



7 วิธีพัฒนา EF ทำได้ทุกวัน!

คุณพ่อคุณแม่คือคนสำคัญที่สุดในการพัฒนา EF ของลูก โดยเฉพาะในช่วง 5 ปีแรก ลองทำ กิจกรรมเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ:

กิจกรรมส่งเสริม EF

ทักษะที่ได้พัฒนา

1. เล่นนิทาน/อ่านหนังสือ  ความจำใช้งาน (จำเรื่องราว), ใส่ใจจดจ่อ (ตั้งใจฟัง)
2. ทำงานศิลปะ/งานประดิษฐ์  วางแผน (คิดว่าจะเริ่ม/ทำอย่างไร), มุ่งเป้าหมาย (ทำงานเสร็จ)
3. เล่นบทบาทสมมติ  ยืดหยุ่นความคิด (ปรับบทบาท), ควบคุมตนเอง (ทำตามกฎของบทบาท)
4. เล่นเกมที่ต้องใช้กฎกติกา  ยับยั้งชั่งใจ (รอตาตัวเอง), ควบคุมอารมณ์ (เมื่อแพ้)
5. ให้ลูกช่วยงานบ้านตามวัย  วางแผน (ทำตามขั้นตอน), มุ่งเป้าหมาย (ทำงานจบ)
6. จัดสภาพแวดล้อมที่สงบปลอดภัย  ส่งเสริมให้ลูกมีสมาธิ และผูกพันไว้วางใจ
7. พักผ่อนเพียงพอและโภชนาการที่ดี  พื้นฐานสำคัญของ สุขภาพสมองโดยรวม



เคล็ดลับจากผู้เชี่ยวชาญ

- ให้โอกาสลูก "ลงมือทำ" และ "แก้ไข ปัญหา" ด้วยตัวเอง
- ชื่นชมที่ "กระบวนการ" ไม่ใช่แค่ผลลัพธ์ เช่น "แม่ชอบที่ลูกพยายามทำงานสำเร็จนะ"
- มอบความรัก ความผูกพัน และความไว้วางใจ เพื่อให้ลูกรู้สึกมั่นคงและกล้าที่จะเรียนรู้

ร่วมสร้างเด็กไทยให้ "คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้" ด้วย EF

กองการศึกษา
เทศบาลตำบลอนศิลา

การพัฒนาบุคลิกภาพของท่าน

ให้มี EF

(Executive Functions)



กองการศึกษา เทศบาลตำบลอนศิลา



EF คืออะไร และสำคัญอย่างไร

EF (Executive Functions)

คือ ทักษะการคิดขั้นสูง ที่สมองส่วนหน้าใช้ในการบริหารจัดการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน และทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ เปรียบเสมือน "ซีอีโอ" ของสมอง



★ ทักษะ EF 9 ด้าน

ทักษะพื้นฐาน 3 ด้าน

1. ความจำใช้งาน (Working Memory)
จำสิ่งที่เรียนรู้และนำมาใช้ได้
2. การยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory Control)
รู้จักรอ ไม่ทำตามใจทันที
3. การยืดหยุ่นความคิด (Cognitive Flexibility)
ปรับตัวเมื่อสถานการณ์เปลี่ยน

ทักษะกำกับตนเอง 3 ด้าน

4. จดจ่อใส่ใจ (Focus / Attention)
มีสมาธิ ไม่ออกแวก
5. ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
รับมือกับอารมณ์ของตนเองได้
6. กำกับตนเอง (Self-Monitoring)
รู้ว่าตนเองทำดีหรือยังต้องปรับปรุง

ทักษะการปฏิบัติ 3 ด้าน

7. ริเริ่มลงมือทำ (Initiating)
กล้าทำ กล้าคิดริเริ่มสิ่งใหม่
8. วางแผนและจัดระบบ (Planning and Organization)
คิดเป็นลำดับ
9. มุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence)
มีความพยายาม ไม่ยอมแพ้

★ ทำไม EF จึงสำคัญ ?

EF ที่แข็งแรงจะช่วยให้บุตรหลานของท่าน :

- เรียนรู้และแก้ไขปัญหาได้ดี
- ควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้
- มีความรับผิดชอบ จัดการงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จ
- ปรับตัว เข้ากับผู้อื่นและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

