

ส่งเสริมพัฒนาการลูกน้อยด้วย EF

พญ.อมรรัตน์ เพ็ญภัทรกุล

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

การเลี้ยงลูกให้ดีและฉลาดสมวัย ในช่วง 1 ถึง 6 ปีแรกมีความสำคัญมาก ซึ่งวิธีการพัฒนาการลูกน้อยด้วยทักษะ EF คุณพ่อคุณแม่สามารถนำไปส่งเสริมพัฒนาการของลูกวัยดังกล่าวได้

ความสำคัญการส่งเสริมพัฒนาการของลูกน้อยในช่วง 6 ปีแรก

ช่วง 6 ปีแรก เป็นช่วงวัยที่เด็กมีการพัฒนาและเรียนรู้ได้อย่างมากมายขึ้น โดยเด็กในช่วง 1-3 ปีแรกจะมีการพัฒนาของความคิดและภาษาที่รวดเร็ว หลัง 3-6 ปีจะมีการเรียนรู้ทางสังคมมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กช่วยเหลือตัวเองในกิจวัตรประจำวัน เช่น ให้เด็กแปรงฟัน แต่งตัวด้วยตนเอง เน้นส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา หมั่นพูดคุยกับเด็กให้หลากหลาย หลัง 3 ปีเป็นต้นไป พยายามสอนให้เด็กพูดให้เป็นประโยค ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่จัดจ่อและมีเป้าหมายหลากหลายมากยิ่งขึ้น เช่น การต่อจิ๊กซอว์ การเล่นเกม หรือการเล่าเรื่อง

แนวทางการพัฒนาทักษะด้วย EF

เป็นที่ทราบกันดีว่า CEO ของสมอง คือ สมองส่วนหน้าซึ่งอาศัยทักษะ EF ทักษะ EF นี้ คือ ทักษะในเรื่องของการกำกับความคิด กำกับพฤติกรรมเพื่อทำกิจกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมาย ทักษะสำคัญพื้นฐาน 3 ด้านจะพัฒนาได้ดีในช่วงปฐมวัย หรือ 6 ขวบปีแรก ซึ่งทักษะพื้นฐานที่สำคัญเหล่านั้น คือ ทักษะความจำ ทักษะการยับยั้งชั่งใจ และทักษะในเรื่องของการยืดหยุ่นทางความคิด

การส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 3 ทักษะต้องทำอย่างไร

ทักษะความจำ คือ ความจำต่าง ๆ ที่เด็กได้เรียนรู้ และสามารถนำมาใช้ได้ตรงตามสถานการณ์ เริ่มพัฒนาได้ดีเมื่ออายุ 1 ปี คุณพ่อคุณแม่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้หลากหลาย เพื่อให้เด็กมีประสบการณ์และมีคลังข้อมูลในการนำมาใช้ในอนาคต

ทักษะการยับยั้งชั่งใจ คือ ความสามารถในการควบคุมความคิด หรือการกระทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่เด็กต้องการ เริ่มพัฒนาได้ดีเมื่ออายุ 3 ปี คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้ลูกรู้จักการรอคอย ฝึกในเรื่องของการทำกิจกรรมให้จัดจ่อ และฝึกในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ตนเอง

ทักษะการยืดหยุ่นทางความคิด คือ การปรับเปลี่ยนกระบวนการความคิด เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ เริ่มพัฒนาได้ดีเมื่ออายุ 4 ปี คุณพ่อคุณแม่ส่งเสริมได้โดยการเสนอแนะแนวทางให้เด็กรู้จักแก้ไขจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เช่น อารมณ์โกรธ และจัดกิจกรรมให้หลากหลายเพื่อให้เด็กได้ฝึกพลิกแพลงยืดหยุ่น โดยเน้นให้เด็กทำกิจกรรมด้วยตนเองให้สำเร็จ และคุณพ่อคุณแม่เป็นเพียงผู้เสนอแนะแนวทางให้เด็กเท่านั้น