

# EF คืออะไร สำคัญต่อพัฒนาการ สมองของเด็กในแต่ละช่วงวัยอย่างไร

รวมเคล็ดลับ คำแนะนำในการพัฒนาด้านสมองของลูกน้อย

บทความ

ม.ค. 20, 2024

8นาที

EF ย่อมาจาก Executive Function คือ ความสามารถของแต่ละคนในการควบคุม ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากความสามารถในการทำงานของสมองส่วนหน้าหรือทักษะสมองที่ทำให้เกิดความสำเร็จ รวมไปถึงการปรับตัวที่จะช่วยให้เด็กอยู่กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างมีความสุข ทั้งหมดนี้ล้วนทำให้เด็กเติบโตได้อย่างมั่นคง มีความสุข และประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตต่อไป

มีอะไรบ้างที่พ่อแม่ทำแล้วอาจจะไป "ทำลาย" หรือขัดขวางการพัฒนา EF ของลูกโดยไม่รู้ตัว?  
คลิก

มีหลายอย่างเลยค่ะที่ต้องระวัง! เช่น การเข้าไป "ช่วยลูกเร็วเกินไป" จนเข้าไม่มีโอกาสคิดแก้ปัญหาเอง, การ "จัดตารางเรียนแน่นเอี้ยด" จนไม่มีเวลาให้ลูกได้เล่นอิสระ (Free Play) ซึ่งการเล่นนี่แหล่งค่าคุณภาพของการฝึก EF, หรือการ "ตั้งกฎระเบียบที่ไม่สามารถปฏิบัติได้" ทำให้ลูกสับสนและไม่เรียนรู้ที่จะควบคุมตัวเองค่ะ ถ้าไม่แน่ใจเรื่องแนวทางการเลี้ยงดู ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญได้นะคะ

ลูกอายุเกิน 6 ขวบไปแล้ว จะยังฝึกทักษะ EF ทันไหมคะ?  
คลิก

หันมาดูว่าลูกสามารถทำอะไรได้บ้าง! ถึงแม้ช่วง 3-6 ขวบจะเป็น "ช่วงเวลาทอง" แต่จริงๆ แล้วสมองส่วนหน้าจะยังพัฒนาไปเรื่อยๆ จนถึงช่วงวัยรุ่นตอนปลายเลยค่ะ สำหรับเด็กโต เราสามารถฝึกให้ผ่านกิจกรรมที่ชักชวนเข้ามามาก เช่น การให้เข้าร่วมแผนทำการบ้าน, ช่วยจัดของไปโรงเรียนด้วยตัวเอง, หรือการเล่นกีฬาที่ต้องวางแผนเป็นทีมค่ะ หากกังวลเรื่องพัฒนาการของลูก ควรปรึกษาแพทย์นะคะ

การให้ลูกดูหน้าจอ เช่น ทีวี หรือแท็บเล็ต ส่งผลกระทบ EF ไหมคะ?  
คลิก

ส่งผลแย่แน่อนค่ะ และส่วนใหญ่จะไปในทางที่ไม่ค่อยดีนัก โดยเฉพาะการดูแบบ "เลื่อนๆ ไปเรื่อยๆ" หรือดูการ์ตูนที่เนื้อเรื่องไม่เร็วๆ เนื่องจากเด็กจะไม่ต้องใช้ความคิดหรือวางแผนอะไรเลย ทำให้ทักษะ EF ไม่ถูกใช้

งานค่า แต่ถ้าเป็นการเล่นเกมหรือแอปที่ต้องใช้การ "คิด-วางแผน-แก้ปัญหา" อาจจะพอช่วยได้บ้าง แต่ก็ยังเกียบไม่ได้กับการเล่นจริงๆ ที่ต้องใช้ทุกทักษะพร้อมกันค่า ทางที่ดีคือจำกัดเวลาหน้าจอและชวนลูกเล่นในโลกจริงให้มากที่สุดค่ะ

## สรุป

- ทักษะ EF หรือ Executive Function เป็นกระบวนการหรือความสามารถขั้นสูงของสมอง ส่วนหน้า ในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ โดยช่วงวัยที่ดีที่สุดในการพัฒนาทักษะ EF คือ อายุ 4 ถึง 6 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่สมองส่วนหน้ามีการพัฒนาเติบโตอย่างรวดเร็ว
- ความสามารถของทักษะ EF ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงวัยให้ประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิต หรือการทำให้ถึงเป้าหมายตามที่วางแผนไว้ รวมถึงการปรับตัวกับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ได้ดี และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
- EF ประกอบด้วย ทักษะพื้นฐาน 3 ด้าน คือ ความสามารถในการจดจำ (Working Memory) ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) และความสามารถในการควบคุมและยับยั้งตนเอง (Inhibitory Control) ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาทักษะ EF ได้ด้วยกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการให้ความเอาใจใส่ มอบความรัก ความผูกพันที่ดีแก่ลูก

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทักษะ EF มีความสำคัญกับลูกช่วงอายุเท่าใด
- Executive Function มีความสำคัญกับลูกอย่างไร
- EF ประกอบไปด้วยหน้าที่สำคัญ 3 อย่าง
- แนะนำกิจกรรมที่ช่วยสร้าง EF ให้ลูก
- EF ส่งผลดีต่อผู้ใหญ่อย่างไรบ้าง
- ชวนรู้จัก! โปรแกรม PlayBrain ยิ่งเล่น สมองยิ่งแล่น

ทักษะ EF หรือ Executive Function คือ กระบวนการหรือความสามารถขั้นสูงของสมองส่วนหน้า ในด้านความคิด ความรู้สึก และการลงมือกระทำ ซึ่งล้วนส่งผลต่อความสามารถสำเร็จในการดำเนินชีวิต หรือการทำให้ถึงเป้าหมายความสำเร็จที่วางไว้ ทักษะ EF สามารถพัฒนาและฝึกฝนได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งช่วงวัยที่ดีที่สุดในการพัฒนาทักษะ EF คือ อายุ 4 ถึง 6 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่สมองส่วนหน้ามีการพัฒนาเติบโตอย่างรวดเร็ว และคงอยู่ตลอดช่วงชีวิต

## ทักษะ EF มีความสำคัญกับลูกช่วงอายุเท่าใด

ความสามารถของทักษะ EF มีผลการศึกษาว่าส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงวัยของคนเรา ไม่ว่าจะเป็น พฤติกรรมแสดงออกต่าง ๆ ความสามารถในการเรียนรู้ ศึกษาซึ่งแสดงออกด้วยผลการเรียน หรือ การประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมไปถึงสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง มีความสุขในทุกช่วงชีวิต โดยเราอาจแบ่งความสามารถของทักษะ EF ได้ตามช่วงวัย ดังนี้

- **วัยเด็ก** การเรียนคือเรื่องสำคัญในช่วงวัยนี้ ซึ่งทักษะ EF จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีสมาร์ตและความสามารถในการจดจำบทเรียนต่าง ๆ การฝึกฝนความตั้งใจในการเรียนรู้และทำแบบฝึกหัดจนสำเร็จ ความอดทนอดกลั้นต่อภูมิประเทศเปลี่ยนต่าง ๆ รวมไปถึงการปรับตัวกับสังคมเพื่อน และครูอาจารย์ในโรงเรียน ฝึกฝนภาวะผู้นำ และการกล้าแสดงออก ซึ่งสังคมในโรงเรียนเป็นสังคมที่ต้องเรียนรู้และปรับตัวกับจากครอบครัว
- **วัยผู้ใหญ่** การประสบความสำเร็จในชีวิต เกิดจากการวางแผนอย่างมีระบบ รู้ป้าหมายที่ชัดเจน คนที่มีทักษะ EF ที่ดี จะส่งผลต่อความสำเร็จและฐานะการเงินที่ดีในอนาคต เพราะรู้จักวางแผน รับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี รวมถึงการปรับตัวกับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้ดี



## Executive Function มีความสำคัญกับลูกอย่างไร

เด็กทุกคนไม่ได้เกิดมาพร้อมทักษะ EF หรือ Executive Function แต่สามารถพัฒนาขึ้นได้ โดยอาจเริ่มฝึกฝนพัฒนาทักษะ EF ได้ตั้งแต่ 3 ขวบ และพัฒนาได้เรื่อยๆไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ซึ่งการดำเนินชีวิตตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ การเล่น การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่พบเจอ ปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและสังคม พฤติกรรมและประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะ EF ที่

สำคัญต่อการดำเนินชีวิตให้ประสบผลสำเร็จได้ในอนาคตและช่วยส่งเสริมพัฒนาการตามวัยของลูกน้อย

## EF ประกอบไปด้วยหน้าที่สำคัญ 3 อย่าง

1. **ความสามารถในการจดจำ (Working Memory)** คือ การจดจำสิ่งต่าง ๆ เข้าสู่สมองและสามารถประมวลผลเพื่อนำข้อมูลที่เก็บไว้ในสมองออกมายield="block">ใช้เมื่อผ่านระยะเวลา ๆ มาแล้ว อาทิ เด็กที่ทำข้อสอบได้ดี คือ เด็กที่สามารถจดจำบทเรียนขณะที่ศึกษาในชั้นเรียนและอ่านบทหวานมาได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะ EF ของเด็กแต่ละคน
2. **ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility)** คือ การมีมุมมองความคิดที่หลากหลาย หรือการหาวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้หลายวิธี อาทิ การหาเส้นทางการเดินทางจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง เด็กคนนึงอาจจะมีหลายเส้นทาง แล้วมาพิจารณาเลือกเส้นทางที่ดีที่สุด
3. **ความสามารถในการควบคุมและยับยั้งตนเอง (Inhibitory Control)** คือ การควบคุมตนเองไม่ให้หลุดออกจากสิ่งที่ต้องรับผิดชอบหั่งการเรียนหรือการทำงาน อดทนต่อสิ่งกระตุ้น หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ เด็กต้องมี EF เพื่อช่วยควบคุมตนเองเพื่อรู้หน้าที่ของตน อาทิ เมื่อยูในห้องเรียนก็ควรตั้งใจเรียน ไม่ชวนเพื่อนคุยหรือเล่นระหว่างเรียน เป็นต้น

## แนะนำกิจกรรมที่ช่วยสร้าง EF ให้ลูก

- เกมบอกเล่าเรื่องต่อ กิจกรรมพัฒนาสมองให้เด็ก ๆ เรียงลำดับต่อกัน และการซิบประโยชน์เดียวกันต่อไปจนถึงคนสุดท้าย
- การแสดงบทบาทสมมติ อาจแสดงตามบทบาทที่ได้รับ เช่น แสดงเป็นครูกับนักเรียน หรือแม่ค้ากับลูกค้า
- การเล่านิทาน โดยอาจเล่าด้วยหน้าเสียงที่เลียนแบบแต่ละตัวละคร และเสริมคำรามหลังเล่านิทานจบ
- ทำงานประดิษฐ์หรือศิลปะต่าง ๆ เช่น การปั้นแป้งโดว์, วาดรูประบายสี, พับกระดาษ เป็นต้น

## EF ส่งผลดีต่อผู้ใหญ่อย่างไรบ้าง

ทักษะ EF เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการจัดการที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และการลงมือกระทำ เด็กที่มีทักษะ EF ที่ดีจะสามารถควบคุมอารมณ์ ยับยั้งตนเอง และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางแผนไว้ได้สำเร็จ ซึ่งการพัฒนาทักษะ EF ให้เด็กเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อเป็นรากฐานสำหรับความคิดที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้นเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เพื่อช่วยในการวางแผนลำดับความสำคัญในชีวิต วางแผนเป้าหมายชีวิตในอนาคตที่ชัดเจน และมุ่งมั่นลงมือทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้อย่างมีความสุข

การพัฒนาทักษะ EF หรือ Executive Function เป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้สำคัญในการส่งเสริม

และพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อเป็นรากฐานในการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่างๆ ให้แสดงออกอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง สามารถดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จในแต่ละช่วงวัย ทั้ง การเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

## ชวนรู้จัก! โปรแกรม PlayBrain ยิ่งเล่น สมองยิ่งแล่น

คุณพ่อคุณแม่หลายคนอาจเคยได้ยินคำว่า ยิ่งเล่น ยิ่งเรียนรู้ กันใช่มั้ยคะ? วันนี้ S-Mom Club ขอแนะนำให้รู้จักกับ **PlayBrain ยิ่งเล่น สมองยิ่งแล่น** กันค่ะ

**PlayBrain** คือ โปรแกรมเสริมสร้างทักษะสมองลูก ออกแบบโดยทีมผู้เชี่ยวชาญสมองระดับโลก เพื่อช่วยฝึกทั้งทักษะสมองให้ลูกน้อย และสร้างสายใยสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นไปด้วยกัน ผ่านบทความและการทำกิจกรรมต่างๆ ให้ลูกได้เล่น และฝึกทักษะสมองเพื่อความสำเร็จในวันข้างหน้า ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ถูกออกแบบและแนะนำโดยผู้เชี่ยวชาญ ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและการเรียนรู้ของลูกคุณโดยเฉพาะ นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ยังสามารถติดตามทุกการเติบโตของลูกได้อย่างใกล้ชิดผ่านการตรวจเช็คพัฒนาการได้

เพาะการพัฒนาสมองของลูกและการเรียนรู้ที่ดีตั้งแต่ต้นในวัยเด็กสู่ผลต่อสติปัญญารวมถึงความฉลาด คุณพ่อคุณแม่จึงช่วยเตรียมสมองลูกให้พร้อมได้ตั้งแต่เกิด เพื่อให้ลูกประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุขในอนาคตได้ค่ะ

พิเศษ! สมาชิก S-Mom Club เข้าใช้งานได้ฟรี "ไม่มีค่าใช้จ่าย คลิก!

The image shows a hand holding a smartphone displaying the PlayBrain app. The screen is divided into several sections: a top navigation bar with icons for home, profile, and settings; a central video player showing a man speaking; a section for 'brain games' featuring a purple whale icon; a section for 'activity logs' showing a baby playing with a wooden abacus; and a section for 'growth tracking' showing a woman and a baby walking together. To the right of the phone, there is a promotional graphic for PlayBrain. It includes a gold brain icon with glowing dots, the text 'PlayBrain ยิ่งเล่น สมองยิ่งแล่น', and the subtitle 'โปรแกรมพัฒนาทักษะสมอง ให้อนาคตลูกพร้อมเสมอ'. Below this are QR codes for download, the text 'ดาวน์โหลด' (Download), and the S-Mom Club logo.

## บทความแน่สำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยชน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกคลาด สมองไว เติบโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้คลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้คลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พัฒนาการลูก
- นม UHT สำหรับเด็ก ช่วยเสริมพัฒนาการทางสมองลูก
- นมสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป แบบไหนดีกับลูกในแต่ละช่วงวัย
- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมสำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

### อ้างอิง:

- EF Executive Function สำคัญต่อพัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัยอย่างไร ?, โรงพยาบาลมาร์มี่
- EF ฝึกทักษะสมองพัฒนาสมาร์ทเด็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
- EF Executive Function สำคัญต่อพัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัยอย่างไร ?, โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
- การเรียนรู้ Active Learning เพื่อส่งเสริมทักษะ Executive Functions (EF), โครงการความร่วมมือทางวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กับกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
- การพัฒนาทักษะทางสมอง EF (Executive Functions), สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดชัยนาท

อ้างอิง ณ วันที่ 23 ธันวาคม 2566

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ้าแล็ค สปิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ