



## 2-7 ขวบ ช่วงเวลาทองของ(สมอง)เด็ก



คุณอาจจะเคยได้ยินว่า หากจะสร้างคน ต้องเริ่มตั้งแต่ปฐมวัย นั่นเพราะช่วงเวลาทองสำหรับการเรียนรู้ของมนุษย์คือ 2-7 ปี โดยกว่า 90% ของการเจริญเติบโตของสมองเกิดขึ้นในวัยก่อนอนุบาล และการพัฒนาสมองในระยะแรกจะส่งผลสืบเนื่องยาวนานไปตลอดชีวิต ถึงขั้นทำนายได้ว่าเด็กคนนั้นจะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่แบบไหน ทั้งผลการเรียน สุขภาพจิต ไปจนถึงความสำเร็จในหน้าที่การงาน เพราะสมองของเด็กจะโอบรับและซึมซับประสบการณ์ทุกอย่างที่เข้ามาปะทะ และหล่อหลอมเป็นพฤติกรรมติดตัวเมื่อเติบโตใหญ่ การสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีและประสบการณ์คุณภาพในวัยเยาว์ จึงสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการบำรุงเลี้ยงทางร่างกาย แล้วอะไรล่ะ คือสารตั้งต้นในการสร้างสมองทองคำให้กับเด็กๆ บทความนี้มีคำตอบ

### พัฒนาการสมองเด็กปฐมวัย คือหัวใจของการเติบโตอย่างมีคุณภาพ

ศูนย์บัญชาการระบบความคิดของมนุษย์พัฒนาขึ้นตั้งแต่ช่วงก่อนปฐมวัย โดยสมองของเด็กจะพัฒนาอย่างก้าวกระโดดเป็นครั้งแรกในวัย 2 ขวบ และจะสิ้นสุดเมื่ออายุประมาณ 7 ขวบ และจะพัฒนาอีกครั้งในช่วงวัยรุ่น ทั้งสองช่วงจะเรียกว่าเป็นโอกาสทองที่หาไม่ได้อีกแล้วในชีวิต เพราะช่วงเวลาดังกล่าว จะมีการเชื่อมต่อ



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ระหว่างเซลล์ประสาทเพิ่มขึ้นเป็นจำนวน 2 เท่าของวัยผู้ใหญ่ ทำให้สมองของเด็กเล็กเรียนรู้ได้เร็วกว่าช่วงเวลาอื่นๆ ของชีวิต และการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์สมองเหล่านี้เองที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ การเคลื่อนไหว การสื่อสาร การคิด ตลอดจนการพัฒนาการด้านภาษาและอารมณ์

ยิ่งการเชื่อมต่อเซลล์สมองมีความสมบูรณ์มากเท่าไร เด็กก็จะยิ่งสามารถสื่อสารและพัฒนาการคิดในรูปแบบที่ซับซ้อนได้มากขึ้นเท่านั้น การพัฒนาสมองในวัยเยาว์จึงมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อการพัฒนาความสามารถระดับสูงที่สำคัญในวัยผู้ใหญ่ และจะสะท้อนออกมาในพฤติกรรมต่างๆ เช่น แรงจูงใจ การควบคุมตนเอง การแก้ปัญหา รวมถึงการคิดวิเคราะห์ เซลล์สมองของเด็กๆ จะพัฒนาผ่านการเชื่อมประสานของประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น การมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง เนื่องจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของเด็กจะเป็นตัวกำหนดว่าสมองส่วนใดจะได้รับพัฒนาต่อและจะคงอยู่ไปตลอดชีวิต นอกจากนี้ การได้รับการดูแลทั้งในแง่คุณภาพและปริมาณ การได้รับความรัก การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก และความรู้สึกพึงพอใจที่ผู้ใหญ่มอบให้ จะช่วยการกระตุ้นให้สมองของเด็กพัฒนาได้ดีอีกด้วย

### สร้างโอกาสให้เด็กเล็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่

ตั้งแต่แรกเกิด เด็กๆ จะได้รับโอกาสให้เข้าไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว เด็กแต่ละวัยก็จะมี การแสดงออกแตกต่างกันเพื่อโต้ตอบกับผู้ใหญ่ เช่น เด็กทารกแสดงออกด้วยการหัวเราะและร้องไห้ ส่วนเด็กวัยหัดเดินมีแนวโน้มสื่อสารความความต้องการและความสนใจของตัวเองให้ผู้ใหญ่รับรู้โดยตรง

คำเชื้อเชิญเล็กๆ น้อยๆ ให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ แบบผู้ใหญ่ และจะช่วยให้ผู้ปกครองได้สังเกตและตอบสนองต่อความต้องการของเด็กได้อย่างใกล้ชิด และการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันนี้เองที่เป็นพื้นฐานของการเชื่อมต่อสื่อประสาทในสมอง และเป็นกระบวนการ “สร้าง” สมองของเด็กอย่างแท้จริง นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมการพูดคุย ร้องเพลง อ่านหนังสือ และเล่นกับเด็กตั้งแต่เล็กจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะเด็กจะได้มีโอกาสสำรวจโลกทางกายภาพ และเป็นการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและมั่นคงให้เด็กไปพร้อมๆ กัน

เด็กที่ได้รับประสบการณ์เชิงบวกตั้งแต่เล็ก จะมีแนวโน้มมีสุขภาพจิตที่ดี และประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและชีวิตการทำงาน ในทางตรงกันข้าม ประสบการณ์ไม่พึงประสงค์ในวัยเด็ก อย่างความรุนแรงในครอบครัว และการขาดการเข้าถึงประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีคุณภาพตั้งแต่เนิ่นๆ อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการสมองในวัยเด็ก และจะส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในระยะยาวเมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ด้วย

### ป้อนความรักในการเรียนรู้

เด็กเล็กต้องสนุกกับกระบวนการเรียนรู้แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ครูและผู้ปกครองควรเน้นที่ความสุขในการทดลองทำกิจกรรมใหม่ๆ และเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ รวมถึงต้องช่วยให้เด็กๆ เข้าใจว่าความ



ผิดพลาดเป็นเรื่องปกติของการเรียนรู้

ช่วงอายุ 2-7 ขวบ เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในสร้าง Growth Mindset เพื่อให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ว่าพรสวรรค์ และเป้าหมายต่างๆ สามารถบรรลุได้ด้วยความพยายามของตัวเอง และผู้ใหญ่จะต้องเน้นย้ำเรื่องความสำคัญของความขยันหมั่นเพียร และต้องสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการเรียนรู้ เพื่อให้เด็กๆ เกิดความรักในการเรียนรู้ มีความกระตือรือร้นในกระบวนการเรียนรู้ แทนที่จะเอาเป็นเอาตายการผลลัพธ์

### โฟกัสไปที่การเรียนรู้เพื่อ “รู้กว้าง” มากกว่า “รู้ลึก”

วิธีหนึ่งที่จะทำให้ไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องการคาดหวังผลลัพธ์ของการเรียน คือเน้นไปที่ “ความกว้าง” ของการพัฒนาทักษะมากกว่า “การลงลึก” ผ่านการส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรมพัฒนาทักษะที่หลากหลาย เช่น การเล่นดนตรี การอ่าน การเล่นเกม การคำนวณ วิทยาศาสตร์ และการเรียนรู้ภาษา

ในหนังสือ Range ของ David Epstein กล่าวว่าประสบการณ์ที่กว้างขวางและหลากหลายมักถูกมองข้าม และประเมินค่าต่ำ อีกทั้งการมุ่งเน้นความเป็นเลิศในทักษะเดียว อาจเหมาะสมแค่ในช่วงบางช่วงของชีวิต แต่แท้จริงแล้วท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เราต้องการเรียนรู้วิธีการดึงข้อมูล และผสมผสานข้อมูลจากหลากหลายสาขาอย่างสร้างสรรค์ กล่าวอีกนัยหนึ่ง สังคมของเราต้องการคนที่รอบรู้ มากกว่าลึกลับ

ความรอบรู้เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กอายุ 2-7 ขวบ เพราะสมองของเด็กกำลังพัฒนาและพร้อมซึมซับชุดทักษะที่หลากหลาย Epstein เรียกว่านี่คือเวลาทองสำหรับพัฒนาทักษะที่หลากหลาย หรือ “Range” เพราะยังมีเวลาเหลือเพื่อที่จะพัฒนาแบบลึกลับเพื่อให้เชี่ยวชาญในภายหลัง

### อย่ามองข้ามความฉลาดทางอารมณ์

แม้เราจะต้องการให้เด็กอ่านออกเขียนได้ และสามารถคิดคำนวณคณิตศาสตร์พื้นฐาน แต่ก็ไม่ควรมองข้ามความฉลาดทางอารมณ์ไป เพราะข้อดีของการเรียนรู้ด้านอารมณ์ในช่วง 2-7 ขวบ ของการพัฒนาสมองจะขยายไปถึงทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เช่น ความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ รวมถึงการทำงานเป็นทีม

หนังสือ The Whole-Brain Child ของแดนเนยล ซีเกล และ ทีน่า เพย์น ไบรสัน (Daniel Siegel and Tina Payne Bryson) อธิบายว่าความเห็นอกเห็นใจของเด็กเกิดขึ้นจากการยอมรับและระบุมารมณ์ของตัวเองได้ ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และสามารถบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เด็กๆ รู้สึกแบบนั้น เช่น “หนูรู้สึกเศร้า เพราะหนูต้องการไอศกรีม แต่คุณแม่ปฏิเสธ” เมื่อเด็กๆ ฝึกจำแนกอารมณ์ของตัวเองได้แล้ว ผู้ปกครองสามารถเริ่มตั้งคำถามที่กระตุ้นให้เด็กๆ พิจารณาความรู้สึกของคนรอบตัวต่อไป นอกจากนี้ วิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมเรื่องความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือให้เด็กได้ช่วยเหลือผู้อื่น แม้แต่การอนุญาตให้เด็กๆ ช่วยงานบ้าน ก็จะช่วยปลูกฝังให้เด็กๆ รู้จักช่วยเหลือและเอาใจใส่ได้จริง



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

### หว่านเมล็ดพันธุ์ทักษะให้ทันการ เพื่อความรู้ที่อยู่ถาวร

สมองของเด็กๆ จะสามารถเรียนรู้และรับข้อมูลอย่างเต็มที่แค่ในช่วงอายุ 2-7 ขวบเท่านั้น อีกทั้งงานวิจัยชี้ชัดว่าทักษะบางอย่างไม่สามารถเรียนรู้ได้หลังช่วงอายุ 2-7 ขวบ เพราะสมองจะพัฒนาเต็มที่ในช่วงนี้ ตัวอย่างเช่น การวิจัยแสดงให้เห็นว่าเด็กในช่วงอายุนี้นี้ เหมาะที่จะเรียนรู้ทักษะทางด้านภาษามากที่สุด และจะทำให้เด็กๆ มีความเชี่ยวชาญภาษาที่สองในระดับเดียวกับภาษาแม่ อย่างไรก็ตาม เมื่อเด็กอายุ 8 ขวบไปแล้ว ความสามารถในการเรียนรู้ภาษาจะลดลง และความสามารถในการสื่อสารภาษาที่สอง จะไม่สมบูรณ์แบบเหมือนภาษาแม่ นอกจากนี้ทักษะทางด้านภาษาแล้ว ความสามารถทางดนตรีเช่นกัน เด็กอายุ 2-7 ขวบ จะสามารถในการฟังเสียงที่สมบูรณ์แบบหรือ 'Perfect Pitch'

หรืออย่างในกรณีของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ พ่อแม่ของไอน์สไตน์ไม่ได้เคຍันคະຍອให้เขาลงเรียนวิชาฟิสิกส์เพื่อตั้งเป้าพิชิตรางวัลโนเบลสาขาฟิสิกส์แต่อย่างใด แต่พ่อของเขามักจะกระเตงไอน์สไตน์ไปทำงานวิศวกรรมด้วย ส่วนแม่ของไอน์สไตน์พาเขาไปเรียนไวโอลินตั้งแต่เล็กๆ เพราะอยากให้ลูกมีใจรักและชื่นชมในเสียงดนตรี กิจกรรมทั้งสองอย่างนี้ มีผลอย่างมากในการพัฒนาจิตใจที่อ่อนโยนแบบองค์รวม การศึกษาในช่วงปฐมวัยจึงอาจมาจากการเรียนรู้จาก “ของจริง” การหว่านเมล็ดพันธุ์ทักษะต่างๆ ให้เด็กตั้งแต่เนิ่นๆ จึงเป็นการปลูกฝังความรักในความรู้ ให้ฝังรากอย่างถาวรในตัวเด็กๆ จนกว่าเขาจะเติบโตต่อไป

รายการอ้างอิง

<https://www.edutopia.org/article/why-ages-2-7-matter-so-much-brain-development?>

<https://www.firstthingsfirst.org/early-childhood-matters/brain-development/>

ที่มา <https://www.tkpark.or.th/tha/home>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU

