

## เด็กมี IQ อย่างเดียวไม่พอ! ต้องมี EF ทักษะฝึกสมองบ่มเพาะ "นิสัยอดทน-พากเพียร"

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.พ. 2559

โลกในวันข้างหน้าเก่งอย่างเดี๋ยวไม่ใช่คำตอบของความอยู่รอด เด็กที่จะมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จได้ต้องเป็นผู้ที่มี “EF” ดี คือ คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น มีความสุขเป็น

### ซึ่งการพัฒนา “EF” พ่อแม่หลายคนอาจวิตกกังวล ยิ่งพูดถึงการพัฒนาสมอง ยิ่งไม่มั่นใจเขาไปใหญ่ ว่าจะสอนลูกได้ไหม!?

ในงานสัมมนาเชิงปฏิบัติการหัวข้อ “หนังสือและการอ่าน เครื่องมือพัฒนาทักษะสมอง Executive Functions-EF (เอ็กekutซีฟ ฟังก์ชัน-อีเอฟ) ในเด็กปฐมวัย...คำตอบการปฏิรูปการศึกษาไทย” จัดโดยสถาบันอาร์แอลจี (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป) ร่วมกับแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน (สนับสนุนโดย สสส.) ณ ห้องประชุมใหญ่ กลุ่มบริษัท อาร์แอลจี มีคำตอบที่พ่อแม่สามารถสร้างลูกให้เติบโตขึ้นมาประสบความสำเร็จในชีวิตได้จากการ “อ่าน”

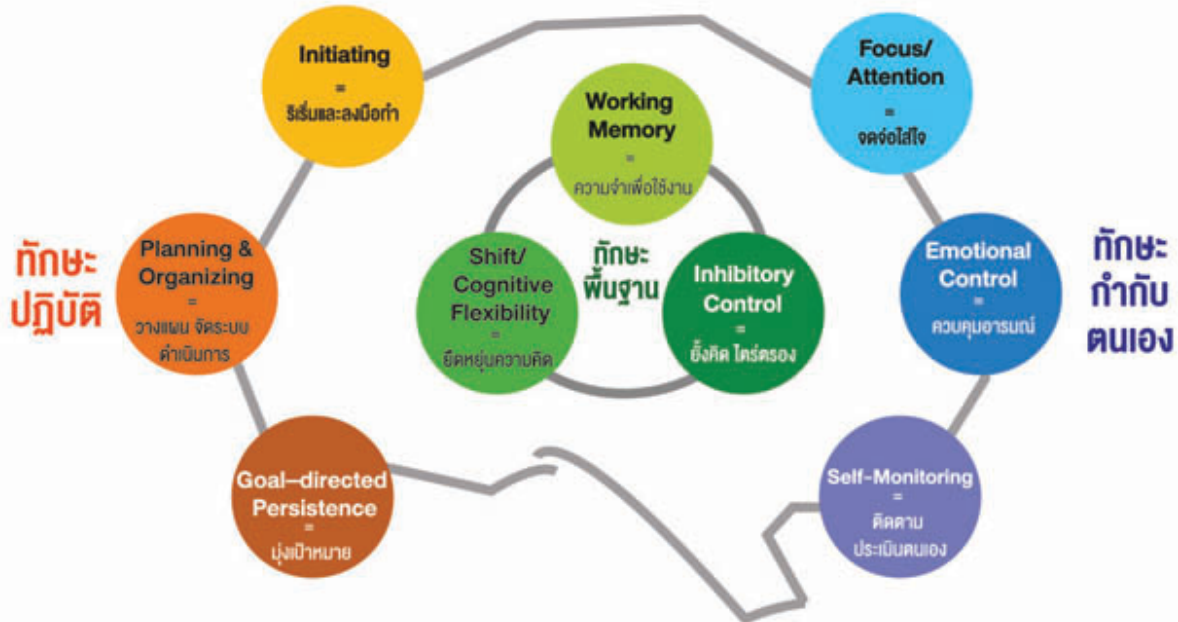
รศ.ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล เผยว่า ทักษะ EF คือ กระบวนการทางความคิดในสวน “สมองส่วนหน้า” ที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก การกระทำเป็นความสามารถของสมองที่บริหารจัดการชีวิตในเรื่องต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้จักการวางแผน มีความมุ่งมั่น จดจำสิ่งต่างๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ สามารถยังคิด ไตรตรอง ควบคุมอารมณ์ได้ ยืดหยุ่นความคิดเป็น สามารถจัดลำดับความสำคัญในชีวิต รวมทั้งรู้จักริเริ่มและลงมือทำสิ่งต่างๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอน ซึ่งทักษะเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องไขและมีผลต่อความสำเร็จในชีวิต ทั้งการเรียนและการใช้ชีวิต

“ที่กล่าวมาทั้งหมดเกี่ยวข้องกับสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมนุษย์ เป็นคุณสมบัติที่ทำให้ไปสู่ความสำเร็จได้ เป็นคุณสมบัติที่มนุษย์มี แต่สัตว์อื่นไม่มี” รศ.ดร.นวลจันทร์เผย และอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับ “สมองส่วนหน้า” ว่า เปรียบเสมือนซีอีโอที่คอยรับเอาข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ แก้ไขปัญหา ก่อนที่เราจะตอบสนองออกไป ช่วยให้เราตอบสนองอัตโนมัติ มีอะไรผ่านเข้ามาแล้วหยุดคิดนิดนึง ไตรตรอง ก่อนที่จะทำอะไรลงไป เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายความสำเร็จ

# Executive Functions (EF)

## ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ

คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น มีความสุขเป็น



สำหรับกลุ่มทักษะ EF ที่สำคัญมีทั้งหมด 9 ด้าน

### 1. ทักษะความจำที่นำมาใช้งาน (Working Memory)

คือทักษะจำหรือเก็บข้อมูลจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และดึงมาใช้ประโยชน์ตามสถานการณ์ที่พบเจอ เด็กที่มีเวิร์กกิง เมมโมรี่ดี ไอคิวก็จะดีด้วย

### 2. ทักษะการยับยั้งชั่งใจ-คิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control)

คือความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เด็กที่ขาดความยับยั้งชั่งใจจะเหมือน “รถที่ขาดเบรก” อาจทำสิ่งใดโดยไม่ได้คิด มีปฏิกริยาในทางที่ก่อให้เกิดปัญหาได้

### 3. ทักษะการยืดหยุ่นความคิด (Shift Cognitive Flexibility)

คือความสามารถในการยืดหยุ่นหรือปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ยึดตายตัว

### 4. ทักษะการใส่ใจจดจ่อ (Focus) คือความสามารถในการใส่ใจจดจ่อ

มุ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่ง

### 5. การควบคุมอารมณ์ (Emotion Control) คือ

ความสามารถในการควบคุมแสดงออกทางอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เด็กที่ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ มักเป็นคนโกรธเกรี้ยว ฉุนเฉียว และอาจมีอาการซึมเศร้า

### 6. การประเมินตัวเอง (Self-Monitoring) คือการสะท้อนการกระทำของตนเอง รู้จักตนเอง

รวมถึงการประเมินการทำงานเพื่อหาข้อบกพร่อง

**7. การริเริ่มและลงมือทำ (Initiating)** คือ ความสามารถในการริเริ่มและลงมือทำตามที่คิด ไม่กลัวความล้มเหลว ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

**8. การวางแผนและการจัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing)**  
คือทักษะการทำงาน ตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การมองเห็นภาพรวม ซึ่งเด็กที่ขาดทักษะนี้จะวางแผนไม่เป็น ทำให้งานมีปัญหา

**9. การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence)** คือ ความพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมาย เมื่อตั้งใจและลงมือทำสิ่งใดแล้ว ก็มีความมุ่งมั่นอดทน ไม่วาจะมื่ออุปสรรคใดๆ ก็พร้อมฝ่าฟันให้สำเร็จ

EF เกี่ยวข้องกับความสำเร็จอย่างไร รศ.ดร.นวลจันทร์อธิบายว่า มีงานวิจัยมากมายระบุว่าเด็กที่มี EF ดี จะมีความพร้อมทางการเรียนมากกว่าเด็กที่ EF ไม่ดี และประสบความสำเร็จได้ในการเรียนทุกระดับ ตั้งแต่อนุบาล ประถม มัธยม ไปถึงมหาวิทยาลัย จนกระทั่งในการทำงาน เด็กที่หยุดได้ ไตรตรงเป็น ไม่หุนหันพลันแล่น มีเป้าหมาย และทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ นี้แหละจะทำให้เขาประสบความสำเร็จเมื่อโตขึ้น

“มนุษย์เราไม่ได้เกิดมาพร้อมทักษะ EF แต่เราเกิดมาพร้อมศักยภาพที่จะพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้ ผ่านการฝึกฝนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การวิจัยจำนวนไม่น้อยชี้ให้เห็นว่า EF เริ่มพัฒนาขึ้นในเวลาไม่นานหลังปฏิสนธิ โดยช่วงวัย 3-6 ขวบ เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการพัฒนาทักษะ EF ดานต่างๆ ให้กับเด็ก เพราะเป็นช่วงที่สมองส่วนหน้าพัฒนามากที่สุด”

และพ่อแม่จะพัฒนาทักษะนี้ให้ลูกอย่างไร รศ.ดร.นวลจันทร์แนะว่า พ่อแม่ยังต้องดูแลเรื่องอาหารการกิน การพักผ่อน ให้ความรักความอบอุ่นเขาตามปกติ เพราะถ้าเด็กการรับรู้ไม่ดี ประสาทสัมผัสทั้งหลายไม่ดี เขาก็ยากที่จะพัฒนา EF ได้

“ส่วนจะสอนอะไรเพื่อให้เด็กมี EF ดี มีหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการเลือกของเล่นให้ลูกได้คิดอย่างสร้างสรรค์ เช่น เลโก้ หมากฮอส หมากรุก พวกนี้ฝึกสมองส่วนหน้าช่วยพัฒนาความคิดของเด็ก หรือแม่แต่ทำงานบ้าน เป็นการฝึกให้มีความรับผิดชอบ รวมทั้งการอ่านหนังสือ ยิ่งพ่อแม่อ่านหนังสือให้ลูกฟังมากเท่าไร เด็กจะมีทักษะเรื่องการอ่าน การเขียน ชาวแก้ปัญหาดีขึ้นเท่านั้น หรือส่งเสริมให้เด็กเล่นดนตรีก็เป็นการฝึกสมองที่ดีเช่นกัน”

ที่สำคัญอย่าให้เด็กเครียด ถ้าเครียดเมื่อไหร่สมองส่วนหน้าจะไม่ทำงาน ฉะนั้น “สิ่งแวดล้อมที่ไม่กดดันมากนัก และมีความเป็นมิตร จะช่วยเปิดโอกาสให้เด็กกล้าคิดกล้าทำ”  
รศ.ดร.นวลจันทร์กล่าว

**การดูแลลูกที่ถูกต้องในวัยที่สำคัญ เป็นการพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีคุณภาพ**

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2559](#)