บทบาทของพยาบาลในการเสริมสร้างทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต) ในเด็กปฐมวัย*

NURSE'S ROLE OF EXECUTIVE FUNCTION PROMOTION IN EARLY CHILDHOOD

ศิราณี อิ่มน้ำขาว
Siranee Imnamkhao
จีระวรรณ ศรีจันทร์ไชย
Jeerawan Srichanchai
วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม
Srimahasarakham Nursing College, Thailand
E-mail: siranee@smnc.ac.th

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้กล่าวถึงบทบาทของพยาบาลวิชาชีพ ในการป้องกันและแก้ปัญหาพัฒนาการล่าช้าในเด็กก่อนวัยเรียนหรือเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นบทบาทของผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนในการมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหา และส่งเสริมพัฒนาการ นอกจากต้องส่งเสริมพัฒนาการ 4 ด้าน ปัจจุบันพบว่าการเสริมสร้างทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต: Executive Functions: EF) มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง นอกเหนือจากบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กที่บ้าน ครูพี่เลี้ยงที่ดูแลเด็กในสถานพัฒนาเด็กแล้วถือเป็นสิ่งท้าทายสำหรับพยาบาลที่ต้องส่งเสริมให้เด็กเกิดกระบวนการทางความคิด กระตุ้นการทำงานของสมองส่วนหน้าในการทำงานเชื่อมประสานกับสมองส่วนอื่น ๆ และส่งผลต่อพัฒนาการทุกด้านของเด็กก่อนวัยเรียน เกี่ยวข้องกับการจัดการด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ รวมถึงการจัดลำดับความสำคัญของงาน วางเป้าหมายและทำเป็นขั้นตอนจนสำเร็จตามวัยและพัฒนาการ ช่วงอายุ 3 - 6 ปี ถือเป็นโอกาสทองในการฝึกฝนทักษะด้าน EF เนื่องจากเป็นช่วงวัยทองของชีวิต มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการโดยเฉพาะสมองเจริญสูงสุด ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าต่อสังคม โดยทักษะ EF แบ่งเป็น 3 กลุ่มทักษะรวม 9 ด้าน คือ 1) กลุ่มทักษะพื้นฐาน ได้แก่ ความจำที่นำมาใช้งาน การยับยั้งชั่งใจ และการยืดหยุ่นทางความคิด 2) กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ได้แก่ การใส่ใจจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ และการรู้จักและตรวจสอบตนเอง และ 3) กลุ่มทักษะปฏิบัติ ได้แก่ การริเริ่มลงมือทำงาน การวางแผนและ

* Received 26 December 2020; Revised 8 January 2021; Accepted 10 January 2021

การจัดระบบดำเนินการและความพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมาย เพื่อสร้างรากฐานกระบวนการคิด การตัดสินใจ และส่งผลให้เด็กในวันนี้ เป็นคนที่ประสบความสำเร็จได้ในอนาคต และมีความสุข
คำสำคัญ: บทบาทของพยาบาล, การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต, เด็กปฐมวัย

Abstract

This article discusses the role of registered nurses who prevent and protection developmental delays in preschool or early childhood. Which is the role of all stakeholders in taking part in solving problems and promote development. In addition to promoting four component of child development, it is now found that enhancing EF skills (Executive Functions: EF). There are very important. Beyond the role of parents in promoting child development at home. The mentor who cares for children in a child development or early childhood development center. Facility is a challenge for nurses to promote cognitive processes. Stimulate and promoting of the frontal lobe of the brain and connect the other part of the brain to functions for growth and development in preschooler. Relate to thinking management, emotional and acting with Including job priority set goals and take steps to achieve success according to age and development. Preschooler 3 - 6 old age have golden period for executive function promotions; because growth and development, especially the brain with the highest growth. The result in children being a valuable human resource for society. Executive functions are the cognitive abilities needed to control our thoughts, emotions and actions. their impact on a person's social, emotional and intellectual life, from early childhood to adulthood. Executive functions have 3 group of components 1) Basic group have working memory, inhibitory control and shift cognitive flexibility 2) Self - Control have focus attention, emotional control and self-monitoring and 3) Practice group have initiating plan and organizing and goal directed persistence and resulting in children today be successful in the future and be happy.
Keywords: Nurse Role, Executive Functions, Early Childhood

บทนำ

บทบาทของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล ประกอบด้วย การพยาบาลครอบคลุม 4 มิติ ทั้งในด้านการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลรักษา และการฟื้นฟูสภาพ การให้บริการอย่างเป็นองค์รวมและดูแลอย่างเอื้ออาทรด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ การปฏิบัติการพยาบาลตามบทบาทหน้าที่เป็นการให้บริการแก่ผู้ป่วยและผู้รับบริการในสถานพยาบาลที่เป็นโรงพยาบาลหรือชุมชน ตามขอบเขตของงานที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้งการแก้ปัญหาสุขภาพขั้นพื้นฐานและปัญหาการพยาบาลที่ซับซ้อนในการพยาบาลสาขาใดสาขาหนึ่ง ควบคุม นิเทศการปฏิบัติการพยาบาลของพยาบาลเทคนิค ผู้ช่วยพยาบาล และผู้ประกอบโรคศิลปะแผนปัจจุบันชั้นสอง โดยมีขอบเขตหน้าที่ทั้งหมดตามกิจกรรม (กองการพยาบาล, 2561) ดังนั้นบทบาทของพยาบาลเด็ก จึงมีความเกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่ในการส่งเสริมพัฒนาการและเสริมสร้างสมรรถนะในเด็กปฐมวัย ตามบทบาทของการกระตุ้น ส่งเสริมพัฒนาการและสนับสนุนครอบครัวในการเลี้ยงดูเด็กให้มีความฉลาด คิดเป็น ทำเป็นและแก้ปัญหาได้ รวมทั้งมีเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเป็นการทำหน้าที่อย่างเป็นอิสระทั้งภายในโรงพยาบาล การดูแลในชุมชนและการมีส่วนร่วมกับโรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในชุมชน เป็นต้น จากการทบทวนวรรณกรรมในด้านคุณภาพเด็กปฐมวัยไทย จากรายงานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขทำการสำรวจพัฒนาการเด็กในปีพ.ศ. 2560 เด็กก่อนวัยเรียนมีพัฒนาการสงสัยล่าช้า ร้อยละ 23.1 โดยมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญาล่าช้า คิดเป็นร้อยละ 52.4 และพัฒนาการด้านภาษาล่าช้า คิดเป็นร้อยละ 47.5 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2561) ซึ่งถือได้ว่าเป็นประเด็นปัญหาที่สำคัญในการที่หน่วยงานและผู้เกี่ยวข้องต้องให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาร่วมกัน นอกเหนือจากการประเมินพัฒนาการเด็กแล้วยังพบว่ามีการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ของเด็กไทย พบว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ล่าช้าในสัดส่วนที่สูง โดยเฉพาะด้านการช่วยเหลือตัวเองและทักษะทางสังคมมีแนวโน้มสูงขึ้น 2 เท่า จากข้อมูลในปี 2542 และปีพ.ศ.2553 พบพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ล่าช้า ร้อยละ3.2 และร้อยละ 6.41 ตามลำดับและในปี พ.ศ.2557 ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเพียง 45.12 จากค่าคะแนนปกติ 50 – 100 (เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติและคณะ, 2561)การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเด็กก่อนวัยเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ครูผู้ดูแลและเพื่อนถือเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตในช่วงวัยเรียนในวัยถัดมา (Lewis, C. & Carpendale, J. I., 2009) โดยพบว่าการที่เด็กก่อนวัยเรียนมีทักษะทางสังคมล่าช้าจะส่งผลกระทบต่อเนื่องสู่วัยเรียน เนื่องจากเด็กไม่พร้อมที่จะพึ่งตัวเองและมีทักษะทางสังคมต่ำ ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรมที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข (กรมสุขภาพจิต, 2559) นอกจากนี้มีการศึกษาวิจัยการประเมินพัฒนาการด้านทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กก่อนวัยเรียนของคณะวิจัยจาก

มหาวิทยาลัยมหิดล พบเด็กก่อนวัยเรียนของไทยในปี พ.ศ. 2558 - 2559 มีพัฒนาการด้านทักษะEF(การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต)ล่าช้า ประมาณร้อยละ 30 (นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล และคณะ, 2560) ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการพัฒนาทักษะ EF คืออายุ 3 - 6 ปี เพราะสมองส่วนหน้าพัฒนาได้มากที่สุด มีการเปลี่ยนแปลงด้านการทำหน้าที่ (Function) และวุฒิภาวะ (Maturation) ของอวัยวะระบบ ต่าง ๆ รวมทั้งตัวบุคคล ทำให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำสิ่งที่ยากสลับซับซ้อนมากขึ้น เพิ่มทักษะใหม่ ๆ และความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การดูแลและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กต้องมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาเด็กและธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็ก เพื่อวางแผนการจัดประสบการณ์และส่งเสริมศักยภาพการเรียนรู้ให้เด็กได้อย่างเต็มที่ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (นิตยา คชภักดี, 2551)

ดังนั้นบทความนี้ผู้เขียนจึงได้ทำการสรุปบทบาทของพยาบาลในการเสริมสร้างทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต) ในเด็กปฐมวัย ซึ่งต้องดำเนินการควบคู่กับการทำหน้าที่ของการประสานความร่วมมือกับบิดา มารดาในการดูแลเด็กปฐมวัยที่บ้าน ครูพี่เลี้ยงหรือผู้ดูแลที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยและที่สำคัญคือในโรงพยาบาลหรือชุมชนที่เด็กปฐมวัยอาศัยอยู่ โดยรวบรวมความหมาย องค์ประกอบ แนวทางการส่งเสริมทักษะ EF ในเด็กปฐมวัย เพื่อให้พยาบาลหรือผู้เกี่ยวข้องเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักการสำคัญ นำสู่การพัฒนาทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต) สำหรับเด็กปฐมวัยต่อไป

ความหมายและความสำคัญของทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต)

การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต (Executive Functions: EF) เป็นการทำหน้าที่ระดับสูงของสมองส่วนหน้าในการทำงานประสานกับสมองส่วนอื่น ๆ เพื่อเชื่อมต่อข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับ ก่อให้เกิดกระบวนการบริหารจัดการชีวิต ด้วยการวางแผน การจัดลำดับขั้นตอน การควบคุมอารมณ์ การกำกับความคิดและการกระทำพฤติกรรมการทำงานตามช่วงวัยและพัฒนาการ โดยใช้ข้อมูลที่เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับนำมาใช้ในการแก้ปัญหาหรือนำสู่การปฏิบัติพฤติกรรม เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้จนความสำเร็จ (ศิราณี อิ่มน้ำขาว และพูลสุข ศิริพูล, 2563) จึงถือได้ว่าทักษะEFเป็นกระบวนการทางความคิด (Mental process) ของสมองส่วนหน้า ซึ่งเป็นทักษะที่มนุษย์ทุกคนต้องใช้ มีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน รวมทั้งการมีชีวิตครอบครัว การพัฒนาคุณภาพเด็กจึงมีความจำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่เด็กปฐมวัยเพราะช่วงวัย 3 - 6 ปี ถือได้ว่าเป็นช่วงเวลาทองของชีวิตในการพัฒนาทักษะEF ให้กับเด็ก เพราะสมองมีการพัฒนาทักษะEF ได้ดีที่สุด

ดังนั้นในการทำบทบาทของพยาบาลวิชาชีพโดยเฉพาะพยาบาลเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะEF จึงต้องทำความเข้าใจว่าความหมายของทักษะการคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต

ครอบคลุมการทำหน้าที่ระดับสูงของสมองส่วนหน้าที่ทำงานประสานกับสมองส่วนอื่น ๆ เพื่อเป้าหมายในการส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนสามารถพัฒนากระบวนการคิดให้ทำงานได้สำเร็จตามวัย ด้วยการวางแผน จัดลำดับขั้นตอน ควบคุมอารมณ์ กำกับความคิดและการทำงานจนมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ประสบความสำเร็จ

องค์ประกอบของทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต)

ทักษะEF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต)สามารถแบ่ง เป็น 3 กลุ่มทักษะ ประกอบด้วย 9 ด้าน ดังนี้

1. กลุ่มทักษะพื้นฐาน

1.1 ความจำขณะทำงาน (Working Memory) คือ ความสามารถในการเก็บข้อมูลที่ได้จากการเรียนรู้ เป็นการสะสมประสบการณ์ จากนั้นนำมาประมวลและดึงข้อมูลที่เก็บในคลังสมองออกมาใช้ตามสถานการณ์ที่พบ การที่เด็กมีความจำดี จะสามารถนำมาใช้ในการเรียนและคิดตามสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้ สามารถคิดเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ได้เรียนไปแล้วกับบทเรียนใหม่ได้ สามารถคิดและกำหนดขั้นตอนในการแก้โจทย์ปัญหาได้อย่างถูกต้อง รู้สามารถจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังได้

1.2 การยับยั้งชั่งใจ คิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) คือ ความสามารถในการควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนสามารถหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในเวลาที่สมควร โดยพบว่าหากเด็กที่ไม่สามารถยับยั้งชั่งใจ เด็กหนึ่งคนอาจทำสิ่งใด ๆ ไปโดยไม่คิดหรือมีปฏิกิริยาตอบโต้สิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่สร้างปัญหาแก่ตนเองต่อไป

1.3 ความสามารถในการยืดหยุ่นความคิด (Shift หรือ Cognitive Flexibility) คือการเปลี่ยนความคิดไม่ยึดติดความคิดเดียว รู้จักเปลี่ยนมุมมอง คิดนอกกรอบหรือเปลี่ยนทิศทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ เด็กเป็นคนที่คิดพลิกแพลง ยืดหยุ่นความคิดและคิดสร้างสรรค์ได้ดี

2. กลุ่มทักษะกำกับตนเอง

2.1 ความสามารถในการใส่ใจจดจ่อ (Focus หรือ Attention) คือทักษะในการจดจ่อ มุ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ โดยไม่วอกแวกไปตามปัจจัยที่เข้ามารบกวน เด็กที่ประสบความสำเร็จในการเรียน มักจะเป็นเด็กที่เมื่อทำอะไรแล้วเขาจะตั้งใจทำ ใจจดใจจ่อจนกว่าจะเสร็จโดยเฉพาะสิ่งที่ชอบหรือกำลังสนใจ

2.2 การควบคุมอารมณ์ (Emotional - Control) คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดการกับความเครียด หงุดหงิด และแสดงออกแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ แก้ปัญหาโดยไม่ใช้อารมณ์ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม เด็กสามารถบอกได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และควรจัดการอย่างไร เด็กที่ควบคุม

อารมณ์ไม่ได้ มักกลายเป็นคนโกรธเกรี้ยวฉุนเฉียว ขี้หงุดหงิดเกินเหตุ หรือขี้กังวล อารมณ์แปรปรวน และอาจซึมเศร้าได้

2.3 การตรวจสอบตนเอง รู้จักตนเอง (Self - Monitoring) คือ การติดตามประเมินตนเองและสะท้อนผลจากการกระทำของตนเองได้ ประเมินตนเองได้ว่ามีอะไรที่ต้องปรับปรุง สามารถมองตัวเองในมุมของคนอื่น ในลักษณะเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อที่จะได้ปรับท่าทีในการทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ กล้าหาญที่จะยอมรับ และขอโทษ เมื่อทำให้คนอื่นไม่สบายใจ กล้าที่จะรับผิดชอบกับความผิดพลาดที่ตนเองก่อขึ้น พร้อมกับอาสาที่จะเข้าไปแก้ไข โดยไม่ปัดความรับผิดชอบ หรือโทษคนอื่น นำไปสู่การเห็นคุณค่าของตัวเอง

3. กลุ่มทักษะปฏิบัติ

3.1 ความสามารถในการริเริ่มและลงมือทำงาน (Initiating) คือ ทักษะในการริเริ่ม ลงมือทำ สร้างสรรค์แนวทางในการทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อคิดแล้วก็ลงมือทำ “ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง” เพื่อให้ความคิดของตนปรากฏขึ้นจริง แต่การจะเป็นคนที่มีทักษะสมองที่สร้างสรรค์ “กล้าริเริ่มและลงมือทำ” นั้น ต้องฝึกกันมาตั้งแต่เด็กช่วงปฐมวัย จากการได้รับโอกาสให้ลองคิดลองทำ ได้ฝึกทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง จนทำเป็นและกล้าที่จะทำ จนเกิดผลงานขึ้น เมื่อได้รับคำชมเชยก็จะมีแรงบันดาลใจที่จะทำงานอื่น ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเองต่อไป ค่อย ๆ พัฒนาทักษะและนิสัยให้เป็นคนกล้าคิดกล้าทำ แม้จะต้องใช้เวลายาวนานในการพัฒนา แต่การริเริ่มลงมือทำก็เป็นทักษะที่สำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งต่อเด็กทั้งในด้านการเรียนและด้านอื่น รวมทั้งเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

3.2 การวางแผนและการจัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) เริ่มตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวม จัดลำดับความสำคัญ จัดระบบโครงสร้าง จนถึงการดำเนินการตามแผน การบริหารเวลา บริหารทรัพยากร และการประเมินผล การวางแผนและการจัดการจะต้องฝึกตั้งแต่เล็ก จะได้ฝังเป็น “ชิป” ลงในสมอง เช่น การให้เด็กเล่นขายของ การทำสิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ฯลฯ เด็กที่มีทักษะนี้ จะบริหารทรัพยากร คน งาน และเวลาเก่ง ตรงข้ามคนที่ไม่ได้ฝึก EF ด้านนี้ ทำอะไรก็มักจะไม่มีระบบ จับต้นชนปลายไม่ถูกและเกิดปัญหาการทำงานได้

3.3 ความพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมาย (Goal Directed Persistence) เป็นทักษะสมองที่สำคัญเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของชีวิต ส่งเสริมให้เด็กมีการสร้างเป้าหมาย สร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เกาะติดเป้าหมายด้วยความพากเพียรอุตสาหะและกล้าฝ่าฟันอุปสรรค สามารถเริ่มพัฒนาได้จากเรื่องเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน เมื่อฝึกฝนเรื่อย ๆ จะส่งผลให้อดทนพากเพียร ไม่กลัวอุปสรรคปัญหา กล้าต่อสู้ กล้าเอาชนะได้

ในศตวรรษที่ 21 มีการให้ความสำคัญกับการเลี้ยงดูเด็กของผู้ใหญ่ต้องให้โอกาสเด็กฝึกฝน เพื่อสร้างทักษะสมองEFในทุก ๆ ด้านอย่างจริงจัง ฝึกให้เด็กมีความมุ่งมั่นแล้ว

ทำสำเร็จไปทีละน้อย ความสำเร็จในเรื่องเล็ก ๆ เหล่านั้นจะเป็นพลังใจในการหล่อเลี้ยงจิตใจของเด็ก ให้งอกงามกลายเป็นทักษะที่ฝังอยู่ในสมองที่เรียกว่า “ฝังชิป” จนเป็น “นิสัย” ดังนั้น ทักษะEF จะเป็นเครื่องพยากรณ์ สุขภาวะและพัฒนาการของเด็ก ความสำเร็จในโรงเรียน และเศรษฐกิจในอนาคต รวมถึง ทักษะทางสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ และพฤติกรรมการเคารพระเบียบ วินัย ปฏิบัติตามกฎกติกา ของสังคม ถ้าเด็ก“EF” ไม่แข็งแรง การพัฒนาทักษะขั้นสูงอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการคิดสร้างสรรค์ การยืดหยุ่นปรับตัว การร่วมมือกับคนอื่น การสร้างนวัตกรรม ฯลฯ จะเป็นไปได้ยาก ดังนั้นทักษะEF เป็นคุณสมบัติที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (สุภาวดี หาญเมธี, 2558)

สรุปองค์ประกอบทั้ง 3 กลุ่มทักษะ รวม 9 ด้านของทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต) ดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้การทำหน้าที่ของพยาบาลวิชาชีพในการส่งเสริมทักษะ EF ให้พิจารณาตามวัยและพัฒนาการเด็ก ที่สอดคล้องกับระดับของทักษะแต่ละกลุ่มจากง่ายไปหายาก จากทักษะพื้นฐานสู่ทักษะการกำกับตนเองและนำสู่ทักษะการปฏิบัติ เพื่อให้สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็กก่อนวัยเรียนที่ต้องเรียนรู้จากง่ายไปหายากและเรียนรู้จากเรื่องใกล้ตัวไปสู่เรื่องไกลตัวและสอดคล้องตามวัยที่แตกต่างในแต่ละบุคคลการส่งเสริมทักษะจึงจะประสบความสำเร็จ

บทบาทของพยาบาลในการเสริมสร้างทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต)

พยาบาลมีหน้าที่ในการปฏิบัติการพยาบาล เริ่มตั้งแต่การประเมินปัญหาภาวะสุขภาพที่ต้องการการดูแลและให้การช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับบริการปรับตัวได้ นำแผนการรักษาของแพทย์สู่การปฏิบัติ ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน ให้การฟื้นฟูและสร้างเสริมสุขภาพ โดยคำนึงถึงความเป็นองค์รวม และความเป็นปัจเจกบุคคลที่มีความต้องการที่แตกต่างกันในผู้รับบริการแต่ละคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถดูแลตนเองและกลับคืนสู่ครอบครัวและสังคมได้ ดังนั้นบทบาทหน้าที่ในการปฏิบัติงานของพยาบาลจึงแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ (กองการพยาบาล, 2561) ได้แก่ 1) บทบาทอิสระ หมายถึง พยาบาลปฏิบัติหน้าที่โดยใช้ความรู้จากศาสตร์ทางด้านการพยาบาลและความรู้ที่เกี่ยวข้องในศาสตร์สาขาอื่น ๆ ตัดสินใจวางแผนเพื่อให้การดูแลผู้รับบริการ ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ช่วยฟื้นฟูและสร้างเสริมสุขภาพ อย่างเป็นอิสระภายใต้ขอบเขตของการพยาบาลและ 2) บทบาทร่วม หมายถึง พยาบาลปฏิบัติหน้าที่โดยทำงานร่วมกับแพทย์และทีมสหสาขา โดยนำแผนการรักษาของแพทย์สู่การปฏิบัติดูแลช่วยเหลือผู้รับบริการ เพื่อให้หายจากโรคหรือควบคุมโรคได้

การปฏิบัติบทบาทหน้าที่ของพยาบาล สามารถดำเนินการทั้งในสถานบริการด้านสุขภาพและในชุมชน โดยในสถานบริการด้านสุขภาพจะพบว่า มีการปฏิบัติบทบาทหน้าที่ตั้งแต่การประเมินสภาพ คัดกรองผู้รับบริการ ให้การบริการเบื้องต้นตามมาตรฐานประสานงานกับสหวิชาชีพเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการ และปฏิบัติการพยาบาลอย่างเอื้ออาทรด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ กับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพทุกวัย ทั้งในระยะวิกฤติ เฉียบพลันและเรื้อรัง ส่วนการบริการในชุมชนจะเน้นการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพ ตลอดจนการรักษาโรคเบื้องต้น และการติดตามดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ของการรักษาพยาบาลที่ดีหรือหายจากโรค ดังนั้นการกระตุ้นส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย จึงเป็นบทบาทสำคัญของพยาบาล ที่จะต้องปฏิบัติการดูแลช่วยเหลือ สนับสนุน และส่งเสริมศักยภาพของเด็กและผู้ดูแลเด็ก รวมทั้งสร้างการมีส่วนร่วม ในการส่งเสริมทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต) ในเด็กปฐมวัยได้ ทักษะ EF ไม่ได้เกิดขึ้นมาเองตั้งแต่กำเนิดแต่เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูและการฝึกฝน โดยบทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต) จึงสามารถทำได้ตั้งแต่ในครรภ์และส่งต่อถึงวัยถัดไปได้ดังนี้

1. บทบาทของพยาบาลในการให้คำแนะนำการกระตุ้นพัฒนาการของสมอง

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าพัฒนาการของสมองที่เกี่ยวข้องกับทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต) สมองเริ่มมีการพัฒนาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เมื่อแรกคลอดจะมีเซลล์สมองเกือบทั้งหมดแล้ว และเติบโตไปได้อีกมากในช่วงแรกเกิดถึง 3 ปี ขนาดของสมองในเด็กวัยนี้จะประมาณ 80% ของวัยผู้ใหญ่ ถัดจากวัยนี้ไปแล้วจะไม่เกิดการเพิ่มเซลล์สมองแต่จะเป็นการพัฒนาของโครงข่ายเส้นใยประสาทและเมื่อพ้นวัย 10 ปีเป็นต้นไปสมองจะเริ่มเข้าสู่วัยถดถอยอย่างช้า ๆ ไม่มีการสร้างเซลล์สมองมาทดแทน ดังนั้นเด็กปฐมวัยจึงเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญยิ่ง การทำงานของเซลล์สมองในส่วนต่าง ๆ ทำให้มนุษย์สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ สามารถเก็บเกี่ยวข้อมูลรอบตัวและสร้างความรู้ขึ้น เกิดการคิด กระบวนการคิด และความคิดขึ้นในสมอง หลังเกิดความคิด จะเกิดการคิดค้นและมีผลผลิตเกิดขึ้นตามมา การกระตุ้นให้เด็กได้ใช้ความคิดจะเป็นการฝึกให้เด็กมีการใช้สมองเพื่อการเรียนรู้ ส่งผลให้เซลล์สมองสร้างเครือข่ายเส้นใยสมองใหม่ ๆ แตกแขนงเชื่อมติดต่อกันมากยิ่งขึ้น สมองมีขนาดใหญ่ขึ้น โดยไปเพิ่มขนาดของเซลล์สมอง จำนวนเส้นใยสมองและจุดเชื่อมต่อระหว่างเซลล์สมอง สมองได้ทำงานประสานกันและเชื่อมโยงกัน ช่วยให้สามารถรับรู้และเรียนรู้ได้ทั้งในส่วนย่อยและส่วนรวม

อย่างไรก็ตามการเรียนรู้ของเด็กจะมีปัจจัยหลายสิ่งเข้ามาขัดขวาง เช่น ความเครียดขัดขวางการคิดและการเรียนรู้ของเด็กเช่นเด็กที่ได้รับประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจทำให้เกิดความกลัว เครียด คับข้องใจและไม่มีความสุข จะส่งผลให้เกิดการสร้างฮอร์โมนที่เกี่ยวกับ

ความเครียด เรียกว่า คอร์ติโซล (Cortisol) ไปทำลายสมองโดยเฉพาะสมองส่วนคอร์เท็กซ์หรือพื้นผิวสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ความฉลาดกับสมองส่วนฮิปโปแคมปัส หรือสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และความจำ ความเครียดจะทำให้สมองส่วนนี้เล็กลงได้ (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, 2559) ซึ่งสมองส่วนหน้าเปรียบเสมือน CEO ที่ควบคุมความคิด การตัดสินใจ อารมณ์การแสดงออก และการกระทำของมนุษย์ โดยสมองส่วนหน้าทำหน้าที่เป็นหลัก แต่ไม่ใช่สมองส่วนหน้าควบคุมทั้งหมดเพียงอย่างเดียวหากแต่จะทำงานร่วมกับสมองส่วนอื่น ๆ ตามทฤษฎี Integrative Theory (Miller, E. K. & Cohen, J. D. , 2001) โดยมีวงจรเส้นใยประสาทที่เชื่อมต่อถึงกัน ทั้งนี้จะต้องใช้สมองและเส้นประสาทต่าง ๆ ร่วมกัน จึงจะเกิดทักษะ EF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต) ได้

ดังนั้นในการกระตุ้นส่งเสริมเด็กปฐมวัย ให้เกิดทักษะEF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต) จำเป็นที่พยาบาลจะต้องมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาการ ที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย อย่างมีความรู้และเข้าใจพัฒนาการเด็ก รวมทั้งสามารถต่อยอด EF เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดแก่เด็กปฐมวัย เมื่อเด็กได้รับการกระตุ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม เด็กจะเกิดพัฒนาการที่ดี มีทักษะการคิดและใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ

2. บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมทักษะEF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต)

บทบาทของพยาบาลในการกระตุ้นส่งเสริมพัฒนาการเด็กเพื่อให้มีทักษะ EF ควรคำนึงถึง ปัจจัยที่มีความสำคัญ ประกอบด้วย

2.1 ความพร้อมของผู้ดูแล การส่งเสริมทักษะEF มีความจำเป็นที่ผู้ดูแลไม่ว่าจะเป็นบิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว ครูพี่เลี้ยง หรือพยาบาลในหอผู้ป่วยหรือในชุมชน ที่จะทำการส่งเสริมทักษะEF ควรมีคุณสมบัติ 1) มีความรู้ความเข้าใจเรื่องทักษะ EF เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในแนวคิดของการส่งเสริมทักษะEF มีประสบการณ์ในการเลือกการส่งเสริมได้อย่างเหมาะสมตามวัยและพัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน 2) ใจกว้าง มีทัศนคติเชิงบวก 3) พยาบาลต้องมีความเชี่ยวชาญในทักษะที่หลากหลาย ได้แก่ การสังเกตที่มีความละเอียด การสื่อสารเชิงบวก การสร้างแรงจูงใจมีทักษะการประเมินและคาดเดาผลล่วงหน้าได้ดี 4) มีวินัยในตนเอง ในการเป็นแบบอย่างที่ดีในการเสริมสร้างวินัยเชิงบวก 5) ทำงานเป็นทีมในการส่งต่อข้อมูลให้กับผู้ดูแลและผู้เกี่ยวข้องเพื่อการดูแลต่อเนื่องได้ 6) เป็นที่รักและสร้างความไว้ใจให้กับเด็ก 7) สามารถวางแผนและจัดการงานเป็น

2.2 สภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เป็นสิ่งกระตุ้นการเรียนรู้ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ประกอบด้วย

2.2.1 การจัดภาพแวดล้อมทางกายภาพ ในหอผู้ป่วยหรือในสถานที่ที่ให้การดูแลเด็ก ควรคำนึงถึงการพัฒนาทักษะสมอง ดังนี้ 1) การทำงานของระบบ

ประสาทส่วนกลาง(sensory integration: SI) โดยส่งเสริมการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส เพื่อฝึกให้เด็กมีการตีความ ตอบสนองต่อการป้อนข้อมูลอย่างมีความหมายและเหมาะสม การหาของเล่นที่ช่วยให้เกิดการรับรู้ความรู้สึกทั้ง 3 รูปแบบคือการรับสัมผัส มองเห็น กระตุ้น อารมณ์ความรู้สึกและการกระทำของเด็ก ทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวเด็ก ได้ยิน ลิ้มรสและดมกลิ่น การรับรู้ โดยการบูรณาการการรับประสาทสัมผัสที่ดีและเหมาะสมตามวัยจะสามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตได้ 2) คำนึงถึงความปลอดภัยและความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายเสมอ 3) ดูแลให้สะอาดและได้รับการดูแลอย่างดี สภาพแวดล้อมต้องสะอาด มีความเป็นระเบียบ ถูกสุขลักษณะ การฝึกให้เด็กมีความสะอาด ปฏิบัติตามสุขลักษณะที่ดี เป็นผลดีต่อสุขภาพ ฝึกให้เด็กมีการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล ล้างมือเป็นนิสัย ฝึกทักษะEF ผ่านการทำกิจวัตรประจำวัน เป็นการฝึกความจำในการนำประสบการณ์ที่เคยได้เรียนรู้มาใช้ในการปฏิบัติ ยั้งคิด ลงมือทำ จนประสบความสำเร็จ 4) จัดสิ่งแวดล้อมทางอารมณ์และสังคม โดยต้องคำนึงถึง การตอบสนองความต้องการของเด็ก ตอบสนองทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก มีมุมเงียบ สงบ ผ่อนคลายหรือมุมบทบาทสมมติ เล่นตุ๊กตาเป็นต้น สภาพแวดล้อมที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่ม เป็นเจ้าของสถานที่ร่วมกับคนอื่น สภาพแวดล้อมที่เกิดความอบอุ่น ปลอดภัยปราศจากความกดดัน

2.2.2 การจัดสิ่งแวดล้อมทางความคิด กระตุ้นให้เกิดความสนใจใคร่รู้ กระตุ้นพลัง การสร้างจินตนาการ ส่งเสริมให้กล้าคิดกล้าทำ เช่น ถ้าต้องการให้เด็กรู้จักยับยั้งชั่งใจ ผู้ใหญ่ก็ต้องมีพฤติกรรมยับยั้งชั่งใจให้เด็กเห็นและซึมซับ ยึดหลักการ 1) ใกล้ชิดธรรมชาติ 2) ทุกก้าวของเด็กเป็นการเรียนรู้ 3) จัดหาวัสดุอุปกรณ์สื่อที่หลากหลาย 4) ดัดแปลงให้เป็นพื้นที่ที่กระตุ้นให้เด็กได้ตอบโต้กับสิ่งรอบตัวและ 5) การให้ความสำคัญกับเวทีหรือมีพื้นที่ในการจัดแสดงผลงานของเด็ก

2.2.3 สภาพแวดล้อมทางอารมณ์จิตใจและสังคม คือ การมีบรรยากาศที่ร่มเย็น รื่นรมย์ให้ความสุข หรือสนุกสนาน หรือให้เด็กรู้สึกเป็นเจ้าของพื้นที่ มีมุมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น มุมบล็อกมุมหนังสือ มุมวิทยาศาสตร์ มุมบทบาทสมมุติ และมุมศิลปะ ฯลฯ การให้เด็กมีส่วนร่วมในการจัดสิ่งแวดล้อมจะส่งผลให้เด็กมีความสุขและเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองได้กระทำ

2.3 การสร้างประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ โดยเฉพาะเน้นการลงมือทำด้วยตนเอง หรือการเข้าไปมีประสบการณ์ตรงกับสิ่งรอบตัว สำหรับเด็กปฐมวัย คือการเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play - Based Learning) เพราะการเล่นคือการเรียนรู้แบบ Active Learning ของเด็ก การเรียนรู้ผ่านการเล่นเป็นการเรียนรู้ที่เกิดการสร้างความสุขให้กับเด็ก ทำให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ เป็นการบูรณาการการเรียนรู้ให้เกิดอย่างเป็นธรรมชาติ ดึงความรู้สึกนึกคิด ความจำและประสบการณ์เดิมของเด็กออกมา ฝึกการแก้ปัญหา มีสมาธิ จดจ่อกับสิ่งที่เล่น หากเล่นกับเพื่อนจะก่อให้เกิดปัญหา เรียนรู้กติกา การรอคอย การยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนและ

การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี พัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรมในเด็กให้เกิดการแบ่งปัน การให้ ผ่านการแสดงบทบาทโดยที่เด็กไม่รู้ตัว นอกจากนี้การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์จริงจะทำให้เด็กมีโอกาสได้ฝึกคิดด้วยตนเอง ฝึกสังเกต ได้คิดค้นวางแผน และทดลองหรือลงมือทำ ระหว่างทำก็ได้เห็นอุปสรรคปัญหา แล้วหาทางแก้ไข และสรุปบทเรียนด้วยตนเอง การเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากการกระทำ การลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จะช่วยให้เด็กได้จดจำและวางแผนทำสิ่งต่าง ๆ มีจิตใจที่จดจ่อและริเริ่มลงมือทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมุ่งมั่นตั้งใจ จนประสบความสำเร็จ เป็นการกำกับควบคุมตนเองสู่การทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่เด็กแต่ละคนตั้งไว้ เปิดโอกาสให้เด็กได้คิดสงสัย สังเกต เป็นการสร้างการเรียนรู้ คิด วิเคราะห์และริเริ่มสร้างสรรค์ พัฒนาตนเองสู่การวางแผน การตั้งเป้าหมาย แก้ปัญหา ลงมือทำด้วยตนเอง ได้ลองผิดลองถูกเด็กจะได้เผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสั่งสมประสบการณ์และเกิดการเรียนรู้ ช่วยให้เด็กได้เห็นความสามารถ ความชอบของตนเอง พัฒนาวิธีคิด วิธีทำและเกิดความชำนาญ มั่นใจและภูมิใจที่ทำได้สำเร็จ นอกจากนี้การเปิดโอกาสให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ เป็นการก่อให้เกิดความสนุกที่ได้คิดสิ่งใหม่ ๆ วิธีการใหม่ ๆ เกิดความกระตือรือร้น ส่งผลให้เด็กเป็นคนช่างคิด ช่างทำ

การส่งเสริมให้เกิดการกระตุ้นความคิดและการเสริมสร้างวินัยเชิงบวก หมายถึงกระบวนการสอนหรือฝึกฝนพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดกระบวนการควบคุมภายในตนเอง การมีระเบียบวินัยในตนเองเป็นการทำงานของสมองขั้นสูงในการควบคุมการมีวินัยของเด็กแต่ละคน เป็นสิ่งที่ต้องได้รับการฝึกฝน เพราะระเบียบวินัยไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและไม่ได้มีการเพิ่มขึ้นตามวัย แต่เกิดจากการฝึกฝนกรอบแนวคิดของการสร้างวินัยเชิงบวก รูปแบบการเสริมสร้างวินัยเชิงบวก 1) เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก 2) สอนให้เรียนรู้การเคารพสิทธิของผู้อื่นและเคารพการตัดสินใจของเด็ก 3) หล่อหลอมให้เด็กเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ให้ความรัก ความอบอุ่น 4) สอนโดยปราศจากความรุนแรง 5) มีการกำหนดเป้าหมายระยะสั้น ระยะยาว และ 6) ส่งเสริมการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และสถาบันอาร์แอลจี, 2561)

2.4 การให้การดูแลและบริการขั้นพื้นฐานสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของสมอง

บทบาทอิสระของพยาบาลในการดูแลปัจจัยขั้นพื้นฐานในการดำรงชีพของเด็กที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพัฒนาการของสมอง สามารถทำได้โดย

2.4.1 การนอนหลับพักผ่อน พยาบาลให้การดูแลเด็กในด้านการนอนหลับพักผ่อน ให้สมองสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการนอนพักผ่อนให้เพียงพอ เด็กก่อนวัยเรียนต้องการการนอนหลับพักผ่อนแบบนอนหลับสนิทเพื่อให้ร่างกายได้พัก สมองได้จัดระเบียบสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละวัน เรียบเรียงประสบการณ์ที่ได้เป็นหมวดหมู่ให้

พร้อมในการใช้งาน ส่งผลให้ช่วงของการนอนหลับเด็กจะมีการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทในสมองแข็งแรงตามวัย การนอนหลับในช่วงบ่ายของเด็ก 3 - 5 ปีจะช่วยเพิ่มพลังสมอง ให้เด็กสามารถจดจำได้ดีขึ้น

2.4.2 การดูแลให้ได้รับโภชนาการที่ดี สามารถดูแลติดตาม กำกับและให้คำแนะนำผู้ดูแลในการดูแลเรื่องโภชนาการสำหรับเด็ก ดังนี้ 1) การดูแลเรื่องโภชนาการในเด็กโดยการให้เด็กดื่มน้ำสะอาดเพียงพอเนื่องจากหากเด็กขาดน้ำจะทำให้เซลล์สมองเหี่ยว ทำให้ส่งข้อมูลได้ช้า คิดช้า คิดไม่ออก 2) การได้รับสารอาหารที่พัฒนาสมองและหลีกเลี่ยงการทำลายสมอง จะช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนาสมอง ในขณะที่เด็กรับประทานอาหารจะช่วยพัฒนาความจำและการมีสมาธิ โดยอาหารที่ช่วยในการพัฒนาสมอง ตัวอย่างเช่น อาหารประเภทปลาที่มีโอเมก้าช่วยให้เซลล์สมองแข็งแรง พัฒนาความจำและการเรียนรู้ เสริมสร้างความแข็งแรงของเดรนไดรต์ช่วยใยการเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ได้ง่าย 3) อาหารประเภทไข่ มีโปรตีนและไข่แดงมีโคลีนสารอาหารที่ช่วยในการพัฒนาความจำและสมาธิจดจ่อ 4) วิตะมินบี 1 ช่วยในการบำรุงสมองและพัฒนาเซลล์ประสาทให้แข็งแรง 5) ผักใบเขียวและวิตะมินต่าง ๆ ช่วยให้เซลล์สมองใหม่ได้รับการพัฒนา ส่วนผักสีสันต่าง ๆ เป็นแหล่งของสารแอนตี้ออกซิแดนท์ที่ช่วยให้เซลล์สมองแข็งแรง 6) เนื้อแดงเป็นแหล่งของธาตุเหล็กช่วยให้พลังงานและการมีสมาธิจดจ่อ นอกจากนี้ยังมีสังกะสีที่ช่วยในการจดจำได้ 7) อาหารทะเลมีประโยชน์ต่อการสร้างเซลล์สมองและ 8) กรดไขมันในถั่วและเมล็ดพืชช่วยให้อารมณ์ดีและระบบประสาทพร้อมสำหรับการใช้งาน

2.4.3 การออกกำลังกายและการเล่นกลางแจ้ง แม้เด็กป่วยจะอยู่ที่โรงพยาบาลหรือหากพยาบาลพบเด็กในชุมชน สามารถให้คำแนะนำในการดูแลการให้เด็กออกกำลังกายและเล่นกลางแจ้ง เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กเล่นอิสระ ฝึกฝนและเคลื่อนไหวร่างกาย จะเกิดการกระตุ้นให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน เป็นสารสร้างสุข จิตใจผ่อนคลาย เรียนรู้และทำให้เกิดการจดจำได้เร็วและแม่นยำ นอกจากนี้การเล่นกลางแจ้งเป็นการเล่นที่ส่งผลให้ได้มีการพัฒนาทักษะทางด้านสังคมเนื่องจากอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เด็กเล่นบางครั้งจำเป็นต้องเล่นด้วยกันกับเด็กคนอื่น ๆ เกิดการแลกเปลี่ยน มีปฏิสัมพันธ์กัน เรียนรู้การทำตามกติกา ข้อตกลง ฝึกการอดทน รู้จักรอคอย เสียสละ เด็กออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายสุขภาพดี ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ได้รับวิตะมินจากแสงแดด กล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดี กระดูกแข็งแกร่ง ส่งผลให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ สัมพันธ์กันดีและทำงานอย่างเป็นปกติและช่วยให้การเจริญเติบโตของสมองโดยเฉพาะในเด็ก 3 ขวบแรกที่เซลล์สมองและใยประสาทเชื่อมต่อกันมาก

2.4.4 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของผู้ดูแล การส่งเสริมทักษะการคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน มีความจำเป็นต้องคำนึงถึงการให้ความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของผู้ดูแล การตอบสนองและเป็นแบบอย่างที่ดี

ใน 3 ส่วนสำคัญคือ การมีแบบแผนในการให้ทำตาม (scaffolding)โดยผู้ดูแลเป็นแบบอย่างที่ดี การยอมรับ (acceptance) และคำนึงถึงความเป็นตัวของตัวเองของเด็ก (autonomy) พร้อมกับการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก เพื่อช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะ EF พร้อมกับการมีคุณธรรมจริยธรรม

2.4.5 การให้ความรู้ ช่วยเหลือ สนับสนุน ครอบครัวและสถานที่เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ในการพัฒนาด้านการคิดเชิงบริหารและการกำกับตนเองของเด็ก จากความคาดหวังของบิดา มารดาทุกคน ย่อมต้องการให้ลูกมีสุขภาพกายใจแข็งแรง สมบูรณ์และเติบโตมีชีวิตที่ดีประสบความสำเร็จทั้งในการเรียน การทำงานและชีวิตครอบครัว ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องวางรากฐานชีวิตของลูกอย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งปัจจัยที่สำคัญในการสร้างพื้นฐานชีวิตที่ดีของเด็กในช่วงวัยนี้ได้แก่ สิ่งแวดล้อม นั่นก็คือพ่อแม่นั่นเอง การเลี้ยงดูและปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่กับลูก มีความสำคัญอย่างมาก การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี จะส่งเสริมการเจริญเติบโตของสมองลูก ทำให้สมองลูกมีโครงสร้างและวงจรสมองที่ดี แข็งแรง รวมทั้งทำให้ลูกมีสุขภาพกายใจที่ดี ดังนั้นพยาบาลจะต้องให้ความรู้ ส่งเสริม สนับสนุนให้ครอบครัวและสถานที่เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย มีกิจกรรมหรือดำเนินการในการกระตุ้นส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ได้แก่ “กิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้าดูฟัน” (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, 2559)

2.4.6 การกระตุ้นส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ทั้งในเด็กที่พัฒนาการปกติตามวัยและเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า พยาบาลมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ทั้งในด้านการให้ความรู้แก่บิดา มารดาหรือผู้ดูแลเด็ก และการปฏิบัติของพยาบาลเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทุกช่วงวัย จากการศึกษาวิจัยเด็กที่มีไอคิว - อีคิวสูง เทียบกับเด็กที่มีไอคิว - อีคิวต่ำ พบว่า พ่อแม่ผู้ปกครองมีส่วนอย่างมากในการที่จะช่วยให้เด็ก ๆ ได้คะแนนดีทั้งไอคิวและอีคิวด้วยการกระทำ 9 อย่าง ได้แก่ 1) กอดลูกเป็นประจำ 2) ให้ลูกดื่มนมเป็นประจำ 3) มีคำถามให้ลูกคิดอยู่เสมอ 4) ให้รู้จักเขียนบันทึก 5) ให้ออกกำลังกายเป็นประจำ 6) จัดหนังสือคุณภาพ สำหรับเด็กมาไว้ที่บ้าน 7) เล่นเกมตอบปัญหากับลูก ๆ 8) จัดหาสื่อเสริมการเรียน วิชาต่าง ๆ ให้ และ 9) เล่นเกมที่ส่งเสริมความคิดและการวางแผน เป็นต้น

2.4.7 ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่าง ครู ผู้ปกครอง ในการพัฒนาเด็กปฐมวัย การทำงานร่วมกันมีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาเด็กปฐมวัย เพราะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทุก ๆ ด้านไปสู่ความสำเร็จ นั้นคือ “เด็กปฐมวัยทุกคนได้รับการพัฒนาอย่างรอบด้านเต็มตามศักยภาพ เป็นพื้นฐานของความเป็นพลเมืองคุณภาพ” โดยให้มีทักษะพัฒนาการสมวัย แข็งแรง EQ สูง แก้ปัญหาเป็น วินัยดี มีคุณธรรม พยาบาลจึงมีบทบาทสำคัญ

ในการส่งเสริมสนับสนุนให้ครู ผู้ปกครอง มีศักยภาพและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างมีคุณภาพ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561)

ดังนั้นบทบาทของพยาบาลในการกระตุ้นส่งเสริมพัฒนาการเด็กเพื่อให้มีทักษะEFจึง ควรคำนึงถึง ปัจจัยที่มีความสำคัญ ครอบคลุม ด้านความพร้อมของผู้ดูแลที่ต้อง มีความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมทักษะEF และมีคุณสมบัติของการเป็นผู้ส่งเสริมกระตุ้นทักษะที่ดี คำนึงถึงการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ทั้งการจัดภาพแวดล้อมทางกายภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมทางความคิดและสภาพแวดล้อมทางอารมณ์จิตใจและสังคม นอกจากนี้ต้องมีการสร้างประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ พร้อมกับการให้การดูแลและบริการขั้นพื้นฐานสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของสมอง ซึ่งเป็นบทบาทอิสระของพยาบาลในการดูแลปัจจัยขั้นพื้นฐาน การนอนหลับพักผ่อน การดูแลให้ได้รับโภชนาการที่ดีการออกกำลังกายและการเล่นกลางแจ้ง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของผู้ดูแล การให้ความรู้ ช่วยเหลือสนับสนุน ครอบครัวและสถานที่เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ในการพัฒนาด้านการคิดเชิงบริหารและการกำกับตนเองของเด็ก การกระตุ้นส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ทั้งในเด็กที่พัฒนาการปกติตามวัยและเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าและที่สำคัญส่งเสริมให้เกิดกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครองในการพัฒนาเด็กปฐมวัย

สรุป

การพัฒนาเด็กปฐมวัยคือการเข้าใจวิถีชีวิตในวัยเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 6 ปี เป็นระยะเริ่มต้นของชีวิตที่ละเอียดอ่อนและมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ หลายด้านเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันอย่างรวดเร็วซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดของการสร้างรากฐานคุณภาพชีวิตและจิตใจเด็กจะสะสมประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวจากผู้เลี้ยงดูและสภาวะแวดล้อมในชีวิตประจำวัน เป็นพื้นฐานการเรียนรู้พัฒนาการที่เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนจะต่างกันตามอิทธิพลของพันธุกรรมและประสบการณ์ที่ได้รับ ดังนั้นบทบาทหน้าที่ของพยาบาลในการพัฒนาเด็กปฐมวัย ให้เกิดทักษะEF (การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิต) ที่สำคัญ จะเริ่มตั้งแต่การดูแลการตั้งครรภ์ให้มีคุณภาพ การให้ความรู้ ช่วยเหลือ สนับสนุน ครอบครัวและสถานที่เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ในการส่งเสริมด้านการคิดเชิงบริหารโดยเริ่มตั้งแต่ความพร้อมของผู้ดูแล การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การให้การดูแลและบริการขั้นพื้นฐาน ทั้งในเด็กที่พัฒนาการปกติตามวัยและเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า และการส่งเสริมให้เกิดกระบวนการทำงานแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กปฐมวัย ส่งผลให้เด็กได้รับการส่งเสริมพัฒนาการอย่างเหมาะสม เกิดทักษะ EF อันจะนำไปสู่ความสำเร็จและเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพสร้างประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2559). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปี 2559. เรียกใช้เมื่อ 15 พฤศจิกายน 2563 จาก www.dmh.go.th/ebook

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). แนวทางการดำเนินงานปี 2561 - 2564 คณะอนุกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กปฐมวัย ระดับจังหวัดและกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: กรมกิจการเด็กและเยาวชน.

กองการพยาบาล. (2561). บทบาทหน้าที่ของพยาบาลวิชาชีพ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหาคร: สำนักพิมพ์สื่อตะวัน จำกัด.

นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล และคณะ. (2560). การพัฒนาและหาค่าเกณฑ์มาตรฐานเครื่องมือประเมินการคิดเชิงบริหารในเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: โครงการวิจัยทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

นิตยา คชภักดี. (2551). พัฒนาการเด็ก. ใน นิชรา เรืองดารกานนท์, ชาคริยา ธีรเนตร, รวิวรรณ รุ่งไพรวัลย์, ทิพวรรณ หรรษคุณาชัย (บรรณาธิการ). ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก (หน้า 359-364). กรุงเทพมหานคร: บริษัท โฮลิสติก พับลิชชิ่ง จำกัด.

เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติและคณะ. (2561). คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีคิวนักเรียนสำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่4). กรุงเทพมหานคร : บริษัทแมสซีฟ โมชั่น จำกัด.

ศิราณี อิ่มน้ำขาว และพูลสุข ศิริพูล. (2563). การคิดเชิงบริหารและจัดการชีวิตในเด็กปฐมวัย: การวิเคราะห์มโนทัศน์. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 30(3), 10-22.

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต. (2559). คู่มือการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างความผูกพัน ทางอารมณ์สำหรับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กวัยแรกเกิด 5 ปี ด้วย "กิน กอด เล่น เล่า". (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และสถาบันอาร์แอลจี. (2561). คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันอาร์แอลจี.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2561). แนวแนะวิธีการเลี้ยงดู ดูแลและพัฒนาการเด็กปฐมวัย ตามสมรรถนะเพื่อเพิ่มคุณภาพเด็กตามวัย 0-5 ปี. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.

สุภาวดี หาญเมธี. (2558). EF ภูมิคุ้มกันชีวิตและแก้ปัญหายาเสพติดคู่มือสำหรับครูอนุบาล. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดีจำกัด.

Lewis, C. & Carpendale, J. I. (2009). Introduction: Links between social interaction and executive function. New directions for child and adolescent development. 2009, (123), 1-15.

Miller, E. K. & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function . Annual Review of Neuroscience, 24(1), 167-202.