

การใช้กิจกรรมประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมทักษะสมอง เพื่อชีวิตที่สำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย

The using of cooking activities to promote frontal brain skills for early childhood

อรทัย ชัยแปง^{1*} และชไมমন ศรีสุรักร²

(Orathai Chaipang^{1*} and Chamaimone Srisurak²)

^{1*}สาขาวิทยาการจัดการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

²สาขาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

อีเมลผู้แต่งหลัก : fayorathai@gmail.com เบอร์โทร : 09 5452 2002

วันที่รับบทความ 12 กันยายน 2563

Received: Sep. 12, 2020

วันที่รับแก้ไขบทความ 16 พฤศจิกายน 2563

Revised: Nov. 16, 2020

วันที่ตอบรับบทความ 17 พฤศจิกายน 2563

Accepted: Nov. 17, 2020

บทคัดย่อ

กิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงกระบวนการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมทักษะสมองส่วนหน้าสำหรับเด็กปฐมวัย สามารถพัฒนาทักษะ EF หรือ Executive Function ผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกต ทดลอง สัมผัส และลงมือปฏิบัติจริง ทำให้เด็กเกิดการพัฒนา อย่างเป็นองค์รวม โดยกิจกรรมการประกอบอาหารสามารถพัฒนาเด็กได้ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย พัฒนา กล้ามเนื้อมัดเล็กในการหยิบจับสิ่งต่าง ๆ ด้านอารมณ์ จิตใจ ทำให้มีความสุขกับสิ่งที่ทำ ด้านสังคม เกิดการยอมรับ ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นจากการวางแผน การทำกิจกรรม และด้านสติปัญญา เกิดความคิดรวบยอดและแก้ไข ปัญหาตามสถานการณ์ พัฒนาการแต่ละด้านที่กล่าวมานั้นสามารถพัฒนาได้ดีที่สุดในช่วงอายุ 3 - 6 ปี เป็นช่วง ที่เด็กพร้อมจะเรียนรู้มากที่สุดจากสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ทำให้เด็กคิดเป็น วางแผนเป็น และแก้ปัญหาได้เหมาะสม ตามวัยจากสถานการณ์จริง ทั้งนี้การพัฒนาทักษะสมองส่วนหน้าสำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อชีวิตสำเร็จนั้น ในแต่ละ กระบวนการของกิจกรรมประกอบอาหารล้วนมีนัยสำคัญที่ส่งเสริมทักษะ EF อยู่ในทุกขั้นตอนของการทำกิจกรรม เด็กจะได้รับการพัฒนาทักษะ EF ทั้ง 9 ด้านอย่างครบถ้วน ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดและการใช้ชีวิตที่สำเร็จ ทำให้เด็กมีความสุขอยู่ในสังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ซึ่งผู้เรียนแห่งศตวรรษที่ 21 จะต้องมีการพัฒนาทางด้านทักษะที่เรียกว่า 3R8C และ 2LS ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ในอนาคต

คำสำคัญ: กิจกรรมประกอบอาหาร; ทักษะสมองส่วนหน้า; เด็กปฐมวัย; ผู้เรียนในศตวรรษที่ 21; ทักษะEF

Abstract

Cooking activities for early childhood is an activity that connects the learning process scientifically promoting early childhood brain skills to have EF or Executive Function skills through observation, experiment, touch and hands-on learning cause

the development of children holistically. The cooking activities can develop children in all 4 areas, Physically develop small muscles to pick up things, Emotional and psychological makes it possible to enjoy things that do social work. Listen to other people's opinions from planning activities. and intellectual Conceptualization and correction situational problems. Each of these developmental areas can be best developed at the age of 3-6 years, when children are most ready to learn from their surroundings, making them think, plan, and solve problems according to their age. Real situation in this regard, the development of frontal brain skills for early childhood for life is accomplished. Each process of the culinary activity has important implications for promoting EF skills at every stage of the activity. Children are fully developed in all 9 areas of EF skills. Which can be applied in daily life Build a healthy and successful life immunity that makes children Happiness lies in a transforming society in the 21st century where 21st century learners will need to develop skills known as 3R8C and 2LS, which are essential skills for future learning.

Keywords: Cooking Activities; Executive Function; Frontal brain; Early Childhood; 21st century learner

บทนำ

การพัฒนาเด็กแห่งศตวรรษที่ 21 เป็นเรื่องที่สำคัญ โดยนโยบายรัฐมีการสนับสนุนให้ผู้เรียนนั้นเป็นผู้ที่มีทักษะการอ่านออก เขียนได้ คิดเลขเป็น และมีการคิดที่หลากหลายตั้งแต่การคิดวิเคราะห์ การคิดเปรียบเทียบ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น โดยการพัฒนาเริ่มต้นตั้งแต่เด็กปฐมวัยมีความสำคัญที่มากที่สุดและอีกหนึ่งความสำคัญ คือ การพัฒนาและส่งเสริมทักษะสมองส่วนหน้าสำหรับเด็กปฐมวัยที่ประกอบไปด้วยทักษะ 9 ด้าน ได้แก่ การจำเพื่อใช้งาน การยั้งคิดไตร่ตรอง การยืดหยุ่นความคิด การจดจ่อใส่ใจ การควบคุมอารมณ์ การติดตามประเมินตนเอง การริเริ่มลงมือทำ การวางแผนจัดระบบดำเนินการ การมุ่งเป้าหมาย ทักษะสมองทั้ง 9 ด้าน นั้น เป็นทักษะที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีชีวิตที่สำเร็จ ทักษะแต่ละด้าน ที่กล่าวมานั้นสามารถพัฒนาได้ตามวัย ทักษะ (EF) จะเกิดขึ้นเมื่อได้รับ การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและเรียนรู้ผ่านกิจกรรม

ปัญหาของการพัฒนาทักษะ (EF) ในปัจจุบันไม่สามารถดำเนินการอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรมที่สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมบูรณาการการเรียนรู้ในรูปแบบของโครงการที่สามารถพัฒนาทักษะ (EF) หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็กสามารถจับต้องได้อย่างเป็นรูปธรรมไปสู่نامธรรม โดยกระบวนการวิทยาศาสตร์ที่เด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ค้นคว้าหาคำตอบด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของจอห์น ดิวอี้ ผู้เรียนต้องเรียนรู้จากการกระทำในสถานการณ์จริง การศึกษาตามทัศนะของจอห์น ดิวอี้ คือ ความเจริญ งอกงามทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การจัดการบูรณาการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติจริง เป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะกลุ่มปฏิบัติการที่เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงจากการเผชิญสถานการณ์จริงและการแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการกระทำ ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง ฝึกคิด ฝึกลงมือทำ ฝึกทักษะกระบวนการต่าง ๆ ฝึกการแก้ปัญหา

ด้วยตนเองและฝึกทักษะการเสาะแสวงหาความรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม กระบวนการเรียนรู้แบบแก้ปัญหาเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนคิดเป็นและแก้ปัญหาเป็น โดยการนำวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ กิจกรรมอย่างหนึ่งที่สำคัญและตอบสนองต่อการพัฒนา คือ กิจกรรมการประกอบอาหาร (Cooking) เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย เด็กได้รับประสบการณ์ตรงจากการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 สังเกตความเปลี่ยนแปลง รับรู้รสชาติ ต้มกลั่น และหยิบจับวัตถุดิบและอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการประกอบอาหาร (สุนิสา สีม่วงค์และคณะ ,2562, หน้า 176-177) ซึ่งการจัดกิจกรรมประกอบอาหารเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนใจในการเรียนรู้ของเด็ก อีกทั้งยังช่วยพัฒนาในเรื่องภาษา สังคม วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ความคิดสร้างสรรค์ การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม สร้างความภูมิใจในผลงานของตนเองตลอดจนพัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวมในทุก ๆ ด้าน จะเห็นได้ว่าการพัฒนาทักษะ(EF) ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เป็นรูปธรรม เด็กได้สัมผัสและลงมือปฏิบัติด้วยตนเองนั้น ทักษะและกระบวนการคิด การวางแผน อย่างเป็นขั้นตอน การลงมือปฏิบัติ การทำงานเป็นทีม และการแก้ปัญหาตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง จะส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามวัย และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น

การจัดกิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย (Cooking) สามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งอาหารคาวหรือขนมอย่างง่าย ๆ ตามความสนใจของเด็ก สามารถหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ไม่ยากและไม่ทำให้เกิดอันตรายกับเด็ก ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจากกิจกรรมได้อย่างครบถ้วนตามพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน อีกนัยหนึ่งยังส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการในการตกแต่งหรือปรุงอาหาร กิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น ไม่ยากอย่างที่คิด หากได้สัมผัสและลงมือปฏิบัติอย่างเป็นกระบวนการจะทำให้สามารถมองเห็นความสามารถที่เกิดขึ้นกับเด็กอย่างชัดเจน ซึ่งกระบวนการที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของการประกอบอาหารจะช่วยส่งผลให้เด็กเกิดการพัฒนาทักษะสมองส่วนหน้าเพื่อชีวิตสำเร็จ (Executive Function) ได้ในอนาคต

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ (EF)

ทักษะสมองสำหรับปฐมวัยเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21 เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน ทักษะสมองเพื่อชีวิตสำเร็จ (Executive Function) สำหรับเด็กปฐมวัย ที่ทำให้เด็กประสบความสำเร็จได้ต้องเป็นผู้มีทักษะ EF ที่ดี คือ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็นและมีความสุข สอดคล้องกับสุภาวดี หาญเมธี (2560, หน้า 1 - 14) ที่กล่าวว่า ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จหรือ Executive Functions (EF) เป็นการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ช่วยให้เรากำกับตนเองได้ (Self-Regulation) ทำให้เรามีความคิดในระดับสูงกว่าสัตว์ทั้งหลายทำให้เรารู้ว่าสิ่งใดควรทำไม่ควรทำ ควบคุมสัญชาตญาณและอารมณ์ความรู้สึกให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสมได้ไม่เที่ยวระรานใคร ๆ เวลาที่ไม่พอใจทำให้เรารู้จักปฏิบัติตามกติกาสังคมหรือกฎหมาย ทำให้เราวางแผนและดำเนินการสิ่งที่ยาก ๆ ได้ทำให้เรากำกับชีวิตตนเองและดำเนินชีวิตประจำวันโดยปกติสุข พาตัวเองให้รอดจากปัญหาแล้วไปสร้างความสำเร็จให้ชีวิตหรือโลกได้ ซึ่งทักษะนี้เป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน และการสร้าง

ความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ สุภาวดี หาญเมธี (2561, หน้า 44 - 48) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของทักษะสมอง EF แบ่งเป็น 9 ด้าน จัดเป็น 3 กลุ่ม ทักษะดังนี้ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะการกำกับตนเอง กลุ่มทักษะปฏิบัติ

1. ด้านการจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) หมายถึง ความสามารถในการเก็บประมวลและดึงข้อมูลที่ได้มาจากประสบการณ์เดิมในชีวิตและเก็บไว้ในคลังสมองของเรานำออกมาใช้ตามสถานการณ์ที่ต้องการยิ่งมากประสบการณ์ความจำที่นำมาใช้งานก็ยิ่งมาก

2. ด้านการยับยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในเวลาที่สมควรเด็กที่ขาดความยับยั้งชั่งใจจะเหมือน “รถที่ขาดเบรก” อาจทำโดยไม่คิด หรือมีปฏิกิริยาตอบโต้แบบไม่ไตร่ตรองนำมาซึ่งปัญหาแก่ตนเองต่อไป

3. ด้านการยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการยืดหยุ่นความคิดเปลี่ยนจุดสนใจเปลี่ยนโฟกัส หรือเปลี่ยนทิศทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเด็กที่มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวมักจะติดตันอยู่กับสิ่งเดิม ๆ ไม่สามารถยืดหยุ่นพลิกแพลงได้มองไม่เห็นทางออกใหม่ ๆ ไม่สามารถคิดสิ่งใหม่ ๆ นอกกรอบได้ส่วนคนที่ปรับตัวง่าย กินง่าย อยู่ง่ายก็จะดำเนินชีวิตไปได้ง่ายกว่า

4. ด้านการจดจ่อใส่ใจ (Focus /Attention) หมายถึง ความสามารถในการใส่ใจจดจ่อมุ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ โดยไม่วอกแวกไปตามปัจจัยไม่ว่าภายนอกหรือภายในตนเองที่เข้ามารบกวน เด็กที่มีจิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำก็จะเรียนได้ดีทำงานสำเร็จได้ง่าย

5. ด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดการกับความเครียดหงุดหงิด และแสดงออกแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่นเด็กสามารถบอกได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไรและควรจัดการอย่างไรเด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้มักกลายเป็นคนโกรธเกรี้ยว ฉุนเฉียว ขี้หงุดหงิดเกินเหตุ หรือขี้กังวล อารมณ์แปรปรวนและอาจซึมเศร้าได้

6. ด้านการติดตามประเมินตนเอง (Self-Monitoring) หมายถึง การตรวจสอบตนเองรู้จักจุดแข็งจุดอ่อนของตนเองตั้งแต่การรู้จักอารมณ์ตนเองรู้จักตนเองรวมถึงการตรวจสอบการทำงาน เพื่อหาจุดดีจุดบกพร่องประเมินการบรรลุเป้าหมายติดตามปฏิบัติกิจของตนเองและดูผลจากพฤติกรรมของตนเองที่ไปกระทบต่อผู้อื่น

7. ด้านการริเริ่มลงมือทำ (Initiating) หมายถึง ความสามารถในการริเริ่มและลงมือทำงานตามที่คิดมีทักษะในการริเริ่มสร้างสรรค์แนวทางในการทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อคิดแล้วก็ลงมือทำให้ความคิดของตนปรากฏขึ้นจริงไม่โอ้อวดวันประกันพรุ่ง

8. ด้านการวางแผนจัดระบบดำเนินการ (Planning and Organizing) หมายถึง การวางแผนและการจัดระบบดำเนินการเริ่มตั้งแต่การตั้งเป้าหมายการเห็นภาพรวม จัดลำดับความสำคัญจัดระบบโครงสร้างจนถึงการดำเนินการ คือการแตกเป้าหมายให้เป็นขั้นตอนกระบวนการ และมีการประเมินผลคนที่มีทักษะกลุ่มนี้จะเป็นคนที่วางแผนเก่ง ทำงานเป็น

9. ด้านการมุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence) หมายถึง ความพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมายเมื่อตั้งใจและลงมือทำสิ่งใดแล้วก็มีความมุ่งมั่นอดทน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายไม่ว่าจะมีอุปสรรคใด ๆ ก็พร้อมฝ่าฟันจนถึงความสำเร็จ

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของทักษะสมอง EF ทั้ง 9 ด้าน มีความสำคัญมากในการดำเนินชีวิตของเด็ก หากได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้เด็กวางแผนเป็น คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เข้าใจอารมณ์ผู้อื่นทำให้เป็นที่รักของคนรอบข้างและจะทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียนการทำงานในอนาคตและสามารถดำรงตนอยู่ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีความสุข (จุฬินทิพา นพคุณ, 2561, หน้า 81)

ดังนั้นทักษะสมองเพื่อชีวิตสำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย (Executive Function) หรือที่เรียกว่า EF เป็นทักษะที่สามารถสร้างขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นทักษะที่ต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งเด็กปฐมวัยในช่วงอายุ 3 - 6 ปี เป็นช่วงที่สามารถพัฒนาและเรียนรู้ได้อย่างดีที่สุด การฝึกทักษะสมอง (EF) ผ่านกระบวนการเรียนรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ การทำกิจวัตรประจำวัน การเล่นหรือทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อให้เด็กได้ลงมือทำให้เกิดการคิดวางแผน ยืดหยุ่น ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เด็กจะเกิดกระบวนการทางความคิดที่เป็นระบบมากขึ้น ส่งผลดีต่อการใช้ชีวิตในอนาคตของเด็ก ครอบครัวเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลให้เด็กเกิดทักษะสมอง (EF) โดยการสร้างปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวจากการทำกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกัน เช่น ทำงานบ้าน ทำอาหาร เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงเป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่น ทำให้เด็กมีความสุขและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า

กิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

กิจกรรมประกอบอาหารหรือที่เรียกกันว่า กิจกรรม Cooking เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติอย่างเป็นกระบวนการ เป็นขั้นตอน มีการวางแผน คิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ สามารถตั้งสมมุติฐาน ช่วยให้เด็กเกิดความคิดรวบยอดและพัฒนาทักษะต่าง ๆ ได้อย่างสมดุล

ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น สามารถจัดลำดับขั้นตอนอย่างง่าย ๆ ให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิดเมนูอาหารที่อยากทำ คิดวิเคราะห์ถึงวัตถุดิบ ส่วนผสมต่าง ๆ ที่จะใช้ประกอบอาหารรวมถึงอุปกรณ์ว่ามีอะไรบ้าง จากนั้นจึงนำไปสู่ขั้นตอนกระบวนการของการปฏิบัติในขั้นตอนนี้ เด็กสามารถใช้ทักษะด้านต่าง ๆ ได้ดีที่สุดในกระบวนการของการลงมือปฏิบัติเด็กได้พัฒนาทักษะการสังเกต สัมผัส ตมกลิ่น และชิมรสชาติ ซึ่งกระบวนการนี้สอดคล้องกับ เทพกัญญา พรหมขัติ (2554, หน้า 33) ได้กล่าวถึง หลักทฤษฎีของนักปรัชญาชาวอเมริกัน จอห์น ดิวอี้ (ค.ศ.1985 - 1952) เชื่อว่าเด็กสามารถเรียนรู้ได้จากการลงมือปฏิบัติ (Learning By Doing) กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติจริงจะทำให้เด็กฝึกคิด ฝึกลงมือทำ ฝึกทักษะกระบวนการฝึกการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ฝึกทักษะการเสาะแสวงหาความรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม

ผู้เขียนได้ทำการปฏิบัติโดยใช้กิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งมีความสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาการและทักษะด้านต่าง ๆ ให้เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ กิจกรรมประกอบอาหารที่จะนำเสนอ คือ “แพนเค้กแสนอร่อย”

เป็นเมนูที่เด็ก ๆ ให้ความสนใจเป็นอย่างมาก สามารถบอกเล่าประสบการณ์เดิมของตนเองได้เป็นอย่างดี โดยจะนำเสนอขั้นตอนกระบวนการในการทำเมนู “แพนเค้กแสนอร่อย” ดังนี้

กิจกรรมประกอบอาหาร “แพนเค้กแสนอร่อย” ของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ วิทยาเขตแม่ฮ่องสอน

กระบวนการเรียนรู้	ทักษะ EF
<p>ขั้นนำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เด็กสังเกตวัตถุดิบและส่วนผสมในการทำแพนเค้ก ที่ครูนำมาให้ดูและสนทนาบอกชื่อว่า ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง 	<p>การจำเพื่อใช้งาน (Working Memory)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เด็กได้บอกชื่อส่วนประกอบในการทำขนม
<p>ขั้นกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อเรียนรู้ส่วนผสมในการทำแพนเค้กแล้ว เด็กและครูตกลงกติการ่วมกันในการทำกิจกรรม โดยครูแบ่งกลุ่มเด็กและให้เด็กวางแผนแบ่งหน้าที่กันในการผสมส่วนประกอบต่าง ๆ - จากนั้นให้เด็กที่เลือกกลุ่มแรก ออกมาช่วยกันเทส่วนผสม ที่เป็นแป้ง ตอกไข่ เทนม และตีส่วนผสมทั้ง 3 อย่างนี้ให้เข้ากัน - กลุ่มที่ 2 เตรียมหั่นผลไม้ที่นำมาเป็นส่วนประกอบในการตกแต่ง และแกะเมล็ดข้าวโพด เพื่อหยอดลงในแป้ง - นำแป้งที่ผสมเรียบร้อยแล้ว หยอดลงบนเตาและนำเมล็ดข้าวโพดที่แกะไว้โรยลงบนเนื้อแป้ง รอจนแป้งสุกทั้งสองด้านโดยขั้นตอนนี้ครูจะช่วยดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด - เมื่อแพนเค้กสุกให้เด็ก ๆ ตกแต่งหน้าแพนเค้กด้วยผลไม้ที่เตรียมไว้และตกแต่ง Topping ตามความต้องการในขั้นตอนนี้เด็กจะต้องรอคอยและแบ่งปัน วัตถุดิบหรืออุปกรณ์ 	<p>การวางแผนจัดระบบดำเนินการ (Planning And Organizing)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เด็กได้คิดวางแผนเพื่อดำเนินการแต่ละขั้นตอนตามลำดับเหตุการณ์ที่ได้เรียนรู้ <p>การริเริ่มลงมือทำ (Initiating)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เด็กได้ลงมือผสมวัตถุดิบและจัดเตรียมวัตถุดิบในการทำขนมด้วยตนเอง <p>การจดจ่อใส่ใจ (Focus / Attention)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เด็กมีสมาธิจดจ่อกับการเตรียมผลไม้และแกะเมล็ดข้าวโพด <p>การมุ่งเป้าหมาย (Goal - Directed Persistence)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เด็กมีความตั้งใจที่จะทำขนมแพนเค้กให้สำเร็จตามกระบวนการที่วางแผนไว้ <p>การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เด็กอดทนรอคอย แบ่งปันอุปกรณ์ ในการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

กระบวนการเรียนรู้	ทักษะ EF
<ul style="list-style-type: none"> - เมื่อทานเสร็จให้เด็กๆช่วยกันสำรวจและรักษาความสะอาดบริเวณที่ตนเองนั่งรับประทาน เก็บอุปกรณ์ที่รับประทานไว้ในที่เตรียมไว้ให้เรียบร้อย 	การยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) <ul style="list-style-type: none"> - เด็กได้รอคอย และคิดไตร่ตรองกับการแบ่งปันอุปกรณ์ที่ใช้ในการตกแต่งขนมแพนเค้ก แก้ปัญหาได้ตามสถานการณ์สำเร็จ
<ul style="list-style-type: none"> - สนทนาทบทวนกิจกรรมประกอบอาหารที่ทำร่วมกันในวันนี้ทบทวนบอกชื่อส่วนผสม อุปกรณ์ ขั้นตอนในการทำและรสชาติของขนม 	การยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) <ul style="list-style-type: none"> - เด็กปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ในการดูแลความสะอาดและเก็บอุปกรณ์ที่ตนเองใช้รับประทาน
<ul style="list-style-type: none"> - ให้เด็กบอกความประทับใจในการทำกิจกรรมประกอบอาหารในครั้งนี้ และบูรณาการกิจกรรมศิลปะให้เด็กปั้นขนมแพนเค้กของตนเอง 	การติดตามประเมินตนเอง (Self-Monitoring) <ul style="list-style-type: none"> - เด็กได้ประเมินตนเองในการบอกเล่าถึงความประทับใจความรู้สึที่ได้ทำกิจกรรมในครั้งนี้

จากกระบวนการที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการประกอบอาหาร “แพนเค้กแสนอร่อย” เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะสมอง เพื่อชีวิตสำเร็จให้กับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ผ่านการเรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรม ผู้เขียนได้ทำการเก็บข้อมูลการพัฒนาของเด็กโดยใช้วิธีการสังเกต สัมภาษณ์ และประเมินตามสภาพจริง และผลการปฏิบัติของเด็ก โดยสรุปว่ากิจกรรมการประกอบอาหารสามารถส่งเสริมทักษะทั้ง 9 ด้าน ของ EF ตามตารางการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่าทักษะ EF เกิดจากการฝึกฝนและลงมือทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

ทั้งนี้การจำเพื่อใช้งานเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์เดิมและการเรียนรู้ การวางแผนจัดระบบดำเนินการเกิดจากการเรียนรู้ขั้นตอนและสามารถลงมือทำได้ โดยการสนทนาวางแผนร่วมกันสำหรับเด็กไม่จำเป็นต้องวางแผนในรูปแบบของการเขียนออกมาเป็นตัวหนังสืออย่างเป็นขั้นเป็นตอน การริเริ่มลงมือทำ เกิดจากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำตามกระบวนการขั้นตอนที่ได้วางแผนไว้ การจดจ่อใส่ใจ เกิดจากความตั้งใจและมีสมาธิกับการทำกิจกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ การมุ่งเป้าหมายเกิดจากการอดทนรอจนกว่าแป้งของขนมแพนเค้กจะสุกทั้ง 2 ด้าน การควบคุมอารมณ์และการยั้งคิดไตร่ตรอง เกิดจากการรอคอยในการใช้อุปกรณ์ร่วมกันจากการทำงานเป็นกลุ่ม การยืดหยุ่นความคิด เกิดจากการปรับเปลี่ยนวิธีการการแก้ปัญหาในการสำรวจการเก็บอุปกรณ์ที่ตนเองใช้เสร็จเรียบร้อยแล้ว การติดตามประเมินตนเอง เกิดจากการทบทวนกระบวนการขั้นตอน ความประทับใจที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมประกอบอาหารนี้

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยนั้นทำให้เด็กได้พัฒนาทักษะสมอง EF เพราะช่วยสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและการตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น หากเด็กมีทักษะ EF เขาจะมีความสามารถในการคิด ความรู้สึกและการจัดการตนเองที่ดี เช่น มีความจำดี มีสมาธิจดจ่อสามารถทำงานต่อเนื่องได้จนเสร็จ รู้จักวิเคราะห์ วางแผนงานเป็นระบบ

ลงมือทำงานได้และจัดการงานจนเสร็จตามกำหนด นำสิ่งที่เคยเรียนรู้มาก่อนในประสบการณ์เดิมมาใช้ในการทำงานหรือกิจกรรมใหม่ได้ ปรับเปลี่ยนความคิดได้เมื่อสถานการณ์เปลี่ยน ไม่ยึดติดตายตัว และอาจพัฒนาไปถึงขั้นความคิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบได้รู้จักประเมินตนเอง นำจุดบกพร่องมาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นได้รู้จักแก้ปัญหา รู้จักยับยั้งควบคุมตนเอง ไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แม้จะมีสิ่งยั่วยวน รู้จักแสดงออกกับเพื่อนหรือในสังคมอย่างเหมาะสม นำไปสู่การรู้จักเคารพผู้อื่น อยู่กับผู้อื่นได้ดีไม่เกิดปัญหา เป็นคนที่อดทนได้ รอคอยเป็น มีความอดสาหะพากเพียร ล้มและลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ มุ่งมั่นที่จะไปสู่ความสำเร็จ

ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

การจัดกระบวนการเรียนรู้และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูกับศิษย์ สามารถเปลี่ยนการเรียน การสอนไปสู่หัวใจแห่งการเรียนรู้ คือ ผู้เรียนเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ เป็นทักษะแห่งอนาคตใหม่ที่กำลังจะเกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 กิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย นับได้ว่าเป็นกิจกรรมที่มีนัยสำคัญแฝงอยู่ในทุกกระบวนการขั้นตอนที่เด็กได้ลงมือปฏิบัติ สัมผัส สังเกต คิดวางแผน แก้ปัญหาและทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ล้วนส่งเสริมให้เกิดทักษะ EF ทั้ง 9 ด้าน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของชีวิตที่สำเร็จนำไปสู่การพัฒนาทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ที่จะเกิดขึ้นในระดับชั้นต่อไปสำหรับเด็ก คือ 3Rs+8Cs+2Ls วิจัยรณ์ พาณิช (2556, หน้า 17-18) ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้ 3Rs คือ Reading (อ่านออก), Writing (เขียนได้), Arithmetics (คิดเป็น) และ 8Cs ประกอบด้วย

C1. Critical Thinking and Problem Solving คือ มีทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณและสามารถแก้ไขปัญหาได้

C2. Creativity and Innovation คือ การคิดอย่างสร้างสรรค์และคิดเชิงนวัตกรรม

C3. Cross-Cultural Understanding คือ ความเข้าใจในความแตกต่างของวัฒนธรรมและกระบวนการคิดข้ามวัฒนธรรม

C4. Collaboration Teamwork and Leadership คือ ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะความเป็นผู้นำ

C5. Communication Information and Media Literacy คือ มีทักษะในการสื่อสารและการรู้เท่าทันสื่อ

C6. Computing and IT Literacy คือ มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์และรู้เท่าทันเทคโนโลยี

C7. Career and Learning Skills คือ มีทักษะอาชีพและการเรียนรู้

C8. Compassion คือ มีความเมตตา กรุณา มีคุณธรรม และมีระเบียบวินัย

ทักษะที่เกิดขึ้นพร้อมกับการพัฒนาทักษะ 3Rs+8Cs เรียกว่า ทักษะ 2Ls ได้แก่ Learning Skills (ทักษะการเรียนรู้) Leadership (ภาวะผู้นำ)

Learning Skills (ทักษะการเรียนรู้) มี 3 องค์ประกอบดังนี้

1. Learning คือ เรียนสิ่งใหม่

2. De Learning หรือ Un Learning คือ เลิกเชื่อของเก่า เพราะมันผิดไปแล้ว

3. Re Learning คือ เรียนสิ่งใหม่ ต้องเปลี่ยนชุดความรู้เป็นโลกสมัยใหม่ เพราะความรู้เกิดขึ้นมากมายและมีสิ่งใหม่ที่ดีกว่า

Leadership (ภาวะผู้นำ) คือการเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดหรือทำอะไรด้วยตนเอง ตัดสินใจเลือก และรับผิดชอบเน้นการพัฒนาศักยภาพเด็กให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นเข้าใจผู้อื่น

ดังนั้นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนเกิดทักษะ 3Rs+8Cs+2Ls เป็นการช่วยส่งเสริมและสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดให้กับเด็กปฐมวัย สามารถรับการเปลี่ยนแปลงตามวิวัฒนาการของโลกในยุคปัจจุบัน ทำให้เด็กเรียนรู้ได้เท่าทันเหตุการณ์ กิจกรรมประกอบอาหารเป็นเพียงกิจกรรมหนึ่งที่ส่งเสริมกระบวนการพัฒนาทักษะ EF ให้เกิดขึ้นในเด็กปฐมวัยได้อย่างเป็นรูปธรรม วัตถุประสงค์ได้ชัดเจน การประเมินผลไม่ต้องการผลลัพธ์ของอาหารที่สวยงามแต่ประเมินค่าจากการลงมือทำ ความภาคภูมิใจในผลงานของตนเองที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ความสุข รอยยิ้มที่แสดงออกจากความรู้สึก ความนึกคิดจินตนาการที่แสดงออกผ่านผลงาน ทั้งนี้กิจกรรมการประกอบอาหารยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดี สามารถสรรค์สร้างเมนูที่แปลกใหม่จากวัตถุดิบเดิม แล้วนำมาสร้างสรรค์เป็นเมนูใหม่ ๆ ตามความต้องการของเด็กได้หลายรูปแบบเราควรส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะสมองส่วนหน้าที่เรียกว่า ทักษะ EF ให้เกิดขึ้นจากความร่วมมือของบุคคลหลาย ๆ ฝ่าย ร่วมสร้างอนาคตเด็กให้เป็นผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ต่อไป

บทสรุป

การใช้กิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อพัฒนาทักษะสมองส่วนหน้าสำหรับเด็กปฐมวัย ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้านให้กับเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เรียนรู้จากสิ่งที่ใกล้ตัว สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งกิจกรรมการประกอบอาหาร เป็นการเรียนแบบ เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ (Learning By Doing) เน้นกระบวนการทำให้เด็กฝึกคิด ฝึกลงมือทำ ฝึกทักษะกระบวนการ ฝึกการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ฝึกทักษะการเสาะแสวงหาความรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การสังเกต การฟังขั้นตอน การสัมผัส ลิ่นชิมรส และจุ่มดมกลิ่น เป็นการกระตุ้นการรับรู้ได้ดีที่สุด เด็กจะเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ดังกล่าวแล้วนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เกิดทักษะสมองส่วนหน้าที่แข็งแกร่งทั้งนี้การจัดกิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ไม่ได้เป็นเพียงการทำอาหารที่สร้างแต่ความสุข เด็กยังได้ทักษะของการคิดสร้างสรรค์ จากการปรุงแต่งรูปร่างหน้าตาของอาหาร ทักษะทางคณิตศาสตร์ ในการชั่ง ตวง วัตถุดิบ ทักษะทางวิทยาศาสตร์ การสังเกต เปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงอาหาร โดยใช้ความร้อน ทักษะทางภาษาสื่อสาร บอกเล่าแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น รวมไปถึงการสร้างสุขอนามัย สุขอนิสัย และโภชนาการในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งทักษะ EF ที่กล่าวมาจากการทำกิจกรรมประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย สถานศึกษา ครู ผู้ปกครองสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมประจำวัน กิจกรรมโครงการหรือหน่วยการเรียนรู้ต่าง ๆ จะช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดการพัฒนาทักษะสมอง เพื่อชีวิตที่สำเร็จ (EF) ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดและการใช้ชีวิตที่สำเร็จทำให้เด็กอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- สุนิสา สีมาวงษ์ และชลาริป สมาชิกโต. (2562). ผลการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย, **วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิษณุพรรณ, มกราคม-เมษายน 2562**, หน้า 176-177
- สุภาวดี หาญเมธี. (2560). ทักษะสมองเพื่อจัดการชีวิตให้สำเร็จ, **สถาบันอาร์แอลจี (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป), พฤษภาคม 2560**, หน้า 1-14
- สุภาวดี หาญเมธี, ธิดา พิทักษ์สินสุข และภาวนา อร่ามฤทธ. (2561). **คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย**, พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ: บริษัท รักลูกกรุ๊ป จำกัด.
- จุฬินทิพา นพคุณ. (2561). การพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จในศตวรรษที่ 21 สำหรับเด็กปฐมวัยผ่านการสอนแบบมอนเตสซอรี, **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, มกราคม-มิถุนายน 2561**, หน้า 75-90
- เทพกัญญา พรหมชาติแก้ว. (2554). ธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยกับการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์และเทคโนโลยี, **นิตยสาร สสวท**, ปีที่ 40 ฉบับที่ 174, หน้า 32-35
- วิจารณ์ พานิช. (2556). **การสร้างการเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21**. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสยามกัมมาจล.