

บทบาทของผู้ปกครองกับการพัฒนาทักษะ EF (Executive functions skills) ของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์แบบ New Normal *

วไลพร เมมไตรรัตน์** ปริญญาภรณ์ คงแก้ว ***

(วันที่รับบทความ: 17 มิถุนายน 2563; วันที่แก้ไขบทความ: 19 ธันวาคม 2563; วันที่ตอบรับบทความ: 18 มกราคม 2564)

บทคัดย่อ

สถานการณ์แบบ New Normal หมายถึง ความปกติใหม่ หรือ ฐานวิถีชีวิตใหม่ เป็นคำที่ใช้เรียกภายหลังที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือที่เรียกว่า โรค COVID-19 ที่ทุกคนในสังคมจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันแตกต่างจากเดิม บทบาทของผู้ปกครองจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณลักษณะของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์แบบ New Normal ประกอบด้วย คุณลักษณะทางด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยต้องศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อแสวงหาวิธีการส่งเสริมอย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กปฐมวัยสามารถดำรงชีวิตและปรับตัวในสถานการณ์แบบ New Normal ได้อย่างมีความสุข ทักษะ EF ของเด็กปฐมวัยเป็นทักษะที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของเด็กปฐมวัย เป็นทักษะที่ต้องอาศัยกระบวนการทำงานของสมองในการคิด และวิเคราะห์ เพื่อควบคุมพฤติกรรมและแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเรียนรู้ การดำรงชีวิต และการปรับตัวในการแก้ปัญหา ด้วยเด็กปฐมวัยเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตของสมองสูงสุด และเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสของการเจริญเติบโตของทักษะ EF ได้สูงสุด โดยอาศัยองค์ประกอบของทักษะ EF ในเด็กปฐมวัยได้แก่ ความยืดหยุ่นทางสติปัญญา การยับยั้งชั่งใจ การควบคุมอารมณ์ และความจำขณะทำงาน บทบาทของผู้ปกครองในการพัฒนาทักษะ EF ของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New normal ที่ควรปฏิบัติคือ การจัดเตรียมอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การให้เด็กได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีอากาศที่บริสุทธิ์ การจัดบริเวณน้ำดื่มปลอดภัย การให้ความรักและความอบอุ่น ตลอดจนมีการจัดเตรียมกิจกรรมสำหรับเด็กที่บ้านที่เหมาะสมกับพัฒนาการและความต้องการของเด็ก จะช่วยพัฒนาทักษะ EF และเป็นการช่วยเด็กให้มีความพร้อมในการปรับตัวและดำรงชีวิตในสถานการณ์แบบ New Normal ที่เข้มแข็ง การส่งเสริมทักษะ EF ของเด็กปฐมวัยของผู้ปกครองอย่างถูกวิธีย่อมทำให้การดำรงชีวิตของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์แบบ New Normal เป็นไปอย่างปกติและมีความสุข

คำสำคัญ: เด็กปฐมวัย, ทักษะสมอง, ผู้ปกครอง, สถานการณ์แบบ New Normal

* บทความวิชาการ, หลักสูตรศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, 2563

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์, สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

*** อาจารย์, สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

The parents' role EF (executive functions skills) Development of Early Childhood in new normal situation *

Walaiporn Mektrairat ** Preeyapron Kongkeaw ***

(Received: June 17, 2020; Revised: December 19, 2020; Accepted: January 18, 2021)

Abstract

The new normal situation means a new pattern of living. This new term refers to negative effects of the Covid-19 pandemic. When everyone in society has to adjust their behaviors to the new realities which are the different to the past. The parents' role are the need to recognize the importance of the development of early childhood characteristics in the new normal situation in relation to physical, emotional, mental, social and cognitive terms. Education and understanding need to gained for the search for appropriate promotion for happy living and adjustment of early childhood in the new normal situation. EF (executive functions) skills of early childhood are essential skills for living that needs the brain to think effectively. Behavior control and appropriate expression in learning, living and adjustment are analyzed to find solutions. In the early childhood period, Cognitive development is at the highest level which corresponds with the rate of development of the potential of EF skills.

Cognitive flexibility is needed to restrain and control emotions and memory. Healthy nutritious food prepared by the parents can also play a positive role in their early childhood. EF skills in the new normal situation. A clean fresh environment, including healthy drinking water also provides favorable outcome in their children's development. Parents give love and take care of their children, in clouding appropriate activities at home to develop EF skills to help them adjust and live in the new normal situation. EF skills are promoted in early childhood which is the right way to bring up children happy the new normal situation

Keywords: Early Childhood, EF (Executive Function Skills), parent, New Normal situation

* Academic Article ,bachelor of Education Program, Early childhood Education, Faculty of Education ,Nakhonsawan Rajabhat University, 2020

** Assistant Professor, Faculty of Education, Nakhon Sawan Rajabhat University

*** Lecturer, Faculty of Education , Nakhonsawan Rajabhat University

บทนำ

สถานการณ์แบบ New Normal เป็นคำที่ราชบัณฑิตยสภาได้กำหนดคำอธิบายว่าหมายถึง "ความปกติใหม่ หรือ ฐานวิถีชีวิตใหม่" อีกทั้ง New Normal เป็นคำวลีและเป็นสำนวนซึ่ง Oxford Dictionary ได้ให้คำนิยามว่า "A previously unfamiliar or atypical situation that has become standard, usual, or expected" หมายถึง สถานการณ์หรือปรากฏการณ์ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐาน ต่อมาเมื่อเหตุหรือเกิดวิกฤตบางอย่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นกลายเป็นสิ่งที่ปกติและเป็นมาตรฐาน (Surapol Issaragrisil, 2020) สถานการณ์แบบ New Normal จึงเป็นคำที่ใช้เรียกภายหลังที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือที่เรียกว่า โรค COVID-19 เป็นตระกูลของไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ ก่อให้เกิดอาการป่วยทางระบบเดินหายใจในคน และสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ โดยเชื้อไวรัสนี้พบการระบาดครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019 และได้แพร่กระจายไปในเกือบทุกประเทศทั่วโลกอันทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตของผู้คนเป็นจำนวนหลายล้านคน เมื่อ 11 มีนาคม พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้เป็นโรคระบาดใหญ่ (WHO, 2020) การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 เป็นโรคที่สร้างความท้าทายต่อมวลมนุษยชาติที่เข้ามาเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตปกติของผู้คนทั้งทางด้านสังคม สาธารณสุข เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม การดำรงชีวิต และระบบการศึกษาให้ก้าวเข้าสู่โลกใหม่ในสถานการณ์ที่ไม่เหมือนเดิม

สถานการณ์แบบ New Normal ทุกคนในสังคมจำเป็นต้องปรับตัวในการดำรงชีวิตหลังจากการระบาดของโรค COVID-19 ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันแตกต่างจากเดิมเช่น การพักผ่อนจะเปลี่ยนเป็นการหยุดอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน การเว้นระยะห่าง การพกและสวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นเสมอ การไม่เข้าไปร่วมกิจกรรมในสถานที่แออัด หลีกเลี่ยงการเดินทางที่ไม่จำเป็น และเว้นระยะห่าง เป็นต้น เพื่อให้เกิดการปกป้องชีวิตของผู้คนและลดการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ความรู้และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในสถานการณ์แบบ New Normal นับเป็นความสำคัญยิ่งของคนในทุกระดับที่ต้องมีความรับผิดชอบร่วมมือในการปกป้องสังคมให้ปลอดภัยจากการระบาดของโรค COVID-19 สำหรับการดูแลเด็กปฐมวัยในยุค New Normal ยังคงประเด็นถกเถียงถึงปัญหาสถานการณ์การเรียนออนไลน์ให้แก่กลุ่มเด็กเล็ก ดังข้อเสนอแนะของจิตแพทย์ที่กล่าวว่า การศึกษาของเด็กในยุคโควิด-19 เด็กจะไปโรงเรียนในระยะเวลาที่สั้นลงอยู่บ้านมากขึ้น ขณะเดียวกันพ่อแม่ต้องทบทวนตัวเองและก้าวเข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับลูกมากยิ่งขึ้นเช่น กิจกรรมการเล่น การทำงาน ศิลปะแบบต่าง ๆ การฝึกทักษะชีวิตผ่านกิจวัตรประจำวันร่วมกับคุณพ่อคุณแม่ เช่น การทำงานบ้าน เด็กจะได้เรียนรู้วินัย ความรับผิดชอบ และกิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ทางอ้อม เช่น การอ่านหนังสือ การเขียนไดอารี่ ฯลฯ วิธีนี้จะช่วยให้เด็กบริหารเวลาได้ ไม่ต้องจมอยู่กับหน้าจอตลอดทั้งวัน" (bangkok-today, online)

ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบในการจัดการศึกษาปฐมวัยให้แก่เด็กแรกเกิด ถึงหกปี ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความรู้และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในสถานการณ์แบบ New Normal ให้แก่พ่อแม่และผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย เนื่องจากในการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 เด็กปฐมวัยเป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่สามารถปกป้องและดูแลตนเองได้จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ ผู้ปกครองจึงควรต้องมีความรู้ความเข้าใจ และมีวิธีที่ถูกต้องสำหรับการดูแลเด็ก เพื่อไม่ให้เด็กต้องอยู่ในภาวะที่เสี่ยงและเป็นอันตราย ดังรายงานที่พบว่า ในช่วงของการระบาดของโรค COVID-19 มีเด็กเล็กขาดผู้ดูแล ครอบครัวยากจน เด็กเล็กไว้ตามลำพัง ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ขาดกิจกรรม หรือของเล่นที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ เด็กต้องอยู่ในห้องแคบ ๆ ดูโทรทัศน์ หรือเล่นมือถือมากขึ้น ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว เอาแต่ใจตัวเอง ขาดระเบียบวินัย และเด็กได้รับการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัยลดลง เป็นต้น (The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2019) การปล่อยให้เด็กปฐมวัยต้องอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว ย่อมส่งผลต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กที่อาจเกิดขึ้นในระยะยาวและยากที่จะเยียวยาแก้ไข ดังนั้นบทบาทของผู้ปกครองในการดูแลเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New Normal จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจและมีวิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานอย่างถูกวิธีท่ามกลางบริบทที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละสังคมที่แตกต่างจากเดิมเพื่อเด็กและผู้ปกครองสามารถดำรงชีวิตและปรับตัวท่ามกลางสถานการณ์แบบ New Normal ได้อย่างมีความสุข

คุณลักษณะของเด็กปฐมวัยที่ต้องได้รับการพัฒนาในสถานการณ์แบบ New Normal

จากสถานะการระบาดของโรค COVID-19 ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตของผู้คนอย่างมากมาย การพัฒนาคุณลักษณะของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์แบบ New Normal เป็นสิ่งที่ผู้ปกครองจำเป็นต้องเข้าใจและแสวงหาวิธีการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริม ย่อมส่งผลดีต่อการปรับตัว และดำรงชีวิตของเด็กปฐมวัยท่ามกลางการระบาดของโรค COVID-19 ได้อย่างมีความสุข ซึ่งคุณลักษณะของเด็กปฐมวัยที่ต้องได้รับการพัฒนาในสถานการณ์แบบ New Normal มีดังต่อไปนี้

1. คุณลักษณะด้านร่างกาย เป็นที่ทราบกันดีว่าสถานการณ์ของโรค COVID-19 ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสที่เป็นอันตรายสามารถแพร่กระจายและติดต่อได้ง่ายและรวดเร็ว การดูแลสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยจึงมีความสำคัญยิ่ง เด็กปฐมวัยควรได้รับการพัฒนาคุณลักษณะด้านร่างกายซึ่งได้แก่ การล้างมือ การอาบน้ำ การสระผม การตัดเล็บ การทำความสะอาดช่องปาก การดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายโดยปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นต้น
2. คุณลักษณะด้านอารมณ์ - จิตใจ ความไม่แน่นอนภายหลังจากสถานการณ์ COVID-19 ที่อาจกลับมาอุบัติซ้ำอีกครั้ง หรือความไม่แน่นอนเกี่ยวกับระยะเวลาในการคลี่คลาย ล้วนมีผลกระทบต่อสภาวะทางอารมณ์ที่น่ากลัว การพัฒนาคุณลักษณะด้านอารมณ์ - จิตใจ ที่เด็กปฐมวัยควรได้รับในช่วงสถานการณ์

นี้ได้แก่ ความรักและเห็นอกเห็นใจตนเองและผู้อื่น ความสนุกสนานร่าเริง การชื่นชมธรรมชาติและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเพื่อสร้างอารมณ์ที่ผ่อนคลาย เป็นต้น

3. คุณลักษณะด้านสังคม ผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19 ทำให้เด็กปฐมวัย จำเป็นต้องอยู่แต่ในบ้าน ไม่สามารถไปโรงเรียน หรือทำกิจกรรมนอกบ้านได้เช่นเดิม แต่เนื่องจากเด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเรียนรู้ทักษะการเข้าสังคม เรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามกฎของสังคม ผู้ปกครองควรส่งเสริมคุณลักษณะด้านสังคม ในขณะที่เด็กต้องอยู่กับบ้านโดยการจัดกิจกรรมให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว และสิ่งแวดล้อมรอบบ้านเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับสมาชิกในครอบครัวผ่านกิจกรรมการทำงานบ้านและการเล่น ความรับผิดชอบในการทำงานบ้านที่ได้รับมอบหมาย การช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น การมีมารยาทในการแสดงออกกับผู้อื่นรอบตัว และการเป็นผู้นำผู้ตาม เป็นต้น

4. คุณลักษณะด้านสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ COVID-19 ทำให้โอกาสการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมหรือสังคมนอกบ้านจะลดลง เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล สิ่งแวดล้อม ควรส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาให้เด็กปฐมวัยความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในสถานการณ์แบบ New Normal เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เช่น ทักษะการคิด ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการใช้ภาษา ทักษะการวางแผน ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการสังเกต เป็นต้น

คุณลักษณะของเด็กปฐมวัยที่ต้องได้รับการพัฒนาในสถานการณ์แบบ New Normal ทั้ง 4 ด้านประกอบไปด้วย คุณลักษณะทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ - จิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญาที่กล่าวมาข้างต้นเป็นคุณลักษณะของเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองควรศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อแสวงหาวิธีการส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับตัวเด็กปฐมวัยเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้เด็กปฐมวัยได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องไม่หยุดชะงัก สามารถดำรงชีวิตและปรับตัวในสถานการณ์แบบ New Normal ได้อย่างมีความสุข

ทักษะ EF สำหรับเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New Normal คืออะไร

ทักษะ EF (Executive Function Skill) เป็นกระบวนการทางสมองที่ใช้ในการคิดที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและปรับตัวในสถานการณ์แบบ New Normal ของเด็กปฐมวัย เนื่องจากในสถานการณ์นี้เด็กจำเป็นต้องอาศัยคุณลักษณะทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่มีอยู่ในตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตนเองมีความปลอดภัย และดำรงชีวิตอยู่โดยไม่เป็นอุปสรรคท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ทุกคนต้องมีส่วนร่วมและเอาชนะอุปสรรคและแก้ปัญหาเหล่านี้ร่วมกัน ทักษะ EF จึงเป็นทักษะสำหรับเด็กปฐมวัยที่อาจกล่าวได้ว่า มีความจำเป็นสูงสุดที่เด็กควรได้รับการพัฒนาในสถานการณ์นี้ด้วยเหตุผลสำคัญคือ เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่สมองมีการเจริญเติบโตและเรียนรู้ได้สูงสุด ระบบประสาทมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วซึ่งมีผลต่อการพัฒนาการของ

เด็ก ประสบการณ์เหล่านี้ต้องเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมของชีวิต จึงก่อให้เกิดผลสูงสุด (นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช, 2556, น. 94-96) ทักษะ EF ของเด็กปฐมวัยจึงเป็นที่สนใจและมีการศึกษาค้นคว้ากันอย่างกว้างขวาง ดังที่นักวิชาการให้ความหมายไว้ ดังนี้

นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล (2559) กล่าวว่า ทักษะ EF คือ การทำหน้าที่ระดับสูงของสมองที่ช่วยให้เราควบคุมอารมณ์ ความคิด การกระทำเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่มุ่งสู่เป้าหมาย (Goal directed behaviors)

สุภาวดี หาญเมธี (2560) กล่าวว่า ทักษะ EF คือ ชุดกระบวนการทางความคิด (Mental Process) ที่ช่วยให้เราวางแผน มุ่งใจจดจ่อ จดจำคำสั่ง และจัดการกับงานหลาย ๆ อย่าง ที่ประดังเข้ามา ให้ลุล่วงเรียบร้อยได้ สามารถจัดลำดับความสำคัญของงาน วางเป้าหมายและทำไปเป็นขั้นตอนจนสำเร็จ

Anderson (2002) กล่าวว่า ทักษะสมอง คือ การทำงานของสมองระดับสูงที่เชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตกับสิ่งที่เรากำลังทำในปัจจุบัน ช่วยให้เราควบคุมอารมณ์ ความคิด การตัดสินใจ และการกระทำ ส่งผลให้เราลงมือทำงานและมุ่งมั่นจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

Diamond (2014) กล่าวว่า ทักษะ EF คือ การทำงานทางด้านสติปัญญาที่ส่งผลให้มนุษย์มีความเข้าใจเหตุผลและสามารถแก้ไขปัญหาคือ

Isquith, Crawford, Espy, and Gloia (2005) กล่าวว่า ทักษะ EF คือ การทำงานที่ประสานกันของสติปัญญาที่ทำให้การทำงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเกิดการประสบความสำเร็จ

Seana Morgan and Howard Gardner (2012) กล่าวว่า ทักษะ EF คือ ความสามารถของบุคคลในการกำกับพฤติกรรมที่มุ่งสู่เป้าหมาย ซึ่งให้เห็นสิ่งที่บุคคลพึงกระทำให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมา คำนึงถึงความคิดหวังในอนาคต รวมทั้งคำนึงถึงคุณค่า และจุดมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล

จากความหมายดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ทักษะ EF ของเด็กปฐมวัย คือ การทำหน้าที่ของสมองส่วนหน้าที่ช่วยควบคุมอารมณ์ ความคิด การกระทำ เพื่อให้ดำเนินงานไปสู่เป้าหมายอย่างสำเร็จตามที่ตั้งไว้ จากความหมายนี้พิจารณาได้ว่า ทักษะ EF ของเด็กปฐมวัย เป็นทักษะที่เด็กปฐมวัยสามารถนำมาใช้ในสถานการณ์ New Normal ได้อย่างเหมาะสมเนื่องจากเป็นทักษะที่ต้องอาศัยกระบวนการทำงานของสมองในการคิด และวิเคราะห์ เพื่อควบคุมพฤติกรรมและแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่มีลักษณะของความสับสน ไม่แน่นอน ซับซ้อน และคลุมเครือ

ความสำคัญของทักษะ EF ในเด็กปฐมวัย

การกล่าวถึงความสำคัญของทักษะ EF ในเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New Normal นับเป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาและทำความเข้าใจ เพราะการพัฒนาทักษะ EF ให้แก่เด็กปฐมวัยในสถานการณ์นี้นับเป็นคุณค่าที่เด็กสามารถนำมาใช้และปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ท่ามกลางสถานการณ์ที่ต้องการการแก้ปัญหา

อย่างท้าทาย ทักษะ EF เป็นการกล่าวถึงการทำหน้าที่ของสมองส่วนหน้าสุดร่วมกับสมองส่วนอื่น ๆ อีกหลายบริเวณที่มีวงจรประสาทเชื่อมโยงถึงกันอย่างซับซ้อน ดังทฤษฎี “Supervisory activating system” แสดงถึงสมองส่วนหน้าทำหน้าที่เป็นตัวกำกับดูแลพฤติกรรมให้แสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม คิดก่อนทำ หากหน้าที่ของสมองส่วนกำกับดูแลนี้บกพร่องไป มนุษย์จะตอบสนองด้วยสัญชาตญาณทำโดยไม่ยั้งคิด (Norman and Shallice, 1986) ดังที่มีการอธิบายถึงความสำคัญของทักษะ EF ว่าเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จทางการเรียน เนื่องจากเป็นตัวบ่งบอกถึงความพร้อมในการเรียนของเด็กได้มากกว่าระดับสติปัญญา (IQ) และยังส่งผลต่อการเรียนรู้ จนเป็นที่ยอมรับกันในวงกว้างว่า ผู้ที่มีทักษะ EF ดีจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การทำงาน ชีวิตคู่ที่ดี ทั้งมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ตลอดจนเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการทำงานเมื่อเด็กโตขึ้น (Thorell, Lindqvist, et al., 2009) ทักษะ EF จึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่ต้องอาศัยการคิดอย่างไตร่ตรอง การเผชิญกับสถานการณ์ที่แปลกแตกต่างไปจากเดิม เด็กจำเป็นต้องอาศัยทักษะ EF ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยวิธีการที่ต้องมีการคิดอย่างมีวิจารณญาณย่อมส่งผลดีต่อการคงอยู่และเติบโตในตนเองของเด็กได้ประสบผลสำเร็จและสามารถเอาชนะอุปสรรคได้เป็นอย่างดี

เด็กปฐมวัยโดยเฉพาะช่วงวัย 3-6 ปีเป็นช่วงที่ดีที่สุดสำหรับการพัฒนาทักษะ EF เพราะทักษะ EF จะช่วยให้เด็กได้คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น รับตัวและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข ดังงานวิจัยหลายฉบับได้ชี้ให้เห็นว่าทักษะ EF เริ่มพัฒนาในเวลาไม่นานหลังปฏิสนธิ โดยจะเป็นตัวควบคุมปรับพฤติกรรม ทำให้เด็กดูแลตนเองได้ เอาตัวรอดจากสถานการณ์ยาก ๆ ได้ และมองไปข้างหน้าอย่างมีเป้าหมาย วางแผน จัดการ จัดจ้อ ออกทนได้ รอคอยเป็น ปรับเปลี่ยนความคิดอย่างยืดหยุ่นได้เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไปและยังช่วยในการจัดการอารมณ์ จัดระบบความคิดให้ไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อให้งานประสบความสำเร็จ ช่วยทำให้เด็กมีความคิดรอบคอบและไตร่ตรองมากขึ้น ยับยั้งอารมณ์ชั่ววูบ มีความคิดที่ยืดหยุ่นมากขึ้น สามารถจัดการงานหลายอย่างในเวลาเดียวกันสลับไปมาได้ ช่วยให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ในที่สุด(ประเสริฐ ผลผลิตการพิมพ์, 2560) นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการได้อธิบายถึงความสำคัญของทักษะ EF ที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กปฐมวัยว่าทำให้เด็กมีความจำดี มีสมาธิจดจ่อสามารถทำงานต่อเนื่องได้จนเสร็จ เด็กรู้จักการวิเคราะห์เพื่อการวางแผนงานอย่างเป็นระบบ และลงมือทำงานได้จนเสร็จตามกำหนด โดยการนำสิ่งที่เคยเรียนรู้มาก่อนในประสบการณ์มาใช้ในการทำงาน หรือกิจกรรมใหม่ได้ มีการปรับเปลี่ยนความคิดได้เมื่อสถานการณ์เปลี่ยน ไม่ยึดติดตายตัว และอาจพัฒนาไปถึงขั้นความคิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบได้ ในการทำงานเด็กรู้จักที่จะประเมินตนเอง นำจุดบกพร่องมาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นได้ รู้จักแก้ปัญหา รู้จักยับยั้งควบคุมตนเอง ไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แม้จะมีสิ่งยั่วยวน รู้จักแสดงออกกับเพื่อนหรือในสังคมอย่างเหมาะสม นำไปสู่การรู้จัก เคารพผู้อื่น อยู่กับคนอื่นได้ดี ไม่มี

ปัญหาเป็นคนที่อดทนได้ รอคอยเป็น มีความอดสาหะพากเพียร ล้มและลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ มุ่งมั่นที่จะไปสู่ความสำเร็จ (สุภาวดี หาญเมธี, 2561, ออนไลน์)

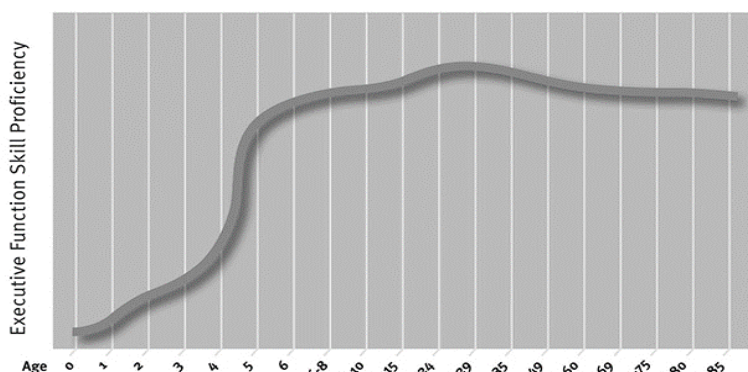
ความสำคัญของทักษะ EF ที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กปฐมวัยดังกล่าวได้ชี้ให้เห็นว่า ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ส่งผลทำให้สภาวะทางสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การดำรงชีวิตของเด็กปฐมวัยแบบ New Normal การมีทักษะ EF ทำให้เด็กได้รับการพัฒนาความสามารถทางสมองในการเรียนรู้ การดำรงชีวิต และการปรับตัวในการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่หลากหลาย สามารถคาดการณ์ผลของการกระทำได้ รู้จักยับยั้งควบคุมตนเองไม่ทำให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม มีเป้าหมายที่ชัดเจน มีความคิดยืดหยุ่น ไม่ยึดติด สามารถเปลี่ยนความคิดได้เมื่อเงื่อนไขและสถานการณ์เปลี่ยนไป สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เข้าอกเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ซึ่งเด็กจำเป็นต้องมีกระบวนการคิด และการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ

ลักษณะสมองของเด็กปฐมวัยที่ส่งผลต่อทักษะ EF

สมองเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญที่สุดในร่างกายของคนเรา การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้นั้นต้องอาศัยสมองและระบบประสาทเป็นพื้นฐานการรับรู้ ได้รับความรู้จากประสาทสัมผัสทั้งห้า การเชื่อมโยงต่อกันของเซลล์สมองส่วนมากเกิดขึ้นก่อนอายุ 5 ปี และปฏิสัมพันธ์แรกเริ่มระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ มีผลโดยตรงต่อการสร้างเซลล์สมองและจุดเชื่อมต่อ โดยในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต สมองเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก มีการสร้างเซลล์สมอง และจุดเชื่อมต่อขึ้นมามากมาย มีการสร้างไขมันหรือมันสมองหุ้มล้อมรอบเส้นใยสมองด้วย พอเด็กอายุ 3 ปี สมองจะมีขนาดประมาณ 80% ของสมองผู้ใหญ่ มีเซลล์สมองนับหมื่นล้านเซลล์ เซลล์สมองและจุดเชื่อมต่อเหล่านี้ยังได้รับการกระตุ้นมากเท่าใด การเชื่อมต่อกันระหว่างเซลล์สมองยิ่งมีมากขึ้น และความสามารถทางการคิดยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น ถ้าหากเด็กขาดการกระตุ้นหรือส่งเสริมจากสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เซลล์สมองและจุดเชื่อมต่อที่สร้างขึ้นมาก็จะหายไป เด็กที่ได้รับความเครียดอยู่ตลอดเวลาจะทำให้ขาดความสามารถที่จะเรียนรู้

การศึกษาลักษณะสมองของเด็กปฐมวัยเป็นเรื่องที่ชวนคิดและค้นคว้า เพื่อหาวิธีการมาสนับสนุนการทำงานของสมองเพื่อให้เกิดการคิด การเรียนรู้และการทำงานเพื่อการเตรียมพร้อมสำหรับการมีชีวิตอย่างมีจุดหมายและมีคุณค่าซึ่งเรียกว่าทักษะ EF ดังที่นักประสาทวิทยาได้อธิบายว่า เด็กปฐมวัยนับเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตของสมองสูงสุด และเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสของการเจริญเติบโตของทักษะ EF ที่สูงสุด ดังภาพที่ 1

Executive Function Skills Build Into the Early Adult Years

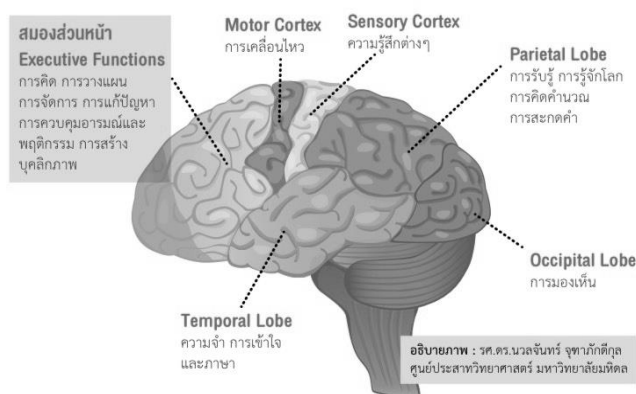


ภาพที่ 1 แสดงจุดเริ่มต้นของการพัฒนาทักษะ EF ของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงผู้ใหญ่ตอนต้น

(Center on the Developing Child, 2012)

ลักษณะสมองของเด็กปฐมวัยมีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนโดยเริ่มต้นจาก การเพิ่มจำนวนเซลล์ประสาท การเปลี่ยนรูปร่างและการอพยพของเซลล์ประสาท การงอกของปลายประสาทไปหาเซลล์เป้าหมาย การสร้าง Synapses และการสร้างเครือข่ายเซลล์ประสาทที่ทำงานร่วมกันในการคิด กระบวนการเหล่านี้ส่วนหนึ่งถูกกำหนดโดยพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดูและการอบรมสั่งสอน (Yehezkel Ben-Ari, 2008 อ้างถึงใน นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล, 2561) ดังภาพการทำหน้าที่ส่วนต่าง ๆ ของสมอง

การทำหน้าที่ของส่วนต่างๆ ของสมอง



ภาพที่ 2 การทำหน้าที่ส่วนต่างๆ ของสมอง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561)

ประกอบกับข้อมูลงานวิจัยทางประสาทวิทยาศาสตร์ ที่แสดงด้วยเทคนิคภาพถ่ายสมองที่เรียกว่า fMRI ซึ่งให้เห็นชัดเจนว่า การพัฒนาทักษะ EF ในช่วงปฐมวัยที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนก่อรูปเป็นโครงสร้างก่อนข้างถาวรอยู่ในสมอง (hardware) อาจเปรียบได้กับการ “ฝังชิป” ของคอมพิวเตอร์ ที่กำหนดแบบแผน หรือโครงสร้างการทำงานของสมองของแต่ละคน กลายเป็น “วิถีคิด” ของบุคคลนั้น ๆ ไปตลอดชีวิตแม้ว่าในบางช่วงวัย เช่น 4 ขวบหรือ 13-14 ปี ธรรมชาติของสมอง จะมีการเล็ม (pruning) ของเส้นใยประสาทที่ไม่ได้ใช้หรือฝึกฝนต่อเนื่องออกไปบ้าง การมีพื้นฐานการทำงานของสมองโดยเฉพาะสมองส่วนหน้าที่เป็นเสมือนศูนย์บัญชาการในการทำงานของทักษะ EF ที่จะสนับสนุนกลไกระดับเซลล์ที่สำคัญ ให้เด็กเกิดการเรียนรู้หยุดยั้งคิด ไตร่ตรอง ที่มีการค่อย ๆ ใส่ไปอย่างเหมาะสมกับวัย จากง่าย ๆ แล้วซับซ้อนมากขึ้นและต่อเนื่อง การพัฒนาของสมองส่วนหน้าจึงมีความสัมพันธ์ และส่งผลต่อทักษะ EF ในเด็กปฐมวัย เช่น การคิด การตัดสินใจ ความจำขณะทำงาน การตั้งใจจดจ่อ การยับยั้งควบคุมตนเอง แต่เนื่องจากสมองส่วนหน้าใช้เวลายาวนานในการพัฒนา ดังนั้น เด็กจึงยังไม่สามารถคิดและยับยั้งควบคุมตนเองได้ดีเท่าผู้ใหญ่ (Bunge, Hazeltine et al., 2002; Durston, Thomas et al., 2002) จากข้อมูลเกี่ยวกับสมองของเด็กปฐมวัยดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า ลักษณะสมองที่ส่งผลดีต่อทักษะ EF จะอยู่ในช่วง 3-6 ปี และมีความสำคัญต่อการฝึกฝนทักษะด้าน EF เรียกว่า เป็นช่วงเวลาทอง หรือ เป็นหน้าต่างแห่งโอกาส (window of opportunity) ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้สมองของเด็กพัฒนาได้เต็มศักยภาพ ผู้ปกครองจึงมีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูและสร้างสิ่งแวดล้อมที่ทำให้สมองได้รับการกระตุ้น และพัฒนาอย่างเต็มที่ การมีพื้นฐานการทำงานของสมองที่ดีของเด็กปฐมวัย นับเป็นกลไกที่สำคัญของการพัฒนาทักษะ EF เช่น การคิด การตัดสินใจ ความจำขณะทำงาน การตั้งใจจดจ่อ การยับยั้งควบคุมตนเองได้ตามศักยภาพที่เป็นไปตามซึ่งอาจไม่ได้ดีเท่าผู้ใหญ่ (Bunge, Hazeltine et al., 2002; Durston, Thomas et al., 2002)

เด็กปฐมวัยนับเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตของสมองสูงสุด และเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสของการเจริญเติบโตของทักษะ EF ที่สูงสุด ลักษณะสมองของเด็กปฐมวัยมีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน กระบวนการเหล่านี้ถูกกำหนดโดยพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดูและการอบรมสั่งสอน ลักษณะสมองของเด็กในช่วง 3-6 ปี มีความสำคัญต่อการฝึกฝนทักษะด้าน EF ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้สมองของเด็กพัฒนาได้เต็มศักยภาพ ผู้ปกครองจึงมีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูและสร้างสิ่งแวดล้อมที่ทำให้สมองได้รับการกระตุ้น และพัฒนาอย่างเต็มที่ ดังนั้นการพัฒนาลักษณะสมองด้วยวิธีที่เหมาะสมจึงส่งผลดีต่อทักษะ EF ของเด็กปฐมวัยอันเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสถานการณ์ New Normal ในช่วงของการแพร่ระบาดของไวรัส COVID -19

องค์ประกอบของทักษะ EF ในเด็กปฐมวัย

องค์ประกอบของทักษะ EF สถาบัน RLG (RaklueLearning Group) ได้จัดการความรู้ร่วมกับนักวิชาการที่ศึกษาค้นคว้าเรื่อง EF และให้คำนิยามอย่างกระชับว่า “EF คือ ความสามารถของสมองในการกำกับความคิด กำกับความรู้สึก และกำกับการกระทำ เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย” และได้แยกแยะองค์ประกอบของทักษะ EF ออกเป็น 9 ด้าน โดยจัดเป็น 3 กลุ่มทักษะ ดังนี้ (สุภาวดีหาญเมธี, 2561)

1. กลุ่มทักษะพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 ความจำเพื่อใช้งาน คือ ความสามารถในการจำข้อมูลในขณะประมวลผลข้อมูล
- 1.2 การยับยั้งคิดไตร่ตรอง คือ ความสามารถในการหยุดพฤติกรรมตนเองในเวลาที่เหมาะสม
- 1.3 การยืดหยุ่นความคิด คือ ความสามารถในการเปลี่ยนวิธีคิดเมื่อเงื่อนไขเปลี่ยน

2. กลุ่มทักษะกำกับตนเอง ได้แก่

- 2.1 การจดจ่อใส่ใจ คือ ความสามารถในการคิด สนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาต่อเนื่อง
- 2.2 การควบคุมอารมณ์ คือ ความสามารถในการจัดการอารมณ์และแสดงเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม
- 2.3 การติดตามประเมินตนเอง คือ ความสามารถในการทบทวนความคิดความรู้สึกและผลงาน

ของตนเอง

3. กลุ่มทักษะปฏิบัติได้แก่

- 3.1 การริเริ่มและลงมือทำ คือความสามารถในการ ลงมือทำงานด้วยตนเอง
- 3.2 การวางแผนจัดระบบดำเนินการคือความสามารถ ในการวางแผนจัดการบริหารดำเนินการ
- 3.3 การมุ่งเป้าหมายคือความพากเพียร มุ่งมั่นทำงาน จนบรรลุเป้าหมาย

สำหรับองค์ประกอบของทักษะ EF ในบทความนี้จะเป็นการวิเคราะห์และระบุถึงองค์ประกอบของทักษะ EF ที่แสดงลักษณะของความสามารถในเด็กปฐมวัยที่จะนำไปใช้ในการคิด การเรียนรู้ การทำงาน และการปรับตัวเพื่อการดำรงชีวิตในสถานการณ์ New Normal ซึ่งเป็นความจำเป็นเพื่อการมีชีวิตที่ปลอดภัยและมีความสุข โดยการสนับสนุนและการให้ความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Vygotsky ที่อธิบายว่า พัฒนาการของเด็กจะประสบผลสำเร็จเกิดขึ้นได้จากการดูแลและการได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ องค์ประกอบของทักษะ EF ในเด็กปฐมวัยสำหรับใช้เพื่อการปรับตัว เพื่อการดำรงชีวิตในสถานการณ์ New Normal มีได้ดังต่อไปนี้ (Isquith, Crawford, Espy, and Gloia, 2005; Diamond, 2014; นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล, 2559)

1. ความยืดหยุ่นทางสติปัญญา (Shift/Cognitive flexibility) ความสามารถในการเปลี่ยนมุมมอง ความคิด การคิดนอกกรอบ คิดแก้ไขปัญหาวัยด้วยวิธีการแปลกใหม่แตกต่างจากวิธีการเดิม และเป็นความสามารถที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด การกระทำแบบเดิม ๆ เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่

ไม่แน่นอน เช่น การดูแลตนเองเมื่อต้องอยู่ในที่ชุมชนเด็กต้องเรียนรู้ที่จะดูแลตนเองให้ปลอดภัย โดยการแสดงออกตามกฎเกณฑ์ที่เปลี่ยนไป โดยไม่ยึดติดกับความคิดและการทำแบบเดิม ๆ สามารถแก้ปัญหาด้วยวิธีที่หลากหลาย หรือเมื่อต้องอยู่ในเหตุการณ์ที่ต้องการการปรับตัวอย่างรวดเร็วจากสถานการณ์ที่อาจมีการระบาดซ้ำ

2. การยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory Control) คือความสามารถในการยับยั้งอารมณ์ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและสามารถหยุดพฤติกรรมเหล่านั้นได้ในช่วงเวลาที่เหมาะสม เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมความสนใจ พฤติกรรม ความคิด อารมณ์ของตนเองได้แม้ว่าจะมีแรงจูงใจหรือสิ่งเร้ามาดึงดูด เพื่อเลือกทำสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อความสำเร็จเช่น ในช่วงของการแพร่ระบาดของโรค เด็กต้องมีความอดทนที่ต้องอยู่กับบ้านและไม่สามารถออกไปนอกบ้านในระยะเวลาอันยาวนานทำให้เด็กรู้สึกเบื่อหน่ายจนอาจเกิดเป็นความเครียด การมีทักษะ EF จะช่วยให้เด็กมีการยับยั้งชั่งใจสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์โดยเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมที่สนุกสนานและผ่อนคลายขณะที่อยู่กับบ้านได้อย่างมีความสุข

3. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) เป็นความสามารถในการตอบสนองความต้องการของอารมณ์ที่ไม่มากหรือน้อยเกินไป ความหงุดหงิดกับการที่เด็กต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องอาศัยการปรับตัวที่สูงเนื่องจากเป็นสิ่งที่เด็กไม่เคยประสบมาก่อน เช่น การต้องใช้น้ำกากอนามัยตลอดเวลาเมื่อต้องออกจากบ้านหรือพูดคุยกับผู้อื่น หรือทำให้มีมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมในการป้องกันการสัมผัสและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อเป็นทักษะสมอง EF อย่างหนึ่งที่เด็กได้เรียนรู้ที่จะต้องระวังตัว อาจทำให้เด็กรู้สึกสับสนและไม่เข้าใจถึงการปฏิบัติที่ชัดเจน สถานการณ์เหล่านี้จำเป็นที่เด็กต้องตระหนักถึงความจำเป็นของการปฏิบัติอย่างมีสติเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น มีความรู้สึกที่จะรับรู้ถึงความเห็นอกเห็นใจในการที่ทุกคนต้องอยู่ในสถานะที่เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต จะทำให้เด็กได้รู้สึกผ่อนคลายและสามารถควบคุมอารมณ์อันนำไปสู่การปฏิบัติที่เหมาะสมได้อย่างเป็นสุข การเว้นระยะห่างทางสังคมในระบบการเรียนการสอนที่อาจเกิดปัญหาตามมา

4. ความจำขณะทำงาน (Working Memory) เป็นความสามารถที่จำเป็นสำหรับการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตลอดเวลา รู้ลำดับว่าอะไรมาก่อนมาหลัง และเป็นความสามารถในการมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 การดำรงชีวิตประจำวันของเด็กในหลายมิติอาจต้องเปลี่ยนและมีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การออกจากบ้านเด็กต้องเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตนอย่างเป็นขั้นตอนทั้งการเตรียมหน้ากากอนามัย แอลกอฮอล์ล้างมือ การรับประทานอาหารและการทำกิจกรรมในสังคมที่ต้องเว้นระยะห่าง เป็นต้น สถานการณ์เหล่านี้เด็กจำเป็นต้องมีการคิดอย่างเป็นลำดับขั้นและโยงความสัมพันธ์ของกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นพร้อมทั้งตระหนักถึงความรับผิดชอบเพื่อให้ตนเองและส่วนรวมปลอดภัย

จากองค์ประกอบของทักษะ EF ในเด็กปฐมวัยได้แก่ ความยืดหยุ่นทางสติปัญญา การยับยั้งชั่งใจ การควบคุมอารมณ์ และความจำขณะทำงาน องค์ประกอบเหล่านี้ล้วนมีความจำเป็นที่เด็กปฐมวัยต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาด้วยวิธีการที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กสามารถดำรงชีวิตและปรับตัวในสถานการณ์ New Normal ได้อย่างปกติสุข อีกทั้งยังส่งผลดีต่อทักษะ EF ของเด็กที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง

บทบาทของผู้ปกครองในการพัฒนาทักษะ EF ของเด็กปฐมวัย

ในสถานการณ์ New Normal ที่มีการระบาดของเชื้อไวรัส COVID -19 การใช้ชีวิตของเด็กส่วนใหญ่จะต้องอยู่กับผู้ปกครอง ผู้ปกครองจึงควรต้องมีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติหน้าที่อย่างเข้มแข็งทั้งยามที่อยู่กับครอบครัว และเมื่อต้องไปสู่สถานศึกษา ชุมชน และสังคม เนื่องจากผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะของเด็ก เป็นผู้ปกป้องและดูแลเด็กในทุกด้าน (Christine Ward, 1998: 8) การที่ผู้ปกครองได้มีความรู้ความเข้าใจถึงบทบาทของตนเองในการพัฒนาทักษะ EF ของเด็กปฐมวัยจึงเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการฝึกฝนให้เด็กปฐมวัยได้เติบโตในสถานการณ์แบบ New Normal ให้เป็นเด็กที่คิดเป็นทำ เป็นเรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น เรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง และสังคมรอบด้านอย่างมีความรับผิดชอบ สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข บทบาทของผู้ปกครองในการพัฒนาทักษะ EF ของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New normal มีได้ดังนี้

1. การจัดเตรียมอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ผู้ปกครองควรทำหน้าที่ในการเตรียมอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ ด้วยการปรุงอาหารที่สด สะอาดและใหม่ให้แก่เด็กได้รับประทานเพื่อเป็นการบำรุงสมองของเด็กให้เติบโต สมองของเด็กจะมีความทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและส่งผลต่อการพัฒนาทักษะ EF คือการที่เด็กได้รับประทานอาหารอย่างเพียงพอและครบถ้วน นอกจากนี้ผู้ปกครองยังสามารถให้เด็กได้ร่วมทำกิจกรรมการประกอบอาหาร จะทำให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครอบครัวในสถานการณ์ที่ทุกคนต้องทำกิจกรรมอยู่ที่บ้าน

2. การจัดสิ่งแวดล้อมให้มีอากาศที่บริสุทธิ์ สิ่งแวดล้อมทั้งภายในบ้านและนอกบ้านที่มีอากาศถ่ายเทและบริสุทธิ์จะช่วยสร้างความปลอดโปร่งให้สมองสำหรับการคิด การเรียนรู้และในการทำกิจกรรมให้แก่เด็ก ผู้ปกครองควรให้เด็กได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีอากาศถ่ายเท พาเด็กไปในที่โล่งไม่แออัดอย่างสม่ำเสมอ แต่ในขณะเดียวกันควรฝึกให้เด็กได้ปฏิบัติตามมาตรการการดูแลตนเอง เช่น การเว้นระยะห่าง การใส่หน้ากากอนามัยและการล้างมือถึงแม้ต้องอยู่ในสถานที่ที่ตนเองรู้สึกปลอดภัย เนื่องจากการแพร่ระบาดของโรคยังคงอยู่และเพื่อเป็นการฝึกปฏิบัติในการดูแลความปลอดภัยของตนเองให้เป็นกิจนิสัย

3. การจัดบริเวณน้ำดื่มปลอดภัย น้ำดื่มบริสุทธิ์นั้นเป็นอาหารสมองที่ดีที่ดีที่สุดสำหรับเด็กและทุกคนการฝึกให้เด็กดื่มน้ำบริสุทธิ์อย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว จากภาชนะที่สะอาด และไม่ใช้ภาชนะร่วมกันกับผู้อื่นเช่น แก้ว จอก ขัน ควรแยกใช้ส่วนตัวหรือแบบใช้ครั้งเดียวจะเป็นการช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดีและสร้างภูมิคุ้มกันให้ปลอดภัยจากโรค ผู้ปกครองจึงควรให้จัดให้มีบริเวณสำหรับเด็กได้ดื่มน้ำด้วยตนเองและฝึกนิสัยให้เด็กรักการดื่มน้ำเป็นประจำโดยการปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่าง และในขณะที่เด็กต้องใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับบ้านในสถานการณ์ New normal ผู้ปกครองควรระมัดระวังเรื่องการบริโภคน้ำดื่มเช่น น้ำหวาน หรือน้ำอัดลม เพราะจะทำให้เกิดภาวะของโรคอ้วนในเด็กตามมา

4. การให้ความรักและความอบอุ่น ในสถานการณ์ New Normal ที่เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของผู้คนจากเดิม การที่เด็กต้องอยู่ลำพังกับคนเลี้ยงที่ไม่ใช่พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง หรือการต้องอยู่กับบ้านเป็นเวลานาน สถานการณ์เหล่านี้อาจทำให้เด็กรู้สึกโดดเดี่ยว และขาดความใกล้ชิดกับคนที่รัก ผู้ปกครองควรได้เข้าใจถึงความรู้สึกของเด็ก การให้ความรักและความอบอุ่น นับเป็นแนวปฏิบัติที่ผู้ปกครองควรให้ความใส่ใจ เพราะบรรยากาศในบ้านที่มีความรักและความอบอุ่น เด็กมักให้ความร่วมมือ และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาน้อยลง ดังนั้นการทำให้เด็กรู้สึกถึงความปลอดภัยทางร่างกาย และจิตใจ การแสดงออกต่อเด็กด้วยความรักและความอบอุ่นล้วนเป็นสิ่งที่ส่งเสริมทักษะ EF ของเด็กได้เป็นอย่างดี

5. การจัดเตรียมกิจกรรมสำหรับเด็กที่บ้าน ในสถานการณ์ New normal ท่ามกลางความไม่แน่นอน และคลุมเครือ จึงทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการศึกษาโดยใช้รูปแบบการจัดการศึกษาแบบบ้านเป็นฐานมาก ดังนั้นผู้ปกครองควรต้องตระหนักถึงบริบทของการเปลี่ยนแปลงด้วยการทำความเข้าใจในบทบาทของตนเอง และเตรียมพร้อมในการจัดกิจกรรมให้แก่บุตรหลานที่บ้านด้วยโดยใช้หลักการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะ EF ให้แก่เด็กปฐมวัย ดังต่อไปนี้

5.1 จัดกิจกรรมให้เด็กสำรวจสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและนอกบริเวณบ้าน

5.2 จัดกิจกรรมให้เด็กได้เรียนรู้และปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น การประกอบอาหารง่าย ๆ การช่วยเหลืองานบ้าน และการรดน้ำต้นไม้ เป็นต้น

5.3 การให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ เป็นแบบอย่าง และทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก

5.4 จัดกิจกรรมให้เด็กได้สำรวจและแก้ปัญหาในสภาพแวดล้อมที่สนุกสนาน ทำทาย และตอบสนองกับความต้องการของเด็ก

5.5 จัดสิ่งแวดล้อมในบริเวณบ้านที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ในวิธีของตนเองอย่างอิสระและหลากหลาย จะช่วยให้เด็กได้ประสบผลสำเร็จและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

จากบทบาทของผู้ปกครองในการพัฒนาทักษะ EF ของเด็กปฐมวัย ดังกล่าวนับเป็นความสำคัญยิ่งต่อการเสริมสร้างทักษะ EF ของเด็กปฐมวัยให้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์อันจะนำไปสู่การสร้างพลังในตนเองของเด็กให้มีความพร้อมในการปรับตัวและดำรงชีวิตในสถานการณ์แบบ New Normal ที่เข้มแข็ง หากผู้ปกครองได้ปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอจะเป็นการช่วยเด็กให้มีความพร้อมในการปรับตัวและดำรงชีวิตในสถานการณ์แบบ New Normal เป็นไปอย่างปกติและมีความสุข

สรุป

ไวรัส COVID-19 เป็นโรคที่สร้างความท้าทายต่อมวลมนุษยชาติ ได้ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีแห่งการดำรงชีวิตในสถานการณ์แบบ New Normal ที่บุคคลไม่สามารถที่จะอยู่ในแนวปฏิบัติเดิมไม่ได้อีกต่อไป การพัฒนาระบบการศึกษาหลังจากหลังจากการระบาดของโรค COVID-19 สำหรับการดูแลเด็กปฐมวัยในยุค New Normal ยังคงประเด็นถกเถียงถึงปัญหาสถานการณ์การเรียนออนไลน์ให้แก่กลุ่มเด็กเล็ก ดังข้อเสนอแนะของจิตแพทย์ที่กล่าวว่า การศึกษาของเด็กในยุคโควิด-19 โดยโรงเรียนจำเป็นต้องปรับรูปแบบการบริหารจัดการการเรียนรู้ เด็กจะไปโรงเรียนในระยะเวลาที่สั้นลงอยู่บ้านมากขึ้น ขณะเดียวกันพ่อแม่ก็เข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับลูกมากยิ่งขึ้น เช่น กิจกรรมการเล่น การทำงานศิลปะต่าง ๆ การฝึกทักษะชีวิตผ่านกิจวัตรประจำวันร่วมกับคุณพ่อคุณแม่ เช่น การทำงานบ้าน เด็กจะได้เรียนรู้วินัย ความเป็นระเบียบ และกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ทางอ้อม เช่น การอ่านหนังสือ การเขียนไดออรี่ ฯลฯ วิธีนี้จะช่วยให้เด็กบริหารเวลาได้ “ไม่ต้องจมอยู่กับหน้าจอตลอดทั้งวัน” (bangkok-today, online) ประกอบกับแนวคิดในการใช้สื่อออนไลน์กับเด็กเล็กว่า การปล่อยให้เด็กเล็กอยู่กับหน้าจอ หรือสื่อออนไลน์ อาทิ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ต เป็นเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อตัวเด็กในหลาย ๆ ด้าน เห็นได้จากผลการวิจัย ที่กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวเด็กจากการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ คือ ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมสมาธิสั้น พฤติกรรมต่อต้าน และความสามารถสมองระดับสูงที่ส่งผลทางด้านลบในการคิดแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อน ความคิดสร้างสรรค์ การวางแผน และการบริหารจัดการของตัวเด็ก (วีระศักดิ์ ชลไชยะ, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่กล่าวถึงผลกระทบของการใช้สื่อเทคโนโลยีที่มีต่อเด็กปฐมวัย ว่าก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพทางร่างกายและอารมณ์ ก่อให้เกิดปัญหาการเข้าสังคม และการนับถือตนเองส่งผลกระทบต่อพัฒนาการตามวัยของเด็ก ปิดกั้นจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ขัดขวางการเล่นตามธรรมชาติของเด็ก (มานิตา ลิโทพลิต อรรถนุพรรณ, และอรกานต์ เพชรคุ้ม, 2558) ข้อมูลดังกล่าวได้ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบของการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ดังนั้นการจัดการศึกษาให้แก่เด็กปฐมวัยหลังการระบาดของโรค COVID-19 จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่จำเป็นต้องพิจารณาแสวงหาแนวทางการพัฒนา เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีความเข้มแข็ง และมีภูมิคุ้มกัน เพื่อ

รองรับการเรียนรู้หากต้องอยู่ในสภาวะของการเปลี่ยนแปลงแนวทางการจัดการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การปรับเปลี่ยนวิถีทัศน์ในอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยในสถานการณ์แบบ New Normal ผู้ปกครองนับเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณลักษณะของเด็กปฐมวัย ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้เด็กปฐมวัยสามารถดำรงชีวิตและปรับตัวอยู่รอดได้อย่างมีความสุข ทักษะ EF เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทำงานของสมองในการคิด และวิเคราะห์ เพื่อควบคุมพฤติกรรม และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่มีลักษณะของความสับสน ไม่แน่นอน ซับซ้อน และคลุมเครือ มีองค์ประกอบได้แก่ ความยืดหยุ่นทางสติปัญญา การยับยั้งชั่งใจ การควบคุมอารมณ์ และความจำขณะทำงาน ซึ่งมีความเหมาะสมกับการพัฒนาเด็กปฐมวัยในสถานการณ์แบบ New Normal เนื่องจากการพัฒนาเด็กให้สามารถควบคุมความคิด และอารมณ์ของตนเองอย่างไตร่ตรอง อันก่อให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่สามารถนำมาใช้ในการเรียนรู้ การดำรงชีวิต การปรับตัว การวางรากฐานของกระบวนการคิด และการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ การพัฒนาทักษะ EF ของเด็กจำเป็นต้องมีความรู้และความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดูเด็กในในสถานการณ์แบบ New Normal เพื่อให้เด็กให้เติบโตเป็นเด็กที่คิดเป็นทำ เป็นเรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น เรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง และสังคมรอบด้านอย่างมีความรับผิดชอบ บทบาทของผู้ปกครองในการเสริมสร้างทักษะ EF ให้แก่เด็กปฐมวัยนับเป็นการสร้างพลังในตนเองให้แก่ครอบครัวและเด็กให้มีความพร้อมในการปรับตัวและดำรงชีวิตในสถานการณ์แบบ New Normal ที่เข้มแข็งและมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- จุฑามาศ แหนจอน. (2560). การพัฒนาหน้าที่บริหารจัดการของสมองสำหรับวัยรุ่น โดยหลักสูตรการ
เรียนรู้แบบบูรณาการ. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 28(2).
- ฉันทนา ภาคบงกช. (2531). เอกสารประกอบการศึกษาวิชาการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- โชคชัย บุญยะกลัมพ. (2563). *New normal school? โรงเรียนของไทย จะไปทางไหนในยุคโควิด-19*.
สืบค้นเมื่อ 8 มิถุนายน 2563, จาก https://www.matichonweekly.com/in-depth/article_305428.
- นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช. (2556). *ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก เล่ม 3 การดูแลเด็กสุขภาพดี*.
กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล. (2559). *เอกสารประกอบการอบรมเรื่อง การใช้แบบประเมินพัฒนาการด้านการคิด
เชิงบริหารในเด็กปฐมวัย. ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์. สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล
มหาวิทยาลัยมหิดล*.

- นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล. (2561). *ความรู้เรื่องทักษะสมอง ในคู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: มติชน.
- ประเสริฐ ผลผลิตการพิมพ์. (2560). เรื่อง EF จะพาเด็กไทยออกจากวิกฤตอย่างไร. ใน งานประชุมวิชาการ EF Symposium 2017, *สมองเด็กไทย รากฐานทุนมนุษย์เพื่ออนาคตประเทศ*. ณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- พัชรา พุ่มพชาดิ. (2560). *ผลการใช้ชุดฝึกอบรมผู้ปกครองเรื่องการสร้างวินัยเชิงบวกผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองที่มีต่อวินัยในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- มานิตา ลิโทพลิต อรรถนุพรรณ, และ อรกานต์ เพชรขุ้ม. (2558). เทคโนโลยีกับเด็กปฐมวัยใช้อย่างไรให้พอดี. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 13(1).
- รักลูกกรุ๊ป. (2560). *ทักษะสมองเพื่อจัดการชีวิตสู่ความสำเร็จ*. สืบค้นเมื่อ 8 มิถุนายน 2563, จาก <http://www.raklukesociallearning.com>
- ราชบัณฑิตยสภา. (2563). *New Normal คืออะไร*. สืบค้นเมื่อ 8 มิถุนายน 2563, จาก <https://www.facebook.com/surapol.issaragrisil/posts>.
- วีระศักดิ์ ชลไชยะ. (2561). *ผลของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอต่อเด็กและวัยรุ่น = Effects of electronic screen media on children and adolescents*. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์เอนเตอร์ไพรซ์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), และสถาบัน RLG (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป). (2561). *คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: มติชน.
- สุภาวดี หาญเมธี. (2561). *รู้จักทักษะสมอง EF Executive Function Skills ในคู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย*. กรุงเทพมหานคร: มติชน.
- อนันดา ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน). (2563). *ปรับตัวรับ New Normal ชีวิตเปลี่ยนหลังโควิด-19*. สืบค้นเมื่อ 8 มิถุนายน 2563, จาก <https://www.ananda.co.th/new-normal-covid-19>.
- Anderson. (2002). Assessment and development of Executive Function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2).
- Bunge, S. A., E. Hazeltine, M. D. Scanlon, A. C. Rosen and J. D. Gabrieli (2002). Dissociable contributions of prefrontal and parietal cortices to response selection. *Neuroimage*, 17(3).



- Center on the developing child at Harvard University. (2011). *Inbrief executive Function skills for life and learning*” Retrieved from www.developingchild.harvard.edu.
- Christine Ward. (1998). *The parents' homework handbook*. Christchurch: Proprint.
- Diamond. (2014). Executive functions. *Annu Rev Psychol*, 64, 135-168.
- Isquith, Crawford, Espy, and Gioia. (2005). Assessment of Executive Function in preschool-aged children. *Ment Retard Dv Disabii Res Rev*, 11(3), 209-215.
- Norman, D. A. and T. Shallice. (1986). Attention to action: willed and automatic control of behaviour. *Consciousness and Self Regulation*. R. Davidson, G. Schwartz and D. Shapiro. NY, Plenum. 4.
- Shaffer and Kipp. (2010). *Developmental psychology: childhood and adolescence*. United Kingdom, Wadsworth.
- Seana Moran & Howard Gardner. (2018). Executive function from a multiple-intelligences perspective. In L. Meltzer (Ed.), *Executive function in education: From theory to practice* (pp. 25–56). Guilford Press.
- Thorell, L. B., S. Lindqvist, S. Bergman Nutley, G. Bohlin and T. Klingberg. (2009). Training and transfer effects of executive functions in preschool children. *Dev Sci*, 12(1), 106-113.
- The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, *Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic*, Version 1, March 2019.
