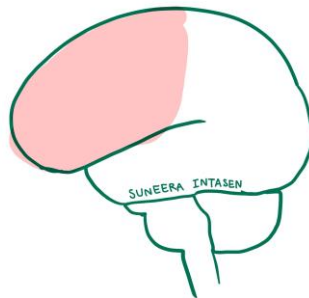


บทความเรื่อง Executive functions

ยุคปัจจุบันผู้ปกครองมีความตื่นตัวมากขึ้นในการส่งเสริมพัฒนาการลูกของตนเอง เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการที่แข็งแรงสมวัย การทำกิจกรรมที่จะช่วยกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการลูกนั้นมีได้หลากหลายรูปแบบตามวัย อาทิการทำกิจกรรมการเล่นกระตุ้นประสาทสัมผัส (Sensory play) กิจกรรมการเล่นบทบาทสมมติ (Role Play) กิจกรรมการเล่นเกมส์กีฬา เกมสการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ (Outdoor activity) กิจกรรมการเล่นเกมส์กระดาน (Board game) หรือแม้กระทั่งการให้เด็กได้ฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเองตามวัย (Activity of Daily living:ADL) และกิจกรรมการช่วยเหลืองานบ้านทั่วไป (Household activity) ก็สามารถทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะพัฒนาการด้านต่างๆได้เช่นกัน ซึ่งรู้หรือไม่ว่ากิจกรรมต่างๆเหล่านี้เราจะได้ประโยชน์ในการฝึกให้สมองเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ หากเราเข้าใจ 1 ในทักษะที่สมองใช้ในการเรียนรู้ นั่นก็คือ **“Executive functions (EF)”**



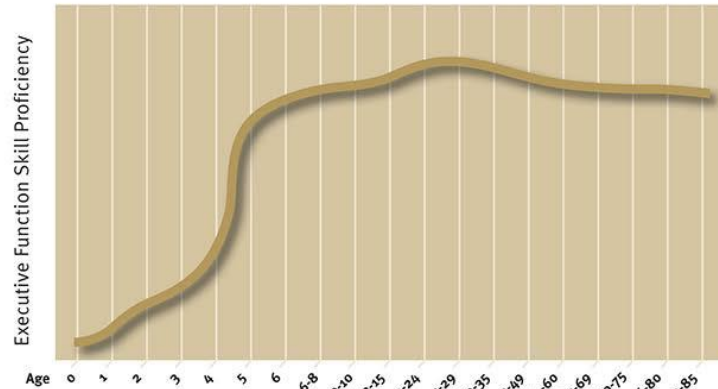
Executive functions (EF) คือความสามารถของสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex : PFC) ในการบริหารจัดการ เป็นทักษะที่จำเป็นในการทำกิจกรรมที่มีเป้าหมายในชีวิตประจำวัน หรือเรียกได้ว่าเป็นทักษะการบริหารจัดการตนเองขั้นสูงในการกำกับความคิด อารมณ์ การกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้และการทำงานต่าง ๆ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ รวมไปถึงการมีสุขภาพดี



การศึกษา Executive functions นั้นมีมานานกว่า 40 ปีแล้ว โดยศึกษาจากการทำงานของสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ซึ่งทำงานเกี่ยวข้องกับการประมวลผลข้อมูลแบบฉบับล้นขณะอยู่ในเหตุการณ์ แรงจูงใจ ประสบการณ์ อารมณ์ แรงกระตุ้น ฉับพลัน และการดำรงพฤติกรรม

พัฒนาการของ Executive functions นั้นเกิดขึ้นตั้งแต่เกิด และมีอัตราการเจริญเติบโตสูงสุดในช่วง 3 - 5 ขวบ และคงอยู่ตลอดช่วงชีวิต นั่นจึงเป็นเหตุที่เราควรส่งเสริม Executive functions ตั้งแต่วัยทารกจนปฐมวัย และเป็นที่มาของคำว่า “รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว”

Executive Function Skills Build Into the Early Adult Years



(ภาพแผนภูมิจาก Centre on the Developing Child, Harvard University)

ทักษะการรู้คิดเชิงบริหาร(Executive Function: EFs) เป็นการทำงานระดับสูงของสมองที่ช่วยให้มนุษย์เราควบคุมอารมณ์ ความคิด รวมถึงการตัดสินใจที่ส่งผลต่อการกระทำและการแสดงออกของพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ และช่วยให้เราทำสิ่งต่างๆ ประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ความสามารถในการควบคุมความคิด (cognition) การกระทำ (action) และอารมณ์ (emotion) เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย (goal) EF มีได้เกิดขึ้นเอง แต่เกิดจากกระบวนการแก้ปัญหาที่เด็กคนหนึ่งได้ทดลองทำซ้ำแล้วซ้ำเล่าตั้งแต่เริ่มมีตัวตน (self)

องค์ประกอบหลักของ Executive Functions (Anderson, 2002) ประกอบด้วย

1. Cognitive Flexibility = คือ ความสามารถในการยืดหยุ่นความคิด เปลี่ยนจุดสนใจ เปลี่ยนโฟกัสหรือเปลี่ยนทิศทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น, ความจำที่นำมาใช้งาน (Working memory) คือ ความสามารถในการเก็บประมวล และดึงข้อมูลที่เก็บในคลังสมองของเราออกมาใช้ตามสถานการณ์ที่ต้องการ ยกตัวอย่างเช่น คุณแม่บอกให้น้องไปหยิบรองเท้ามาเพื่อใส่ ช่วงระยะเวลาที่เด็กสามารถจำและทำตามคำสั่งที่แม่บอกได้ นั่นคือ “การใช้ความจำที่นำมาใช้งาน”

2. Attention Control คือ ความสามารถในการใส่ใจจดจ่อมุ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่งๆ โดยไม่วอกแวกไปตามปัจจัยไม่ว่าภายนอกหรือภายในตนเองที่เข้ามารบกวน ยกตัวอย่างเช่น การที่เด็กสามารถสนใจเล่นบทบาทสมมุติกับตุ๊กตาได้อย่างตั้งใจต่อเนื่อง แม้ว่าจะมีคุณแม่ที่กำลังกวาดบ้านอยู่บริเวณใกล้ๆ นั้น นั่นคือ “น้องมีช่วงสมาธิเกิดขึ้น” เป็นต้น

3. Goal setting คือ การตั้งเป้าหมาย ความพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมาย เมื่อตั้งใจและลงมือทำสิ่งใดแล้ว ก็มีความมุ่งมั่นอดทน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะมิอุปสรรคใดๆ ก็พร้อมฝ่าฟันจนถึงความสำเร็จ ยกตัวอย่างเช่น คุณแม่กำลังพยายามสอนให้น้องเปิดถุงของเล่นที่ปิดไว้ด้วยซิพ ขณะที่น้องพยายามทำนั้นแม้ว่าจะทำการเปิดได้ยาก แต่สุดท้ายน้องก็พยายามทำได้สำเร็จ นั่นก็คือ “การตั้งเป้าหมายที่เกิดขึ้น”

4. Information processing คือ การประมวลผลข้อมูลทางสมองที่มีประสิทธิภาพ และความรวดเร็วในการประมวลผล

Executive functions ประกอบด้วยทักษะย่อย 9 ทักษะ ดังนี้

1. Working Memory (ความจำในการทำงาน) เป็นความจำที่เก็บข้อมูลเพื่อประมวลผลและดึงข้อมูลนั้นมาใช้ในสถานการณ์ที่ต้องการ

2. Inhibitory control (ยับยั้งคิด ไตร่ตรอง) คือ ความสามารถในการยับยั้งคิดไตร่ตรอง สามารถควบคุมความต้องการ หยุดคิดก่อนที่จะกระทำได้

3. Shifting หรือ Cognitive Flexibility (ยืดหยุ่นความคิด) คือ ความสามารถในการยืดหยุ่นทางความคิด แก้ไขปัญหาด้วยวิธีที่แตกต่างกัน รู้จักพลิกแพลงและปรับตัว เป็นจุดเริ่มต้นของการมีความคิดสร้างสรรค์และคิดนอกกรอบ

4. Focus หรือ Attention (จดจ่อสนใจ) คือ ความสามารถในการใส่ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ โดยไม่วอกแวก รู้จักการทำงานให้เสร็จเป็นอย่าง ๆ ไป

5. Emotional Control (ควบคุมอารมณ์) คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ และรู้จักแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

6. Self - Monitoring (เฝ้ามองตนเอง) คือ การประเมินตนเองเพื่อหาข้อบกพร่องแล้วนำมาแก้ไขและพัฒนาข้อดีให้ดีขึ้น รู้ว่าตัวเองทำอะไร ตรงตามขั้นตอนไหม ผิดพลาดตรงไหน และรู้ว่าใกล้จะเสร็จหรือเรียบร้อยแล้ว

7. Initiating (ลงมือทำ) คือ ความสามารถในการเริ่มลงมือทำกิจกรรมใด ๆ กล้าคิดกล้าทำ ลงมือทำทันที

8. Planning and Organizing (วางแผน จัดระบบ ดำเนินการ) คือ การวางแผนจัดการตนเองอย่างเป็นขั้นตอน ดำเนินการตั้งแต่วางแผนเป้าหมาย มองเห็นภาพรวม รู้จักจัดลำดับความสำคัญ จัดระบบ ดำเนินการ และประเมินผล

9. Goal - Directed Persistence (มุ่งเป้าหมาย) คือ การวางแผนเป้าหมายที่ชัดเจน มีความพากเพียรและความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมาย รู้จักฝ่าฟันอุปสรรค หากล้มต้องรู้จักลุกขึ้นมาต่อสู้เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย

****หากเราพบเด็กที่มีปัญหาในการควบคุมตนเอง ขาดความยับยั้งชั่งใจ วอกแวก มีปัญหาในการปรับตัวกับสิ่งใหม่ มีปัญหาในการควบคุมอารมณ์และการแสดงออก การวางแผนการทำงาน ลงมือทำงานอย่างเป็นระบบและหลงลืมบ่อยๆ อาจสงสัยได้ว่าเด็กคนนั้นมีปัญหา Executive Functions อาจมีปัญหาด้านใดด้านหนึ่ง หรือมีปัญหามากหลายด้านร่วมกัน ควรได้รับการส่งเสริมทักษะต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น เพื่อให้สมองส่วนหน้าที่ควบคุมสมาธิและการยับยั้งชั่งใจให้ทำงานได้ดีขึ้น สามารถบริหารจัดการตนเองได้อย่างรอบด้านและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต**

กิจกรรมเสริมทักษะ Eexecutive Function ชื่อ The Shop



1. ความต้องการด้านกิจกรรม (Activity Demands)

วัสดุและอุปกรณ์

- 1.1 ชุดเครื่องครัวจำลอง
- 1.2 ชุดอาหารจำลอง
- 1.3 ชุดผลไม้จำลอง
- 1.4 ชุดผ้ากันเปื้อนและหมวก
- 1.5 ชุดเงินจำลอง
- 1.6 ตะกร้าหิ้วใส่ของ/ถุงผ้า

2. ความต้องการด้านพื้นที่ (Space Demands : สถานที่และสภาพแวดล้อมที่ต้องการ)

- ห้องหรือพื้นที่โล่งที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง (ห้องโถงหรือลานกิจกรรมในร่ม)
- พื้นกระเบื้องหรือพื้นปูนเรียบ ไม่ลื่น

3. ความต้องการด้านทักษะสังคม (Social Demands : กฎ กติกา กลุ่มกิจกรรม)

- ครู
- เด็กนักเรียนช่วงอายุ 3 – 5 ปี

4. ขั้นตอนการทำกิจกรรมและระยะเวลา (Sequencing and Timing)

รูปแบบกิจกรรม กิจกรรมการเรียนรู้เรื่องทักษะการปรับตัวในชีวิตประจำวัน โดยการแสดงบทบาทสมมติให้จำลองสถานการณ์การซื้อของและขายของในร้านค้า เพื่อสร้างเสริมความเข้าใจเรื่องบทบาทหน้าที่ในสังคม การเข้าใจเรื่องจำนวนนับและตัวเลข การใช้เงิน รวบถึงการเรียนรู้ทักษะสังคมที่เหมาะสม เช่น การแบ่งปัน การแลกเปลี่ยน และการสื่อสารที่เหมาะสมกับบริบท เป็นต้น

จุดประสงค์

1. การเสริมทักษะการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เรื่องทักษะการซื้อและขายของในร้านค้า
2. การเรียนรู้คำศัพท์ในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับร้านค้า
3. การเรียนรู้การใช้ประโยชน์สิ่งของในสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับร้านค้า เช่น การแสดงบทบาทเป็นคนซื้อ และการแสดงบทบาทเป็นคนขาย (สอดแทรกเรื่องรู้จักการรอคอย-ผ่านการต่อแถวซื้อของ, รู้จักการพูดเพื่อบอกความต้องการ พูดปฏิเสธ พูดถาม-ตอบคำถาม พูดแสดงความคิดเห็น พูดอธิบายให้เหตุผล) เป็นต้น
4. การเรียนรู้บริบทสังคมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการซื้อขายของในร้านค้าผ่านการแสดงบทบาทสมมติ (Role play) เพื่อให้เด็กเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองที่เหมาะสมกับสถานการณ์
5. การเรียนรู้เรื่องจัดลำดับขั้นตอนหรือลำดับเหตุการณ์ (Sequencing) ตามบริบทที่เหมาะสม
6. การเรียนรู้เรื่องทักษะการสื่อสาร โดยสามารถพูดอธิบายให้เหตุผล การพูดกล่าวแสดงความคิดเห็น การกล้าแสดงออก และการมีส่วนร่วมในกลุ่มกิจกรรมอย่างเหมาะสม

เนื้อหา

เด็กแสดงบทบาทสมมติสร้างสถานการณ์จำลองการซื้อและขายของในร้านค้า กโดยให้แต่ละคนแสดงเป็นคนขาย และคนซื้อสลับกัน เน้นให้เด็กได้เรียนรู้การใช้ประโยชน์สิ่งของในสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับร้านค้า เช่น การต่อแถว การใช้จ่ายเงินเพื่อแลกเปลี่ยนสินค้า การใช้ทักษะการพูดเพื่อบอกความต้องการ แสดงความเห็น การฝึกความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ขั้นนำ (ใช้ระยะเวลาประมาณ 10 นาที)

1. จัดกลุ่มเด็กตามความเหมาะสม
2. ให้เด็กทุกคนรวมทั้งครูแนะนำตัว (ชื่อจริง ชื่อเล่น โรงเรียนและชั้นเรียน)
3. จัดเตรียมกิจกรรม “The shopping” ประกอบด้วยชุดอาหารจำลอง ชุดเครื่องครัวจำลอง ชุดผักจำลองและสื่อภาพประกอบการสอนชุดภาพอาหาร ผลไม้ เครื่องดื่ม
4. ครูอธิบาย กฎ กติกาการทำกลุ่มกิจกรรมให้เด็กทุกคนเข้าใจ เช่น ให้เด็กตั้งใจทำกิจกรรม ไม่ลุกเดินไปมาในห้อง ขออนุญาตเมื่อต้องการไปห้องน้ำทุกครั้ง ยกมือเพื่อแสดงความเห็นในกลุ่ม เป็นต้น
5. ครูกระตุ้นให้เด็กเรียนรู้คำศัพท์เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับร้านค้า โดยการสังเกต และสัมผัสทดลองหยิบใช้ ทำความเข้าใจ เช่น ตัวร้านขายอะไรบ้าง สีอะไรบ้าง ใครเคยทานยกมือขึ้น เป็นต้น (ครูกระตุ้นให้เด็กทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้)
6. ครูสาธิตการจำลองสถานการณ์เป็นคนขายของ และให้เด็กเป็นคนซื้อ โดยให้เด็กแต่ละคนพยายามวาดรูปหรือเขียนชื่อเมนูที่ต้องการซื้อให้ครู รวมทั้งระบุจำนวนที่ต้องการ เช่น ชีสปลา 1 ตัว ราคา 10 บาท ชีสกล้วย 1 ผล ราคา 5 บาท ชีสน้ำ 1 แก้ว ราคา 10 บาท เป็นต้น (ครูอาจให้เด็กระบุตัวเลขจำนวนหลักน้อยๆก่อน แล้วค่อยๆกระตุ้นให้เด็กระบุจำนวนและตัวเลขที่มีหลักเพิ่มขึ้น)



ตัวอย่างเมนูอาหารและใบงานเขียนเมนู

7. ครูให้เด็กแต่ละคนได้แสดงบทบาทสมมติเป็นคนขายแทนครู และครูเป็นคนซื้อคนแรกเพื่อสาธิตวิธีการพูดและสั่งเมนูอาหารให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง (ครูกระตุ้นให้เด็กทุกคนได้แสดงบทบาทเป็นคนขายจนครบทุกคน)

ขั้นสอน (ใช้ระยะเวลาประมาณ 30 นาที)

1. ครูสร้างสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับร้านค้าและกระตุ้นให้ทุกคนแสดงบทบาทคนขาย คนซื้อ-โดยอาจใช้ตุ๊กตาและรถจำลองมาเล่นบทบาทสมมุติด้วยกัน โดยให้เด็กกลุ่มเลือกว่าใครจะแสดงบทบาทเป็นคนซื้อหรือคนขายของ
2. ครูอาจเลือกให้เด็ก คนเป็นคนขาย (เด็กโต) และให้เด็กเล็กต่อแถวเข้าคิวยืนสลับกับเด็กโตที่เหลือ โดยเด็กที่แสดง 2 บทบาทเป็นคนซื้อของโดยถือตะกร้าหรือล้อเข็นซื้อของ โดยเน้นให้เด็กบอกชื่อของที่ต้องการซื้อ สีอะไร จำนวนเท่าไร (ครูกระตุ้นสอน)
*สำหรับเด็กอายุ ปี 5-6 ที่สามารถวาดรูปหรือเขียนเมนูได้ ครูพยายามกระตุ้นให้เด็กเขียนเมนูหรือวาดรูปเมนูอาหารที่ต้องการก่อนมาซื้อของกับคนขาย โดยให้เขียนหรือวาดรูป(เมนู)อาหาร พร้อมระบุจำนวนที่ต้องการ เช่น ชื่อน้ำผลไม้ 1 แก้ว เป็นต้น
3. ครูพยายามกระตุ้นให้เด็กต่อแถวซื้อของ จากนั้นพูดกล่าวทักทายคนขาย พูดบอกเมนูที่ต้องการและจ่ายเงินเพื่อซื้อของ พร้อมกับกล่าวอำลาตามลำดับ เช่น “สวัสดีค่ะ/ครับ” “วันนี้ซื้อแอปเปิ้ล 1 ผล” หลังจ่ายจ่ายเงินแล้ว พูดว่า “ขอบคุณค่ะ แล้วมาซื้อใหม่นะค่ะ”
4. เมื่อเด็กที่จ่ายเงินซื้อของเสร็จแล้วให้กลับมาต่อแถวจนเด็กทุกคนซื้อของครบ หลังจากนั้นครูกระตุ้นมานั่งเป็นวงกลมพร้อมกัน เพื่อกระตุ้นให้เด็กแต่ละคนพูดบอกสิ่งที่ตนเองซื้อว่าซื้ออะไรบ้าง จำนวนเท่าไร
5. ขณะทำกิจกรรมมีการใช้หลักการเสริมพฤติกรรมด้านบวก เพื่อสร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจเด็ก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทำสำเร็จและมั่นใจในตนเอง
6. กระตุ้นให้เด็กที่อายุมากกว่าช่วยเหลือน้องที่อายุน้อยกว่าตนเอง

ขั้นสรุป (ใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที)

1. ครูกล่าวสรุปถึงกิจกรรมดังกล่าว และให้เด็กๆ ช่วยกันทบทวน และสะท้อนคิดเกี่ยวกับกิจกรรมดังกล่าว
2. สรุปผลการเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของตนเองในสถานการณ์จำลองเรื่องการขายและซื้อของในร้านค้า

ข้อเสนอแนะ

1. กระตุ้นให้เด็กทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมร่วมกัน และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. กระตุ้นให้ทุกคนมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมด้วยการเสริมพฤติกรรมด้านบวก
3. การใช้พูดอธิบายขั้นตอนทำกิจกรรมก่อนเริ่มลงมือกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อให้เด็กเข้าใจกิจกรรมชัดเจน

เอกสารแนบท้าย

เรื่อง คำวิเศษ

คำวิเศษณ์ในภาษาไทยมี ชนิดดังนี้ เช่น 10

1. ลักษณะวิเศษณ์ คือ คำวิเศษณ์ที่บอกลักษณะต่าง ๆ เช่น

บอกชนิดสี เช่น แอปเปิ้ลมีแดง แครอทมีสีส้ม เป็นต้น

บอกขนาด เช่น องุ่นมีขนาดเล็กกว่าแอปเปิ้ล เป็นต้น

บอกสัณฐาน เช่น ส่วนใหญ่ส้มจะมีลักษณะเป็นทรงกลม เป็นต้น

บอกความรู้สึก เช่น ร้อน เย็น เป็นต้น เช่น เวลาเราทำอาหารเสร็จใหม่ๆจะร้อน ผลไม้เมื่อนำไปแช่ตู้เย็นจะทำให้มันเย็นขึ้น เป็นต้น

2. กาลวิเศษณ์ คือ คำวิเศษณ์บอกเวลา เช่น เข้า สาย บ่าย เย็น อดีต อนาคต เป็นต้น

เช่น ตอนเช้าเรากินอาหารเช้า เด็กบางคนทานไข่ดาว ข้าว หรือขนมปัง เป็นต้น

3. สถานวิเศษณ์ คือ คำวิเศษณ์บอกสถานที่ เช่น ใกล้ ไกล บน ล่าง เหนือ ใต้ ซ้าย ขวา เป็นต้น

เช่น เวลาจะทานข้าวแม่จะเตรียมอาหารวางไว้บนโต๊ะ เป็นต้น

4. นิยมวิเศษณ์ คือ คำวิเศษณ์ที่บอกความชี้เฉพาะ เช่น นี่ นั้น โน่น ทั้งนี้ ทั้งนั้น แน่นนอน เป็นต้น เช่น อันนั้นเรียกว่า โยเกิร์ต ส่วนอันนี้เรียกว่า มะเขือม่วง เป็นต้น

5. อนิยมวิเศษณ์ คือ คำวิเศษณ์ที่บอกความไม่ชี้เฉพาะ เช่น ไต อื่น ไหน อะไร ใคร ฉันทใด เป็นต้น

เช่น เด็กๆจะเลือกอาหารชนิดไหนก่อนดี เป็นต้น

6. ปฤจฉาวิเศษณ์ คือ คำวิเศษณ์แสดงคำถาม หรือแสดงความสงสัย เช่น ไต ไไร ไหน อะไร สิ่งใด ทำไม เป็นต้น

เช่น ลองนับดูว่าผลไม้ทั้งหมดเท่าไร เป็นต้น

7. ประพันธวิเศษณ์ คือ คำวิเศษณ์ที่ทำหน้าที่เชื่อมคำหรือประโยคให้มีความเกี่ยวข้องกัน เช่นคำว่า ที่ ซึ่ง อัน

8. ประมาณวิเศษณ์ คือ คำวิเศษณ์บอกจำนวน หรือปริมาณ เช่น หนึ่ง สอง สาม มาก น้อย บ่อย หลาย บรรดา ต่าง บ้าง เป็นต้น เช่น

ผลไม้มีเยอะมาก ลองนับดูว่ามีจำนวนเท่าไร เป็นต้น

9. ประติเชษฐวิเศษณ์ คือ คำวิเศษณ์ที่แสดงความปฏิเสธ หรือไม่ยอมรับ เช่น ไม่ ไม่ใช่ มิ มีใช่ ไม่ได้ หามิได้ เป็นต้น

10. ประติชญาวิเศษณ์ คือ คำวิเศษณ์ที่ใช้แสดงการขานรับหรือโต้ตอบ เช่น ครับ ขอรับ ค่ะ เป็นต้น เช่น คุณครับมีคนมาหาขอรับ หรือ คุณครูฯ สวัสดีค่ะ/ครับ

5. ข้อควรระวังและความปลอดภัย (Safety Precautions and Contraindications)

- พื้นที่สำหรับทำกิจกรรมไม่ควรลื่นหรือมีน้ำหก
 - เด็กทุกคนต้องอยู่ในกติกากลุ่ม คือ ไม่ออกจากกลุ่มกิจกรรมโดยไม่ได้รับอนุญาต ไม่พูดเสียงดัง ไม่เล่นหรือทำกิจกรรมด้วยท่าทางที่รุนแรง รู้จักการแบ่งปัน การแลกเปลี่ยนกันเล่น รู้จักการรอคอย
 - เด็กทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ทั้งการลงมือทำและการพูดแสดงความคิดเห็น
- การใช้พูดอธิบายขั้นตอนทำกิจกรรมก่อนเริ่มลงมือกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อให้เด็กเข้าใจกิจกรรมชัดเจน

6. การปรับระดับกิจกรรม (GRADING THE ACTIVITY)

การปรับกิจกรรมเป็นการปรับระดับความยาก-ง่ายของกิจกรรมเพื่อให้เด็กสามารถเรียนรู้และเข้าใจได้ง่ายขึ้นตามระดับความสามารถของเด็ก (ปรับตามหัวข้อของ Executive function)

Executive Function	Grading down (ปรับให้ง่าย)	Grading Up (ปรับให้ยาก)
ฝึกจดจ่อสนใจ Focus/Attention	ครูใช้การเรียกกระตุ้นให้เด็กสนใจกิจกรรม โดยการจัดตำแหน่งที่นั่งใกล้กับอุปกรณ์การเล่น (ครูพยายามกระตุ้นเร้ากับโดยการพูดบอก, การจัดวางสิ่งเร้าใกล้ตัวเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถจดจ่อกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องด้วยตนเองให้มากที่สุด)	ครูให้เด็กพยายามดูสาธิตวิธีการทำกิจกรรมตามขั้นตอนจากครูและเพื่อน (ครูพยายามกระตุ้นเร้าให้น้อยที่สุด โดยการใช้ต้นแบบ ให้เลียนแบบ (Imitation) เพื่อให้เด็กสามารถจดจ่อกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องด้วยตนเองให้มากที่สุด)
ฝึกความจำที่ใช้งาน (working memory)	ครูนำชุดอาหารจำลองที่มีอาหาร ผลไม้ เครื่องดื่มมาสาธิตการแยกหมวดหมู่ ประเภทและสีที่เหมือนกัน (ครูพยายามกระตุ้นซ้ำและทำเป็นแบบอย่างให้เด็กสามารถเลียนแบบและเข้าใจการแยกหมวดหมู่ ประเภท สีที่เหมือนกันได้มากขึ้น ทำให้เกิดกระบวนการคิดและจดจำได้ง่ายขึ้น)	ครูนำชุดอาหารจำลองมาผสมรวมกันให้เด็กแยกหมวดหมู่ประเภทและสีที่เหมือนกัน (ครูพยายามกระตุ้นให้น้อยที่สุด โดยพูดบอกวิธีการแยกหมวดหมู่ ประเภท สีที่ สั้น ครูพยายามเสริมแรงด้านบวกเมื่อเด็กพยายามและสามารถทำได้ด้วยตนเอง)
ฝึกการคิดวางแผนและการจัดการ (Planning & Organizing)	ครูอธิบายพร้อมสาธิตวิธีการเล่นบทบาทสมมติทีละขั้นตอนพร้อมให้เด็กทำตามทีละขั้นตอน เช่น บทบาทคนขาย เริ่มจากการเตรียมอาหาร - การทำอาหาร - การเสิร์ฟ - การคิดเงิน - การทำความสะอาด (ครูพยายามกระตุ้นเร้าโดยการทำเป็นแบบอย่างให้เด็กเลียนแบบ (Imitation) การสอนแบบ Step by step เพื่อให้เด็กสามารถคิดวางแผนการทำกิจกรรมตามขั้นตอนด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด)	ครูอธิบายพร้อมสาธิตวิธีการเล่นบทบาทสมมติให้เด็กดู โดยแสดงบทบาทคนซื้อและบทบาทคนขาย ให้เด็กพยายามจดจำขั้นตอนการเล่นด้วยตนเอง (ครูพยายามกระตุ้นเร้าให้น้อยที่สุด โดยการสอนแบบ Orientation เพื่อให้เด็กสามารถคิดวางแผนการทำกิจกรรมตามขั้นตอนด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด)
ฝึกความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive flexibility)	ครูพยายามใช้การพูดอธิบายเหตุผลและสร้างเงื่อนไขเมื่อเด็กเจอสถานการณ์ที่ไม่พอใจ เช่น เมื่อเด็กแสดงบทบาทสมมติเป็นคนซื้อ จากนั้นสั่งเมนูอาหารอันเดียวกับเพื่อนซึ่งมีขึ้นเดียว ครูพยายามกระตุ้นพูดบอกให้เด็กเข้าใจว่าหมดแล้ว และให้ตัวเลือกสิ่งอื่นที่เด็กสนใจรองลงมา (ครูพยายามกระตุ้นเร้าบ่อยครั้ง และช่วยพูดอธิบายรวมทั้งการใช้การวางเงื่อนไข เพื่อให้เด็กมีความยืดหยุ่นทางความคิดให้ได้มากที่สุด)	ครูพยายามพูดกระตุ้นเร้าให้เด็กใช้เหตุผลและยอมรับเงื่อนไขด้วยตนเอง เช่น เมื่อเด็กสั่งเมนูอาหารอันเดียวกับเพื่อนซึ่งมีขึ้นเดียว ครูพยายามพูดกระตุ้นถามเด็กว่า “เราจะทำอย่างไรดี มีอาหารตามเฉพาะเมนูนี้” แล้วพยายามกระตุ้นให้เด็กได้คิดแก้ปัญหา (ครูพยายามกระตุ้นน้อยที่สุด ใช้การตั้งคำถามปลายเปิดรวมทั้งการชี้แนะเพียงเล็กน้อย เพื่อให้เด็กมีความยืดหยุ่นทางความคิดให้ได้มากที่สุด)
ฝึกการยับยั้งคิดและไตร่ตรอง (Inhibition control)	ครูพยายามจับเด็กให้นั่งรอในแถวระหว่างรอคิวเมนูอาหารที่ตนเองสั่ง โดยกระตุ้นให้ดูเพื่อนที่เข้าแถวเป็นตัวอย่าง (ครูพยายามกระตุ้นเร้าบ่อยครั้งขึ้นเพื่อให้เด็กพยายามควบคุมตนเองให้ได้มากที่สุด)	ครูพยายามพูดกระตุ้นให้เด็กเข้าแถวเพื่อรอคิวเมนูอาหารโดยอาจพูดว่า “หนูสั่งอาหารเรียบร้อยแล้ว เราไปยืนรอเข้าแถวตรงไหนดี” (ครูพยายามกระตุ้นให้เด็กได้คิดไตร่ตรองด้วยตนเอง เพื่อให้เด็กพยายามควบคุมตนเองให้ได้มากที่สุด)

Executive Function	Grading down (ปรับให้ง่าย)	Grading Up (ปรับให้ยาก)
ฝึกการติดตามประเมินตนเอง (Self-monitoring)	ครูพยายามกระตุ้นให้เด็กต่อคิวรอเมนูอาหารที่สั่ง โดยให้เด็กถือภาพเมนูอาหารตนเองที่สั่ง และเช็คอาหารที่ได้ตามภาพเมนูอาหารในมือ (ครูพยายามกระตุ้นรื้อบ่อยครั้งเพื่อให้เด็กได้คิดและระลึกถึงสิ่งที่ตนเองได้กระทำไว้นสำเร็จ)	ครูพยายามกระตุ้นถามเมนูอาหารที่เด็กได้สั่งไปสักครู่ โดยไม่ได้ถือเมนูอาหารไว้ในมือ เพื่อให้เด็กพยายามคิดด้วยตนเอง (ครูพยายามกระตุ้นรื้อน้อยที่สุดโดยเน้นให้เด็กพยายามคิดด้วยตนเองเพื่อให้เด็กได้คิดและระลึกถึงสิ่งที่ตนเองได้กระทำไว้นสำเร็จ)
ฝึกความมุ่งมั่น มีเป้าหมาย (Goal Direct)	ครูพยายามใช้การพูดกระตุ้น สาธิตการทำเพื่อให้เด็กเลียนแบบวิธีการเล่นจากขั้นตอนแรกถึงขั้นตอนสุดท้าย (ครูพยายามกระตุ้นรื้อบ่อยครั้งทำให้เด็กทำตามเป้าหมายของกิจกรรมได้สำเร็จ)	ครูใช้การพูดอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมแบบภาพรวม (Orientation) จากนั้นให้เด็กทำกิจกรรมตามขั้นตอนตามบทบาทที่ตนเองเลือก (คนซื้อ/คนขาย) (ครูพยายามกระตุ้นรื้อให้น้อยที่สุด โดยให้เด็กได้พยายามมุ่งมั่นทำกิจกรรมตามขั้นตอนได้สำเร็จด้วยตนเอง)
ฝึกการควบคุมอารมณ์ (Emotional control)	ครูพยายามพูดอธิบายเหตุผลและวางเงื่อนไขเมื่อเด็กเจอสถานการณ์ที่ตนเองรู้สึกไม่พอใจ เช่น เมื่อถูกเพื่อนแย่งของเล่นขณะทำกิจกรรม ครูพยายามควบคุมสถานการณ์โดยการยึดของเล่นที่ถูกแย่งและวางเงื่อนไขเด็กทั้งคู่ว่า “หากต้องการเล่นของเล่นชิ้นนี้จะต้องไม่แย่งกัน และต้องขอของจากเพื่อน เพื่อนที่เล่นด้วยกันต้องแลกกันเล่น” เป็นต้น (ครูจะพยายามกระตุ้นให้เด็กควบคุมอารมณ์ตนเองโดยใช้ความเข้าใจเรื่องเหตุผลในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งครูเป็นคนคอยกระตุ้นบอกเป็นหลัก)	กรณีการแย่งของเล่นเช่นเดียวกัน ครูพยายามเข้ามาควบคุมสถานการณ์ โดยการยึดของเล่นที่แย่งกัน จากนั้นครูพยายามกระตุ้นให้เด็กทั้งสองได้คิดว่า “หากจะเล่นของเล่นชิ้นนี้เราควรจะทำอย่างไร โดยไม่แย่งของเพื่อน” และ “หากเป็นเพื่อนเล่นด้วยกัน ต้องรู้จักแบ่งปันกันเล่นใช้หรือไม่” เป็นต้น (ครูจะพยายามให้เด็กได้คิดหาเหตุผลด้วยตนเอง และตัดสินใจด้วยตนเอง เด็กสามารถเข้าใจเหตุผลได้ด้วยตนเอง โดยครูเป็นคนคอยชี้แนะเพียงเล็กน้อย)

ผู้เรียบเรียง

น.ส.สุนิรา อินทเสน และนายมัธยันท์ แสนใจบุญ

นักกิจกรรมบำบัดเด็ก

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครสวรรค์