

ไม่ใช่แค่ไอคิว!! สร้างเด็กไทยพันธุ์ใหม่ "เก่ง-ฉลาด-ดี" ต้อง "ฝึกทักษะสมอง EF"

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2559

ปัญหา “เด็กไทย” ไม่ใช่แค่เรื่องการอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ แต่ยังมีปัญหาการใช้ชีวิตอีกมากที่ต้องอาศัย “การรู้จักคิด - การยับยั้งชั่งใจ - การตัดสินใจ” ในการช่วยเลือกหนทางไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งจะเห็นได้ว่าเด็กไทยจำนวนมากยังคงสอบตกในเรื่องเหล่านี้ เพราะปัจจุบันเด็กไทยยังเผชิญกับปัญหาการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ การติดยาเสพติด การเล่นพนัน รวมไปถึงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย

ปัญหาคือ เด็กไทยยังขาดการปลูกฝังทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ หรือที่เรียกว่า Executive Functions (EF) โดยสังคมไทยกำลังเดินมาผิดทางในเรื่องของการเลี้ยงลูกและสอนนักเรียน

ยึดเยียด “อ่านเขียน” แต่เล็ก ลืมสอนทักษะชีวิต

อาจารย์ธิดา พิทักษ์สินสุข กรรมการสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย กล่าวในงานเสวนา “EF ทักษะพื้นฐานเพื่อความสำเร็จรอบด้านของชีวิต” ในงานประชุมวิชาการ “EF Symposium 2016” เมื่อเร็วๆ นี้ ว่า จากสถานการณ์เด็กไทยอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) จึงมีนโยบายที่จะแก้ปัญหาในเรื่องนี้ เป้าหมายคือ เมื่อจบการเรียนรู้ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จะต้องอ่านออกเขียนได้ ซึ่งก็ถือว่าเหมาะสมที่จะต้องทำให้เด็กอ่านออกเขียนได้ในช่วงวัยนี้ แต่ปัญหาคือ แต่ละคนตระหนักเกินไป กล่าวคือเด็กจะอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ จึงมีการสอนมาตั้งแต่ช่วงปฐมวัย คือ ยึดเยียดให้เด็กอ่านเขียนตั้งแต่ยังเล็ก ซึ่งสมองของเด็กช่วงปฐมวัย 0 - 6 ขวบ เหมาะที่จะพัฒนาเรื่องทักษะต่างๆ โดยเฉพาะการใช้ชีวิตให้สำเร็จ หรือที่เรียกว่า EF ก่อน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานให้เด็กรู้จักคิด ตัดสินใจ ทำให้สามารถใช้ชีวิตที่ประสบความสำเร็จได้ แต่ทุกวันนี้ พบว่า ชั้นอนุบาลก็กดดันสอนอ่านเขียนให้เด็กแล้ว อย่างตอนกลางวันไม่ไดนอน ทั้งที่ช่วงวัยนี้สิ่งจำเป็น คือ การเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ เพื่อฝึกทักษะต่างๆ นอกหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ซึ่งขณะนี้แม้แต่โรงเรียนรัฐบาลก็กลายเป็นเช่นนี้แล้ว

เช่นเดียวกับ นพ.วีระพันธ์ สุพรรณไชยมาตย์

รองประธานกรรมการกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า ขณะนี้สังคมไทยเลี้ยงลูกผิดทาง การฝึกทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ หรือ EF เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องสอนลูกตั้งแต่วัยเด็ก คือ สอนให้เขารู้จักคิดเป็น ทำงานเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น หากความสุขเป็น แต่พ่อแม่มักคิดว่าเด็กยังเล็กเกินไปจะสอนเขาเรื่องนี้ แต่กลับไปจู้จี้กับเขาตอนโตในช่วงวัยรุ่นแล้ว ขณะเดียวกัน กลับมาเน้นในเรื่องของการอ่านเขียน ซึ่งก็เป็นทักษะหนึ่งที่เป็น เพียงแต่มาเริ่มก่อนวัย เพราะอยากให้ลูกเก่งฉลาด แต่ไม่ได้เป็นการันตีว่าลูกจะประสบความสำเร็จในอนาคต ทั้งที่สมองของเด็กเล็กอายุ 0 - 6 ขวบ เหมาะที่จะเรียนรู้ทักษะ EF พื้นฐาน เช่น รู้จักยับยั้งชั่งใจ ยึดหยุ่นทางความคิด มีความจำขณะทำงาน เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิตในอนาคตมากกว่า เพราะเป็นเรื่องของการตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ ไม่ล้มเหลว

มารู้จักทักษะ EF คืออะไร

ทักษะ Executive Functions หรือ EF คือ ชุดกระบวนการทางความคิด ที่ช่วยให้เราวางแผน มุ่งใจจดจ่อคำสั่ง และจัดการกับงานหลายๆ อย่างให้ลุล่วงเรียบร้อยได้ จัดลำดับความสำคัญของงาน วางเป้าหมาย และทำเป็นขั้นตอนจนสำเร็จได้ ควบคุมความอยาก แรงกระตุ้นทั้งหลายไม่ให้ออกนอกกรอบนอกทางได้ โดยทักษะ EF จะอยู่ในสมองส่วนหน้าของเราทุกคน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม รวม 9 ทักษะ ดังนี้

1. กลุ่มทักษะพื้นฐาน ประกอบด้วย 1.1 การจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) สามารถเก็บประมวลและดึงข้อมูลที่ได้จากประสบการณ์เดิมในชีวิต ในคลังสมองออกมาใช้ตามสถานการณ์ที่ต้องการ 1.2 ยั้งคิด ไตรตรอง (Inhibitory Control) สามารถควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในเวลาที่สมควร 1.3 ยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) สามารถเปลี่ยนจุดสนใจ โฟกัสหรือทิศทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เด็กที่มีปัญหาเรื่องการปรับตัวมักจะติดอยู่กับสิ่งเดิมๆ

2. กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ประกอบด้วย 2.1 จดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention) สามารถมุ่งความสนใจกับสิ่งที่ทำต่อเนืองในช่วงเวลาหนึ่งๆ โดยไม่วอกแวก 2.2 ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) สามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดการความเครียด หงุดหงิด และแสดงออกแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่น เด็กที่คุมอารมณ์ไม่ได้มักโกรธเกรี้ยวฉุนเฉียว และ 2.3 ติดตามประเมินตนเอง (Self-Monitoring) รู้จุดอ่อนจุดแข็งตัวเอง ตรวจสอบการทำงานหาจุดดี - บกพร่อง ประเมินการบรรลุเป้าหมายได้

3. กลุ่มทักษะปฏิบัติ ประกอบด้วย 3.1 ริเริ่มและลงมือทำ (Initiating) สามารถริเริ่มและลงมือทำงานตามที่คิด 3.2 วางแผน จัดระบบดำเนินการ (Planning&Organizing) สามารถตั้งเป้าหมาย เห็นภาพรวม จัดลำดับความสำคัญ จัดระบบโครงสร้างและดำเนินการตามขั้นตอนได้ และ 3.3 มุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence) มีความมุ่งมั่นอดทนเพื่อให้อบรมบรรลุเป้าหมาย

ศ.ดร.แนนซี่ ไอเซนเบิร์ก อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา (พัฒนาการ) วิทยาลัยการศึกษาศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐแอริโซนา สหรัฐอเมริกา กล่าวว่า ทักษะ EF เป็นเรื่องเกี่ยวกับความสามารถจดจ่อ และสนใจกับสิ่งที่ทำ มีเหตุผล สามารถอดเปรี้ยวไว้กินหวาน ดำเนินงานที่เริ่มทำไว้จนสำเร็จ สามารถหยุดคำพูดหรือการกระทำที่ไม่เหมาะสมได้ สามารถอดทนต่อสิ่งล่อใจ ไม่หุนหันพลันแล่นทำโดยไม่คิด พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส มีความยืดหยุ่นในการคิด ปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ ซึ่งทักษะเหล่านี้ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเรียน ตั้งแต่อนุบาลถึงมหาวิทยาลัย ซึ่งพบว่าเด็กที่มีทักษะ EF บกพร่อง มีแนวโน้มที่จะเรียนไม่จบ

“ในการศึกษาเด็กจำนวน 1,000 คน ที่เกิดในเมืองและปีเดียวกัน คนที่มีการยั้งคิดไตรตรองต่ำกว่าในวัยเด็ก เมื่อเขาสู่วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ ตั้งครุฑโดยไม่ตั้งใจ และเรียนไม่จบสูงกว่า ขณะเดียวกันเด็กที่มีทักษะ EF มักมีปัญหาด้านอารมณ์น้อยกว่า ลดปัญหาพฤติกรรมแสดงออก เช่น ก้าวร้าว การก่อกองอาชญากรรม แยกตัวจากสังคม วิตกกังวล มีทักษะสังคมที่ดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน” ศ.ดร.แนนซี่ กลาว

น่าห่วง! เด็กไทยบกพร่องทักษะ EF

รศ.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า จากการสำรวจพัฒนาการทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (EF) ของเด็กวัย 2 - 6 ปี จากกลุ่มตัวอย่าง 2,965 คนทั่วประเทศ ช่วงปี 2558 - 2559 ด้วยแบบประเมินพัฒนาการด้าน EF ในเด็กปฐมวัย เพื่อประเมินพัฒนาการด้าน EF และปัญหาพฤติกรรมบกพร่องด้าน EF ของเด็ก ใน 5 ด้าน ประกอบด้วย การหยุดหรือยับยั้งพฤติกรรมได้ การเปลี่ยนความคิดได้ ความจำขณะทำงาน การควบคุมอารมณ์ และการวางแผนจัดการงานง่าย ๆ ให้เสร็จ โดยผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 30 มีพฤติกรรมบกพร่องของ EF แบ่งเป็นเด็กที่มีความบกพร่องอย่างชัดเจน 16% และบกพร่องเล็กน้อย 14%

ขณะที่ปัญหาพัฒนาการด้าน EF ล่าช้า พบประมาณ 29% โดยเป็นเด็กที่มีพัฒนาการด้าน EF ต่ำกว่าเกณฑ์ชัดเจน 14% และต่ำกว่าเกณฑ์เล็กน้อย 15% ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจพัฒนาการภาษาเด็กไทยของกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ซึ่งอยู่ที่ประมาณ 30% เช่นกัน และยังไม่มีความเป็นเด็กกลุ่มเดียวกันหรือไม่ ทั้งนี้ ทักษะสมองด้าน EF ที่เป็นปัญหามากเป็นอันดับ 1 คือ ปัญหาด้านการหยุด 2. ปัญหาด้านความจำขณะทำงาน และ 3. ปัญหาการควบคุมอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความพร้อมและความสำเร็จทางการเรียนในระดับที่สูงขึ้นไป

พ่อแม่-ครู-พี่เลี้ยง ต้องปรับวิธีเลี้ยงเด็กใหม่

ศ.ดร.แนนซี่ กล่าวว่า สิ่งที่เด็กควรมีตอนอายุ 3 ขวบ คือ ยังคิดได้ตรง มีใจจดจ่อต่อสิ่งสำคัญ แม้มีเหตุการณ์ทำให้วอกแวกได้ง่าย แสดงความจำเพื่อนำมาใช้งาน จำกฎต่างๆ ในใจได้ ยืดหยุ่นทางความคิดได้ และเมื่ออายุ 5 ขวบ จะได้รับการพัฒนาเยอะมากขึ้น สามารถแก้ไขปัญหายังมีสติ สับเปลี่ยนความคิดตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ยับยั้งการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม แม้ว่าอยากจะทำ สามารถทำงานที่มีหลายขั้นตอนและวางแผนใหญ่ลู่วง เข้าใจผู้อื่น

จะเห็นได้ว่า ทักษะเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นในการใช้ชีวิตเมื่อเติบโตขึ้น ซึ่ง รศ.นวลจันทร์ ให้ความเห็นว่า การพัฒนาทักษะสมองด้าน EF จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาตั้งแต่ในครรภ์จนถึง 6 ขวบ แบ่งเป็นช่วงตั้งครรภ์ถึง 2 ขวบ พ่อแม่ต้องดูแลลูกอย่างใกล้ชิดด้วยความรักและความอบอุ่น ต้องพูดคุย อานนิตานให้ฟังบ่อยๆ ใช้เวลาอยู่กับลูกมากๆ ไม่ใช่อยู่กับลูกแต่เสพติดโซเซียลมีเดีย และต้องตัดปัจจัยด้านลบออกจากลูกให้หมด และพยายามให้ข้อมูลต่างๆ แก่เด็กว่าเรื่องนี้เป็นอย่างไร ให้ข้อมูลที่ดีแก่ลูก เพราะเขายังไม่เข้าใจเรื่องราวต่างๆ ที่สำคัญ อย่าให้เด็กเครียด กินอยู่หลับนอนออกกำลังให้ครบถ้วน นอกจากนี้ ต้องฝึกวินัยลูกให้มีระเบียบ รู้จักอดทนรอคอย เช่น ลูกอยากได้อะไรไม่ใช่ให้เขาเลย แต่จะต้องชะลอความอยากได้ของลูก แต่ต้องไม่ให้เขาหงุดหงิด โดยรู้จักพูดให้เด็กรู้จักรอ แล้วเมื่อเด็กได้ของก็ชื่นชมเขาที่รอได้ จากนั้นคอยยืดเวลาการรอคอยออกไป จะส่งผลให้เด็กรู้ว่าเราไม่จำเป็นต้องได้ของเดี๋ยวนั้น แต่สามารถรอได้ ซึ่งทั้งหมดจะเป็นพื้นฐานที่ดีก่อนเข้าโรงเรียน เรียกได้ว่าพ่อแม่ต้องทำหน้าที่เป็นสมองส่วนหน้าให้กับลูก

ส่วนเมื่ออายุ 3 - 6 ขวบ ซึ่งเป็นช่วงที่เข้าศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนแล้ว เมื่อมีทักษะพื้นฐาน EF ที่ดี ก็ได้รับการพัฒนาให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รู้ควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร หยุดยั้งความอยาก เลือกทำในสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบแต่ส่งผลดีต่อตัวเองได้ เช่น สามารถหยุดเล่นแล้วไปกินข้าวหรือทำการบ้านได้

“ทักษะ EF มักจะถูกใช้กับสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย ดังนั้น การฝึกทักษะ EF ให้เด็ก พ่อแม่ ครู และพี่เลี้ยง จะต้องทำให้เขาท้าทายขึ้นเรื่อยๆ เพราะการทำสิ่งเหมือนกันทุกวันทำให้ไม่ต้องคิด ทั้งนี้ ทักษะ EF จะช่วยให้เขาใจตนเองว่าต้องการอะไร เขาใจคนอื่นต้องการอะไร คิดได้ว่าอยากทำอะไรเพื่อคนอื่น ตัดสินใจได้ จะทำสิ่งที่สนุกสบาย หรือสิ่งที่ยากแต่ไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งการวิจัยพบว่า การตัดสินใจถูก สมองส่วนหน้าจะทำงานมากขึ้น นอกจากนี้ เด็กมี EF จะมองวิกฤตเป็นโอกาส คิดตลอดเวลาทำอย่างไรให้สำเร็จ โดยไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน การตัดสินใจถูกหรือผิดเมื่อมีปัจจัยเสี่ยง สิ่งแวดล้อมอันตราย จะลองดูหรือไม่ เช่น บุหรี่ เหล้า ยาเสพติด เพศสัมพันธ์ เป็นต้น ซึ่งช่วงวัยรุ่นจะมีเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกเข้ามาทับทาบ ซึ่งเด็กที่มี EF เขาจะไหวตัวได้ หากทำไปพ่อแม่เสียใจ เรียนไม่จบ เรียกได้ว่าทักษะ EF เป็นทักษะสำคัญในเด็กยุคปัจจุบันที่ต้องมี และเป็นพื้นฐานของการมีคุณภาพทางอารมณ์ (อีคิว) ด้วย เพราะสามารถควบคุมตนเอง การกระทำของตนเองได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราต้องการจากเด็กยุคใหม่” รศ.นวลจันทร์ กล่าว

เด็กที่เก่งฉลาดจึงไม่ใช่การเรียนรู้นั่งแต่เพียงในห้อง ท่องแล้วจำเพียงอย่างเดียวอย่างที่เข้าใจแล้ว แต่พ่อแม่ ครู พี่เลี้ยงเด็ก ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการดูแลเด็กให้เด็กได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง การที่เด็กมีอีคิวเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ แต่จะต้องทำให้เด็กมี EF ด้วย เพราะเมื่อเด็กมีทักษะ EF

ที่สามารถหยุดตัวเองได้ คิดได้ จดจำได้ ก็จะสามารถควบคุมอารมณ์และกำกับตัวเองให้ทำในสิ่งต่างๆ ที่ดีได้
จึงเป็นพื้นฐานของการมีอิคิวตวอย

เมื่อเด็กมีพื้นฐาน EF ที่ดีก็จะนำมาใช้กับการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จได้ เป็นเด็กที่เก่ง ฉลาด
และเมื่อโตขึ้นก็สามารถประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตได้เช่นกัน

ขอบคุณที่มาจาก [MGR Online 23 พฤศจิกายน 2559](#)