

# กิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย

วันที่รับบทความ	18/09/2563
วันแก้ไขบทความ	18/11/2563
วันที่ตอบรับบทความ	24/11/2563

จริญญาภรณ์ วิริยะรัตนพร<sup>1</sup> ชไมมณ ศรีสุรักษ์<sup>2</sup>

## บทคัดย่อ

กิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา เพื่อช่วยในการบริหารสมองส่วนหน้า ฝึกให้เด็ก ๆ ได้ใช้สมองในการจินตนาการ มีสมาธิในการเรียน มีความจำที่ดี สามารถบริหารจัดการจิตใจ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ช่วยผ่อนคลายความเครียด รู้จักยับยั้ง และการรู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้นำกระทำการที่ไม่ถูกต้อง ในการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงสำหรับเด็ก ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวโยคะของร่างกายโดยต้องอาศัยองค์ประกอบทั้ง 9 ด้าน ได้แก่ 1) ความจำเพื่อใช้งาน 2) การยั้งคิดไตร่ตรอง 3) การยืดหยุ่นความคิด 4) การจดจ่อใส่ใจ 5) การควบคุมอารมณ์ 6) การติดตามประเมินตนเอง 7) การริเริ่มและลงมือทำ 8) การวางแผนจัดระบบ ดำเนินการ และ 9) การมุ่งเป้าหมาย เพื่อฝึกให้เด็ก ๆ ได้ใช้สมองในการจินตนาการ การสร้างวินัยเชิงบวก การสร้างสุขภาวะที่ดีและมีสุขภาพจิตที่ดี รวมไปถึงการอยู่ร่วมสังคมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

**คำสำคัญ :** กิจกรรมโยคะ เด็กปฐมวัย บริหารจัดการของทักษะสมอง EF

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิทยาการจัดการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่  
e-mail : creammee1237@gmail.com

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

# Yoga Activity for Enhancing Executive Functions of the Brain for Early Childhood Children

Received	18/09/2020
Revised	18/11/2020
Accepted	24/11/2020

Jariyaporn Wiriyarattanaporn<sup>1</sup> Chamaimoue Srisurak<sup>2</sup>

## Abstract

Yoga activity for enhancing Executive Functions (EF) of the brain for early childhood children was created to promote physical, emotional, psychological, social, and intellectual development and foster frontal brain exercise. The activities encourage children to use their imagination, concentrate on studying, improve memory, exercise their mind, have self-confidence, relieve stress, and control self-emotions from doing the wrong things. This experiential learning activity consisted of 9 aspects: 1) working memory, 2) inhibitory control, 3) cognitive flexibility, 4) focus, 5) emotional control, 6) self-monitoring, 7) initiating, 8) planning and organizing, and 9) goal-directed persistence. From the activity, children can use their imagination, develop positive disciplines with good physical and mental health, and can live happily with others in society.

**Keywords:** Yoga activities, early childhood children, Executive Functions

---

<sup>1</sup> Graduate student (Master's Degree), Science of Learning Management Program, Chiang Mai Rajabhat University  
e-mail : creammee1237@gmail.com

<sup>2</sup> Associate Professor, Early Childhood Program, Chiang Mai Rajabhat University

## บทนำ

กิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง (Executive Functions : EF) สำหรับเด็กปฐมวัย มีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา และเพื่อช่วยในการบริหารสมองส่วนหน้า เพื่อฝึกให้เด็ก ๆ ได้ใช้สมองในการจินตนาการ ความนิ่งของร่างกายให้มีสมาธิ มีความสงบมากขึ้น โยคะจะช่วยให้กระตุ้นประสาท กล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างเหมาะสมกับวัยของเด็กปฐมวัย ซึ่งมีผลต่อกระบวนการคิด การสร้างวินัยเชิงบวก การสร้างสุขภาวะที่ดีและมีสุขภาพจิตที่ดี รวมไปถึงการอยู่ร่วมสังคมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย เป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้เด็กใช้ทักษะ การตัดสินใจ แก้ปัญหา การวางแผน การควบคุมอารมณ์และความคิด ซึ่ง Barkley (2011, p. 39) ได้กล่าวว่า การกระทำที่บุคคลเป็นผู้กำหนดทิศทางเองโดยกำหนดเป้าหมาย (Goal) เลือกกระทำ (Select) ลงมือกระทำ (Enact) และดำรง (Sustain) การกระทำนั้น ช้าลงช่วงเวลาหนึ่ง ๆ เพื่อไปให้บรรลุถึงเป้าหมาย โดยคำนึงถึงความเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ นำไปสู่การจัดกิจกรรม ทำให้ถึงเป้าหมายให้ได้ Seana and Howard (2012, p. 9) กล่าวว่ากระบวนการทำงานของสมองระดับสูง ที่ประมวลประสบการณ์ในอดีตและสถานการณ์ในปัจจุบัน มาประเมินวิเคราะห์ตัดสินใจ ทำหน้าที่กำกับพฤติกรรมที่มุ่งสู่การวางแผนเริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเอง และแก้ไขปัญหา ตลอดจนเป้าหมายของบุคคล ซึ่งให้เห็นถึงสิ่งที่พึงกระทำให้เหมาะสมกับควบคุมอารมณ์ และบันทึกดา ธนเศรษฐกร (2562, p. 39) กล่าวไว้ว่า กระบวนการทำงานของสมองระดับสูง ที่ประมวลประสบการณ์ในอดีตและสถานการณ์ปัจจุบันมาประเมิน วิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเองและแก้ไขปัญหา ตลอดจนการควบคุมอารมณ์ บริหารเวลา จัดความสำคัญ กำกับตัวเอง และมุ่งมั่นทำงานบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Goal Directed Behavior) และ สุภาวดี หาญเมธี (2558, p. 22-23) กล่าวว่าเป็นการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ช่วยให้กำกับตนเองได้ (self-regulation) ทำให้มีความคิดในระดับสูงกว่าสัตว์ทั้งหลาย ทำให้รู้ว่าสิ่งใดควรทำไม่ควรทำ ควบคุมสัญชาตญาณและอารมณ์ความรู้สึกให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสมได้ ทำให้รู้จักปฏิบัติตามกติกาสังคมหรือกฎหมาย ทำให้วางแผนและดำเนินการสิ่งที่ยาก ๆ ได้รวมทั้งทำให้กำกับชีวิตตนเองและดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

## ความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย

ความหมายของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย เป็นทักษะกระบวนการคิด ความรู้สึก การควบคุมอารมณ์ การกระทำ ในการแก้ปัญหาให้เป็น คิดเป็น ทำเป็น เพื่อเด็กปฐมวัยในช่วงอายุ 3-6 ปี ได้มีพัฒนาการเรียนรู้ในการฝึกทักษะสมอง EF โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้หรือจัดกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติลงมือกระทำจริง เช่น การเคลื่อนไหว การเล่นหรือทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อให้เด็กได้ลงมือทำ เกิดการคิดวางแผนยืดหยุ่น ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ในสถานการณ์ปัจจุบัน เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยชรา เมื่อเด็กมีทักษะการบริหารสมองที่ดี ต้องได้รับการฝึกฝนและการพัฒนาทักษะสมอง EF เพื่อให้เด็กมีความสามารถการคิด ความรู้สึก การตัดสินใจ รู้จักควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมตนเอง จนเป็นที่ยอมรับของสังคม จึงเป็นพื้นฐานของทักษะสำคัญที่ต้องมีในศตวรรษที่ 21 ซึ่งสอดคล้องกับบัณฑิตา ธนเศรษฐกร (2562, p. 39) ได้กล่าวว่า เป็นกระบวนการทำงานของสมองระดับสูง ที่ประมวลประสบการณ์ในอดีตและสถานการณ์ในปัจจุบันมาประเมินวิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเองและแก้ไขปัญหา ตลอดจนควบคุมอารมณ์ บริหารเวลา จัดความสำคัญ กำกับตนเอง และมุ่งมั่นทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจ ซึ่งในคู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2561, p. 5) ได้กล่าว การพัฒนาสมองสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นทักษะกระบวนการทางความคิดของสมอง ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการคิด การเรียนรู้ ความรู้สึก และการกระทำ โดยเห็นความสำคัญของการพัฒนาเด็กในช่วงวัยเริ่มแรกของชีวิต ในสถาบันอาร์แอลจี (2558, p. 1) เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะในช่วงปฐมวัยเป็นช่วงสำคัญของการสร้างรากฐานของชีวิต การอบรมเลี้ยงดูในระยะต้นของชีวิตควรมีพื้นฐาน ในการให้ความรักและความอบอุ่น สิ่งแวดล้อมที่จะสร้างเสริมพัฒนาการของเด็กให้กว้างขวางออกไปซึ่งสภาพที่แวดล้อมเด็กและวิธีการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว

องค์ประกอบการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF เพื่อจัดการชีวิตให้สำเร็จ โดยการคิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น อยู่กับคนอื่นเป็น มีความสุขเป็น มีองค์ประกอบไปด้วย 9 ด้าน ได้แก่

1. ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) คือ ความสามารถของสมองที่ใช้ในการจำข้อมูลจัดระบบ และหยิบใช้ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลาย
2. การยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibition) คือ ความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
3. การยืดหยุ่นความคิด (Shift/Cognitive Flexibility) คือ ความสามารถในการยืดหยุ่น หรือปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ยึดติดอยู่กับกรอบความคิดเดิม ๆ
4. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) คือ ความสามารถในการควบคุมแสดงออกทางอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
5. การจดจ่อใส่ใจ (Focus/Attention) คือ ความสามารถในการใส่ใจจดจ่อ มุ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่าง ต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่ง
6. การติดตามประเมินตนเอง (Self-Monitoring) คือ การรู้จักตนเอง รู้ว่าทำอะไรคิดอะไร สามารถประเมินหาข้อบกพร่องได้
7. การริเริ่มและลงมือทำ (Initiating) คือ ความสามารถในการริเริ่มและลงมือทำตามที่ได้คิด ถ้าทำไม่กลัวความล้มเหลว

8. การวางแผนและจัดระเบียบดำเนินการ (Planning and Organizing) คือ ทักษะการทำงาน ตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การวางแผน และการมองเห็นภาพรวม

9. การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence) คือ ความพากเพียรและอดทนมุ่งมั่นไปให้ถึง เป้าหมายที่ตั้งไว้

สรุปได้ว่า การพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็ก เป็นทักษะกระบวนการทางความคิดของสมอง ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการคิด การเรียนรู้ ความรู้สึก และการกระทำ โดยต้องอาศัยองค์ประกอบทั้ง 9 ด้าน ได้แก่ 1) ความจำเพื่อใช้งาน 2) การยั้งคิดไตร่ตรอง 3) การยืดหยุ่นความคิด 4) การจดจ่อใส่ใจ 5) การควบคุมอารมณ์ 6) การติดตามประเมินตนเอง 7) การริเริ่มและลงมือทำ 8) การวางแผนจัดระบบดำเนินการ และ 9) การมุ่งเป้าหมาย ซึ่งมีผลต่อกระบวนการคิด การสร้างวินัยเชิงบวก การสร้างสุขภาวะที่ดีและมีสุขภาพจิตที่ดี รวมไปถึงการอยู่ร่วมสังคมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### **ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาทักษะสมอง EF กับกิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย**

กิจกรรมโยคะ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา เพื่อช่วยในการบริหารสมอง ฝึกให้เด็ก ๆ ได้ใช้สมองในการจินตนาการ มีสมาธิในการเรียน สามารถบริหารจิตใจ ให้มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และช่วยผ่อนคลายความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ Sat Bir Khalsa (2013, pp. 3-4) พบว่า โยคะในโรงเรียนช่วยให้นักเรียนปรับปรุงความยืดหยุ่นอารมณ์และทักษะการควบคุมตนเองเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด และปัทมา ภริตธรรม (2553, p. 21) กล่าวไว้ว่า การฝึกโยคะสร้างสมาธิ กระตุ้นสมองให้มีความจำดีขึ้น การผ่อนคลายลึกๆ หลังการฝึกทำให้เกิดคลื่นอัลฟา มีผลต่อการผ่อนคลายต่อสมอง และคลายความเครียด ดังนั้น การจัดกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF ได้ โดยจากการฝึกลมหายใจ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การเคลื่อนไหวร่างกาย และการฝึกสมาธิ โดยมีท่าโยคะสำหรับพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย จะเป็นท่าทางแบบง่าย ๆ สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้ระยะเวลาในการปฏิบัติ 15-20 นาที มีทั้งหมด 5 ท่า มีดังนี้

**ตารางที่ 1** การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาทักษะสมอง EF กับกิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย

<p><b>ท่าโยคะและวิธีการปฏิบัติ</b></p>	<p><b>การวิเคราะห์กิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย</b></p>
<div style="text-align: center;">  <p><b>ภาพที่ 1</b> ท่าที่ 1 ท่าผีเสื้อ (จริยาภรณ์ วิริยะรัตนพร, 2563) ที่มา : ทาญิการ์ ศรีสมภาร (2562, p. 1)</p> <p><b>วิธีปฏิบัติ :</b> นั่งหลังให้ตรง งอเข่า เท้าประกบกันด้านหน้า และมือจับเท้าให้ห่างต้นขาประมาณ 1 คืบ แล้วยกขาขึ้นลงสลับกัน 10 ครั้ง เพื่อคลายเส้นกล้ามเนื้อช่วงขา</p> </div>	<p><b>ด้านที่ 1</b> ความจำเพื่อใช้งาน: ได้แก่ เด็กจดจำชื่อและท่าทางโยคะ</p> <p><b>ด้านที่ 2</b> การยั้งคิดไตร่ตรอง: ได้แก่ เด็กรู้จักการรอคอยและมีคิดทบทวนในการทำท่าโยคะได้</p> <p><b>ด้านที่ 3</b> การยืดหยุ่นความคิด: ได้แก่ เด็กรู้จักการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง ทำให้เกิดสิ่งแปลกใหม่ได้</p> <p><b>ด้านที่ 4</b> การจดจ่อใส่ใจ: ได้แก่ เด็กมีสมาธิกับการทำท่าโยคะและมีความเอาใจใส่ในการทำท่าทาง</p>
<div style="text-align: center;">  <p><b>ภาพที่ 2</b> ท่าที่ 2 ท่างู (จริยาภรณ์ วิริยะรัตนพร, 2563) ที่มา : The Wonder Studio (2562, p. 1)</p> <p><b>วิธีปฏิบัติ :</b> นอนคว่ำ วางมือไว้ข้างลำตัวตั้งข้อศอกขึ้นแล้วค่อย ๆ ปล่อยให้ไหล่เข้าลึก ๆ พร้อมดันข้อศอกขึ้น แล้วดันตัวขึ้นช่วงบนขึ้น เงยหน้าขึ้นให้มากที่สุดแล้วปล่อยให้อกช้า ๆ จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับแขนและมือทั้งสองข้าง อีกทั้งยังช่วยยืดกล้ามเนื้อหลัง</p> </div>	<p><b>ด้านที่ 5</b> การควบคุมอารมณ์: ได้แก่ เด็กรู้จักอดทนการทำงานร่วมกับผู้อื่นในการทำท่าทางโยคะร่วมกันได้</p> <p><b>ด้านที่ 7</b> การริเริ่มและลงมือทำ: ได้แก่ เด็กเกิดความกล้าคิด และกล้าแสดงออกในการทำท่าโยคะ</p> <p><b>ด้านที่ 9</b> การมุ่งเป้าหมาย: ได้แก่ เด็กมีความตั้งใจและมีความมุ่งมั่นในการทำท่าโยคะและแสดงท่าทางออกมาได้</p>

**ตารางที่ 1** การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาทักษะสมอง EF กับกิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย (ต่อ)

<p>ท่าโยคะและวิธีการปฏิบัติ</p>	<p>การวิเคราะห์กิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย</p>
<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"> <b>ภาพที่ 3</b> ท่าที่ 3 ท่าแมว                      (จริยาภรณ์ วิริยะรัตนพร, 2563)  <b>ที่มา :</b> Akerufeed (2559, p. 1)                 </p> <p> <b>วิธีปฏิบัติ :</b> ให้คุกเข่า เข่าทั้งสองห่างกันเท่าช่วงไหล่ ระยะเวลาห่างระหว่างมือเท่าช่วงไหล่ แขนเหยียดตรง เงยศีรษะขึ้น แอ่นเอวให้มากที่สุด ช่วยให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้านหน้าออก และลำคอ                 </p>	<p><b>ด้านที่ 1</b> ความจำเพื่อใช้งาน: ได้แก่ เด็กได้จดจำชื่อและท่าทางโยคะ</p> <p><b>ด้านที่ 2</b> การยั้งคิดไตร่ตรอง: ได้แก่ เด็กรู้จักการรอคอยและมีคิดทบทวนในการทำท่าโยคะได้</p> <p><b>ด้านที่ 3</b> การยืดหยุ่นความคิด: ได้แก่ เด็กรู้จักการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง ทำให้เกิดสิ่งแปลกใหม่ได้</p> <p><b>ด้านที่ 4</b> การจดจ่อใส่ใจ: ได้แก่ เด็กมีสมาธิกับการทำท่าโยคะได้และมีความเอาใจใส่ในการทำท่าทาง</p> <p><b>ด้านที่ 5</b> การควบคุมอารมณ์: ได้แก่ เด็กรู้จักอดทนการทำงานร่วมกับผู้อื่นในการทำท่าทางโยคะร่วมกันได้</p>
<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"> <b>ภาพที่ 4</b> ท่าที่ 4 ท่าวัว                      (จริยาภรณ์ วิริยะรัตนพร, 2563)  <b>ที่มา :</b> Akerufeed (2559, p. 1)                 </p> <p> <b>วิธีปฏิบัติ :</b> อยอออกจากท่าแมว โดยก้มศีรษะลงจนคางชิดหน้าอกพร้อมกับโค้งหลังขึ้นให้มากที่สุด และคลายท่า                 </p>	<p><b>ด้านที่ 7</b> การริเริ่มและลงมือทำ: ได้แก่ เด็กเกิดความกล้าคิด กล้าทำท่าโยคะได้</p> <p><b>ด้านที่ 9</b> การมุ่งเป้าหมาย: ได้แก่ เด็กมีความตั้งใจและมีความมุ่งมั่นในการทำท่าโยคะและแสดงท่าทางออกมาได้</p>

**ตารางที่ 1** การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาทักษะสมอง EF กับกิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย (ต่อ)

ท่าโยคะและวิธีการปฏิบัติ	การวิเคราะห์กิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย
<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>ภาพที่ 5</b> ท่าที่ 5 ท่าต้นไม้ (จริยาภรณ์ วิริยะรัตนพร, 2563)</p> <p style="text-align: center;">ที่มา : The Wonder Studio (2562, น. 1; Online)</p> <p><b>วิธีปฏิบัติ :</b> เท้าทั้งสองข้างยืนอยู่บนพื้น มืออยู่ข้างลำตัว จากนั้นงอเข่าขวาขึ้นมา ใช้มือจับข้อเท้าขวาให้ฝ่าเท้าด้านขวาติดกับต้นขาด้านในของขาของซ้าย พยายามทรงตัวด้วยขาข้างซ้ายให้ได้ ในส่วนมือนั้น อาจพนมมือให้จรดบริเวณหน้าอก หรือยกมือขึ้นเหนือศีรษะแล้วพนมมือ หายใจเข้า - ออกประมาณ 10 ครั้ง</p>	<p><b>ด้านที่ 1</b> ความจำเพื่อใช้งาน: ได้แก่ เด็กได้จดจำชื่อและท่าทางโยคะ</p> <p><b>ด้านที่ 2</b> การยั้งคิดไตร่ตรอง: ได้แก่ เด็กรู้จักการรอคอยและมีคิดทบทวนในการทำท่าโยคะได้</p> <p><b>ด้านที่ 3</b> การยืดหยุ่นความคิด: ได้แก่ เด็กรู้จักการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง ทำให้เกิดสิ่งแปลกใหม่ได้</p> <p><b>ด้านที่ 4</b> การจดจ่อใส่ใจ: ได้แก่ เด็กมีสมาธิกับการทำท่าโยคะได้และมีความเอาใจใส่ในการทำท่าทาง</p> <p><b>ด้านที่ 5</b> การควบคุมอารมณ์: ได้แก่ เด็กรู้จักอดทนการทำงานร่วมกับผู้อื่นในการทำท่าทางโยคะร่วมกันได้</p> <p><b>ด้านที่ 7</b> การริเริ่มและลงมือทำ: ได้แก่ เด็กเกิดความกล้าคิดและกล้าทำท่าโยคะ</p> <p><b>ด้านที่ 9</b> ทักษะมุ่งเป้าหมาย: ได้แก่ เด็กมีความตั้งใจและมีความมุ่งมั่นในการทำท่าโยคะและแสดงท่าทางออกมาได้</p>



จากการวิเคราะห์กิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย ช่วงอายุ 3-6 ปี สรุปได้ว่า ประกอบด้วย ความจำเพื่อใช้งาน การยืดหยุ่นความคิด การควบคุมอารมณ์ การจดจ่อใส่ใจ การริเริ่มและลงมือทำ การมุ่งเป้าหมาย เป็นต้น และสำหรับการพัฒนาการติดตามประเมินตนเองและทำการวางแผนและจัดระเบียบดำเนินการ เมื่อเด็กก้าวสู่วัยเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ อาจจะอยู่ในช่วงอายุ 10 ปีขึ้นไป เพราะเด็กสามารถคิดสิ่งที่ตนเองได้ สิ่งที่ตนเองสามารถรู้จักการแก้ปัญหา การวางแผนเป้าหมาย และการจัดระเบียบร่างกายของตนเองในการความตั้งใจในการทำท่าโยคะที่สามารถบริหารจัดการสมองได้ดีกว่าเด็กปฐมวัย

### ประโยชน์กิจกรรมโยคะ ที่มีต่อการบริหารจัดการของทักษะสมอง EF สำหรับเด็กปฐมวัย

กิจกรรมโยคะการบริหารจัดการของทักษะสมอง (Executive Functions : EF) สำหรับเด็กปฐมวัย สามารถเรียนรู้และพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ดังนั้นกิจกรรมโยคะจะช่วยบริการจัดการทักษะสมองได้ดี โดยการฝึกฝนจำชื่อท่าโยคะ การฝึกมีความคิดริเริ่ม ลงมือปฏิบัติ การยืดหยุ่นความคิด การจดจ่อสิ่งที่ทำ การยับยั้งชั่งใจ การฝึกฝนสมาธิและมีสติ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ Schonert, R. & Stewart L (2010, p. 137) ได้ศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าครูที่คุ้นเคยกับการฝึกสติและโยคะสามารถส่งเสริมการควบคุมตนเองในห้องเรียนโดยใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมกับแนวทางปฏิบัติที่มีอยู่ มีคำแนะนำง่าย ๆ ในการแนะนำการฝึกสติให้กับเด็ก ๆ Henningsen (2013, p. 1) ได้กล่าวว่า โยคะเป็นแนวทางที่ครอบคลุมสำหรับความเครียดซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นในชีวิตที่มักจะเต็มไปด้วยความตึงเครียดของเด็ก ๆ ในปัจจุบัน นัตโตะซัง และศักดิ์ชัย ศรีวัฒนปิติกุล (2554, pp. 156-164) กล่าวว่า โยคะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอิสระ มีประโยชน์มากมายหลายประการด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการเป็นท่าโยคะ ที่พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวทั้งกล้ามเนื้อใหญ่กล้ามเนื้อเล็ก เสริมสร้างศักยภาพด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นท่าโยคะ โยคะสามารถพัฒนาร่างกาย-จิตใจ ทำให้เด็กได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ และสังคมใหม่ ๆ ในการร่วมกิจกรรมโยคะที่สนุกสนานและยังทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะเด็กปฐมวัย มีนิสัยไม่อยู่นิ่ง โดยธรรมชาติของเด็กที่มีช่วงอายุ 1-12 ปี ในด้านต่าง ๆ ตามช่วงวัย คือ ไม่ชอบการอยู่นิ่ง โยคะจึงเหมาะสำหรับการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินเกิดจินตนาการในระหว่างฝึกยังได้ฝึกสมาธิ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย

สรุปได้ว่า ประโยชน์กิจกรรมโยคะ ที่มีต่อการบริหารจัดการของทักษะสมอง สำหรับเด็กปฐมวัย ช่วยให้พัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย ช่วยส่งเสริมและพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อเล็กให้กับเด็ก และช่วยฝึกในเรื่องการประสานสัมพันธ์มือและตา 2) ด้านอารมณ์ จิตใจ ช่วยฝึกการควบคุมอารมณ์ความอดทน รอคอยและการกล้าแสดงออก 3) ด้านสังคม พัฒนาสังคมผ่านการทำงานร่วมกับผู้อื่นหรือการทำงานเป็นกลุ่ม

ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ การยอมรับความคิดเห็น พัฒนาการสื่อสารระหว่างกัน วางแผนและรู้จักการแบ่งหน้าที่ ความรับผิดชอบ การมีวินัย มีการแบ่งปัน มีน้ำใจและรู้จักการปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม และ 4) ด้านสติปัญญา พัฒนาทักษะการพูดและการฟัง ผ่านการพูดคุยสนทนาตอบโต้กับคุณครูหรือผู้ปกครอง

## บทสรุป

กิจกรรมโยคะ เพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง (Executive Functions : EF) สำหรับเด็กปฐมวัย ส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย ในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กให้กับเด็ก และช่วยฝึกในเรื่องการประสานสัมพันธ์มือและตา 2) ด้านอารมณ์ จิตใจ การฝึกความอดทนและการรอคอย 3) ด้านสังคม ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น การวางแผน การรู้จักแบ่งหน้าที่ การมีความรับผิดชอบและการมีน้ำใจ และ 4) ด้านสติปัญญา การใช้ทักษะการพูดและการฟัง ผ่านการพูดคุยสนทนาตอบโต้กับคุณครูหรือผู้ปกครอง ซึ่งในการบริหารสมองส่วนหน้า ฝึกให้เด็ก ๆ ได้ใช้สมองในการจินตนาการ มีสมาธิในการเรียน มีความจำที่ดี สามารถบริหารจิตใจ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ช่วยผ่อนคลายความเครียด รู้จักยับยั้ง และการรู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้นำกระทำการที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากเป็นกระบวนการพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมอง ช่วงอายุ 3-6 ปี ได้แก่ ความจำเพื่อใช้งาน การยืดหยุ่นความคิด การควบคุมอารมณ์ การจดจ่อใส่ใจ การริเริ่มและลงมือทำ และการมุ่งเป้าหมาย เป็นต้น เมื่อเข้าสู่วัยของเด็ก ซึ่งในการพัฒนาการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา ทำให้เกิดการติดตามประเมินตนเองและการวางแผนและจัดระเบียบ ดำเนินการ เป็นระดับเหมาะสมเมื่อเด็กก้าวสู่วัยเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ อาจจะเป็นช่วงอายุ 10 ปีขึ้นไป เพราะเด็กสามารถคิดสิ่งที่ตนเองได้และการจัดระเบียบร่างกายของตนเองในการความตั้งใจ ในการทำท่าทางโยคะที่สามารถบริหารจัดการสมองได้ดีกว่าเด็กปฐมวัย ดังนั้น กิจกรรมโยคะ เป็นการส่งเสริมการพัฒนาทักษะ สำหรับเด็กปฐมวัยพัฒนาการบริหารจัดการของทักษะสมองได้ดี โดยจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เหมาะสม เด็กปฐมวัย ที่เป็นการออกกำลังกายที่ให้จิตใจอยู่กับปัจจุบัน และใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2561). **คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ทาญิการ์ ศรีสมภาร. (2562). **โยคะเด็ก กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพเด็กปฐมวัย**. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.youngciety.com/article/learning/yoga-for-kids.html>.
- นัตโตะซัง และศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล. (2554). **คุณหนู YOGA**. กรุงเทพมหานคร : วงกลม.
- ปัทตดา ภริตาธรรม. (2553). **โยคะทารกและเด็กพร้อมโภชนาการเพื่อการเป็นอัจฉริยะ**. นนทบุรี : แพรธรรม.
- ปนัดดา ธนเศรษฐกร. (2562). **คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย**. กรุงเทพมหานคร : เอกพิมพ์ไท.
- สถาบันอาร์แอลจี. (2558). **การคิดเชิงบริหารของสมอง**. ค้นเมื่อ 19 สิงหาคม 2563, จาก <http://www.dailynews.co.th/education/316031>.
- สุภาวดี หาญเมธี. (2558). **ภูมิคุ้มกันชีวิตและป้องกันยาเสพติด คู่มือสำหรับครูอนุบาล**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : รักลูกบุ๊คส์.
- อีเว้นท์ ป๊อป. (2563). **5 ท่าโยคะสำหรับมือใหม่ต้องลอง**. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.eventpop.me/blogs/523-5-yoga>.
- Akerufeed. (2559). **8 ท่าโยคะง่ายๆ ขจัดความเครียดออกจากร่างกาย**. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.akerufeed.com/health/yoga-poses-flush-stress>
- Barkley, R. (2011). **คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย**. กรุงเทพมหานคร : เอกพิมพ์ไท.
- Marieta. (2563). **3 เหตุผลที่โยคะเหมาะสำหรับเด็ก**. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.doyou.com/why-yoga-for-kids-95584/>.
- Barkley R. **คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย**. กรุงเทพมหานคร : เอกพิมพ์ไท.
- Plook Parenting. (2560). **EF (Executive Functions) “ทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จ” สำคัญแค่ไหน แล้วจะพัฒนาทักษะ EF ให้ลูกอย่างไรดี**. ค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/55691/-blo-parpres-par->.
- The Wonder Studio. (2562). **โยคะสำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาตัวร่างกายและจิตใจ**. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2563, จาก <https://thewonderstudio.co/2019/01/02/yoga-for-kids/>

- Henningsen, K. (2013). **The Benefits of Yoga for Children**. Retrieved August 21, 2020, from, <http://healthandwellness.kaplan.edu/articles/yoga/The%20Benefits%20of%20Yoga%20for%20Children.html>.
- Ingunn Haggen & Usha S. Nayar. (2014), **Kimberly Raymond. Enhancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga**. 14(5), pp. 3-4
- Rachel A .Razza & Dessa Bergen-Cico. (2015). **Enhancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga**. 13 (24). pp. 372–385
- Schonert, R. & Stewart L. (2010). **The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence**, 7(1), pp. 137–151.
- Sat Bir Khalsa. (2013). **Hill, Skill, and Will: Executive Function from MultipleIntelligences Perspective**, *Executive Function in Education : From Theoryto Practice*, edited by Lynn Meltzer, The Guilford Press, N.Y. pp. 19.