ปลูกฝังทักษะสมองอย่างไรให้เป็นคนที่ประสบความสำเร็จในอนาคต

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2559

เพราะความรู้เกิดขึ้นใหม่ตลอดทุกวินาที การปลูกฝังการเรียนรู้ในเด็กสิ่งสำคัญคือการฝึกให้มี **“ทักษะ”**

จากการสำรวจความคิดเห็นของนายจ้าง 13.5 ล้านคนทั่วโลก ของเวทีเศรษฐกิจโลก
พบว่า 5 ทักษะที่กำลังเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงานโลกในปี 2020 ประกอบด้วย ทักษะการแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อน การคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การจัดการบุคคล และการทำงานร่วมกันเป็นทีม

คำถามที่ตามมาคือ จะเตรียมความพร้อมกำลังคนของประเทศอย่างไรให้มีทักษะที่สำคัญเหล่านี้

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ หรือ Executive Functions (EF) เป็นการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ทำให้ “คิดเป็น ทำงานเป็น เรียนรู้เป็น แก้ไขปัญหาเป็น อยู่รวมกับผู้อื่นเป็น และหาความสุขเป็น” ซึ่งควรได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก

EF ยังช่วยให้ห่างไกลจากปัญหาด้วยความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผล ยับยั้งชั่งใจ
กำกับอารมณ์และพฤติกรรมตนเองได้ วางแผนการทำงานเป็น มุ่งมั่นจดจ่อ
สามารถใช้ประสบการณ์ในอดีตมาเชื่อมโยงกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและคาดการณ์ผลในอนาคตได้
มีความสามารถในการจัดการกับงานหลายๆอย่างได้อย่างลุล่วง จัดลำดับงานเป็นขั้นตอน
ซึ่งทักษะทางสมองเหล่านี้แม้จะเป็นศักยภาพที่มนุษย์ทุกคนมีมาแต่กำเนิด แต่ต้องได้รับการฝึกฝนตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น 25 ปี จนกลายเป็นทักษะทางสมอง และพัฒนาเป็นบุคลิกภาพแห่งความสำเร็จไปตลอดชีวิต

งานวิจัยจำนวนมากชี้ว่า การฝึกฝนทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จจะมีอัตราการเติบโตได้ดีที่สุดในช่วง 3-6 ปี
เพราะถือเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสของการเรียนรู้ หรือ Windows of Opportunity ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สมองเปิดรับการเรียนรู้ได้ดีที่สุด เมื่อเด็กได้รับโอกาสในการพัฒนาและฝึกฝนทักษะทางสมองเหล่านี้จะส่งผลให้มีความจำที่ดี
รู้จักคิดวิเคราะห์วางแผนอย่างเป็นระบบ ลงมือทำงานได้และจัดการจนสำเร็จตามกำหนด
นำสิ่งที่เคยเรียนรู้มาก่อนมาใช้ในการทำงานหรือกิจกรรมใหม่ได้ สามารถปรับความคิด ไม่ยึดติดตายตัว
และอาจพัฒนาถึงขั้นมีความคิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบได้ รู้จักยับยั้ง ควบคุมตนเอง
มีความอดทนจนนำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งถือเป็นการวางรากฐานของการเป็นคนที่มีคุณภาพและรับผิดชอบต่อสังคม

ในทางกลับกันหากทักษะเหล่านี้อ่อนแอสะท้อนได้จาก การเป็นคนที่ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ยาก
ทำงานไม่สัมฤทธิ์ผล ขาดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหา และ**มีความเสี่ยงต่อการติดยาเสพติด**
เพราะขาดวิจารณญาณและการยับยั้งชั่งใจ ซึ่งจากการศึกษาภาพถ่ายทางสมองแสดงให้เห็นว่ามีความบกพร่องในการทำงานของสมองส่วนหน้าของผู้ติดยาเสพติด
ทำให้ไม่สามารถยับยั้งความคิดและการกระทำ พาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง การทดลอง

รวมทั้งกลับไปใช้ใหม่

ทักษะทางสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จสร้างได้ไม่ยาก พื้นฐานแรกที่สำคัญที่สุดคือ **การสร้างความผูกพันและไว้วางใจให้เกิดขึ้นในใจเด็ก** หากเด็กไว้วางใจว่าเขาปลอดภัยในความดูแลของผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูของเขา จะทำให้เขามีสภาวะที่พร้อมต่อการพัฒนา

การดูแลสุขภาพทางกายของสมองให้แข็งแรง ด้วยการกินอิ่ม นอนหลับให้เพียงพอ ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ล้วนมีส่วนในการสร้างความแข็งแรงทางกายภาพให้กับสมองเพื่อเป็นฐานที่ดีในการทำงานของความคิด ความรู้สึกหรือการกระทำของเด็กต่อไป โดยเฉพาะการนอนที่เพียงพอและการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีการจดจ่อใส่ใจได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ **การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม** ทั้งสถานที่บ้านและโรงเรียนให้มีความเป็นระเบียบ ร่มเย็นให้ความสุขและกระตุ้นการเรียนรู้ รวมถึงการมีกิจวัตรประจำวันสม่ำเสมอ การมีกติกาที่เด็กมีส่วนร่วมและปฏิบัติอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ตลอดจน**การได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลาย** โดยเฉพาะการเรียนรู้ด้วยการลงมือทำ จะช่วยให้เด็กมีโอกาสฝึกคิดด้วยตนเอง ฝึกสังเกต คิดวางแผน แก้ไขปัญหาจากการได้ลงมือปฏิบัติ

EF Symposium 2016 : ปลูกฝังทักษะสมอง บ่มเพาะเด็กไทยยุค 4.0
เวทีแลกเปลี่ยนความรู้ในการพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ จัดขึ้นระหว่างวันที่ 19-20 พ.ย. ที่ศูนย์การประชุมอิมแพคฟอรั่ม เมืองทองธานี ภายใต้แนวคิด “EF-รู้-เข้าใจ-นำไปใช้” โดยมีผู้เชี่ยวชาญทั้งในประเทศและต่างประเทศมารวมให้ความรู้เพื่อเท่าทันการพัฒนาความรู้ด้านทักษะทางสมองของเด็กในระดับโลก รวมทั้งห้องฝึกปฏิบัติการซึ่งเหมาะสำหรับครู ผู้ดูแลเด็ก บุคลากรทางการศึกษา และพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อประยุกต์ความรู้ EF ลงสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม จัดโดยเครือข่าย Thailand EF Partnership ประกอบด้วย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ศูนย์ประสาทวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันรักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป สมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย และสมาคมผู้จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย

ขอบคุณข้อมูลจาก คุณภมรศรี แดงชัย (หลิง)

นักวิชาการสื่อสาร ฝ่ายสื่อสารองค์กร

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

pamornsri@thaihealth.or.th