พัฒนาทักษะสมองอย่างไรให้เป็นคนที่สำเร็จในอนาคต

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2559

พัฒนาทักษะสมองอย่างไรให้เป็นคนที่สำเร็จในอนาคต ขอบคุณข้อมูลจาก ฝ่ายสื่อสารองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

พัฒนาทักษะสมองอย่างไรให้เป็นคนที่สำเร็จในอนาคต

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จจะพัฒนาอย่างมากในช่วงอายุ 3-6 ปี
เป็นช่วงเวลาที่สมองของเด็กพร้อมที่จะรับการฝึกให้มีทักษะ EF ได้ดีที่สุด เพราะ
ถือเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสของการเรียนรู้ หรือ Windows of Opportunity

หลักพื้นฐานในการพัฒนา EFs ในเด็กเล็ก



ทำให้เด็กรู้สึกผูกพัน
ไว้วางใจกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู



สภาพแวดล้อมที่สะอาด สงบ ปลอดภัย
มีสิ่งที่กระตุ้นการเรียนรู้ของเด็ก เช่น หนังสือ ของเล่น



มีโอกาสเรียนรู้ด้วยการลงมือทำ



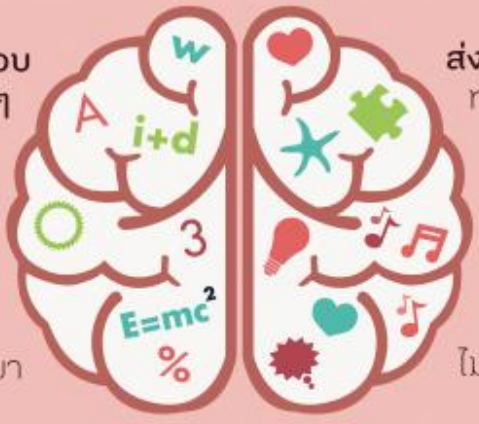
กินอิ่ม นอนหลับให้เพียงพอ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ฝึกให้รู้จักอดทนรอคอย

ฝึกความรับผิดชอบ
ในบ้านเล็กๆน้อยๆ
ฝึกให้เด็กจดจ่อกับงาน
ไม่วอกแวกขณะทำกิจกรรม



ส่งเสริมให้เด็กทำงานจนเสร็จ
ทำกิจกรรมร่วมกับลูก
ให้ลูกมีส่วนช่วยงานบ้าน
ตามวัย

สอนให้รู้จัก
คิดก่อนตอบ คิดก่อนทำ
ทำแล้วจะเกิดอะไรขึ้นตามมา

สอนให้เด็ก
พึ่งพาตนเองตามวัย
ไม่ต้องมีคนคอยทำให้ทุกอย่าง

สอนให้รู้จักจัดการกับอารมณ์ตัวเอง
โดยผู้ใหญ่ทำให้เป็นตัวอย่าง
เพราะความเครียดเป็นตัวการสำคัญ
ที่ขัดขวางการพัฒนาEF

ที่มา : รศ.ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล