



วิชา ทักษะชีวิต

(1074302)

บทความ : ทำไมจึงต้องร่วมกันคิดร่วมกันพัฒนาเด็ก

เสนอ

อาจารย์ชัชรี สุนทรากัย



นางสาวอรสา ตระกูลสา

รหัส 571261321125

หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานครนายก

ปีการศึกษา 2558

คำนำ

วิชาทักษะชีวิต (1074302) ศึกษาความหมาย ความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัยแนวคิด และขอบข่ายทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย บทบาทของครูและผู้ปกครองในการส่งเสริมและจัด ประสบการณ์ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย

บทความนี้จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการเรียนการสอนให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์แก่นักนักศึกษาและผู้สนใจจะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ต่อไป

หากบทความเล่มนี้บกพร่องประการใด โปรดเสนอแนะแก่ผู้จัดทำ เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงในโอกาสต่อไป

นางสาวอรสา ตระกูลสา

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|--|------|
| ความหมายความสำคัญ | 1 |
| ฝึกทักษะชีวิต ให้แก่เด็กเล็ก | 2-3 |
| องค์การอนามัยโลกสรุปองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิต | 4 |
| ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | 5 |
| ครูจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตอย่างไร | 6 |
| พ่อแม่จัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตลูกอย่างไร | 7 |
| ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการการแก้ปัญหา | 8-9 |
| บรรณานุกรม | 10 |

บทความ : ทำไมจึงต้องร่วมกันคิดร่วมกันพัฒนาเด็ก

(ความสำคัญของทักษะชีวิตในเด็กปฐมวัยและปัญหาที่เกิดขึ้น)

ความหมายความสำคัญ

ทักษะชีวิต คือ ศึกษาคความหมาย ความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเด็กปฐมวัยแนวคิด และขอบข่ายทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย บทบาทของครูและผู้ปกครองในการส่งเสริมและจัด ประสบการณ์เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย

การพัฒนาเด็ก หมายถึง การพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี กล่าวคือ เด็กทุกคนควรได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ส่วนการพัฒนา กิจกรรมและบริการเชิงสังคมที่ให้แก่เด็กนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเด็ก ผู้ใหญ่และสังคมรอบตัวเด็กจะต้องเปิด โอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมแสดง บทบาทที่เหมาะสม และสนองตอบต่อสังคมด้วย

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (Life skills) หมายถึง ความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหา และความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถ อันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และ ทักษะ ในการที่จะจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ปัญหารอบตัวใน สภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

ทักษะชีวิตมี 12 องค์ประกอบ โดยมีความคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์เป็นพื้นฐานสำคัญ ส่วนอีก 10 องค์ประกอบ เป็นทักษะชีวิตด้าน เจตคติ 4 องค์ประกอบ คือ ความตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนทักษะชีวิตด้านทักษะอีก 6 องค์ประกอบ คือ การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจ แก้ไข ปัญหา การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

ฝึกทักษะชีวิตให้แก่เด็กเล็ก

ในปัจจุบัน เด็กๆของเราส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความสะดวกรสบายในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเด็กในเมืองหรือในชนบท พวกเขามีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายล้อมรอบตัวสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน รวมถึงพ่อแม่ปู่ย่า ตายายและพี่เลี้ยงจนกระทั่งเราเผลอลืมไปว่า เด็กๆแทบจะทำอะไรเองไม่เป็นเลย เด็กจำนวนมากแยกไม่ออกระหว่างไข่เปิดกับไข่ไก่ หรือไข่เค็ม เด็กโตขึ้นมาหน่อยที่สามารถหุงหาอาหารเองได้ แต่ก็ยังหุงข้าวไม่เป็นแม่จะหุงข้าวด้วยหม้อไฟฟ้า ก็ตาม เด็กวัยรุ่นไม่น้อยที่จัดการกับเสื้อกระดุมหลุดกางเกงขาดไม่ได้ และยังมีอีกมากที่ยังทำกับข้าวไม่เป็นต่อให้มีของสดอยู่เต็มตู้เย็น สุดท้ายจึงมาลงที่ต้มบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปกิน นั่นหมายถึงว่า เด็กๆขาดทักษะชีวิตในการลงมือทำเมื่อมองดูเฟิ่นๆเราอาจจะคิดว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องใหญ่ ไม่ใช่สิ่งจำเป็น เมื่อโตขึ้นพวกเขาก็จะทำได้ เพื่อให้ลูกได้ฝึกทักษะด้านต่างๆ และอีกหลายครอบครัวจ่อมจ่ายไม่เงินน้อยส่งลูกที่โตหน่อยไปเข้าค่าย เพื่อจะได้หัดทอดไข่ หั่นผัก หุงข้าว พับผ้า เก็บที่นอน ล้างจาน ทำความสะอาดพื้น จัดการเงินของตัวเอง อยู่ร่วมกับเพื่อนๆ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คับขัน และอีกมากมายที่ล้วนต้องทำในชีวิตประจำวัน แต่เมื่ออยู่ที่บ้านเด็กๆกลับไม่ต้องทำอะไรเลย

การฝึกให้เด็กได้รู้จักและพัฒนาทักษะชีวิต โดยเฉพาะในสถานการณ์จริงอย่างที่บ้าน เท่ากับเป็นการฝึกให้เด็กๆได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทักษะชีวิตไม่ได้มีความหมายเพียงเพื่อการทำงานบ้านได้หรือช่วยเหลือตัวเอง ได้เท่านั้น แต่เด็กๆที่มีทักษะชีวิตที่ดี จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีอารมณ์ที่เบิกบาน สามารถปรับตัวได้ และช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย

สำหรับเด็กวัยเรียน ควรเสริมสร้างพัฒนาทักษะชีวิตพื้นฐานที่สำคัญ 2 ด้าน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านเจตคติ 2 องค์ประกอบ คือ ความภูมิใจในตนเอง ความตระหนักรู้ในตนเองหรือการมีวินัยและความรับผิดชอบ ส่วนทักษะชีวิตด้านทักษะอีก 2 องค์ประกอบ คือ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารหรือทักษะทางสังคมนั่นเอง ทักษะชีวิตดังกล่าวนี้จะเป็นพื้นฐานด้านบุคลิกภาพที่สำคัญที่เด็กควรได้รับการพัฒนาอย่างจริงจัง

1. ความภูมิใจในตนเอง คือ ความคิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความภูมิใจ เห็นคุณค่าความสามารถของตนเอง มีความมั่นใจในการคิด ตัดสินใจ มีการแสดงออก สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จ สร้างประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เด็กวัยเรียน จะเป็นวัยที่พัฒนา

ความรู้สึก ความรับผิดชอบในตนเอง เป็นวัยที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ อยากรู้อยากเห็น ช่างสังเกต สนใจสิ่งต่างๆ ชอบคิด ชอบทำ แก้ปัญหาได้ มีความขยัน ตั้งใจ ต้องการความสำเร็จ เป็นคนเด่น เป็นคนสำคัญ เป็นที่นิยมชมชอบของผู้ใหญ่ จึงเป็นวัยที่สามารถสร้างเสริมพัฒนาบุคลิกภาพ ปลูกฝังความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับคุณค่า ความภูมิใจในตนเอง เพื่อให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณค่าต่อไป

2. การมีวินัยและความรับผิดชอบ เด็กที่มีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ จะเป็นเด็กที่สามารถบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม เคารพสิทธิของผู้อื่น ทำตามหน้าที่ของตน และมีความซื่อสัตย์สุจริต โดยไม่ต้องมีผู้ควบคุมหรือลงโทษ หากผู้ใหญ่เสริมสร้างความมีวินัยในตนเองและความรับผิดชอบให้กับเด็กวัยเรียน จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะปรับตัวและยอมรับกติกา กฎระเบียบของกลุ่ม ของโรงเรียน เข้าใจสิทธิของผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็น มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมตนเองได้ และสามารถปรับตัวอยู่ในกลุ่มสังคมได้อย่างภาคภูมิใจ

3. ทักษะทางสังคม คือ การที่เด็กสามารถแสดงออกเหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นที่ยอมรับในสังคม เด็กวัยเรียนเป็นช่วงสำคัญสำหรับ “เตรียมตัว” เข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ เริ่มเรียนรู้มารยาททางสังคม เรียนรู้ที่จะทำกิจกรรม อยู่ร่วมกับผู้อื่น ที่นอกเหนือไปจากคนในครอบครัว

เด็กที่มีทักษะชีวิตที่ดี จะช่วยให้เด็กรู้จักที่จะอยู่กับตัวเอง รู้จักที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักคิด พบปัญหาสามารถแก้ไขได้ รู้จักปรับตัวที่จะอยู่ในสังคมได้ เป็นภูมิคุ้มกัน สร้างความเข้มแข็งให้เด็กรู้จักดูแลตนเองและพึ่งตนเองได้ในที่สุด

องค์การอนามัยโลกสรุปถึงองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิต

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ
2. ทักษะการแก้ไขปัญหา(Problem Solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางร่างกายและจิตใจ
3. ทักษะความคิดสร้างสรรค์(Creative thinking) เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วย ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา โดยการคิดสร้างสรรค์
4. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มรผลต่อการดำเนินชีวิต
5. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ(Effective communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสม
6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) เป็นความสามารถในการจัดสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว
7. ทักษะการระหนักรู้ในตน (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหารู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง
8. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล
9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็น ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม
10. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด



ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต



1. ความสุขที่ได้อยู่กับครอบครัวเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่นเป็นสุข มีการแสดงออกถึงความรัก ความกตัญญูระหว่างกันในครอบครัวในโอกาสที่เหมาะสม ช่วยทำงาน ช่วยแบ่งเบาภาระในครอบครัว และรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ
2. มีความรู้ทักษะและกระบวนการเรียนรู้ ที่หลากหลายมาสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้เกิดประโยชน์ และนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร สามารถเชื่อมโยงความรู้ จัดกลุ่มความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ที่ได้จากการเรียนรู้ นำมาจำแนกเป็นประเด็นความรู้เดิมกับประเด็นความรู้ใหม่ ตั้งใจเรียนหนังสือ และมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
3. ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข สามารถทำงานด้วยตนเอง และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้สำเร็จ ยอมรับฟังความคิดเห็น และแสดงความคิดเห็นของตนเองด้วยกิริยาวาจาสุภาพ สามารถจัดการกับปัญหาความขัดแย้ง และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม
4. รู้จักป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถดูแลสุขภาพร่างกายของตนตามหลักของสุขบัญญัติ ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ไม่ก่อเหตุที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาทและความรุนแรง มีสุขภาพจิตที่ดี มีมุมมองเชิงบวก มีการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เพื่อผ่อนคลายความเครียดได้



ครูจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตอย่างไร

1. เป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กได้เห็นได้ทำตาม โดยเป็นแบบอย่างในการพูด การประพฤติปฏิบัติ หรือยกตัวอย่างบุคคลสำคัญที่พบเห็นในชีวิตจริง ที่เด็ก รู้จักให้เห็นถึงการกระทำที่น่ายกย่องหรือแบบอย่างที่ดีงามจากสื่อต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นการกระตุ้น เป็นแรงเสริมให้เด็กสนใจและชักนำให้เกิดการ ประพฤติปฏิบัติตามที่ดีต่อไป

2. ให้เด็กได้ค้นหาลักษณะที่ภูมิใจ ฝึกให้เด็กคิดบวกมองตัวเองในทางที่ดี เห็นข้อดี เห็นความสามารถ สิ่งที่น่าภาคภูมิใจของตัวเอง ทั้งด้านการเรียน การเล่น การดูแลตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น โดยครูกำหนดพฤติกรรมและจัด เป็นกิจกรรมให้เด็กทำเป็นประจำ ด้วยความสนุกสนานจนปฏิบัติเป็นนิสัย และให้คำชื่นชมให้กำลังใจ

3. ส่งเสริมให้เด็กมีวิธีสร้างความสุขให้กับตนเอง เสริมสร้างทักษะทาง ร่างกายของเด็ก ให้ใช้วัยต่างๆ (เช่น มือ เท้า แขน ขา ฯลฯ) อย่าง คล่องแคล่วฉับไว ทำในสิ่งที่ชอบ/รัก เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง เล่น ดนตรี เล่นกีฬา เล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่ม ปล่อยให้เด็กเพลิดเพลินกับการ แสวงหาคำตอบด้วยตัวเองผ่านการเล่น ทั้งการเล่นอย่างมีแบบแผน กติกา และการเล่นอิสระตามจินตนาการ รวมถึงการเล่นกีฬาในร่ม แต่ครูควรจัด เวลาให้พอเหมาะ ไม่หมกมุ่นจนทำให้เสียการเรียนและสุขภาพ

4. เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมกลุ่มบ่อยๆ เป็นการเสริมสร้างทักษะการ เข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น ให้เด็กได้ตระหนักรู้ว่าตนเองมีลักษณะเป็น อย่างไร มีความสามารถในด้านใดบ้าง ได้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ตนเองชอบ/ไม่ ชอบ ขณะเดียวกันได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่เพื่อนชอบ/ไม่ชอบ เรียนรู้ที่จะเห็นอก เห็นใจผู้อื่น ครูควรจัดโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อเด็ก ส่งเสริมให้เด็กอาสา เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ของโรงเรียน มีส่วนร่วมรับผิดชอบทำ กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ให้เขารู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อ บุคคลอื่น ทั้งได้รับการชื่นชมยอมรับ และให้เกียรติยกย่อง นับถือผู้อื่น

พ่อแม่ ผู้ปกครองจะจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตให้ลูกได้อย่างไร

1.พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี ในการประพฤติปฏิบัติและชักนำให้ลูกเกิดการประพฤติปฏิบัติตาม พ่อแม่แสดงความรักและยอมรับลูก ครอบครัวมีความอบอุ่น เป็นมิตร ทำให้ลูกมีความปลอดภัย ทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ลูกมีความเข้าใจในการพัฒนาทักษะตนเองที่จะช่วยให้ตนเองประสบความสำเร็จ และสามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นได้ต่อไป

2.ปลูกฝังให้ลูกเกิดศรัทธาต่อตนเอง เสริมสร้างให้ลูกมีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ รักษากฎกติกา มารยาทในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เห็นข้อดีของตัวเองที่น่าภาคภูมิใจ มีความสุข ความพอใจในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ

3.สร้างทักษะการเข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น ให้ลูกได้ตระหนักรู้ว่าตนเองมีลักษณะเป็นอย่างไร มีความสามารถในด้านใดบ้าง ได้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบ และได้เรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบ เพื่อเป็นการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เริ่มรู้จักการมีเหตุผล และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ต่างไปจากตน รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

4.เสริมทักษะทางสังคม ทั้งการพูดสื่อสาร การรู้จักฟัง รู้จักขอบคุณขอโทษ ให้ลูกสามารถสื่อสารกับคนอื่นให้เข้าใจ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถรู้ว่า เมื่อไร อย่างไร กับใคร ควรจะสื่อสารอย่างไรจึงจะเป็นการสื่อสารที่ถูกต้องเหมาะสม นอกจากนี้พ่อแม่ควรให้ความสำคัญกับคุณธรรมและการรู้เท่าทันอารมณ์ แนะนำวิธีบริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ รู้จักผ่อนคลายอารมณ์พยายามฝึกสิ่งที่ไม่ดี เพิ่มสิ่งที่ดี ปลูกฝังให้ลูกมีความเป็นห่วงเพื่อนมนุษย์ เป็นห่วงสิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และมีอุดมการณ์ในการช่วยเหลือคนอื่น

ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาต่อไปนี้

1. ปัญหาสุขภาพจิต องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่าทักษะชีวิตเป็นเสมือนเครื่องมือหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันให้สามารถดำรงรักษาสุขภาพจิตให้คงอยู่ได้ไม่เกิดปัญหา เพราะสภาพแวดล้อมและปัญหาที่เกิดขึ้นมากมายในสังคมย่อมส่งผลกระทบต่อบุคคล ถ้าบุคคลมีทักษะชีวิต บุคคลย่อมเข้าใจปัญหา และสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้

2. ปัญหาสารเสพติด ปัญหาหนึ่งที่ยากจะแก้ไขให้หมดไป แม้ว่ารัฐบาลจะใช้การปราบปรามอย่างรุนแรง แต่สารเสพติดก็ยังแพร่ระบาดอยู่ ดังนั้น วิธีการป้องกันภัยจากสารเสพติดที่มีประสิทธิภาพคือการใช้ทักษะชีวิต หลีกเลี่ยงและปกป้องตนเองและครอบครัวจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด

3. ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างที่ยังเรียนอยู่ มีเพศสัมพันธ์แบบสำส่อน รักร่วมเพศ เป็นต้น ทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ เช่น ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพจิต เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วยากจะแก้ไข ทักษะชีวิตจะช่วยให้คุณมีความเข้าใจเรื่องของเพศสัมพันธ์ และรู้ว่าจะป้องกัน หลีกเลี่ยง และหาทางออกให้กับตนเองได้อย่างไรเมื่อเผชิญกับปัญหาการมีเพศสัมพันธ์

4. ปัญหาการทะเลาะวิวาทและการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เกิดจากการใช้อารมณ์ และความรู้สึก ตลอดจนอารมณ์ร่วมกับกลุ่มและพวกพ้องมาก การใช้เหตุผล ทำให้ขาดความยั้งคิดในการการกระทำใดๆ ที่นำตนเองไปสู่การก่ออาชญากรรม ซึ่งผู้ที่มีทักษะชีวิตสามารถนำหลักการแห่งเหตุผลมาตัดสินแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้

5. ปัญหาครอบครัว ส่วนมากเกิดจากสาเหตุการหย่าร้างของสามี-ภรรยา ทำให้ครอบครัวมีสภาพแตกแยก ส่งผลกระทบต่อลูกๆ ไม่ว่าจะอยู่กับพ่อหรือแม่ก็ตาม ลูกบางคนยังถูกทอดทิ้งให้อยู่กับญาติผู้ใหญ่ ทำให้ลูกขาดความอบอุ่น ขาดการขัดเกลาทางสังคม และทำให้รู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย ซึ่งทักษะ

ชีวิตจะช่วยให้เยาวชนมีความเข้าใจและแนวทางที่ดีให้กับตนเองได้แม้ว่าครอบครัวจะไม่สมบูรณ์ก็ตาม

6.ปัญหาสังคม ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมืองการปกครอง และระบบการสื่อสาร โทรคมนาคม ซึ่งส่งผลต่อทัศนคติ การคิด การตัดสินใจ และการแสดงออก หรือพฤติกรรมของบุคคล โดยมีการสื่อสารต่างๆ เป็นผู้สร้างอิทธิพลต่อบุคคลรุ่นใหม่มากที่สุด ถ้าเยาวชนไม่มีทักษะชีวิต ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองไปในทางที่เหมาะสม ดังนั้นทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญกับเยาวชนในการเลือกแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

7.ปัญหาการพัฒนาตนเอง เนื่องจากสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เกิดนวัตกรรมที่เยาวชนจะต้องเรียนรู้เป็นจำนวนมาก ดังนั้น เยาวชนจึงต้องตัดสินใจเลือกแนวทางการพัฒนาตนเองไปในทางใด เช่น ในด้านการสื่อสาร ด้านศิลปวัฒนธรรม หรืองานอาชีพใด จะศึกษาหาความรู้อย่างไร จะพัฒนาทักษะความสามารถให้เป็นที่ยอมรับทั้งของตนเอง ครอบครัว ทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนได้รู้จักตนเอง รู้ความต้องการและความสามารถที่แท้จริงของตนเอง เพื่อที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องและสำเร็จตามเป้าหมายของเยาวชน

8.ปัญหาสุขภาพร่างกาย เยาวชนเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นวัยเปลี่ยนจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทำให้เยาวชนมีความกังวลใจด้านสุขภาพร่างกายหลายด้าน ทั้งรูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ เสียง เป็นต้น ทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและความต้องการทางด้านจิตใจควบคู่กัน ทำให้เยาวชนสามารถปรับตนเองหรือรักษาตนเองในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย

ดังนั้นการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต

บรรณานุกรม

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). ธรรมนุญชีวิต พุทธจริยธรรม เพื่อชีวิตที่ดีงาม. (พิมพ์ครั้งที่ 57) กรุงเทพฯ :
- สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน. (พิมพ์ครั้งที่ 4) กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม. (2549). คู่มือ “เทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน” ของโครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ทีฟิล์ม จำกัด.
- สำนักทดสอบทางการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2555). คู่มือประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- taamkru.com/th/สอนลูกให้มีทักษะชีวิต/
- www.taiwisdom.org/artclnchdev/lfskill/chddvpartcl04