

๑. หลักสูตรอบรมเชิงปฏิบัติการบนหลักการจิตวิทยาเชิงบวก เรื่อง “การส่งเสริมทักษะสมอง Executive Function (EF) ในห้องเรียนปฐมวัย ขั้นพื้นฐาน รุ่นที่ ๒”

## ๒. หมวดรายจ่าย

เงินรายได้ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

## ๓. หลักการและเหตุผล

ทักษะในศตวรรษที่ ๒๑ และทักษะในการควบคุมจัดการตนเองให้สามารถพัฒนาทักษะเรียนรู้ และการดำรงชีวิต สอดคล้องกับทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จ หรือ Executive Function) EF (Dr. Randy Kulmand กล่าวว่าทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนาที่จะไปสู่ทักษะทศวรรษที่ นั้นคือ ทักษะด้าน EF ผศ.ดร. ปนัดดา ธนเศรษฐกร ได้ให้ความหมายทักษะสมอง EF หรือ ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ ว่าเป็น เป็นการกำกับความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ของสมองระดับสูง ที่เชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตกับสิ่งที่เรากำลังทำในปัจจุบัน เพื่อคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา ควบคุมอารมณ์ วางแผน ลงมือทำงาน และมุ่งมั่นทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Thanasetkorn, ๒๐๑๒) นอกจากนี้ รศ. ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล ยังอธิบายไว้ว่า EF เป็นกระบวนการทาง ความคิดในส่วน ๓ ของสมองที่ใช้สมองส่วนหน้า" ที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เป็นความสามารถ" บริหารจัดการชีวิตในเรื่องต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้จักการวางแผน มีความมุ่งมั่น จดจำสิ่งต่างๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ สามารถยังคิด ไตร่ตรอง ควบคุมอารมณ์ได้ ยืดหยุ่นความคิดเป็น สามารถจัดลำดับ ความสำคัญในชีวิต รวมทั้งรู้จักริเริ่มและลงมือทำสิ่งต่างๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอน ซึ่งทักษะเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องใช้ และมีผลต่อความสำเร็จในชีวิตทั้งการงาน การเรียนและการใช้ชีวิต (รศ.ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล.,๒๕๕๙)

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้เราสามารถติดตามการเจริญเติบโตของทารกได้ตั้งแต่วัย ในครรภ์ทำให้ทราบว่าสมองของมนุษย์มีการพัฒนาตั้งแต่วัยอยู่ในครรภ์มารดาและมีการเปลี่ยนแปลงมากมายในช่วงวัย ๖ ปีแรกหลังคลอด ช่วงปฐมวัย เป็นช่วงเวลาสำคัญของการสร้าง synapses จำนวนมากมายในสมอง โดยอัตราการ สร้าง synapses ในเปลือกสมองส่วนหน้าสุดจะมากที่สุดในช่วงแรกเกิดจนถึงวัยเรียน หากในช่วงปฐมวัยนี้ มีการ อบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น จำนวน synapses ในสมองส่วนนี้จะมามากเกินพอที่จะช่วยให้ ควบคุม กำกับจัดการกับอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้

จากการประชุมจัดการความรู้ โดยสถาบันอาร์แอลจี ร่วมกับสถาบันชีวโมเลกุล และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และนักวิชาการทางประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาพัฒนาการ และ การศึกษา ได้แบ่งทักษะสมอง EFs ออกเป็น ๓ กลุ่มทักษะ กลุ่มละ ๓ ด้าน รวมเป็น ๙ ด้านได้แก่

๑. กลุ่มทักษะพื้นฐาน ประกอบด้วย ทักษะด้านการยับยั้งชั่งใจ ยังคิดไตร่ตรอง )Inhibitory Control(, ทักษะด้านความจำเพื่อใช้งาน )Working Memory( และทักษะด้านการคิดยืดหยุ่น (Shifting(
๒. กลุ่มทักษะการกำกับตนเอง ประกอบด้วย ทักษะก้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control), ทักษะ ด้านการจดจ่อ ใส่ใจ (Focus/Attention) และทักษะด้านการติดตามและเฝ้าตนเอง (Self-Monitoring)

๓. กลุ่มทักษะปฏิบัติ ประกอบด้วย ทักษะด้านวางแผน จัดการ (Plan/Organizing), ทักษะด้านริเริ่มลงมือทำ (Initiating) และทักษะด้านมุ่งเป้าหมาย (Goal-Directing)

จากการทบทวนวรรณกรรมเรื่องพัฒนาการทักษะสมอง EF สามารถสรุปได้ว่า พัฒนาการทางมนุษย์ทุกคนไม่ได้เกิดมาพร้อมทักษะสมอง EF แต่เกิดมาพร้อมศักยภาพตามธรรมชาติ ที่ทำให้เราสามารถเรียนรู้ ผึกฝน และพัฒนาได้ งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่า EF เริ่มพัฒนาขึ้นในเวลาไม่นานหลังปฏิสนธิ โดยช่วงวัยแรกเกิด – ๖ ปี เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการพัฒนาทักษะ EF ด้านต่างๆ ให้กับเด็ก เพราะเป็นช่วงที่สมองส่วนหน้าพัฒนามากที่สุด ดังนั้น นอกจากพ่อแม่แล้ว ครูปฐมวัยจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญมากที่สุดอีกคนหนึ่งในการส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้กับเด็กปฐมวัย หลักสูตร “การส่งเสริมทักษะสมอง Executive Function (EF) ในห้องเรียนปฐมวัย ชั้นพื้นฐาน รุ่นที่ ๒” เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาขึ้นสำหรับครูปฐมวัย และผู้ดูแลเด็กเล็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือ โรงเรียนอนุบาลปฐมวัย เพื่อนำผลไปวางแผน ช่วยเหลือเด็ก หรือไปประกอบการทำวิทยานิพนธ์ และนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

#### ๔. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจความหมาย และความสำคัญทักษะสมอง EF (Knowledge)
๒. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจหลักการทำงานสมอง และทักษะสมอง EF (Knowledge)
๓. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจองค์ประกอบทักษะสมอง EF (Knowledge)
๔. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้แก่เด็กปฐมวัย (Skills)
๕. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญของการส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้แก่เด็กปฐมวัย (Attitude)
๖. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้แก่เด็กปฐมวัย (Attitude)

#### ๕. กลุ่มเป้าหมาย

๑. บุคลากรผู้ทำงานช่วยเหลือเด็ก ได้แก่ ครู พยาบาล นักจิตวิทยา และนักวิชาชีพอื่น
๒. ผู้ปกครอง

#### ๖. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร และ อ.ดร.พัชรินทร์ เสรี และคณะทำงาน งานบริการวิชาการ การศึกษา และเทคโนโลยีสารสนเทศ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

#### ๗. วิทยากร

ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร และ อ.ดร.พัชรินทร์ เสรี

#### ๘. ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

๓ – ๔ กันยายน ๒๕๖๓

#### ๙. สถานที่ดำเนินกิจกรรม

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

#### ๑๐. ค่าลงทะเบียน

๒,๘๐๐ บาท ต่อท่าน (รับจำนวนจำกัดเพียง ๓๕ ท่าน)

#### ๑๑. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้ร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจความหมาย และความสำคัญทักษะสมอง EF (Knowledge)
๒. ผู้ร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจหลักการทำงานสมอง และทักษะสมอง EF (Knowledge)
๓. ผู้ร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจองค์ประกอบทักษะสมอง EF (Knowledge)
๔. ผู้เข้าอบรมมีแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้แก่เด็กปฐมวัย (Skills)
๕. ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญของการส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้แก่เด็กปฐมวัย (Attitude)
๖. ผู้เข้าอบรมมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้แก่เด็กปฐมวัย (Attitude)

ตารางอบรมหลักสูตรอบรมเชิงปฏิบัติการบนหลักการจิตวิทยาเชิงบวก

เรื่อง “การส่งเสริมทักษะสมอง Executive Function (EF) ในห้องเรียนปฐมวัย ขั้นพื้นฐาน”

| วันที่ เวลา                              | เนื้อหา                                                      | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                               | กระบวนการเรียนรู้                                                                                                                          | วิทยากร                                       |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| วันที่ ๑ : วันพฤหัสบดีที่ ๓ กันยายน ๒๕๖๓ |                                                              |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                               |
| ๘.๓๐-๙.๐๐ น.                             | ลงทะเบียน                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                               |
| ๙.๐๐-๙.๓๐ น.                             | Activity: Break the ice                                      |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                               |
| ๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.                            | ทำไมต้อง EF: พัฒนาการมนุษย์ที่สมบูรณ์ และทักษะในศตวรรษที่ ๒๑ | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้แก่เด็ก</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● บรรยายโดยวิทยากร</li> <li>● การอภิปรายแบบเปิด</li> </ul>                                          | ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร<br>อ.ดร.พัชรินทร์ เสรี |
| ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น.                           | กระบวนการทำงานของสมอง และทักษะสมอง EF                        | ๑. ผู้เข้าอบรมอธิบายโครงสร้างและการทำงานตามพัฒนาการของสมองสามส่วน ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมได้<br>๒. ผู้เข้าอบรมบอกความหมาย หน้าที่ และความสำคัญของทักษะสมอง EF ได้                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● บรรยายโดยวิทยากร</li> <li>● ลงมือปฏิบัติ</li> <li>● วิพากษ์และแสดงความคิดเห็นกลุ่มใหญ่</li> </ul> | ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร<br>อ.ดร.พัชรินทร์ เสรี |
| ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.                           | องค์ประกอบทักษะสมอง EF กลุ่มพื้นฐาน และ กำกับตนเอง           | ๑. ผู้เข้าอบรมลงมือปฏิบัติเพื่อใช้ทักษะสมอง EF ทั้ง ๙ ด้านในการทำกิจกรรม<br>๒. ผู้เข้าอบรมแสดงการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยการสรุปแนวทางการจัดประสบการณ์และกิจกรรม เพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EF ในชั้นเรียน | <ul style="list-style-type: none"> <li>● บรรยายโดยวิทยากร</li> <li>● ลงมือปฏิบัติ</li> <li>● วิพากษ์และแสดงความคิดเห็นกลุ่มใหญ่</li> </ul> | ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร<br>อ.ดร.พัชรินทร์ เสรี |
| ๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น.                           | ทักษะสมอง EF กลุ่มปฏิบัติงาน                                 |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            | ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร<br>อ.ดร.พัชรินทร์ เสรี |
| ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.                           | DOWNLOAD: สะท้อนและประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ให้เข้าบทบาท       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                               |

| วันที่ เวลา                           | เนื้อหา                                                 | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                           | กระบวนการเรียนรู้                                                                                                                          | วิทยากร                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                       | หน้าที่ในปัจจุบัน                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                               |
| วันที่ ๒ : วันศุกร์ที่ ๔ กันยายน ๒๕๖๓ |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                               |
| ๘.๓๐-๙.๐๐ น.                          | ลงทะเบียน                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                               |
| ๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.                         | Workshop: การวิเคราะห์กิจกรรมส่งเสริมทักษะสมอง EF       | ๑. ผู้เข้าอบรมสามารถวิเคราะห์กิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะสมอง EF ในแต่ละด้านได้<br>๒. ผู้เข้าอบรมสามารถวิเคราะห์กิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะสมอง EF ได้<br>๓. ผู้เข้าอบรมแสดงการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยการสรุปแนวทางการจัดประสบการณ์และกิจกรรม เพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EF | <ul style="list-style-type: none"> <li>● บรรยายโดยวิทยากร</li> <li>● ลงมือปฏิบัติ</li> <li>● วิพากษ์และแสดงความคิดเห็นกลุ่มใหญ่</li> </ul> | ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร<br>อ.ดร.พัชรินทร์ เสรี |
| ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.                        | Workshop: การวิเคราะห์กิจกรรมส่งเสริมทักษะสมอง EF (ต่อ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                               |