

ปลูกศักยภาพของลูกให้เติบโต  
พ่อแม่สร้างได้!!



# แม่ เลี้ยงลูก ให้สนุก &



# มีความสนุก กับการเรียนรู้



โดย ดร.วีโรจน์ ลักษณ์อดิศร  
นักการศึกษาและการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก

ไปโหลดเล่มนี้  
กันเลย!



# เลี้ยงลูก ให้สนุก &

## มีความสุข กับการเรียนรู้

โดย **ดร. วิโรจน์ ลักขณาอดิศร**

นักการศึกษาและการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)  
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็วทันใจ

- บน PC และ Notebook ที่ [www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)
- สำหรับ SmartPhone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com> (ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ) หรือติดตั้ง **SE-ED Application** ได้จาก **Play Store** บน **Android** (ใช้ได้ครบทุกฟังก์ชั่น) หรือจาก **App store** บน **iOS** (iPhone/iPad/iPod ยกเว้น การซื้อ e-book)

ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมากเพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8222 หรือ โทรสาร 0-2826-8356-9

## เลี้ยงลูกให้สนุก & มีความสุขกับการเรียนรู้

ผู้เขียน : ดร. วิโรจน์ ลักขณาอดิศร

ราคา 175 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

โดย วิโรจน์ ลักขณาอดิศร © พ.ศ. 2565

ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต



1 1 1 - 8 0 1 - 4 6 1

0 5 6 6 3 2 1 0 9 8 7 6 5

ISBN (e-book) 978-616-08-4628-3

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)  
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทรสาร 0-2826-8589

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ [comment@se-ed.com](mailto:comment@se-ed.com)  
ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ [www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

ผู้จัดทำ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ-สายงานผลิตหนังสือ กนิษฐ์ พรหมเสน • ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร อรุโณทัย เขตหาญ  
บรรณาธิการจัดการ ประคอง ชุนทอง เครือมาศ บุญล้อม • บรรณาธิการโครงการ วรพรรณ ชาญชัยพล  
บรรณาธิการเล่ม กัญญา ไชยสลิ • ผู้ช่วยบรรณาธิการ ณัฐชยา มีจันทร์ สุกัญญา คงมั่น ณัฐพร รัจติรังสรรค์  
ออกแบบปก/จัดรูปเล่ม จิตราภรณ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา • ฝ่ายศิลปกรรมและจัดรูปเล่ม ภิตินันท์ เกิดปลั่ง  
ประภาญ จินณะ • ประสานงานกองบรรณาธิการ กัลยา อุดมทรัพย์



# ดำเนินา



เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ได้คัดเลือกมาจากบทความในเพจ Education Facet ที่มีทั้งแง่คิด มุมมอง เทคนิค และแนวทางพัฒนาศักยภาพของลูก เพื่อให้พ่อแม่ยุคใหม่ใช้เป็นคนคู่มือสำหรับเลี้ยงลูก ซึ่งลูกหลานของเรายุคปัจจุบันถือเป็นเด็กเจนแอลฟา (alpha) ที่ต้องพัฒนาทักษะเฉพาะด้านต่างๆ ให้ทันต่อเทคโนโลยี และการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม

แล้วทำอย่างไรล่ะลูกเราถึงจะเรียนรู้ได้เร็ว ปรับตัวเก่ง มีวินัย มีความพยายามอดทน มีทักษะ EF ที่ดี หนังสือเล่มนี้ช่วยตอบใจทยได้ไม่ยากเลย เพราะมีสารพันวิธีที่ช่วยแนะนำพ่อแม่ ว่าต้องเตรียมพร้อมพัฒนาทักษะด้านใดให้ลูก พัฒนาอย่างไร รวมถึงแนวทางการเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสม และการวางแผนเรื่องเรียนให้ลูกอย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคต่างๆ เหล่านี้จะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดหรือไม่ นั่นสิ่งสำคัญอยู่ที่การปรับตัวของพ่อแม่ ถ้าหากเราเลี้ยงลูกให้สอดคล้องกับโลกปัจจุบัน รู้จักสื่อสารกับลูกด้วยเหตุผลและความเข้าใจ คอยส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้อของลูก รับรองว่าเด็ก ๆ จะพัฒนาความสามารถของเขาให้มีศักยภาพได้อย่างน่าทึ่งแน่นอน

สำนักพิมพ์ซีเอ็ด





# สารบัญ

## การเลี้ยงลูก

- ★ วิธีง่ายๆ ในการพัฒนา EQ ให้ลูกที่ทำได้ในชีวิตประจำวัน ..... 7
- ★ Executive Functions ทักษะการคิดเพื่อความสำเร็จของลูก  
ที่พ่อแม่สร้างได้..... 13
- ★ ญึ่ปุ่นมีวิธีสอนจริยธรรมเด็กอย่างไร ..... 21
- ★ 4 ปัจจัยที่เปลี่ยนการช่างถามของลูก ให้เป็นการเรียนรู้..... 25
- ★ กิจจะลักษณะ วินัยและกติกา ความสม่ำเสมอ และความพยายาม  
ถ้าลูกมี เขาจะเก่งด้วยตนเอง พ่อแม่หายห่วง ..... 31
- ★ สอนให้ลูกรู้จักการทักทาย เรื่องง่ายๆ ที่ส่งผลดีต่อการเรียนรู้..... 41
- ★ วิธีพัฒนาวุฒิภาวะในการเรียนรู้ให้ลูก..... 47
- ★ อย่าให้คำว่า “ไม่ชอบ” ของเด็ก กลายเป็นความ “ไม่กล้า” ..... 55
- ★ ชี้นะอย่างไร ช่วยให้ลูกพัฒนาทักษะการคิด..... 61
- ★ การอ่านออกเสียง และชี้นี้ว่ก้กับการอ่าน สุดยอดเทคนิค  
ที่ทำให้ลูกอ่านหนังสือได้อย่างคล่องแคล่ว..... 69
- ★ ให้ลูกอ่านหนังสือแบบไหนดี ถึงจะช่วยพัฒนาการเรียน  
ได้ทุกวิชา..... 73

## การเรียนของลูก

- ★ เรียนล่วงหน้าเกินหลักสูตร จินตนาการและการใฝ่รู้ของเด็ก  
อาจจะหุดหอย..... 79
- ★ ปรับมุมมอง และความรับผิดชอบ สำคัญกว่าผลการเรียน..... 85
- ★ 4 เรื่องที่เราควรปลูกฝังให้เด็กในช่วงที่เป็นนักเรียน..... 91



★ อนุบาลดี มีชัยไปกว่าครึ่ง.....	97
★ ความจำใช้งาน (Working Memory) เร่งสร้างก่อนจะสาย.....	101
★ ทำอย่างไรให้ลูกอ่านออกได้เร็ว.....	111
★ ลูกเรียนอ่อน พ่อแม่อย่าถอดใจ พลิกสถานการณ์ได้ถ้ารู้วิธี.....	119
★ 8 ขั้นตอน สอนลูกเขียน Mind Map เพื่อให้เขาทบทวนบทเรียน ได้ด้วยตนเอง.....	129
★ เทคนิคสร้างคลังคำศัพท์ให้ลูกที่พ่อแม่ทำได้เอง.....	135
★ รวมเทคนิคช่วยลูกเก่งอังกฤษในแบบที่พ่อแม่ทำได้ง่าย ๆ ด้วยตนเอง.....	139
★ ทักษะภาษาอังกฤษ อย่างแรกที่ควรพัฒนาให้แก่วัยคือ ทักษะการฟัง.....	143
★ สิ่งสำคัญในการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษให้ลูก.....	149
★ สร้างแนวคิดแบบเติบโตให้ลูก โดยส่งเสริมการคิดในวิชา คณิตศาสตร์.....	155
★ รวมเทคนิคช่วยให้ลูกเก่งและสนุกกับคณิตศาสตร์.....	161
★ หากปล่อยให้ลูกไม่เข้าใจวิชาคณิตศาสตร์ อาจกลายเป็น ปัญหาสะสม.....	167
★ หลุมพรางในวิชาคณิตศาสตร์ที่พ่อแม่ต้องใส่ใจ.....	183
★ ควรสอนวิทยาศาสตร์เด็กอย่างไร ถึงจะได้ผลดีที่สุด.....	191
★ สอนลูกตั้งเป้าหมาย เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียน.....	197
★ บทวิเคราะห์จากแมคคินซี ทำอย่างไรถึงจะช่วยให้ ผลการเรียนของลูกดีขึ้น.....	205

# ការស្វែងរក





วิธีง่ายๆ ในการพัฒนา EQ  
ให้ลูก ที่ทำได้  
ในชีวิตประจำวัน





ผมคิดว่าคุณพ่อคุณแม่ทุกๆ ท่าน คงทราบถึงความสำคัญของ EQ (Emotional Quotient) กันดีอยู่แล้วว่ามีความสำคัญอย่างไร เด็กที่มี IQ สูง มีทักษะการคิดคำนวณที่ดี อาจมีปัญหาด้าน EQ หากไม่ได้รับการปลูกฝังและพัฒนาพฤติกรรมที่ดี ในทางกลับกัน เด็กที่มี EQ ดี แม้ว่า IQ จะไม่สูงมากมาย ก็อาจมีผลการเรียนดีได้ ทั้งนี้เพราะ EQ ดีจะส่งผลต่อมิติทั้ง 5 ตามแนวคิดของแดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) นั่นคือ

## มิติที่ 1 : Self - Awareness ความตระหนักรู้ในตนเอง

เด็กที่มี EQ ดี จะเป็นคนที่รู้เท่าทันตนเอง ซึ่งจะทำให้เขารู้จักตั้งคำถามว่า “เป้าหมาย” ของตนเองคืออะไร รู้ว่าตนเองชอบอะไร มีอะไรเป็นจุดอ่อน ตอบตัวเองได้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่คาดหวัง เวลาล้มเหลวก็พร้อมที่จะฮึดสู้อีกครั้ง กล้าตัดสินใจ กล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง สำหรับเรื่องเรียน เด็กที่มี EQ ดีจะรู้ว่าควรวางแผนและเตรียมตัวในการเรียนอย่างไร ต้องอ่านหนังสือล่วงหน้าแค่ไหน เมื่อผลสอบกลางภาคออกมา หากได้คะแนนน้อยกว่าที่ควรจะเป็นก็สามารถรับมือความผิดหวังได้ และพร้อมปรับตัวเพื่อทำคะแนนปลายภาคให้ดีขึ้น วิชาไหนที่ไม่ถนัด ก็จะปรับเป้าหมายให้เล็กลงมา อาจจะไม่เรียนโดยเน้นความรับผิดชอบ แต่ไม่ต้องหวังผลเลิศมากนัก แต่สำหรับวิชาที่เขาชอบและถนัด เขาจะทุ่มเทเพื่อทำให้ดีที่สุด อาจไม่ได้เก่งทุกวิชา แต่ไม่มีวิชาไหนแย่ วิชาไหนที่ชอบก็จะดีเลิศไปเลย

## มิติที่ 2 : Self - Regulation การกำกับตนเอง

เด็กที่มี EQ ดี จะมีวินัย อ่านหนังสือสม่ำเสมอ ทำแบบฝึกหัดทุกวัน ไม่ใช้ใกล้สอบจึงค่อยมาอ่าน แม้ว่าจะไม่เก่ง แต่ด้วยความขยันสม่ำเสมอ และมีความรับผิดชอบ จะทำให้เขามีผลการเรียนที่ดีได้

## มิติที่ 3 : Social skill ทักษะทางสังคม

เด็กที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ เป็นที่รักของเพื่อน มีทักษะการสื่อสารที่ดี นำเสนอเก่ง สอนเพื่อน ๆ ได้ (ยิ่งสอนเพื่อน ยิ่งเอื้อเพื่อ จะยิ่งเก่งมากขึ้น เพราะการสอนเพื่อนทำให้เราได้คิดทบทวน อีกครั้งหนึ่ง และพยายามสรุปความเพื่ออธิบายให้คนอื่นเข้าใจง่าย ซึ่งสุดท้าย จะทำให้คนสอนเข้าใจมากขึ้น)

## มิติที่ 4 : Empathy ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

เด็กที่มี EQ ดี มักคิดถึงคนอื่นอยู่เสมอ จะเป็นคนที่คิดในใจอยู่ ตลอดว่า “ถ้าเราเป็นเขา เราจะพอใจไหม จะโกรธไหม” ทำให้เป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี และมีทักษะการทำงานเป็นทีมที่ดี

## มิติที่ 5 : Motivation แรงจูงใจ

เด็กที่มี EQ ดี จะเป็นคนที่มีเป้าหมาย และมีแรงขับในการเรียน ไม่ต้องให้คุณพ่อคุณแม่มาเตือนว่าต้องอ่านหนังสือแล้วนะ เขาระระตุ้นตัวเองได้





เรียกได้ว่า ถึงลูกเราจะไม่เป็นเด็กอัจฉริยะ ไม่ฉลาดหลักแหลม แต่ด้วย EQ ที่ดี ย่อมทำให้การเรียนของเขาไม่เป้าหมาย มีความพยายาม มีลูกฮึด มีการวางแผนที่ดี มีวินัย มีความรับผิดชอบ ผลการเรียนก็จะดีได้ครับ

ประเด็นสำคัญคือ แล้วคุณพ่อคุณแม่จะปลูกฝังและพัฒนา EQ ที่ดีให้แก่ลูกได้อย่างไร แบบที่ทำได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ต้องคิดนาน ไม่ใช่ทฤษฎีมากมาย ซึ่งผมขอแนะนำตามนี้ครับ

**1** หมั่นพูดสะท้อนความรู้สึกของลูกอยู่เสมอ เวลาที่เขาโกรธ ผิดหวัง เศร้าใจ คำว่าเข้าใจความรู้สึกของเขา ไม่ได้หมายความว่าให้คุณพ่อคุณแม่จะต้องตามใจเขาซะครับ เพียงแต่ทุกๆ ครั้งที่เราสั่งให้เขาทำอะไรบางอย่าง หยุดทำอะไรบางอย่าง หรือจะสอนอะไรเขาบางอย่าง ควรเริ่มต้นด้วยประโยคที่ทำให้เขารู้สึกว่า พ่อแม่ใส่ใจและเข้าใจความรู้สึกของเขา โดยประโยคที่มักนิยมใช้ก็คือ “แม่เข้าใจนะลูก ...” เช่น

- ♥ แม่เข้าใจนะว่าลูกอยากจะทำเล่นต่อ แต่มันค่ำแล้ว ลูกต้องกลับบ้านก่อน แล้วพรุ่งนี้ค่อยมาเล่นใหม่ละ
- ♥ แม่เข้าใจนะว่าลูกคงผิดหวังมาก แต่ต่อให้โกรธแค่ไหน มันก็แตกไปแล้วนะลูก
- ♥ ฯลฯ

การที่เด็กได้ฟังประโยคที่รับรู้ว่าคุณอื่นเข้าใจความรู้สึกของเขา ระบบประสาทของเขาจะทำงานเพื่อให้ตนเองค่อยๆ ผ่อนคลาย ที่สำคัญเขาจะปรับพฤติกรรมของตนให้พยายามเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นเช่นกัน และเวลาที่ลูกของเราไม่พอใจคนอื่น ไม่ว่าจะเพื่อนหรือคุณครู คุณพ่อคุณแม่ควรพูดกับเขาครับว่า “ลูกคิดว่าถ้าลูกเป็น... ลูกจะรู้สึกอย่างไร ลูกจะอย่างไร”

แล้วค่อยอธิบายและสอนเขาครับ การพูดเช่นนี้กับลูกเป็นสิ่งที่ดีมาก เมื่อทำแบบนี้บ่อยๆ เขาจะเป็นคนที่ถูกคิดถึงคนอื่นอยู่เสมอ

**2** เมื่อลูก ทูซึ เคร้า โกรธ ไม่พอใจ คุณพ่อคุณแม่ควรเปิดโอกาสให้เขาได้พูดความรู้สึกของตัวเองบ้าง โดยที่เราต้องตั้งใจรับฟัง อย่าเพิ่งไปขัดหรือสอนอะไร รับฟังเขาก่อนครับ เมื่อเขาได้ระบายจนจบ เราค่อยสอนหรือแนะนำ

**3** ช่วยลูกคิดแก้ปัญหา ประโยคที่คุณพ่อคุณแม่ควรพูดบ่อยที่สุดก็คือ “เฮ้! เรามาช่วยกันคิดดีกว่าว่าจะแก้ปัญหานี้กันอย่างไรดี” แล้วค่อยถามถึงเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของเขา เพื่อสอนให้เขาเข้าใจว่า การไปถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่เขาต้องการ มันมีวิธีและการช่วยกันคิดเป็นทีม ทำให้เราหาทางออกได้เสมอ บางครั้งเป้าหมายของเขาอาจเป็นไปได้ไม่ได้ แต่เรายังสามารถกำหนดเป้าหมายใหม่ เพื่อให้สถานการณ์มันดีที่สุดได้ไม่ใช่หรือครับ เช่น “แม่เข้าใจนะว่าลูกเสียใจมากที่ถูกครูดูเรื่องส่งงานไม่เรียบร้อย เรามาช่วยกันคิดดีไหมว่าจะแก้ปัญหานี้ยังไงดี” เมื่อเขาคิดวิธีแก้ปัญหได้แล้ว สิ่งที่ดีที่สุดก็คือการสรุปครับ อาจให้เขาเป็นคนสรุปเอง เช่น ตกกลางเราจะแก้ปัญหานี้ยังไงนะ สรุปให้แม่ที .... นั่นละ เอาตามนี้ละลูก สู้ๆ ลองดู!

**4** เมื่อลูกทู่ซึหรือผิดหวัง หลังจากรับฟังปัญหาของเขาแล้วควรพูดกระชับเข้าหาเขาบ้าง (ถึงเขาจะไม่ยิ้มด้วยก็ตาม) การพูดที่แฝงอารมณ์ขัน อาจช่วยให้เขาคลายเครียดได้ (แม้ว่าเขาจะทำหน้านิ่งๆ ก็ตาม) และจะช่วยเขาเรียนรู้ว่า “ความเครียดเกิดขึ้นได้ แต่ก็แค่ช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น ชีวิตยังมีอะไรสนุกๆ อีกละเยอะ”

ทั้ง 4 ข้อนี้ หากคุณพ่อคุณแม่ทำบ่อยๆ สม่่าเสมอ ผ่านการพูด



คุยกับเขาในทุกๆ วัน ผ่านปัญหา ความทุกข์ ความโกรธ ความกังวล ความผิดหวัง ที่ลูกของคุณพ่อคุณแม่ต้องประสบในทุกๆ วัน จะทำให้ EQ ของเขาพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ และจะเป็นหนทางที่ทำให้เขาเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ IQ อาจเป็นเรื่องของพรสวรรค์ แต่ EQ คุณพ่อคุณแม่สามารถสร้างให้ลูกได้ครับ



**Executive Functions ทักษะ  
การคิดเพื่อความสำเร็จของลูก  
ที่พ่อแม่สร้างได้**





หากพูดถึงการเสริมสร้างพัฒนาการ และเตรียมความพร้อมให้ลูก ในยุคนี้ สิ่งที่ต้องพูดถึงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คือ Executive Functions หรือ EF ครับ ซึ่ง EF ที่ผมกำลังจะเล่านี้ มีที่มาจากความพยายามที่จะ ถอดรหัสคนที่ประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน และการดำเนิน ชีวิต เพื่อหาว่าทักษะอะไรบ้างที่เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ ซึ่งจากการค้นคว้า พบว่าคนที่ประสบความสำเร็จเหล่านั้นล้วนมีทักษะการคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีทักษะการใช้ข้อมูลในการตัดสินใจ สามารถกระตุ้นให้ตัวเองริเริ่มลงมือทำ มีความอดทนหากมันไม่ล้มเลิกอะไรง่ายๆ มีวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จัก วางแผนเป็นขั้นเป็นตอน จัดลำดับความสำคัญเป็นอย่างดี ติดตามประเมิน ตนเองเป็นระยะ มีความคิดยืดหยุ่นพร้อมปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ยับยั้งชั่งใจได้ ไม่ให้ตัวเองเดินไป สู่ทางที่ผิด

ทักษะการบริหารจัดการชีวิตตามที่กล่าวมานี้ เรียกว่า EF เป็น กระบวนการทำงานของสมองส่วนหน้า ที่เกี่ยวข้องกับการคิด การรู้สึก และการสั่งการให้ตนเองลงมือทำ ซึ่งมีองค์ประกอบอยู่ 9 ด้าน นั่นก็คือ

**1 Working Memory** คือความจำใช้งาน เป็นความสามารถที่ ช่วยให้เด็กสามารถเก็บข้อมูล เชื่อมโยง ประมวล และดึงข้อมูลเหล่านั้นมา ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กที่มีความจำใช้งานดีจะ เรียนและคิดตามที่ครูสอนได้ทัน คิดเชื่อมโยงระหว่างบทเรียนที่เรียนไปแล้ว กับบทเรียนใหม่ได้ สามารถคิดและกำหนดขั้นตอนในการแก้โจทย์ปัญหาได้ อย่างถูกต้อง รู้ว่าอะไรต้องทำก่อน อะไรต้องทำทีหลัง เพื่อให้ได้คำตอบที่ ถูกต้อง จัดหมวดหมู่ของเนื้อหาที่เรียนได้เป็นอย่างดี

**2 Inhibitory Control** คือการยับยั้งซึ่งใจ มีสติไตร่ตรองก่อนที่ จะตัดสินใจทำอะไรลงไป สามารถใช้เหตุผลทวนซ้ำเพื่อความคุ้มค่าของการ ของตนเองได้

**3 Cognitive Flexibility** คือการยืดหยุ่นทางความคิด สามารถ คิดและแยกแยะในมุมมองที่มีมากกว่า 1 มิติ เช่น รูปทรง สี จำนวน เด็ก จะต้องรู้ หากพิจารณาจากมุมมองใดมุมมองหนึ่งแล้ว อะไรที่เข้าพวก อะไร ที่ไม่เข้าพวก และเมื่อเปลี่ยนมุมมองแล้ว อะไรที่เข้าพวก อะไรที่ไม่เข้าพวก

**4 Attention** คือการมีสมาธิและจดจ่อสิ่งที่เรียนรู้ เมื่อต้องค้นหา ข้อมูลหรือลงมือทำสิ่งใด ก็จะทำให้แล้วเสร็จอย่างตั้งใจ

**5 Emotional Control** คือการควบคุมอารมณ์ เบื้องต้นเด็กจะ ต้องบอกได้ว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไรเวลาโกรธ เครียด หงุดหงิด ฯลฯ เด็กจะต้องสามารถจัดการกับความรู้สึกเชิงลบของตัวเองให้เร็วที่สุด โดย ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน

**6 Planning & Organizing** คือการวางแผนและจัดระบบ ดำเนินการ สามารถวางแผนงาน แยกแยะได้ว่าต้องทำอะไรก่อน อะไรหลัง ต้องทำอะไรบ้าง ทำแค่ไหน วางกำหนดการและกำหนดส่งได้อย่างสมเหตุ สมผล มั่นใจว่างานต่างๆ ที่วางแผนไว้ถ้าทำเสร็จแล้วจะตอบโจทย์และ วัตถุประสงค์ที่ต้องการได้

**7 Self-Monitoring** คือการรู้จักประเมินตนเอง รู้ตัวว่ามีอะไร ที่ควรปรับปรุง สามารถมองตัวเองในมุมมองคนอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อ จะได้ปรับท่าที่การทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ กล้ารับผิดชอบและขอโทษเมื่อทำ ให้คนอื่นไม่สบายใจ กล้ารับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่ตนเองก่อขึ้น พร้อม ทั้งอาสาแก้ไข โดยไม่ปัดความรับผิดชอบหรือโทษคนอื่น





**8 Initiating** คือการริเริ่มและลงมือทำ สามารถสั่งตัวเองให้ลงมือทำ ลงมือแก้ปัญหา ไม่เป็นคนทีคิดอย่างเดียว พูดอย่างเดียว แต่ไม่ลงมือทำ

**9 Goal-Directed Persistence** คือการพากเพียร มุ่งสู่เป้าหมาย มุ่งมั่นไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาเฉพาะหน้าที่เจอหรือความล้มเหลวที่พบ ไม่ล้มเลิกหรือละทิ้งความพยายามโดยง่าย ซึ่งเรื่องนี้สำคัญมาก เด็กจำนวนไม่น้อยเมื่อเจอสิ่งที่ตนเองทำไม่ได้ ก็จะไม่พยายามทำ โดยมักอ้างว่า “ไม่ชอบ” เมื่อคุณพ่อคุณแม่ได้ยินคำว่า “ไม่ชอบ” ก็จะยอมให้ลูกเลิกทำสิ่งนั้น เลิกเรียนวิชานั้น เลิกฝึกฝน แล้วให้ลูกเปลี่ยนไปทำอย่างอื่น เพราะคิดว่าการเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เป็นการค้นหาสิ่งที่ลูกชอบ ดังนั้นเมื่อลูกเจอสิ่งที่ยาก และอ้างว่า “ไม่ชอบ” แล้วก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เพื่อทำในสิ่งที่ตัวเองทำได้เท่านั้น เท่ากับว่าคุณพ่อคุณแม่กำลังผลักลูกให้เข้าไปนั่งอยู่ในพื้นที่สุขสบาย (Comfort Zone) ตั้งแต่เล็ก ๆ เลยนะครับ

สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องรับทราบก็คือ ช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในการพัฒนา EF คือวัย 3-6 ปีนั่นเอง เด็กวัยนี้ควรได้รับการพัฒนา EF ในเบื้องต้น 3 ด้าน ได้แก่

★ **Working Memory** หรือความจำใช้งานผ่านการเล่นเกมฝึกความจำที่พัฒนาความจำต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเกมจับคู่หรือเกมจำภาพ ฯลฯ นอกจากนี้การออกคำสั่ง 2-6 คำสั่งในคราวเดียว เพื่อให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม ก็จะช่วยพัฒนาความจำใช้งานได้เป็นอย่างดี (ซึ่งกิจกรรมพัฒนาความจำใช้งานนี้จะเขียนอธิบายเพิ่มเติมในบทที่ 16 นะครับ ตามทฤษฎีของผมความจำใช้งานเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับเด็กอนุบาล สำคัญยิ่งกว่าความรู้ด้านวิชาการเสียอีก)

★ **Cognitive Flexibility** หรือการยืดหยุ่นทางความคิดผ่านการเล่นเกมจัดเรียงการ์ด เพื่อฝึกให้เด็กจัดเรียงหรือจัดกลุ่มการ์ดตามมิติต่างๆ (เช่น สี จำนวน รูปทรง ฯลฯ) การหาว่าอะไรไม่เข้าพวกจะช่วยพัฒนาความสามารถด้านนี้ได้เป็นอย่างดี การเล่นเกมต่าง ๆ แบบเกมไพ่โอโนหรือเกมไพ่สนุกแบบสมลับก็ช่วยได้เช่นกัน

★ **Inhibitory Control** หรือการยั้งคิดไตร่ตรอง เด็กควรฝึกให้รู้จักรอคอย รู้จักกติกา เคารพข้อตกลงที่ตกลงกับคุณพ่อคุณแม่ มีวินัย รู้จักเข้าคิว รู้จักแบ่งปัน การให้ทำงานบ้านโดยใช้สิ่งที่เขาอยากทำมาเป็นกติกา ก็ช่วยพัฒนาความสามารถนี้ได้เช่นกัน เช่น ให้กวาดบ้านก่อนจึงจะออกไปเล่นได้ (ถ้าเด็กไม่ยอมกวาดบ้าน คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ควรยอมให้ลูกออกไปเล่น)

การจะระบุว่าโรงเรียนอนุบาลแต่ละแห่งมีคุณภาพหรือไม่ ผมให้ความสำคัญต่อการพัฒนาความจำใช้งาน การยืดหยุ่นทางความคิด และการยั้งคิดไตร่ตรองครับ โดยเฉพาะความจำใช้งานนั้นมีความสำคัญมาก ๆ เพราะเด็กที่มีความจำใช้งานขาดประสิทธิภาพ จะเรียนตามเพื่อนไม่ทัน ฟังครูไม่เข้าใจ เชื่อมโยงในสิ่งที่ครูสอนไม่ได้ เพราะครูพูดอธิบายมา 3 ชั้น จับประเด็นได้แค่ขั้นที่ 1 หรือขั้นที่ 3 เชื่อมโยงในสิ่งที่ครูสอนทั้งหมดอย่างตกผลึกไม่ได้

โรงเรียนอนุบาลบางแห่งเน้นให้เด็กเรียนวิชาการ บางแห่งให้เด็กท่องสูตรคูณ ไม่ได้เน้นพัฒนา EF 3 ด้านข้างต้นเลย ซึ่งเท่ากับให้เด็กเรียนรู้อ่อนวัยอันควร แต่ไม่ได้พัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ให้แก่เด็ก ซึ่งผมค่อนข้างไม่สบายใจกับโรงเรียนอนุบาลที่เลือกแนวทางแบบนี้ จริง ๆ การฝึกให้เด็กเข้าใจเรื่องการคำนวณพื้นฐานและการอ่านเป็นสิ่งที่ทำได้ครับ แต่ไม่จำเป็น





ต้องนำเนื้อหาที่เด็กต้องเรียนตอนชั้น ป.1 - ป.2 มาสอนเด็กอนุบาล โดยที่ไม่ได้พัฒนา EF ให้แก่เด็กเลย

เด็กที่มีความจำใช้งาน การยืดหยุ่นทางความคิด และการยั้งคิด ไตร่ตรองที่ดี ต่อให้ไม่ได้เรียนเนื้อหาวิชาการมากนักในระดับอนุบาล แต่เมื่อได้เรียนแล้วเขาจะเรียนรู้ได้เร็ว ตามครูได้ทัน คิดต่อยอดเองได้ และมีวินัยในการฝึกฝนทำแบบฝึกหัด และเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเป็นมากกว่า

EF 3 ตัวนี้ เป็นพื้นฐานที่สำคัญมาก ที่ต้องสร้างให้ได้ในเด็กวัยอนุบาล - ป.6 สำหรับด้านอื่นๆ อีก 6 ตัวนั้นสามารถสร้างได้ไม่ยากผ่านการใช้ “กติกากา” และการพูดคุยหารือร่วมกันกับคุณพ่อคุณแม่

ผมคิดว่าการพัฒนา EF ด้านอื่นๆ อย่างการวางแผนและจัดระบบ ดำเนินการ การริเริ่มและลงมือทำ การติดตามประเมินตนเอง และการพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมายนั้นเหมือนกับการฝึกงานของผู้บริหารในองค์กรใหญ่ๆ ซึ่งมักให้ผู้บริหารรุ่นใหม่มีโอกาสพิจารณาข้อมูลต่างๆ ของบริษัท ตลาด และคู่แข่งกัน เพื่อวางเป้าหมายและแผนการร่วมกับฝ่ายบริหารระดับสูง จากนั้นก็ประชุมทบทวนกันเป็นระยะ ปรับปรุงการทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้งานเป็นไปตามเป้าหมาย คอยให้กำลังใจกันภายในทีม บางครั้งก็อาจกระตุ้นด้วยแรงกดดันบ้าง

เด็กๆ ก็เช่นกัน คุณพ่อคุณแม่นำเรื่องเรียนของลูก ผลการเรียนรู้ที่ผ่านมา และเนื้อหาที่ลูกต้องเรียนในเทอมที่จะถึง มาพูดคุยกันเพื่อกำหนดเป้าหมาย กำหนดวิธีการฝึกฝนตนเอง สร้างกติการ่วมกัน (โดยเอาสิ่งที่ลูกชอบทำมาเป็นเงื่อนไข หลีกเลี่ยงการให้รางวัลที่เป็นสิ่งของ) มีการพูดคุย

กันอย่างสม่ำเสมอ คอยเป็นพี่เลี้ยง เปิดมุมมอง “ใจเขาใจเรา” เวลาลูกไม่สบายใจเรื่องเพื่อนหรือคุณครูที่โรงเรียน พยายามให้กำลังใจ ชื่นชมในความพยายาม และการมีวินัยรับผิดชอบของลูก (ชมที่ความพยายาม อย่าชมที่ผลลัพธ์เท่านั้น ถ้าจะชมผลลัพธ์ก็ควรอ้างถึงความพยายามของลูกด้วย) ถ้าจำเป็นต้องดุลูก ก็อย่าตำหนิโดยใช้คำคุณศัพท์เหมารวม เช่น ชี้แจง ไม่เอาไหน หรือเอาลูกไปเปรียบเทียบกับคนอื่น แต่ควรกระตุ้นให้เขารู้ว่า เขาไม่รับผิดชอบ ไม่ทำตามกติกาที่ตกลงร่วมกัน และคุณแม่เชื่อว่าเขาทำได้ แต่ไม่ทำ

เชื่อไหมว่า เวลาที่เขาท้อ ทำอะไรไม่ได้ ถ้าคุณพ่อคุณแม่พูดกับเขาว่า มันเป็นเรื่องที่ลูก เราตั้งใจว่าจะทำแล้ว เราก็ต้องทำ มา!!!! มาทำด้วยกัน เดี่ยวแม่ช่วย เขาจะดีใจและมีกำลังใจมากขึ้นครับ

เรียนเก่ง แต่ขาด EF นั้นแสดงว่า เด็กคนนั้นเรียนเก่งเพราะแค้นก่อนหรือเรียนพิเศษมา (เหมือนกับต้นไม้ที่ถูกอัดปุ๋ย) แต่เด็กจะขาดศักยภาพการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ขาดแรงขับในการนำความรู้ที่เรียนมาลงมือทำอย่างจริงจัง ขาดวินัย ขาดความมุ่งมั่นรับผิดชอบ ขาดทักษะในการทำงานร่วมกับคนอื่น สุดท้ายจะกลายเป็นคนเรียนเก่ง (บางทีอาจจะกลายเป็นคนที่ไม่อยากเรียน แบบหยุดตั้งใจเรียนไปดื้อๆ ก็มี) ที่ทำงานไม่เป็น ไม่ประสบความสำเร็จ

เด็กที่มี EF ดี ไม่ได้หมายความว่าเขามีผลสอบที่เป็นเลิศนะครับ แต่ไม่ได้เป็นคนที่ยืดหยุ่นแน่นอน เมื่อเขามีผลการเรียนไม่ดี ถ้าถูกตำหนิหรือกระตุ้น เขาก็จะรู้สึกดีในการปรับปรุงตนเอง เพราะเขารู้ว่าผลการเรียนไม่ดีไม่ได้เป็นเพราะปัจจัยภายนอก แต่มาจากตัวเขาเอง และเขาก็พร้อมปรับปรุงตัว อะไรที่เขาไม่รู้ เขาจะหาความรู้และฝึกฝนด้วยตนเอง พร้อมทั้งจะสอบถาม





แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนๆ และคุณครู โดยไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองไม่รู้  
อย่างนี้ไปเรื่อยๆ อะไรที่ทำได้ ก็จะพยายามทำให้ได้

ทักษะเหล่านี้จะทำให้ลูกกลายเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในศตวรรษ  
ที่ 21 สำหรับเรื่อง EF นี้ ผมจะเขียนเพิ่มเติมอีกเรื่อยๆ โดยจะเจาะลึกใน  
รายละเอียดเลย ฝากคุณพ่อคุณแม่ติดตามด้วยนะครับ