

## 4 ทักษะสมองแห่งอนาคตที่ลูกต้องมี

นำเสนอเมื่อ : 19 ต.ค. 2559

ในยุคดิจิทัลที่ทุกอย่างพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยี และข้อมูลข่าวสารเพิ่มปริมาณขึ้นเป็นสองเท่าในทุก ๆ 10 ปี และยังมีสื่อต่าง ๆ ที่สามารถเข้าถึงทุกคนได้ทุกที่ การเลี้ยงดูเด็กยุคนี้ในแบบเดิม ๆ อาจไม่เท่าทันต่อสังคมดิจิทัลที่เขาต้องเจอ หรือในทางตรงกันข้าม การที่ผู้ปกครองเลือกใช้เทคโนโลยีเป็นตัวช่วยในการเลี้ยงดู อาจส่งผลลบต่อพัฒนาการของเด็กได้เช่นกันถ้าหยาบย่นเทคโนโลยีพร้อมข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ให้ลูกนั้นเร็วจนเกินไป

ดังนั้น สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องทำ คือ การสร้างสมองลูกให้พร้อมรับอนาคตที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ด้วยเทคนิคที่สอดคล้องกับพัฒนาการของลูก

**ผศ.ดร.ปณิตดา ธนเศรษฐกร** ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านศูนย์ปฐมวัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า สมองของคนเรามีโครงสร้างทั้งหมด 3 ส่วน ส่วนที่อยู่บริเวณท้ายทอย คือ สมองส่วนสัญชาตญาณ ทำหน้าที่หลักเกี่ยวกับการมีชีวิตรอด ควบคุมระบบอัตโนมัติของร่างกาย ส่วนที่สอง ตรงกลางคือสมองส่วนอารมณ์ ทำหน้าที่เกี่ยวกับความรู้สึก การเรียนรู้ และจดจำ ซึ่งทั้งสองส่วนนี้เจริญเติบโตเต็มที่ตั้งแต่แรกเกิด สมองส่วนที่สาม คือ สมองส่วนหน้า ซึ่งอยู่บริเวณด้านหลังหน้าผาก เป็นสมองส่วนคิดและควบคุมอารมณ์นั้นจะพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุ 25 ปี

### 4 ทักษะสมองแห่งอนาคตที่ลูกต้องมี

ดังนั้น ตั้งแต่แรกเกิดจึงเป็นช่วงที่คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมการทำงานของสมองส่วนหน้า เพื่อให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์และสัญชาตญาณ ผ่านการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (Critical Thinking) กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ด้วยการสื่อสาร (Communication) ที่สอดคล้องกับการพัฒนาของสมอง และเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคม (Collaboration) อย่างมีความสุข ซึ่งทั้งหมดนี้จะก่อให้เกิดคุณภาพของความผูกพันในครอบครัวระหว่างพ่อแม่และลูก

“ในช่วงปฐมวัยพ่อแม่จึงควรใช้เทคนิคการสร้างวินัยเชิงบวก ซึ่งเป็นการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ประมวลง่าย ไม่กระตุ้นอารมณ์ และสัญชาตญาณการเอาตัวรอดของเด็ก เช่น แทนที่จะสอนลูกด้วยคำตวาดว่า “ทำไม่อยู่ไม่สุข ไม่มีสมาธิทำการบ้านเลยนะ!” เปลี่ยนเป็น “แม่ชอบหนูตอนนี้ หนูมีสมาธิระบายสีมากเลย” เพื่อให้ลูกเข้าใจกอนวามาคืออะไร ซึ่งการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกนี้จะกลายเป็นคลังคำที่ลูกเอาไว้ใช้อธิบายสิ่งต่าง ๆ กับตัวเอง ใช้สื่อสารกับผู้อื่น ใช้คิดวิเคราะห์ พ่อแม่จึงควรแน่ใจว่าสิ่งที่พูดกับลูกจะสร้างคลังคำและคลังประสบการณ์ที่ดี ซึ่งจะทำให้สมองส่วนสัญชาตญาณและอารมณ์ได้ทำงานร่วมกับสมองส่วนคิด ก่อให้เกิดการคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การสื่อสารที่ดีและความอยากมีส่วนร่วมกับผู้ติดตามมา” ผศ.ดร.ปณิตดา กล่าว

ผศ.ดร.ปณิตดา กล่าวว่า เมื่อพูดถึงการใช้เทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน มันจะไม่อันตรายกับลูกเลย และถือเป็นโอกาสที่ดีในการฝึกฝนลูกให้มีความรับผิดชอบ หากพ่อแม่ยื่นเทคโนโลยีให้ลูก

พร้อมกับหน้าที่และข้อจำกัด ซึ่งเด็กเล็กไม่ควรเกิน 20 นาที หรือ  
ลองให้ลูกได้ตัดสินใจลงวางแผนการทำหน้าที่ต่างๆ ภายในบ้านตามที่ได้รับมอบหมายด้วยตัวเอง  
โดยไม่จำเป็นต้องทำตามลำดับ 1 2 3 ตามที่กำหนด  
เพื่อเปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้การจัดการจัดสรรเวลาและลำดับความสำคัญ ช่วยสร้างวิธีการคิดวิเคราะห์ไปในตัว  
และที่สำคัญ หลายครั้งเราพบว่า เทคโนโลยีที่เขาถึงลูกนั้น เนื้อหายังไม่รุนแรงเท่า ทาที่ น่าเสียด  
และคำพูดตอวาของพ่อแม่ ที่ไปกระตุ้นให้ลูกไข่มองสวนสัญชาตญาณ และอารมณ์ในการป้องกันตัวเอง  
ฉะนั้นเทคโนโลยี ไม่ใช่ตัวยับยั้งพัฒนาการ หรือสกัดกั้นความคิดสร้างสรรค์ของลูกให้ลาซาเสมอไป

สำหรับพ่อแม่ที่มีเวลาน้อย หรือเหนื่อยล้าจากการทำงาน  
ก็สามารถช่วยกระตุ้นความฉลาดและพัฒนาการของลูกผ่านการเลี้ยงดูโดยไม่จำเป็นต้องหยิบยื่นเทคโนโลยีให้  
รวมถึงการดูแลด้านโภชนาการที่ถูกต้องด้วยสารอาหารอย่างดีเอสเอในปริมาณที่เหมาะสม

**ผศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์** กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม และรองอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยนวมินทราชินราช กล่าวว่า ในส่วนของการเตรียมความพร้อมให้ลูกก้าวทันโลกที่เปลี่ยนแปลง  
พ่อแม่ควรให้ลูกเข้าถึงเทคโนโลยีให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ฉะนั้น เด็กต่ำกว่า 2 ขวบ ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์หรือไอแพด  
เพราะจะกีดขวางพัฒนาการทุก ๆ ด้าน และควรเสริมกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะแห่งอนาคตต่างๆ ทั้ง 4 อย่าง  
ให้แก่ลูก คือ

- 1. การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อฝึกการคิดวิเคราะห์**
- 2. การเปิดโอกาสให้ลูกได้ลองทำอะไรใหม่ ๆ ช่วยเสริมความคิดสร้างสรรค์**
- 3. การปลูกฝังเรื่องความร่วมมือ แบ่งปัน ช่วยเหลือ เพื่อสร้างพื้นฐานความฉลาดทางอารมณ์และสังคมที่ดี**
- 4. การกระตุ้นให้เด็กพูดคุยและสื่อสารถ่ายทอดความคิดอย่างมีระบบ เพื่อการสร้างทักษะการสื่อสารที่เฉียบคม ด้วยการให้ลูกเล่านิทานสลับกับพ่อแม่ เป็นต้น**

“ถ้าพ่อแม่เลี้ยงลูกอย่างชาญฉลาด ให้ลูกมีความพร้อมทั้งทางสมองและทักษะที่หลากหลาย  
เขาก็จะซึมซับความชาญฉลาดจากพ่อแม่และนำมาต่อยอดความฉลาดของตัวเองได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น  
พ่อแม่ควรเตรียมสมองของลูกให้พร้อมมีพัฒนาการที่ดีด้วยโภชนาการที่ครบถ้วน ยกตัวอย่างสารอาหารบางชนิด เช่น  
กรดไขมันจำเป็นอย่าง DHA ซึ่งมีอยู่ทั้งในปลาทะเลและปลาน้ำจืดที่มีไขมันเยอะ  
ช่วยให้สมองของลูกพร้อมสำหรับการพัฒนาทักษะอื่น ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เขาสามารถพัฒนาสิ่งที่สำคัญที่สุด  
คือความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัว ที่จะทำให้ลูกประสบความสำเร็จและมีความสุขในสังคมได้  
ไม่ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม” ผศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ กล่าว

มาร่วมสร้างสมองไซรหัส 4 ทักษะแห่งอนาคต กับงานนิทรรศการ “เอนฟา เอฟลัส พีวเจอร์ เบรน  
เอ็กซ์โป” รวมคนพบมหัศจรรย์แสนล้านเซลล์สมอง  
ครั้งแรกในประเทศไทยกับนิทรรศการสมองผ่านเทคโนโลยีเสมือนจริง 360o ตั้งแต่วันที่ 25 - 27 พฤศจิกายน 2559 ณ  
โซนอีเดน 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์