



ร่วมสนับสนุนโดย

World Vision

มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย
World Vision Foundation of Thailand

คู่มือ

การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น เพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF

สำหรับ ครู พ่อแม่ และ ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย



ผู้เขียน ผศ.ดร. ปณิดา ธนเศรษฐกร

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวมหาวิทยาลัยมหิดล

คู่มือการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นเพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF สำหรับ ครู พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็ก

ผู้เขียน ผศ.ดร. ปนัดดา ธนเศรษฐกร

บรรณาธิการ โ智ติพัทธ์ สมบุญตนนท์

กรุณาไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ทางการศึกษา ต้องได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการจากเจ้าของลิขสิทธิ์
ไม่อนุญาตให้ดัดแปลง ทำซ้ำ หรือ เผยแพร่ ด้วยวิธีการหรือรูปแบบใดใดก่อนได้รับอนุญาตเป็น
ลายลักษณ์อักษร

คำนำ

มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย มุ่งเน้นการทำงานช่วยเหลือและพัฒนาความอยู่ดีมีสุขให้แก่ เด็ก ครอบครัว และชุมชนยากไร้

สำหรับคู่มือการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นเพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF เกิดขึ้นเนื่องจาก โครงการสนามเด็กเล่นในป่า หรือสนามเด็กเล่นวิถีธรรมชาติ ของมูลนิธิศุภนิมิตฯ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีสนามเด็กเล่นที่กระตุ้นพัฒนาการและปลอดภัย รวมถึงชุมชนได้มีส่วนร่วมพัฒนา สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ผ่านภูมิปัญญาท้องถิ่น

การพัฒนาสนามเด็กเล่นของมูลนิธิศุภนิมิตฯ เราไม่ได้สร้างเพียง “สนามเด็กเล่น” แต่เรา มุ่งเน้นที่จะสร้าง “หัวใจ” แห่งการพัฒนาเด็กในชุมชน ดังนั้นทางมูลนิธิฯ จึงพัฒนาคู่มือเล่มนี้ร่วมกับ ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร อาจารย์ประจำสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญงานด้านการพัฒนาเด็กปฐมวัยและทักษะสมอง EF โดยมุ่งหวังว่า ผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาเด็กปฐมวัย ทั้ง ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย จะมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จะช่วยกันส่งเสริมพัฒนาการและทักษะสมอง EF ของเด็ก ๆ ผ่านสนามเด็กเล่น

ดร.สราวุธ ราชศรีเมือง

ผู้อำนวยการ

มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย



คำนิยาม

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

อ่าน - เล่น - ทำงาน เป็นสามคำสำคัญที่ช่วยสร้าง EF หรือ Executive Function เป็นเรื่องที่ทำได้และทำได้ไม่ยากสำหรับทุกบ้าน ไม่ได้ต้องการความรู้มากมายจากพ่อแม่ ต้องการเพียงแค่เวลา เวลาเป็นของหายากแต่อะไรที่เราคิดว่าสำคัญเราจะหาจนได้ อะไรที่เราคิดว่าไม่สำคัญถึงจะมี 24 ชั่วโมงตรงหน้าเราสามารถให้หมดได้แล้วบอกว่าไม่มีเวลา

เริ่มด้วยการอ่าน เราแนะนำให้พ่อแม่ทุกท่านสละเวลาอ่านนิทานก่อนนอนทุกคืน เท่ากับกำหนดเวลาและสถานที่ที่พ่อแม่และลูกจะอยู่ด้วยกัน ทำได้ตั้งแต่แรกเกิด เวลาคือเวลาก่อนนอน สถานที่คือบนที่นอน ทารกทุกคนสามารถเรียนรู้จังหวะ (rhythm) ที่แม่หรือพ่อจะมีอยู่จริง

หาไม้ได้ สถานที่ที่มีใช้บนที่นอนแต่เป็นข้างในโลกหนังสือ คือจักรวาลของนิทานอันกว้างใหญ่ไพศาล เด็กๆสามารถท่องไปในหนังสืออย่างไร้ขอบเขตและไร้กฎทางธรรมชาติใด ๆ แล้วแต่เวทมนตร์ของนิทานแต่ละเรื่องจะพาไป เด็กเป็นผู้สังเกตการณ์ในโลกนิทาน บางครั้งสวมรอยตัวเองในนิทานแล้วไปด้วยกัน นั่นเท่ากับเด็ก ๆ ได้เรียนรู้กฎ กติกา มารยาท ไปพร้อม ๆ กับจินตนาการ

ไม่ช้าก็เร็ว วันหนึ่ง พ่อแม่จะพาออกไปที่สนามเด็กเล่น เวลาและสถานที่เปลี่ยนจากจักรวาลในนิทานไปที่จักรวาลของสนามเด็กเล่น ที่ซึ่งเด็กจะได้ใช้สายตา กล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อเล็กสำรวจจักรวาลรอบตัว เป็นพื้นที่ที่มีขอบเขตชัดเจนนั่นคือในรั้วหรือในบริเวณของสิ่งที่เรียกว่า “สนามเด็กเล่น”

สนามเด็กเล่นควรมีพ่อแม่อยู่ใกล้หรืออยู่ข้างสนาม เหมือนครั้งพ่อแม่อยู่ข้างกายตอนที่อ่านนิทานก่อนนอน เวลาลูกพบมังกรในนิทานเขาเงยหน้าดูแม่ เวลาเด็กพบมังกรในสนามเด็กเล่นเขามองหาพ่อเช่นกัน มังกรในนิทานมิใช่มังกรในจินตนาการอีกแล้ว แต่เป็นได้ตั้งแต่จิ้งเหลนสักตัวที่วิ่งผ่านมาหรือเพื่อนเด็ก ๆ บางคน

ในนิทาน ไม่มีกฎ กติกา มารยาทจริง ๆ เพราะเด็กเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์หรือสวมรอยตัวละครหลัก ในสนามเด็กเล่นเด็กจะพบกฎ กติกา มารยาท แต่เพราะเขายังเห็นตนเองเป็นศูนย์กลางอยู่มาก ดังนั้นอะไรที่เขาคิดแล้วทำในสนามเด็กเล่น เป็นไปตามกฎเห็นตนเองเป็นศูนย์กลางด้วย เราจึงมีหน้าที่บอกกล่าว บอกกล่าวอย่างไรหนังสือเล่มนี้จะช่วยเหลือได้มากที่สุด

เราให้ลูกไปสนามเด็กเล่นเพื่อเล่น การเล่นสร้างกล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก การประสานมือ-สายตา การคิดวิเคราะห์และ EF ดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นเสรี อย่างไรก็ตามเพราะสนามเด็กเล่นมีเครื่องเล่น มีเด็กคนอื่น ๆ และมีกฎ กติกา มารยาท อิสระเสรีนั้นจึงอยู่ภายในขอบเขตหนึ่ง ขอบเขตที่ว่าไม่พันสองเรื่อง คือ ไม่เกิดอันตราย และไม่รบกวนคนอื่น

พูดอย่างสั้นคือ เราอยากให้เด็ก ๆ “มีอิสระในขอบเขตหนึ่ง”

ขอบเขตที่ว่ามีทั้งที่มองเห็นด้วยตาเปล่าคือร้วสนาม เครื่องเล่นที่จับต้องได้ ไปจนถึงขอบเขตที่มองไม่เห็นซึ่งจะกลายเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะช่วยดูแล เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่หนังสือเล่มนี้ช่วยได้มาก ขอบเขตที่ว่าเป็นอะไร อยู่ตรงไหน พ่อแม่ไหนพ่อแม่เขาได้อย่างไร กรณีสุดท้ายจะเป็นเรื่องยากที่สุดโดยเฉพาะในวัฒนธรรมบ้านเราที่มุ่งเน้นความเป็นเด็กดี ซึ่งบางครั้งก็มากเกินไปจนก่อให้เกิดความเสียหายอีกด้านหนึ่ง เช่น สอนให้ลูกเสียสละสิทธิของตนเองอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น

ทำท่ายและทดลองเป็น 2 คำแรกใน 5 คำที่อาจารย์ปนัดดาได้ให้ไว้สำหรับครูปฐมวัยหรือผู้จัดการสนามเด็กเล่น ที่พ่อแม่ควรรู้คือเด็กจะทำท่ายเสมอ ทำท่ายอะไร คำตอบคือทำท่ายความสามารถของตัวเองว่าจะไปได้สูงสุดถึงระดับใด ความทำท่ายนั้นอาจจะนำมาซึ่งความเสี่ยงและการล้าขอบเขตที่ตกลงกันได้ เด็กจะทดลองเสมอ ทดลองอะไร นอกเหนือจากทดลองกล้ามเนื้อและความสามารถของตัวเองแล้วยังจะทดลองลวงละเมิดกฎ กติกา มารยาท หรือขอบเขตที่วางเอาไว้ว่า “แล้วจะเกิดอะไรขึ้น”

คำตอบง่าย ๆ คือเรามีหน้าที่บอกเด็กว่า “แล้วจะเกิดอะไรขึ้น” แต่วิธีการบอกนั้นไม่ง่าย หนังสือเล่มนี้ช่วยได้ อาจารย์ปนัดดาได้เขียนไว้ทั้งส่วนทฤษฎีและส่วนที่เป็นคู่มือ คุณพ่อคุณแม่จะได้ประโยชน์จากส่วนทฤษฎีมาก คุณครูจะได้ประโยชน์จากส่วนที่เป็นคู่มือมาก

อาจารย์ปนัดดาคือบุคคลที่ช่วยให้ผมเขียนคำนิยาม EF เป็นภาษาไทยได้กระชับ ในตอนเริ่มต้นของงาน EF ผมอ่านหนังสืออยู่คนเดียวแล้วพบว่ามินิกนิยามที่ปรากฏในตำราและหนังสือต่างประเทศมากมาย ตำราแพทย์เล่มหนึ่งรวบรวมไว้ได้ 33 คำนิยาม ระหว่างที่ตัวเองยังหาคำนิยามเป็นภาษาไทยที่ดีมีได้นั้นเอง อาจารย์ปนัดดาเป็นผู้เสนอคำนิยามภาษาไทยอย่างสั้นในที่ประชุม หนึ่ง “EF คือความสามารถระดับสูงของสมองที่ใช้ในการควบคุม ความคิด อารมณ์และการกระทำจนกว่าจะถึงเป้าหมาย” ซึ่งผมได้ขออนุญาตใช้ถึงทุกวันนี้

บ้านเรายังมีสนามเด็กเล่นน้อยเกินไป ที่เห็นหลายที่อยู่ในสภาพขาดการดูแล การหวังพึ่งผู้อื่นให้เพิ่มจำนวนสนามเด็กเล่น จัดหาอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ไปจนถึงจัดระเบียบการดูแลให้ใช้ได้โดยปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง เหล่านี้ไม่สามารถฝากความหวังให้ภาครัฐหรือผู้จัดหา (supply) ฝ่ายเดียวเป็นหน้าที่ของพวกเราเองคือผู้ใช้ประโยชน์ (demand) ที่จะต้องเรียกร้องและขวนขวายผลักดันระบบให้เห็นความสำคัญของสนามเด็กเล่นแล้วจัดหามาให้แก่อีก ๆ ของเรา

หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือที่เราต้องใช้เพื่อการนี้

คำนิยม

สุภาวดี หาญเมธี
สถาบัน RLG (รักลูกเลิร์นนิ่งกรุ๊ป)

ประวัติศาสตร์วิวัฒนาการของโลกมนุษย์ ชี้ตลอดมาว่า มนุษย์เรานั้นสามารถเอาชนะและไป
ฟันขีดจำกัดต่าง ๆ ได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด การผงาดขึ้นของเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต การสื่อสาร และ
เทคโนโลยีชีวภาพ ในศตวรรษที่ 21 ที่เปลี่ยนโฉมโลกมนุษย์ไปแบบพลิกหัวกลับ ยิ่งชี้ชัดขึ้นว่า มนุษย์
เรากำลังใช้เทคโนโลยีที่เราสร้างขึ้น เปลี่ยนเราจากการเป็น ‘มนุษย์ธรรมดา’ – Homo Sapiens ไปเป็น
‘มนุษย์เทวดา’ – Homo Deus ผู้ทำได้แทบจะทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่เคยคิดว่าจะทำได้มาก่อน

ทั้งหมดนี้ ด้วยความสามารถของสมองมนุษย์ที่ไม่มีขีดจำกัดนั่นเอง

ผู้เขียนพูดไปไกลถึงระดับโลก ก็เพื่อจะเชื่อมกลับมาที่ประเทศไทย

“สมองเด็กไทยจะไปกับการพัฒนาของโลกยุคใหม่ได้ไหม ??” คือคำถามสำคัญที่สุด ถ้าไปไม่
ได้ ก็หมายความว่าอนาคตของประเทศไทยนั้นอ่อนไหว เปราะบางและเสี่ยงอย่างยิ่ง

ข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์อธิบายว่า สมองของเด็กชาติใด ๆ ในโลก แทบจะไม่มี ความแตกต่าง
กัน ในทางชีววิทยา แต่สิ่งที่ทำให้คุณภาพของเด็กแตกต่างกัน คือ คุณภาพของสภาพแวดล้อม ใน
การหล่อหลอมและเกื้อกูลให้สมองของเด็กของประเทศนั้น ๆ เจริญเติบโตงอกงามได้เพียงไร
โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัย

ความรู้ด้านประสาทวิทยาสมัยใหม่ยังชี้ว่า สิ่งอัศจรรย์ที่แยกความแตกต่างคุณภาพของมนุษย์
ทุกคนในโลกใบนี้ คือการพัฒนาทักษะสมอง EF (Executive Functions) ที่ปรากฏเป็นโครงสร้างทาง
ชีววิทยาของสมอง และฝังลึกเป็นเสมือน ‘ชิป’ ในชีวิต จนปรากฏเป็นคุณภาพของบุคลิกภาพ (หรืออาจ
เรียกว่า ‘สันดาน’) ของมนุษย์แต่ละคน

ความอัศจรรย์ยิ่งไปกว่านั้น คือ ทักษะสมอง EF นี้ พัฒนาได้ดีที่สุดในช่วงปฐมวัยคือ 3-6 ขวบ

เมื่อสถาบัน RLG (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป) ได้ชักชวนองค์กรและบุคคลที่ใส่ใจเรื่องเด็ก รวมตัวกันเป็นภาคี Thailand EF Partnership ร่วมกันขับเคลื่อนนำความรู้เรื่องทักษะสมอง EF จากรีวิววิชาการทั้งในและต่างประเทศ ตั้งแต่ปี 2557 มาจัดการความรู้ ทำให้ง่ายต่อการเข้าใจของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ตลอดจนบุคลากรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ก็ทำให้ความรู้ที่เสมือนยากนี้สามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตจริง ส่งผลถึงคุณภาพและสมรรถนะของเด็กปฐมวัยที่ดีขึ้นในพื้นที่ต่าง ๆ อย่างน่าอัศจรรย์ใจ

ปัจจัยความสำเร็จสำคัญที่สุดข้อหนึ่งของการขับเคลื่อนนี้ คือความรู้ที่แม่นยำประสบการณ์ที่อุดมสมบูรณ์ และความอุทิศทุ่มเทจริงจัง ของเหล่านักวิชาการ ที่มาร่วมมือกันด้วยจุดประสงค์เดียวกัน คือ เพื่อคุณภาพเด็กไทย

ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร หรือ ‘ครูหม่อม’ ของเรา คือหนึ่งในธงนำทางวิชาการที่เข้มแข็งอย่างยิ่งของภาคีเครือข่าย Thailand EF Partnership ด้วยท่านใช้ทั้งประสบการณ์ในฐานะอดีตครูปฐมวัยในต่างประเทศ ความเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยผู้เชี่ยวชาญด้าน Neuro-Education ซึ่งมีจำนวนนับนิ้วได้ในประเทศไทย ที่แม่นยำทั้งหลักวิชาการ ประสานทฤษฎีกับปฏิบัติได้อย่างลงตัว กล้าสร้างสรรค์คิดค้นความรู้และนวัตกรรมใหม่ ๆ กับ ความเป็นนักวิชาการติดดิน ที่สามารถสื่อสารกับ ‘ชาวบ้าน’ ได้อย่างไร้รอยตะเข็บทางภาษาและวัฒนธรรม ลงพื้นที่ ลงเวทีเรียนรู้ ไปร้อยเอ็ดเจ็ดย่านน้ำ อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ทั้งอบรม ทั้งติดตามนิเทศ ทั้งทำงานวิจัย จนเกิดความรู้จริงที่เข้มข้น ลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ และทำให้เกิดความเข้าใจแท้จริงในกลุ่ม ‘ลูกศิษย์’ นับหมื่นคน ที่กระจายทั่วประเทศ เกิดแรงบันดาลใจที่จะมาร่วมใจกัน ‘สร้างคุณภาพเด็กปฐมวัย เพื่อสร้างคุณภาพสังคมไทย’ อย่างจริงจัง

ในทางวิชาการ มีงานวิจัยมากมายที่ชี้ว่า การส่งเสริมทักษะสมอง EF ในเด็กนั้น ทำได้หลากหลายทาง ไม่ว่าจะเป็นศิลปะ กีฬา การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ การเล่นเกมบทบาทสมมติ การช่วยเหลือตนเอง การทำงานบ้าน หรือการฝึกสติ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม ภาคี Thailand EF Partnership ก็มีความเห็นร่วมกันว่า อย่างน้อยที่สุด การมีสนามเด็กเล่นที่มีคุณภาพในชุมชน เป็นหนึ่งองค์ประกอบสำคัญ ที่ควรมีอยู่ในทุกหมู่บ้านย่านละแวก เพื่อเป็นหลักประกันว่า ไม่ว่ายาก ดีมีเงิน เด็กทุกคนจะมีโอกาสพัฒนาทักษะสมอง EF ได้ทุกเวลา

“คู่มือการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นเพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF สำหรับครู พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย” เล่มนี้ จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง โดยครูหม่อมได้เรียบเรียงขึ้นอย่างเป็นระบบ ด้วยภาษาที่อ่านง่าย พร้อมกิจกรรมง่าย ๆ ที่มีความหมายและมีคุณค่า ทำได้ทุกหนแห่ง เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้ที่อยู่กับเด็กสามารถเข้าใจทั้งหลักการ และแนวทางปฏิบัติ นำไปใช้ได้ง่ายและได้ผลจริง ครูหม่อมทำให้เห็นว่า พื้นที่สนามเด็กเล่นนั้นสามารถกลายเป็นดินแดนมหัศจรรย์สำหรับการเรียนรู้และพัฒนาเด็ก ไม่ใช่ดินแดนลึกลับ วังเวง น่ากลัวที่ยับยั้งและกีดกันการพัฒนาของเด็ก ๆ ได้ง่าย ๆ ได้อย่างไร และเราจะสามารถสร้างคุณค่าเพิ่มให้แก่การเล่นในสนามเด็กเล่น ที่ดูเหมือนง่าย ๆ บ้าน ๆ แต่สร้างวงจรทักษะสมอง EF ที่มีประสิทธิภาพ ก่อรูปเป็นบุคลิกภาพที่ “คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น และมีความสุขเป็น” ได้อย่างไร

ดิฉันขอถือโอกาสนี้ ชื่นชมมูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย องค์การที่มีความเชื่อว่า “เด็กคือของขวัญจากเบื้องบน” และได้อุทิศทุ่มเทเพื่อการพัฒนาเด็กทั่วโลกอย่างต่อเนื่องยาวนาน ที่ตระหนักความสำคัญของการพัฒนาทักษะสมอง EF และ ร่วมกับภาคี Thailand EF Partnership ในการวางความรู้ฐานราก “3 มิติการพัฒนาเด็ก” อันได้แก่ มิติการพัฒนาด้านตัวตน มิติการพัฒนาทักษะสมอง EF และมิติพัฒนาการ 4 ด้าน เพื่อขับเคลื่อนให้องค์ความรู้ฐานรากนี้กลายเป็น “ความรู้สามัญ” ประจำบ้าน ประจำโรงเรียน ประจำชุมชน เพื่อให้เด็กไทยได้รับโอกาส ส่งเสริมสมองให้มีคุณภาพ ตามศักยภาพสูงสุดที่พวกเขาได้มาจากธรรมชาติ

ขอให้เราเชื่อมั่นว่า ถ้าได้รับโอกาสที่เหมาะสมถูกต้อง สมองเด็กไทยก็พัฒนาได้ เช่นเดียวกับสมองของเด็กทั่วโลก และเมื่อใดคุณภาพสมองของเด็กไทยเข้มแข็ง ไปกับการพัฒนาของโลกยุคใหม่ได้ เมื่อนั้นประเทศไทยก็จะเข้มแข็ง ก้าวหน้าไปกับโลกยุคใหม่ได้เช่นกัน



จากใจผู้เขียน

ขอต้อนรับเข้าสู่ความสุข และความสนุกสนานไปกับการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น เพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EF เด็กปฐมวัย ด้วยสองมือของเราเอง คู่มือครู พ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย: การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นเพื่อเสริมสร้างทักษะสมอง EF เป็นส่วนหนึ่งของ “โครงการวิจัยและพัฒนาการออกแบบกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัย” ซึ่งได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากมูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย โดยมีเป้าหมายสูงสุด เพื่อให้ผู้เลี้ยงดู และผู้ใกล้ชิดเด็กปฐมวัย ได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ พัฒนาทักษะสมอง EF และเติบโตไปด้วยกันกับเด็ก ๆ ด้วยความรัก ความสนุก และความผูกพัน

เนื่องจากความสามารถในการเรียนรู้ และการพัฒนาทักษะต่าง ๆ มากมายของเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะทักษะสมอง EF ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ลำดับขั้นพัฒนาการ ศักยภาพตามวัย และความสนใจของเด็กแต่ละคน และ ขึ้นอยู่กับปัจจัยสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะเรื่องการเลี้ยงดู ได้แก่ การมอบโอกาสการเรียนรู้ ในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ปลอดภัย เหมาะสมกับการเรียนรู้ และการสนับสนุนของผู้ใหญ่ใกล้ชิด ดังนั้นคู่มือเล่มนี้ จึงได้บรรจุทั้งสาระสำคัญ และ กิจกรรมสนามเด็กเล่นสนุกๆ สำหรับคุณครูปฐมวัย คุณพ่อคุณแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย เพื่อสร้างความสุข ความเพลิดเพลินร่วมกับเด็ก ๆ นอกจากนี้ ยังมีแนวทางการส่งเสริมทักษะสมอง EF เพื่อให้เกิดความคิดใหม่ ๆ ในการเล่นกับเด็ก ๆ ในสนามเด็กเล่นอีกด้วย

ยิ่งพวกเราสนุกไปกับการเล่นกับเด็ก ๆ มากเท่าไร พวกเขาก็จะยิ่งผูกพันกับเรา สามารถเรียนรู้ พัฒนาทักษะสมอง EF ได้มากขึ้นเท่านั้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะสามารถเป็นเพื่อนคู่คิดในการสนับสนุนเด็ก ๆ ให้พัฒนาทักษะสมอง EF และเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างรอยยิ้มในสนามเด็กเล่นได้ไม่มากนัก

ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

มหาวิทยาลัยมหิดล

สารบัญ

ตอนที่ 1



Get Ready!: เตรียมใจให้เข้าที่

แนะนำคู่มือการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาสมอง EF	12
- ส่วนประกอบของคู่มือ	13
- วัตถุประสงค์	17
- วิธีการใช้คู่มือ	18
- บทนำ “สนามเด็กเล่น: ดินแดนมหัศจรรย์สำหรับเรียนรู้และพัฒนาของเด็กปฐมวัย”	22

ตอนที่ 2



Get Set!: เตรียมตัวให้พร้อม

ประมวลสาระ 3 เรื่อง	34
- ความรู้ฐานราก: 3 มิติพัฒนาการเด็ก	36
- องค์ประกอบทักษะสมอง EF	50
- แนวทางจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาสมอง EF	54

ตอนที่ 3



GO!: ลุยไปด้วยกัน

เครื่องมือปฏิบัติการ และ ตัวอย่างกิจกรรมสนามเด็กเล่น	76
เครื่องมือสำหรับประเมินความพร้อมของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย	79
- เครื่องมือที่ 1:	80
แบบประเมินความรู้ความเข้าใจการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น	
บนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF	
- เครื่องมือที่ 2:	84
แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดกิจกรรม	
สนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF	

เครื่องมือสำหรับประเมิน และติดตามพัฒนาการองค์รวมของเด็กปฐมวัย	88
- เครื่องมือที่ 3:	89
แบบรายการสำรวจพฤติกรรมทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย	
- เครื่องมือที่ 4:	91
แบบรายการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมร่วมกันในสนามเด็กเล่นของเด็กและผู้เลี้ยงดู	
เครื่องมือสำหรับวิเคราะห์กิจกรรมบนฐานการพัฒนาสมอง EF	93
- เครื่องมือที่ 5:	94
แบบรายการสำรวจแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF	
ตัวอย่างกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF	97
● กิจกรรมพัฒนาสมดุร่างกาย: “จับโยน จับกระดิ่ง”	98
● กิจกรรมการเล่นเพื่อเกิดการเรียนรู้: “ซ่อน”	100
● กิจกรรมห้องสมุดธรรมชาติ: “ละเลง”	102
● กิจกรรมพัฒนาความสมดุร่างกาย: “ตีโป่ง”	104
บรรณานุกรม	108



ตอนที่ 1

Get Ready! : เตรียมใจให้เข้าที่



.....

- ส่วนประกอบของคู่มือ
- วัตถุประสงค์
- วิธีการใช้คู่มือ
- บทนำ “สนามเด็กเล่น: ดินแดนมหัศจรรย์สำหรับเรียนรู้และพัฒนาของเด็กปฐมวัย”

.....

ตอนที่ 1 Get Ready : เตรียมใจให้เข้าที่

แนะนำ “คู่มือ ครู พ่อแม่ และ ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย:
การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาสมอง EF”

ส่วนประกอบของคู่มือ

Get Ready! Get Set! Go! หรือ “เข้าที่!” “เตรียมตัว!” “ไป!” เป็นวลีที่เราคุ้นเคย ได้ยินบ่อย ๆ เมื่อดูการแข่งขัน และใช้กันบ่อย ๆ เวลาเล่นกับเด็ก ๆ เพื่อให้ผู้เล่น ได้มีเวลาเตรียมใจ เตรียมความพร้อม และลงมือปฏิบัติ

คู่มือเล่มนี้ก็เช่นกัน แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ



Get Ready!



Get Set!



Go!

เพราะตั้งใจให้ผู้อ่านได้ใช้ประโยชน์ในการ “เตรียมใจให้เข้าที่” “เตรียมตัวให้พร้อม” แล้ว “ลุย” ไปส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้วยกัน! โดยแต่ละตอนมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1. Get Ready! : เตรียมใจให้เข้าที่

ในตอนที่ 1 Get Ready! : เตรียมใจให้เข้าที่ เป็นการแนะนำคู่มือกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาสมอง EF โดยการนำเสนอ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ และ ภาพรวมของเนื้อหา วิธีการใช้คู่มือ และเครื่องมือในการลงมือปฏิบัติการ ที่จะนำไปสู่วัตถุประสงค์ และเป้าหมายของคู่มือเล่มนี้ เพื่อให้พวกเรา ที่เป็นผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย “เตรียมใจให้เข้าที่” กล่าวคือ มองเห็นภาพตรงกัน มีอุดมการณ์ร่วมกัน และมีแนวทางปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน

ส่วนประกอบของตอนที่ 1 ได้แก่

- ★ ส่วนประกอบของคู่มือ
- ★ วัตถุประสงค์
- ★ วิธีการใช้คู่มือ
- ★ บทนำ “สนามเด็กเล่น: ดินแดนมหัศจรรย์สำหรับเรียนรู้และพัฒนาของเด็กปฐมวัย”



ตอนที่ 2. Get Set! : เตรียมตัวให้พร้อม

ในตอนที่ 2 Get set! : เตรียมตัวให้พร้อม เป็นการนำเสนอ **ประมวลสาระความรู้ที่สำคัญ** เรื่อง **พัฒนาการ** และ **การพัฒนาเด็ก** อย่างเป็นองค์รวม รวมถึง **แนวทางปฏิบัติในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น** เพื่อให้พวกเราที่เป็นผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย “เตรียมตัวให้พร้อม” ทั้งในด้าน **ความรู้** **ความเข้าใจ** **ความมั่นใจ** และ **ความสามารถในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น** บนฐาน **การพัฒนาทักษะสมอง EF**

ส่วนประกอบของตอนที่ 2 ได้แก่

- ★ ความรู้ฐานราก: 3 มิติพัฒนาการเด็ก
- ★ องค์ประกอบทักษะสมอง EF
- ★ แนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาสมอง EF



ตอนที่ 3. Go! : ลุยไปด้วยกัน

ในตอนที่ 3. Go! : ลุยไปด้วยกัน เป็นการนำเสนอ**เครื่องมือ**สำหรับลงมือปฏิบัติการ และตัวอย่างกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนา**ทักษะสมอง EF** โดยเครื่องมือปฏิบัติการ แบ่งออกเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความพร้อมตนเองของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ในเรื่องความรู้ความเข้าใจ และความมั่นใจในแนวทางปฏิบัติ, เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน และ ติดตามพัฒนาการองค์รวมของเด็กปฐมวัย และเครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์กิจกรรมสนามเด็กเล่น หรือ สร้างกิจกรรมใหม่ไว้เล่นกับเด็ก ๆ ในสนามเด็กเล่น นอกจากนี้ยังมีตัวอย่างกิจกรรมสนามเด็กเล่นตามแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนา**ทักษะสมอง EF** อีกจำนวน 4 กิจกรรม เพื่อให้พวกเราที่เป็นผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย สามารถนำเครื่องมือเหล่านี้ไปพร้อม “ลุย” ให้เกิดการปฏิบัติจริง สามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กของพวกเขาอย่างเป็นองค์รวม ครบทุกมิติของพัฒนาการเด็กได้



ส่วนประกอบของตอนที่ 3 ได้แก่

★ เครื่องมือสำหรับประเมินความพร้อมตนเองของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย

- เครื่องมือที่ 1: แบบประเมินความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนา**ทักษะสมอง EF**
- เครื่องมือที่ 2: แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนา**ทักษะสมอง EF**

★ เครื่องมือสำหรับประเมิน และติดตามพัฒนาการองค์รวมของเด็กปฐมวัย

- เครื่องมือที่ 3 : แบบรายการสำรวจพฤติกรรม**ทักษะสมอง EF** ของเด็กปฐมวัย
- เครื่องมือที่ 4 : แบบรายการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมร่วมกันในสนามเด็กเล่นของเด็กและผู้เลี้ยงดู

★ เครื่องมือสำหรับวิเคราะห์กิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนา**ทักษะสมอง EF**

- เครื่องมือที่ 5: แบบรายการสำรวจแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนา**ทักษะสมอง EF**

★ ตัวอย่างกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนา**ทักษะสมอง EF**

- กิจกรรมที่ 1: กิจกรรมพัฒนาสมดุร่างกาย: “จับโยน จับกระด้าง”
- กิจกรรมที่ 2: กิจกรรมการเล่นเพื่อเกิดการเรียนรู้: “ซ่อน”
- กิจกรรมที่ 3: กิจกรรมห้องสมุดธรรมชาติ: “ละเลง”
- กิจกรรมที่ 4: กิจกรรมพัฒนาความสมดุร่างกาย: “ตีโป่ง”

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

คู่มือครู พ่อแม่ และ ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย: กิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF มีวัตถุประสงค์ 5 ข้อ ได้แก่



1. เพื่อเพิ่มพูน**ความรู้ความเข้าใจ**การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF



2. เพื่อเพิ่มพูน**ความมั่นใจ**ในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น เพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย



3. เพื่อเพิ่มพูน**ความสามารถในการติดตาม**พัฒนาการทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย



4. เพื่อเพิ่มพูน**การใช้เวลาคุณภาพ**ร่วมกันในสนามเด็กเล่นระหว่างผู้ใหญ่ และ เด็ก

5. เพื่อเพิ่มพูน**ความสามารถในการจัดกิจกรรม**ตามแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF



วิธีการใช้คู่มือ

1. อ่าน**ตอนที่ 1. Get Ready!** “เตรียมใจให้เข้าที่” เพื่อทำความเข้าใจภาพรวม และ เส้นทาง การไปให้ถึงวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของคู่มือเล่มนี้



2. ก่อนอ่าน**ตอนที่ 2. Get Set!** “เตรียมตัวให้พร้อม” ให้ใช้**เครื่องมือสำหรับประเมินความพร้อมตนเองของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย 2 เครื่องมือ** ได้แก่



2.1 เครื่องมือที่ 1: แบบประเมินความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF และ

2.2 เครื่องมือที่ 2: แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF

3. หลังจากอ่านสาระความรู้ในตอนที่ 2 เสร็จเรียบร้อยแล้ว ใช้**เครื่องมือสำหรับประเมินความพร้อมตนเองของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย เครื่องมือที่ 1 และ 2 ซ้ำอีกครั้ง** (วัตถุประสงค์ของคู่มือ ข้อ 1 และ ข้อ 2)



4. หลังจากอ่าน**ตอนที่ 3: GO!** “ลุยไปด้วยกัน” **ทำความเข้าใจกับเครื่องมือปฏิบัติการ** ตามขั้นตอนดังนี้

4.1 **ฝึกซ้อมใช้เครื่องมือสำหรับประเมิน และติดตามพัฒนาการของเด็kpฐมวัย 2 เครื่องมือ คือ เครื่องมือที่ 3 และเครื่องมือที่ 4**



4.1.1 **ฝึกใช้เครื่องมือที่ 3: แบบรายการสำรวจพฤติกรรมทักษะสมอง EF**

- สำรวจเด็ก ๆ ประมาณ 3 คน ระหว่างทำกิจกรรมในห้อง หรือ ที่สนามเด็กเล่นก็ได้
- จากนั้นวิเคราะห์ทักษะสมอง EF ที่เป็นจุดแข็ง และ จุดที่ต้องพัฒนาของเด็ก ๆ เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมที่สอดคล้องกับทักษะสมอง EF และทำความเข้าใจกับเครื่องมือที่ 3

4.1.2 **ฝึกใช้เครื่องมือที่ 4: แบบรายการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมร่วมกันในสนามเด็กเล่น ของเด็กและผู้เลี้ยงดู**

- สำรวจเด็ก 3 คนเดิมระหว่างทำกิจกรรมในสนามเด็กเล่น
- จากนั้นวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของผู้เลี้ยงดูเด็kpฐมวัย พฤติกรรมเด็kpฐมวัย และกิจกรรมสนามเด็กเล่น ว่าเป็นไปตามแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF หรือไม่ เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ของปัจจัยของผู้เลี้ยงดู และ กิจกรรมสนามเด็กเล่น ที่ส่งผลต่อทักษะสมอง EF ของเด็kpฐมวัย และทำความเข้าใจกับเครื่องมือที่ 4

4.2 **ฝึกซ้อมใช้เครื่องมือสำหรับวิเคราะห์กิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF คือ เครื่องมือที่ 5: แบบรายการสำรวจแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF โดยมีวัตถุประสงค์ คือ**

4.2.1 วิเคราะห์กิจกรรมสนามเด็กเล่นที่เป็นตัวอย่าง กิจกรรมที่ 1 – กิจกรรมที่ 4 เพื่อทำความเข้าใจวิธีการประยุกต์ใช้แนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF ไปจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นเพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EF ของเด็kpฐมวัย และทำความเข้าใจกับการใช้เครื่องมือที่ 5

4.2.2 สร้างกิจกรรมสนามเด็กเล่นใหม่ ๆ ให้สอดคล้องกับศักยภาพตามอายุและความสามารถของเด็kpฐมวัย

4.3 **ฝึกซ้อมใช้ตัวอย่างกิจกรรมสนามเด็กเล่น กิจกรรมที่ 1 – กิจกรรมที่ 4 ไปทดลองเล่นกับเด็ก ๆ ในสนามเด็กเล่น ควบคู่ไปกับการทดลองใช้แบบประเมินที่ 4: แบบรายการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมร่วมกันในสนามเด็กเล่นของเด็กและผู้เลี้ยงดู เพื่อทำความเข้าใจกับความสัมพันธ์ของแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น ที่ก่อให้เกิดสถานการณ์ท้าทาย พฤติกรรมที่เด็กต้องใช้ทักษะสมอง EF และบทบาทผู้เลี้ยงดูเด็kpฐมวัย**

5. หลังจากทำความเข้าใจกับเครื่องมือปฏิบัติการแล้ว ก็พร้อม “ลุยไปด้วยกัน” ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 5.1 **ใช้เครื่องมือที่ 3:** แบบรายการสำรวจพฤติกรรมทักษะสมอง EF ในการสำรวจทักษะสมอง EF ที่เป็นจุดแข็ง และ จุดที่ต้องพัฒนาของเด็กปฐมวัย (วัตถุประสงค์ของคู่มือ ข้อ 3)
- 5.2 **ใช้เครื่องมือที่ 4:** แบบรายการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมร่วมกันในสนามเด็กเล่นของเด็กและผู้เลี้ยงดู ในการสำรวจจุดแข็ง และ จุดที่ต้องพัฒนากิจกรรม, พฤติกรรมของผู้เลี้ยงดู และพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย (วัตถุประสงค์ของคู่มือ ข้อ4)
- 5.3 **ใช้ผลจากเครื่องมือที่ 3:** แบบรายการสำรวจพฤติกรรมทักษะสมอง EF เป็นจุดเริ่มต้นในการปักธงทักษะเป้าหมาย ที่ต้องการส่งเสริมเด็กปฐมวัย ด้วยการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF
- 5.4 **ใช้ผลจากเครื่องมือที่ 4:** แบบรายการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมร่วมกันในสนามเด็กเล่นของเด็กและผู้เลี้ยงดู เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมสนามเด็กเล่น และกำหนดบทบาทของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
- 5.5 **ใช้เครื่องมือที่ 5:** แบบรายการสำรวจแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF เป็นแนวทางในการวิเคราะห์กิจกรรมสนามเด็กเล่น หรือ ดัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นใหม่บนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF เพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัยที่ตั้งไว้เป็นเป้าหมายในการส่งเสริม (วัตถุประสงค์ของคู่มือ ข้อ 5)

5.6 จัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นตามข้อ 5.5 และใช้เครื่องมือที่ 4 แบบรายการสำรวจพฤติกรรม การทำกิจกรรมร่วมกันในสนามเด็กเล่นของเด็กและผู้เลี้ยงดู ระหว่างการทำกิจกรรมสนามเด็กเล่น เพื่อติดตามการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF

5.7 ใช้แบบประเมินที่ 3: แบบรายการสำรวจพฤติกรรมทักษะสมอง EF ในการติดตามพัฒนาการ ทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย ภายหลังการทำกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนา ทักษะสมอง EF เป็นเวลา 2 เดือน

5.8 วิเคราะห์ผลว่าสองมือของเราช่วยส่งเสริมทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัยได้อย่างไร

5.9 ใช้สองมือของเราจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF อย่างต่อเนื่อง



บทนำ

“สนามเด็กเล่น: ดินแดนมหัศจรรย์สำหรับเรียนรู้และพัฒนาของเด็กปฐมวัย”

- ☑ สนามเด็กเล่นเป็นดินแดนมหัศจรรย์ที่ให้ทั้งความเพลิดเพลิน และ ส่งเสริมพัฒนาการ
- ☑ แต่ไม่ใช่เด็กทุกคนที่จะมีความทรงจำอันแสนวิเศษในสนามเด็กเล่น
- ☑ สำหรับเด็กบางคน สนามเด็กเล่นกลายเป็นดินแดนลึกลับ วังเวง น่ากลัวและยับยั้งพัฒนาการ
- ☑ มีแค่เด็กที่ลืม ลุก คลุก คลาน แล้วมีผู้ใหญ่คอยเคียงข้างด้วยความเข้าใจเท่านั้น ที่จะเห็น

สนามเด็กเล่นเป็นดินแดนมหัศจรรย์

☑ “สองมือ” ของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยสามารถ “เสก” สนามเด็กเล่นให้กลายเป็น “ดินแดนมหัศจรรย์” หรือ ทำให้เป็น “ดินแดนลึกลับ” สำหรับเด็ก ๆ ได้

☑ ใช้คู่มือนี้ และ ใช้สนามเด็กเล่น เพื่อสร้างความทรงจำอันงดงาม ที่เต็มไปด้วยความรัก ความสนุก ความผูกพัน และการเติบโตพัฒนาร่วมกันกับเด็ก ๆ

สนามเด็กเล่น: ดินแดนมหัศจรรย์สำหรับเรียนรู้และพัฒนาของเด็กปฐมวัย

สนามเด็กเล่นเป็นดินแดนมหัศจรรย์ ของเด็กทุกคนที่ได้พบเห็นเสมอ ไม่ว่าเด็กคนไหน ลองได้มีโอกาสเดินผ่านสนามเด็กเล่น เป็นดังถูกต้องมนต์ ไม่สามารถละสายตาออกจากสนามเด็กเล่นได้เลย และถ้าลองได้มีโอกาสเข้าไปเล่นแล้ว ก็ยากที่จะถอนตัวออกจากสนามเด็กเล่น สนามเด็กเล่น จึงมีส่วนสำคัญต่อการเติบโตของเด็กมาโดยตลอด นอกจากจะเป็นสถานที่ให้ความสนุกเพลิดเพลินอย่างไร้ขีดจำกัดแล้ว ยังเป็นแหล่งเรียนรู้และส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ๆ อย่างไม่รู้จบอีกด้วย



สนามเด็กเล่นส่งเสริมความเป็นตัวตนของเด็ก เมื่อเด็ก ๆ ได้ลงสนาม ถือเป็นการประสบการณ์สำคัญ ที่เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้การเชื่อมโยงโลกภายใน และ ภายนอกของตนเอง ตั้งแต่การสำรวจสถานที่ เครื่องเล่น และผู้คนภายนอก ที่ส่งผลต่อความรู้สึก และความสามารถ ภายในตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นความตื่นตาตื่นใจ เมื่อได้พบเครื่องเล่น และผู้คนมากมาย หรือจะเป็น ความวิตกกังวล เมื่อพบความท้าทายของเครื่องเล่น ความเหนื่อยเมื่อต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ ความคับข้องใจเมื่อไม่เป็นไปตามตั้งใจ รวมไปถึงการค้นพบความสามารถของตนเอง ว่าร่างกายของตนเอง สามารถทำอะไรได้บ้าง และตัวฉันเป็นคนอย่างไร เป็นที่รัก ที่ยอมรับของเพื่อน เป็นคนมีความสามารถ แก้ไขปัญหาเก่ง ปีนป่ายคล่องแคล่ว หรือ เป็นคนที่เล่นด้วยแล้วสนุก เป็นต้น



สนามเด็กเล่นส่งเสริมทักษะ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ในสนามเด็กเล่น เด็ก ๆ จะได้ยับยั้งเขยื้อนร่างกาย ได้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มัดเล็ก อย่างต่อเนื่อง ได้รับอากาศบริสุทธิ์ สายลม และแสงแดด ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ความแข็งแรง และความทนทานของร่างกาย ไม่เพียงแต่การวิ่งเล่นกลางแจ้งจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย เท่านั้น สนามเด็กเล่นยังแฝงไปด้วยโจทย์ปลายเปิด ทำท่ายให้เด็ก ๆ ได้บริหารทักษะด้านสติปัญญา ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนในการเล่น การปลดปล่อยจินตนาการ การแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ ในขณะที่เล่นเครื่องเล่นแต่ละชนิด ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ที่สำคัญสนามเด็กเล่น ยังมีการนำเสนอลักษณะทางสังคม ที่ให้โอกาสเด็ก ๆ ได้ฝึกฝนทักษะอารมณ์ และสังคม ในการพบปะ ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ และเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุขในดินแดนมหัศจรรย์นี้อีกด้วย



ร่างกาย



อารมณ์ จิตใจ

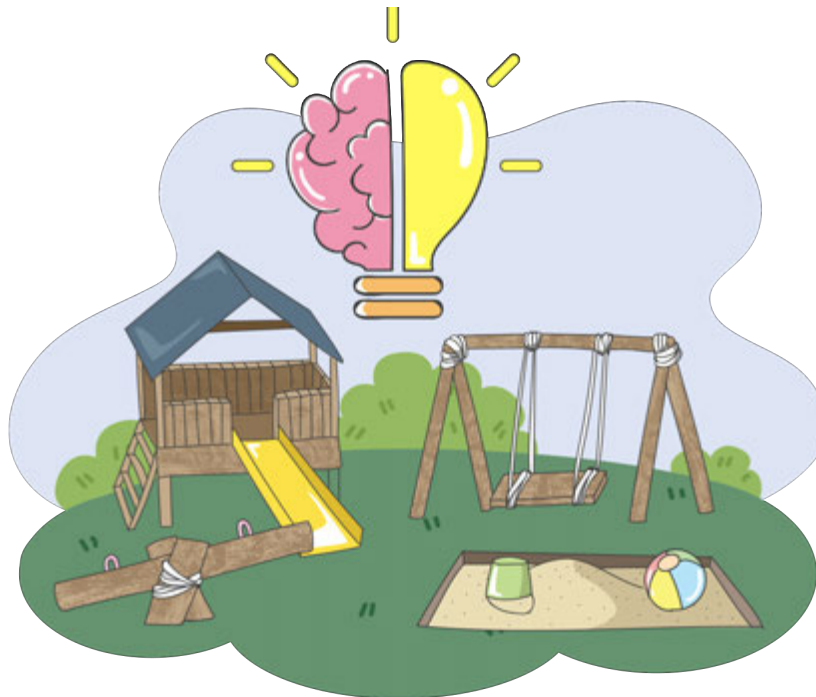


สังคม



สติปัญญา

สนามเด็กเล่นส่งเสริมทักษะสมอง EF ระหว่างที่เด็ก ๆ กำลังเล่นในสนามเด็กเล่น หากมองภายนอก อาจดูเหมือน เด็ก ๆ ขยับเขยื้อนแค่ร่างกายเท่านั้น แต่หากมองลึกลงไปภายในแล้ว จะพบว่าที่เด็ก ๆ สามารถผ่านโจทย์ท้าทายของสนามเด็กเล่นได้ เป็นเพราะว่า ทักษะสมอง EF ของเด็ก ๆ กำลังขยับเขยื้อน ทำงานอย่างหนักหน่วงอยู่ด้วยเช่นกันนั่นเอง เพื่อควบคุมให้เกิดทักษะทางกายภาพ เช่น ความสมดุลของร่างกาย การประสานงานของตา มือ ขา ทักษะสมอง EF ยังกำกับให้เกิด ทักษะทาง อารมณ์ – สังคม เช่น การควบคุม จัดการอารมณ์ การมีสมาธิจดจ่อ การทำตามกฎ กติกา และทักษะด้านสติปัญญา เช่น การแก้ไขปัญหา กล่าวได้ว่า ยิ่งร่างกายขยับ เล่นเครื่องเล่นต่าง ๆ ในสนามเด็กเล่น ก็ยิ่งกระตุ้นให้ทักษะสมอง EF ได้ฝึกฝนทำงานอย่างต่อเนื่องนั่นเอง



ทักษะสมอง EF : เป้าหมายสำคัญในการส่งเสริมเด็กปฐมวัย

ทักษะสมอง EF หรือ Executive function (EF) คือกระบวนการทำงานขั้นสูงของสมอง ที่ช่วยให้เราสามารถทำงานได้ตั้งแต่ต้นจนบรรลุเป้าหมาย และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สำหรับเด็กปฐมวัยแล้ว ทักษะสมอง EF ไม่ได้ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่สมองของพวกเขามีความพร้อมที่จะพัฒนาตั้งแต่แรกเกิด และจะพัฒนาผ่านการเล่น การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม และการใช้ชีวิตประจำวัน



เด็ก ๆ จำเป็นต้องใช้ทักษะสมอง EF ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็น ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองทั้งงานบ้าน และการเรียน ทักษะที่ต้องใช้ในการเรียนรู้ เช่น การตั้งใจฟัง การมีสมาธิในการเรียน การทำตามกฎระเบียบ การแก้ไขปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ ความสามารถในการควบคุม จัดการกับอารมณ์ตนเอง และความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ล้วนต้องอาศัยทักษะสมอง EF ในการกำกับดูแลตนเอง จนเป็นทักษะและวินัยในตนเอง สนานเด็กเล่น จึงถือเป็นสถานที่ ที่มีส่วนสำคัญต่อการช่วยฝึกฝนตัวตน ร่างกาย จิตใจ และทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย ให้พัฒนาและเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้



ส่งเสริมทักษะ EF ของเด็กลittleน้อยด้วยมือเรา

นอกจากสนามเด็กเล่น จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ๆ อย่างเป็นองค์รวมแล้ว สนามเด็กเล่น ยังเป็นดินแดนแห่งความผูกพันระหว่างเด็ก และ ผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะสนามเด็กเล่น ไม่ได้มีไว้ให้เด็ก ๆ เล่นกันเองอย่างเดียว แต่สนามเด็กเล่นยังเปิดโอกาสให้เราที่เป็นคุณครูเป็นคุณพ่อคุณแม่ เป็นผู้ใหญ่ใจดี เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ได้ใช้เวลาคุณภาพในการสร้างสายใยผูกพัน และเฝ้ามองพวกเขาเจริญเติบโตขึ้นทั้งทางร่างกาย และ ความคิด ผ่านการเล่น และกิจกรรมในสนามเด็กเล่น



ในขณะที่อยู่ในสนามเด็กเล่น เด็ก ๆ ยังต้องการคนที่พวกเขารัก และไว้ใจ คอยดูแลใกล้ชิด ช่วยเหลือพยาบาลยามเจ็บกาย ให้กำลังใจยามคับข้องใจ ช่วยปิดเป้าอันตรายที่อาจเกิดขึ้นให้ปลอดภัยทั้งทางร่างกาย และ จิตใจให้กับพวกเขา สายตาที่อ่อนโยน ท่าทีอบอุ่น สัมผัสที่อ่อนนุ่ม และคำพูดที่



ให้กำลังใจ ล้วนมีความสำคัญช่วยสนับสนุนให้เด็ก ๆ สามารถโลดเล่นอยู่ในดินแดนมหัศจรรย์นี้ได้อย่างมั่นใจ สองมือของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย จึงสามารถสร้างสนามเด็กเล่น ให้เป็นดินแดนที่มีความเป็นมิตร อบอุ่น ปลอดภัย และไว้ใจได้ ซึ่งจะส่งผลให้เด็ก ๆ เกิดความมั่นคงทางจิตใจ กล้าที่จะคิด สร้างสรรค์สิ่งใหม่ กล้าทดลอง กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าลองผิดลองถูก และไม่กลัวความล้มเหลว

ในขณะที่อยู่ในสนามเด็กเล่น เด็ก ๆ ยังต้องการคนที่พวกเขารัก และไว้ใจได้มีส่วนร่วม เล่น และ ทำกิจกรรมกับพวกเขา แน่นอนว่าในสนามเด็กเล่น มีเครื่องเล่นหลากหลาย รอคอยให้เด็ก ๆ ได้ไปเล่น แต่อย่างไรก็ตาม สนามเด็กเล่นยังประกอบไปด้วยพื้นที่เปิด ที่รอคอยให้ผู้ใหญ่ได้คิด ได้จัดกิจกรรม ได้ลงมือทำกิจกรรม และเล่นร่วมกับเด็ก ๆ อีกด้วย สองมือของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย จึงสามารถสามารถจัดกิจกรรมที่ร่วมเล่นกับเด็ก ๆ ได้ ซึ่งจะส่งผลให้ทักษะสมอง EF ของเด็กได้ทำหน้าที่กำกับความรู้สึก ความคิด และการกระทำ จนบรรลุภารกิจของกิจกรรมที่ผู้ใหญ่สร้างขึ้น



อย่างไรก็ตาม สนามเด็กเล่นก็กลายเป็น “ดินแดนลึกลับ” ได้เช่นกัน

แม้ว่าสนามเด็กเล่นจะเป็นดินแดนมหัศจรรย์ที่ให้ประโยชน์มากมายต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ๆ แต่สนามเด็กเล่นก็ยังคงมีความอันตราย และ ทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจได้ ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุจากการเล่น ความล้มเหลว และการปะทะกันในสังคม จนทำให้สนามเด็กเล่นกลายเป็นดินแดนลึกลับ ที่เป็นอันตราย และยับยั้งการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของเด็ก ๆ ดังนั้นทักษะสมอง EF ของเด็ก ๆ จะพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ จากการเล่นสนามเด็กเล่นหรือไม่ จึงขึ้นอยู่กับการดูแลจากผู้เลี้ยงดูใกล้ชิดเด็กปฐมวัยเป็นสำคัญ

Do : ดินแดนมหัศจรรย์

- ★ ดูแลความปลอดภัย
- ★ ช่วยประคองอารมณ์
- ★ ช่วยจัดการความคับข้องใจ
- ★ ช่วยให้คำแนะนำ
- ★ ช่วยให้กำลังใจ
- ★ ร่วมเล่น ร่วมทำ
- ★ ร่วมสะท้อนการเรียนรู้จากความล้มเหลว
- ★ ร่วมสะท้อนความสำเร็จ



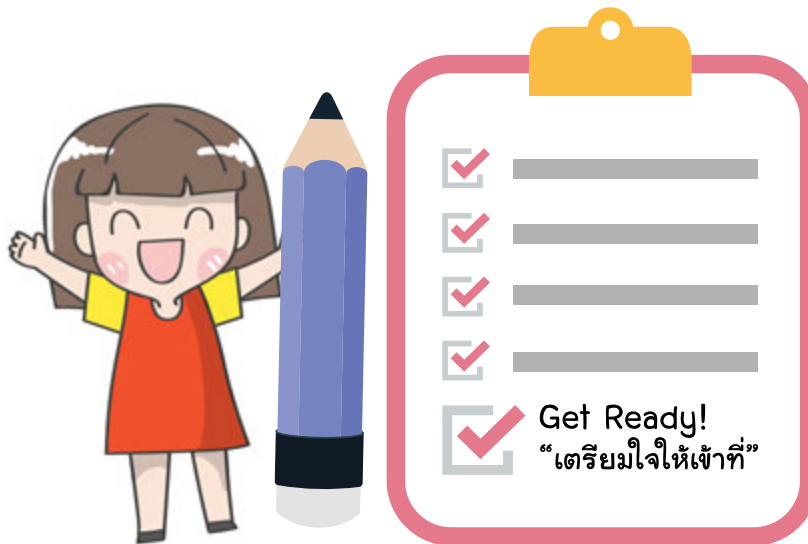
Don't : ดินแดนลึกลับ

- ★ ละสายตาจากเด็ก
- ★ ดู ต่อว่าต่อหน้าผู้อื่น
- ★ ลงโทษ ตี หรือ ทำร้ายร่างกาย
- ★ ข้ำเติมอารมณ์
- ★ ทับถมความล้มเหลว
- ★ ตัดสิน คิดแทน
- ★ สั่งให้เด็กทำตามวิธีที่บอกเท่านั้น
- ★ ห้ามเด็กลองเล่น ลองทำด้วยวิธีอื่น แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแทนเด็ก โดยไม่แนะนำ และไม่让孩子มีส่วนร่วม



คู่มือเล่มนี้ ถูกพัฒนาขึ้นด้วยความตั้งใจ ให้ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยมีเพื่อนร่วมเดินทาง
ลุยไปข้างหน้า เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยอย่างเป็นองค์รวม ผ่านการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น
บนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF

เมื่อ “เตรียมใจให้เข้าที่” ด้วยการตัดสินใจว่า เราจะใช้สองมือของเรา ช่วยเสก
สนามเด็กเล่น ให้เป็นดินแดนมหัศจรรย์ให้กับเด็ก ๆ แล้ว เราก็พร้อมแล้วที่จะเดินทางต่อไป
ตอนที่ 2 เพื่อ “เตรียมตัวให้พร้อม” ต่อไป



ตอนที่ 2

Get Set! : เตรียมตัวให้พร้อม



- ความรู้ฐานราก: 3 มิติพัฒนาการเด็ก
- องค์ประกอบทักษะสมอง EF
- แนวทาง การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาสมอง EF



ก่อนที่จะอ่านตอนที่ 2. Get Set! “เตรียมตัวให้พร้อม”
ให้ใช้เครื่องมือสำหรับประเมินความพร้อมตนเองของ
ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย 2 เครื่องมือ ได้แก่



เครื่องมือที่ 1:

แบบประเมินความรู้ความเข้าใจในการจัด
กิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนา
ทักษะสมอง EF



เครื่องมือที่ 2:

แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบน
ฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF



ตอนที่ 2 Get Ready! : เตรียมตัวให้พร้อม

ประมวลสาระสำคัญ

ความรู้ฐานราก : 3 มิติพัฒนาการเด็ก

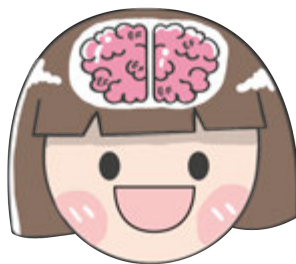
ความรู้พื้นฐานที่ผู้ดูแลเลี้ยงดูเด็ก จำเป็นต้องรู้ คือ 3 มิติพัฒนาการเด็ก ได้แก่ มิติด้านตัวตน มิติพัฒนาการ 4 ด้าน และมิติทักษะสมอง EF



พัฒนาการด้านตัวตน



พัฒนาการ 4 ด้าน



พัฒนาการทักษะสมอง EF

พระราชบัญญัติการพัฒนาเด็กปฐมวัย พ.ศ. 2562 ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 4 ด้าน คือด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และด้านสติปัญญา และวิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งหมายรวมถึงการพัฒนาเด็กแต่ละคนให้มีตัวตนที่ชัดเจน มีทักษะชีวิต และมีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา

นอกจากนี้ ประกาศกระทรวงศึกษาธิการล่าสุดในปี พ.ศ. 2563 เรื่องนโยบายและแนวปฏิบัติในการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ยังระบุว่า นอกจากการยึดหลักการพัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวม (Holistic Development) โดยการส่งเสริมพัฒนาการเด็กให้มีทักษะ 4 ด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และด้านสติปัญญา ให้สมวัยตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 แล้ว ยังต้องเพิ่มความสำคัญของการพัฒนาด้านตัวตน (Self Development) และการพัฒนาทักษะสมอง EF หรือ Executive Functions of the Brain ด้วย

ดังนั้นนอกจากผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย จึงจำเป็นต้องมีความรู้และความเข้าใจเรื่องการพัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวม คือ การพัฒนาด้านตัวตน การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก 4 ด้าน และ การพัฒนาทักษะสมอง EF เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมเด็กปฐมวัยให้บรรลุตามเป้าหมายของพระราชบัญญัติ การพัฒนาเด็กปฐมวัย พ.ศ. 2562 และ นโยบายและแนวปฏิบัติในการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยที่ประกาศใช้ในปี พ.ศ. 2563

มิติที่ 1. พัฒนาด้านตัวตน

หมายถึง การเพิ่มพูนความสามารถในการรับรู้ความรู้สึก นึกคิดของตนเอง (self-awareness) มุมมอง ความเชื่อและการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง หรือ อัตมโนทัศน์ (self-concept) ความภาคภูมิใจ หรือการยอมรับนับถือตนเอง (self-esteem) และ การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-worth)

การพัฒนาด้านตัวตนจะมีประสิทธิภาพ ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยจำเป็นต้องมีความเข้าใจเรื่องพัฒนาการด้านตัวตน และ หลักการที่เป็นกุญแจสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการด้านตัวตนที่มีคุณภาพ



พัฒนาการด้านตัวตน คือ การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการรับรู้ความรู้สึก นึกคิดของตนเองได้ อย่างเป็นลำดับขั้น และเป็นระเบียบแบบแผน ตามช่วงวัยของมนุษย์ นับแต่เริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งเสียชีวิต ซึ่งนักทฤษฎีที่เรารู้จักกัน ได้แก่ فروยด์ และ เพียเจต์ ได้สันนิษฐานว่าทารกแรกเกิดจะยังไม่มี การรับรู้ตนเอง แต่การรับรู้ตนเองนี้ จะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นหลังจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และพัฒนาการทางความคิด

จากการทบทวนวรรณกรรมเรื่องพัฒนาการด้านตัวตนจากทฤษฎี Object-relations, Attachment และ Cognitive development สามารถสังเคราะห์ระยะเวลา และ ขั้นตอนพัฒนา ที่สำคัญ 3 ขั้นของพัฒนาการด้านตัวตนได้ ดังนี้



ขั้นที่ 1 ขั้นวัตถุมีอยู่จริง (Object Constancy) พัฒนาตั้งแต่แรกเกิด จนถึงประมาณ 6 เดือน ในขั้นนี้เด็กจะรับรู้ถึงการคงอยู่ของวัตถุ สามารถรับรู้ ว่าวัตถุนั้นมีอยู่จริง แม้ว่าจะมองไม่เห็น ไม่ได้กลิ่น ไม่ได้รสชาติ หรือ ไม่ได้สัมผัส

สำหรับเด็กทารกแล้ว วัตถุใดที่อยู่ในสายตา วัตถุนั้นก็จะมีอยู่จริง แต่หากวัตถุนั้นพ้นสายตาไป ก็จะเข้าใจว่าวัตถุนั้นหายไป ไม่คงอยู่ ทารกจะเรียนรู้เรื่องวัตถุมีอยู่จริง จากการสัมผัส และการมีปฏิสัมพันธ์ของแม่ หรือ ผู้เลี้ยงดูหลัก นอกจากนี้ยังเรียนรู้จากประสบการณ์ต่อเนื่อง ที่พ่อแม่เดินไปที่อื่นจนพ้นสายตาทารกเป็นระยะเวลาสั้น ๆ แล้วเดินกลับมาหา ซึ่งจะเป็นพื้นฐานให้เด็กทารกสามารถที่จะห่างพ่อแม่ออกไปได้นานขึ้นเรื่อย ๆ เพราะรู้ว่าเดี๋ยวพ่อแม่จะกลับมา



คุณสมบัติที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านตัวตน ในขั้นวัตถุมีอยู่จริง คือ
“พ่อแม่มีอยู่จริง” ได้แก่

- ★ พ่อแม่ หรือ ผู้เลี้ยงดูหลักสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย และจิตใจของลูกน้อยได้
- ★ มีรูปแบบการตอบสนองที่เป็นแบบแผน สามารถคาดเดาได้ และ
- ★ มีการตอบสนองลูกน้อยอย่างต่อเนื่อง



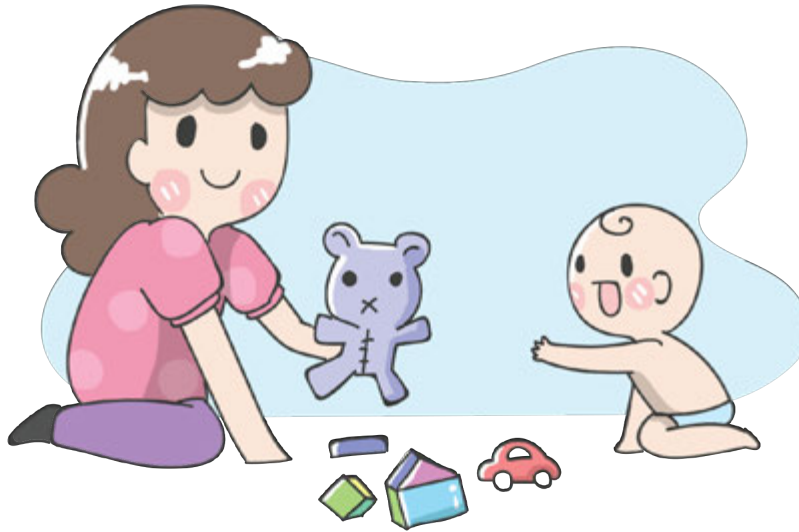
ยกตัวอย่างเช่น เมื่อลูกน้อยร้องไห้หิวนม แม่ตอบสนองโดยการส่งเสียงให้ลูก ระหว่างเดินมาหาลูก เมื่อมาถึงแม่มองหน้าลูก อุ้มลูก ปล่อยลูก ให้นมลูก จนลูกสงบใจ และกายอ้อม (ตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางร่างกายและจิตใจ)

เมื่อลูกร้องไห้หิวนมอีก แม่ตอบสนองเหมือนเดิม คือ ส่งเสียงหาลูก มองหน้าลูก อุ้มลูก ปล่อยลูก ให้นมลูก จนลูกสงบใจ และกายอ้อม (รูปแบบการตอบสนองที่เป็นแบบแผน และ ต่อเนื่อง)

การตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่เป็นแบบแผนอย่างต่อเนื่อง นี้ จะช่วยทำให้เกิดเป็นความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ เนื่องจากลูกจะสามารถคาดเดาการตอบสนองของแม่ได้

เด็กทารกจะเรียนรู้แบบแผนการเลี้ยงดูที่เกิดขึ้นซ้ำอย่างต่อเนื่องนี้ จนอายุประมาณ 6 เดือน เมื่อเด็กหิวนมและร้องไห้ แม่แค่ส่งเสียงมา แม่เด็กจะยังไม่เห็นแม่ เด็กก็หยุดร้องไห้ได้ เพราะรู้ว่า “พ่อแม่มืออยู่จริง”

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ เป็นผู้บัญญัติศัพท์คำว่า “พ่อแม่มืออยู่จริง” ในการพัฒนาตัวตนขั้นที่ 1 นี้ ทำให้นักการศึกษาเด็กปฐมวัย และผู้ที่ทำงานกับเด็กปฐมวัย มีความเข้าใจมากขึ้น รวมถึงมีความตระหนักถึงความสำคัญของบทบาทหน้าที่ของตนเองมากขึ้น หากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยสามารถ เป็น “พ่อแม่มืออยู่จริง” ได้ ก็จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการตัวตนขั้นพื้นฐานที่ดี ช่วยต่อยอดให้เด็กสามารถพัฒนาตัวตนในขั้นต่อไปได้



แจกเช่นเดียวกัน หากครูปฐมวัย สามารถเป็น “ครูมืออยู่จริง” ให้กับเด็ก ๆ เด็กปฐมวัยก็จะมีพื้นฐานตัวตนที่แข็งแรง พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพสูงสุดเช่นเดียวกัน

ขั้นที่ 2 การสร้างความผูกพันกับวัตถุ (Object Relation) พัฒนาดังแต่แรกเกิด และเริ่มเห็นคุณภาพของความผูกพันระหว่างแม่ หรือ ผู้เลี้ยงดูหลัก และ เด็ก ชัดเจนประมาณ 8 เดือน เป็นต้นไป ในขั้นนี้ เด็กจะพัฒนาความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูใกล้ชิด

คุณภาพของความผูกพันทางอารมณ์ ส่งผลต่อการทำงานของทักษะสมอง EF หากความผูกพันทางอารมณ์มีคุณภาพ กล่าวคือ เด็กรับรู้ถึงความมั่นคง ปลอดภัยของผู้เลี้ยงดู และสามารถไว้วางใจผู้เลี้ยงดูได้ ทักษะสมอง EF ของเด็กก็จะพัฒนาได้ดี ส่งผลให้เด็กมีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตนเอง และเป็นฐานให้ทักษะสมอง EF สามารถกำกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองได้

แต่ในทางตรงกันข้าม หากความผูกพันทางอารมณ์ไม่มีคุณภาพ กล่าวคือ เด็กรู้สึกไม่มั่นคงไม่ปลอดภัย เมื่ออยู่กับผู้เลี้ยงดู และไม่สามารถไว้วางใจผู้เลี้ยงดูได้ ทักษะสมอง EF จะพัฒนาได้ไม่ดี เนื่องจากเด็กจะรู้สึกกลัว และ กังวลเมื่ออยู่กับผู้เลี้ยงดู จนไม่กล้าที่จะแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่แท้จริงออกมา ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมยอมทำตามคำสั่งของผู้เลี้ยงดู หรือ ต่อต้านผู้เลี้ยงดู เด็กจะมีพฤติกรรมตามที่ผู้เลี้ยงดูควบคุม ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะสมอง EF ในการกำกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

กุญแจสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านตัวตน ในขั้นการสร้าง ความผูกพันกับวัตถุ คือ **“ร่วมทุกข์ ร่วมสุข”** ได้แก่

- ★ การใช้เวลาคุณภาพร่วมกันระหว่างผู้เลี้ยงดู และ เด็กปฐมวัย มีเวลาเล่น และ ทำกิจกรรมร่วมกัน
- ★ การให้ความสำคัญกับการปลอบอารมณ์ของเด็กให้อยู่ในอารมณ์ปกติ ไม่ปล่อยยให้เด็กอยู่ในอารมณ์เศร้าโศก เสียใจ โกรธ ผิดหวัง ตื่นเต้น กังวล เงินอาย หรือแม้แต่สนุกและมีความสุข ตามลำพังนานเกินไป
- ★ ร่วมชื่นชมยินดีเมื่อเด็กมีการตัดสินใจที่ดี หรือ ทำอะไรได้สำเร็จ

หากพ่อแม่ ครูพี่เลี้ยง และ
ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถ “ร่วมทุกข์ ร่วมสุข” กับ
เด็กในการพัฒนาตัวตนขั้นที่ 2 นี้ได้ ก็จะช่วย
ให้เด็กมีความผูกพันกับผู้เลี้ยงดูที่ดี ช่วย
ต่อยอดให้เด็กสามารถพัฒนาตัวตนในขั้น
ต่อไปได้

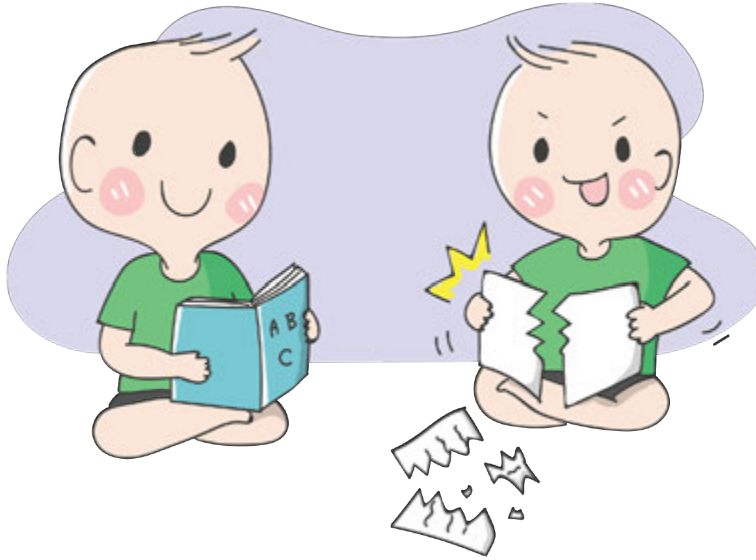


ขั้นที่ 3 คือ การแยกตัวตนออกจากพ่อแม่ (Separation-Individuation)
พัฒนาชัดเจนประมาณ 2 – 3 ขวบ ในขั้นนี้เด็กจะมีความสามารถในการแยกแยะตนเองออกจาก
พ่อแม่ได้ รับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ที่มีความแตกต่างจากพ่อแม่



เด็กในวัย 2 ขวบเป็นต้นไป จะเริ่มรับรู้
ความต้องการ ความรู้สึก และความคิดของตนเอง เด็ก
จะเรียนรู้ว่าตนเองเป็นอีกหนึ่งชีวิตที่แยกจากจากพ่อแม่
และผู้เลี้ยงดู เด็กจะเริ่มอยากทำอะไรด้วยตัวเอง ต้องการ
ทดสอบความสามารถของตนเองว่าร่างกายตนเอง
สามารถทำอะไรได้บ้าง และต้องการทดสอบความรู้สึก
และ ความคิดของตนเองว่าส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไรบ้าง

“ตัวตน” หรือ ความรู้สึกนึกคิดของเด็ก จะถูกแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ดังนั้น
ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย จำเป็นต้องตระหนักว่า พฤติกรรมของเด็กวัยนี้ มาจากความรู้สึกนึกคิดของเด็ก
ที่ยังรอการขัดเกลาและปลูกฝังวินัยอันดีงามจากผู้ใหญ่ใกล้ชิดอยู่ ดังนั้นเด็กในวัยนี้ จะแสดง
ความรู้สึกนึกคิดออกมาเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมบ้าง และไม่เหมาะสมบ้าง สลับกันไป



หากผู้ใหญ่ใกล้ชิดเข้าใจว่าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนี้ เป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของเด็กในวัยนี้ ที่ต้องการทดลองความสามารถตัวเอง และทดสอบขอบเขตอำนาจของตนเองในการควบคุมสถานการณ์ และมีการตอบสนองด้วยการสื่อสารเชิงบวก คือ ยอมรับในความรู้สึกนึกคิด และ ช่วยแนะนำ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กด้วยวิธีการอ่อนโยน ปราศจากความรุนแรง และ หลีกเลี่ยงการทำให้เด็กอับอายขายหน้าในที่สาธารณะ เด็กก็จะสามารถแยกความรู้สึกนึกคิดออกจากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูใกล้ชิดได้อย่างสมบูรณ์ สามารถใช้ทักษะสมอง EF ของตนเองควบคุมกำกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองได้

กฎสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านตัวตน ในขั้นการแยกตัวตนออกจากพ่อแม่ คือ “ผู้ปกครอง” ได้แก่

- ★ รับฟังความรู้สึกนึกคิดของเด็ก
- ★ ให้ข้อมูล ให้ทางเลือก เพื่อให้โอกาสเด็กได้ตัดสินใจ
- ★ ประคองอารมณ์ของผู้เลี้ยงดูเอง เมื่อเด็กตัดสินใจผิดพลาด หรือเลือกมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม
- ★ ประคองอารมณ์เด็กด้วยการปลอบอารมณ์ เมื่อเด็กตัดสินใจผิดพลาด หรือเลือกมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม
- ★ ชมพฤติกรรม ให้คุณค่า เมื่อตัดสินใจถูก หรือเลือกมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

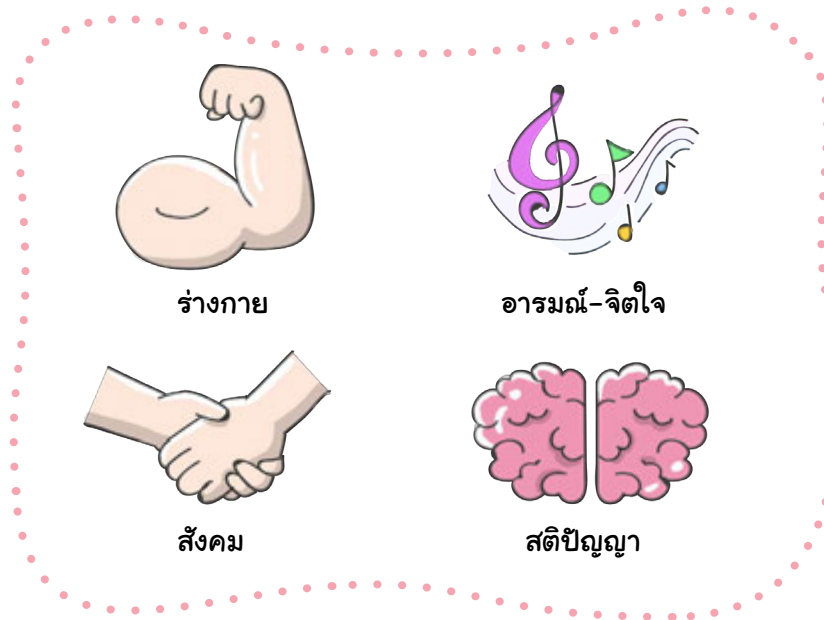
หากเด็กได้รับการดูแลที่ดีพอ (good enough) และพอเพียงต่อความต้องการพื้นฐานทางร่างกายและจิตใจของเด็กแต่ละคน (adequate) เด็กทารกก็จะค่อย ๆ พัฒนาตัวตนที่แท้จริงของเขา หรือ true self กล่าวคือเด็กสามารถรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง เด็กจะยอมรับตนเองและยอมมีส่วนร่วมในการพัฒนาตัวตนของตนเอง ซึ่งในกระบวนการพัฒนาตัวตนของเด็กนี้เองที่เด็กจะต้องใช้ทักษะสมอง EF เข้ามาทำกับอารมณ์ ความคิด และการกระทำของตนเอง ให้แสดงออกเป็นพฤติกรรมตามมาตรฐานของสังคม



แต่หากเด็กได้รับประสบการณ์การดูแลที่ขาด และไม่ดีพอ ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางร่างกายและจิตใจของเด็กได้ เด็กจะปฏิเสธความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และจะค่อย ๆ พัฒนาตัวตนจอมปลอม หรือ false self ขึ้นมา เพื่อป้องกันตัวเองจากการถูกทำร้าย ทำโทษ หรือ ถูกทอดทิ้ง เด็กจะเรียนรู้ที่เก็บกดความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริงของตนเองเอาไว้ และทำตามคำสั่ง และความคาดหวังของคนอื่น เพื่อที่จะให้ผู้อื่นรัก และยอมรับตนเอง นานวันเข้าเด็กก็จะไม่สามารถเชื่อมต่อกับความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเองได้เลย จะแขวนตัวตนของตนเองไว้ที่ความรู้สึก และความคาดหวังของผู้อื่น จึงเป็นเรื่องยากที่เด็กคนนี้จะพัฒนาการยอมรับและความภาคภูมิใจในตนเอง



มิติที่ 2. พัฒนาการ 4 ด้าน หมายถึง การเปลี่ยนแปลง และเพิ่มพูนทักษะด้าน (1) ร่างกาย (2) อารมณ์-จิตใจ (3) สังคม และ (4) สติปัญญา อย่างเป็นลำดับขั้น และเป็นระเบียบแบบแผน ตามช่วงวัยของมนุษย์



ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยจำเป็นต้องรู้ว่า พัฒนาการทั้ง 4 ด้าน มีการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้น และ เป็นระเบียบแบบแผนอย่างไร เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความสามารถ หรือ ทักษะทั้ง 4 ด้านได้เหมาะสมตามวัย

ยกตัวอย่างเช่น เด็กจะมีลำดับขั้นพัฒนาการด้านร่างกาย อย่างเป็นระเบียบแบบแผน คือ มีการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง สรีระ น้ำหนัก ส่วนสูง และ มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถจากการขยับศีรษะ พลิกศีรษะ คืบ นั่ง คลาน ยืน เดิน วิ่ง ซึ่งแต่ละลำดับขั้นการพัฒนา ก็จะเป็นไปตามช่วงวัยความสามารถในลำดับขั้นแรก เป็นพื้นฐานของขั้นต่อไปเสมอ





อย่างไรก็ตาม ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย จำเป็นต้องตระหนักถึงพัฒนาการด้านอารมณ์ และ ด้านสังคมของเด็กปฐมวัยด้วยเช่นกัน เพราะ ความพร้อมทางอารมณ์ และ สังคม มีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลต่ออารมณ์ของผู้เลี้ยงดู ก่อให้เกิดการเลี้ยงดูด้วยอารมณ์ ความรุนแรง หรือการลงโทษได้ ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านตัวตนของเด็กได้

แต่หากผู้เลี้ยงดู มีความเข้าใจว่า พัฒนาการด้านอารมณ์ คือ การเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นลำดับขั้นและเป็นแบบแผน จะทำให้เข้าใจพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยมากขึ้น เพราะเมื่อเด็กโตขึ้น จะมีอารมณ์หลายหลายมากขึ้น และมีความเข้มข้นของอารมณ์มากขึ้น หากเด็กปฐมวัยมีความคับข้องใจ และกรีดร้องออกมา เป็นไปได้ว่า เป็นพัฒนาการตามวัยของเด็ก คือมีอารมณ์หลากหลาย สลับซับซ้อนมากขึ้น เช่น ทั้งรัก ทั้งโกรธ ทั้งผิดหวังที่พ่อแม่ไม่เล่นด้วย เป็นต้น แต่สิ่งที่เด็กจำเป็นต้องเรียนรู้จากผู้เลี้ยงดู คือทักษะ หรือความสามารถในการควบคุมตนเอง และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม



ดังนั้นผู้เลี้ยงดูจำเป็นต้องเข้าใจเรื่องพัฒนาการว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ อย่างเป็นลำดับขั้น และเป็นระเบียบแบบแผนไปตามอายุ ส่วนที่ผู้เลี้ยงดูต้องคอยปลูกฝังขัดเกลา คือ ทักษะ หรือ ความสามารถ

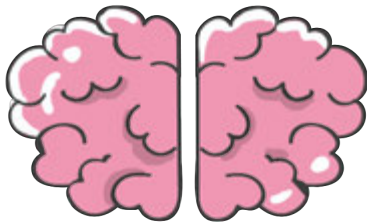
ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยจำเป็นต้องรู้เรื่องพัฒนาการ 4 ด้านเพื่อ

- ★ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และ สติปัญญา ที่เป็นไปตามลำดับขั้น และระเบียบแบบแผนตามอายุของเด็ก
- ★ ตั้งเป้าหมายในการส่งเสริมทักษะ หรือความสามารถของพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน
- ★ สังเกต เฝ้าระวัง และติดตามการเปลี่ยนแปลง และความสามารถของพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน

หากอารมณ์ของเด็กไม่หลากหลายมากขึ้น ไม่สลับซับซ้อนมากขึ้น เด็กก็จะไม่สามารถฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ของตนเองได้จริงหรือไม่ เพราะต้องมีอารมณ์ที่จะต้องจัดการก่อน เด็กจึงสามารถเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ได้

ดังนั้น เมื่อไหร่ที่เด็กมีอารมณ์สลับซับซ้อน และมีความเข้มข้นของอารมณ์มาก จึงเป็นสัญญาณส่งให้ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยได้รู้ตัวว่า เป็นเวลาที่ต้องช่วยเด็กปฐมวัยฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

มิติที่ 3. การพัฒนาทักษะสมอง (Executive Function: EF) หมายถึง การเพิ่มพูนความสามารถของสมองส่วนหน้าในการกำกับความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม จนบรรลุเป้าหมาย ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการคิดเรียนรู้ ตัดสินใจ ลงมือทำ แก้ไข ปัญหา ควบคุมอารมณ์ พร้อมเผชิญอุปสรรค อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ และมีความสุขเป็น



ทักษะสมอง EF เป็นกระบวนการทำงานของสมองส่วนหน้าสุด อยู่ตรงบริเวณหลังหน้าผาก ซึ่งตามโครงสร้างของสมองมนุษย์ สมองส่วนหน้าสุดนี้ จะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 25 ปี แต่มีพัฒนาการ หรือการเปลี่ยนแปลงด้านความสามารถที่ยาวนาน ช่วงปฐมวัยเป็นเวลาที่สมองส่วนหน้าสุดมีพัฒนาการอย่างมาก

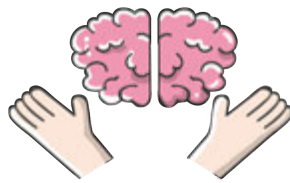
พัฒนาการทักษะสมอง EF คือ การเปลี่ยนแปลงความสามารถในด้านสมาธิ การเลือกความสนใจ การยับยั้งชั่งใจจากสิ่งเร้า การควบคุมอารมณ์ การวางแผน ความคิดสร้างสรรค์ การคิดแก้ปัญหา ไปตามช่วงวัยของมนุษย์ นับแต่เริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งเสียชีวิต

ทักษะสมอง EF จะพัฒนาขึ้นตั้งแต่อายุประมาณ 2 เดือน และเป็นทักษะพื้นฐานที่จะขยายต่อทั้งในเชิงคุณภาพ คือทำได้ดีมากขึ้นในวัยเด็ก และกลายเป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดทักษะใหม่ในช่วงวัยรุ่น และพัฒนาทางด้านคุณภาพมากขึ้นในวัยผู้ใหญ่ ทักษะสมอง EF ในคู่มือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 9 ด้าน ซึ่งจะอธิบายในต่อไปในหัวข้อองค์ประกอบของ EF

องค์ประกอบทักษะสมอง EF



กลุ่มทักษะพื้นฐาน



กลุ่มทักษะกำกับตนเอง



กลุ่มทักษะปฏิบัติ

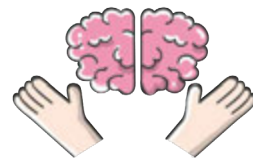
จากการจัดการความรู้เรื่องทักษะสมอง EF โดยนักวิชาการจากสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและพัฒนาการเด็กปฐมวัย นำโดยสถาบัน RLG ได้แบ่งทักษะสมอง EF ออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเอง และกลุ่มทักษะปฏิบัติ ซึ่งแต่ละกลุ่มทักษะ ประกอบไปด้วยทักษะสมอง EF กลุ่มละ 3 ด้าน ดังแสดงในตารางนี้



1. ทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะพื้นฐาน

ทักษะพื้นฐาน	ความหมาย	ความสามารถ
1. จำเพื่อใช้งาน (Working Memory, 1 ปี)	ความสามารถในการจำข้อมูลใน ขณะประมวลผลข้อมูล	- ทำตามกฎ กติกา - ทำตามลำดับ ขั้นตอน - เชื่อมโยงข้อมูล - ประมวลผลข้อมูล เพื่อตัดสินใจ - เป็นพื้นฐานของการมีสมาธิ
2. ยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control, 3 ปี)	ความสามารถในการหยุด พฤติกรรมตนเองในเวลา ที่เหมาะสม	- ยับยั้งชั่งใจ - ชะลอความอยาก รอคอย - หยุดคิดก่อนพูด หรือ กระทำ - เป็นพื้นฐานของการมีสมาธิ - เป็นพื้นฐานของการมีคุณธรรม
3. ยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility, 4 ปี)	ความสามารถในการเปลี่ยนวิธี คิดเมื่อเงื่อนไขเปลี่ยน	- แก้ไขปัญหา - ความคิดสร้างสรรค์ - ปรับเปลี่ยนวิธีการใหม่ - เล่นบทบาทสมมติ - เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น - เห็นอกเห็นใจผู้อื่น - ยอมรับความแตกต่าง

2. ทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะกำกับตนเอง



ทักษะกำกับตนเอง	ความหมาย	พฤติกรรม
4. จดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention)	ความสามารถในการใช้ความคิดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานขณะหนึ่ง	• จดจ่อใส่ใจกับกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ • มีสมาธินานต่อเนื่อง
5. ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control, 5 ปี)	ความสามารถในการควบคุมจัดการอารมณ์ และแสดงเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม	• จัดการอารมณ์ได้ • แสดงอารมณ์เป็นพฤติกรรมเหมาะสม • มั่นคงทางอารมณ์
6. ติดตามประเมินตนเอง (Self - Monitoring)	ความสามารถในการทบทวนความคิด	• ทบทวนแผนได้ว่าอยู่ตรงไหนของแผน • บอกผลจากการกระทำของตนเอง • บอกความรู้สึกที่มีต่อการกระทำของตนเอง

3. ทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะปฏิบัติ



ทักษะปฏิบัติ	ความหมาย	พฤติกรรม
7. ริเริ่ม ลงมือทำ (Initiating)	ความสามารถในการลงมือทำงานด้วยตนเอง	• ลงมือทำเอง โดยไม่ต้องมีใครบอก หรือ เตือน • คิดริเริ่ม
8. วางแผน จัดระบบ ดำเนินการ (Planning/Organizing)	ความสามารถในการวางแผน จัดการบริหาร ดำเนินการ	• ตั้งเป้าหมาย และวางแผนไปถึงเป้าหมาย • จัดลำดับความสำคัญ • บริหารเวลา
9. มุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence)	ความสามารถในการพากเพียร มุ่งมั่นทำงานจนบรรลุเป้าหมาย	• มุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค • ฝ่าฟันความท้าทายเพื่อให้บรรลุความตั้งใจ • เพียรพยายาม



แนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาสมอง EF

การเล่นอิสระ และ การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น

พัฒนาการทักษะสมอง EF ในแต่ละช่วงอายุ จะเกิดขึ้นในบริบทที่แตกต่างกันไป สำหรับเด็กปฐมวัยช่วงอายุ 3 – 6 ปี เป็นช่วงเวลาที่ทักษะสมอง EF มีพัฒนาการมากที่สุดผ่านบริบทการเล่น และ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมและผู้คนภายนอก ดังนั้นการเล่นของเด็กในสนามเด็กเล่น จึงสามารถแบ่งออกเป็น

การเล่นอิสระ

และ

การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น

การเล่นอิสระ หมายถึง การเล่นที่เด็กเป็นผู้นำในการเล่นนั้นเองอย่างอิสระ อาจจะเป็นการเล่นอิสระของเด็กคนเดียว หรือ เป็นการเล่นอิสระของเด็กด้วยกันหลายคนก็ได้ แต่ปราศจากการกำหนดกฎเกณฑ์และวิธีการเล่นจากผู้ใหญ่

การเล่นอิสระในแต่ละครั้ง เด็ก ๆ จะสืบทอดการเล่นของพวกเขาไปตามความสนใจ ความคิด และจินตนาการของพวกเขาเอง เด็กจะเป็นคนสร้างกฎกันเอง เปลี่ยนกฎกันเอง สื่อสารกันเอง และกำหนดเป้าหมายการเล่นเอง



คุณครู คุณพ่อคุณแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย สามารถเข้าไปร่วมเล่นอิสระกับเด็ก ๆ ได้เช่นกัน แต่ในฐานะผู้ร่วมเล่นเท่านั้น เล่นไปตามบท และกฎเกณฑ์ที่เด็ก ๆ กำหนด และลดบทบาทการกำหนด และ กำกับพฤติกรรม เพื่อเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้เล่นอิสระ

การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น ก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการเล่นอิสระแน่นอนว่า การเล่นเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานพลัดเพลิน และพักผ่อนหย่อนใจ แต่อย่างไรก็ตาม นักทฤษฎีพัฒนาการและการเรียนรู้อย่าง เพียเจท์ (Piaget) และ ไวโกตสกี (Vygotsky) ได้กล่าวว่า การเล่น ควรคำนึงถึงประโยชน์ที่เด็กจะได้รับด้วย ไม่ว่าจะเป็นการที่เด็กได้คิด ได้แก้ไขปัญหา ได้ทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ได้ฝึกการเป็นผู้ให้ และ ผู้รับ ได้ให้อภัย และ เสียสละ มากกว่าที่จะมุ่งเน้นด้านการแข่งขันเพื่อความสนุกสนานอย่างเดียว



ดังนั้นเมื่อต้องจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นให้เด็กปฐมวัยแล้ว แนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF จึงมีความสำคัญ เพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้เด็กปฐมวัยไปพร้อมกับความสุข และ ความสนุกสนาน

แนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF
ประกอบไปด้วย 5 แนวทาง ได้แก่



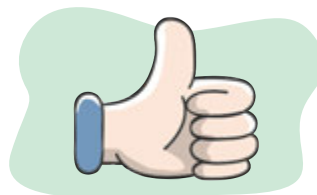
ท้าทาย



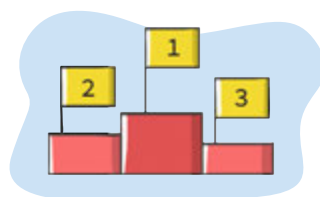
ทดลอง



ทบทวน



เหมาะสม



ต่อเนื่อง

1. ทำท่าย

แนวทางที่ 1 ในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น
บนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF คือ กิจกรรมจะต้องมีความ
ท้าทาย

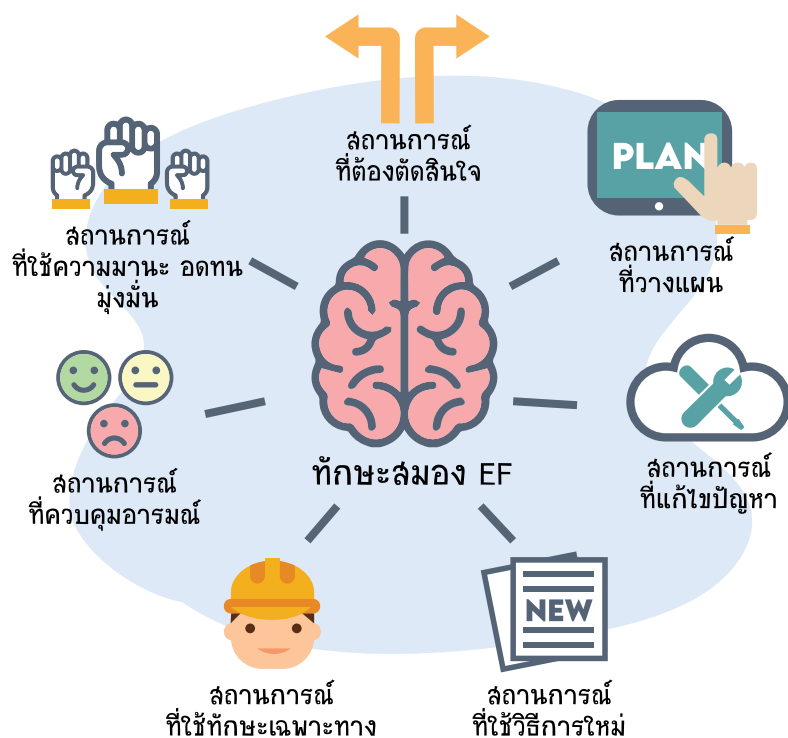


ในขณะที่ ความปลอดภัย เป็นหลักสำคัญที่สุดในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น
ให้กับเด็กปฐมวัย แต่อย่างไรก็ตาม ความท้าทาย ก็เป็นกุญแจสำคัญ สู่การส่งเสริมการทำงาน
ของทักษะสมอง EF เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปฐมวัย เป็นวัยที่มีการพัฒนาความสามารถ
ทางด้านร่างกายมากมาย และเป็นวัยที่เด็กต้องการใช้ความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นได้ยอมรับ

ดังนั้นการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น จึงจำเป็นต้องตระหนักถึงความสมดุลระหว่าง
ความปลอดภัย และ ความท้าทาย การจัดสนามเด็กเล่นจึงควรมีความปลอดภัย แต่ก็ยังนำเสนอ
ประสบการณ์ท้าทายที่เหมาะสมกับวัย พอที่จะให้เด็กปฐมวัยได้ฝึกในทักษะสมอง EF และแสดง
ความสามารถให้ตนเองและผู้อื่นได้เห็น

ทักษะสมอง EF จะทำงานเมื่อเราเผชิญสถานการณ์ใหม่ และ สถานการณ์ท้าทาย ซึ่งทักษะสมอง EF จะทำงานในสถานการณ์ท้าทาย 7 สถานการณ์

ทักษะสมอง EF จะทำงานเมื่อเกิดกระบวนการคิด การตัดสินใจ ในสถานการณ์ท้าทาย 7 สถานการณ์ ดังนี้



อย่างไรก็ตาม การประเมินความท้าทายของกิจกรรม จำเป็นต้องประเมินศักยภาพของเด็กตามพัฒนาการทั้ง 3 มิติ คือ มิติด้านตัวตน พัฒนาการ 4 ด้าน และ ด้านทักษะสมอง EF



ยกตัวอย่างเช่น ในกิจกรรมพัฒนาสมดุร่างกาย เช่นการ การปีน ป่าย เด็กๆ อาจจะมีความพร้อมในด้านร่างกาย แต่ความท้าทายของกิจกรรม อาจจะอยู่ที่ความกังวล ยังไม่มั่นใจที่จะปีน ป่าย เป็นต้น เด็ก ๆ จำเป็นต้องใช้ทักษะสมอง EF ในการกำกับความรู้สึกของตนเอง รวบรวมความกล้า แล้วลองปีน

กระบวนการทำงานสมอง EF ของเด็กจะกลายเป็นทักษะ จากการเรียนรู้ผ่านความท้าทายและความสำเร็จ จะเห็นได้ว่า ธรรมชาติของสนามเด็กเล่น ได้นำเสนอสถานการณ์ท้าทายทั้ง 7 สถานการณ์นี้ให้กับเด็ก ๆ อยู่แล้ว จาก โครงการสนามเด็กเล่นในป่า (สนามเด็กเล่นวิถีธรรมชาติ) ภายใต้รูปแบบโครงการรากฐานแห่งการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยของมูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย ได้แบ่งพื้นที่กิจกรรมสนามเด็กเล่น ออกเป็น 5 พื้นที่ ซึ่งในคู่มือเล่มนี้ จะขอใช้พื้นที่กิจกรรมในการอธิบายความท้าทายในแต่ละพื้นที่ รวมถึงการเล่นอิสระ ดังนี้

1. พื้นที่ “ทาร์ซานเจ้าป่า”



เป็นพื้นที่สำหรับการจัดกิจกรรมพัฒนาสมดุร่างกาย ปีน ป่าย ห้อย โหน สำหรับเด็กปฐมวัย มีความท้าทายเหมาะสมกับพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยช่วง 2 – 5 ปี เนื่องจากเป็นวัย ที่เริ่มต้นค้นหาความสามารถของตัวเอง ว่าร่างกายตนเอง สามารถทำอะไรได้บ้าง ความท้าทายของพื้นที่นี้ คือ

• สถานการณ์ที่ต้องใช้ทักษะเฉพาะ

ทาง คือความสามารถในการปีน ป่าย ห้อย โหน มุด ลอด ซึ่งต้องอาศัยทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะการกำกับตนเอง ด้านจดจ่อใส่ใจ และ กลุ่มทักษะปฏิบัติ ด้านการวางแผน และด้านการริเริ่มลงมือทำ

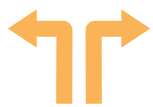


• สถานการณ์ที่ต้องแก้ไข

ปัญหา หากจัดสภาพแวดล้อมหรือกิจกรรมให้มีระดับ



ความยากง่าย หรือมีความสลับซับซ้อนของเครื่องเล่น ซึ่งต้องอาศัยทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้านความจำเพื่อใช้งาน ยังคิดไตร่ตรอง และ ความคิดยืดหยุ่น และ กลุ่มทักษะปฏิบัติ ด้านการวางแผน และด้านการริเริ่มลงมือทำ



• สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ โดย

มีสภาพแวดล้อม คือ “เครื่องเล่น ปีน ป่าย ห้อย โหน มุด ลอด” เป็นโจทย์ให้เด็ก ๆ ได้คิดและตัดสินใจ ว่าถึงส่วนไหนของบ้านควรปีน ส่วนไหนของบ้านควรมุด เป็นต้น ซึ่งต้องอาศัยทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้านความจำเพื่อใช้งาน ยังคิดไตร่ตรอง และ ความคิดยืดหยุ่น



• สถานการณ์ที่ต้องใช้ความ

มานะอดทน มุ่งมั่น ขึ้นอยู่กับระดับความสามารถของเด็ก ๆ และความยากง่ายของกิจกรรม ซึ่งต้องอาศัยทักษะสมอง EF ทั้ง 3 กลุ่มทักษะ

2. พื้นที่ “ศาลาพักใจ”



เป็นพื้นที่ลานกว้าง มีพื้นที่ให้เด็กได้นั่งพักผ่อนผ่อนคลาย และสามารถทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ภาษา ห้องสมุดธรรมชาติ สำหรับเด็กปฐมวัย ความท้าทายของพื้นที่นี้คือ



- สถานการณ์ที่ต้องควบคุมอารมณ์ และสมาธิให้มีความจดจ่อใส่ใจในการฟังเรื่องราวซึ่ง

ต้องอาศัยทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้าน ความจำเพื่อใช้งาน ยังคิดไตร่ตรอง และ ความคิดยืดหยุ่นในการทำความเข้าใจเรื่องราวของนิทาน และ กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้าน จดจ่อใส่ใจ และควบคุมอารมณ์ตนเอง ให้มีสมาธิฟังเรื่องราวของนิทาน



- สถานการณ์ที่ใช้วิธีการใหม่ เพราะนิทานช่วยสร้างการเรียนรู้ หากมีการเพิ่มโจทย์ในการ

ฟังนิทาน เช่น ต้องใช้การสังเกตเพื่อตอบคำถาม ต้องใช้การจินตนาการในการแสดงบทบาทสมมติ และความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาที่แตกต่างไปจากเนื้อเรื่องที่ฟัง นอกจากนั้นนิทานยังช่วยสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ให้เด็กๆ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม ซึ่งต้องอาศัยทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้าน ความจำเพื่อใช้งาน ยังคิดไตร่ตรอง และ ความคิดยืดหยุ่น

3. พื้นที่ “บ่อทรายชายทะเล”



เป็นพื้นที่บ่อทราย หรือลานทราย สำหรับกิจกรรมการเล่นอิสระ และการเล่นเพื่อเกิดการเรียนรู้ สำหรับเด็กปฐมวัย ความท้าทายของพื้นที่นี้ คือ

• สถานการณ์ที่ใช้วิธีการใหม่

เพราะ ลานเล่นดิน เล่นทราย เป็นโจทย์เปิด ให้โอกาสเด็กได้ คิด ได้จินตนาการในการเล่น ไม่มีวิธีการเล่นตายตัว เด็ก ๆ สามารถคิดหาวิธีการใหม่ๆ ในการเล่นได้เลย อย่างไม่มีขีด ไม่มีถูก ซึ่งต้องอาศัยทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะพื้นฐานด้านความจำเพื่อใช้งาน ยังคิดไตร่ตรอง และ ความคิดยืดหยุ่น



• สถานการณ์ที่ต้องแก้ไขปัญหา

หาวิธีการเล่นของเด็กเอง ไม่เป็นไปตามที่คิด หรือจินตนาการเด็ก ๆ จำเป็นต้องแก้ไขปัญหา ด้วยการหาวิธีการอื่น ๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย นอกจากนี้ ในลานเล่นดิน เล่นทรายนี้ ยังเป็นพื้นที่เปิดให้เด็กสามารถเข้ามาเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย รวมถึงจะเล่นแบบอิสระคนเดียว หรือเล่นเป็นกลุ่ม แบบมีกฎกติกาก็ได้ ซึ่งมีโอกาสให้เกิดการปะทะกันทางสังคม ส่งผลให้เด็ก ๆ ต้องหาวิธีการแก้ไขปัญหา เพื่อคลี่คลายเหตุการณ์ ซึ่งต้องอาศัยทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้านความจำเพื่อใช้งาน ยังคิดไตร่ตรอง และ ความคิดยืดหยุ่น และ กลุ่มทักษะปฏิบัติ ด้านวางแผน และด้านการริเริ่มลงมือทำ



4. พื้นที่ “สระน้ำธรรมชาติ”



หรือ สระว่ายน้ำ เป็นพื้นที่สำหรับกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และ ทักษะชีวิต สำหรับเด็กปฐมวัย ความท้าทายของพื้นที่นี้ คือ



- **สถานการณ์ที่ต้องใช้ทักษะเฉพาะทาง** คือ การลอยตัว การบังคับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้ทำงานประสานกัน เพื่ออยู่ในน้ำ รวมไปถึงการเรียนรู้ทักษะชีวิต เรื่องการช่วยเหลือตนเองให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุทางน้ำที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งต้องอาศัยทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะการกำกับตนเอง ด้านจดจ่อใส่ใจ และ กลุ่มทักษะปฏิบัติ ด้านการวางแผน และด้านการริเริ่มลงมือทำ

5. พื้นที่ “รอบรั้วสนาม”



เป็นพื้นที่บริเวณรอบๆ สนามที่สามารถให้เด็กๆ ร่วมกันปลูกไม้ประดับ ผักสวนครัว หรือตกแต่งพื้นที่ให้สวยงาม ซึ่งสามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้แบบ Active Learning โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 สำหรับเด็กปฐมวัย ความท้าทายของพื้นที่นี้ คือ

• สถานการณ์ที่ต้องใช้ทักษะ

เฉพาะทาง เช่น การปลูก

ผักสวนครัว ต้องใช้ความรู้

ความสามารถเฉพาะเรื่อง เพื่อให้สามารถปลูก ผักสวนครัวได้สำเร็จ ซึ่งต้องอาศัยทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะการกำกับตนเอง ด้านจดจ่อใส่ใจ และ กลุ่มทักษะปฏิบัติ ด้านการวางแผน และ ด้านการริเริ่มลงมือทำ



• สถานการณ์ที่ต้องวางแผน

เนื่องจากเป็นฐานที่กระตุ้นการ

เรียนรู้แบบ “Active Learning”

โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำให้เด็ก ๆ ได้รับ ข้อมูลผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ไปสู่สมองเพื่อ ตีความ และวางแผนตอบสนองข้อมูลนั้นๆ ซึ่ง ต้องอาศัยทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะปฏิบัติ ด้านการวางแผน และด้านการริเริ่มลงมือทำ



• สถานการณ์ที่ต้องใช้ความ

มานะอดทน มุ่งมั่น เนื่องจาก

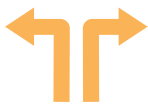
การเริ่มต้นปลูกผักสวนครัว

ตลอดจนการดูแล จนได้พืชผล ต้องใช้ระยะเวลา ในแต่ละขั้นตอนเป็นเวลานาน ซึ่งต้องใช้ทักษะ สมอง EF ทั้ง 3 กลุ่มทักษะในการเผชิญภารกิจ ตั้งแต่เริ่มต้น จนบรรลุเป้าหมาย

6. การเล่นอิสระ



ความท้าทายของการเล่นอิสระ คือ



- **สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ**
เนื่องจากเด็กเป็นผู้ริเริ่ม และตัดสินใจเล่นด้วยตัวเอง เด็กๆ

จะต้องใช้ทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะปฏิบัติ คือ การริเริ่ม ลงมือทำ

- **สถานการณ์ที่วางแผน**

เนื่องจากเด็กเป็นคนวางแผนเป้าหมายในการเล่น จึงมีโอกาสนในการวางแผนในระหว่างที่เล่น เพื่อไปถึงเป้าหมาย เด็ก ๆ จะต้องใช้ทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะปฏิบัติ คือ การวางแผน ดำเนินการ และการมุ่งเป้าหมาย



- **สถานการณ์ที่แก้ไขปัญหา**
และ สถานการณ์ที่ควบคุม

อารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นอิสระคนเดียว หรือ เล่นร่วมกับผู้อื่น เด็กๆ มีโอกาสสูงที่จะต้องแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นระหว่างการ เล่น ซึ่งเด็ก ๆ จะต้องใช้ทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะพื้นฐาน คือ ความจำเพื่อใช้งาน การยั้งคิดไตร่ตรอง และ ความคิดยืดหยุ่นในการแก้ไขปัญห รวมถึงการใช้ทักษะสมอง EF กลุ่มทักษะการกำกับตนเอง คือ การควบคุมอารมณ์

จะเห็นว่าเด็ก ๆ จะได้รับโอกาสในการฝึกฝนใช้ทักษะสมอง EF ผ่านความท้าทายของกิจกรรมในแต่ละฐานของสนามเด็กเล่นอย่างเป็นธรรมชาติ และสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของเด็กปฐมวัย นอกจากนี้ฐานของสนามเด็กเล่นที่ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยสามารถจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นที่ท้าทายความสามารถของเด็ก ๆ แล้ว การเล่นอิสระ ก็ท้าทายให้กระบวนการทำงานของทักษะสมอง EF ของเด็กทำงานเช่นกัน

หากกิจกรรมสนามเด็กเล่น ขาดความท้าทาย ทำให้เด็ก ๆ ไม่ได้สำรวจความสามารถของตนเอง และได้แสดงความสามารถให้ผู้อื่นเห็น นอกจากเด็ก ๆ จะไม่ได้ใช้ทักษะสมอง EF แล้ว พวกเขาก็จะหาวิธีอื่น ๆ ที่จะลองท้าทายความสามารถของตนเอง และวิธีการนั้น มักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

การเสนอความท้าทาย จึงไม่ใช่แค่การส่งเสริมทักษะสมอง EF ของเด็กเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการลดพฤติกรรมไม่เหมาะสม ที่อาจนำไปสู่อันตรายต่อร่างกายตนเอง และผู้อื่น รวมถึงปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสนามเด็กเล่นได้



2. ทดลอง



แนวทางที่ 2 ในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF คือ เด็กต้องได้ทดลอง ลงมือทำด้วยตนเอง

การเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมทักษะสมอง EF การเลี้ยงดูที่ให้โอกาสเด็ก ๆ ได้มีส่วนร่วมในการคิด การตัดสินใจ และได้ทดลอง ลงมือทำด้วยตัวเอง ในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นปลอดภัย จะช่วยให้เซลล์ประสาทบริเวณสมองส่วนหน้าสุดเกิดการแตกแขนง และเชื่อมต่อสื่อสารกันเป็นวงจรประสาท ซึ่งกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมองส่วนหน้าสุดนี้ เป็นกลไกสำคัญที่ทำให้เด็กปฐมวัย สามารถเชื่อมต่อข้อมูลจากประสบการณ์เดิม มาประมวลผลร่วมกับสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อตัดสินใจ กำกับอารมณ์ ความคิด และการกระทำของตนเองไปจนถึงเป้าหมาย

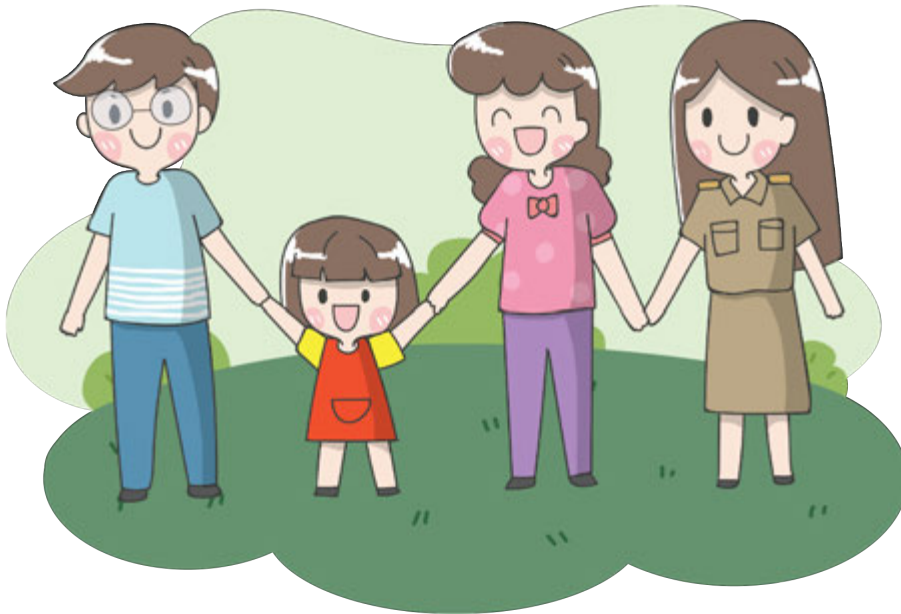
ทักษะสมอง EF เป็นกระบวนการทำงานของ สมองระดับสูง ใช้กำกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ไปสู่ เป้าหมาย ทำงานโดยประมวล ประสบการณ์ในอดีต และ สถานการณ์ในปัจจุบัน มาประเมิน วิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเอง และแก้ไขปัญหา ตลอดจนควบคุมอารมณ์ บริหารเวลา จัดความสำคัญ กำกับตนเอง และมุ่งมั่น ทำงานบรรลุ เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ (Thanasetkorn, 2012)



เมื่อทักษะสมอง EF ต้องใช้ประสบการณ์เดิมในการคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ ประสบการณ์เดิมที่มีคุณภาพ จึงเป็นเรื่องสำคัญ การให้โอกาสเด็กได้ทดลองตัดสินใจ และ ลงมือทำด้วยตัวเอง เท่ากับเป็นการให้โอกาสทักษะสมอง EF ของเด็กได้ทำงาน ซึ่งเป็นการฝึกให้ทักษะสมอง EF ของเด็กทำงานได้ชำนาญขึ้น ส่งผลเป็นประสบการณ์ให้เด็กมีความสามารถในการตัดสินใจ และลงมือทำได้ดีขึ้น

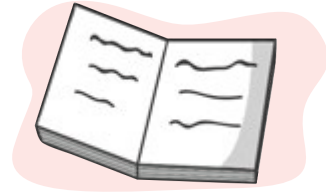
ประสบการณ์เดิมที่มีคุณภาพมี 2 รูปแบบ คือ

1. ประสบการณ์ที่ได้รับโอกาสในการใช้ทักษะสมอง EF
2. ประสบการณ์ที่มี “พ่อแม่/ครู อยู่จริง” คือมีคนเคียงข้างคอยร่วมทุกข์ร่วมสุข



3. ทบทวน

แนวทางที่ 3 ในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนา
ทักษะสมอง EF คือ การทบทวนหลังการทำกิจกรรม



ทักษะสมอง EF เริ่มต้นที่ตัวตน ความรู้สึก นึกคิดของเด็กต้องพร้อมที่จะใช้ทักษะทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา ในการเรียนรู้โลกใบนี้ ทักษะสมอง EF ของเด็ก ถึงจะกำกับพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้

หากความรู้สึกนึกคิดของเด็ก ไม่ถูกได้ยิน ไม่ถูกได้ฟัง เด็กจะรู้สึกเสียเซล์ฟ(self) ทำให้เด็กไม่อยากติดต่อ และไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ซึ่งส่งผลให้ทักษะสมอง EF ของเด็กไม่ได้ทำงาน การให้เด็กได้มีโอกาสคิด ได้สงสัย ได้วางแผน และทดลองความสามารถของตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นทำให้ทักษะสมอง EF ของเด็กได้ทำงาน

เมื่อเด็กทำกิจกรรมเสร็จแล้ว ก็เป็นโอกาสที่สำคัญที่เด็กจะได้ทบทวนคุณค่าที่เกิดจากการเรียนรู้ และความสามารถของตนเอง หลังทำกิจกรรมเสร็จแล้ว การทบทวนสะท้อนคิดหลังทำกิจกรรมสนามเด็กเล่น จึงเป็นการส่งเสริมทักษะสมอง EF ด้านการติดตามประเมินตนเอง (Self – Monitoring) และยังช่วยเสริมพัฒนาการด้านตัวตน และ ทักษะด้านอารมณ์จิตใจให้เด็ก ๆ รู้สึก ถูกยอมรับ รู้สึกปลอดภัย รู้สึก มีความสามารถ และเป็นส่วนหนึ่งในสังคมอีกด้วย



คำถามสำหรับบทสนทนาหลังทำกิจกรรมที่ใช้พูดคุยกับเด็ก ๆ ได้แก่

- เรียนรู้อะไร
- รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ได้เรียนรู้
- มีเป้าหมายต่อไปอย่างไร
- คิดว่าจำทำอะไรให้ดีขึ้น

การบทสนทนาสะท้อนคิดหลังกิจกรรมสนามเด็กเล่น จะช่วยเตรียมพร้อมให้เด็กเข้าใจความรู้สึก นึกคิดของตนเอง เข้าใจตัวเองมากขึ้น ที่สำคัญ ยังทำให้เด็กได้มองเห็นความสามารถของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นฐานสำคัญที่เด็กจะเรียนรู้ที่จะยอมรับ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของผู้อื่นเพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน

4. เหมาะสม

แนวทางที่ 4 ในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น
บนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF คือ ความเหมาะสมตาม
พัฒนาการตามวัยของเด็กปฐมวัย



จริงๆ แล้วทักษะสมอง EF จะทำงานในสถานการณ์ที่ท้าทาย แต่อย่างไรก็ตาม **ความท้าทายต้องเหมาะสมตามวัย** ไม่ใช่เป็นสถานการณ์ที่ยากเกินกว่าศักยภาพ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญาของเด็ก จะทำได้ เพราะหากเด็กลองทำแล้วไม่ประสบความสำเร็จหลายๆ ครั้ง ก็จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านตัวตน กล่าวคือ ทำให้เด็กสูญเสียความมั่นใจ มองตนเองเป็นคนไม่มีความสามารถ ซึ่งก็จะส่งผลให้ทักษะสมอง EF ของเด็กไม่ได้ทำงานอีก เนื่องจากเด็กจะหมดหวังในตัวเอง และไม่ยอมทำ



กิจกรรมท้าทาย ไม่ใช่ความยาก	ความยากวัดได้จากการนำเด็กเป็นที่ตั้งในการทำกิจกรรม หากประเมินดูแล้วว่า เด็กทำกิจกรรมนั้นเองไม่สำเร็จ แม้มีผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ ให้คำแนะนำอยู่เคียงข้าง ถือว่ากิจกรรมนั้นยากเกินไปสำหรับเด็ก
กิจกรรมท้าทาย ไม่ใช่ความง่าย	ซึ่งความง่ายวัดได้จากการประเมินว่า หากเด็กสามารถทำกิจกรรมนั้นสำเร็จได้เองโดยไม่ต้องมีใครช่วย และแม้ไม่ต้องตั้งใจทำ หรือไม่ต้องใช้ความพยายามมาก ก็แสดงว่ากิจกรรมนั้นง่ายไปสำหรับเด็ก เด็กมีทักษะในการทำกิจกรรมนั้นแล้ว
กิจกรรมท้าทายที่พอดี	ช่วยให้เด็กสามารถใช้ทักษะสมอง EF วัดได้จากการประเมินว่าเด็กสามารถทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จลุล่วงได้ เมื่อมีผู้ใหญ่เข้ามาช่วย หรือ ให้คำแนะนำ

อย่างไรก็ตาม การประเมินความท้าทายของกิจกรรม จำเป็นต้องประเมินศักยภาพของเด็กตามพัฒนาการทั้ง 3 ด้าน คือด้านตัวตน พัฒนาการ 4 ด้าน และ ด้านทักษะสมอง EF

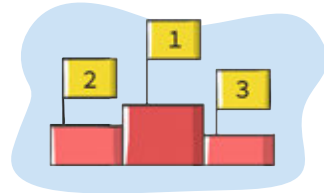
ยกตัวอย่างเช่น ในกิจกรรมพัฒนาสมดุร่างกาย เช่นการ การปีน ป่าย เด็ก ๆ อาจมีความพร้อมในด้านร่างกาย แต่ความท้าทายของกิจกรรม อาจอยู่ที่ความกังวล ยังไม่มั่นใจที่จะปีนป่าย เป็นต้น เด็ก ๆ จำเป็นต้องใช้ทักษะสมอง EF ในการกำกับความรู้สึกของตนเอง รวบรวมความกล้า แล้วลองปีน

ดังนั้น นอกจากกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานพัฒนาการสมอง EF จะต้องมีความท้าทาย ให้เด็กได้ทดลองทำเอง และ มีการทบทวนหลังทำกิจกรรมแล้ว กิจกรรมสนามเด็กเล่น ยังจำเป็นต้องมีความเหมาะสม ดังนี้

- ★ เหมาะสมกับศักยภาพตามวัย
- ★ ตรงกับความสนใจ
- ★ มีความหมาย และมีคุณค่ากับเด็ก

5. ต่อเนื่อง

แนวทางที่ 5 ในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น
บนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF คือ ความต่อเนื่องสม่ำเสมอ



ปฐมวัย เป็นช่วง “ระยะวิกฤติ” ของพัฒนาการ เด็ก ๆ จะต้องผ่านขั้นตอนการพัฒนาที่สำคัญหลายขั้นตอน เพื่อเป็นฐานของพัฒนาการในช่วงวัยต่อไป การให้โอกาสเด็ก ๆ ได้ฝึกฝนความสามารถของตนเองอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นความต่อเนื่องสม่ำเสมอ จึงถือเป็นกุญแจสำคัญแห่งความสำเร็จของการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF

การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะช่วยส่งเสริมให้เด็ก ๆ ได้สานสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้เล่นเดี่ยว และเพื่อน ๆ ซึ่งส่งเสริมเรื่องความรู้สึกปลอดภัย และความไว้วางใจในความสัมพันธ์ เด็ก ๆ ที่มีความคุ้นเคยกับผู้คน มีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากกว่า และมีพัฒนาการร่วมกับผู้อื่นขั้นสูง (advanced cooperative play) กล่าวคือสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นจนบรรลุเป้าหมาย หรือทำภารกิจได้สำเร็จจุลวง สามารถเล่นแสดงบทบาทสมมติ และ เกมที่มีกฎได้ สามารถต่อรองได้ ประณีประนอมเป็น รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัย

นอกจากนี้ เด็ก ๆ ที่ได้รับโอกาสฝึกฝนทักษะสมอง EF ของตนเองอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นปลอดภัย ยังมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเหมาะสมเพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยลง เนื่องจากมีโอกาสในการฝึกภาษา และการใช้คำพูดในการแก้ไขปัญหา และความขัดแย้ง ซึ่งสำหรับเด็กเล็กแล้ว ความรู้ที่ได้รับจากการสังเกตประสบการณ์เรียนรู้ จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ เด็กคนอื่น สิ่งแวดล้อมรอบตัว และจากกิจวัตรประจำวันของตนเองอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะช่วยส่งเสริมความสามารถ และความมั่นใจเมื่อเด็กอยู่ในสังคม



ในตอนี่ 2 นี้ ได้นำเสนอสาระสำคัญ รวมถึงแนวทางการจัดกิจกรรมในสนามเด็กเล่น บนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF เพื่อช่วย “เตรียมความพร้อม” ให้ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยเข้าใจพัฒนาการเด็กปฐมวัย และ ตระหนักถึงความสำคัญของบทบาทตนเองในการพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อเป็นฐานที่แข็งแกร่งในการพัฒนาเป็นทักษะขั้นสูงต่อไปในอนาคต



หลังจากที่อ่านตอนที่ 2. Get Set! “เตรียมตัวให้พร้อม” เสร็จแล้ว ให้ใช้เครื่องมือสำหรับประเมินความพร้อมตนเองของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย คือ เครื่องมือที่ 1 และเครื่องมือที่ 2 ซ้ำอีกครั้ง



หลังจากอ่านตอนที่ 2 เสร็จแล้ว ค่ะแนของเราย่อมดีขึ้นกว่าตอนยังไม่ได้อ่านแน่นอน ใช้ความรู้ ความเข้าใจ และความมั่นใจที่เรามีเพิ่มขึ้นนี้ เดินหน้าต่อ “ลุยไปด้วยกัน” ในตอนที่ 3 ซึ่งได้เตรียมเครื่องมือสำหรับลงมือปฏิบัติการ และ ตัวอย่างกิจกรรมสนามเด็กเล่น รอให้เราใช้ฝึกฝน และ นำไปทดลองปฏิบัติจริง



ตอนที่ 3

GO!: ลุยไปด้วยกัน



- เครื่องมือสำหรับประเมินความพร้อมของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
- เครื่องมือสำหรับประเมิน และติดตามพัฒนาการองค์รวมของเด็กปฐมวัย
- เครื่องมือวิเคราะห์กิจกรรมบนฐานการพัฒนาสมอง EF
- ตัวอย่างกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF

ตอนที่ 3 GO!: ลุยไปด้วยกัน

เครื่องมือปฏิบัติการและตัวอย่างการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น

บนฐานพัฒนาการทักษะสมอง EF

EF เป็นทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า ทักษะสมอง EF ที่พัฒนาขึ้นในวัยเด็ก เป็นตัวทำนายความสำเร็จในอนาคต ทั้งในเรื่องการเรียน การงาน และความสัมพันธ์ นอกจากนี้ทักษะสมอง EF ยังมีความสัมพันธ์กับความสามารถด้าน ภาษา คณิตศาสตร์ ทักษะอารมณ์ - สังคม และปัญหาพฤติกรรมของเด็ก และเยาวชน และที่สำคัญที่สุด ทักษะสมอง EF ยังสอดคล้องกับทักษะการคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การสื่อสาร และการทำงานเป็นทีม ซึ่งถือเป็น 4 ทักษะสำคัญ ที่เด็กจำเป็นต้องมีในศตวรรษที่ 21 อีกด้วย

ปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมทักษะสมอง EF เด็กปฐมวัย คือ “การเลี้ยงดู” บุคคลที่สำคัญในที่นี้คือ คุณพ่อคุณแม่ ครูปฐมวัย และผู้เลี้ยงดูที่ใกล้ชิดเด็กปฐมวัย เด็กที่ได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF ที่ดี จะสามารถกำกับความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง ไปจนถึงเป้าหมายได้ และแน่นอนว่า เด็ก ๆ จะสามารถดูแลตนเองในชีวิตประจำวันจนเป็นทักษะ และวินัยในตนเอง ได้ ก็จำเป็นต้องอาศัยทักษะสมอง EF

ในตอนที 3 นี้ จะประกอบไปด้วยเครื่องมือปฏิบัติการ และ ตัวอย่างกิจกรรม สนามเด็กเล่น ที่พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยได้ใช้ฝึกฝน และติดตามประเมินความรู้ ความสามารถ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง รวมถึง ทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของคู่มือเล่มนี้ นั่นก็คือ การเรียนรู้ และพัฒนาร่วมกันระหว่างเด็กๆ กับ ผู้เลี้ยงดู ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังต่อไปนี้

1. เครื่องมือสำหรับประเมินความพร้อมตนเองสำหรับผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย มี 2 เครื่องมือ ได้แก่

- ★ เครื่องมือที่ 1: แบบประเมินความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF
- ★ เครื่องมือที่ 2: แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF



2. เครื่องมือสำหรับประเมิน และ ติดตามพัฒนาการองค์รวมของเด็กปฐมวัย มี 2 เครื่องมือ ได้แก่



- ★ เครื่องมือที่ 3: แบบรายการสำรวจพฤติกรรมทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย
- ★ เครื่องมือที่ 4: แบบรายการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมร่วมกันในสนามเด็กเล่นของเด็กและผู้เลี้ยงดู

3. เครื่องมือสำหรับวิเคราะห์กิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF มี 1 เครื่องมือ ได้แก่

- ★ เครื่องมือ 5: แบบรายการสำรวจแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF



4. ตัวอย่างกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF มี 4 กิจกรรม ได้แก่



- ★ กิจกรรมที่ 1: กิจกรรมพัฒนาสมดุร่างกาย: “จับโยน จับกระเด็น”
- ★ กิจกรรมที่ 2: กิจกรรมการเล่นเพื่อเกิดการเรียนรู้: “ซ่อน”
- ★ กิจกรรมที่ 3: กิจกรรมห้องสมุดธรรมชาติ: “ละเลง”
- ★ กิจกรรมที่ 4: กิจกรรมพัฒนาความสมดุร่างกาย: “ตีโป่ง”

สามารถดาวน์โหลดเพื่อใช้เครื่องมือได้ที่ :



1. เครื่องมือสำหรับประเมินความพร้อมตนเองสำหรับผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย

- ★ **เครื่องมือที่ 1:** แบบประเมินความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น
บนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF
- ★ **เครื่องมือที่ 2:** แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดกิจกรรม
สนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF



เครื่องมือที่ 1:

แบบประเมินความรู้ความเข้าใจแนวทางในการจัดกิจกรรมสนามเด็ก
เล่นบนฐานการพัฒนาสมอง EF ของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย

ส่วนที่ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ – นามสกุล

อายุ () น้อยกว่า 30 ปี () 31 – 40 ปี () 41 – 50 ปี
() 51 – 60 ปี () มากกว่า 60 ปี

ความสัมพันธ์กับเด็ก

อายุของเด็กที่ท่านดูแล

วุฒิการศึกษาสูงสุด () ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี
() ปริญญาโท () ปริญญาเอก

อาชีพ

ประสบการณ์ทำงานในตำแหน่งปัจจุบัน

ส่วนที่ 2. ความรู้ความเข้าใจแนวทางในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาสมอง EF ของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ข้อใดถูกต้อง โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่อง “ใช่” และ “ไม่ใช่”

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
ด้านความรู้			
1.	3 มิติพัฒนาการเด็ก ได้แก่ (1) พัฒนาการด้านตัวตน (2) พัฒนาการ 4 ด้าน และ (3) พัฒนาการด้านทักษะสมอง EF	☐	☐
2.	พัฒนาการด้านตัวตนมี 3 ชั้น ได้แก่ (1) ชั้นวัตถุมืออยู่จริง (2) ชั้นการสร้างภาพผูกพันกับวัตถุ และ (3) ชั้นการแยกตัวตน ออกจากพ่อแม่	☐	☐

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
3.	“แม่มืออยู่จริง” คือการรับฟังความคิดเห็นของเด็ก ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริม พัฒนาการด้านตัวตนขั้นวัตถุมืออยู่จริง	☐	☐
4	“ร่วมทุกข์ ร่วมสุข” คือ การใช้เวลาในการร่วมเล่น ร่วมทำกิจกรรมกับเด็ก ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริม พัฒนาการด้านตัวตนขั้นการสร้าง ความผูกพันกับวัตถุ	☐	☐
5.	พัฒนาการ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา	☐	☐
6.	ทักษะสมอง EFs แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มทักษะ ได้แก่ กลุ่มทักษะ การคิด กลุ่มทักษะกำกับตนเอง กลุ่มทักษะการวางแผน	☐	☐
7.	ทักษะสมอง EFs กลุ่มทักษะพื้นฐาน ประกอบด้วย ทักษะความจำ เพื่อใช้งาน ทักษะการยั้งคิดไตร่ตรอง และทักษะการยืดหยุ่นความคิด	☐	☐
8.	ทักษะสมอง EFs กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ประกอบด้วย ทักษะการ จดจ่อใส่ใจ ทักษะการยั้งคิดไตร่ตรอง และทักษะการยืดหยุ่นความคิด	☐	☐
9.	ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยต้องรู้เรื่องพัฒนาการ 4 ด้าน เพื่อเข้าใจพฤติกรรม ตั้งเป้าหมายในการส่งเสริมทักษะ และติดตามพัฒนาการ	☐	☐
10.	แนวทางการจัดกิจกรรมนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF ได้แก่ ทดสอบ ทดลอง ทักษะ เหมาะสม ต่อเนื่อง	☐	☐

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
ด้านความเข้าใจ			
1.	เด็กสามารถปีนป่ายได้ แต่เมื่อเจอเพื่อนใหม่ เด็กไม่กล้าเล่นปีนป่ายกับเพื่อน แสดงว่าเด็กกำลังเผชิญความท้าทายด้านตัวตน	☐	☐
2.	เด็กอยากเล่นกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางกับเพื่อน แต่ยังไม่คล่องแคล่ว แสดงว่าเด็กกำลังเผชิญความท้าทายด้านทักษะร่างกาย	☐	☐
3.	การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นโดยการเพิ่มระดับความยาก เป็นการ จัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นตามแนวทาง “ความท้าทาย”	☐	☐
4.	การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น โดยการให้มีโอกาสฝึกฝนเป็น ประจำสม่ำเสมอ เป็นการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นตามแนวทาง “ความเหมาะสมกับวัย”	☐	☐
5.	การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น โดยการให้เด็กได้ตัดสินใจ และลงมือ ทำเอง เป็นการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นตามแนวทาง “ทดลอง”	☐	☐
6.	เมื่อเด็กบอกได้ว่า กิจกรรมสนามเด็กเล่นที่เพิ่งเล่นเสร็จ บรรลุตาม เป้าหมายได้ เพราะความสามัคคีในกลุ่ม เกิดจากการจัดกิจกรรม สนามเด็กเล่นตามแนวทาง “ต่อเนื่อง”	☐	☐
7.	เมื่อเด็กมีปัญหาในขณะที่เล่นกิจกรรมสนามเด็กเล่น แล้ววิ่งมา ขอความช่วยเหลือจากเรา แสดงว่าเรามีความสามารถในการเป็น “พ่อ/แม่/ครูที่มีอยู่จริง”	☐	☐

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
8.	เมื่อเด็กมีอาการไอเรื้อรัง ยังไม่พร้อมจะทำกิจกรรมสนามเด็กเล่นกับเพื่อน ๆ แล้วเรายอยู่ปอบอามณเด็ก ไมให้เขาไอรตามลำพัง แสดงว่า เรามมีความสามารถในการเป็น “ผู้ประคอง”	☐	☐
9.	เมื่อเราให้อโอกาสเด็กในการตัดสินใจ แสดงว่าเรามมีความสามารถในการ “ร่วมทุกข์ ร่วมสุข”	☐	☐
10.	การจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานพัฒนาการทักษะสมอง EF สามารถเลือกใช้แค่แนวทางใดแนวทางหนึ่งเท่านั้น ไม่จำเป็นต้งใช้ให้ครบทั้ง 5 แนวทาง	☐	☐

เครื่องมือที่ 2:

แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐาน
การพัฒนาสมอง EF ของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย

ส่วนที่ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ - นามสกุล

อายุ () น้อยกว่า 30 ปี () 31 – 40 ปี () 41 – 50 ปี
() 51 – 60 ปี () มากกว่า 60 ปี

ความสัมพันธ์กับเด็ก

อายุของเด็กที่ท่านดูแล

วุฒิการศึกษาสูงสุด () ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี
() ปริญญาโท () ปริญญาเอก

อาชีพ

ประสบการณ์ทำงานในตำแหน่งปัจจุบัน

ส่วนที่ 2. การรับรู้ความสามารถของตนเองในจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาสมอง EF ของผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความ และเขียนเครื่องหมาย X ในช่อง ตามระดับความเห็นของท่าน

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเห็นด้านความรู้				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ฉันรู้ว่า 3 มิติพัฒนาการเด็ก มีมิติใดบ้าง	☐	☐	☐	☐	☐
2.	ฉันบอกได้ว่าพัฒนาการด้านตัวตนมี 3 ชั้น ได้แก่อะไรบ้าง	☐	☐	☐	☐	☐

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเห็นด้านความรู้				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
3.	ฉันอธิบาย ปัจจัยส่งเสริม พัฒนาการด้านตัวตนได้	☐	☐	☐	☐	☐
4.	ฉันรู้พัฒนาการ 4 ด้าน มีด้าน อะไรบ้าง	☐	☐	☐	☐	☐
5.	ฉันรู้ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัยต้องรู้ เรื่องพัฒนาการ 4 ด้านไปเพื่ออะไร	☐	☐	☐	☐	☐
6.	ฉันรู้ความหมายของทักษะสมอง EF	☐	☐	☐	☐	☐
7.	ฉันรู้ทักษะสมอง EFs ทั้ง 9 ด้าน มีอะไรบ้าง	☐	☐	☐	☐	☐
8.	ฉันบอกได้ว่าแนวทางการจัดกิจกรรม สนามเด็กเล่นบนฐานพัฒนาทักษะ สมอง EF มี 5 แนวทางได้แก่อะไรบ้าง	☐	☐	☐	☐	☐
9.	ฉันรู้วิธีการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น ที่มีความท้าทาย เพื่อส่งเสริมทักษะ สมอง EFs ให้แก่เด็กปฐมวัยที่ฉันดูแล	☐	☐	☐	☐	☐
10.	ฉันรู้วิธีการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น ที่ให้โอกาสเด็กได้ ทดลอง ลงมือทำ ด้วยตัวเอง เพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EFs ให้แก่เด็กปฐมวัยที่ฉันดูแล	☐	☐	☐	☐	☐

“ผู้เขียน ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร”+ ลิขสิทธิ์ของเครื่องมือนี้เป็นลิขสิทธิ์ร่วมระหว่างมูลนิธิศุภนิมิตฯ และ มหาวิทยาลัยมหิดล หากมีความประสงค์
นำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการโปรดติดต่อมูลนิธิ 02-022-9200

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเห็นด้านความรู้				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11.	ฉันรู้วิธีการ ทบทวน คุณค่าที่เด็กได้จากการเรียนรู้หลังการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านตัวตน และ ทักษะสมอง EFs ให้แก่เด็กปฐมวัยที่ฉันดูแล	☐	☐	☐	☐	☐
12.	ฉันรู้วิธีการจัดสิ่งแวดล้อมทางจิตใจเพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EFs ให้แก่เด็กที่ฉันดูแล	☐	☐	☐	☐	☐
13.	ฉันรู้สามารถเป็น “พ่อ/แม่/ครู ที่มีอยู่จริง” ในขณะที่จัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น ให้แก่เด็กปฐมวัยที่ฉันดูแลได้	☐	☐	☐	☐	☐
14.	ฉันสามารถ “ร่วมทุกข์ ร่วมสุข” ในขณะจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น ให้แก่เด็กปฐมวัยที่ฉันดูแลได้	☐	☐	☐	☐	☐
15.	ฉันสามารถเป็น “ผู้ประคอง” ในขณะที่จัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น ให้แก่เด็กปฐมวัยที่ฉันดูแลได้	☐	☐	☐	☐	☐
16.	เมื่อต้องการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานพัฒนาการทักษะสมอง EF ให้แก่เด็กที่ฉันดูแล อุปสรรคของฉันคือฉันยังไม่เข้าใจเรื่องทักษะสมอง EFs	☐	☐	☐	☐	☐

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเห็นด้านความรู้				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
17.	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นตามคู่มือแนวทางในการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานพัฒนาการสมอง EF ได้	☐	☐	☐	☐	☐
18.	ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถคิดกิจกรรมใหม่ตามคู่มือแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานพัฒนาการสมอง EF เพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EFs ให้แก่เด็กที่ฉันดูแลได้	☐	☐	☐	☐	☐
19.	ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นได้เหมาะสมตามศักยภาพตามวัยของที่เด็กที่ฉันดูแลได้	☐	☐	☐	☐	☐
20.	เมื่อฉันตั้งใจว่าจะจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น เพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EFs ให้เด็กที่ฉันดูแลแล้ว ฉันก็จะมุ่งมั่นทำต่อเนื่องจนสำเร็จ	☐	☐	☐	☐	☐

2. เครื่องมือสำหรับประเมิน และ ติดตาม พัฒนาการองค์รวมของเด็กปฐมวัย

- ★ **เครื่องมือที่ 3:** แบบรายการสำรวจพฤติกรรมทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย
- ★ **เครื่องมือที่ 4:** แบบรายการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมร่วมกันในสนามเด็กเล่นของเด็กและผู้เลี้ยงดู



เครื่องมือที่ 3:

แบบรายการสำรวจพฤติกรรมของทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X ในช่องที่แสดงระดับพฤติกรรมของเด็กที่ท่านดูแล

ข้อ	ข้อความ	ยังไม่พบ	น้อยมาก	ไม่แน่ใจ	ปานกลาง	สม่ำเสมอ
1.	เด็กคนนี้นี้ยับยั้งชั่งใจได้	☐	☐	☐	☐	☐
2.	เด็กคนนี้จะลือความต้องการของตนเองจนถึงเวลาที่เหมาะสมได้	☐	☐	☐	☐	☐
3.	เด็กคนนี้ทำหน้าที่ของตนเองได้ แม้ไม่ยากทำ	☐	☐	☐	☐	☐
4.	เด็กคนนี้ลงมือทำกิจกรรมที่เป็นขั้นเป็นตอนได้	☐	☐	☐	☐	☐
5.	เด็กคนนี้ทำตามเงื่อนไข กฎ กติกาได้	☐	☐	☐	☐	☐
6.	เด็กคนนี้ปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ได้	☐	☐	☐	☐	☐
7.	เด็กคนนี้ปรับเปลี่ยนวิธีการได้เมื่อพบอุปสรรค	☐	☐	☐	☐	☐
8.	เด็กคนนี้แก้ไขปัญหาได้	☐	☐	☐	☐	☐
9.	เด็กคนนี้แสดงความเห็นใจผู้อื่นได้	☐	☐	☐	☐	☐

ข้อ	ข้อความ	ยังไม่พบ	น้อยมาก	ไม่แน่ใจ	ปานกลาง	สม่ำเสมอ
10.	เด็กคนนี้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้	☐	☐	☐	☐	☐
11.	เด็กคนนี้ฟังผู้อื่น	☐	☐	☐	☐	☐
12.	เด็กคนนี้นิยมรับความคิดเห็นผู้อื่น	☐	☐	☐	☐	☐
13.	เด็กคนนี้มีความสนใจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานตามสมควร	☐	☐	☐	☐	☐
14.	เด็กคนนี้แสดงอารมณ์เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม	☐	☐	☐	☐	☐
15.	เด็กคนนี้ออกความรู้สึกของตนเองได้	☐	☐	☐	☐	☐
16.	เด็กคนนี้ออกความรู้สึกเกี่ยวกับผลงานของตนเองได้	☐	☐	☐	☐	☐
17.	เด็กคนนี้ออกได้ว่าตัวเองเรียนรู้อะไร	☐	☐	☐	☐	☐
18.	เด็กคนนี้อวางแผนได้	☐	☐	☐	☐	☐
19.	ลงมือทำงานด้วยตัวเอง แม้ไม่มีใครเตือน	☐	☐	☐	☐	☐
20.	แสดงความพยายามในการทำงานให้สำเร็จ แม้มีอุปสรรค	☐	☐	☐	☐	☐

เครื่องมือที่ 4:

แบบรายการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมร่วมกันในสนามเด็กเล่นของเด็กและผู้เลี้ยงดู

ชื่อ-สกุลเด็ก

ชื่อ-สกุลผู้เลี้ยงดู

ความสัมพันธ์กับเด็ก..... วันที่.....

ครั้งที่ ของสัปดาห์

ต่อเนื่อง สม่่าเสมอ

ส่วนที่ 1: พฤติกรรมการเล่นของเด็ก

☐	เครื่องเล่น	☐	เล่นคนเดียว
☐	กิจกรรมสนามเด็กเล่น	☐	เล่นกับเพื่อน 2-3 คน
		☐	เล่นกับเพื่อนกลุ่มใหญ่

เหมาะสม ตามวัย

☐	พื้นที่ “ทาร์ซานเจ้าป่า” กิจกรรมพัฒนาสมดุร่างกาย
☐	พื้นที่ “ศาลาพักใจ” กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ภาษา ห้องสมุดธรรมชาติ
☐	พื้นที่ “บ่อทรายชายทะเล” กิจกรรมการเล่นอิสระ และการเล่นเพื่อเกิดการเรียนรู้
☐	พื้นที่ “สระน้ำธรรมชาติ” กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และ ทักษะชีวิต
☐	พื้นที่ “รอบรั้วสนาม” กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้แบบ Active Learning โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5

ส่วนที่ 2: พฤติกรรมผู้เลี้ยงดู

แม่มีอยู่จริง,ร่วมทุกข์ร่วมสุข,ผู้ปกครอง

☐	บอกระเบียบสนามเด็กเล่น และ ทบทวนข้อตกลงกับเด็กก่อนเข้าสนามเด็กเล่น (ผู้ปกครอง)
☐	ทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก (ร่วมทุกข์ ร่วมสุข)
☐	สังเกตความต้องการและพฤติกรรมของเด็กตลอดเวลา (แม่มีอยู่จริง)
☐	ตอบสนองความต้องการของเด็กได้ (แม่มีอยู่จริง)
☐	รับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของเด็ก (ผู้ปกครอง)
☐	ปลอบเมื่อเด็กตัดสินใจผิด (ผู้ปกครอง)
☐	ชื่นชมเมื่อเด็กตัดสินใจถูก (ผู้ปกครอง)
☐	อยู่เคียงข้างเด็ก เมื่อเด็กอารมณ์ไม่พร้อม (ร่วมทุกข์ ร่วมสุข)
☐	ชวนเด็กทบทวนการเรียนรู้และคุณค่าที่ได้จากการทำกิจกรรมสนามเด็กเล่น

ท้าทาย ทดลอง ทบทวน

☐	เด็กได้ตัดสินใจ	☐	เด็กมีความมานะ อดทน มุ่งมั่น
☐	เด็กได้วางแผน	☐	เด็กทำตามเงื่อนไข กฎ กติกา ของสนามเด็กเล่น
☐	เด็กได้แก้ไขปัญหา	☐	เด็กฟังคำแนะนำของผู้เลี้ยงดู
☐	เด็กได้ลองของใหม่/หาวิธีการใหม่ๆ	☐	ขอความช่วยเหลือจากผู้เลี้ยงดู
☐	เด็กได้ทดลองหาวิธีการ/ใช้ทักษะเฉพาะทาง	☐	เด็กได้สะท้อนคิดถึงความรู้สึก และการเรียนรู้จากกิจกรรมสนามเด็กเล่น
☐	เด็กได้ควบคุมอารมณ์/จัดการอารมณ์		

3. เครื่องมือสำหรับวิเคราะห์กิจกรรมสนามเด็กเล่น บนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF

★ เครื่องมือ 5: แบบรายการสำรวจแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF



เครื่องมือที่ 5:

แบบรายการสำรวจแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF

คำชี้แจง โปรดเติมคำในช่องว่าง และทำเครื่องหมายในช่องสี่เหลี่ยมที่เลือกใช้เป็นแนวทางในการคิด
กิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF

1. ชื่อ - สกุล ผู้จัดกิจกรรมสนามเด็กเล่น
2. ชื่อกิจกรรม.....
3. **พื้นที่สนามเด็กเล่น** ท่านคิดว่ากิจกรรมสนามเด็กเล่นนี้ควรจัดที่พื้นที่ใด

- ☐ พื้นที่ “ท่ารถเข็นเจ้าป่า” กิจกรรมพัฒนาสมดุร่างกาย
- ☐ พื้นที่ “ศาลาพักใจ” กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ภาษา ห้องสมุดธรรมชาติ
- ☐ พื้นที่ “บ่อทรายชายทะเล” กิจกรรมการเล่นอิสระ และการเล่นเพื่อเกิดการเรียนรู้
- ☐ พื้นที่ “สระน้ำธรรมชาติ” กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และ ทักษะชีวิต
- ☐ พื้นที่ “รอบรั้วสนาม” กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้แบบ Active Learning โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5

4. **ผู้เล่น** ท่านคิดว่ากิจกรรมสนามเด็กเล่นนี้มีผู้เล่นกี่คน

- ☐ เล่นคนเดียว
- ☐ เล่นเป็นคู่
- ☐ เล่นเป็นกลุ่ม

5. **อุปกรณ์** ท่านคิดว่ากิจกรรมสนามเด็กเล่นนี้ใช้อุปกรณ์ในข้อใด

- ☐ เครื่องเล่นสนามเด็กเล่น
- ☐ อุปกรณ์อื่น ๆ ได้แก่

6. ทำท่าย กำหนดเงื่อนไข กฎ กติกา โดยใช้สถานการณ์ทำท่ายเป็นแนวทาง และ สำรว่าเงื่อนไข กฎ กติกาของกิจกรรมสนามเด็กเล่นนี้ให้เป็นไปตามแนวทางความทำท่าย

6.1 ท่านจะใช้สถานการณ์ในข้อใด เป็นแนวทางในการกำหนดเงื่อนไข กฎ กติกา เพื่อให้ทักษะสมอง EF ของเด็กได้ทำงาน

- ☐ สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ
- ☐ สถานการณ์ที่วางแผน
- ☐ สถานการณ์ที่แก้ไขปัญหา
- ☐ สถานการณ์ที่ใช้วิธีการใหม่
- ☐ สถานการณ์ที่ใช้ทักษะเฉพาะทาง
- ☐ สถานการณ์ที่ควบคุมอารมณ์
- ☐ สถานการณ์ที่ใช้ความมานะ อดทน มุ่งมั่น

6.2 สำรว่าเงื่อนไข กฎ กติกา ของกิจกรรมสนามเด็กเล่นนี้เป็นไปตามแนวทางความทำท่ายทุกข้อ

- ☐ เงื่อนไข กฎ กติกามีเป้าหมายชัดเจน
- ☐ เงื่อนไข กฎ กติกาเริ่มต้นระดับความง่าย และ ค่อย ๆ เพิ่มระดับความยาก
- ☐ เงื่อนไข กฎ กติกา สามารถปรับระดับความง่าย ยากได้

7. ทดลอง กำหนดวิธีการเล่น และ สำรว่าวิธีการเล่นของกิจกรรมสนามเด็กเล่นนี้ มีแนวทางดังต่อไปนี้ทุกข้อ

7.1 วิธีการเล่น

- 7.1.1
- 7.1.2
- 7.1.3

7.2 สำรว่าวิธีการเล่นของกิจกรรมสนามเด็กเล่นนี้ มีแนวทางดังต่อไปนี้ทุกข้อ

- ☐ วิธีการเล่นกำหนดเป็นพฤติกรรมชัดเจน
- ☐ วิธีการเล่นมีขั้นตอนชัดเจน
- ☐ วิธีการเล่นให้โอกาสเด็กได้มีส่วนร่วมในการคิด และ ลงมือทำ
- ☐ วิธีการเล่นสอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำหนดในข้อ 5
- ☐ วิธีการเล่นสอดคล้องกับทักษะสมอง EF ในข้อ 7

8. ทักษะสมอง EFที่เกิดขึ้น

กลุ่มทักษะพื้นฐาน

- ☐ ความจำเพื่อใช้งาน เกิดขึ้นตอนเด็กทำอะไร.....
- ☐ ยับยั้งชั่งใจ เกิดขึ้นตอนเด็กทำอะไร.....
- ☐ ยืดหยุ่นความคิด เกิดขึ้นตอนเด็กทำอะไร.....

กลุ่มทักษะการกำกับตนเอง

- ☐ จดจ่อใส่ใจ เกิดขึ้นตอนเด็กทำอะไร.....
- ☐ ควบคุมอารมณ์ เกิดขึ้นตอนเด็กทำอะไร.....
- ☐ ติดตามประเมินตนเอง เกิดขึ้นตอนเด็กทำอะไร.....

กลุ่มทักษะการปฏิบัติงาน

- ☐ ริเริ่ม ลงมือทำ เกิดขึ้นตอนเด็กทำอะไร.....
- ☐ วางแผน จัดระบบ ดำเนินการ เกิดขึ้นตอนเด็กทำอะไร.....
- ☐ มุ่งเป้าหมาย เกิดขึ้นตอนเด็กทำอะไร.....

9. ทบทวน สะท้อนคิดหลังทำกิจกรรม

- ☐ กิจกรรมนี้ต้องการให้เด็กเรียนรู้อะไร.....
- ☐ กิจกรรมนี้ก่อให้เกิดคุณค่าต่อเด็กในเรื่องอะไร.....
- ☐ คำถามสำหรับให้เด็กสะท้อนความคิด คืออะไร.....

10. เหมาะสม

- ☐ วิธีการเล่นเป็นไปตามพฤติกรรมบ่งชี้ตามวิธีการเลี้ยงดู ดูแล และพัฒนาเด็กปฐมวัยตามสมรรถนะ
- ☐ เงื่อนไข กฎ กติกา ของกิจกรรมสนามเด็กเล่นนี้ อยู่ในระดับที่เด็กสามารถเล่นได้เอง หรือ มีผู้เลี้ยงดูให้ความช่วยเหลือเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของกิจกรรม

4.ตัวอย่างกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนา ทักษะสมอง EF

- ★ กิจกรรมที่ 1: กิจกรรมพัฒนาสมดุลร่างกาย: “จับโยน จับกระดิ่ง”
- ★ กิจกรรมที่ 2: กิจกรรมการเล่นเพื่อเกิดการเรียนรู้: “ซ่อน”
- ★ กิจกรรมที่ 3: กิจกรรมห้องสมุดธรรมชาติ: “ละเลง”
- ★ กิจกรรมที่ 4: กิจกรรมพัฒนาความสมดุลร่างกาย: “ตีโป่ง”

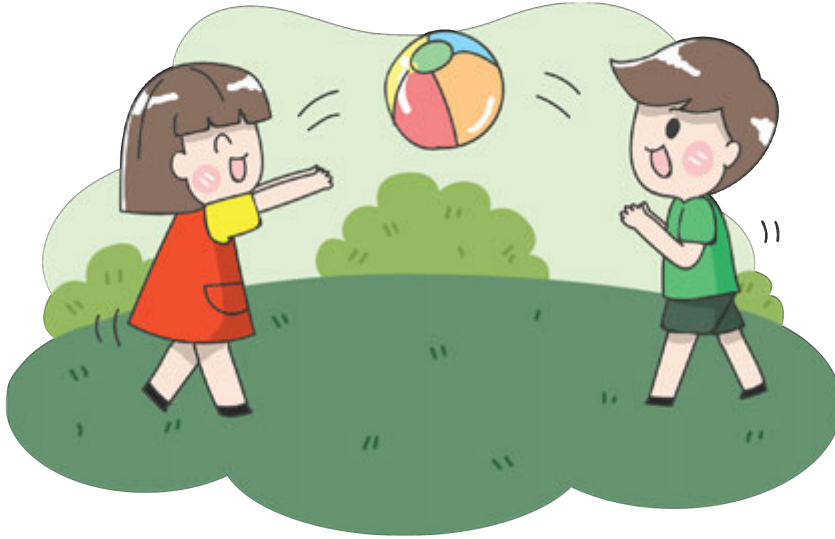


1. กิจกรรมพัฒนาสมดุร่างกาย: “จับโยน จับกระดิ่ง”

พื้นที่: รอบรั้วสนาม หรือ พื้นที่โล่งในสนามเด็กเล่น

ผู้เล่น: ก็คนก็ได้

อุปกรณ์: ลูกบอลที่กระดิ่งได้



ท้าทาย: กติกา



- จับเวลารับส่งกันให้ได้มากที่สุดภายใน 1 นาที หรือ แล้วแต่การตกลง (สถานการณ์ที่ต้องใช้ทักษะเฉพาะทาง ได้แก่ ความสมดุลของร่างกาย และความคล่องแคล่วของร่างกาย)
- เพิ่ม หรือ ลดระยะทางที่ยืนห่างกันระหว่างผู้เล่น (สถานการณ์ที่ต้องใช้วิธีการใหม่ ได้แก่ วิธีการรับ - ส่งลูกบอลตามระยะที่กำหนดใหม่)
- เพิ่ม - หรือ ลดจำนวนการตบลูกบอล เช่น ต้องให้ลูกบอลตบ 2 ครั้ง ถึงค่อยรับ (สถานการณ์ที่ต้องใช้ทักษะเฉพาะทาง ได้แก่ ความสมดุลของร่างกาย และความคล่องแคล่วของร่างกาย , และการนับจำนวน)
- เปลี่ยนขนาดลูกบอล เป็นลูกเทนนิส หรือ ลูกปิงปอง (สถานการณ์ที่ต้องใช้วิธีการใหม่ ได้แก่ วิธีการรับ - ส่งลูกบอลตามขนาด และ ประเภทของลูกบอลที่กำหนดใหม่)

ทดลอง : วิธีการเล่น



1. ผู้เล่นรับ – ส่งลูกบอลให้กันและกัน
2. ใช้การโยน หรือการกระเด็นลูกบอลก็ได้
3. ผู้เล่นตกลงความท้าทายร่วมกัน เพื่อตั้งเป้าหมายของภารกิจนี้
4. ภารกิจนี้จะสำเร็จได้ เมื่อผู้เล่นทุกคนสามารถทำตามเป้าหมายของภารกิจ

ทบทวน : สะท้อนคิดหลังทำกิจกรรม

หลังการเล่นผู้เลี้ยงดูนำเด็ก ๆ สะท้อนคิด



- เรียนรู้อะไร : อะไรที่ทำให้กลุ่มเรา สามารถทำภารกิจนี้สำเร็จลุล่วงตามที่เรตกลงกติการ่วมกันได้ (เช่น หนูมีความสามารถในการกำกับร่างกายให้เป็นไปตามน้ำหนัก และ ระยะที่คาดคะเนไว้ หนูมีความสามัคคี, หนูมีเพื่อนเล่นที่ดี รอคอยได้ ให้คำแนะนำกันได้ ฯลฯ)
- รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่หนูเรียนรู้
- ครั้งต่อไป กติกาท้าทายอะไรที่เราอยากลองทำ

ทักษะสมอง EF ที่เกิดขึ้น :

- ความจำเพื่อใช้งาน (working memory) ในการจำกติกา การจำน้ำหนักมือ และน้ำหนักบอล เพื่อนำ ไปกะน้ำหนัก และ จังหวะในการรับส่งลูกบอล
- ยืดหยุ่นความคิด (mental Flexibility/Shift) ในการปรับเปลี่ยนน้ำหนัก และปรับเปลี่ยนวิธีการในการรับส่งลูกบอล
- ติดตามประเมินตนเอง (self-monitoring) ในการบอกผลจากการกระทำของตนเอง บอกความรู้สึกที่มีต่อการกระทำของตนเอง

2. กิจกรรมการเล่นเพื่อเกิดการเรียนรู้: “ช้อน”

พื้นที่: บ่อทรายชายหาดทะเล

ผู้เล่น: ก็คนที่ได้

- อุปกรณ์:
1. อ่าง หรือ กาละมังใส่น้ำ
 2. สิ่งของอะไรก็ได้ที่กันน้ำ และ ไม่เป็นอันตรายกับเด็ก
 3. กระชอน หรือ ช้อน



ท้าทาย: กติกา



- ขนาดของสิ่งของที่ใส่ลงในน้ำ และ ขนาดของกระชอน หรือช้อนที่ตัก มีเล็ก มีใหญ่หลากหลายขนาด (สถานการณ์ที่ต้องใช้ทักษะเฉพาะทาง ได้แก่ ตา มือประสานกัน, การกะ ประมาณขนาดสิ่งของและน้ำหนักมือในการช้อน, สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ได้แก่ การเลือกขนาดกระชอน หรือ ช้อน)
- รูปทรงของสิ่งของที่ใส่ลงในน้ำ และที่กระชอน หรือช้อนที่ตัก มีทรงที่แตกต่างกัน ไม่เข้ากัน (สถานการณ์ที่ต้องแก้ไขปัญหา ได้แก่ การเลือกตักสิ่งของ และ วิธีการในการตักที่นำไปได้ เพื่อให้บรรลุภารกิจ)
- การกำหนดเงื่อนไข เช่น การกำหนดสีที่สามารถตักได้ การตักสิ่งของภายในเวลาที่กำหนด (สถานการณ์ที่ต้องใช้ทักษะเฉพาะทาง ได้แก่ ตา มือประสานกัน, การกะ ประมาณขนาดสิ่งของ และน้ำหนักมือในการช้อน และ ทักษะการควบคุมอารมณ์)
- เปลี่ยนจากน้ำ เป็นทราย เป็นฟองสบู่ เป็นดินน้ำมัน (สถานการณ์ที่ต้องใช้วิธีการใหม่)

ทดลอง : วิธีการเล่น



1. ใช้กระชอน หรือ ช้อนตักวัสดุออกจากน้ำ
2. ผู้เล่นตกลงความท้าทายร่วมกัน เพื่อตั้งเป้าหมายของภารกิจนี้
3. ภารกิจนี้จะสำเร็จได้ เมื่อผู้เล่นทุกคนสามารถทำตามเป้าหมายของภารกิจ

ทบทวน : สะท้อนคิดหลังทำกิจกรรม

หลังการเล่นผู้เลี้ยงดูนำเด็ก ๆ สะท้อนคิด



- เรียนรู้อะไร : อะไรที่ทำให้กลุ่มเรา สามารถทำภารกิจนี้สำเร็จลุล่วงตามที่เรตกลงกติการ่วมกันได้
- รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่หนูเรียนรู้
- ครั้งต่อไป กติกาท้าทายอะไรที่เราอยากลองทำ

ทักษะสมอง EF ที่เกิดขึ้น :

- ยับยั้งชั่งใจ (inhibitory control) ในการทำตามเงื่อนไขที่กำหนด
- ความจำเพื่อใช้งาน (working memory) ในการจำเงื่อนไข ตามกติกาที่กำหนด และการจำน้ำหนักมือ และวิธีการที่เคยทำสำเร็จและไม่สำเร็จ
- ยืดหยุ่นความคิด (mental flexibility/shifting) ในการปรับเปลี่ยนวิธีการ ตามเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงไป
- จดจ่อใส่ใจ (focus/attention) ในการตั้งใจประสานตา และมือ ให้สัมพันธ์กันในการตัก
- ติดตามประเมินตนเอง (self-monitoring) ในการบอกผลจากการกระทำของตนเอง บอกความรู้สึกที่มีต่อการกระทำของตนเอง

3. กิจกรรมห้องสมุดธรรมชาติ: “ละเลง”

พื้นที่: ศาลาพักผ่อน

ผู้เล่น: เล่นคนเดียว, เล่นเป็นคู่, เล่นเป็นกลุ่ม

อุปกรณ์: 1. สีไม้, สีเทียน, หรือ สีนําก็ได้
2. กระดาษ



ท้าทาย: กติกา



- กำหนดเงื่อนไข เช่น ใช้สี 5 สี ละเลงอย่างไร ไม่ให้เกิดสีชมพู เป็นต้น (สถานการณ์ที่ต้องวางแผน ในการเลือกใช้สี)
- ให้เด็กช่วยคิดว่า ถ้าไม่ละเลงบนกระดาษ ละเลงบนวัสดุอะไรได้บ้าง (สถานการณ์ที่ต้องใช้วิธีการใหม่)
- ให้เด็กช่วยคิดว่า ถ้าไม่ใช้สี เราใช้อะไรละเลงบนกระดาษได้บ้าง เช่น โคลน ทราาย ไข่ไม้ (สถานการณ์ที่ต้องใช้วิธีการใหม่) ในกรณีนี้สามารถย้ายฐานไปลานเล่นดินทราย น้ำ ได้
- เล่นเป็นคู่ หรือ เล่นเป็นกลุ่ม โดยการช่วยกันทำให้บรรลุเป้าหมาย (สถานการณ์ที่ต้องวางแผนการเล่นร่วมกัน และ สถานการณ์ที่ต้องควบคุมอารมณ์ ในการทำงานร่วมกัน)

ทดลอง : วิธีการเล่น



1. ใช้สีละเลงบนกระดาษ
2. ผู้เล่นตกลงความท้าทายร่วมกัน เพื่อตั้งเป้าหมายของภารกิจนี้
3. ภารกิจนี้จะสำเร็จได้ เมื่อผู้เล่นทุกคนสามารถทำตามเป้าหมายของภารกิจ

ทบทวน : สะท้อนคิดหลังทำกิจกรรม

หลังการเล่นผู้เลี้ยงดูน้ำเด็ก ๆ สะท้อนคิด



- เรียนรู้อะไร : อะไรทำให้กลุ่มเรา สามารถทำภารกิจนี้สำเร็จจุล่งตามที่เรตกลงกติการ่วมกันไว้
- รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่หนูเรียนรู้
- ครั้งต่อไป กติกาท้าทายอะไรที่เราอยากลองทำ

ทักษะสมอง EF ที่เกิดขึ้น :

- ยับยั้งชั่งใจ (inhibitory control) ในการละเลงสีตามเงื่อนไขที่กำหนด และ อดทนรอคอยในการทำงานร่วมกับผู้อื่น หากเล่นเป็นคู่หรือเล่นเป็นกลุ่ม
- ยืดหยุ่นความคิด (mental flexibility/shifting) ในการปรับเปลี่ยนวิธีการ ตามความท้าทายที่เปลี่ยนแปลงไป และ ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่นหากเล่นเป็นคู่หรือเล่นเป็นกลุ่ม
- จดจ่อใส่ใจ (focus/attention) ในการตั้งใจประสานตา และมือ ให้สัมพันธ์กันตอนละเลง
- ควบคุมอารมณ์ (emotional control) คอยจัดการอารมณ์ไม่ดี เมื่อไม่เป็นไปดังที่ใจคิดหรือเพื่อให้พอใจ
- ติดตามประเมินตนเอง (self-monitoring) ในการบอกผลจากการกระทำของตนเอง บอกความรู้สึกที่มีต่อการกระทำของตนเอง

4. กิจกรรมพัฒนาความสมดุลร่างกาย: “ตีโป่ง”

พื้นที่: รอบรั้วสนาม หรือ พื้นที่โล่งในสนามเด็กเล่น

ผู้เล่น: เล่นคนเดียว, เล่นเป็นคู่, เล่นเป็นกลุ่ม

อุปกรณ์: 1. ลูกโป่งเป่าลม
2. กระดาษม้วนทำเป็นไม้ตี หรือใช้แกนกระดาษทิชชูมาต่อกันเป็นไม้ยาว



ท้าทาย: กติกา



- ตีไปตามเป้าหมาย หรือ ทิศทางที่กำหนด
- ตีลูกโป่งเข้าโกล์ (สถานการณ์ที่ต้องใช้ทักษะเฉพาะทาง ในการกระประมาณ ระยะทางการประสานตา มือในการตีลูกโป่ง รวมถึงการกะ ประมานน้ำหนักมือ ในการตี)
- ตีเลี้ยงลูกโป่งให้ลอย ไม่หล่นพื้น (สถานการณ์ที่ต้องใช้ทักษะเฉพาะทางในการประสานตา มือในการตีลูกโป่ง รวมถึงการกะ ประมานน้ำหนักมือในการตี)
- เล่นเป็นคู่ หรือ เล่นเป็นกลุ่ม โดยการช่วยกันทำให้บรรลุเป้าหมาย (สถานการณ์ที่ต้องวางแผนการเล่นร่วมกัน และ สถานการณ์ที่ต้องควบคุมอารมณ์ ในการทำงาน ร่วมกัน)

ทดลอง : วิธีการเล่น



1. ใช้ไม้ตีสลูกโป่ง ด้วยวิธีไหนก็ได้ ทำไหนก็ได้ แรงแค่ไหนก็ได้ ไกลแค่ไหนก็ได้ ตามอิสระ
2. ใช้ไม้ตีสลูกโป่งตามเป้าหมาย ทิศทางที่กำหนด
3. ผู้เล่นตกลงความท้าทายร่วมกัน เพื่อตั้งเป้าหมายของภารกิจนี้
4. ภารกิจนี้จะสำเร็จได้ เมื่อผู้เล่นทุกคนสามารถทำตามเป้าหมายของภารกิจ

ทบทวน : สะท้อนคิดหลังทำกิจกรรม

หลังการเล่นผู้เลี้ยงดูนำเด็ก ๆ สะท้อนคิด



- เรียนรู้อะไร : อะไรที่ทำให้กลุ่มเรา สามารถทำภารกิจนี้สำเร็จลุล่วงตามที่เราตกลงกติการ่วมกันได้
- รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่หนูเรียนรู้
- ครั้งต่อไป กติกาท้าทายอะไรที่เราอยากลองทำ

ทักษะสมอง EF ที่เกิดขึ้น :

- ความจำเพื่อใช้งาน (working memory) ในการจำน้ำหนักมือ น้ำหนักลูกโป่ง และ กติกาที่ร่วมตกลงกัน
- ยืดหยุ่นความคิด (Mental Flexibility/Shift) ในการปรับเปลี่ยนน้ำหนัก และปรับเปลี่ยนวิธีการ
- ยับยั้งชั่งใจ (inhibitory control) ในตีสลูกโป่งตามเงื่อนไขที่กำหนด และ อดทนรอคอยในการทำงานร่วมกับผู้อื่น หากเล่นเป็นคู่หรือเล่นเป็นกลุ่ม
- ยืดหยุ่นความคิด (mental flexibility/shifting) ในการสับเปลี่ยนวิธีการ ตามความท้าทายที่เปลี่ยนแปลงไป และ ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่นหากเล่นเป็นคู่หรือเล่นเป็นกลุ่ม
- จดจ่อใส่ใจ (focus/attention) ในการตั้งใจประสานตา และมือ ให้สัมพันธ์กันตอนตีสลูกโป่ง
- ควบคุมอารมณ์ (emotional control) คอยจัดการอารมณ์ไม่ดี เมื่อไม่เป็นไปตามที่ใจคิดหรือเพื่อให้พอใจ
- ติดตามประเมินตนเอง (self-monitoring) ในการบอกผลจากการกระทำของตนเอง บอกความรู้สึกที่มีต่อการกระทำของตนเอง

ท้าทาย – ทดลอง – ทบทวน – เหมาะสม – ต่อเนื่อง เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมสนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF ที่สำคัญต่อการส่งเสริมทักษะสมอง EF และพัฒนาการองค์รวมของเด็กปฐมวัย **แนวทางทั้ง 5 จำเป็นต้องมีทั้ง 5 จะขาดแนวทางใดแนวทางหนึ่งไปไม่ได้เลย เพราะจะส่งผลให้การส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 3 มิติขาดประสิทธิภาพ**



ยกตัวอย่างเช่น หากกิจกรรมสนามเด็กเล่นนั้นมีความท้าทาย มีโอกาสให้เด็กได้ทดลอง แต่ไม่มีกระบวนการทบทวน ก็จะปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ใช้ทักษะสมอง EF ในการติดตามประเมินตนเอง เพื่อเรียนรู้ความสามารถ และ พัฒนาการของตนเอง และพัฒนาตัวตนของเขาเอง

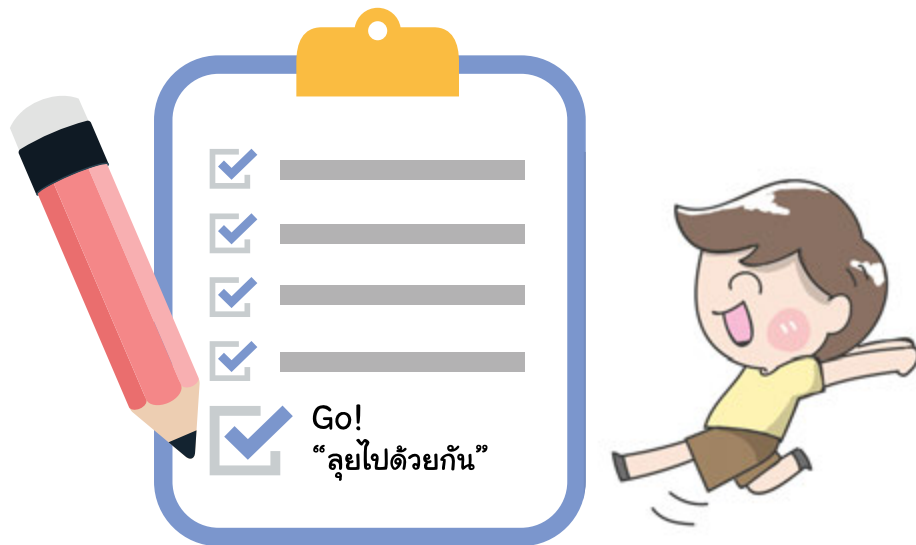
หรือ หากกิจกรรมสนามเด็กเล่นนั้นมีความท้าทาย มีโอกาสให้เด็กได้ทดลอง มีกระบวนการให้เด็กได้ทบทวน แต่กิจกรรมนั้นยากเกินไป ไม่เหมาะสมกับศักยภาพตามวัยของเด็ก กิจกรรมนั้นก็ส่งผลต่อการยับยั้งพัฒนาการ 4 ด้าน การทำงานของทักษะสมอง EF และพัฒนาการด้านตัวตนของเด็กได้

และหากกิจกรรมสนามเด็กเล่นนั้นมีความท้าทาย มีโอกาสให้เด็กได้ทดลอง มีกระบวนการให้เด็กได้ทบทวน และมีความเหมาะสมกับศักยภาพตามวัย แต่ไม่มีความต่อเนื่อง ก็ยากที่พัฒนาการองค์รวมของเด็กปฐมวัย จะถูกฝึกฝนจนเติบโตขึ้น และ เป็นทักษะ

ผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย จึงมีบทบาทสำคัญมากๆ ในการจัดเตรียมกิจกรรม
สนามเด็กเล่นบนฐานการพัฒนาทักษะสมอง EF ไว้ให้เด็กๆ เพราะถ้าขาดพวกเราที่มีความรู้
ความเข้าใจ แนวทาง ทำท่าย – ทดลอง – ทบทวน – เหมาะสม – ต่อเนื่อง ในการจัดกิจกรรม
สนามเด็กเล่นให้กับเด็ก ๆ แล้ว ใครจะเป็นคนจัดเตรียมกิจกรรมสนามเด็กเล่นให้กับเด็กๆ ?

ดังนั้นในฐานะผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย เราพร้อมแล้วหรือยัง ที่จะได้ “เตรียมใจ
ให้เข้าที่” “เตรียมตัวให้พร้อม” แล้ว “ลุยไปด้วยกัน” หากพร้อมแล้ว

Get Ready! Get Set! Go!



บรรณานุกรม

- ปนัดดา ธนเศรษฐกร (2561). **ทักษะสมอง EF กับพัฒนาการเด็กปฐมวัย ใน คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย**. กรุงเทพฯ : บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน).
- อภิรักษ์ ตาแม่ก่ง, พัทรินทร์ เสรี, วรสิทธิ์ ศิริพรพานิชย์, ปนัดดา ธนเศรษฐกร.** (2562). **ผลของโปรแกรม I Am Tap ต่อทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย**. วารสารวิจัยทางการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 14(1), pp.182-196.
- Arsan, C., Seree, P., Thanasetkorn, P. (2018). The impact of learning experiences based on EF Guideline on children's executive function skills: A case study of a school in Tak province, INTED2018 Proceedings, pp. 5780-5786.
- Blum, H.P. (2004). Separation-Individuation Theory and Attachment Theory. Journal of the American Psychoanalytic Association, 52(2), 535-553. <https://doi.org/10.1177/0003065104520020501>
- Imtak, P., Seree, P., Thanasetkorn, P. (2018). The effect of the Executive Function Guideline for writing learning experience plans on the preschool teachers' teaching skills: A case study of the kindergarten in Bangkok, INTED2018 Proceedings, pp. 9531-9536.
- Mekboworn, M., Seree, P., Thanasetkorn, P. (2018). The effect of the Executive Function Guideline for writing learning experience plans on the preschool teachers' teaching skills: A case study of the kindergarten in Bangkok, INTED2018 Proceedings, pp. 9537-9542.
- Permsubhirunya, S., Seree, P., Thanasetkorn, P. (2018). The impact of the learning experiences based on EF Guideline on children's executive function skills: A case study of a kindergarten in Bangkok, INTED2018 Proceedings, pp. 5357-5364.



เพราะเราเชื่อว่า "เด็ก คือ ของขวัญจากเบื้องบน"

มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย

ศูนย์ฝึกอบรมมูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย 809 ซอยศุภนิมิต ถนนประชาอุทิศ แขวงสามเสนนอก
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร 02 022 9200 ถึง 2 | E-mail: info@worldvision.or.th | Line@: [@worldvision-thai](https://www.line.me/tw/worldvision-thai)

| Facebook: [worldvisionthailand](https://www.facebook.com/worldvisionthailand) | www.worldvision.or.th