

# กิน พัฒนา EF

## Executive Functions (EF)

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่จำเป็น

Skills that help us think, learn, and solve problems



- ให้ลูกกินนมแม่อย่างเต็มที่ 6 เดือน  
และกินนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น

(พูดคุยแสดงความรัก ความห่วงใยระหว่างกินนม)

- พักวินัยการกินให้ลูก (กินเอง-กินเป็นที-กินเป็นเวลา-กินหลากหลาย)
- พักลูกให้มีสุขอนามัยในการกิน กินแต่พอดี
- รู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์
- อดใจไม่กินอาหารที่ให้โทษ
- พักให้กินเองเก็บเอง
- พักมารยาทบนโต๊ะอาหาร

(รู้จักรอกคนอื่น ไม่ทำเสียงดัง)



# เล่า พัฒนา EF

(อ่าน / ชวนคุยชวนคิด)

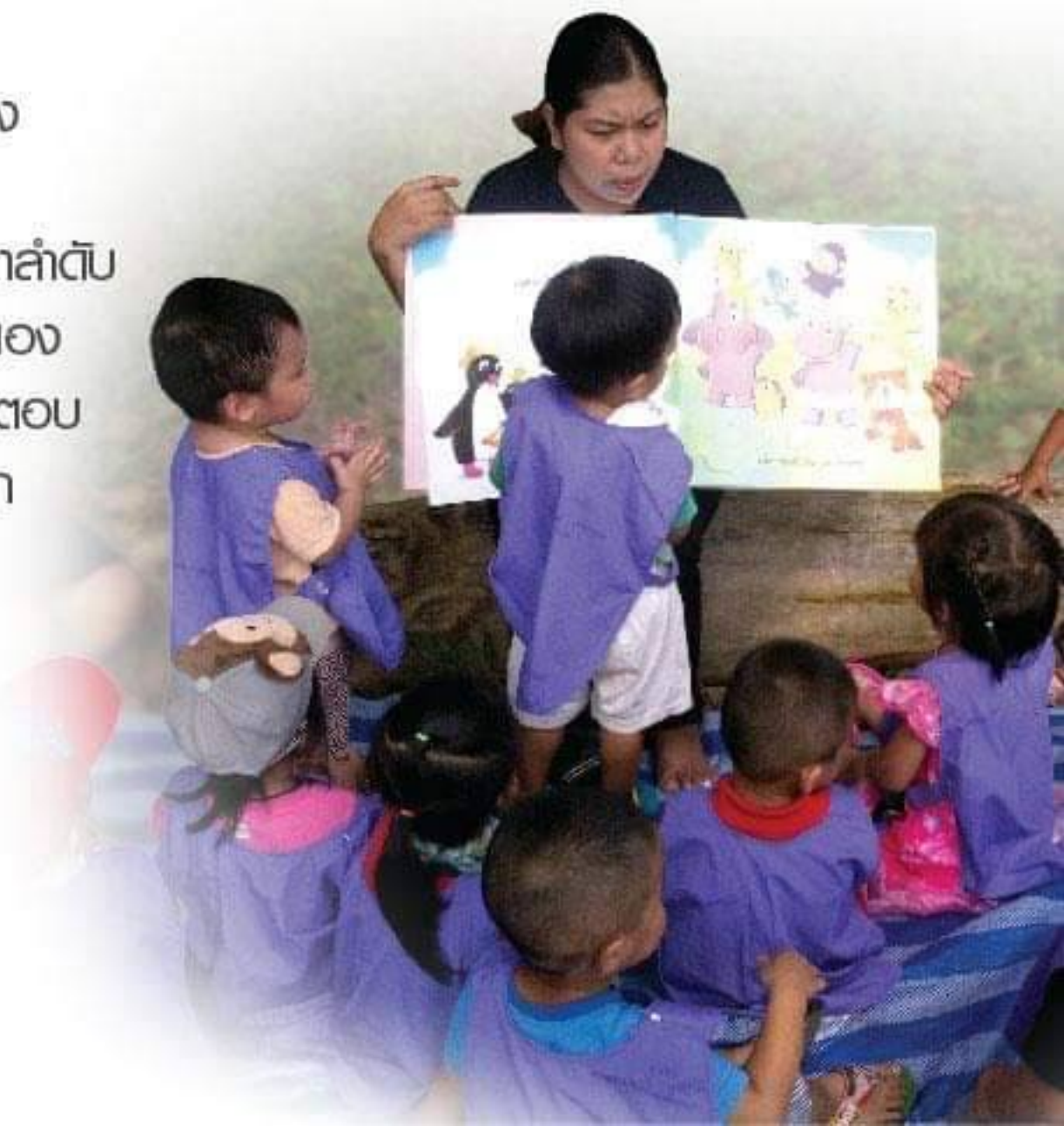
Executive Functions (EF)

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่จำเป็น

Skills that help us think, learn, and solve problems



- พักลูกให้มองหน้า สบตาในการสื่อสาร
- พังลูกให้เป็น ฟังอย่างตั้งใจ ชื่นชม ให้กำลังใจ ปลอดภัยเมื่อลูกเสียใจ
- โต้ตอบ พูด-คุยกับลูก
- เปิดเพลงบรรเลงให้ลูกฟัง
- อ่านหนังสือกับลูก
- ให้ลูกมีส่วนร่วม ในการเล่าลำดับเรื่องราว และหัดเล่านิทานเอง
- ตั้งคำถามชวนลูกคิดหาคำตอบ
- สร้างนิสัยรักการอ่านให้ลูก  
ใช้นิทานเป็นสื่อ  
ในการสร้างทัศนคติ  
พฤติกรรมที่พึงประสงค์
- เชื่อมโยงการอ่านสู่การทำกิจกรรมสนุกอื่นๆ



# เล่น พัฒนา EF

## Executive Functions (EF)

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่จำเป็น

Skills that help us think, learn, and solve problems



- ปล่อยให้ลูกเล่นกับคน (พ่อแม่ คนในครอบครัว พี่น้อง เพื่อน)
- ปล่อยให้ลูกเล่นกับสิ่งของรอบตัว และของเล่น
- เล่นพัฒนาประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่
- ปล่อยให้เล่นอิสระ เล่นบทบาทสมมติ
- เล่นแก้ปัญหาจากง่ายไปยาก
- ปล่อยให้เล่นได้ด้วยตนเอง เลือกเล่นเอง และเก็บเอง
- ปล่อยให้เล่นแบบร่วมมือ เล่นสร้างสรรค์ เล่นตามกติกา เล่นอย่างมีเป้าหมาย (มีโจทย์ มีเงื่อนไข)
- ปล่อยให้เล่นดนตรีและการเคลื่อนไหว
- ปล่อยให้เล่นกีฬา
- ปล่อยให้ลูกให้ ยอมรับการแพ้ - ชนะ และฝึกการรอคอย
- ปล่อยให้ลูกเล่นเป็นเวลา รู้เวลาเล่น และเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ



# กอด พัฒนา EF

(ใกล้ชิด เอาใจใส่ อบรมสั่งสอน)

- อุ้มและกอดลูกอย่างมีความหมาย และตั้งใจกอดลูกบ่อยๆ
- ตอบสนองทางบวก ต่อการแสดงความรู้สึกของลูก  
และตอบสนองอารมณ์ ความต้องการของลูกอย่างเหมาะสม
- ทสึกเสีงคำว่ำ “ห้าม, โม่, อด่า, ทษุด” กับลูก
- ใช้วินัยเชิงบวก
- สอนให้ลูกรู้จักจัดการอารมณ์ตนเอง  
และแสดงออกอย่างเหมาะสม
- พักให้ลูกเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และเห็นอก  
เห็นใจคนอื่น

Executive Functions (EF)

ทักษะสมองส่วนหน้า

Skills that help us plan, pay attention, solve problems, and control our emotions.

