วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
JYRU
JOURNAL OF YALA RAJABHAT UNIVERSITY
ISSN 2985-1424 (Online)

การคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย : จุดเริ่มต้นของความสำเร็จในชีวิตปัจจุบันและอนาคต
Positive Thinking in Early Childhood: The Starting Point for Success in their Present and Future Life

สุธน วงค์แดง
Suthon Wongdaeng

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 39/1 ถ.รัชดาภิเษก แขวงจันทรเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
Faculty of Education, Chandrakasem Rajabhat University 39/1 Ratchadaphisek Rd, Chan Kasem, Chatuchak, Bangkok 10900
*Corresponding Authur. e-mail: apopost2550@gmail.com

(Received: Dec 11, 2023; Revised: Mar 5, 2024; Accepted: Mar 11, 2024)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย: จุดเริ่มต้นของความสำเร็จในชีวิตปัจจุบันและอนาคต โดยนำเสนอประเด็นแนวคิดเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก ความสำคัญของการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย วิธีการเปลี่ยนแปลงการคิดเชิงลบสู่การคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย แนวปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย และเทคนิคการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย จากการศึกษาเอกสาร ตำรา บทความวิชาการและงานวิจัยต่าง ๆ พบว่า การคิดเชิงบวกเป็นความสามารถในการทำความเข้าใจและยอมรับได้ทั้งสิ่งที่เป็นด้านบวกและด้านลบ พร้อมที่จะเข้าใจ เรียนรู้และควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้ดีภายใต้สถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต และเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สามารถช่วยให้คนผ่านพ้นอุปสรรคนานัปการ หากบุคคลใดมีการคิดเชิงบวกจะยิ่งดึงดูดสิ่งที่ดี ๆ เข้ามาในชีวิตของแต่ละคน การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น ผู้ที่มีการคิดเชิงบวกจะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตโดยใช้พลังที่มีอยู่อย่างเต็มศักยภาพ การพัฒนาการคิดเชิงบวกในเด็กปฐมวัยควรเป็นลำดับความสำคัญอยู่เป็นลำดับต้น ๆ เพราะเป็นช่วงระยะก่อนวัยเรียนสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เด็กวัยนี้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทำให้ส่งผลทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อต้องมารับข้อมูลและข่าวสารด้านลบในแต่ละวันอาจนำไปสู่ปัญหาในภายหลังได้ และเป็นการสร้างรากฐานที่เข้มแข็งและมีคุณภาพทางด้านอารมณ์จิตใจ อุปนิสัยและความสามารถซึ่งจะส่งผลต่อชีวิตของเด็กในอนาคต

คำสำคัญ : การคิดเชิงบวก เด็กปฐมวัย จุดเริ่มต้นของความสำเร็จ

Abstract

This academic article aims to present a positive thinking in early childhood : The starting point for success in their present and future life; concept of positive thinking, its importance in early childhood, methods to shift from negative to positive thinking in early childhood, suitable practices for encourage positive thinking in their development and techniques for enhancing positive thinking in early childhood. Studying documents, textbooks, academic articles, and various research reveals that positive thinking is an ability to understand and accept both positive and negative aspects, as well as to understand, learn, and manage emotions and feelings well under various crisis situations that occur in life. It is a powerful force that can help individuals overcome various obstacles. Individuals, who think positively will attract good things into their life. Positive Thinking is crucial for improving and transforming one's life positively. Individuals with a positive thinking tend to have good mental health and are more likely to succeed in life by utilizing their full potential. Developing positive thinking in early childhood should be prioritized as it is a pre-school period for promoting rapid growth and development. They had faced hormonal changes affecting both physical and mental aspects. Exposing them to negative information daily may lead to future issues. Therefore, encouragement a strong and quality foundation in emotions, mentality, attitude, and abilities, which will impact the child's future life.

Keywords : Positive Thinking, Early Childhood, The starting point for success

บทนำ

เด็กช่วงปฐมวัยอายุตั้งแต่ 0-ก่อน 6 ปีบริบูรณ์ ถือเป็นช่วงวัยแห่งการเจริญเติบโตที่สำคัญที่สุดของชีวิต เพราะพัฒนาการทุก ๆ ด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ภาษา จริยธรรม และความคิดสร้างสรรค์ จะสามารถเจริญเติบโตและพัฒนาได้มากที่สุดในช่วงดังกล่าว อันจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาในช่วงวัยอื่น ๆ ของชีวิตต่อไป ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย จึงได้ถูกกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการพัฒนาเด็กปฐมวัย พ.ศ. 2562 ยุทธศาสตร์ชาติ แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 แผนการปฏิรูปประเทศและนโยบายรัฐบาล เด็กปฐมวัยเป็นช่วงที่มีพัฒนาการที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะพัฒนาการด้านสมอง (Phongphetdit & Authawee, 2020) พบว่า พฤติกรรมการแสดงออกของเด็กวัยนี้สะท้อนถึงพัฒนาการของสมองและระบบประสาทที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาและสภาพแวดล้อมภายหลังคลอด ทั้งนี้บุคคลที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก หรือแม้แต่ครูเป็นผู้ที่มีหน้าที่สำคัญในการอบรมเลี้ยงดู และจัดประสบการณ์ให้เด็กได้พัฒนาศักยภาพส่งเสริมโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้ชีวิตในสังคมต่อไป (Thai Health Promotion Foundation, Raklukegroup, 2018)

การคิดเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมองเป็นการประมวลความรู้ตลอดจนความรู้สึกที่สามารถถ่ายทอดผ่านทางการพูด การแสดงท่าทาง และที่สำคัญ คือการคิดของเด็กปฐมวัยนั้นเกิดขึ้นตลอดเวลาแม้ในขณะวาดภาพ เด็กเล็กๆ จะเริ่มต้นพัฒนาความสามารถในแสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการสืบค้น การคิดด้วยการจินตนาการผ่านจากสมองเพื่อสื่อสารให้บุคคลเข้าใจเป็นวิธีการหนึ่งที่บ่งบอกถึงความสามารถทางสติปัญญาและภาษาของเด็ก (Suksawang, 2018) การคิดเชิงบวก (Positive thinking) เป็นกระบวนการทางการคิดของบุคคลที่มีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and cognitive style) ของบุคคลในทิศทางที่ดี มองสถานการณ์และการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงอย่างมีเหตุมีผล ซึ่งทำให้บุคคลนั้นย่อมมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ดีบนพื้นฐานที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังเป็นการเริ่มต้นของความฉลาดทางอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย (Supannopaph, 2018) นอกจากนี้การคิดเชิงบวกถือว่าเป็นการมองโลกในแง่ดี และมีการจูงใจ การคิดเชิงบวกจึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่ก่อให้เกิดเป็นการคิดและมีการใช้พละกำลังด้านการคิดเชิงบวกบนพื้นฐานของความเป็นจริงซึ่งจะนำไปสู่การมองเห็นถึงผลลัพธ์ว่าจะก่อให้เกิดเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่นในด้านต่าง ๆ ที่ดีขึ้น เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ร้ายแรงเพียงใดก็ตามจะสามารถผ่านไปได้ด้วยดี เป็นการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเข้าใจพื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุได้หลายอย่างต่างกัน บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความมั่นคงและมั่นใจในตนเองอย่างสร้างสรรค์การคิดเชิงบวกจะช่วยให้เราสามารถค้นพบจุดแข็งของตนและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการวางรากฐานของการพัฒนาความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีของชีวิต (Vorawattanachai, 2022)

บทความวิชาการนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอเกี่ยวกับแนวคิดการคิดเชิงบวก ความสำคัญของการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย วิธีการเปลี่ยนแปลงการคิดเชิงลบสู่การคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย แนวปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย และเทคนิคการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย จากการศึกษาประเด็นดังกล่าวนับว่าเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดี และเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด อีกทั้งนำมาซึ่งการประสบความสำเร็จในชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น รวมทั้งช่วยพัฒนาและเพิ่มทักษะการคิดเชิงบวกในเด็กปฐมวัยแล้ว ยังเป็นความรู้พื้นฐานสำหรับบุคลากรที่เกี่ยวข้องได้นำความรู้ไปส่งเสริมการคิดเชิงบวกเพื่อให้เด็ก สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนเป็นแนวทางการจัดการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยในการพัฒนาความคิดที่ดีที่จะเปลี่ยนความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง บุคคลอื่น และสังคมต่อไปในอนาคต

แนวคิดเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวก มีนักจิตวิทยาชั้นนำรุ่นแรกที่เรียกว่ากลุ่มหน้าที่แห่งจิต คือ William James มุ่งศึกษาการทำหน้าที่ของจิต เป็นนักจิตวิทยารุ่นแรกที่ได้ใช้คำว่า “การคิดเชิงบวก” โดยพัฒนาระบบการคิดลัทธิปฏิบัตินิยม (Pragmatism) มุ่งเน้นการแสวงหาผลจากการปฏิบัติ เขาเชื่อว่าทุกคนสามารถกำหนดอนาคตได้ด้วยตนเองและเชื่อในพลังของการคิดเชิงบวกสามารถทำสิ่งที่ต้องการได้ตลอดเวลา หลังจากนั้น Norman Vincent Peale จึงได้เผยแพร่คำว่า “การคิดเชิงบวก” ผ่านหนังสือชื่อว่า “The Power of Positive Thinking” กล่าวว่าการคิดเชิงบวกสอดคล้องกับความเชื่อที่ว่าทุกสิ่งสามารถเป็นไปได้ด้วยการผลักดันเชื่อมั่นในตัวเองซึ่งนำไปสู่ความมั่นใจ (Supannopaph, 2018) และ Ventrella (2002 as cited in

Supannopaph, 2018) เป็นนักการศึกษาที่สำคัญอีกท่านหนึ่ง กล่าวถึงการคิดเชิงบวกในการเสริมสร้างศักยภาพและความสัมพันธ์ที่ดี ทั้งการมองโลกในแง่ดี เน้นว่าการคิดเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญในการประสบความสำเร็จในชีวิต เช่นเดียวกับ Potter (1998 as cited in Supannopaph, 2018) ที่กล่าวว่าเป็นกระบวนการคิดที่ทำให้มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มองโลกในแง่ดีมีความกระตือรือร้น มีพลังที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตมีความสมดุลทางสุขภาพกายและสุขภาพใจส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

การคิดเชิงบวกเป็นการคิดที่มีพลังอันยิ่งใหญ่ที่จะนำพาให้บุคคลทั้งหลายประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นศักยภาพที่มนุษย์ติดตัวกันมาตั้งแต่เกิด ช่วยให้หาทางเลือกที่สร้างสรรค์เพื่อต่อสู้กับปัญหา เป็นการชักจูงจิตไร้สำนึก (Unconscious mind) ของคนให้เป็นไปในทิศทางบวกด้วยการคิดและทำอย่างมีสติตามความเป็นจริง ส่งผลให้การกระทำเป็นบวกไปด้วย รวมทั้งเป็นทัศนคติที่เป็นบวกของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดความยืดหยุ่นและสร้างสรรค์มาก นอกจากนี้การคิดเชิงบวกยังเป็นความสามารถของบุคคลที่มองเหตุการณ์รอบตัวตามความเป็นจริงด้วยความมั่นคงทางอารมณ์ (Kaori & Motoko, 2015) การคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการคิดและเข้าใจในสิ่งที่เป็นทั้งด้านบวกและด้านลบ แล้วหาเรื่องราวดีๆ หรือมุมบวกในเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พบเจอ เพื่อยอมรับ เรียนรู้ ปรับปรุงแก้ไข สิ่งที่สำคัญ คือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิดจากทางลบให้คิดในทางบวกแทน วิธีการคิดนี้จะมีผลดีมาก เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เป้าหมายของการคิดเชิงบวก เพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคได้ ไม่ท้อแท้และสิ้นหวัง มีกำลังใจที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้ โดยอาศัยการปรับเปลี่ยนด้านความคิด และความเชื่อในการทำความเข้าใจถึงสถานการณ์ด้านลบอันเป็นอุปสรรคในแง่ร้าย ให้เป็นไปในทิศทางเชิงบวก (Sitsira-at *et al*., 2018) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคิดเชิงบวกของบุคคลขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็ก ประสบการณ์และการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมในสังคม การได้รับอิทธิพลดังกล่าวจะมีการสะสมประสบการณ์จากวัยเด็กอันจะส่งผลต่อมุมมองในการมองโลกและการคิดในรูปแบบต่าง ๆ อีกทั้งเมื่ออายุมากขึ้น การมองโลกทางบวกยากขึ้นกว่าเดิม โดยจะพบเจอกับอุปสรรคซึ่งต้องเผชิญกับความเสี่ยงด้านต่าง ๆ แต่การได้การสนับสนุนให้ผ่านพ้นปัญหาจะทำให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดีและสามารถค้นพบตนเองจากการเรียนรู้ที่เปิดกว้าง (Jiracharoenpong, 2013)

กล่าวโดยสรุปการคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการคิดที่มีพลังอันยิ่งใหญ่ที่จะนำพาให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ทำให้เกิดความยืดหยุ่นและสร้างสรรค์มากขึ้น นอกจากนี้เป็นความสามารถของบุคคลที่มองเหตุการณ์รอบตัวตามความเป็นจริงด้วยความมั่นคงทางอารมณ์ การมีมุมมองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทิศทางที่ดีบนหลักแห่งความเป็นจริง ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตที่อาศัยการมองโลกในแง่ดี จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ดีไปด้วย เกิดทัศนคติที่ดีต่อการใช้ชีวิตและสิ่งต่าง ๆ ส่งผลให้จัดการการคิดและควบคุมอารมณ์ได้ ก้าวผ่านปัญหาต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี เกิดแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์สิ่งดีงามต่อตนเองและผู้อื่น

ความสำคัญของการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย

การเรียนรู้ของเด็กช่วงอายุ 2-3 ปีแรก เด็กจะมีพัฒนาการยืนและเดินได้ดีขึ้น เป็นช่วงที่เด็กสามารถพึ่งพาตัวเองได้มากขึ้น สามารถควบคุมตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ในระดับหนึ่ง ส่งผลให้เมื่อเด็กเติบโตขึ้นไปจะมีการมองโลกในแง่ดีและมีความมั่นใจตนเองมากขึ้น ส่วนเด็กอายุ 3-5 ปี จะเป็นช่วงการทดลองสิ่งต่าง ๆ เป็นช่วงการมองโลกด้านบวก นั่นคือ การประสบกับความล้มเหลว อีกทั้งการที่เด็กฝึกฝนหรือทำซ้ำของกิจกรรมต่าง ๆ การได้รับคำแนะนำและกำลังใจจากพ่อแม่ จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะเอาชนะเรื่องนี้ด้วยการฝึกฝนอยู่บ่อย ๆ รู้จักอดทน จากพัฒนาการดังกล่าวหากเด็กได้รับการพัฒนาและส่งเสริมด้านการคิดเชิงบวกในระยะแรกๆอย่างเต็มที่และถูกต้อง ก็จะทำให้เด็กมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคตนั่นเอง การคิดของเด็กปฐมวัยเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมองที่มีผลจากการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เด็กรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว การคิดของเด็กปฐมวัยจะเกี่ยวข้องกับโครงสร้างของสมอง และกระบวนการทำงานของสมอง ซึ่งการทำงานของสมองจะพัฒนาด้านการคิดของเด็ก การคิดของเด็กเกิดขึ้นตลอดเวลา เมื่อเด็กคิดสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะเกิดเป็นพฤติกรรมออกมาในรูปการกระทำ เพราะสมองเป็นส่วนสำคัญที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการคิด เด็กจะเริ่มต้นพัฒนาด้านการคิดจากการรับรู้ของประสาทสัมผัส ซึ่งเป็นประสบการณ์แรกของพัฒนาการทางการคิด การคิดของเด็กเป็นไปตามสิ่งที่เด็กเห็น ได้ยิน รู้รส รู้สึก ซึ่งเป็นการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Sensorimotor stage) และพร้อมที่จะพัฒนาไปขั้นก่อนปฏิบัติการ (Preperceptional stage) การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กปฐมวัยเพราะจะทำให้เด็กมีความยืดหยุ่นมากขึ้น แม้ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์เชิงลบก็ตาม นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กๆ เปิดใจและขยายความรู้สึกถึงความเป็นไปได้อีกด้วย สิ่งนี้เป็นไปได้ด้วยความยืดหยุ่นของระบบประสาทของเด็ก การฝึกสมองผ่านกิจกรรมการคิดเชิงบวกสามารถสอนเด็กให้ตอบสนองต่ออารมณ์และสถานการณ์

ในลักษณะที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น เป็นเรื่องง่ายที่จะใช้เวลาคิดถึงเรื่องลบ ๆ ในชีวิต รวมถึงเรื่องที่ผิดพลาดไป สิ่งนี้สามารถนำไปสู่ความกังวลและความเครียดมากเกินไป การคิดเชิงบวกจะช่วยสอนเด็กเข้าใจถึงวิธีการชื่นชมสิ่งดี ๆ ในชีวิต ในทางกลับกันจะช่วยส่งเสริมความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี จำกัดการคิดลบออกไปจากใจ ทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้นและมั่นใจในตนเอง มีจิตใจที่ดีเป็นที่น่ารักสำหรับทุกคน และเป็นพลังสู่ความสำเร็จที่สามารถใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ดีที่สุด (Shelly, 2014)

การคิดเชิงบวกเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์ เป็นความสามารถที่สำคัญที่จะทำให้มนุษย์แต่ละคนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ทักษะทางสังคมและอารมณ์มีความสำคัญต่อความสำเร็จของเด็กทุกคน ทั้งยังสำคัญต่ออนาคตทางสังคมและเศรษฐกิจของประเทศชาติ นอกจากนี้ทักษะดังกล่าวยังสามารถใช้ทำนายความสำเร็จในช่วงตอนสำคัญ ๆ ของชีวิตที่แม่นยำที่สุดด้วย Vourinen (2023) กล่าวว่า การพัฒนาการคิดเชิงบวกให้แก่เด็กปฐมวัย เป็นช่วงสำคัญเพราะว่าวัยเด็กเป็นช่วงเวลาสำหรับการพัฒนาสุขภาพจิต ทักษะทางด้านสังคม อารมณ์ และความคงทน การคิดเชิงบวกช่วยบ่งบอกความเป็นตัวตนชีวิตของเด็ก เมื่อเด็กเรียนรู้ที่จะพัฒนาการคิดเชิงบวกก็จะสามารถมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางจิตและอารมณ์ ทุก ๆ การคิดเชิงบวกที่อยู่ในตัวเด็ก คือ ก้าวแรกของการเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคงทน ช่วยให้เด็กพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเชิงบวกและเพิ่มความอดทนในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย (Sood, 2023) การพัฒนาเด็กปฐมวัยจึงเป็นรากฐานที่มีผลต่อคุณภาพของเด็กตลอดชีวิตและเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด เด็กที่มีสุขภาพดีสามารถเรียนรู้ และเป็นพลเมืองดีที่จะนำสู่ความสำเร็จในสังคมที่ท้าทายในศตวรรษที่ 21 ประกอบกับพัฒนาการมนุษย์ในช่วงปฐมวัยเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดของการวางรากฐานการเจริญเติบโตในทุกด้าน ถ้าเด็กได้รับการศึกษาและการอบรมเลี้ยงดูที่ดีจะสามารถพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ สอดคล้องกับ Ministry of Education (2020) กำหนดนโยบายไว้ว่า การปฏิรูปการศึกษาต้องเริ่มตั้งแต่ระดับปฐมวัยโดยเพิ่มจุดเน้นการออกแบบกิจกรรมการพัฒนาทักษะที่สำคัญด้านต่าง ๆ โดยให้เด็กให้รู้จักคิดแบบมีเหตุผล นอกจากนี้ทักษะการคิดจะนำไปสู่พัฒนาการด้านอื่น ๆ ช่วยให้เด็กสามารถปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่ให้ดีขึ้นและสร้างความรู้ใหม่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

การคิดเชิงบวกช่วยเพิ่มลักษณะพฤติกรรมทางเลือกที่หลากหลายยิ่งขึ้น ทั้งกระตุ้นไหวพริบและความคิดสร้างสรรค์ การมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันความรู้สึกทุกข์ใจ บรรยากาศการเรียนเชิงบวกจึงช่วยลดตัวชี้วัดทางความเครียดเบื้องต้นอย่างฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ทั้งการกระตุ้นสารสื่อประสาทที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกนำไปสู่พัฒนาการด้านการเรียนรู้ประสิทธิภาพสูง หากต้องการส่งเสริมเด็กให้ประสบความสำเร็จ จะช่วยให้พวกเขาพัฒนาจิตใจที่เป็นประโยชน์ต่อการเอาตัวรอดทำให้บรรยากาศในห้องเรียนแต่ละวันเปี่ยมความหวังและพลังเชิงบวก (Wongkittithorn & Phonphala, 2020) และการคิดเชิงบวกสามารถเข้าถึงประโยชน์ ความดีงาม และคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เกิดแรงบันดาลใจที่จะเรียนรู้หรือการทำงานต่าง ๆ ให้ลุล่วงตามเป้าหมาย จึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีความสุขสามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง ช่วยเหลือผู้อื่นเกิดพลังสร้างสรรค์สังคม และความร่วมแรงร่วมใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีงาม

นอกจากนี้การคิดเชิงบวกช่วยผลักดันให้เกิดแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และมีการทำงานให้บรรลุเป้าหมายหรือประสบความสำเร็จเกิดความผาสุกในชีวิต ถือได้ว่าเป็นการผลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส มุ่งพัฒนาตัวเองอันจะนำไปสู่การร่วมแรงร่วมใจที่จะสร้างสรรค์สังคมไปในทางที่ดี สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเต็มกำลังความสามารถซึ่งการคิดเชิงบวกยังส่งผลให้เกิดความสุขในชีวิตได้อย่างง่าย รู้สึกดีกับตัวเองและผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี พอใจกับความสามารถของตนและพึงพอใจกับสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ในปัจจุบัน รวมถึงมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เปิดใจยอมรับให้กับสิ่งใหม่ ๆ อันถือว่าได้เกิดการสร้างมิตรภาพที่ดีสู่การร่วมสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ อันดีงามต่อไป (Liaowarin, 2015) ผลการศึกษาการคิดเชิงบวกของ Supannopaph (2018) พบว่า การคิดเชิงบวกส่งผลต่อคุณลักษณะอันพึงประสงค์หลายประการ ได้แก่ ทำให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ จากการศึกษาของ Guo & Yuan (2019) ศึกษาผลการพัฒนาทัศนคติและการคิดเชิงบวกที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย เพื่อหาประสิทธิผลของการส่งเสริมการคิดและทัศนคติเชิงบวกในเด็กเล็ก ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการทดลองใช้กิจกรรมการส่งเสริมการคิดเชิงบวกช่วยให้ประสบการณ์การเรียนรู้ในวัยเด็กมีส่วนร่วมและเกิดผลมากขึ้น และเป็นรากฐานสำหรับการพัฒนาการศึกษาและลักษณะส่วนบุคคลในอนาคตของเด็กได้

จะเห็นว่าการคิดเชิงบวกเป็นการเรียนรู้ที่ต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น การคิดเชิงบวกส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและใจของเด็กผู้ที่คิดเชิงบวกแล้วยังมีความสำคัญกับบุคคลอื่นและสังคมโดยรวม ทำให้เด็กสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรค จัดการกับปัญหาได้เป็นอย่างดี มีภาวะทางอารมณ์ที่ดีและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง การคิดเชิงบวกก็จะทำให้เด็กค้นพบด้านดีของปัญหาได้ มองเห็นคุณค่าอันดีงาม เกิดประโยชน์ต่อชีวิตตนและบุคคลรอบข้าง จะช่วยยกระดับคุณภาพ

ชีวิตให้ดี และมองเห็นถึงโอกาสในการที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิตให้ดีขึ้นได้ ดังนั้นการคิดเชิงบวกจึงมีบทบาทสำคัญในการวางรากฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาเด็กปฐมวัยที่จะก้าวเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคตต่อไป

วิธีการเปลี่ยนแปลงการคิดเชิงลบสู่การคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย

การคิดเชิงลบมักเกิดอย่างอัตโนมัติ เพราะเป็นการคิดที่คุ้นเคยมาก่อนอาจเลียนแบบวิธีคิดจากบุคคลสำคัญในวัยเด็ก การคิดเชิงลบมีได้หลายรูปแบบ การคิดเชิงลบถือว่าเป็นการทุกข์ใจ ในทางตรงกันข้ามการคิดเชิงบวกจะทำให้เราเลือกสิ่งดี ๆ ให้แก่ชีวิตที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนการคิดลบเป็นการคิดบวกในวัยเด็กเล็กมีความสำคัญสำหรับการพัฒนาทางอารมณ์ และสติปัญญาของเด็ก การคิดบวกทำให้เด็กมีความเข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสร้างทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพจิต การคิดเชิงบวกเป็นการเรียนรู้ที่อาศัยการฝึกฝนและพัฒนา เป็นการมองสิ่งที่เกิดขึ้นในมุมมองใหม่ ๆ ในทางสร้างสรรค์ การเปลี่ยนแปลงการคิดเชิงบวกจึงมีความเชื่อมโยงกันกับการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม จึงเสนอวิธีการเปลี่ยนแปลงการคิดเชิงลบเป็นการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัยด้วยวิธีการต่อไปนี้ (The University of Minnesota's College of Education and Human Development, 2016)

1. แนวทางการส่งเสริมการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย (Guidelines for encourage positive thinking) ดังนี้

1.1 การส่งเสริมการพูดคุยเชิงบวก สอนเด็กให้รู้จักตระหนักและท้าทายการคิดลบโดยการส่งเสริมการพูดคุยเชิงบวก เช่น ช่วยเด็กเปลี่ยนคำพูดลบเป็นบวก เช่น "ฉันทำไม่ได้" สามารถเปลี่ยนเป็น "ฉันสามารถพยายามทำดีที่สุด"

1.2 การแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกที่เป็นแบบอย่าง เด็กมักเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมวัย แสดงการคิดอย่างเชิงบวกโดยการแสดงท่าทีหวังดีและเชื่อมั่นในตนเอง แสดงให้เห็นวิธีการเผชิญหน้ากับความท้าทายด้วยทัศนคติที่ดี

1.3 การยินดีในความสำเร็จแบบเล็ก ๆ ต้องฝึกให้เด็กยินดีและเฉลิมฉลองความสำเร็จแบบเล็กๆ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความพยายามและความก้าวหน้าของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

1.4 การสร้างสภาพแวดล้อมเชิงบวก ส่งเสริมสภาพแวดล้อมด้านบวกและสนับสนุนที่บ้านและในสถานศึกษาโดยการใช้คำพูด หรือสื่อสารผ่านข้อความเชิงบวก ข้อความชื่นชม และตัวอย่างสภาพแวดล้อมเชิงบวก

1.5 การสอนทักษะการแก้ไขปัญหา โดยฝึกให้เด็กฝึกการแก้ไขปัญหา เช่น ช่วยให้เด็กแยกปัญหาออกเป็นส่วนย่อย ๆ และค้นหาทางแก้ไขที่เป็นไปได้ การสอนนี้ส่งเสริมทัศนคติที่ดีโดยเน้นที่ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

1.6 การส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น โดยการส่งเสริมให้เด็กได้เห็นความสำคัญกับการทำความดี

2. การเสริมแรงทางบวกภายในห้องเรียน (Positive reinforcement in the classroom) การเสริมแรงเชิงบวกเป็นวิธีที่ปรับพฤติกรรมเด็กที่มีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน ช่วยปรับพฤติกรรมของเด็กให้เหมาะสมกับช่วงวัย มีทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเสริมแรงเชิงบวกช่วยให้การจัดการบรรยากาศชั้นเรียนมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงมีเทคนิคการเสริมแรงเชิงบวกในห้องเรียน (Quam, 2016; The University of Minnesota's College of Education and Human Development, 2016) ดังนี้

2.1 การใช้การเสริมแรงเชิงบวกให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี จะต้องคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การนำไปใช้ ซึ่งก็คือช่วงเวลาหลังจากครูได้ทำการสังเกต และมีข้อมูลด้านพฤติกรรมของเด็กที่เพียงพอ เข้าใจสาเหตุ และแนวโน้มของเด็กแต่ละคนในการเลือกแสดงพฤติกรรม

2.2 การใช้คำถามชวนคิด ลักษณะพฤติกรรมที่ดีที่เหมาะสมในมุมมองของพวกเขา สามารถต่อยอดนำไปสู่การพูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ดีที่เป็นที่ยอมรับในสังคมเพื่อนำเสนอตัวอย่างที่เหมาะสมให้แก่เด็ก รวมทั้งข้อดีข้อเสียของการแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม และนำเสนอแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาตัวเองให้ดีเป็นที่ยอมรับยิ่งขึ้น

2.3 การสร้างข้อตกลงร่วมกันภายในห้องเรียนเพื่อสนับสนุนการมีส่วนร่วมของเด็กทุกคน ปรับใช้วิธีการเสริมแรงเชิงบวกเพื่อสนับสนุน และแนะนำแนวทางให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และแลกเปลี่ยนการคิดเห็นรวมทั้งให้กำลังใจกับความพยายามของเด็กเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในท้ายที่สุด

2.4 ความเข้าใจลักษณะนิสัยและข้อมูลสำคัญพื้นฐานของเด็กนำมาสู่การวางแผนการใช้วิธีการเสริมแรงที่เหมาะสม การสื่อสารที่ชัดเจน เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดีเป็นที่น่าพึงพอใจตามที่ได้ตกลงกันไว้ควบคู่กับการใช้การเสริมแรงเปิดโอกาสให้เพื่อนเสนอชื่อเพื่อนร่วมห้องที่มีพัฒนาการด้านพฤติกรรมที่โดดเด่น ยิ่งไปกว่านั้นวิธีการเสริมแรงเชิงบวกที่เหมาะสมกับช่วงวัย

2.5 การใช้ตารางบันทึกการเสริมแรงเชิงบวก คือตารางที่ครูใช้บันทึกวิธีการหรือสิ่งที่ใช้เสริมแรงทางบวกไปแล้ว รวมทั้งวิธีการหรือสิ่งที่ตั้งใจจะใช้เพื่อเสริมแรงเชิงบวกแก่เด็กในอนาคตตามลำดับ หลักการสำคัญของการบันทึกตารางเสริมแรงเชิงบวกสามารถทำได้ 5 วิธีการ ดังนี้ (1) พยายามใช้การเสริมแรงเชิงบวกอย่างต่อเนื่องกับทุก ๆ พฤติกรรมและทุกสถานการณ์ที่เอื้ออำนวย (2) การกำหนดจำนวนครั้งอย่างแน่นอนของการกระทำหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมของเด็กเพื่อที่จะได้รับการเสริมแรงเชิงบวก เช่น บอกเด็กว่าจะให้รางวัลถ้าหากทำงานส่งตรงเวลาครบ 3 ครั้ง เป็นต้น (3) การกำหนดระยะเวลาที่ตายตัวของการกระทำหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมของเด็กเพื่อที่จะได้รับการเสริมแรงเชิงบวก เช่น บอกเด็กว่าจะให้รางวัล ถ้าหากทำงานส่งตรงเวลาตลอดระยะเวลา 3 อาทิตย์ เป็นต้น (4) การกำหนดจำนวนครั้งของการกระทำหรือพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมอย่างยืดหยุ่นไม่ตายตัวนัก เช่น การให้รางวัลแก่เด็กหากทำงานส่งตรงเวลาเป็นครั้ง 2 หลังจากนั้นก็ทิ้งช่วงไปให้รางวัลในครั้งที่ 5 หรือ 6 ครั้งต่อไปเมื่อส่งงานตรงเวลาเป็นครั้งที่ 7 เป็นต้น (5) การกำหนดช่วงระยะเวลาของการให้รางวัลหรือการเสริมแรงเชิงบวกแก่การกระทำหรือพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมอย่างยืดหยุ่น หลังจากครูได้ทำการบันทึกวิธีการ และเทคนิคที่ใช้ในการเสริมแรงเชิงบวกและติดตามผลพฤติกรรมของเด็กมาสักระยะหนึ่งแล้วนั้น การนำเสนอพัฒนาการพฤติกรรมที่ดีของเด็กให้พวกเขาทราบและรับรู้อย่างเป็นรูปธรรมก็เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งต่อการปรับพฤติกรรม เช่น การใช้จดหมาย การ์ด บัตรสะสมคะแนน เป็นสื่อลับที่แจกให้เด็กรายบุคคลซึ่งในสื่อเหล่านั้นจะแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการด้านพฤติกรรมและความคิดเห็นของครูที่มีต่อความพยายามของเด็กแต่ละคน รวมทั้งสิ่งที่ครูรู้สึกชื่นชมและคาดหวังเพิ่มเติม

จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงการคิดเชิงลบเป็นเชิงบวกมีความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวก ซึ่งแน่นอนว่า ในช่วงแรกอาจเป็นเรื่องที่ยากลำบากในการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาการคิดเชิงบวกนี้จะทำให้การเปลี่ยนแปลงไปเรื่องที่ง่ายดายขึ้น และส่งผลดีกับเด็ก เพราะจะทำให้เด็กเป็นคนที่รู้จักควบคุมตัวเอง มีเหตุผล และพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทักษะที่สำคัญอย่างมากในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง วิธีการเปลี่ยนแปลงการคิดเชิงลบสำหรับเด็กปฐมวัยไม่ได้มีวิธีการที่ตายตัวและวิธีการเดียวเท่านั้น การส่งเสริมการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัยจึงมีแนวทางดังนี้ การส่งเสริมการพูดคุยเชิงบวก การแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกที่เป็นแบบอย่าง การยินดีในความสำเร็จแบบเล็ก ๆ การสร้างสภาพแวดล้อมเชิงบวก การสอนทักษะการแก้ไขปัญหา การส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น และการเสริมแรงทางบวกภายในห้องเรียน ได้แก่ การเสริมแรงเชิงบวกให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี การใช้คำถามชวนคิด การสร้างข้อตกลงร่วมกันภายในห้องเรียน ความเข้าใจลักษณะนิสัยและข้อมูลสำคัญพื้นฐานของเด็ก รวมถึงการใช้ตารางบันทึกการเสริมแรงเชิงบวก

แนวปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย

การส่งเสริมการคิดเชิงบวกในเด็กปฐมวัยที่จะพัฒนาพัฒนาการทั้งด้านอารมณ์ และสังคม ในปัจจุบันมีแนวปฏิบัติที่นำมาใช้ในการส่งเสริมการคิดเชิงบวก (Darshan, 2014) ดังนี้ (1) การส่งเสริมการสื่อสารเชิงบวก ส่งเสริมการพูดคุยและแลกเปลี่ยนเชิงบวกกับเด็ก ฟังเด็กอย่างใส่ใจและให้โอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็น และแสดงความคิดเห็นเชิงบวกต่อเพื่อน (2) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมเชิงบวก สร้างสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความรักและการสนับสนุน ทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและมีความมั่นใจในการลองทำสิ่งใหม่ ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ที่ดีและสนุกสนาน (3) การส่งเสริมและปรับปรุงแก้ไข เมื่อเด็กพบกับท้ายทายหรือข้อผิดพลาด ควรมีการช่วยเหลือเด็กในการแก้ไขและพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์นั้นเพื่อเรียนรู้จากข้อผิดพลาด พร้อมสนับสนุนการพัฒนาทักษะแก้ปัญหา (4) การให้คำชี้แนะ ให้คำแนะนำที่เป็นกลางและเอื้อต่อกัน เช่น "คุณทำได้ดีมาก" หรือ "มีเวลาตรวจสอบอีกครั้ง" แนะนำวิธีการปรับปรุงและแก้ไข (5) กิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทาย โดยนำเสนอกิจกรรมที่ท้าทายแต่ยังเป็นไปได้ต่อความสามารถของเด็กเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างยืดหยุ่น (6) การสร้างเป้าหมายและการให้รางวัล ช่วยเหลือเด็กในการกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมและมีความท้าทาย และให้รางวัลเมื่อเด็กบรรลุเป้าหมาย ทำให้เด็กรู้สึกมีค่าและได้รับการพิจารณา (7) การแบ่งกลุ่มและการทำงานร่วมมือ สนับสนุนการทำงานร่วมกับเพื่อน ทำให้เด็กได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีมและพัฒนาทักษะสังคม (8) การส่งเสริมการยอมรับและความรับผิดชอบ สอนเด็กให้รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และสนับสนุนความรับผิดชอบต่อตนเองและชุมชน (9) การให้โอกาสสำหรับนำเสนอผลงาน สร้างโอกาสให้เด็กได้แสดงผลงานของตน เช่น การแสดง การวาดรูป หรือโครงการส่วนตัวเป็นต้น (10) การกระตุ้นความสนใจ ช่วยให้เด็กได้ลองสิ่งใหม่ และส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางด้านต่าง ๆ

กล่าวโดยสรุปกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นเป็นแนวปฏิบัติที่จะช่วยส่งเสริมการคิดเชิงบวกของเด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กวัยนี้สามารถมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสร้างทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพจิต รวมถึงใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น บุคคลที่เกี่ยวข้องควรพัฒนาและส่งเสริมการคิดเชิงบวกให้แก่เด็กปฐมวัย โดยเริ่มจากการสื่อสารเชิงบวก

กับเด็ก การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมเชิงบวก การส่งเสริมและปรับปรุงแก้ไขจากข้อผิดพลาดหรือความล้มเหลว การให้คำชี้แนะ การจัดกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทาย การสร้างเป้าหมายและการให้รางวัล การแบ่งกลุ่มและการทำงานร่วมมือ การส่งเสริมการยอมรับและความรับผิดชอบ การให้โอกาสสำหรับนำเสนอผลงาน และการกระตุ้นความสนใจให้เด็กอย่างต่อเนื่อง

เทคนิคการพัฒนาการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย

การพัฒนาการคิดเชิงบวกในวัยเด็กสะท้อนถึงความเป็นอยู่ทั่วไปและความสำเร็จในอนาคตของเด็ก การคิดเชิงบวกช่วยให้เด็กสร้างความอดทน รับมือกับความท้าทาย และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพทั่วไป ดังนั้นจึงเสนอตัวอย่างของกลยุทธ์หรือเทคนิคที่ส่งเสริมการคิดเชิงบวกในเด็กปฐมวัย ((Fredrickson, 2013; Drew, 2023) ดังนี้ (1) การส่งเสริมและการกล่าวชื่นชม การให้คำชมที่จริงใจสำหรับความพยายามและความสำเร็จของเด็ก ควรให้ความสำคัญกับกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (2) การเป็นแบบอย่างด้านบวก สิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ตัวของเด็ก จะต้องเป็นแบบอย่างหรือต้นแบบที่สามารถแสดงออกถึงการมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่น โดยการแบ่งปันเรื่องราวที่ดีที่ส่งเสริมความท้าทายผ่านการคิดเชิงบวก (3) การฝึกให้เด็กรู้จักการแก้ไขปัญหา จะช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหาโดยให้กำลังใจและให้มองว่าความท้าทายเป็นโอกาสในการเรียนรู้และความก้าวหน้า (4) การฝึกให้เด็กกล่าวขอบคุณ นำเสนอเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับการแสดงการขอบคุณ และส่งเสริมการเข้าใจถึงด้านบวกของชีวิตของพวกเขา (5) การใช้คำพูดเชิงบวก หลีกเลี่ยงการติดป้ายหรือข้อความที่เป็นเชิงลบและให้ความสำคัญกับจุดแข็งของพวกเขา (6) การจำกัดสิ่งที่มีอิทธิพลเชิงลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รับข้อมูลจากสื่อหรือสภาพแวดล้อมที่เป็นลบ ควรหาทางป้องกันและสอดส่องดูแลอย่างใกล้ชิด (7) การส่งเสริมการแสดงออกทางสร้างสรรค์ สนับสนุนกิจกรรมทางสร้างสรรค์ เช่น การวาดภาพ เขียน หรือการเล่นทางจินตนาการเน้นความสุขของกระบวนการสร้างสรรค์มากกว่าความสมบูรณ์ (8) การปลูกฝังอารมณ์ขัน ส่งเสริมทักษะในการจัดการกับความเครียดผ่านการมีอารมณ์ขำขัน แบ่งปันเรื่องขำขันหรือหัวข้อที่ตลกเพื่อทำให้อารมณ์ดีขึ้น (9) การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยให้เด็กระบุและแสดงออกถึงอารมณ์ของพวกเขา โดยสอนให้พวกเขาสามารถร่วมคิดถึงผู้อื่นและในสถานการณ์สังคม (10) การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ กระตุ้นให้เด็กมีการกำหนดตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ (11) การส่งเสริมการใช้คำให้กำลังใจ โดยการสอนการใช้คำที่ส่งเสริมกำลังใจเพื่อเสริมเพิ่มความเครียดในการช่วยเด็กมีพัฒนาการเชิงบวก (12) การให้อิสระและทางเลือก ควรเปิดโอกาสให้เด็กตัดสินใจตามวัยที่เหมาะสม กระตุ้นให้พวกเขารับผิดชอบต่อทางเลือกของตนเอง (13) การส่งเสริมการเรียนรู้จากความผิดพลาด การให้ความสำคัญข้อผิดพลาดถือว่าเป็นเป็นโอกาสในการเรียนรู้และส่งเสริมทัศนคติที่ดี เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือสิ่งที่ท้าทาย

กลยุทธ์การฝึกการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย (Sittisamarn, 2023) มีดังนี้ (1) การฝึกให้เด็กคิดหลากหลายในแต่ละสถานการณ์สามารถมองได้หลากหลายมุม และมีวิธีจัดการได้หลากหลายทาง พยายามใส่ทัศนคติที่ดี หรือวิธีคิดที่เป็นบวก เมื่อฝึกบ่อย ๆ ก็จะติดตัวเขาไปด้วย (2) การฝึกให้ยอมรับความแตกต่าง การฝึกให้เด็กยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจะทำให้เด็กรู้จักยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น และเผชิญกับความผิดหวัง ความคิดในด้านลบก็ไม่เกิดขึ้น ซึ่งความคิดในด้านลบจะเป็นตัวขัดขวางเจ้าความคิดสร้างสรรค์ (3) การฝึกสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เวลาจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งควรชวนเด็กให้ตั้งเป้าหมาย และเมื่อทำได้ก็ชื่นชม หรือให้รางวัลตามที่ได้มีการตกลงกันเอาไว้ สิ่งสำคัญที่จะให้เด็กกระทำ ควรเป็นเรื่องดี ๆ ที่จะช่วยซึมซับสิ่งดี ๆ ให้กับเด็ก (4) การฝึกมองหาข้อดีของตัวเอง การมองหาสิ่งดีๆ ของตัวเองถึงแม้จะเป็นเรื่องที่เล็ก ก็เป็นเรื่องจำเป็นที่พ่อแม่ควรให้เด็กสะท้อนตัวเอง การมองเห็นตัวเองทำสิ่งดี ๆ ก็ชื่นชมและให้กำลังใจตัวเองได้ (5) การฝึกสร้างอารมณ์ขัน รอยยิ้มและเสียงหัวเราะเป็นขั้นของคนที่มีความสุข สนุกสนาน การเป็นคนมีอารมณ์ขันติดตัวนอกจากจะทำให้คนอื่นอยากอยู่ใกล้มีความสุขแล้วยังทำให้ตัวเองไม่เครียด และพยายามที่จะหาเรื่องราวมาเล่าให้ผู้อื่นฟังเสมอ

นอกจากนี้กลยุทธ์การส่งเสริมการคิดเชิงบวกซึ่งเขียนไว้ในหนังสือ *“สอนเปลี่ยนชีวิต ชุดที่ 3 ชุดความคิดเชิงบวก”* มีประเด็นสำคัญ ดังนี้ (Wongkittithorn & Phonphala, 2020)

1. การแสดงตัวอย่างของการคิดเชิงบวกทุกๆ วัน เมื่อมีการคิดเชิงบวกและมองโลกแง่ดี ก็จะเชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ เป็นเพียงปัญหาชั่วคราว มีขอบเขตจำกัดและจัดการได้สำหรับเด็กหลาย ๆ คน เป็นเพียงหนทางเดียวที่จะช่วยให้เริ่มมองโลกในมุมมองที่ต่างออกไป การแสดงตัวอย่างของการคิดเชิงบวก เช่น

1.1 สอนมุมมอง มุมมองช่วยให้เด็กดึงศักยภาพแท้จริงของการมองโลกได้ สอนเด็กให้หัดมองข่าวหรือเหตุการณ์ที่ได้ยินและได้อ่านด้วยมุมมองใหม่ ๆ กิจกรรมง่าย ๆ เช่น ให้เด็กจับคู่และพิจารณาสถานการณ์จำลอง เป็นต้น

1.2 อาหารเสริมกำลังใจ คำพูดและการกระทำที่แสดงออกรายวันเพื่อส่งเสริมทัศนคติเชิงบวก ให้เด็กเลือกใช้คำพูดที่เปรียบเหมือนอาหารเสริมสำหรับสมองของเด็กได้ด้วยการส่งต่อทัศนคติ

1.3 เอาชนะอุปสรรค ทุกคนต่างผิดพลาดกันได้ ที่สำคัญคือเมื่อผิดพลาดแล้วรับมือกับสถานการณ์นั้น ๆ อย่างไร ลองแบ่งปันประสบการณ์กับเด็กว่าจะจัดการกับความล้มเหลวในอดีตอย่างไรบ้าง จากนั้นให้เด็กบอกเล่าเรื่องราวของตัวเอง แล้วจึงถามว่า “เธอจัดการกับปัญหาอย่างไร”

2. การสร้างความหวังทุก ๆ วัน การสร้างความหวังไม่ใช่กิจกรรมที่ทำสำเร็จได้ในครั้งเดียว แต่เป็นกระบวนการต่อเนื่องในการบ่มเพาะความเชื่อต่อโอกาสที่สิ่งดีๆจะเกิดขึ้น กลยุทธ์การสร้างความหวังทุก ๆ วัน ได้แก่

2.1 สอนให้ตั้งเป้าหมาย การกำหนดจุดมุ่งหมายเป็นวิธีการสร้างความหวัง และเพื่อให้กำหนดเป้าหมายได้จะต้องฝึกให้เด็กหัดวางแผนสู่เป้าหมายรายวัน รายสัปดาห์ และรายปี ควรให้เด็กเห็นความก้าวหน้าของตัวเอง

2.2 แสดงผลความก้าวหน้าทุก ๆ วัน เด็กจำเป็นต้องรับรู้ว่าพวกเขามีพัฒนาการและเข้าใกล้เป้าหมายที่ตั้งไว้มากเพียงใด ไม่เช่นนั้นเด็กก็อาจถอดใจและล้มเลิกกลางคันได้

2.3 สนับสนุนเพื่อสร้างความหวัง ทุกๆ วัน ให้สนับสนุนความดี พลังด้านบวกที่มีความสำเร็จ เพื่อสร้างบรรยากาศในชั้นเรียนที่เด็กทุกคนต่างให้กำลังใจกัน โดยให้เด็กหันไปหาเพื่อนร่วมชั้น และพูดให้กำลังใจกันและกัน เช่น “วันนี้สุดยอดไปเลย!” “เจ๋งมาก!” หรือ “ชอบความคิดของเธอจังเลย”

3. การสร้างกรอบแนวคิดเรื่องตัวตนและกระตุ้นความพยายาม ครูที่มีศักยภาพสูงจะจูงใจทำให้เด็กตระหนักถึงจุดแข็งของตน เพื่อช่วยให้เด็กค้นหาและพัฒนาจุดแข็งของเด็กแต่ละคน อาจใช้วิธีการต่อไปนี้

3.1 กิจกรรมนาทีเพิ่มพลัง ให้เด็กเล่าและแบ่งปันเรื่องราวของตัวเองในกิจกรรมนาทีเพิ่มพลัง โดยจัดอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และควรให้เวลากับกิจกรรมนี้อย่างน้อย 1-2 เดือน

3.2 ส่งเสริมจุดแข็งของเด็กด้วยการเชื่อมโยงการกระทำและผลลัพธ์เข้าไว้ด้วยกัน เมื่อเด็กได้รับคำชมจากครู ทั้งยังเชื่อมโยงอีกด้วยว่าความสามารถดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างไร เด็กย่อมรู้สึกภาคภูมิใจในจุดแข็งนั้นๆ และพยายามมากยิ่งขึ้น

3.3 สร้างระบบข้อมูลประจำชั้นเรียน ครูอาจช่วยเด็กสร้างเฟซบุ๊กจำลองในห้องเรียน ซึ่งเป็นระบบที่เด็กสามารถบอกจุดแข็งของตัวเองลงไป 2-3 ข้อ พร้อมระบุข้อมูลของเพื่อนและครอบครัว เพื่อให้เพื่อนในห้องได้ทำความรู้จักระบบการจัดเก็บข้อมูลประจำชั้นเรียนนี้อาจทำใส่แฟ้มเข้าห่วงไว้ หรือโพสต์บนเว็บไซต์ประจำห้องในเว็บไซต์หลักของโรงเรียน

4. การสนับสนุนและกระตุ้นความใฝ่ฝัน สิ่งที่จะช่วยเด็กให้ค้นพบความต้องการ เส้นทางชีวิต และความสามารถของตนเองได้คือการสอบถามถึงความใฝ่ฝันและภาพในอนาคตของตนเอง เพื่อพิจารณาถึงอนาคตและความสามารถที่มีในปัจจุบัน

จะเห็นว่าเทคนิคการพัฒนาการคิดเชิงบวกในเด็กปฐมวัยดังกล่าวพบว่า เทคนิคที่เหมาะสมกับการพัฒนาและส่งเสริมการคิดเชิงบวกสำหรับเด็กปฐมวัย ได้แก่ การเป็นตัวอย่างที่ดีของคนรอบข้างใกล้ตัว การฝึกให้คิดภายใต้สถานการณ์ที่ท้าทาย การฝึกมองตัวเองว่าดีมองผู้อื่นดี การส่งเสริมและการกล่าวชื่นชม การสร้างสภาพแวดล้อมที่เชิงบวกที่บ้านและในสถานศึกษา การใช้คำพูดเชิงบวก อย่างไรก็ตามการปลูกฝังให้เด็กปฐมวัยเกิดการคิดเชิงบวก ควรใช้เทคนิคที่หลากหลาย อาทิ การฝึกให้เด็กคิดหลากหลายในแต่ละสถานการณ์ การฝึกให้ยอมรับความแตกต่าง จะทำให้เด็กรู้จักยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น และเผชิญกับความผิดหวัง การฝึกสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เวลาจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งควรชวนเด็กให้ตั้งเป้าหมาย และเมื่อเขาสามารถทำได้ก็ชื่นชม หรือให้รางวัลตามที่ได้มีการตกลงกันเอาไว้ การฝึกมองหาข้อดีของตัวเอง การมองเห็นตัวเองทำสิ่งดี ๆ ก็ชื่นชมและให้กำลังใจตัวเองได้ การฝึกสร้างอารมณ์ขัน การเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งการใช้คำพูดและการแสดงออกเชิงบวก และการฝึกให้เด็กรู้จักการแก้ไขปัญหา จะช่วยเด็กพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหาโดยให้กำลังใจเพื่อที่พวกเขาจะมองว่าความท้าทายเป็นโอกาสในการเรียนรู้และความก้าวหน้า

บทสรุป

การคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการคิดที่มีพลังอันยิ่งใหญ่ที่จะนำพาให้บุคคลทั้งหลายประสบความสำเร็จในชีวิต และเป็นความสามารถของบุคคลที่มองเหตุการณ์รอบตัวตามความเป็นจริงด้วยความมั่นคงทางอารมณ์ การมองโลกในแง่ดีจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ดีไปด้วย ส่งผลให้จัดการความคิดและควบคุมอารมณ์ได้ เด็กปฐมวัยถือว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งของประเทศ ควรได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมตามช่วงวัยจะสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไปในอนาคต การที่เด็กมีการคิดเชิงบวกจะทำให้เด็กรู้สึกมีคุณค่า มีความเชื่อมั่น และภูมิใจ

ในตนเองและเด็กที่คิดเป็น มีเหตุผล มองโลกในแง่ดี และรู้จักกำกับตนเอง หากเด็กในวัยนี้ได้รับปลูกฝังการคิดเชิงบวกที่ถูกต้อง เด็กก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งเป็นกำลังของชาติที่จะช่วยขับเคลื่อนสังคม และประเทศให้ก้าวเดินไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง การคิดเชิงบวกมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสุขภาพจิตทางอารมณ์ ความอดทน และความสำเร็จสำหรับเด็กปฐมวัย เพราะถ้าเด็กมีการคิดเชิงบวกก็จะทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเป็นไปในทางบวกด้วย สิ่งที่สำคัญควรจะเริ่มต้นจากครอบครัวและบุคคลที่อยู่ใกล้ตัวเป็นสำคัญ วิธีการเปลี่ยนแปลงให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการคิดเชิงบวกได้ดีที่สุด คือ การสร้างพื้นฐานนิสัยอารมณ์ดี การปล่อยให้ลุกขึ้นด้วยตนเอง ชื่นชมและให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ การเปิดโอกาสแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ การสำรวจโลกกว้างเสริมสร้างจินตนาการ และการปั้นต้นแบบที่ดีของบุคคลรอบตัวเด็ก นอกจากนี้การพัฒนาการคิดเชิงบวกที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัยมีหลากหลายวิธี เช่น การฝึกให้เด็กคิดหลากหลายในแต่ละสถานการณ์ การฝึกให้ยอมรับความแตกต่าง การฝึกสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การฝึกมองหาข้อดีของตัวเอง การฝึกสร้างอารมณ์ขัน การเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งการใช้คำพูดและการแสดงออกเชิงบวก และการฝึกให้เด็กรู้จักการแก้ไขปัญหา เป็นต้น นับว่าเป็นการวางรากฐานความสำเร็จในชีวิตที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัยต่อไป

เอกสารอ้างอิง

Darshan, G. (2014). The power of positive thinking. Retrived October 2, 2021, form: http://www.self-ealization.com/articles/the_power_of_positive_thinking.htm .

Drew, C. (2023). 101 Examples of a positive attitude. Helpful professor. Retrived August 28, 2023, form: https://helpfulprofessor.com/positive-attitude-examples/

Fredrickson, B. L. (2013). *Positive emotions broaden and build*. In Devine, P. & Plant, A. (Eds.), Advances in Experimental Social Psychology Burlington: Academic Press, 47, 1-53.

Guo, Y., and Yuan, T.(2019). Promoting positive attitudes towards learning in early childhood education: A Preliminary Study. *Early Childhood Education Journal, 47*(3), 739-748.

Jiracharoenpong, S. (2013). Causal factors influencing positive thinking of senior high school students under the Secondary Educational Service Area 11. *Veridian E-Journal,Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts)*, *6*(3), 537-555. (in Thai)

Kaori, T. & Motoko, F. (2015). The relationship between positive thinking and individual characteristics: Development of the soccer positive thinking scale. *Football Science, 12, 74-83.*

Liaowarin, U. (2015). *Development of an integrated positive thinking training program for* development. Gratitude of students Higher education level. Bangkok: Research and Development Institute Suan Sunandha Rajabhat University. (in Thai)

Ministry of Education. (2020). *Guidelines and focus for education in fiscal year 2020*. Retrieved April 20, 2021. from: www.moe.go.th. (in Thai)

Phongphetdit, B. & Authawee, B. (2020). Factors affecting the development of early childhood Thailand: Public health region 5. *KJN*, *27*(1), 59-70. (in Thai)

Shelly, M. (2014). A leader with positive attitude and thinking can bring great success. Nternational. *Journal of Emerging Research in Management & Technology*, 3(2), 61-63.

Sitsira-at, S., Jungate, P., Kuprasert, N. & Peatkadee, V. (2018). The effects of positive thinking enhancing activities in graduate diploma program in teaching profession students. *Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University,* 13(1), 157-164. (in Thai)

Sittisamarn, S. (2023). Inviting children to practice positive thinking in life [online]. Retrived October 25, 2023, from:https://www.thaipbskids.com/contents/628b2d67e0e0af8ec63e2a2f. (in Thai)

Suksawang, S. (2018).7 Thinking Skills. [Online]. Retrieved December 20, 2018, from: https://www.sasimasuk.com/16761107/7- thinking-skills. (in Thai)

Supannopaph, P. (2018). Positive thinking: life development variable. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 11 (3), 1958-1978. (in Thai)

Sood, Renuka. (2023). Impact of positive thinking on children. Retrived December 2, 2023, form: https://www.linkedin.com/pulse/impact-positive-thinking-children-mitranglobal-ju77f

Thai Health Promotion Foundation, Raklukegroup. (2018). *Brain skills development guide: EF executive function for primary school teacher*. Bangkok: Matichon public comany limited. (in Thai).

The University of Minnesota's College of Education and Human Development (CEHD). (2016). Positive reinforcement in the classroom: Tips for teachers. University of Minnesota College of Education and Human Development. Retrieved December 21, 2023: from: https://cehdvision2020.umn.edu/blog/positive-reinforcement-teacher-tips/

Quam, J. K. (2016). Positive reinforcement in the classroom: Tips for teachers. Retrived December 2, 2016, from: https://medium.com/@jeankquam/positive-reinforcement-in-the-classroom-tips-for-teachers-88011327f067.

Vourinen, K. (2023). Positive thinking, the seed of prosperity. Retrived April 5, 2023, from: https://www.eef.or.th.

Wongkittithorn, T. & Phonphala, L. (2020). *Teaching to change life: Set of 3 positive thinking series.* Bangkok: Research Institute for Educational Equality. (in Thai)