

รายงานส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมทักษะสมอง EF
(Executive Functions) ในครอบครัวเด็กปฐมวัย
ของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน
ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี

จัดทำโดย นางสาวกนกพร จรรย์ยามัน

ตำแหน่ง นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ
สังกัด สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๔๒
สถาบันพัฒนาทรัพยากรบุคคลกรุงเทพมหานคร
สำนักงาน ก.ก.

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

คำนำ

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล (Individual Study) ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมหลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๔๒ ภายใต้หมวดวิชาที่ ๕ การเสริมสร้างประสบการณ์และบูรณาการความรู้ ซึ่งจัดโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร สำนักปลัด กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะในการพัฒนางานตามภารกิจที่รับผิดชอบ การวิเคราะห์ปัญหาสาเหตุ การระบุแนวทางแก้ไข และข้อเสนอในการพัฒนาบนพื้นฐานของข้อมูลที่เป็นจริง ตามรูปแบบการวิจัย และสามารถพัฒนาไปสู่การปฏิบัติได้ โดยนำเสนอต่อผู้บริหาร และผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้ ผู้ศึกษาได้เลือกศึกษาเรื่อง “การพัฒนาแนวทาง การส่งเสริมทักษะสมอง EF (Executive Functions) ในครอบครัวเด็กปฐมวัย ของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี” มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ และทักษะด้านการพัฒนาทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัยแก่ผู้ปกครอง ซึ่งจะ使得เด็กปฐมวัยได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF จากทั้งผู้ปกครอง และสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน อันจะเป็นการสร้างกลไกการดำเนินงานการพัฒนาทักษะสมอง EF ระหว่างสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวันกับครอบครัวของเด็กปฐมวัย

การศึกษาส่วนบุคคลฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก แพทย์หญิงสุธี สฤกษ์ศิริ ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ทวีวัฒนา ที่กรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และแนวทางที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ท้ายที่สุดผู้ศึกษาขอขอบพระคุณผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาทรัพยากรบุคคล กรุงเทพมหานคร และคณะเจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินการจัดอบรมหลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๔๒ ที่ให้การดูแลเป็นอย่างดี ซึ่งความรู้ที่ได้รับจากการอบรมในครั้งนี้ ทำให้ผู้ศึกษามีมุมมอง และวิสัยทัศน์ที่กว้างขวางมากขึ้น รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้เกิดประโยชน์ต่อกรุงเทพมหานครต่อไป

นางสาวกนกพร จรรยามั่น

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

สารบัญ

๑. หัวข้อ	๑
๒. ความสำคัญของการศึกษา/ที่มาของการนำเสนอ	๑
๓. วัตถุประสงค์	๒
๔. เป้าหมาย	๒
๕. แนวคิด/หลักการที่ใช้ในการศึกษา	
๕.๑ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน และสภาพแวดล้อมภายนอก (SWOT Analysis)	๒
๕.๒ เทคนิคกลยุทธ์ TOWS Matrix	๔
๕.๓ วงจรการบริหารงานคุณภาพ PDCA	๔
๕.๔ แนวคิดการพัฒนาทักษะสมอง EF (Executive Functions)	๕
๖. แนวทางการดำเนินการ/ระยะเวลา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง	๘
๗. ประโยชน์จากการศึกษา	๑๐
๘. งบประมาณ	๑๐
๙. แนวทางการติดตาม และประเมินผล	๑๒
๑๐. ข้อเสนอแนะ	๑๒
บรรณานุกรม	๑๔
ภาคผนวก	๑๕

สารบัญตาราง

ตารางที่ ๑ การปรับแนวคิดการบริหารงานคุณภาพ PDCA ในการพัฒนาแนวทางการส่งเสริม ทักษะสมอง EF ในครอบครัวเด็กปฐมวัย ของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี	๔
ตารางที่ ๒ ขั้นตอน และระยะเวลาดำเนินการ	๙
ตารางที่ ๓ กิจกรรม รายการค่าใช้จ่าย และงบประมาณ	๑๑
ตารางที่ ๔ ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย วิธีการ/เครื่องมือในการติดตาม และประเมินผล	๑๒

สารบัญรูปภาพ

รูปภาพที่ ๑ องค์ประกอบของทักษะสมอง EF

๖

๑. หัวข้อ การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมทักษะสมอง EF (Executive Functions) ในครอบครัวเด็กปฐมวัย ของสถาบันรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี

๒. ความสำคัญของการศึกษา / ที่มาของการนำเสนอ

สถานการณ์นักเสพยาเสพติดหน้าใหม่ในกลุ่มเด็ก และเยาวชน เป็นปัญหาที่ทำให้ลายคุณภาพทรัพยากรมนุษย์ของชาติ จากข้อมูลด้านการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด (บสต.) ภาพรวมของกรุงเทพมหานครปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ - ๒๕๖๕ พบว่า เด็ก และเยาวชนอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี เริ่มใช้ยาเสพติดครั้งแรก ร้อยละ ๖๑.๓๔ ร้อยละ ๖๔.๖๗ และร้อยละ ๖๕.๒๘ ตามลำดับ ซึ่งสะท้อนถึงความรุนแรง และแนวโน้มของสถานการณ์ที่เพิ่มสูงขึ้น อันเป็นผลมาจากเด็ก และเยาวชนขาดแนวทางการบริหารจัดการชีวิตที่เหมาะสม สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม จึงเห็นชอบแผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ซึ่งตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ - ๒๕๖๖ ได้กำหนดให้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดในเด็กปฐมวัย อายุ ๓ - ๖ ปี เป็นแนวทางสำคัญที่ต้องดำเนินการ โดยให้สถานศึกษา และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กนำแนวคิดการพัฒนาทักษะสมอง Executive Functions (EF) มาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนควบคู่กับการพัฒนาทักษะที่เหมาะสมกับช่วงวัย รวมถึงการให้ความรู้พ่อแม่ และผู้ปกครองเกี่ยวกับการดูแลเลี้ยงดู เพื่อให้เกิดการส่งเสริมทักษะสมอง EF ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ทักษะสมอง EF (Executive Functions) คือ “ความสามารถที่เกิดจากการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้” โดยมุ่งเน้นการสร้างความสามารถ และทักษะในการยับยั้งชั่งใจ การยืดหยุ่นความคิด การควบคุมอารมณ์ ความจำเพื่อใช้งาน และการวางแผนดำเนินงาน ทักษะสมอง EF จึงถือเป็นทักษะที่สำคัญยิ่งต่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน การอยู่ร่วมกับคนอื่น การคิดสร้างสรรค์ และการจัดการทุกด้านตลอดชีวิต ซึ่งโอกาสทองที่การพัฒนาทักษะสมอง EF จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว คือ ช่วงปฐมวัย การพัฒนาทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัยจึงช่วยให้เด็กมีจิตใจหนักแน่น อารมณ์สมดุล คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น และมีความสุขเป็น ปรับตัวอยู่กับโลกได้อย่างดี เก่ง แกร่ง และกล้า ช่วยลดปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ในอนาคต และมีอัตราการใช้ยาเสพติดน้อยลง (สุภาวดี หาญเมธี, ๒๕๖๔) การศึกษาในต่างประเทศ พบว่า ความบกพร่องของ EF คือ สาเหตุสำคัญของการติดยาเสพติด (Verdejo-Garcia, A., ๒๐๑๗) อีกทั้งจากการศึกษาภาพถ่ายสมองและอาการทางคลินิก แสดงให้เห็นว่าผู้ติดยาเสพติดจะมีความบกพร่องในการทำงานของสมองส่วนหน้า (EF) เมื่อใช้ยาเสพติดมากสมองส่วนหน้าจะยิ่งแย่ง และจะทำให้กลับมาใช้ยาเสพติดหนักขึ้น (Ahmet O. Ceceli, Charles W. Bradberry & Rita Z. Goldstein, ๒๐๒๑) นอกจากนี้ความบกพร่อง EF ทำให้ไม่สามารถควบคุม ยับยั้งความคิด และการกระทำของตนเองได้ ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดยาเสพติดทุกขั้นตอน ตั้งแต่การนำตนเองเข้าไปสู่สถานการณ์เสี่ยง การทดลองใช้ยา ใช้ซ้ำจนติด และ การกลับไปใช้ใหม่ (Sharon Morein-Zamir & Trevor W Robbins, ๒๐๑๔) ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กมีทักษะสมอง EF ที่ดี ตามวัยจึงนับเป็นการวางรากฐานภูมิคุ้มกันยาเสพติดในระยะยาว และช่วยลดปัญหาการติดยาเสพติดได้อย่างยั่งยืน ตลอดจนจนเป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กมีคุณลักษณะที่เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ ๒๑ ได้แก่ อึดฮึดสู้อย่างยิ่ง ล้มแล้วลุกได้ มีความฉลาดทางอารมณ์ เรียนรู้ตลอดเวลา ปรับเปลี่ยนตนเองได้ทุกสถานการณ์ รู้เท่าทันเทคโนโลยี สามารถจัดการชีวิตตนเองได้ และพร้อมดูแลช่วยเหลือคนอื่นที่อยู่ในภาวะทุกข์ลำบาก

สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด สำนักอนามัย ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเริ่มดำเนินงานเกี่ยวกับพัฒนาทักษะสมอง EF อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ และในปีงบประมาณ ๒๕๖๓ จึงได้พัฒนาบุคลากรในสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน สังกัดสำนักอนามัย ๑๒ แห่ง

เพื่อให้เกิดการดำเนินงานพัฒนาทักษะสมอง EF แก่เด็กปฐมวัย ในการเสริมภูมิคุ้มกันยาเสพติด ซึ่งผลการดำเนินงานที่ผ่านมา พบว่า ผู้ปกครองยังขาดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการส่งเสริมทักษะสมอง EF อีกทั้งยังไม่มี การติดตาม และประเมินผลการพัฒนา EF ของเด็ก ทำให้กระทบต่อการดำเนินงาน เนื่องจากการพัฒนาทักษะสมอง EF จำเป็นต้องดำเนินการให้ครอบคลุมทั้งที่บ้าน และโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง ในทิศทางที่สอดคล้องกัน ที่สำคัญยังต้องมีการติดตาม และประเมินผลร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง และพัฒนาการส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นเพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ผู้ศึกษาจึงจัดทำ การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมทักษะสมอง EF (Executive Functions) ในครอบครัว เด็กปฐมวัยของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี ซึ่งเป็นสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ที่มีการส่งรายงานการพัฒนาทักษะสมอง EF อย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนา และดึงการมีส่วนร่วมของครอบครัว ในการส่งเสริมทักษะสมอง EF แก่เด็กปฐมวัย โดยสอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานครระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๓ (๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การสร้างเมืองปลอดภัยและยั่งยืนต่อวิกฤตการณ์ ยุทธศาสตร์ย่อยที่ ๑.๑ ปลอดภัยอาชญากรรมและยาเสพติด เป้าประสงค์ที่ ๑.๑.๒ เด็กและเยาวชนไม่เสพยาเสพติด ผู้เสพยาทุกคนเข้าสู่ระบบการบำบัดรักษาและฟื้นฟูที่มีมาตรฐาน และมีความเหมาะสม กลยุทธ์ที่ ๑.๑.๒.๒ สร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจแก่เด็ก เยาวชน และนโยบาย ของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ในมิติเรียนดี มุ่งเน้นการส่งเสริมหลักสูตร คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น สำหรับเด็ก ๐ - ๘ ปี

๓. วัตถุประสงค์

- ๓.๑ เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะด้านการพัฒนาทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัย แก่ผู้ปกครอง
- ๓.๒ เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF จากผู้ปกครอง และสถานรับเลี้ยงเด็ก กลางวัน
- ๓.๓ เพื่อสร้างกลไกการดำเนินงานการพัฒนาทักษะสมอง EF ระหว่างสถานรับเลี้ยงเด็ก กลางวันกับครอบครัวของเด็กปฐมวัย

๔. เป้าหมาย

- ๔.๑ ผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ของศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี จำนวน ๒๐ คน ได้รับการพัฒนาศักยภาพ มีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการพัฒนาทักษะสมอง EF แก่เด็กปฐมวัย
- ๔.๒ มีการติดตาม และประเมินผลการพัฒนาทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย จำนวน ๒๐ คน ในสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี
- ๔.๓ เด็กปฐมวัยที่ได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF จากผู้ปกครอง และสถานรับเลี้ยงเด็ก กลางวันศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ดีขึ้น

๕. แนวคิด / หลักการที่ใช้ในการศึกษา

การจัดทำรายงานการศึกษาส่วนบุคคลเรื่อง การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมทักษะสมอง EF (Executive Functions) ในครอบครัวเด็กปฐมวัยของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี ผู้ศึกษาได้นำแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการดำเนินการ ดังนี้

- ๕.๑ เทคนิคการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน และสภาพแวดล้อมภายนอก (SWOT Analysis) ของ Albert Humphrey โดยนำมาวิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาการส่งเสริมทักษะสมอง EF ในครอบครัวเด็กปฐมวัย ของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี เพื่อแสดงถึง

จุดแข็ง (Strength) จุดอ่อน (Weakness) โอกาส (Opportunities) และภัยคุกคาม (Threats) ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานที่ผ่านมา และสามารถสรุปผลการวิเคราะห์ได้ ดังนี้

จุดแข็ง (Strength)

- สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด ได้รับจัดสรรงบประมาณดำเนินงานเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาและสารเสพติดในเด็ก และเยาวชนต่อเนื่องทุกปี

จุดอ่อน (Weakness)

- ขาดการส่งเสริม และสนับสนุนให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัย ครอบครัวจึงขาดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการส่งเสริมทักษะสมอง EF ซึ่งส่งผลให้การดำเนินงานขาดความครอบคลุม และต่อเนื่อง เนื่องจากการพัฒนาทักษะสมอง EF จำเป็นต้องดำเนินการผ่านการดูแล เลี้ยงดูทั้งที่โรงเรียน และบ้าน

- ขาดการติดตาม และประเมินผลการพัฒนาทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย ทำให้ไม่ทราบถึงประสิทธิผลของการดำเนินงาน รวมทั้งไม่สามารถปรับปรุง และพัฒนาการดำเนินงานให้ดีขึ้นได้

โอกาส (Opportunities)

- มีนโยบาย ยุทธศาสตร์ในระดับชาติ และระดับกรุงเทพมหานครที่สนับสนุนการดำเนินงาน ส่งผลให้เกิดการกำหนดแนวทางการดำเนินงานด้านยาเสพติดในเด็กปฐมวัยที่ชัดเจน

- มีหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่พร้อมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการพัฒนาทักษะสมอง EF เช่น สำนักงานการศึกษา สำนักพัฒนาสังคม กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดกรุงเทพมหานคร (ปปส.กทม.) สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันอาร์แอลจี (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป)

- กระแสการเตรียมความพร้อมให้แก่เด็ก และเยาวชนสู่ศตวรรษที่ ๒๑ ท่ามกลางสภาวะโลกผันผวน (VUCA World) โดยใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะสมอง EF ผ่านรูปแบบการเลี้ยงดู การดูแล การเรียนการสอน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งทำให้เด็กได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง แข็งแกร่ง ล้มแล้วลุกได้ในโลกที่แปรปรวน ยังคิด ไตร่ตรอง แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และเติบโตได้อย่างมีภูมิคุ้มกัน

ภัยคุกคาม (Threats)

- การแพร่ระบาดของยาเสพติดที่รุนแรง การเข้าถึงสารเสพติดได้ง่ายของเด็ก และเยาวชน เช่น ราคายาเสพติดที่ลดลง การเผยแพร่พฤติกรรมเสพยาผ่านสื่อออนไลน์ การซื้อขายผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ การจัดส่งยาเสพติดผ่านพัสดุไปรษณีย์ หรือไรเดอร์เถื่อน เป็นต้น

- ปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองสนใจการประกอบอาชีพ เพื่อหารายได้ให้เพียงพอ ส่งผลให้ขาดการใช้เวลาร่วมกันกับบุตรหลาน

- ความเป็นสังคมเมือง ทำให้ผู้คนในชุมชนต่างคนต่างอยู่ ขาดการเอื้อเฟื้อ สอดส่องดูแล หรือให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน เด็ก และเยาวชนที่ไม่สามารถพึ่งพาครอบครัวได้ จึงมีโอกาสรันทะไปสู่อุปสรรค และการใช้ยาและสารเสพติด

- การแก้ไขพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ ๘) พ.ศ. ๒๕๖๔ ที่ถอดพีชกระท่อมและกัญชากอกจากยาเสพติดประเภทที่ ๕ ซึ่งต้องเฝ้าระวังปัญหาการใช้พืชสมุนไพรควบคุมดังกล่าวในเด็ก และเยาวชน

- เด็กปฐมวัยจำนวนกว่าสองล้านคน อาศัยอยู่ในครอบครัวที่ยากจน ร้อยละ ๗๕ ของเด็กปฐมวัยมีมารดาที่มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือต่ำกว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งอาศัยอยู่กับปู่ย่าตายาย และคนที่ไม่ใช่ญาติ

- พ่อแม่ผู้ปกครองขาดความรู้ความเข้าใจ และขาดทักษะการดูแลเลี้ยงดูบุตรหลาน ที่ถูกต้องตามวัย และพบว่าเด็กปฐมวัยในกลุ่มอายุเฉลี่ย ๓ - ๔ ปี ถูกลงโทษด้วยความรุนแรงมากกว่าเด็ก ในกลุ่มอายุอื่น

- พ่อแม่ผู้ปกครองมีความเข้าใจผิดว่าต้องยื่นโทรศัพท์มือถือ หรือสื่อมีจอให้บุตรหลาน เพราะเป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาให้ฉลาด ทันสมัย ในขณะที่พ่อแม่จำนวนมากติดโทรศัพท์มือถือ จึงเป็นแบบอย่าง ด้านลบของเด็ก และมักให้โทรศัพท์มือถือเพื่อให้ลูกหลานอยู่นิ่ง เด็กปฐมวัยใช้โทรศัพท์มือถือกว่าร้อยละ ๗๐

๕.๒ เทคนิคกลยุทธ์ TOWS Matrix จากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน และ สภาพแวดล้อมภายนอก (SWOT Analysis) นำไปสู่การวางแผนพัฒนาแนวทางการส่งเสริมทักษะสมอง EF ในครอบครัวเด็กปฐมวัย ของศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี ซึ่งการดำเนินงานที่ผ่านมา พบว่า ผู้ปกครองขาดความรู้ และความเข้าใจเรื่องการส่งเสริมทักษะสมอง EF แก่เด็กปฐมวัย อีกทั้งยังไม่มี การติดตาม และประเมินผลการพัฒนา EF ของเด็ก ทำให้เกิดข้อติดขัด และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา งาน อย่างไรก็ตาม มีปัจจัยอีกหลายประการที่เป็นโอกาสสนับสนุนให้เกิดการพัฒนา งานในทิศทางที่ดีขึ้นได้ ผู้ศึกษาจึงนำจุดอ่อน และโอกาสมาปรับเข้าสู่ กลยุทธ์เชิงแก้ไข ด้วยการพัฒนาศักยภาพผู้ปกครองให้มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการพัฒนาทักษะสมอง EF พร้อมทั้งสนับสนุนให้เกิดกลไกการดำเนินงานส่งเสริมทักษะสมอง EF ที่เชื่อมโยง และมีส่วนร่วมระหว่างสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน และบ้านของเด็กปฐมวัย ควบคู่ไปกับการติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF อย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลสูงสุด

๕.๓ แนวคิดวงจรการบริหารงานคุณภาพ PDCA ของ Dr.William Edward Deming ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน Plan - Do - Check - Act หรือ วางแผน - ปฏิบัติ - ตรวจสอบ - ปรับปรุง โดยผู้ศึกษาได้นำแนวคิดมาปรับใช้ในการกำหนดขั้นตอน กระบวนการดำเนินงาน และการประเมินผล แนวทางการส่งเสริมทักษะสมอง EF ในครอบครัวเด็กปฐมวัย ฯ เพื่อให้เกิดผลผลิต และผลลัพธ์ที่มีคุณภาพ

ตารางที่ ๑ การปรับแนวคิดการบริหารงานคุณภาพ PDCA ในการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมทักษะสมอง EF ในครอบครัวเด็กปฐมวัย ของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี

ขั้นตอน	การดำเนินงาน
Plan	<ul style="list-style-type: none"> - วิเคราะห์ปัญหาจากข้อมูล สถิติผู้เข้ารับการรักษาพยาบาล แบบรายงานผล การปฏิบัติงานทักษะสมอง EF ของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน และปัญหาที่สะท้อนจาก สถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน - กำหนดวัตถุประสงค์การดำเนินงาน - ตั้งเป้าหมาย และกำหนดตัวชี้วัด - วางแผนขั้นตอนดำเนินงาน - กำหนดทีมงาน และประชุมมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบ - จัดเตรียมชุดความรู้ ใบบันทึกกิจกรรม และแบบสังเกตพฤติกรรม - จัดทำช่องทางการสื่อสารระหว่างเจ้าหน้าที่ผู้ที่เกี่ยวข้อง - คาดการณ์ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของการดำเนินงาน พร้อมการบริหาร ความเสี่ยงดังกล่าว

ขั้นตอน	การดำเนินงาน
Do	ดำเนินงานตามแผน ดังนี้ - จัดอบรมให้ความรู้ผู้ปกครองเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัย วิธีการบันทึกข้อมูลในใบบันทึกกิจกรรมการพัฒนาทักษะสมอง EF วัตถุประสงค์ และ แนวทางการประเมินโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมทักษะสมอง EF - ให้คำปรึกษา และติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงาน
Check	- จัดประชุมเจ้าหน้าที่ และผู้เกี่ยวข้อง เพื่อประเมินผล และปรับแนวทางการดำเนินงาน
Act	- ติดตามผลหลังปรับแนวทางการดำเนินงาน และเทียบกับเป้าหมาย - ประเมิน และสรุปผลการดำเนินงาน - วิเคราะห์ผลสำเร็จของงาน - นำเสนอผลการดำเนินงานต่อผู้บริหาร - จัดทำข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา และขยายผล

๕.๔ แนวคิดการพัฒนาทักษะสมอง EF (Executive Functions)

๕.๔.๑ ทักษะสมอง EF (Executive Functions) คืออะไร ?

ทักษะสมอง EF คือ ชุดกระบวนการทางความคิด (Mental Process) ที่ทำงานในสมองส่วนหน้า ซึ่งช่วยให้มนุษย์คิดเป็น มีเหตุผล ยับยั้งชั่งใจได้ กำกับอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ วางแผนทำงานเป็น มุ่งใจจดจ่อ ไววอกแวก จำคำสั่ง จัดการกับงานหลาย ๆ อย่างให้ลุล่วงเรียบร้อยได้ จัดลำดับงานเป็นขั้นตอน ยึดเป้าหมายแล้วทำเป็นขั้นตอนจนสำเร็จ (สุภาวดี หาญเมธี, ๒๕๖๔)

ทักษะสมอง EF คือ กระบวนการทำงานของสมองระดับสูงที่ประมวลประสบการณ์ในอดีต และสถานการณ์ในปัจจุบันมาประเมิน วิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน ริเริ่ม ลงมือทำ ตรวจสอบตนเอง และแก้ไขปัญหา ตลอดจนควบคุมอารมณ์ บริหารเวลา จัดความสำคัญ กำกับตนเอง และมุ่งมั่นทำงานบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ (Goal - Directed Behaviors) (ปนัดดา ธนเศรษฐกร, ๒๕๕๕) อ้างถึงใน สุภาวดี หาญเมธี, ๒๕๖๔)

สรุปได้ว่า “ทักษะสมอง EF คือ ความสามารถของสมองขั้นสูงที่กำกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้” (สุภาวดี หาญเมธี, ๒๕๖๔) ซึ่งมนุษย์ทุกคนจะใช้ EF ในการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติ และใช้ในการตัดสินใจ เพื่อจัดการ และแก้ไขปัญหา ในสถานการณ์ต่าง ๆ ทักษะสมอง EF จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการใช้ชีวิตให้สำเร็จทั้งเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน และการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ โดยเฉพาะในโลกสมัยใหม่ที่ผันผวน และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เต็มไปด้วยสิ่งเร้าแยบยล เช่น การพนัน ยาเสพติด แอลกอฮอล์ สิ่งเร้าทางเพศ ฯลฯ ซึ่งเด็กและเยาวชนจำเป็นต้องสามารถยับยั้งชั่งใจ ควบคุมกำกับตนเองได้ ไม่ตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ใด ๆ ทักษะสมอง EF จึงถือเป็นคุณลักษณะ และทักษะที่ช่วยให้เด็ก และเยาวชนสามารถเผชิญกับความท้าทายของศตวรรษที่ ๒๑ ได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข

๕.๔.๒ ความสำคัญของทักษะสมอง EF

การพัฒนาทักษะสมอง EF จะเกิดประโยชน์ต่อเด็ก และสังคม เพราะจะช่วยสร้างพฤติกรรมเชิงบวก และช่วยในการตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อตัวเอง และผู้อื่น ซึ่งเด็กที่มีทักษะสมอง EF จะมีความสามารถในการคิด การรู้สึก และการจัดการตนเองที่ดี เช่น

- มีความจำดี มีสมาธิจดจ่อ สามารถทำงานต่อเนื่องได้สำเร็จ

- รู้จักการวิเคราะห์ มีการวางแผนงานอย่างเป็นระบบ ลงมือทำงานได้ และจัดการกับกระบวนการทำงานจนเสร็จทันตามกำหนด
 - สามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้ เมื่อเงื่อนไข หรือสถานการณ์เปลี่ยนไป
- ไม่ยึดติดตายตัว มีความคิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบได้
- รู้จักยับยั้งควบคุมตนเอง ไม่ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่เหมาะสม แม้จะมีสิ่งยั่วยวน
 - เป็นคนที่อดทนได้ รอคอยเป็น มีความมุ่งมั่น ล้มและลุกขึ้นสู้ใหม่ได้
- มุ่งมั่นที่จะไปสู่ความสำเร็จ

เด็กที่ขาดทักษะ EF อาจนำไปสู่การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง อดกลั้นต่อสิ่งเร้ารอบตัวไม่ได้ ซึ่งสามารถนำไปสู่การปัญหาการ “ติด” ต่าง ๆ ในอนาคต เช่น ติดเกม ติดเพื่อน ติดสุรา ติดบุหรี่ ติดยาเสพติด

๕.๔.๓ ทักษะสมอง EF พัฒนาขึ้นอย่างไร และเมื่อไร ?

ทักษะสมอง EF ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนและพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอน โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่หลากหลาย ซึ่งการวิจัยชี้ว่า ในช่วงวัย ๓ - ๖ ปี จะเป็น “หน้าต่างแห่งโอกาส” ที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นช่วงที่มีอัตราการเติบโตของทักษะ EF สูงมาก และจะเติบโตไปจนถึงวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น แต่จะมีอัตราการพัฒนาที่ลดลง ดังนั้นการพัฒนาทักษะสมอง EF ในช่วงปฐมวัยจึงเป็นโอกาสทองที่จะปลูกฝังคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับเด็ก ซึ่งจะกลายเป็นบุคลิกภาพ และวิถีชีวิตที่ติดตัวไปตลอดชีวิต

๕.๔.๔ องค์ประกอบของ EF

ทักษะสมอง EF ประกอบด้วย ๓ กลุ่มทักษะหลัก ได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเอง และกลุ่มทักษะปฏิบัติ โดยภายใน ๓ กลุ่มทักษะหลักจะมีทักษะย่อยอยู่ภายใน รวม ๙ ทักษะ ดังนี้ (สุภาวดี หาญเมธี, ๒๕๖๔)

รูปภาพที่ ๑ องค์ประกอบของทักษะสมอง EF



กลุ่มทักษะพื้นฐาน

- ๑) จำเพื่อใช้งาน คือ การเก็บข้อมูลจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และดึงเอามาใช้ประโยชน์กับสถานการณ์ปัจจุบันที่พบเจอ ยิ่งมากประสบการณ์ ความจำที่นำมาใช้งานยิ่งมากขึ้น
- ๒) ยืดหยุ่นความคิด คือ การปรับเปลี่ยนความคิดได้ เมื่อสถานการณ์ไม่เป็นไปตามแผน เป็นความสามารถในการปรับตัว เห็นโอกาสใหม่ ๆ ที่เป็นทางออกอันสร้างสรรค์
- ๓) ยังคิด ไตร่ตรอง คือ การยับยั้งชั่งใจ การควบคุมความต้องการของตนเองให้เหมาะสม ยั้งใจเป็น เลือกทำในสิ่งที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเอง เช่น ยาเสพติด ความรุนแรง อบายมุข

กลุ่มทักษะกำกับตนเอง

- ๑) จดจ่อใส่ใจ คือ การฝึกให้เด็กมีสมาธิ มีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ ไม่วอกแวกกับสิ่งเร้า ทำให้เรียนได้ดี ทำงานสำเร็จง่าย
- ๒) ควบคุมอารมณ์ คือ การจัดการกับความเครียด ความกังวล อารมณ์หงุดหงิด ไม่พอใจ ให้แสดงออกในแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่น
- ๓) ติดตามประเมินตนเอง คือ การทบทวนจุดดี จุดบกพร่องของตนเอง และงานที่ทำ เพื่อปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้น

กลุ่มทักษะปฏิบัติ

- ๑) ริเริ่มลงมือทำ คือ กล้าคิด กล้าทำ ไม่กลัวความล้มเหลว
- ๒) วางแผน จัดระบบดำเนินการ เริ่มตั้งแต่การวางแผนเป้าหมาย เห็นภาพรวม จัดลำดับความสำคัญ จัดกระบวนการ และประเมินผล ทำให้เป็นคนวางแผนเก่ง ทำงานเป็นทีม
- ๓) มุ่งเป้าหมาย คือ มีความพากเพียร ไม่ล้มเลิกง่าย ๆ หากยังไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

๕.๔.๕ ทักษะสมอง EF เกี่ยวข้องกับการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดอย่างไร ?

จากการรวบรวมผลวิจัยจากต่างประเทศของ รศ.ดร. นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล ผู้เชี่ยวชาญด้าน Executive Functions จากศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์ โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ความบกพร่องของ EF เป็นสาเหตุของการติดยาเสพติด นอกจากนี้ จากการศึกษาภาพถ่ายสมอง และอาการทางคลินิก ได้แสดงให้เห็นว่ามีความบกพร่องของสมองส่วนหน้า หรือความบกพร่อง EF ในผู้ที่ติดยาเสพติด ทำให้ไม่สามารถยับยั้งความคิด และการกระทำ (Inhibition) ซึ่งเกี่ยวข้องกับทุกขั้นตอนของการติดยาเสพติด ตั้งแต่ทำให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ทดลองใช้ยา ใช้ซ้ำจนติด รวมทั้งการกลับไปใช้ใหม่ (สุภาวดี หาญเมธี, ๒๕๖๔)

๕.๔.๖ แนวทางการพัฒนาทักษะสมอง EF ในครอบครัว

การพัฒนาทักษะสมอง EF ในครอบครัวสามารถสร้างผ่าน ๗ กระบวนการ หรือที่เรียกว่า “๗ วิธี พัฒนาลูกสมวัย สมองดีมี EF” ดังนี้ (สุภาวดี หาญเมธี, ๒๕๖๔)

- ๑) กิน ให้กินอาหารครบ ๕ หมู่ มีความหลากหลาย
- ๒) นอน ให้นอนได้เพียงพออย่างมีคุณภาพ ซึ่งจะส่งผลต่อความคิด อารมณ์ และการเจริญเติบโตของเด็ก
- ๓) กอด ผู้ใหญ่แสดงความรัก ชื่นชม ให้กำลังใจ พร้อมเคียงข้าง เพื่อเติมเต็มตัวตน
- ๔) เล่น ให้เล่นได้เต็มที่ทุกแบบตามความสนใจของเด็ก เพื่อสร้างประสบการณ์ คุณภาพที่หลากหลาย ได้ความสุข ความสำเร็จ ได้ฝึกควบคุมอารมณ์ และการอยู่ร่วมกับคนอื่น

๕) เล่า ได้ฟังนิทาน อ่านหนังสือ เพื่อฝึกคิด ได้จินตนาการ ได้ความรู้สึกอบอุ่น จากผู้ใหญ่โอบกอดเล่านิทาน อ่านหนังสือให้ฟัง

๖) ช่วยเหลือตนเอง ได้ฝึกการพึ่งตนเอง เมื่อสำเร็จเกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง ได้ฝึกการคิด วางแผน การมุ่งมั่น พยายาม การริเริ่ม และประเมินตนเอง

๗) ช่วยเหลืองานบ้าน ช่วยงานบ้านตามวัยที่เป็นไปได้ เพื่อความภูมิใจ ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัว ได้รับคำชื่นชม ได้ฝึกทักษะสมอง EF จากการทำงาน

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมทักษะสมอง EF (Executive Functions) ในครอบครัวเด็กปฐมวัย ของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๖ ลุมพินี มุ่งเน้น การดึงการมีส่วนร่วมของครอบครัว ผ่านการพัฒนาศักยภาพผู้ปกครอง ทำให้เกิดการขยายกลไกการดำเนินงาน และการเชื่อมประสานการทำงานระหว่างเจ้าหน้าที่ของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน กับผู้ปกครอง เพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EF ให้กับเด็กปฐมวัยได้อย่างเต็มที่ รวมถึงการติดตาม และประเมินผล ซึ่งจะนำไปสู่ การพัฒนา และปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น โดยนำเครื่องมือทางการบริหาร และแนวคิดที่เกี่ยวข้องในการสร้าง แนวทางการดำเนินงาน ตั้งแต่การประมวลวิเคราะห์ข้อมูล ปัญหาที่พบ ซึ่งนำไปสู่การวางแผน การกำหนด วิธีการทำงานสู่เป้าหมาย การติดตามประเมินผล เพื่อให้เกิดการปรับปรุง และพัฒนาที่สามารถตอบสนอง ต่อปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖. แนวทางการดำเนินการ/ระยะเวลา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

แนวทางการดำเนินการ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นวางแผน และเตรียมการ

- วางแผน กำหนดรายละเอียดการดำเนินงาน จัดทำ และขออนุมัติโครงการ
- แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการ คณะกรรมการดำเนินการ และคณะกรรมการรับ - ส่ง และเก็บรักษาเงิน
- ประสานขอรายชื่อผู้ปกครองที่เข้าร่วมอบรม และจัดทำคำสั่งขออนุมัติจากผู้ว่าราชการ กรุงเทพมหานคร
- จัดทำชุดความรู้ และใบบันทึกกิจกรรมการพัฒนาทักษะสมอง EF ในครอบครัว ให้กับผู้ปกครอง
- ขอความอนุเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรมทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัยจากหน่วยงาน ภาควิชาครีเอช

- จัดทำช่องทางการสื่อสารระหว่างผู้ปกครอง และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
- จัดประชุมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วย นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลวิชาชีพที่ดูแลสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน และพี่เลี้ยงเด็ก

ขั้นตอนที่ ๒ ขั้นดำเนินการ

- จัดอบรมให้ความรู้ผู้ปกครองเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัย และ วิธีการบันทึกข้อมูลในใบบันทึกกิจกรรมการพัฒนาทักษะสมอง EF พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ การประเมินทักษะสมอง EF และแนวทางการประเมินโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมทักษะสมอง EF จำนวน ๑ ครั้ง ๑ วัน ณ สถานที่ราชการ
- ให้คำปรึกษา และติดตามความก้าวหน้าการพัฒนาทักษะสมอง EF แก่เด็กปฐมวัย ของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน และผู้ปกครอง

ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นตรวจสอบ และปรับปรุงการดำเนินงาน

- จัดประชุมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลวิชาชีพที่ดูแลสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน พี่เลี้ยงเด็ก และผู้ปกครอง เพื่อประเมินผล และปรับแนวทางการพัฒนาทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัยร่วมกัน จำนวน ๑ ครั้ง ๑ วัน ณ สถานที่ราชการ

ขั้นตอนที่ ๔ ขั้นประเมิน และสรุปการดำเนินงาน

- ติดตามผลหลังปรับแนวทางการดำเนินงาน ผ่านสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน และผู้ปกครอง
- ประเมินผลการดำเนินงาน และจัดทำสรุปรายงาน เพื่อนำเสนอต่อผู้บริหาร

ตารางที่ ๒ ขั้นตอน และระยะเวลาดำเนินการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ปีงบประมาณ ๒๕๖๗											
	ต.ค. ๖๖	พ.ย. ๖๖	ธ.ค. ๖๖	ม.ค. ๖๗	ก.พ. ๖๗	มี.ค. ๖๗	เม.ย. ๖๗	พ.ค. ๖๗	มิ.ย. ๖๗	ก.ค. ๖๗	ส.ค. ๖๗	ก.ย. ๖๗
ขั้นวางแผน และเตรียมการ												
- วางแผน กำหนดรายละเอียดการดำเนินงาน จัดทำและขออนุมัติโครงการ	←	→										
- แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการ คณะกรรมการ ดำเนินการ และคณะกรรมการรับ - ส่ง และ เก็บรักษาเงิน			←	→								
- ประสานขอรายชื่อผู้ปกครองที่เข้าร่วม อบรม และจัดทำคำสั่งขออนุมัติจากผู้ว่า ราชการกรุงเทพมหานคร			←	→								
- จัดทำชุดความรู้ และใบบันทึกกิจกรรม การพัฒนาทักษะสมอง EF ในครอบครัว ให้กับผู้ปกครอง			←	→								
- ขอความอนุเคราะห์แบบสังเกตพฤติกรรม ทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัยจากหน่วยงาน ภาคีเครือข่าย			←	→								
- จัดทำช่องทางการสื่อสารระหว่าง ผู้ปกครอง และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง			←	→								
- จัดประชุมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ผู้เข้าร่วม ประชุมประกอบด้วย นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลวิชาชีพที่ดูแลสถานรับเลี้ยงเด็ก กลางวัน และพี่เลี้ยงเด็ก				←	→							

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ปีงบประมาณ ๒๕๖๗											
	ต.ค. ๖๖	พ.ย. ๖๖	ธ.ค. ๖๖	ม.ค. ๖๗	ก.พ. ๖๗	มี.ค. ๖๗	เม.ย. ๖๗	พ.ค. ๖๗	มิ.ย. ๖๗	ก.ค. ๖๗	ส.ค. ๖๗	ก.ย. ๖๗
ขั้นดำเนินการ - จัดอบรมให้ความรู้ผู้ปกครองเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัย และวิธีการบันทึกข้อมูลในใบบันทึกกิจกรรมการพัฒนาทักษะสมอง EF พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์การประเมินทักษะสมอง EF และแนวทางการประเมินโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมทักษะสมอง EF จำนวน ๑ ครั้ง ๑ วัน ณ สถานที่ราชการ					↔							
- ให้คำปรึกษา และติดตามความก้าวหน้าการพัฒนาทักษะสมอง EF แก่เด็กปฐมวัยของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน และผู้ปกครอง						↔						
ขั้นตรวจสอบและปรับปรุงการดำเนินงาน - จัดประชุมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลวิชาชีพที่ดูแลสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน พี่เลี้ยงเด็ก และผู้ปกครอง เพื่อประเมินผลและปรับแนวทางการพัฒนาทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัยร่วมกัน จำนวน ๑ ครั้ง ๑ วัน ณ สถานที่ราชการ									↔			
ขั้นประเมิน และสรุปการดำเนินงาน - ติดตามผลหลังปรับแนวทางการดำเนินงานผ่านสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน และผู้ปกครอง										↔		
- ประเมินผลการดำเนินงาน และจัดทำสรุปรายงาน เพื่อนำเสนอต่อผู้บริหาร												↔

๗. ประโยชน์จากการศึกษา

- ๗.๑ ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะด้านการพัฒนาทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัย
- ๗.๒ เด็กปฐมวัยได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF จากผู้ปกครอง และสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน
- ๗.๓ เกิดกลไกการดำเนินงานการพัฒนาทักษะสมอง EF ระหว่างสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวันกับครอบครัวของเด็กปฐมวัย

๘. งบประมาณ

เบิกจ่ายเงินนอกงบประมาณ บัญชีเงินบำรุงสถานบริการสาธารณสุข สำนักอนามัย เป็นเงินทั้งสิ้น ๑๕,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน) โดยมีค่าใช้จ่าย ดังนี้

ตารางที่ ๓ กิจกรรม รายการค่าใช้จ่าย และงบประมาณ

กิจกรรม	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน	กฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง
ขั้นวางแผนและเตรียมการ	ไม่ใช้งบประมาณ	-	-
ขั้นดำเนินการ - จัดอบรมให้ความรู้ผู้ปกครองเกี่ยวกับการส่งเสริมทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัย และวิธีการบันทึกข้อมูลในใบบันทึกกิจกรรมการพัฒนาทักษะสมอง EF พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์การประเมินทักษะสมอง EF และแนวทางการประเมิน โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมทักษะสมอง EF จำนวน ๑ ครั้ง ๑ วัน ณ สถานที่ราชการ	- ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่ม (๒๕ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน = ๑,๒๕๐)	๑,๒๕๐	- ระเบียบกรุงเทพมหานครว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม พ.ศ. ๒๕๔๑ - คำสั่ง กทม. ที่ ๑๘๐๒/๒๕๕๒ เรื่อง หลักเกณฑ์การจัดโครงการฝึกอบรม สัมมนา ศึกษาดูงาน
	- ค่าอาหารและเครื่องดื่ม (ไม่ครบมื้อ) (๒๕ คน x ๑๕๐ บาท x ๑ วัน = ๓,๗๕๐)	๓,๗๕๐	- หนังสือสั่งการที่ กท ๐๔๐๑/๓ ลว.๒๓ ม.ค. ๒๕๔๗ เรื่องคู่มือการวิเคราะห์โครงการฝึกอบรม สัมมนา ศึกษา ดูงาน
	- ค่าวัสดุ และอุปกรณ์	๕,๐๐๐	- พระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. ๒๕๖๐ - ระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ
กิจกรรมที่ ๑ รวมเป็นเงิน		๑๐,๐๐๐	
ขั้นตรวจสอบและปรับปรุงการดำเนินงาน - จัดประชุมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยนักสังคมสงเคราะห์พยาบาลวิชาชีพที่ดูแลสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน พี่เลี้ยงเด็กและผู้ปกครอง เพื่อประเมินผลและปรับแนวทางการพัฒนาทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัยร่วมกัน จำนวน ๑ ครั้ง ๑ วัน ณ สถานที่ราชการ	- ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่ม (๒๕ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๒ วัน = ๑,๒๕๐)	๑,๒๕๐	- ระเบียบกรุงเทพมหานครว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม พ.ศ. ๒๕๔๑ - คำสั่ง กทม. ที่ ๑๘๐๒/๒๕๕๒ เรื่อง หลักเกณฑ์การจัดโครงการฝึกอบรม สัมมนา ศึกษาดูงาน
	- ค่าอาหารและเครื่องดื่ม (ไม่ครบมื้อ) (๒๕ คน x ๑๕๐ บาท x ๑ วัน = ๓,๗๕๐)	๓,๗๕๐	- หนังสือสั่งการที่ กท ๐๔๐๑/๓ ลว.๒๓ ม.ค. ๒๕๔๗ เรื่องคู่มือการวิเคราะห์โครงการฝึกอบรม สัมมนา ศึกษา ดูงาน
	กิจกรรมที่ ๒ รวมเป็นเงิน		๕,๐๐๐
ขั้นประเมิน และสรุปการดำเนินงาน	ไม่ใช้งบประมาณ	-	-
รวมเป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)			

ทั้งนี้ ให้ถือว่าค่าใช้จ่ายตามความเป็นจริงในกรณียอดโดยยอดหนึ่งไม่เพียงพอ แต่ไม่เกินยอดงบประมาณที่ตั้งไว้

๙. แนวทางการติดตาม และประเมินผล

ตารางที่ ๔ ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย วิธีการ/เครื่องมือในการติดตาม และประเมินผล

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ประเภทตัวชี้วัด	วิธีการ/เครื่องมือในการติดตามและประเมินผล	ระยะเวลา
๑. ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการพัฒนาทักษะสมอง EF แก่เด็กปฐมวัยเพิ่มขึ้น	ร้อยละ ๗๐ (Output)	ผลผลิต	ร้อยละ ๗๐ ของผู้ปกครองมีผลคะแนนประเมินหลังการเรียนรู้เพิ่มขึ้น	
๒. เด็กปฐมวัยได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF จากผู้ปกครอง และสถานเลี้ยงเด็กกลางวัน	๒๐ คน (Output)	ผลผลิต	เด็กปฐมวัยทุกคนมีใบบันทึกกิจกรรมพัฒนาทักษะสมอง EF	มีนาคม ๖๗ - กันยายน ๖๗
๓. เด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ดีขึ้น	ร้อยละ ๗๐ (Outcome)	ผลลัพธ์	ร้อยละ ๗๐ ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการพัฒนาทักษะสมอง EF มีผลการประเมินจากแบบสังเกตพฤติกรรมว่ามีการเปลี่ยนแปลงทักษะสมอง EF ดีขึ้น	

๑๐. ข้อเสนอแนะ

การดำเนินงานเพื่อส่งเสริมทักษะสมอง EF (Executive Functions) ในครอบครัวเด็กปฐมวัยของสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน สังกัดสำนักอนามัย จะประสบความสำเร็จในระยะยาวได้ ควรมีการดำเนินงาน ดังนี้

๑๐.๑ จัดทำหลักสูตรการพัฒนาทักษะสมอง EF ในเด็กปฐมวัย ให้กับสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน โดยกำหนดให้มีกิจกรรมที่เชื่อมโยงถึงครอบครัว รวมทั้งแนวทาง หรือวิธีการสร้างการมีส่วนร่วมของพ่อแม่ผู้ปกครองในการพัฒนาเด็ก เพื่อให้เกิดการดำเนินงานที่เป็นรูปธรรมอย่างมีมาตรฐาน และสอดคล้องกัน

๑๐.๒ สร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) ภาคประชาชนในชุมชน ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะสมอง EF ให้มากขึ้น เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร ผู้นำชุมชน จิตอาสาต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการนำความรู้ไปเผยแพร่ ถ่ายทอด รวมถึงให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ผู้ปกครองทั่วไป และประชาชนในชุมชน ซึ่งจะเป็นอย่างหนึ่งกลไกในชุมชนที่ช่วยสนับสนุนเจ้าหน้าที่ในการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๑๐.๓ ประเมินผล และปรับปรุงกลไกการดำเนินงานหลังสิ้นสุดโครงการเพื่อพัฒนาเป็นต้นแบบ (Prototype) สำหรับการขยายผลไปสู่สถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน สังกัดสำนักอนามัยที่เหลือหรือหน่วยงานอื่นที่สนใจต่อไป

๑๐.๔ การเสริมสรณษะบุคลากรที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย

- การจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM) ร่วมกันระหว่างพยาบาลวิชาชีพที่ดูแลสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน พี่เลี้ยงเด็ก พ่อแม่ผู้ปกครอง และอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร เพื่อส่งต่อ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และขยายเครือข่ายการดำเนินงานพัฒนาและส่งเสริมทักษะสมอง EF ในครอบครัวเด็กปฐมวัย โดยเน้นการแปลงความรู้เป็นวิธีการทำงานที่สามารถเข้าใจได้ง่ายเห็นภาพการดำเนินงานในแต่ละขั้นตอนอย่างเป็นรูปธรรม รวมถึงการค้นหาความรู้ทักษะความชำนาญที่แฝงเร้นในทีม เพื่อนำมาเพิ่มพูน และต่อยอดให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินงานยิ่งขึ้น
- การเติมความรู้ ข้อมูล และเครื่องมือจากหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้แก่สถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน เจ้าหน้าที่ และภาคประชาชนที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง เช่น สื่อเอกสารความรู้ ชุดกิจกรรม การเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเวทีเสวนา หรือการอบรมผ่านช่องทางออนไลน์ เป็นต้น
- การติดตามนิเทศในพื้นที่จากผู้บริหาร และผู้เชี่ยวชาญของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยแนะนำแก้ไขปัญหาอุปสรรค และข้อติดขัดในการดำเนินงาน นับเป็นกระบวนการเสริมความรู้ และทักษะให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน อีกทั้งยังเป็นการสร้างขวัญกำลังใจ เพื่อให้การดำเนินงานสามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

บรรณานุกรม

สุภาวดี หาญเมธี. (๒๕๖๔). EF (Executive Functions) ทักษะสมองเพื่อการจัดการชีวิตให้สำเร็จ และอยู่รอดได้ในโลกที่แปรปรวน. (พิมพ์ครั้งที่ ๖). กรุงเทพมหานคร: สถาบันอาร์แอลจี (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป)

Ahmet O. Ceceli, Charles W. Bradberry & Rita Z., Goldstein *The neurobiology of drug addiction: cross - species insights into the dysfunction and recovery of the prefrontal cortex*, Neuropsychopharmacology (2021)

Sharon Morein - Zamir , Trevor W Robbins , *Fronto-striatal circuits in response-inhibition: Relevance to addiction*, 2014, <https://psycnet.apa.org>

Verdejo - Garcia, A. (2017). *Chapter 16 - executive dysfunction in addiction*. In: Goldberg, E editor. *Executive Functions in Health and Disease*. San Diego, CA: Academic Press (2017). p. 395 - 403.

ภาคผนวก

แบบสังเกตพฤติกรรมทักษะสมอง EF ของเด็กปฐมวัย

- ครู และผู้ปกครองสามารถใช้แบบพฤติกรรมฯ นี้ เพื่อติดตามพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF ของเด็กรายบุคคลอย่างสม่ำเสมอ
 - แบบสังเกตพฤติกรรมฯ นี้ ใช้ในการสังเกตพฤติกรรมที่เกี่ยวกับทักษะสมอง EF ของเด็กว่าหลังจากที่พัฒนาทักษะสมอง EF ไปช่วงหนึ่งแล้ว เด็กมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านทักษะสมอง EF เพียงใดเมื่อเทียบกับครั้งก่อน มีความก้าวหน้าเกิดขึ้นหรือไม่ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ
- มิใช่เพื่อการตัดสินเด็ก**
- วงกลมคะแนนที่ตรงกับพฤติกรรม และความสามารถที่เด็กทำได้จริง (ลำดับคะแนนจากมาก - น้อย)

๑. กลุ่มทักษะพื้นฐาน

พฤติกรรมและความสามารถ	เกิดขึ้นบ่อยครั้ง	เกิดขึ้นบ่อย	เกิดขึ้นน้อยครั้ง	ยังไม่เกิดขึ้นเลย	คะแนนรวม
๑.๑ ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory)					
๑) ลงมือปฏิบัติในสิ่งที่เคยถูกสอนได้ เช่น ถอดรองเท้าก่อนเข้าห้อง/เข้าบ้าน ใช้คำพูดแสดงการขอ หรือยืมสิ่งของจากเพื่อน แทนการแย่งของเพื่อน ชูมือขึ้นก่อนถามคำถาม การขอสิ่งของที่ต้องการจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง ฯลฯ	๔	๓	๒	๑	
๒) บอกข้อตกลงในการเล่นไม่ได้	๔	๓	๒	๑	
๓) เล่าเรื่องที่ทำผ่านไปเมื่อสักครู่นี้ เช่น เมื่อเข้านี้ทำอะไรมาบ้าง	๔	๓	๒	๑	
๔) ทำตามขั้นตอนที่ครู/พ่อแม่/ผู้ปกครองบอกไปเมื่อสักครู่นี้ถูกต้อง	๔	๓	๒	๑	
๕) ตอบได้ตรงคำถาม	๔	๓	๒	๑	
๖) บอกเล่าเรื่องราวของนิทานตามลำดับเหตุการณ์หลังจากที่ครู/พ่อแม่/ผู้ปกครองอ่านจบได้	๔	๓	๒	๑	
๗) ให้สิ่งของให้เพื่อน หรือคนรู้จักได้ถูกคน	๔	๓	๒	๑	
๑.๒ การยับยั้งชั่งใจ คิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control)					
๑) เข้าคิวรอกิจกรรมได้นาน	๔	๓	๒	๑	
๒) ชะลอความต้องการของตนเองได้ แม้อยากได้สิ่งของที่อยากได้	๔	๓	๒	๑	

พฤติกรรมและความสามารถ	เกิดขึ้นบ่อยครั้ง	เกิดขึ้นบ่อย	เกิดขึ้นน้อยครั้ง	ยังไม่เกิดขึ้นเลย	คะแนนรวม
๓) เดินถอยออกจากสิ่งที่กำลังเล่น เมื่อถูกเรียกให้ไปทำสิ่งอื่น	๔	๓	๒	๑	
๔) แม้มี่สิ่งมาล่อตาล่อใจในเวลานั่งทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ก็สามารถตัดใจกลับมาทำงาน หรือกิจกรรมตามเดิมได้	๔	๓	๒	๑	
๕) ทำกิจกรรมที่ไม่อยากทำงานสำเร็จ	๔	๓	๒	๑	
๖) แสดงพฤติกรรมเหมาะสมเวลาตื่นตื่นเงินอายุ หรือโกรธ เช่น ใช้คำพูดแสดงความรู้สึก เดินไปพักให้หายโกรธ	๔	๓	๒	๑	
๗) ไม่ไปรบกวนเพื่อน/คนอื่นขณะทำกิจกรรม	๔	๓	๒	๑	
๑.๓ การยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility)					
๑) แบ่งปันของเล่นตนเองให้เพื่อน/คนอื่นเล่นด้วย	๔	๓	๒	๑	
๒) ปรับตัวได้ง่ายเมื่อไปสถานที่ใหม่ หรือพบคนใหม่ ๆ	๔	๓	๒	๑	
๓) รับฟังเหตุและผล เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ได้ทำตามที่ตั้งกลงกันได้	๔	๓	๒	๑	
๔) แสดงบทบาทสมมุติเป็นตัวละครที่หลากหลายได้ เช่น เป็นแม่ เป็นพ่อ เป็นครู	๔	๓	๒	๑	
๕) นำพฤติกรรมที่เหมาะสมตามที่เคยถูกสอนมาใช้เวลาเกิดอารมณ์ โกรธ กลัวหรืออาย เช่น ใช้คำพูดบอกว่ายังไม่พร้อม สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ	๔	๓	๒	๑	
๖) นำวัสดุ อุปกรณ์มาดัดแปลงเป็นอย่างอื่น เช่น นำรถของเล่นมาทำเป็นโทรศัพท์	๔	๓	๒	๑	

๒. กลุ่มทักษะกำกับตนเอง

พฤติกรรมและความสามารถ	เกิดขึ้นบ่อยครั้ง	เกิดขึ้นบ่อย	เกิดขึ้นน้อยครั้ง	ยังไม่เกิดขึ้นเลย	คะแนนรวม
๒.๑ การควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)					
๑) ไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว	๔	๓	๒	๑	
๒) สามารถฟื้นอารมณ์ได้อย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญความผิดหวังเล็ก ๆ น้อย ๆ	๔	๓	๒	๑	
๓) ไม่แสดงอาการตื่นเต้นจนเกินเหตุเมื่อได้ทำในสิ่งที่ชอบ	๔	๓	๒	๑	
๔) บอกเล่าอารมณ์ถึงตนเองได้	๔	๓	๒	๑	
๕) ไม่แสดงอาการพาลใส่ผู้อื่น	๔	๓	๒	๑	
๖) ใช้คำพูดเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม	๔	๓	๒	๑	
๗) ใช้เสียงพูดปกติแทนเสียงตะโกนเวลาโกรธ หรือตื่นเต้น	๔	๓	๒	๑	
๒.๒ การจดจ่อใจใส่ (Focus/Attention)					
๑) มีช่วงเวลาของความตั้งใจทำงานที่นานเหมาะสมกับวัย	๔	๓	๒	๑	
๒) นั่งฟังพ่อแม่/ผู้ปกครอง หรือครูเล่านิทานได้ตั้งแต่ต้นจนจบ	๔	๓	๒	๑	
๓) แสดงความสนใจตื่นตัวอยู่กับสิ่งที่ทำทุกครั้ง	๔	๓	๒	๑	
๔) พูดคุยกับผู้อื่นได้นานพอสมควร	๔	๓	๒	๑	
๕) มีสมาธิอยู่กับงาน หรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ทุกครั้ง	๔	๓	๒	๑	
๖) ไม่แสดงอาการเหม่อลอยขณะทำงาน เล่น หรือทำกิจกรรม	๔	๓	๒	๑	
๗) ไม่ลืมสิ่งของไว้ตามสถานที่ต่างๆ	๔	๓	๒	๑	
๒.๓ การติดตามประเมินตนเอง (Self - Monitoring)					
๑) บอกความรู้สึกของตนเองได้ว่าวันนี้หรือขณะนี้รู้สึกอย่างไร	๔	๓	๒	๑	
๒) บอกได้ว่าตนเองพอใจหรือไม่พอใจกับงานที่ทำไปแล้ว	๔	๓	๒	๑	

พฤติกรรมและความสามารถ	เกิดขึ้นบ่อยครั้ง	เกิดขึ้นบ่อย	เกิดขึ้นน้อยครั้ง	ยังไม่เกิดขึ้นเลย	คะแนนรวม
๓) บอกได้ว่าตนเองต้องแก้ไขปรับปรุงงานที่ทำผิดพลาดอย่างไร	๔	๓	๒	๑	
๔) บอกได้ว่าตนเองเข้าใจหรือไม่เข้าใจเรื่องใด	๔	๓	๒	๑	
๕) บอกได้ว่าตนเองมี และไม่มีความสามารถด้านใด	๔	๓	๒	๑	
๖) แสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่เรียน หรือกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้	๔	๓	๒	๑	

๓. กลุ่มทักษะปฏิบัติ

พฤติกรรมและความสามารถ	เกิดขึ้นบ่อยครั้ง	เกิดขึ้นบ่อย	เกิดขึ้นน้อยครั้ง	ยังไม่เกิดขึ้นเลย	คะแนนรวม
๓.๑ การริเริ่มและลงมือทำ (Initiating)					
๑) ลงมือทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่โอ้อ้อ	๔	๓	๒	๑	
๒) เริ่มทำงานด้วยตนเองได้	๔	๓	๒	๑	
๓) ลงมือทำงานจนสำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน	๔	๓	๒	๑	
๔) เดินเข้าไปหาผู้อื่น เพื่อชวนคุย ชวนเล่น	๔	๓	๒	๑	
๕) นำเสนอความคิดใหม่ ๆ ของตนเองให้เพื่อน ครู พ่อแม่ หรือผู้ปกครองฟังได้	๔	๓	๒	๑	
๖) เสนอความช่วยเหลือของตนเองกับผู้อื่น	๔	๓	๒	๑	
๓.๒ การวางแผนและจัดระบบ (Plan/Organize)					
๑) ลงมือทำงานตามขั้นตอนสั้น ๆ ที่กำหนดให้ได้	๔	๓	๒	๑	
๒) จัดวางสิ่งของเครื่องใช้ได้เป็นที่เป็นทาง	๔	๓	๒	๑	
๓) เตรียมอุปกรณ์เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมหรือเล่นได้ครบ	๔	๓	๒	๑	
๔) เตรียมเสื้อผ้า และอุปกรณ์สำหรับการเรียนในวันรุ่งขึ้นได้ด้วยตนเอง	๔	๓	๒	๑	
๕) จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำกับสิ่งที่อยากทำได้ถูกต้อง	๔	๓	๒	๑	

พฤติกรรมและความสามารถ	เกิดขึ้นบ่อยครั้ง	เกิดขึ้นบ่อย	เกิดขึ้นน้อยครั้ง	ยังไม่เกิดขึ้นเลย	คะแนนรวม
๓.๓ การมุ่งเป้าหมาย (Goal - Directed Persistence)					
๑) ลงมือทำสิ่งต่าง ๆ จนเสร็จโดยไม่ละทิ้งกลางคัน	๔	๓	๒	๑	
๒) กลับมาทำงานต่อได้จนเสร็จ แม้หยุดพักระหว่างทำงาน	๔	๓	๒	๑	
๓) ทำงานตามที่ได้ตกลงไว้จนเสร็จแม้มีอุปสรรค	๔	๓	๒	๑	
๔) ลงมือทำงานให้สำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้	๔	๓	๒	๑	
๕) ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จทุกครั้ง	๔	๓	๒	๑	

ครู และผู้ปกครองสามารถนำผลที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมฯ นี้ เพื่อร่วมพิจารณาการแนวทางการพัฒนาทักษะสมอง EF ให้แก่เด็กร่วมกัน โดยให้สอดคล้องตรงกับข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตนี้