

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

กัลพฤกษ์ พลศรี* พรจันทร์ โลจนะสุฤกษ์

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*Corresponding author

E-mail address: kanlapruk@gmail.com

รับบทความ: 28 มีนาคม 2565

แก้ไขบทความ: 20 เมษายน 2565

ตอบรับบทความ: 16 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ เป็นกระบวนการทางความคิดที่ประกอบด้วย ความจำเพื่อใช้งาน การยั้งคิดไตร่ตรอง การยืดหยุ่นความคิด การใส่ใจจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ การติดตามประเมินตนเอง การริเริ่มและลงมือทำการวางแผนการดำเนินการ และการมุ่งเป้าหมาย ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ควรปลูกฝังให้เด็กตั้งแต่ปฐมวัยในการพัฒนาและเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมจากการสอนร่วมและฝึกฝนผ่านประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลายเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย ตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งเสริมสร้างทักษะทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

นันทนาการเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ทำด้วยความสมัครใจในเวลาว่างให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีส่วนในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัยในทักษะพื้นฐานด้านความจำ การมีสมาธิจดจ่อ รู้จักวางแผน มีความมุ่งมั่น รับผิดชอบหน้าที่ รู้จักยับยั้งควบคุมตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้ดี การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีความหลากหลายมีส่วนในการฝึกฝนพัฒนาทักษะให้กับเด็กปฐมวัย ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไม่เพียงแต่เฉพาะเด็กปฐมวัยเท่านั้น แต่ครอบครัวและสังคมก็ยังได้รับประโยชน์ทั้งสิ้น ทั้งด้านความสำเร็จในการเรียน มีการศึกษาที่ดี มีพฤติกรรมเชิงบวกสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความเป็นผู้นำกล้าตัดสินใจ มีสุขภาวะที่ดี มีความสุขและเกิดเสถียรภาพทางเศรษฐกิจในอนาคตทั้งสิ้น

กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย ด้วยการจัดประสบการณ์ที่หลากหลายผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม การฝึกฝนและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ก่อให้เกิดประสบการณ์ คุณค่า รวมถึงเป็นการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและเลือกตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมต่อไป

คำสำคัญ: กิจกรรมนันทนาการ, ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ, เด็กปฐมวัย

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

Kanlapruk polsorn* Pornchan Lojanasupareuk

Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University

*Corresponding author

E-mail address: Kanlapruk@gmail.com

Received: Mar 28, 2022

Revised: Apr 20, 2022

Accepted: Jun 16, 2022

Abstract

Executive functions are a process of thinking that consists of working memory, inhibitory control, cognitive flexibility, attention, emotional control, self-monitoring, initiating, planning, organizing, and goal directed persistence. This is an important skill that should be instilled in children from early childhood to develop and learn appropriately through co-teaching and practice through experiences of participating in various recreational activities. To develop executive functions for early childhood as well as improve the quality of life and including enhancing physical, mental, emotional, social, and intellectual skills.

Recreation is a voluntary creative activity that is done in free time to have fun and enjoyment. It is an activity that creates value in using free time usefully and contributes to the development of executive functions for a successful life for early childhood in basic memory skills, concentration, planning, commitment, responsibility, self-control, and dealing with emotional well. Participation in a variety of recreational activities plays a role in developing skills for early childhood children. The benefits and values of participating in recreational activities are not only for early childhood but also for families and society still benefit. In terms of academic success, good education, positive behavior, being able to work with others, leadership, decision-making, healthy and future economic stability.

Recreational activities are an important tool for developing executive functions for a successful life in early childhood. Organizing a variety of experiences through participation in activities practice and social interactions that allow early childhood to take action on their own. It creates experiences, values, positive behaviors, and decisions for themselves, families and society.

Keywords: recreation activity, executive functions, early childhood

บทนำ

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ หรือ Executive Functions (EF) เป็นกระบวนการทางจิตใจของบุคคลที่ส่งเสริมการจัดระบบ การจดจ่อใส่ใจ การจดจำคำแนะนำ การจัดการงานหลายอย่างให้สำเร็จ สมองจำเป็นต้องใช้ความสามารถเหล่านี้ในการกลั่นกรอง การวางแผนการทำงานก่อนหลัง การจดจำข้อมูลที่จำเป็นสำหรับการทำงานให้สำเร็จตามแผนและเป้าหมายที่วางไว้ การควบคุม การยืดหยุ่นและการมีสมาธิที่แน่วแน่ระหว่างการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง สิ่งเหล่านี้สร้างการส่งเสริมและสนับสนุนที่จำเป็นสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กได้พัฒนาและเรียนรู้ที่เหมาะสม เป็นการเชื่อมโยงกิจกรรมนันทนาการไปสู่การพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จอย่างเป็นระบบ ถึงแม้ว่าเด็กจะไม่ได้มีทักษะเหล่านี้โดยธรรมชาติ แต่เด็กเกิดมาพร้อมศักยภาพและการเจริญเติบโตและพัฒนาทักษะเหล่านี้ผ่านทางการมีปฏิสัมพันธ์และการฝึกฝน กิจกรรมนันทนาการจึงจัดได้ว่าเป็นรูปแบบการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่มีส่วนช่วยให้เด็กสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้จักวางแผน มีความมุ่งมั่น จดจำสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ รวมทั้งรู้จักริเริ่มลงมือทำอย่างเป็นขั้นตอน และทำหน้าที่กำกับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ โดยคำนึงถึงประสบการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นและเหตุการณ์ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงไป รวมถึงตระหนักถึงคุณค่าและเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งไว้ ความสำคัญของทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่แข็งแกร่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อเด็กได้มีโอกาสพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ ทั้งตัวเด็กและสังคมได้รับประโยชน์ จะช่วยสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและเลือกตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและครอบครัว โดยการใช้ความจำที่ดี มีสมาธิที่จดจ่อสามารถทำงานต่อเนื่องได้จนสำเร็จฝึกการวิเคราะห์ การวางแผนงานอย่างเป็นระบบ ลงมือทำงานและจัดการกับกระบวนการทำงานจนสำเร็จตามเวลาที่กำหนด นำสิ่งที่เคยเรียนรู้มาก่อนในประสบการณ์มาใช้ในการทำงานหรือกิจกรรมใหม่ สามารถปรับเปลี่ยนความคิด เมื่อเงื่อนไขหรือเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ไม่ยึดติดจนถึงขั้นมีความคิดสร้างสรรค์และคิดนอกกรอบ รู้จักประเมินตนเองนำจุดบกพร่องมาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น โดยการใช้ความจำที่ดีของตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้ดี และมุ่งมั่นรับผิดชอบหน้าที่ไปสู่ความสำเร็จ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nopakhun (2018) ที่อธิบายทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ เป็นทักษะสำคัญที่ควรปลูกฝังให้กับเด็กปฐมวัยตั้งแต่ 3-6 ปี ผ่านการจัดประสบการณ์ที่หลากหลายและมีกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือทำด้วยตนเองหากเด็กมีทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่ดี เด็กจะมีความจำที่ดี มีสมาธิมีความมุ่งมั่นพากเพียร เข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น ทำให้มีภูมิคุ้มกันที่ดีและสามารถดำรงตนอยู่ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีความสุข

การสอนแบบมอนเตสซอรีช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริงผ่านอุปกรณ์ที่จัดเตรียมไว้ให้ โดยมี “มือ” เป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้ซึ่งจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ทำให้เด็กเกิดทักษะต่าง ๆ และมีคุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์จากลักษณะของหลักสูตรการสอนแบบมอนเตสซอรีกระบวนการสอนแบบมอนเตสซอรีที่ให้อิสระกับเด็กการเปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติจริงผ่านอุปกรณ์มอนเตสซอรีและสภาพแวดล้อมการสอนแบบมอนเตสซอรีช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จได้ครบทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเอง และ กลุ่มทักษะปฏิบัติซึ่งประกอบด้วยทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ 9 ด้าน ได้แก่ ด้านการจำเพื่อใช้งาน ด้านการยืดหยุ่นคิด ไตร่ตรอง ด้านการยืดหยุ่นความคิด ด้านการจดจ่อใส่ใจ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการติดตามประเมินผล ด้านการริเริ่มและลงมือทำ ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการและด้านการมุ่งเป้าหมาย และงานวิจัยของ Jaiwang, Leesatturpai, and Piasai (2019) ที่ศึกษาผลของกิจกรรมการเดินสร้างสรรค์ที่มีต่อทักษะการคิดเชิงบริหารด้านพื้นฐานในเด็กปฐมวัย ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเด็กปฐมวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมการเดินสร้างสรรค์มีทักษะการคิดเชิงบริหารด้านพื้นฐานสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิจกรรมนันทนาการจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่มีส่วนในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จของเด็กปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลายอย่างสร้างสรรค์เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีประสบการณ์ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนช่วยให้เด็กปฐมวัยมีการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จได้ครบทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเองและกลุ่มทักษะปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ 9 ด้าน ได้แก่ ด้านการจำเพื่อใช้งาน ด้านการ

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

ยังคิดไตร่ตรอง ด้านการยืดหยุ่นความคิด ด้านการจดจำใส่ใจ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการประเมินผล ด้านการริเริ่มและลงมือทำ ด้านการวางแผน จัดระบบดำเนินการ และด้านการมุ่งเป้าหมาย ตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้จักวางแผน มีความมุ่งมั่น จดจำสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ และเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ก่อให้เกิดประสบการณ์ คุณค่า รวมถึงเป็นการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและเลือกตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมต่อไป

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (Executive Functions)

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ เป็นชุดกระบวนการทางความคิด (Mental Process) ที่มีผลการศึกษาวิจัยจากนักวิทยาศาสตร์นานาชาติหลายสาขาบ่งชี้ว่าเป็นชุดการทำงานในสมองส่วนหน้าของมนุษย์ (Prefrontal Cortex) ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดการรู้สึกและการกระทำคือสิ่งที่ควรจะได้รับ การส่งเสริมปลูกฝังในเด็กทุกคนที่เกิดมาบนโลกอย่างจริงจังเพราะเป็นชุดกระบวนการทางความคิดที่จะช่วยให้มีความสามารถในการบริหารจัดการชีวิตคือ “คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น และหาความสุขเป็น” (Suvetwethin, 2017) เป็นทักษะที่มนุษย์ทุกคนพึงมี เด็กปฐมวัยและผู้ใหญ่ในทุกชนชั้นควรได้รับการพัฒนาให้สามารถควบคุมทักษะนี้และใช้ได้อย่างถูกต้อง คือการมีวิจารณญาณและการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในขณะนั้น โดยใช้การประมวลประสบการณ์จากอดีตและประเมินสถานการณ์ในปัจจุบัน เป็นกระบวนการของสมองส่วนหน้าในระดับสูงที่ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน จัดการ เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเอง และแก้ปัญหาเป็นชุดกระบวนการคิดที่ใช้ในการจดจำใส่ใจ การจดจำคำสั่ง สามารถจัดลำดับความสำคัญของงาน วางแผน วางเป้าหมาย และควบคุมการทำงาน ตามแผนที่วางไว้จนสำเร็จ การควบคุมความอยาก แรงกระตุ้น ควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมและสร้างบุคลิกภาพ การบริหารเวลา เพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัยและประสบความสำเร็จ สามารถทำงานได้สำเร็จตามแผนการที่วางไว้ และสามารถจัดการกับงานหลายอย่างให้สำเร็จได้ โดยสมองส่วนหน้าจะทำงานร่วมกับสมองส่วนอื่นๆ และเชื่อมโยงกันโดยวงจรเส้นใยประสาท (Harnmethee, 2015) ดังนั้น เด็กที่มีทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จดีจะมีความพร้อมทางการเรียน และประสบความสำเร็จได้ในการเรียนทุกระดับตั้งแต่ระดับปฐมวัยไปจนถึงระดับอุดมศึกษาตลอดจนวัยทำงาน นอกจากนี้ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จยังบ่งบอกถึงความพร้อมทางการเรียนมากกว่าระดับสติปัญญา (Intelligence Quotient)

ความสำคัญของทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (Palittapongarnpim, 2018) มีดังนี้ 1) มีความยืดหยุ่นเปลี่ยนความคิดได้เมื่อเงื่อนไขและสถานการณ์เปลี่ยนไป 2) สามารถทำงานให้เสร็จตามกำหนดและได้ผลสำเร็จที่ดี 3) สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข 4) รู้จักประเมินตนเองนำจุดบกพร่องมาปรับปรุงการทำงานของตนให้ดีขึ้น 5) รู้จักยับยั้งควบคุมตนเองไม่ทำให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม 6) เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น 7) มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง 8) มีเป้าหมายที่ชัดเจน 9) มีความจำดี 10) สามารถคาดการณ์ผลของการกระทำ 11) มีสมาธิจดจ่อกับงานที่ทำอย่างต่อเนื่องจนงานเสร็จ 12) รู้จักอดทนรอคอยที่จะทำหรือพูดในเวลาที่เหมาะสม 13) รู้จักขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และ 14) ไม่รบกวนผู้อื่น

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จจึงมีบทบาทสำคัญอย่างต่อเนื่อง ถ้าเด็กได้รับโอกาสพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จอย่างดี ทั้งตัวเด็ก ครอบครัวและสังคม ล้วนได้ประโยชน์ในอนาคตทั้งสิ้น (Harnmethee, 2015) ได้แก่

1. ความสำเร็จในการเรียน เด็กที่ได้รับการฝึกฝนทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ ตั้งแต่เด็กจะมีการจดจำที่ดี มีสมาธิในการเรียน ไม่วอกแวก ปรับตัวเข้ากับกฎกติกาได้ง่าย มีปัญหาที่สามารถแก้ไข ครูมอบหมายงานก็สามารถรับผิดชอบจนประสบความสำเร็จ และเมื่อเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีการศึกษาดี ครอบครัวอบอุ่น เป็นประโยชน์ต่อสังคมเนื่องจากประชากรมีการศึกษาดี

2. พฤติกรรมเชิงบวก ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่ฝึกฝนมาตั้งแต่ปฐมวัยจะช่วยให้บุคคลนั้นมีทักษะการทำงานเป็นทีม มีความเป็นผู้นำกล้าตัดสินใจ ทำงานแบบมุ่งเป้าหมาย คิดวิเคราะห์เป็น ปรับตัวดี รู้จักอารมณ์ตนเองและอารมณ์ผู้อื่น

บุคคลลักษณะนี้อาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีความสุข สังคมมีเสถียรภาพ ปัญหาอาชญากรรมเกิดขึ้นได้น้อย ประชากรในสังคมมีความรักและความสามัคคีซึ่งกันและกัน

3. สุขภาวะที่ดี ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่ผ่านการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้บุคคลนั้นดูแลสุขภาพของตนเองได้ดี

4. เศรษฐกิจมั่นคง ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่ปลูกฝังในวัยเด็ก ซึ่งติดตัวไปจนโตจะช่วยเพิ่มศักยภาพเพื่อเศรษฐกิจที่มั่นคง ไม่ว่าในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และสังคม เพราะทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (EF) จะช่วยในการคาดการณ์วางแผนไว้ล่วงหน้า และปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของภาวะเศรษฐกิจที่จะเกิดขึ้นตลอดเวลาได้ดี เกิดเป็นเสถียรภาพทางเศรษฐกิจ มีการสร้างสรรค์นวัตกรรม และส่งเสริมความสามารถในการแข่งขันของประเทศ

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จมีองค์ประกอบที่สำคัญ (Harnmethee, 2016) ดังนี้

EF หรือทักษะสมองเพื่อจัดการชีวิตให้สำเร็จ มีองค์ประกอบ 3x3 ด้าน ได้แก่



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (EF) (4)

กลุ่มทักษะพื้นฐาน

1. ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) คือความสามารถของสมองที่ใช้ในการจำข้อมูล จัดระบบและหยิบใช้ข้อมูล ข้อมูลต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการได้รับประสบการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย จะถูกเก็บรักษาอยู่ในสมอง ความจำเพื่อใช้งานจะปลูกให้ข้อมูลเคลื่อนไหว แล้วเลือกข้อมูลขึ้นที่เหมาะสมนำออกมาใช้ ช่วยให้เรารู้จำข้อมูลได้หลายต่อหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน เป็นความจำที่เรียกมาใช้ได้ จึงมีบทบาทสำคัญมาใช้ในการชีวิต ตั้งแต่การคิดเลขในใจ การจดจำสิ่งที่อ่านเพื่อนำมาประมวลให้เกิดความเข้าใจ การจดจำกติกาข้อตกลงเพื่อนำมาปฏิบัติ ความสามารถนี้ช่วยให้เด็กจดจำกติกาในการเล่น การลำดับขั้นตอนในการเก็บของให้เข้าที่ เป็นต้น

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

2. การยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) คือความสามารถที่บุคคลใช้ในการควบคุมกลั่นกรองความคิดและแรงอยากต่างๆ จนสามารถต้านหรือยับยั้งสิ่งชั่วร้าย ความว้าวุ่น หรือนิสัยความเคยชินต่างๆ แล้วหยุดคิดก่อนจะทำ การยั้งคิดไตร่ตรองทำให้บุคคลสามารถคัดเลือก มีความจดจ่อ รักษาระดับความใส่ใจ จัดลำดับความสำคัญ และกำกับการกระทำ ความสามารถด้านนี้จะช่วยป้องกันบุคคลจากการเป็นสัตว์โลกที่มีแต่สัญชาตญาณและทำทุกอย่างตามที่ยาก โดยไม่ได้ใช้ความคิด เป็นความสามารถที่ช่วยให้บุคคลมุ่งจดจ่อไปที่เรื่องที่สำคัญกว่า ช่วยให้บุคคลระวังว้าจ พุดในสิ่งควรพูด และเมื่อโกรธเกรี้ยว เร่งร้อน หงุดหงิด ก็สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ตะโกน ตบตีและต่อเย้ยคนอื่น และแม้มีความวุ่นวายใจก็จะวางได้ จนทำงานต่างๆ ที่ควรต้องทำได้อย่างลุล่วง ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็กรู้จักอดทน รอได้ รอเป็น ไม่แข่งคิว ไม่หยาบฉวยของผู้อื่นมาเป็นของตนเพราะความอยากได้

3. การยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) คือความสามารถที่จะ “ปรับเปลี่ยนสภาพ” ให้อยู่ในจังหวะที่เหมาะสม ปรับตัวเข้ากับข้อเรียกร้องของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นเวลาเปลี่ยน ลำดับความสำคัญเปลี่ยน หรือเป้าหมายเปลี่ยน ช่วยให้บุคคลนั้นปรับประยุกต์กติกาเดิมไปใช้ในสถานการณ์ที่ได้ เป็นความสามารถที่ช่วยให้เรียนรู้การไม่ยึดติด ช่วยให้เห็นจุดผิดแล้วแก้ไข และปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานด้วยข้อมูลใหม่ ๆ ช่วยให้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองของตนเอง ให้คิดนอกกรอบ ความสามารถนี้จะช่วยให้เด็กสนุกกับการเปลี่ยนวิธีเล่นให้มีความหลากหลาย แปลกใหม่ ช่วยปรับตัวปรับใจยอมรับได้ดี ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เช่น การผสมสีที่ไม่ได้ตั้งใจ

กลุ่มทักษะกำกับตนเอง

4. การใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) คือความสามารถในการรักษาความตื่นตัว รักษาความสนใจให้อยู่ในทิศทางที่ควร เพื่อใหตนเองบรรลุสิ่งที่ต้องการจนสำเร็จด้วยความจดจ่อ มีสติรู้ตัว ต่อเนื่องในระยะเวลาที่เหมาะสม ตามสมควรของวัยและความยากง่ายของภารกิจนั้นๆ การใส่ใจจดจ่อเป็นอีกคุณสมบัติพื้นฐานที่จำเป็นในการเรียนรู้หรือทำงาน เด็กบางคนแม้จะมีระดับสติปัญญาที่ฉลาดรอบรู้ แต่เมื่อขาดการใส่ใจจดจ่อ เมื่อมีสิ่งเร้าภายนอกหรือจากสิ่งเร้าภายในตนเองก็จะทำให้ขาดสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อทำงานต่อไปได้ ส่งผลให้ทำงานต่าง ๆ ไม่สำเร็จ

5. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) คือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร สามารถปรับสภาพอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และควบคุมการแสดงออกทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมได้เหมาะสม เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อาจกลายเป็นคนที่โกรธเกรี้ยวฉุนเฉียวง่าย ขี้หงุดหงิด ขี้รำคาญเกินเหตุ ระเบิดอารมณ์ง่าย เรื่องเล็กสามารถทำให้เป็นเรื่องใหญ่ได้ และอาจจะกลายเป็นคนขี้กังวล อารมณ์แปรปรวน และซึมเศร้าได้ง่าย

6. การประเมินตนเอง (Self-Monitoring) คือความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกความคิด หรือการกระทำของตนเองทั้งในการทำงาน ระหว่างการทำงาน หรือหลังจากทำงานแล้วเสร็จ เพื่อให้มั่นใจว่า จะนำไปสู่ผลดีต่อเป้าหมายที่วางไว้ หากเกิดความบกพร่องผิดพลาดก็จะนำไปสู่การแก้ไขได้ทันการณ์ และเป็นการทำให้รู้จักตนเองทั้งในด้านความต้องการ จุดแข็งจุดอ่อนได้ชัดเจนขึ้น รวมไปถึงการตรวจสอบความคิด ความรู้สึกหรือตัวตนของตนเอง กำกับติดตามปฏิกิริยาของตนเอง และดูผลจากพฤติกรรมของตนเองที่กระทบต่อผู้อื่น

กลุ่มทักษะปฏิบัติ

7. การริเริ่มและลงมือทำ (Initiating) คือความสามารถในการคิดค้นไตร่ตรองแล้วตัดสินใจว่าจะต้องทำอะไรสิ่งนั้นๆ และนำสิ่งที่คิดมาสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดผล บุคคลที่กล้าริเริ่มนั้นจำเป็นต้องมีความกล้าหาญ กล้าตัดสินใจ กล้าลองผิดลองถูก ทักษะด้านนี้เป็นพื้นฐานของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และนำไปสู่การพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น

8. การวางแผน จัดระบบ ดำเนินงาน (Planning and Organizing) คือกระบวนการในการปฏิบัติที่เริ่มตั้งแต่การวางแผนที่จะต้องนำส่วนประกอบสำคัญต่างๆ มาเชื่อมต่อกัน เช่น การตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวมทั้งหมดของงาน การ

กำหนดกิจกรรม เป็นการนำความคาดหวังที่มีต่อเหตุการณ์ในอนาคตมาทำเป็นรูปธรรม วางเป้าหมายและจัดวางขั้นตอนไว้ล่วงหน้า มีการจินตนาการหรือคาดการณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ไว้ล่วงหน้าแล้วจัดทำเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายต่อไป จากนั้นจึงเข้าไปสู่กระบวนการดำเนินการจัดการจนลุล่วง ได้แก่ การแตกเป้าหมายให้เป็นขั้นตอน มีการจัดกระบวนการแบบกลไกและการดำเนินการตามแผน ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดหมายปลายทาง รวมถึงการบริหารพื้นที่วัสดุและการบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพและยืดหยุ่นเพื่อให้งานสำเร็จด้วยความสามารถนี้จะทำให้เด็กรู้จักจัดการกับกิจวัตรประจำวัน การวางแผนการเล่นที่ไม่ซับซ้อนได้ด้วยตนเอง

9. การมุ่งเป้าหมาย (Goal Directed Persistence) คือความพากเพียรเพื่อบรรลุเป้าหมายและจดจำข้อมูลนี้ไว้ในใจตลอดเวลาที่ทำงานตามแผนนั้นจนกว่าจะบรรลุ ซึ่งรวมถึงความใส่ใจในเรื่องราว (Sense of Time) กับความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง นั่นคือเมื่อตั้งใจและลงมือทำสิ่งใดแล้วจะมุ่งมั่นอดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์ใดๆ ก็พร้อมฝ่าฟันจนสำเร็จความสามารถนี้จะทำให้เด็กๆ เมื่อทำสิ่งใดก็จะมุ่งมั่นทำโดยไม่ย่อท้อ

Dawson & Guare (2010) เสนอหลักการการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จของเด็ก หรือเรียกได้ว่าเป็นวิธีการในการช่วยเหลือเด็กให้สามารถจัดการกับการทำงานได้สำเร็จด้วยตนเอง โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมและฝึกฝนทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ โดยมีหลักการดังนี้

1. สอนทักษะที่เด็กยังบกพร่องดีกว่าคาดหวังว่าเด็กจะเรียนรู้ได้เองจากการสังเกตเด็กแต่ละคนมีทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จแตกต่างกัน เด็กบางคนสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จได้ด้วยตนเอง แต่เด็กบางคนจะทำได้หรือติดขัดอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างทำงาน จึงทำให้ไม่สามารถทำงานได้จนสำเร็จ
2. คำนึงถึงระดับพัฒนาการของเด็ก ผู้ปกครองและครูคาดหวังเด็กจะต้องทำตามที่คุณปกครองและครูตั้งเป้าหมายที่สูงกว่าระดับพัฒนาการของเด็กที่ควรจะเป็น แต่ผู้ปกครองและครูต้องคอยสังเกตว่าเด็กมีพัฒนาการตามวัยหรือไม่ อะไรที่เด็กทำไม่ได้หรือทำไม่ได้ช้ากว่าเด็กวัยเดียวกันแล้วรีบให้ความช่วยเหลือ กระตุ้นให้เด็กสามารถมีพัฒนาการอย่างสมวัย
3. เปลี่ยนการช่วยเหลือจากสิ่งภายนอกสู่ภายในตัวเด็ก ค่อยๆ ถอนตัวออกส่วนหน้าที่ควบคุมการทำงานของทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จยังเล็กน้อย และยังพัฒนาได้เพิ่มเติมที่เหมือนผู้ใหญ่ ดังนั้นการฝึกฝนทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ ทุกทักษะต้องเริ่มต้นจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเด็ก

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

นันทนาการเป็นกิจกรรมเวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ที่ทำด้วยความสมัครใจก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด สร้างคุณค่าในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลทุกเพศทุกวัย แสดงให้เห็นว่านันทนาการเป็นสภาวะอารมณ์ภายในของแต่ละบุคคลที่เต็มไปด้วยความรู้สึก มีสุขภาวะ และความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึก มีไมตรี ความบรรลุผล ความเบิกบานใจ การเป็นที่ยอมรับ ความสำเร็จ ความมีคุณค่าของบุคคล และความเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นการเสริมแรงทางบวกในภาพลักษณ์ของตนเอง นันทนาการเป็นการตอบสนองไปสู่ประสบการณ์ทางด้านสุนทรียศาสตร์ การบรรลุผลตามเป้าประสงค์ของบุคคล หรือผลตอบรับในทางบวกของบุคคลอื่นๆ มักขึ้นอยู่กับกิจกรรม การใช้เวลาว่าง หรือการยอมรับทางสังคม (Kraus, 2001) ดังนั้น นันทนาการจึงเป็นศาสตร์ที่ต้องศึกษาและเข้าใจลักษณะขอบข่ายวิธีการ ตลอดจนการฝึกฝนทักษะและนำไปใช้ เพื่อการส่งเสริมพัฒนาให้เด็ก เยาวชนและผู้ที่มีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยการส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลและสังคม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาอารมณ์สุขในชีวิต รวมทั้งเสริมสร้างทักษะทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่าในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัยในทักษะพื้นฐานด้านความจำ การมีสมาธิจดจ่อ รู้จักวางแผน มีความมุ่งมั่นรับผิดชอบต่อนหน้าที่ รู้จักยับยั้งควบคุมตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้ดี การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีความหลากหลาย

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

มีส่วนในการฝึกฝนพัฒนาทักษะให้กับเด็กปฐมวัย ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในทักษะพื้นฐาน ทักษะการกำกับตนเอง และทักษะปฏิบัติ โดยได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย ออกเป็น 8 ประเภท (Stumbo, 1997) ดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม (Arts and Crafts) คือ กิจกรรมการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง ไม่มีขอบเขตจำกัดหรือรูปแบบที่ตายตัว สามารถใช้จินตนาการในการสร้างสรรค์ผลงานได้อย่างอิสระ เช่น การวาดภาพ ระบายสี งานประดิษฐ์ งานฝีมือ พับกระดาษ ปั้นดินน้ำมัน ฯลฯ จัดเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาทักษะการใช้มือและนิ้วมือ ประสานงานกับสมองในการประดิษฐ์ วาด และปั้นสิ่งต่าง ๆ และพัฒนาอารมณ์สุข มีสมาธิ เกิดความภูมิใจและสร้างความมั่นใจในตนเอง (Karnjanakij, 2021) ดังเช่นงานวิจัยของ สุภาวดี พึงฉิ่ง (Phungching, 2019) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมศิลปะจากวัสดุธรรมชาติโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ SSAPA+c เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย เป็นการเรียนรู้ในลักษณะของการบูรณาการเรียนรู้อยู่ 5 ขั้นตอน ได้แก่ การกระตุ้นความสนใจใคร่รู้ (Stimulus) การสร้างวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ (Set up Objectives) การลงมือปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ (Active Learning) การนำเสนอการเรียนรู้ (Presentation) การประเมินผลการเรียนรู้ (Assessment) และ ผสมผสานความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ในวิธีการสอน จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการกำกับตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมศิลปะจากวัสดุธรรมชาติโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ SSAPA+c สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม และเด็กปฐมวัยมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมศิลปะจากวัสดุธรรมชาติโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบ SSAPA+c ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้านการยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) และกลุ่มทักษะปฏิบัติ ด้านการมุ่งเป้าหมาย (Goal Directed Persistence) ในเวลาที่เด็กปฐมวัยทำงานศิลปะ มีความพยายาม ไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรือข้อผิดพลาดในระหว่างทำกิจกรรม และยังเป็นการฝึกให้มีความตั้งใจจดจ่อ ทำผลงานให้สำเร็จ

2. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งนอกสถานที่ (Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น สนามกีฬา ฟาร์ม ค่ายพักแรม สวนหย่อม พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ จัดเป็นแหล่งที่ให้ความรู้ทักษะเบื้องต้น สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การปรับตัวของมนุษย์กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม การป้องกันรักษาและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกสถานที่ เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้านการยับยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) และกลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ในการปรับตัว ปรับสภาพกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และปรับสภาพอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ควบคุมการแสดงออกทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

3. กิจกรรมนันทนาการประเภทจิตใจและการใช้ภาษา (Mental and Linguistics) เป็นกิจกรรมที่สะท้อนถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่ส่งเสริมปัญญา ความคิด ให้ความรู้สึกสุนทรียะทางอารมณ์ เช่น การเล่นเกม การสืบหาคำหรือคำพูด ถ้อยคำของผู้ที่มีความบกพร่องทางจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Netnilweerachot, D., Haenjohn, J. & Supwirapakorn, W. ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเล่านิทานประกอบภาพโดยใช้พระบรมราโชวาท ในหลวงรัชกาลที่ 9 ต่อหน้าที่บริหารจัดการของสมองในเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการเล่านิทานประกอบภาพโดยใช้พระบรมราโชวาท ในหลวงรัชกาลที่ 9 เพื่อลดความบกพร่องของหน้าที่บริหารจัดการของสมองในเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยในกลุ่มทดลองมีคะแนนความบกพร่องของหน้าที่บริหารจัดการของสมองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และมีคะแนนความบกพร่องของหน้าที่บริหารจัดการของสมองในระยะหลังการทดลอง

น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นโปรแกรมการเล่นิทานประกอบภาพโดยใช้พระบรมราโชวาทในหลวงรัชกาลที่ 9 มีประสิทธิภาพในการลดความบกพร่องของหน้าที่บริหารจัดการของสมองในเด็กปฐมวัย (Netmilweerachot, Haenjohn, & Supwirapakorn, 2018) และงานวิจัยของ Nuansithong, N. ได้ศึกษาเรื่องผลการเล่นิทานเสริมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสามารถทางภาษาของเด็กปฐมวัย อายุ 4-6 ปี ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กแห่งหนึ่ง จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนความสามารถทางภาษาเพิ่มขึ้นทุกคน (Nuansithong, 2017)

กิจกรรมนันทนาการประเภทจิตใจและการใช้ภาษา เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้านความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) และกลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) กิจกรรมการเล่นิทานมีส่วนช่วยพัฒนาความสามารถของสมองที่ใช้ในการจำข้อมูล มีความตั้งใจในการฟังและการจดจำเรื่องราวนิทานที่ได้ฟังนำมาประมวลให้เกิดความเข้าใจ เกิดการพัฒนาความสามารถทางภาษาเพิ่มขึ้น

4. กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี (Music) ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดนตรีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กปฐมวัย เพราะดนตรีทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข สนุกสนาน ทำให้เด็กได้ใช้จินตนาการ ส่งเสริมการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกอย่างสร้างสรรค์ ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม รู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทรงตัว ความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา กระบวนการรับรู้และจินตนาการ และการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ เกิดความสนุกสนาน คลายความเครียด เป็นแรงผลักดันให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Roeksamut P. ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะทางดนตรีเพื่อให้เกิดความคิดริเริ่มในทางสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยจากการจัดประสบการณ์ในรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางดนตรีตามทฤษฎีของโคคาย ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการเรียนรู้ทางดนตรีตามทฤษฎีของโคคาย มีคะแนนเฉลี่ยด้านพัฒนาการความคิดริเริ่มในทางสร้างสรรค์ ด้านการเรียนรู้ทักษะทางดนตรี และด้านสุขภาวะทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนเรียน และเป็นไปในแนวทางที่ดี (Roeksamut, 2019)

กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐานด้านการยับยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) ด้านการยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) และกลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) สุนทรีวิทยาดนตรีช่วยให้เด็กปฐมวัยมีอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์และให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเพลิดเพลินในเสียงดนตรีช่วยให้เกิดจินตนาการ พัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี

5. กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก (Hobbies) จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ ส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ของชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ ตลอดจนช่วยพัฒนาทักษะจนกลายเป็นรายได้เสริมหรือเกิดอาชีพ เช่น การสะสม การทำอาหาร การทำขนม การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chaipang & Srisurak (2021) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงกระบวนการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมทักษะสมองส่วนหน้าสำหรับเด็กปฐมวัย สามารถพัฒนาทักษะสมองเพื่อความสำเร็จผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกต ทดลอง สัมผัส และลงมือปฏิบัติจริงทำให้เด็กเกิดการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมโดยกิจกรรมการประกอบอาหารสามารถพัฒนาเด็กได้ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กในการหยิบจับสิ่งต่าง ๆ ด้านอารมณ์ จิตใจ ทำให้มีความสุขกับสิ่งที่ทำ ด้านสังคมเกิดการยอมรับ ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นจากการวางแผนการทำกิจกรรมและด้านสติปัญญาเกิดความคิดรวบยอดและแก้ไข ปัญหาตามสถานการณ์พัฒนาการแต่ละด้านที่กล่าวมานั้นสามารถพัฒนาได้ดีที่สุดในช่วงอายุ 3-6 ปี เป็นช่วงที่เด็กพร้อมจะเรียนรู้มากที่สุดจากสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ทำให้เด็กคิดเป็นวางแผนเป็นและแก้ปัญหาได้เหมาะสมตามวัยจากสถานการณ์จริง ทั้งนี้การพัฒนาทักษะสมองส่วนหน้าสำหรับเด็กปฐมวัย

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

เพื่อชีวิตสำเร็จนั้น ในแต่ละกระบวนการของกิจกรรมประกอบอาหารล้วนมีนัยสำคัญที่ส่งเสริมทักษะสมองเพื่อความสำเร็จอยู่ในทุกขั้นตอนของการทำกิจกรรมเด็กจะได้รับการพัฒนาทักษะสมอง ทั้ง 9 ด้านอย่างครบถ้วน ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดและการใช้ชีวิตที่สำเร็จ ทำให้เด็กมีความสุขอยู่ในสังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ซึ่งผู้เรียนแห่งศตวรรษที่ 21 จะต้องมีการพัฒนาทางด้านทักษะที่เรียกว่า 3R8C และ 2LS ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ในอนาคต และงานวิจัยของ Seemawong & Samahito (2019) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย จำนวน 26 คน อายุระหว่าง 5-6 ปี โรงเรียนวัดรัชฎาธิฐาน เขตตลิ่งชัน สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบอาหาร ตามแผนการจัดกิจกรรมประกอบอาหารจำนวน 24 แผน มีคะแนนความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และผลจากการสังเกตพฤติกรรมพบว่าเด็กปฐมวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมประกอบอาหาร มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น จากการออกแบบรูปร่าง ลักษณะของอาหาร มีความคิดคล่องแคล่วจากการตอบคำถามและบอกชื่อวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดละเอียดลออจากการบอกรายละเอียดของอาหาร บอกขั้นตอนการประกอบอาหาร และตกแต่งอาหารได้อย่างชัดเจน สมบูรณ์ มีความคิดยืดหยุ่นจากการปรับเปลี่ยนความคิดในการเลือกใช้วัตถุดิบและประกอบอาหารได้อย่างหลากหลายรูปแบบ

กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะกำกับตนเองด้านการใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) ด้านการประเมินตนเอง (Self-Monitoring) และกลุ่มทักษะปฏิบัติด้านการริเริ่มและลงมือทำ (Initiating) ด้านการวางแผน จัดระบบ ดำเนินการ (Planning and Organizing) และด้านการมุ่งเป้าหมาย (Goal Directed Persistence) เกิดจากการมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยเป็นผู้ลงมือปฏิบัติจริง ทำให้เกิดการพัฒนาระบบทางความคิด การวางแผน ความตั้งใจในการลงมือกระทำด้วยตนเองเพื่อไปสู่ผลงานตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ เกิดความสุข ความภาคภูมิใจในประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม

6. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา (Sports and Games) เป็นกิจกรรมที่ทำหายความสามารถ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ส่งผลต่อการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมถึงการเล่นการ์ดเกมและบอร์ดเกม เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมองและทักษะการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัยเป็นอย่างดี เด็กวัยนี้มีพัฒนาการทางสมองที่จะเล่นเกมและเรียนรู้กติกาต่าง ๆ ชอบความท้าทาย เช่น เกมที่พัฒนาความจำ เกมจับคู่เพื่อพัฒนาทักษะยืดหยุ่นความคิด เกมฝึกความเร็วในการตอบโต้ เกมเชิงกลยุทธ์ที่ต้องวางแผน เกมที่เกี่ยวกับการใช้ตรรกะและเหตุผล เกมการเคลื่อนไหวทางร่างกาย การแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น การเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น ซึ่งกีฬาทำให้เด็กได้มีความพยายามเรียนรู้และจำกติกา ทำให้ได้ฝึกความจำเพื่อมาใช้งาน ทำให้ต้องควบคุมตนเองและตระหนักรู้ในตนเอง ดังเช่น งานวิจัยของ สุธาวัลย์ หาญจรสุข (Harnkajornsuk, 2021) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดเกมกระดานเพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย จากการศึกษพบว่า เด็กนักเรียนปฐมวัยกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยเกมกระดานมีคะแนนด้านการยืดหยุ่นทางความคิด คะแนนด้านการยับยั้ง/การหยุด การวางแผนจัดการ และการคิดเชิงบริหารโดยภาพรวมสูงกว่าเด็กนักเรียนปฐมวัยกลุ่มที่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐาน ด้านความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ด้านการประเมินตนเอง (Self-Monitoring) และกลุ่มทักษะปฏิบัติ ด้านการวางแผน จัดระบบ ดำเนินการ (Planning and Organizing) ในการจดจำกฎ กติกาการเล่น มีสมาธิจดจ่อไม่เบี่ยงเบนความสนใจไปที่อื่น เรียนรู้ความสามารถของตนเองจากการเล่นเกมกีฬา ตลอดจนการวางแผนจัดการในการเล่น และการควบคุมอารมณ์ของตนเองในขณะที่ทำกิจกรรม เรียนรู้การมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้ถ้อย

7. กิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ (Dance) เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ดนตรี เสียงเพลงหรือเสียงที่กำหนดขึ้น เป็นกิจกรรมที่แสดงออกด้วยท่าทางลีลาต่างๆ สะท้อนความรู้สึกภายในของบุคคลได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nuanuan, R. ที่ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะเด็กในระดับอายุ 4-6 ปี จำนวน 10 คน โรงเรียนครุฑพัฒน ที่มีปัญหาในการแยกทิศทางขวา - ซ้าย โดยการใช้การเต้นรำในรูปแบบ Ballroom ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการแยกทิศทางขวาซ้ายในการใช้ชีวิตประจำวันและการพัฒนาของเด็ก ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางด้านอื่นๆ อาทิเช่น ด้านการอ่าน ด้านการเขียน ด้านการคำนวณ ผลการศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรม Ballroom Dance เพื่อพัฒนาทักษะเด็กที่มีปัญหาในการแยกทิศทางขวา - ซ้าย ทำให้เด็กได้เรียนรู้ในรูปแบบการเรียนรู้ใหม่ๆ ได้ทดลองทำกิจกรรมด้วยตนเอง เป็นการพัฒนาเด็กทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน เช่น ในช่วงแรกเด็กบางคนจะทำได้เฉพาะในส่วนของตนเอง แต่หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมไปสักระยะเด็กได้เห็นแสดงออกถึงภาวะการเป็นผู้นำ และการช่วยเหลือเพื่อน เพื่อให้ทุกคนผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ และเด็กยังมีความกระตือรือร้น ในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น หลังจากเรียนกิจกรรม เด็กทั้ง 10 คน มีระดับคะแนนที่ดีขึ้น (Nuanuan, 2015)

กิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะพื้นฐานด้านความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) และด้านการยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) เด็กปฐมวัยมีการจดจำท่าการเต้นรำ การขยับเคลื่อนไหวร่างกาย และปรับเปลี่ยนท่าทางตามจังหวะดนตรี

8. กิจกรรมนันทนาการประเภทละคร (Drama) เป็นกิจกรรมการแสดงออก เป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกการแสดงออกแห่งตน เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา การลอกเลียนแบบหรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Oboom, J. & Wongwitchayut, P. ที่ได้ศึกษาเรื่องการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย ชาย-หญิง อายุระหว่าง 4-5 ปี ที่กำลังศึกษาชั้น อนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนบ้านคลองสุขใจ จังหวัดกำแพงเพชร จำนวนทั้งสิ้น 17 คน โดยใช้นิทานชาดก ผลการศึกษาพบว่า การจัดประสบการณ์โดยใช้นิทานชาดกเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการกำกับตนเองของเด็กปฐมวัย แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านการจดจ่อใส่ใจ 2) ด้านการควบคุมตนเอง และ 3) ด้านการติดตามประเมินตนเอง ตั้งแต่สัปดาห์แรกถึงสัปดาห์สุดท้ายมีพฤติกรรมการกำกับตนเองที่สูงขึ้นตามลำดับ (Oboom & Wongwitchayut, 2020)

กิจกรรมนันทนาการประเภทละคร เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะสมองของเด็กปฐมวัยในกลุ่มทักษะกำกับตนเอง ด้านการใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) และด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ทำให้เด็กปฐมวัยมีการจดจ่อต่อการแสดงออกทางละคร รับผิดชอบต่อบทบาทที่ได้รับมอบหมาย มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และปรับสภาพอารมณ์ของตนเองได้ดีทั้งในขณะที่แสดงละคร และภายหลังการแสดงละครจบ

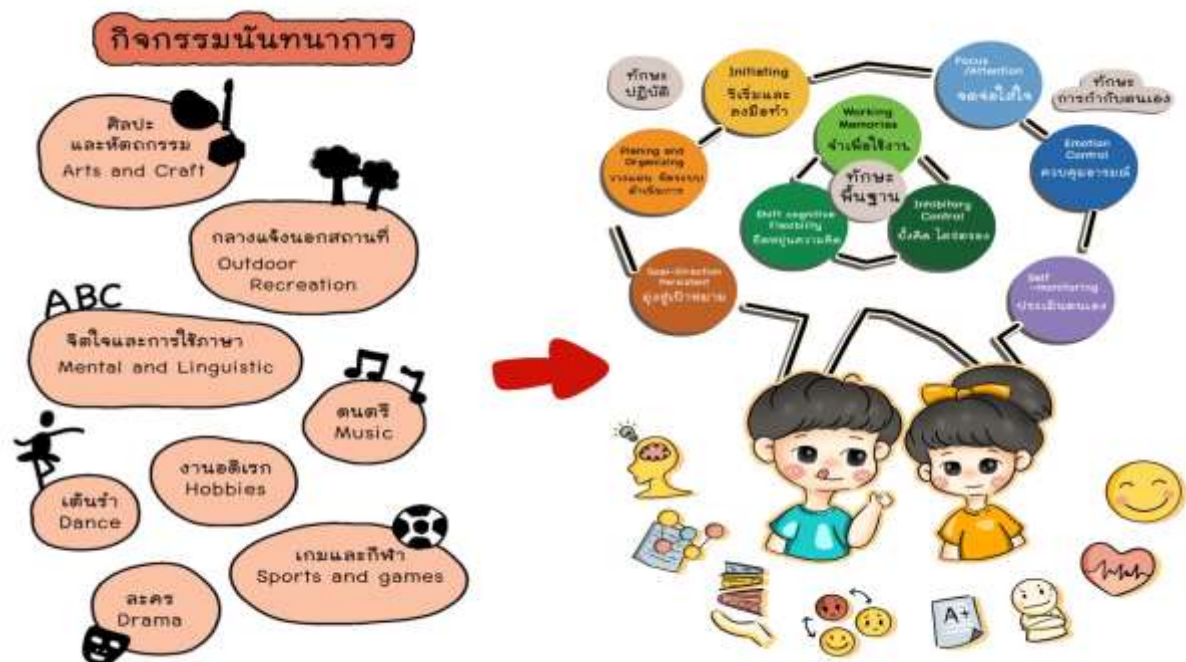
จากการศึกษาพบว่า กิจกรรมนันทนาการทั้ง 8 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรม กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งนอกสถานที่ กิจกรรมนันทนาการประเภติดิจิทัลและการใช้ภาษา กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรก กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา กิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ และกิจกรรมนันทนาการประเภทละคร เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่มีความหลากหลายและเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัยในทักษะพื้นฐาน ทักษะการกำกับตนเอง และทักษะปฏิบัติ ที่ประกอบด้วย การจำเพื่อใช้งาน การยืดหยุ่นความคิด การยืดหยุ่นความคิด การใส่ใจจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ การติดตาม การประเมินตนเอง การริเริ่มและลงมือทำ การวางแผน จัดระบบการดำเนินงาน และการมุ่งเป้าหมาย ก่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่าสำหรับเด็กปฐมวัยทั้งด้านความสำเร็จในการเรียน มีการศึกษาดี มีพฤติกรรมเชิงบวก

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความเป็นผู้นำ กล้าตัดสินใจ มีสุขภาวะดีและมีความสุข ด้วยการจัดประสบการณ์ทางนันทนาการที่หลากหลายผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม ดังภาพประกอบที่ 2



ภาพที่ 2 กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

สรุปและข้อเสนอแนะ

กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จที่ควรปลูกฝังให้กับเด็กปฐมวัย ด้วยการจัดประสบการณ์ที่หลากหลายผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม การฝึกฝน เรียนรู้ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีส่วนช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จได้ครบทั้ง 3 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเองและกลุ่มทักษะปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ 9 ด้านได้แก่ ด้านการจำเพื่อใช้งาน ด้านการยั้งคิดไตร่ตรอง ด้านการยืดหยุ่นความคิด ด้านการจดจ่อใส่ใจ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการติดตามประเมินผล ด้านการริเริ่มและลงมือทำ ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการและการมุ่งเป้าหมาย ตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้จักวางแผน มีความมุ่งมั่น จดจำสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ และเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ก่อให้เกิดประสบการณ์คุณค่า รวมถึงเป็นการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและเลือกตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมต่อไป ดังเช่น กรณีศึกษาสถานอนามัยเด็กกลางที่ได้จัดประสบการณ์ตามแนวทาง EF Guideline คือ เครื่องมือที่ครูปฐมวัยใช้เป็นแนวทางในการออกแบบแผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัยเพื่อส่งเสริมทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จของเด็กปฐมวัย จากการศึกษาพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์มีคะแนนทักษะการคิดเชิงบริหาร ด้านการยับยั้งพฤติกรรม ด้านการยืดหยุ่นความคิด และด้านความจำขณะทำงาน สูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ไม่ได้รับการจัดประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Winyagoon, Seree, & Thanasethakorn, 2021)

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดวิชาความรู้ในด้านนันทนาการ รวมถึงศาสตร์ในด้านอื่น ๆ เพื่อนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการประกอบสัมมาชีพ และมีโอกาสในการถ่ายทอดวิชาความรู้ แก่ผู้อื่น สังคม และประเทศชาติต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Chaipang, O. & Srisurak, C. (2021). The using of cooking activities to promote frontal brain skills for early childhood. *Lampang Rajabhat University Journal*, 10(1), 166-175.
- Dawson, P. & Guare, R. (2010). *Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention*. (2nd ed). Guilford Press.
- Harnkajornsuk, S. (2021). Development of board games fro enhancing executive functions in young children.
- Harnmethee, S. (2015). *EF : Life immunity and drug suppression*. Rakluk Books.
- Harnmethee, S. (2016). *Executive Functions*. RLG (Rakluke Learning Group).
- Jaiwang, A., Leesattrupai, C., & Piasai, P. (2019). *Effects of creative dance training on executive functions in preschool*. *Suthiparithat*, 33(108), 186-197.
- Journal of Humanities and Social Sciences, Rajapruk University*, 7(Special), 191-202.
- Karnjanakij, S. (2021). *Recreation & tourism industry*. Bangkok: Chulalongkorn University Press; 2017.
- Kraus, R. (2001). *Recreation and leisure in modern society*. Jones & Bartlett.
- Netrnilweerachot, D., Haenjohn, J., & Supwirapakorn, W. (2018). The effects of storytelling based on the royal guidance of King Rama IX program on executive functions of the brain in early childhood. *Journal of Educational Measurement, Mahasarakham University*, 24(2), 62-79.
- Nopakhun, C. (2018). The development of executive function for 21st century preschool children through Montessori approach. *Journal of Education Silpakorn University*, 16(1), 75-90.
- Nuansithong, N. (2017). Effects of storytelling on promotion of language learning ability among preschool children. *Journal of Nursing and Health Care*, 35(2), 140-147.
- Nuanuan, R. (2015). *Development problems in children skill aged 4-6 years confusing left-right directions by ballroom dance*. Srinakarinwirot University.
- Oboom, J. & Wongwitchayut, P. (2020). Experience management to promote self-regulation behavior of early childhood children through allegories. *Journal of Legal Entity Management and Local Innovation*, 6(2), 103-113.
- Palittapongarnpim, P. (2018). *How to raise a child to get EF*. Praew, friends of Children, EPPO.
- Phungching, S. (2019). *The effect of art activities with natural materials of SSAPA+c model to improve self-regulatin and creative thinking of young children*. Silpakorn University.
- Roeksamut, P. (2019). Developing of music skills kindergarten's originality to creative thinking by kodaly approach based musical activity. Srinakharinwirot Research and Development. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(21), 74-87.

บทความวิชาการ

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The Recreation Activity of Develops Executive Functions on Early Childhood

Seemawong, S. & Samahito, C. (2019). The effect of cooking activity on preschool children creativity.

Journal of Graduate School, Pitchayat, 14(1), 175-184.

Stumbo, N. J. (1997). *Leisure education III: More Goal-Oriented Activities*. Venture.

Suветwethin, D. (2017) *Executive functions: Key of educational development*. *Thaihealth*. Retrieve from <https://www.thaihealth.or.th/Content/39735-'EF/'%20หัวใจสำคัญการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้.html>

Winyagoon, P, Seree P & Thanasethakorn, P. (2021). The effect of learning experience based on the EF Guideline to executive function skills in preschoolers: a case study of the child central preventorium for children. *Thailand Journal of Health Promotion and Environmental Health*, 44(2), 64-82.