

## พัฒนาทักษะสมองอย่างไรให้เป็นคนที่สำเร็จในอนาคต

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2559

พัฒนาทักษะสมองอย่างไรให้เป็นคนที่สำเร็จในอนาคต ขอขอบคุณข้อมูลจาก ฝ่ายสื่อสารองค์กร  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

# พัฒนาทักษะสมองอย่างไรให้เป็นคนที่สำเร็จในอนาคต

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จจะพัฒนาอย่างมากในช่วงอายุ 3-6 ปี เป็นช่วงเวลาที่มีสมองของเด็กพร้อมที่จะรับการฝึกให้มีทักษะ EF ได้ดีที่สุด เพราะถือเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสของการเรียนรู้ หรือ Windows of Opportunity

## หลักพื้นฐานในการพัฒนา EFs ในเด็กเล็ก



ทำให้เด็กรู้สึกผูกพัน  
ไว้วางใจกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู



สภาพแวดล้อมที่สะอาด สงบ ปลอดภัย  
มีสิ่งกระตุ้นการเรียนรู้ของเด็ก เช่น หนังสือ ของเล่น



มีโอกาสนเรียนรู้ด้วยการลงมือทำ



กินอิ่ม นอนหลับให้เพียงพอ

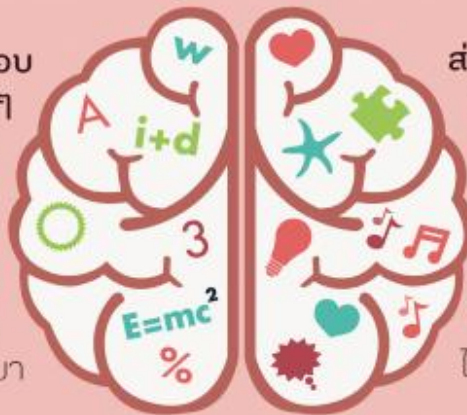


ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

## ฝึกให้รู้จักถนอมตนเอง

ฝึกความรับผิดชอบ  
ในบ้านเล็กๆน้อยๆ  
ฝึกให้เด็กจดจ่อกับงาน  
ไม่ออกแวกขณะทำกิจกรรม

สอนให้รู้จัก  
คิดก่อนตอบ คิดก่อนทำ  
ทำแล้วจะเกิดอะไรขึ้นตามมา



ส่งเสริมให้เด็กทำงานจนเสร็จ  
ทำกิจกรรมร่วมกับลูก  
ให้ลูกมีส่วนช่วยงานบ้าน  
ตามวัย

สอนให้เด็ก  
พึ่งพาตนเองตามวัย  
ไม่ต้องมีคนคอยทำให้ทุกอย่าง

สอนให้รู้จักจัดการกับอารมณ์ตัวเอง  
โดยผู้ใหญ่ทำให้เป็นตัวอย่าง  
เพราะความเครียดเป็นศัตรูสำคัญ  
ที่ขัดขวางการพัฒนา EF