

รวมเคล็ดลับ คำแนะนำการพัฒนาด้านสมองของลูกน้อย
บทความ

EF คืออะไร สำคัญต่อพัฒนาการ สมองของเด็กในแต่ละช่วงวัยอย่างไร

ม.ค. 6, 2026

8 นาที

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

มีอะไรบ้างที่พ่อแม่ทำแล้วอาจจะไป "ทำลาย" หรือขัดขวางการ พัฒนา EF ของลูกโดยไม่รู้ตัว?

คลิก

มีหลายอย่างเลยค่ะที่ต้องระวัง! เช่น การเข้าไป "ช่วยลูกเร็วเกินไป" จนเขาไม่มีโอกาสคิดแก้ปัญหาเอง, การ "จัดตารางเรียนแน่นเอียด" จนไม่มีเวลาให้ลูกได้เล่นอิสระ (Free Play) ซึ่งการเล่นนี้แหละค่ะคือสุดยอดการฝึก EF, หรือการ "ตั้งกฎระเบียบที่ไม่สม่าเสมอ" ทำให้ลูกสับสนและไม่เรียนรู้ที่จะควบคุมตัวเองค่ะ ถ้าไม่แน่ใจเรื่องแนวทางการเลี้ยงดู ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญได้นะคะ

ลูกอายุเกิน 6 ขวบไปแล้ว จะยังฝึกทักษะ EF ทันใหม่คะ?

คลิก

ทันสมัยมากเลยคะ! ถึงแม้ช่วง 3-6 ขวบจะเป็น "ช่วงเวลาทอง" แต่จริงๆ แล้วสมองส่วนหน้าจะยังพัฒนาไปเรื่อยๆ จนถึงช่วงวัยรุ่นตอนปลายเลยคะ สำหรับเด็กโต เราสามารถฝึกได้ผ่านกิจกรรมที่ซับซ้อนขึ้น เช่น การให้เขาวางแผนทำการบ้าน, ช่วยจัดของไปโรงเรียนด้วยตัวเอง, หรือการเล่นกีฬาที่ต้องวางแผนเป็นทีมคะ หากกังวลเรื่องพัฒนาการของน้อง ควรปรึกษาแพทย์นะคะ

การให้ลูกดูหน้าจอ เช่น ทีวี หรือแท็บเล็ต ส่งผลกับ EF ใหม่คะ?

คลิก

ส่งผลแน่นอนค่ะ และส่วนใหญ่จะไปในทางที่ไม่ค่อยดีนัก โดยเฉพาะการดูแบบ "เลื่อนๆ ไปเรื่อย" หรือดูการ์ตูนที่เนื้อเรื่องไปเร็วๆ เพราะสมองจะไม่ต้องใช้ความคิดหรือวางแผนอะไรเลย ทำให้ทักษะ EF ไม่ถูกใช้งานค่ะ แต่ถ้าเป็นการเล่นเกมหรือแอปที่ต้องใช้การ "คิด-วางแผน-แก้ปัญหา" อาจจะพอช่วยได้บ้าง แต่ก็ยังเทียบไม่ได้กับการเล่นจริงๆ ที่ต้องใช้ทุกทักษะพร้อมกันค่ะ ทางที่ดีคือจำกัดเวลาหน้าจอและชวนลูกเล่นในโลกจริงให้มากที่สุดค่ะ

สรุป

- ทักษะ EF หรือ Executive Function เป็นกระบวนการหรือความสามารถขั้นสูงของสมองส่วนหน้า ในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ โดยช่วงวัยที่ดีที่สุดในการพัฒนาทักษะ EF คือ อายุ 4 ถึง 6 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่สมองส่วนหน้ามีการพัฒนาเติบโตอย่างรวดเร็ว
- ความสำคัญของทักษะ EF ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงวัยให้ประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิต หรือการทำให้ถึงเป้าหมายตามที่วางแผนไว้ รวมถึงการปรับตัวกับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้ดี 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 สมองยิ่งเล่น

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

ทักษะ EF มีความสำคัญกับลูกช่วงอายุเท่าใด

ความสำคัญของทักษะ EF มีผลการศึกษาว่าส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงวัยของเรา ไม่ว่าจะเป็น พฤติกรรมแสดงออกต่าง ๆ ความสามารถในการเรียนรู้ ศึกษาซึ่งแสดงออกด้วยผลการ

เรียน หรือ การประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมไปถึงสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง มีความสุขในทุกช่วงชีวิต โดยเราอาจแบ่งความสำคัญของทักษะ EF ได้ตามช่วงวัย ดังนี้

- **วัยเด็ก** การเรียนคือเรื่องสำคัญในช่วงวัยนี้ ซึ่งทักษะ EF จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีสมาธิและความสามารถในการจดจำบทเรียนต่าง ๆ การฝึกฝนความตั้งใจในการเรียนรู้และทำแบบฝึกหัดจนสำเร็จ ความอดทนอดกลั้นต่อกฎระเบียบต่าง ๆ รวมไปถึงการปรับตัวกับสังคมเพื่อน และครูอาจารย์ในโรงเรียน ฝึกฝนภาวะผู้นำ และการกล้าแสดงออก ซึ่งสังคมในโรงเรียนเป็นสังคมที่ต้องเรียนรู้และปรับตัวถัดจากครอบครัว
- **วัยผู้ใหญ่** การประสบผลสำเร็จในชีวิต เกิดจากการวางแผนอย่างมีระบบ รู้เป้าหมายที่ชัดเจน คนที่มีทักษะ EF ที่ดี จะส่งผลต่อความสำเร็จและฐานะการเงินที่ดีในอนาคต เพราะรู้จักวางแผน รับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี รวมถึงการปรับตัวกับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้ดี



Executive Function มีความสำคัญกับลูกอย่างไร

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

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

EF ประกอบไปด้วยหน้าที่สำคัญ 3 อย่าง

1. **ความสามารถในการจดจำ (Working Memory)** คือ การจดจำสิ่งต่าง ๆ เข้าสู่สมองและสามารถประมวลผลเพื่อนำข้อมูลที่เก็บไว้ในสมองออกมาใช้เมื่อผ่านระยะเวลานั้น ๆ มาแล้ว อาทิ เด็กที่ทำข้อสอบได้ดี คือ เด็กที่สามารถจดจำบทเรียนขณะที่ศึกษาในชั้นเรียนและอ่านบททวนมาได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะ EF ของเด็กแต่ละคน
2. **ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility)** คือ การมีมุมมองความคิดที่หลากหลาย หรือการหาวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้หลายวิธี อาทิ การหาเส้นทางเดินทางจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง เด็กคนหนึ่งอาจจะมีหลายเส้นทาง แล้วมาพิจารณาเลือกเส้นทางที่ดีที่สุด
3. **ความสามารถในการควบคุมและยับยั้งตนเอง (Inhibitory Control)** คือ การควบคุมตนเองไม่ให้หลุดออกจากสิ่งที่ต้องรับผิดชอบทั้งการเรียนหรือการทำงาน อดทนต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ เด็กต้องมี EF เพื่อช่วยควบคุมตนเองเพื่อรู้หน้าที่ของตน อาทิ เมื่ออยู่ในห้องเรียนก็ควรตั้งใจเรียน ไม่ชวนเพื่อนคุยหรือเล่นระหว่างเรียน เป็นต้น

การส่งเสริมทักษะ EF ให้ลูกน้อยพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการฝึกฝนผ่านกิจกรรมและการเรียนรู้ในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ต้องอาศัยรากฐานโครงสร้างสมองที่ประมวลผลได้อย่างรวดเร็วเป็นแรงสนับสนุนสำคัญๆ ซึ่งจุดเริ่มต้นที่มั่นคงที่สุดคือการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจากน่านมแม่ที่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงสารอาหารสมองอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทและการสร้างปลอกไมอีลิน ช่วยให้การส่งสัญญาณประสาทเป็นไปอย่างรวดเร็วและแม่นยำ รวมถึง ดีเอชเอ (DHA) และ กรดไขมันโอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3, 6, 9) ช่วยเสริมสร้างโครงข่ายประสาทให้แข็งแรง พร้อมรองรับการทำงานของสมองให้ทำงานประสานกันได้อย่างลื่นไหล ส่งผลให้ลูกน้อยมีสมาธิจดจ่อ คิดพลิกแพลง และควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของทักษะการบริหารจัดการตนเองเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จในอนาคต

แนะนำกิจกรรมที่ช่วยสร้าง EF ให้ลูก

- **เกมบอกเล่าเรื่องต่อ** กิจกรรมพัฒนาสมองให้เด็ก ๆ เรียงลำดับต่อกัน แล้วกระซิบประโยคเดียวกันต่อไปจนถึงคนสุดท้าย
- **การแสดงบทบาทสมมติ** อาจแสดงตามบทบาทที่ได้รับ เช่น แสดงเป็นครูกับนักเรียน หรือแม่ค้ากับลูกค้า
- **การเล่นีทาน** โดยอาจเล่าด้วยน้ำเสียงที่เลียนแบบแต่ละตัวละคร และเสริมคำถามหลังเล่าทานจบ
- **ทำงานประดิษฐ์หรือศิลปะต่าง ๆ** เช่น การปั้นแป้งโดว์, วาดรูประบายสี, พับกระดาษ เป็นต้น

EF ส่งผลดีต่อผู้ใหญ่อย่างไรบ้าง

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

การพัฒนาทักษะ EF หรือ Executive Function เป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อเป็นรากฐานในการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่างๆ ให้แสดงออกอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง สามารถดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จในแต่ละช่วงวัย ทั้งการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ชวนรู้จัก! โปรแกรม PlayBrain ยิ่งเล่น สมอง ยิ่งเล่น

The advertisement features a central smartphone displaying the PlayBrain app interface. To the right, four activity cards are arranged in a 2x2 grid: 'บทความพัฒนาสมอง' (Brain Development Article) with a man's portrait, 'กิจกรรมพัฒนาสมอง' (Brain Development Activity) with a child playing with blocks, 'เกมออนไลน์พัฒนาสมอง' (Online Brain Development Game) with a colorful game screen, and 'ตรวจเช็กพัฒนาการ' (Check Development) with a woman and child. The PlayBrain logo is prominently displayed, along with the text 'โปรแกรมพัฒนาทักษะสมอง' (Brain Skill Development Program) and 'ให้อาณาคุณลูกพร้อมเสมอ' (Always ready for your child). A QR code and 'S-Mom Club' logo are also visible.

คุณพ่อคุณแม่หลายคนอาจเคยได้ยินคำว่า ยิ่งเล่น ยิ่งเรียนรู้ กันใช่ไหมคะ? วันนี้ S-Mom Club ขอแนะนำให้รู้จักกับ **PlayBrain ยิ่งเล่น สมองยิ่งเล่น** กันค่ะ

PlayBrain คือ โปรแกรมเสริมสร้างทักษะสมองลูก ออกแบบโดยทีมผู้เชี่ยวชาญสมองระดับโลก เพื่อช่วยฝึกทั้งทักษะสมองให้ลูกน้อย และสร้างสายใยสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นไปด้วยกัน ผ่านบทความและการทำกิจกรรมต่างๆ ให้ลูกได้เล่น และฝึกทักษะสมองเพื่อความสำเร็จในวันข้างหน้า ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ถูกออกแบบและแนะนำโดยผู้เชี่ยวชาญ ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและการเรียนรู้ของลูกคุณโดยเฉพาะ นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ยังสามารถติดตามทุกการเติบโตของลูกได้

อย่างไรใกล้ชิดผ่านการตรวจเช็คพัฒนาการได้

เพราะการพัฒนาสมองของลูกและการเรียนรู้ที่ดีตั้งแต่ต้นในวัยเด็กส่งผลต่อสติปัญญา รวมถึงความฉลาด คุณพ่อคุณแม่จึงช่วยเตรียมสมองลูกให้พร้อมได้ตั้งแต่เกิด เพื่อให้ลูกประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุขในอนาคตได้ค่ะ

พิเศษ! สมาชิก S-Mom Club เข้าใช้งานได้ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย คลิก!

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกฉลาด สมองไว เต็มโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- นม UHT สำหรับเด็ก ช่วยเสริมพัฒนาการทางสมองลูก
- นมสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป แบบไหนดีกับลูกในแต่ละช่วงวัย
- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมสำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

อ้างอิง:

1. EF Executive Function สำคัญต่อพัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัยอย่างไร ?, โรงพยาบาลมหารมย์
2. EF ฝึกทักษะสมองพัฒนาสมาธิเด็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. EF Executive Function สำคัญต่อพัฒนาการเด็กแต่ละช่วงวัยอย่างไร ?, โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
4. การเรียนรู้ Active Learning เพื่อส่งเสริมทักษะ Executive Functions (EF), โครงการความร่วมมือทางวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทากับกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
5. การพัฒนาทักษะทางสมอง EF (Executive Functions), สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดชัยนาท

อ้างอิง ณ วันที่ 23 ธันวาคม 2566