

4 ทักษะสมองแห่งอนาคตที่ลูกต้องมี

■ นำเสนอเมื่อ 19 ต.ค. 2559

ในยุคดิจิทัลที่ทุกอย่างพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยี และข้อมูลข่าวสารเพิ่มปริมาณขึ้นเป็นสองเท่าในทุก ๆ 10 ปี และยังมีสื่อต่าง ๆ ที่สามารถเข้าถึงทุกคนได้ทุกที่ การเลี้ยงดูเด็กยุคนี้ในแบบเดิม ๆ อาจไม่เท่าทันต่อสังคมดิจิทัลที่เขาต้องเจอ หรือในทางตรงกันข้าม การที่ผู้ปกครองเลือกใช้เทคโนโลยีเป็นตัวช่วยในการเลี้ยงดู อาจส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กได้เช่นกันถ้าหยาบยี่นเทคโนโลยีพร้อมข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ให้ลูกนั้นเร็วจนเกินไป

ดังนั้น สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องทำ คือ การสร้างสมองลูกให้พร้อมรับอนาคตที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ด้วยเทคนิคที่สอดคล้องกับพัฒนาการของลูก

ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านศูนย์ปฐมวัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า สมองของคนเรามีโครงสร้างทั้งหมด 3 ส่วน ส่วนที่อยู่บริเวณท้ายทอย คือ สมองส่วนสัญชาตญาณ ทำหน้าที่หลักเกี่ยวกับการมีชีวิตรอด ควบคุมระบบอัตโนมัติของร่างกาย ส่วนที่สอง ตรงกลางคือสมองส่วนอารมณ์ ทำหน้าที่เกี่ยวกับความรู้สึก การเรียนรู้ และจดจำ ซึ่งทั้งสองส่วนนี้เจริญเติบโตเต็มที่ตั้งแต่แรกเกิด สมองส่วนที่สาม คือ สมองส่วนหน้า ซึ่งอยู่บริเวณด้านหลังหน้าผาก เป็นสมองส่วนคิดและควบคุมอารมณ์นั้นจะพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุ 25 ปี

4 ทักษะสมองแห่งอนาคตที่ลูกต้องมี

ดังนั้น ตั้งแต่แรกเกิดจึงเป็นช่วงที่คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมการทำงานของสมองส่วนหน้า เพื่อให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์และสัญชาตญาณ ผ่านการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (Critical Thinking) กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ด้วยการสื่อสาร (Communication) ที่สอดคล้องกับการพัฒนาของสมอง และเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคม (Collaboration) อย่างมีความสุข ซึ่งทั้งหมดนี้จะก่อให้เกิดคุณภาพของความผูกพันในครอบครัวระหว่างพ่อแม่และลูก

“ในช่วงปฐมวัยพ่อแม่จึงควรใช้เทคนิคการสร้างวินัยเชิงบวก ซึ่งเป็นการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ประมวลง่าย ไม่กระตุ้นอารมณ์ และสัญชาตญาณการเอาตัวรอดของเด็ก เช่น แทนที่จะสอนลูกด้วยคำติว่า “ทำไมอยู่ไม่สุข ไม่มีสมาธิทำการบ้านเลยนะ!” เปลี่ยนเป็น “แม่ชอบหนูตอนนี่ ดูมีสมาธิระบายสีมากเลย” เพื่อให้ลูกเขาใจก่อนว่าสมาธิคืออะไร ซึ่งการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกนี้จะกลายเป็นคลังคำที่ลูกเอาไว้ใช้อธิบายสิ่งต่าง ๆ กับตัวเอง ใช้สื่อสารกับผู้อื่น ใช้คิดวิเคราะห์ พ่อแม่จึงควรแน่ใจว่าสิ่งที่พูดกับลูกจะสร้างคลังคำและคลังประสบการณ์ที่ดี ซึ่งจะทำให้สมองส่วนสัญชาตญาณและอารมณ์ได้ทำงานร่วมกับสมองส่วนคิด ก่อให้เกิดการคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การสื่อสารที่ดีและความอยากมีส่วนร่วมกับผู้ติดตามมา” ผศ.ดร.ปนัดดา กล่าว

ผศ.ดร.ปนัดดา กล่าวว่า เมื่อพูดถึงการใช้เทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน มันจะไม่อันตรายกับลูกเลย

และถือเป็นโอกาสที่ดีในการฝึกฝนลูกให้มีความรับผิดชอบ หากพ่อแม่ยื่นเทคโนโลยีให้ลูก พร้อมกับหน้าที่และข้อจำกัด ซึ่งเด็กเล็กไม่ควรเกิน 20 นาที หรือ ลองให้ลูกได้ตัดสินใจลงวางแผนการทำหน้าที่ต่างๆ ภายในบ้านตามที่ได้รับมอบหมายด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องทำตามลำดับ 1 2 3 ตามที่กำหนด เพื่อเปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้การจัดการจัดสรรเวลาและลำดับความสำคัญ ช่วยสร้างวิธีการคิดวิเคราะห์ไปในตัว และที่สำคัญ หลายครั้งเราพบว่า เทคโนโลยีที่เขาถึงลูกนั้น เนื้อหายังไม่รุนแรงเท่า ทาที่ น้ำเสียง และคำพูดต่อวาของพ่อแม่ ที่ไปกระตุ้นให้ลูกไขว่คว้าหาความสนใจ และอารมณ์ในการป้องกันตัวเอง ฉะนั้นเทคโนโลยี ไม่ใช่ตัวช่วยยังพัฒนาการ หรือสกัดกั้นความคิดสร้างสรรค์ของลูกให้ลาซาเสมอไป

สำหรับพ่อแม่ที่มีเวลาน้อย หรือเหนื่อยล้าจากการทำงาน ก็สามารถช่วยกระตุ้นความฉลาดและพัฒนาการของลูกผ่านการเลี้ยงดูโดยไม่จำเป็นต้องหยิบยื่นเทคโนโลยีให้ รวมถึงการดูแลด้านโภชนาการที่ถูกต้องด้วยสารอาหารอย่างดีเอชเอในปริมาณที่เหมาะสม

ผศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์ กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม และรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยนวมินทราชินธิราช กล่าววว่า ในส่วนของการเตรียมความพร้อมให้ลูกก้าวทันโลกที่เปลี่ยนแปลง พ่อแม่ควรให้ลูกเข้าถึงเทคโนโลยีให้ช้าที่สุดเท่าที่ทำได้ ฉะนั้น เด็กต่ำกว่า 2 ขวบ ไม่ควรให้ดูโทรทัศน์หรือไอแพด เพราะจะกีดขวางพัฒนาการทุก ๆ ด้าน และควรเสริมกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะแห่งอนาคตต่างๆ ทั้ง 4 อย่าง ให้แก่ลูก คือ

- 1. การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อฝึกการคิดวิเคราะห์**
- 2. การเปิดโอกาสให้ลูกได้ลองทำอะไรใหม่ ๆ ช่วยเสริมความคิดสร้างสรรค์**
- 3. การปลุกฝังเรื่องการร่วมมือ แบ่งปัน ช่วยเหลือ เพื่อสร้างพื้นฐานความฉลาดทางอารมณ์และสังคมที่ดี**
- 4. การกระตุ้นให้เด็กพูดคุยและสื่อสารถ่ายทอดความคิดอย่างมีระบบ เพื่อการสร้างทักษะการสื่อสารที่เฉียบคม ด้วยการให้ลูกเล่านิทานสลับกับพ่อแม่ เป็นต้น**

“ถ้าพ่อแม่เลี้ยงลูกอย่างชาญฉลาด ให้ลูกมีความพร้อมทั้งทางสมองและทักษะที่หลากหลาย เขาก็จะซึมซับความฉลาดจากพ่อแม่และนำมาต่อยอดความฉลาดของตัวเองได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น พ่อแม่ควรเตรียมสมองของลูกให้พร้อมมีพัฒนาการที่ดีด้วยโภชนาการที่ครบถ้วน ยกตัวอย่างสารอาหารบางชนิด เช่น กรดไขมันจำเป็นอย่าง DHA ซึ่งมีอยู่ทั้งในปลาทะเลและปลาน้ำจืดที่มีไขมันเยื่อ ช่วยให้สมองของลูกพร้อมสำหรับการพัฒนาทักษะอื่น ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เขาสามารถพัฒนาสิ่งที่สำคัญที่สุด คือความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัว ที่จะทำให้อุปสรรคประสบความสำเร็จและมีความสุขในสังคมได้ ไม่วายยุคสมัยจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม” ผศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ กล่าว

มาร่วมสร้างสมองไซrus 4 ทักษะแห่งอนาคต กับงานนิทรรศการ “เอนฟา เอฟลัส พีวเจอร์ เบรน เอ็กซ์โป” รวมคนพบมหัศจรรย์แสนล้านเซลล์สมอง ครั้งแรกในประเทศไทยกับนิทรรศการสมองผ่านเทคโนโลยีเสมือนจริง 360o ตั้งแต่วันที่ 25 - 27 พฤศจิกายน 2559 ณ โซนอีเดน 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์