

กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์
เพื่อพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย
Movement and Rhythmic Activities by Using Tools to Improve Executive
Function Skills of Early Childhood Children

Received: August 3, 2023

Revised: October 1, 2023

Accepted: November 15, 2023

ศิริมาศ โกศลย์พิพัฒน์* และ รัชฎาพร ยาละ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

Sirimas Kosanpipat* and Ratchadaporn Yala

Chiang Mai Rajabhat University

* Corresponding author, E-mail: sirimas_kos@cmru.ac.th

บทคัดย่อ

ทักษะการคิดเชิงบริหาร เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่ประกอบด้วย ความจำเพื่อใช้งาน การยั้งคิดไตร่ตรอง การยืดหยุ่นความคิด การจดจ่อใส่ใจ การควบคุมอารมณ์ การติดตามประเมินตนเอง การริเริ่มและลงมือทำ การวางแผนดำเนินการ และการมุ่งเป้าหมาย ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ควรปลูกฝังให้เด็กตั้งแต่ปฐมวัย ในการพัฒนาและเรียนรู้ที่เหมาะสมคือกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์ มีความสำคัญสำหรับเด็ก จะช่วยเพิ่มความมั่นใจและความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ดี เป็นคุณค่าสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างให้มนุษย์ได้เติบโตอย่างมีวุฒิภาวะสมบูรณ์ เพื่อพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหาร กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะมีทั้งกิจกรรมเดี่ยว กิจกรรมกลุ่ม โดยเด็กจะมีอิสระในการคิดที่จะเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองได้อย่างหลากหลาย แต่ยังคงอยู่ในข้อกำหนดและสัญญาณที่ตกลงกับเด็ก สร้างจินตนาการและสามารถสานต่อแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต เพราะประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้ อุปกรณ์ ช่วยส่งเสริมประสบการณ์ในการใช้ชีวิตให้กับเด็กเพื่อพัฒนาให้เติบโตไปอย่างมีคุณภาพเหมาะสมกับโลกในอนาคต

คำสำคัญ: กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์ / ทักษะการคิดเชิงบริหาร / เด็กปฐมวัย

Abstract

Executive Function skills are an intellectual process that consist of the usage of memory, pondering, flexible thinking, concentration, emotional control, Self-assessment monitoring, taking initiative and taking action, action planning and goal orientation should be instilled in children from early childhood in developing and learning appropriately is movement and rhythmic activities using tools. These tools are very important for children which help them increase their confidence and ability to move well. It is an extremely important value for human beings to grow up to full maturity to develop positive thinking skills. Movement and rhythmic activities include both individual and group activities, where children have the freedom to think about how to move their own bodies in various ways, but it is still within the terms and condition agreed upon with the children; it can create imagination and can continue to inspire life because of the learning experiences gained from movement and rhythmic activities using tools which help promote life's experiences for children to grow up and develop a quality life suitable for the world in the future.

Keywords: Movement and rhythmic activities using tools / Executive function skills/ Early Childhood Children

บทนำ

เด็กของเรากำลังเผชิญหน้ากับโลกสมัยใหม่ในยุคโลกพลิกผัน (VUCA World) ที่มาจาก Volatility – Uneertainty – Complexity - และ Ambiguity หมายถึง สภาวะการเปลี่ยนแปลงที่คาดการณ์ไม่ได้ ซับซ้อน พลิกผัน รวดเร็ว รุนแรงและเต็มไปด้วยความคลุมเครือ ทุกคนต่างมุ่งไปที่การศึกษาซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาคน จึงเป็นความจำเป็นของการศึกษาจะต้องทบทวน และปรับเปลี่ยนเพื่อสร้างผู้เรียนให้มีทักษะการคิดเชิงบริหารที่สำคัญจำเป็น สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว พลิกผัน ไม่แน่นอน ซับซ้อนและคลุมเครือได้ และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันและอนาคต ดังนั้น จึงถึงเวลาการศึกษาต้องปรับเปลี่ยนจากการให้ความสำคัญกับการท่องจำ มาเป็นการให้ความสำคัญต่อกระบวนการคิด การกำกับตนเอง การพัฒนาทักษะชีวิต การฝึกฝนจากประสบการณ์จริง (ศศิมา สุขสว่าง, 2562)

การพัฒนาเด็กปฐมวัยนั้นมีการจัดทำหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย 2560 จากแนวคิดที่ 3 การจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง จะเห็นได้ว่าเด็กช่วงอายุ 3 – 6 ปี เป็นช่วงที่เหมาะสมกับการพัฒนาสมอง เพราะสมองของเด็กเป็นสมองที่สร้างสรรค์และมีการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นสัมพันธ์กับอารมณ์ สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญมากที่สุด และมีการพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว การจัดการเรียนรู้ต้องเน้นให้เด็กได้ คิดวิเคราะห์ ได้รับการฝึกฝนในชีวิตประจำวันของเด็กผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ หลากหลายที่เปิดโอกาสให้เด็กได้คิด ลงมือทำ และมีทักษะที่สำคัญต่อชีวิตในอนาคต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

ทักษะสมองส่วนการคิดเชิงบริหาร (Executive Functions : EF) เป็นกระบวนการทำงานของสมองระดับสูงที่ประมวลประสบการณ์ในอดีตและสถานการณ์ในปัจจุบัน มาประเมิน วิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเอง และแก้ปัญหา ตลอดจนควบคุมอารมณ์ บริหารเวลา ตัดความสำคัญ กำกับ

ตนเอง และมุ่งมั่นทำงานบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ (ปนัดดา ธนเศรษฐกร, 2562, น. 39) ทักษะการคิดเชิงบริหารมีความสำคัญกับเด็ก เมื่อเด็กได้รับโอกาสพัฒนาทั้งตัวเด็กเองและสังคมจะได้รับประโยชน์ เพราะจะช่วยสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและช่วยตัดสินใจที่สร้างสรรค์ต่อตัวเอง และคนอื่น ๆ หากเด็กมีทักษะการคิดเชิงบริหาร เขาจะมีความสามารถในการคิดที่ดี เช่น มีความจำดี มีสมาธิจดจ่อทำงานต่อเนื่องได้จนสำเร็จ รู้จักคิดวิเคราะห์วางแผนงานเป็นระบบ ลงมือทำงาน และจัดการงานจนสำเร็จตามกำหนด สามารถนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการทำงานหรือกิจกรรมใหม่ได้เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงสามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้ รู้จักแก้ปัญหา รู้จักยับยั้งควบคุมตนเอง รู้จักแสดงออกทางสังคมอย่างเหมาะสม และประเมินตนเองทำกิจกรรมจนสำเร็จตามเป้าหมาย (สุภาวดี หาญเมธี, 2559)

การจัดการเรียนรู้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะสำหรับเด็กปฐมวัยนั้นอาจส่งผลต่อการทำงานของสมอง การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายช่วยให้สมองมีความพร้อมความสามารถที่จะเรียนรู้ และจดจำข้อมูลต่าง ๆ ได้ดีขึ้นสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางร่างกายของอาร์โนลด์ กิเซลล์ (Gesell, 1964) กล่าวว่าการเจริญเติบโตของเด็กสามารถสังเกตได้จากการแสดงออก การจัดการกระทำกับวัสดุ ซึ่งที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของระบบสมองและการเคลื่อนไหวประกอบกัน ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็กๆ หนึ่งคือการเปลี่ยนแปลงทางการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ความสามารถในการควบคุมร่างกายบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พบว่ามีกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะหลายกิจกรรมที่ส่งผลให้มีการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหาร การจัดการเคลื่อนไหวและจังหวะนั้นประกอบไปด้วย การเคลื่อนไหวประกอบเพลง การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ การเคลื่อนไหวตามคำสั่ง การเคลื่อนไหวเลียนแบบ การเคลื่อนไหวท่าทางแบบผู้นำ ผู้ตาม การเคลื่อนไหวประกอบการบรรยาย การเคลื่อนไหวตามข้อตกลง และการทำท่าทางกายบริหารประกอบเพลงหรือคำคล้องจอง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) โดยแต่ละกิจกรรมเด็กได้ตั้งประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยพบเจอมาใช้ในการทำกิจกรรมมีการวางแผน ที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี การใส่ใจจดจ่อในระหว่างทำกิจกรรม การควบคุมตนเองให้ทำกิจกรรมให้สำเร็จตามคำสั่งหรือความคิดเห็นของผู้อื่นที่ได้ตกลงกันในระหว่างการทำกิจกรรม การที่เด็กได้ควบคุม การเคลื่อนไหวท่าทางและควบคุมตนเองให้สอดคล้องกับการทำกิจกรรม การที่เด็กได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะส่งผลให้เด็กได้เกิดทักษะคิดเชิงบริหารในด้านต่าง ๆ ที่กล่าวไว้ข้างต้น เพราะเด็กมีการเคลื่อนไหวท่าทางตามเสียงดนตรี เสียงเพลง ตามคำสั่งของผู้นำกิจกรรม การเคลื่อนไหวตนเองให้เหมาะสม กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้นำกิจกรรมบรรยายได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการในการแสดงออกท่าทางได้อย่างเหมาะสม ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์เพื่อพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัยเป็นการส่งเสริมการทำงานระบบของสมองในเด็กปฐมวัยให้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้เป็นรากฐานในการดำเนินชีวิตและเสริมสร้างศักยภาพเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพที่ดี มีศักยภาพสูง การจัดการกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์สามารถพัฒนาทักษะคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัยได้

องค์ประกอบของทักษะการคิดเชิงบริหาร

องค์ประกอบของทักษะการคิดเชิงบริหาร (สกุภาวดี หาญเมธี, 2561) จัดเป็น 3 กลุ่มทักษะ ได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเอง และกลุ่มทักษะปฏิบัติ โดยแบ่งออกเป็น 9 ด้าน โดยแต่ละด้านแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มทักษะพื้นฐาน

1. ความจำเพื่อใช้งาน : Working Memory คือ ความสามารถของสมองที่ใช้ในการจำข้อมูล จัดระบบและหยิบใช้ข้อมูล ข้อมูลต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลาย และดึงมาใช้ประโยชน์ตามสถานการณ์ที่เด็กพบเจอ

2. การยั้งคิดไตร่ตรอง : Inhibitory Control คือ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้สามารถควบคุมความคิด การกระทำ คำพูด ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

3. การยืดหยุ่นความคิด : Shifting / Cognitive Flexibility คือ ความสามารถที่จะ “ปรับเปลี่ยนสภาพ” ให้อยู่ในจังหวะที่เหมาะสม ปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ ช่วยให้เรามองเห็นจุดที่ผิดแล้วแก้ไข และปรับเปลี่ยนวิธีทำงานด้วยข้อมูลใหม่ ๆ

2. กลุ่มทักษะกำกับตนเอง

1. การจดจ่อใส่ใจ : Focus / Attention คือ การตั้งความสนใจ มุ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่เด็กสนใจ อยากรทำอย่างต่อเนื่อง

2. การควบคุมอารมณ์ : Emotional Control คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และปรับสภาวะอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้จะเป็นคน ขี้หงุดหงิด

3. การติดตามประเมินตนเอง : Self – Monitoring คือ การควบคุมและมองเห็นความคืบหน้าของตนเองได้ชัดเจน รู้จักตนเอง ประเมินตนเองเพื่อหาข้อผิดพลาดต่าง ๆ

3. กลุ่มทักษะปฏิบัติ

1. การริเริ่มและลงมือทำ : Initiating คือ ความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย ถ้าที่จะเริ่มต้นและลงมือทำ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

2. การวางแผนจัดระบบ ดำเนินการ : Planning & Organizing คือ กระบวนการวางแผนและจัดระบบดำเนินการที่เริ่มตั้งแต่การตั้งเป้าหมายการเห็นภาพรวม การจัดลำดับความสำคัญ

3. การมุ่งเป้าหมาย : Goal – Directed Persistence คือ ความพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมาย เมื่อตั้งใจและลงมือทำสิ่งใดแล้วจะมุ่งมั่นอดทนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะมือปสรอคใด ๆ ก็พร้อมฝ่าฟันจนสำเร็จ

องค์ประกอบของทักษะการคิดเชิงบริหาร สามารถแสดงเป็นภาพได้ มีองค์ประกอบ 3 x 3 ด้าน ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของทักษะการคิดเชิงบริหาร

ที่มา : https://www.planforkids.com/kids_corner/ef-executive-functions-9-group

จะเห็นได้ว่าทักษะการคิดเชิงบริหารทั้ง 9 ด้าน มีความสำคัญมากในการดำรงชีวิตของเด็กปฐมวัย หากได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เด็ก คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น มีความสุขเป็น สามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้ในสถานการณ์ที่เปลี่ยน เกิดเป็นความคิดสร้างสรรค์หรือ คตินอกกรอบได้

ตารางที่ 1 กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์กับทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย

กระบวนการจัดกิจกรรม	ทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย
<p>1. เด็กทำกิจกรรมตามกติกาข้อตกลงกับเพื่อนด้วยความเพลิดเพลินในการเคลื่อนไหวและหยุดให้สอดคล้องกับสัญญาณเครื่องเคาะจังหวะที่ต้องอาศัยการฟังอย่างตั้งใจไปพร้อม ๆ กัน (ฝึกวินัยในตนเอง)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. จำเพื่อใช้งาน (Working Memory) 2. จดจ่อใส่ใจ (Focus / Attention) 3. ติดตามประเมินตนเอง (Self - Monitoring) 4. ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) 5. ยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control)

กระบวนการจัดกิจกรรม	ทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย
<p>2. ขณะที่เด็กเคลื่อนที่ เด็กได้ฝึกบริหารจัดการพื้นที่ใช้ร่วมกับเพื่อนๆ เสมือนเป็นการฝึกการใช้พื้นที่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วางแผน จัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) 2. ยืดหยุ่นความคิด (Shifting / Cognitive Flexibility)
<p>3. เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างหลากหลายในการสร้างลีลาท่าทางในการเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ไปกับเครื่องเคาะจังหวะและจัดร่างกายขณะหยุดนิ่ง</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ริเริ่ม ลงมือทำ (Initiating) 2. จดจ่อใส่ใจ (Focus / Attention) 3. ยืดหยุ่นความคิด (Shifting / Cognitive Flexibility) 4. วางแผน จัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) 5. ติดตามประเมินตนเอง (Self - Monitoring)
<p>4. เด็กได้ฝึกการรอคอย ดูแลกำกับตนเองที่จะเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ได้เมื่อได้ยินสัญญาณเท่านั้นและเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณขณะเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ยังต้องกำกับตนเองให้เคลื่อนไหวอย่างอิสระแต่ไม่เคลื่อนที่</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืดหยุ่นความคิด (Shifting / Cognitive Flexibility) 2. จดจ่อใส่ใจ (Focus / Attention) 3. ติดตามประเมินตนเอง (Self - Monitoring) 4. ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

กระบวนการจัดกิจกรรม	ทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย
<p>5. เพิ่มกติกาให้ซับซ้อนเมื่อต้องจับคู่กับเพื่อน ทำให้ต้องอาศัยการวางแผนอย่างฉับพลัน เพื่อให้เคลื่อนไหวไปพร้อมๆกัน ประสบความสำเร็จ (เป็นการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างอิสระแต่รักษากติกา)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ริเริ่ม ลงมือทำ (Initiating) 2. ยั้งคิด ไตร่ตรอง (Inhibitory Control) 3. ยืดหยุ่นความคิด (Shifting / Cognitive Flexibility) 4. จดจ่อใส่ใจ (Focus / Attention) 5. ติดตามประเมินตนเอง (Self - Monitoring) 6. วางแผน จัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) 7. ควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) 8. มุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence)

จากการวิเคราะห์ตารางแสดงความสัมพันธ์กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์กับทักษะการคิดเชิงบริหารของเด็กปฐมวัย ขณะที่เด็กทำกิจกรรมเด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของทักษะการคิดเชิงบริหารทั้ง 9 ด้าน

กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

การเคลื่อนไหวและจังหวะ เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็กปฐมวัยโดยเด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างอิสระตามจังหวะ และการใช้ร่างกายเป็นสื่อกลางในการแสดงออกของความคิดสร้างสรรค์ โดยใช้เสียงเพลง คำคล้องจอง เครื่องเคาะจังหวะ และอุปกรณ์อื่น ๆ มาประกอบการเคลื่อนไหว ซึ่งในจังหวะในการเคลื่อนไหวเกิดจาก การตบมือ เสียงเพลง การเคาะไม้ กลอง ฉิ่ง ฉาบ เป็นต้น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

การเคลื่อนไหวของเด็กมีลักษณะต่าง ๆ ได้แก่

1. ช้า คือ การยืดเหยียดตัว การก้มตัว การบิดตัว
2. เร็ว คือ การวิ่ง การเดิน การก้าวกระโดด
3. นุ่มนวล คือ การไหว้ การบิน
4. ชิ่งชิ่ง คือ การกระแทบเท้าดัง ๆ ตีกลองดัง ๆ
5. ร่าเริงมีความสุข คือ การตบมือ หัวเราะ
6. เศร้าโศกเสียใจ คือ การร้องไห้
7. เคลื่อนไหวไปข้างหน้าและข้างหลัง
8. เคลื่อนไหวไปข้างซ้ายและข้างขวา
9. เคลื่อนตัวขึ้นและลง
10. เคลื่อนไหวรอบทิศทาง

รูปแบบการเคลื่อนไหว

1. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ได้แก่ การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของเด็ก มี 2 ประเภท

1.1 การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ได้แก่ การบิดตัว หารหมุนตัว การโยกตัว การแกว่งแขน การเอียงตัว

1.2 การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ ได้แก่ การคลาน การเดิน การวิ่ง การก้าวกระโดด การควมบ้า

การก้าวซิด

การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานดำเนินการ ดังนี้

1. ให้เด็กทราบถึงข้อตกลงร่วมกันในการกำหนดสัญญาณและจังหวะ โดยผู้สอนต้องทำความเข้าใจกับเด็กก่อนว่า สัญญาณนั้นหมายถึงอะไร เช่น

1.1 เคาะจังหวะ ช้า ให้เด็ก ๆ เคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ตามจังหวะ

1.2 เคาะจังหวะ เร็ว ให้เด็ก ๆ เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ๆ ตามจังหวะ

1.3 เคาะจังหวะ 2 ครั้งติดกัน จะต้องหยุดนิ่ง หากกำลังอยู่ในท่าใดก็ต้องหยุดนิ่งเท่านั้น จะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่าไม่ได้

2. ให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างอิสระตามความคิดหรือจินตนาการของตนเอง โดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ มากที่สุด คำนี้ถึงองค์ประกอบพื้นฐานในการเคลื่อนไหว การใช้ร่างกายตนเอง การใช้พื้นที่บริเวณ การเคลื่อนไหวอย่างอิสระ มีระดับและทิศทาง

2. กิจกรรมเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับเนื้อหา เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายโดยเน้นการทบทวนเรื่องที่ได้รับ รู้จักกิจกรรมอื่น และนำมาสัมพันธ์กับสาระการเรียนรู้หรือเรื่องอื่น ๆ ที่เด็กสนใจ

2.1 การเคลื่อนไหวเลียนแบบ ได้แก่ เป็นการเคลื่อนไหวเลียนแบบท่าทางสัตว์ ท่าทางคน เครื่องยนต์กลไก และปรากฏการณ์ธรรมชาติ

2.2 การเคลื่อนไหวตามบทเพลง ได้แก่ การเคลื่อนไหวหรือท่าทางประกอบเพลง

2.3 การท่าทางกายบริหารประกอบเพลงหรือคำคล้องจอง ได้แก่ การท่าทางกายบริหารตามจังหวะและทำนองเพลงหรือคำคล้องจอง

2.4 การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ การเคลื่อนไหวที่ให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ท่าทางขึ้นเองอย่างอิสระ เคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น แฉกผ้า ริบบิ้น ลูกทราย ฯลฯ

2.5 การเคลื่อนไหวหรือการแสดงท่าทางตามคำบรรยายหรือเรื่องราว ได้แก่ การเคลื่อนไหวหรือการแสดงท่าทางตามจินตนาการจากเรื่องราวหรือคำบรรยายที่ผู้สอนเล่า

2.6 การเคลื่อนไหวหรือการแสดงท่าทางตามคำสั่ง ได้แก่ การเคลื่อนไหวหรือท่าทางตามสัญญาหรือคำสั่งตามที่ได้ตกลงไว้ก่อนเริ่มกิจกรรม

2.7 การเคลื่อนไหวหรือการแสดงท่าทางตามข้อตกลง ได้แก่ การเคลื่อนไหวหรือท่าทางตามข้อตกลงที่ได้ตกลงไว้ก่อนเริ่มกิจกรรม

2.8 การเคลื่อนไหวหรือการแสดงท่าทางเป็นผู้นำ ผู้ตาม ได้แก่ การเคลื่อนไหวหรือท่าทางจากความคิดสร้างสรรค์ของเด็กเอง แล้วให้เพื่อนปฏิบัติตามกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ให้เด็กริเริ่มกิจกรรมจากการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ เช่น ให้เด็กได้หาพื้นที่ให้ตนเองรอบ ๆ บริเวณ และให้เคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติของเด็ก
 2. ให้เด็กได้แสดงออกด้วยตนเองอย่างอิสระและเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ควรชี้แนะ
 3. เปิดโอกาสให้เด็กคิดหาวิธีเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ที่เป็นรายบุคคล เป็นคู่ เป็นกลุ่ม
 4. ใช้สิ่งของที่อยู่ใกล้ตัวเด็กหรือสิ่งของเด็กสนใจ
 5. กำหนดจังหวะสัญญาณจุดหมายในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เปลี่ยนท่าหรือหยุดให้เด็กทราบเมื่อทำกิจกรรมทุกครั้ง
 6. สร้างบรรยากาศอย่างอิสระช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย เพลิดเพลิน และสนุกสนาน
 7. จัดให้มีเกมการเล่นบ้างนาน ๆ ครั้งเพื่อช่วยให้เด็กสนใจมากขึ้น
 8. กรณีเด็กไม่ยอมเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สอนไม่ควรใช้วิธีบังคับ แต่เป็นการเวลาและโน้มน้าวให้เด็กสนใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ
 9. หลังจากที่เด็กได้ออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายแล้ว ให้เด็กพักผ่อน นิ่งพัก นอนพัก อาจเปิดเพลงจังหวะช้า ๆ เบา ๆ ที่สร้างความรู้สึกให้เด็กอยากพักผ่อน
 10. การจัดกิจกรรมตามตารางกิจกรรมประจำวัน และจัดให้เป็นที่น่าสนใจ เกิดความสนุกสนาน จะเห็นได้ว่ากิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์ เป็นกิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองกับจังหวะและอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยแสดงท่าทางตามจินตนาการอย่างอิสระและสร้างสรรค์
- ดังนั้นกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์ เป็นจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้กับเด็กปฐมวัยได้มากที่สุดในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด กล้าแสดงออกตามความคิด ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้วัยยะส่วนต่าง ๆ ทำงานสัมพันธ์กันได้เป็นอย่างดี ส่งผลที่ดีต่อบุคลิกภาพของเด็กที่ดีในอนาคตซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไคด์ ที่เน้นการเรียนรู้ที่สำคัญด้วยกฎ 3 ประการ ได้แก่ 1) กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) คือ การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเด็กมีความพร้อมทั้งกายและใจเกี่ยวกับร่างกาย เพื่อเป็นการเตรียมการใช้กล้ามเนื้อและประสาทให้สัมพันธ์กัน และเพื่อเป็นการฝึกทักษะเกี่ยวกับทางจิตใจเป็นความพร้อมทางด้านสมองหรือสติปัญญา และคำนึงถึงความพร้อมในวัยต่าง ๆ ด้วยว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เมื่อเด็กมีความพร้อมทั้งร่างกายจิตใจ จะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี 2) กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) เด็กจะเรียนรู้ได้ดีขึ้น ถ้าผลกระทำนั้นเป็นไปในทางบวกหรือทางที่ดี ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความสนใจ เกิดทักษะ ทำให้เด็กมีความสุขสนุกสนานและพอใจ และทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจีย (Piaget's Cognitive Development Theory) ที่กล่าวว่า การให้เด็กได้สัมผัสวัตถุต่าง ๆ จะส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้โดยเฉพาะในเด็กปฐมวัย ซึ่งอาศัยการรับรู้เป็นสื่อในการกระตุ้นทางความคิดของเด็ก จำเป็นต้องให้เด็กได้มีโอกาสเคลื่อนไหวและสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ทฤษฎีนี้เป็นประโยชน์ในการจัดเนื้อหาและกิจกรรมทางการเคลื่อนไหว โดยให้เด็กได้สัมผัสกับวัตถุต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราซึ่งจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ

บทสรุป

กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหาร เด็กได้ฝึกการบริหารพื้นที่ที่เข้าร่วมกับเพื่อน เป็นการฝึกการใช้พื้นที่ร่วมกันในสังคม ฝึกการมีวินัยในตนเองเรียนรู้ที่จะดูแลกำกับตนเองว่าจะต้องทำอะไร เมื่อไหร่ ตามกติกาที่ตกลงกันด้วยความเพลิดเพลิน มีสมาธิจ้องฟังเสียงสัญญาณและความคิดสร้างสรรค์อย่างหลากหลายในการเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะต่อการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหาร ได้ครบทั้ง 3 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเอง และกลุ่มทักษะปฏิบัติ ซึ่งประกอบไปด้วย 9 ด้าน ได้แก่ การฝึกคิดจำเพื่อใช้งาน ฝึกยั้งคิดไตร่ตรองและยืดหยุ่นความคิด ฝึกการจดจ่อใส่ใจ ฝึกการควบคุมอารมณ์และประเมินตนเอง ฝึกการคิดริเริ่มและลงมือทำตามแผนดำเนินการ และทำกิจกรรมจนสำเร็จตามเป้าหมาย และพัฒนาเด็กอย่างรอบด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาถ้าพัฒนาได้ดีเต็มศักยภาพทักษะการคิดเชิงบริหารก็จะทำให้เราเป็นคน “คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น และหาความสุขเป็น” ในทางตรงข้ามถ้าทักษะการคิดเชิงบริหาร ทั้ง 9 ด้าน นี้หากไม่ได้รับการพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหารอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้เด็กหยุดการพัฒนาตนเองต่อไปได้ในอนาคต ฉะนั้น ครูปฐมวัยตระหนัก เข้าใจ เรียนรู้และนำสู่การปฏิบัติการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้อุปกรณ์ เพื่อพัฒนาทักษะการคิดเชิงบริหารให้กับเด็กปฐมวัยอย่างสม่ำเสมอ ผลที่จะเกิดขึ้นกับเด็กจะทำให้ครูเบิกบานไปกับการเรียนรู้ของเด็กที่ทั้งสนุกน่าอัศจรรย์ใจ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรรองทอง บุญประคอง. (2562). รู้จักทักษะสมอง EF Executive Functions Skills. (บ.ก.),
คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย. กรุงเทพฯ : มติชน.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย สำหรับเด็กอายุ 3 – 6 ปี* กรุงเทพฯ : สำนักวิชาการ
และมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ.
- ปนัดดา ธนเศรษฐกร.(2562). *คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย*.
กรุงเทพฯ : มติชน.
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2542). ทฤษฎีพัฒนาการและความพร้อมทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย. ใน เขาวลิต
ภูมิภาค และ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (บ.ก.), *ดนตรีและกิจกรรมเข้าจังหวะสำหรับเด็กปฐมวัย* (น.35 - 38). เอ.พี กราฟฟิคส์ไชน
- ศศิมา สุขสว่าง. (2562). *VUCA World ความท้าทายสำหรับผู้ในยุคใหม่*.
<https://www.sasimasuk.com/16768188/vuca-world>
- สุภาวดี หาญเมธี. (2559). *ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ Executive Functions = EF*. <https://www.rlg-ef.com/download/ef-1-2/>.

สุภาวดี หาญเมธี. (2562). รู้จักทักษะสมอง EF Executive Functions Skills. (บ.ก.),
คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย. กรุงเทพฯ : มติชน.