

บทความ

ทำไมจึงต้องร่วมกันคิด ร่วมกันพัฒนาเด็ก

เลี้ยงลูกอย่างไร.....ให้มีทักษะชีวิต

วารุณี พรหมปากสา

บทนำ

เด็กปฐมวัยในวัยนี้จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีทักษะชีวิต

(life Skills)เพื่อให้เด็กสามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาต่างๆในชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสม ทักษะชีวิตเป็นความพร้อมสำหรับปรับตัวในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในอนาคตเพื่อให้เด็กสามารถดูแลและพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวันรวมถึงรู้เท่าทันสภาพเหตุการณ์ในสังคม การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็ก สามารถบูรณาการการเรียนรู้ มีการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ และต้องมีความสัมพันธ์ระหว่างครู ผู้ปกครอง ซึ่งการพัฒนาเด็กจะประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายนั้นจะต้องเกิดจากความร่วมมือของทุกฝ่ายดังนั้นเด็กปฐมวัยจึงควรได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมต่อไป

ฝึกทักษะชีวิตให้ลูกน้อย

สอนลูกให้มีทักษะชีวิตความสามารถในการใช้ชีวิต(life Skills) หมายถึง ความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหา และความขัดแย้งต่างๆอย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในการที่จะจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ทักษะชีวิตมี 12 องค์ประกอบโดยมีความคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์เป็นพื้นฐานสำคัญ ส่วนอีก 10องค์ประกอบเป็นทักษะชีวิตด้านเจตคติ 4 องค์ประกอบ คือ ความตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่นความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนทักษะชีวิตด้านทักษะอีก 6 องค์ประกอบ คือการสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การสอนลูกให้มีทักษะชีวิต สำหรับเด็กวัยเรียนควรเสริมสร้างพัฒนาทักษะชีวิตพื้นฐานที่สำคัญ 2 ด้าน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านเจตคติ 2 องค์ประกอบ คือความภูมิใจในตนเอง ความตระหนักรู้ในตนเองหรือการมีวินัยและความรับผิดชอบ ส่วนทักษะมี 2 องค์ประกอบคือ การสร้างความสัมพันธภาพและการสื่อสารหรือทักษะทางสังคมนั่นเอง ทักษะชีวิตดังกล่าวนี้จะเป็นพื้นฐานด้านบุคลิกภาพที่สำคัญที่เด็กควรได้รับการพัฒนาอย่างจริงจังความภูมิใจในการคิด ตัดสินใจ มีการแสดงออกสามารถทำสิ่งต่างๆได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จ สร้างประโยชน์

ต่อตนเองและส่วนรวม เด็กวัยเรียนจะเป็นวัยที่พัฒนาความรู้สึก ความรับผิดชอบ ในตนเอง เป็นวัยที่สามารถพึ่งตนเองได้ อยากรู้ อยากเป็น ช่างสังเกต เป็นที่นิยมชมชอบของผู้ใหญ่ จึงเป็นวัยที่สามารถสร้างเสริมพัฒนา บุคลิกภาพ ปลูกฝังความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับคุณค่า ความภูมิใจในตนเอง เพื่อให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณค่าต่อไป การมีวินัยและความรับผิดชอบ เด็กที่มีวินัยในตนเองมีความรับผิดชอบ จะเป็นเด็กที่สามารถบังคับตนเองให้ ปฏิบัติตนให้ถูกกาลเทศะ ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ของสังคม เคารพสิทธิของผู้ อื่น ทำตามหน้าที่ของตนเอง และมีความซื่อสัตย์สุจริต โดยไม่ต้องมีผู้ ควบคุมหรือลงโทษ

หากผู้ใหญ่เสริมสร้างความมีวินัยในตนเองและความรับผิดชอบให้กับเด็ก วัยเรียน จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะปรับตัวและยอมรับกติกา กฎระเบียบของ กลุ่มของโรงเรียน เข้าใจสิทธิของผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น มีความอดทนอดกลั้น ควบคุมตนเองได้และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ อย่างภาคภูมิใจ ทักษะทางสังคมคือ การที่เด็กสามารถแสดงออกเหมาะสมกับ การระเทศะ เป็นที่ยอมรับของสังคม เรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมอยู่ร่วมกับผู้อื่น มี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา รู้จักปรับตัวที่จะ อยู่อยู่ในสังคมได้เป็นภูมิคุ้มกัน สร้างความเข้มแข็งให้เด็กรู้จักดูแลตนเองและ พึ่งตนเองได้

การจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตให้เด็ก ครูเป็นแบบอย่างที่ดี ให้เด็ก ได้เห็น ได้ทำตาม โดยเป็นแบบอย่างในการพูด การประพฤติปฏิบัติหรือ การจัดห้องเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น การตกแต่งห้องเรียนด้วยรูปภาพ หรือสื่อการสอนที่มีสีสันสดใส ทำให้เด็กอยากเข้ามาเรียนรู้ ซึ่งนั่นถือ เป็นการพัฒนาทักษะทางการคิดของเด็ก และช่วยเสริมสร้างจินตนาการของ เด็กหรือการให้ความสำคัญกับเวลาพักเพื่อให้เด็กได้มีเวลาผ่อนคลายก่อนที่จะ เริ่มเรียนรู้ต่อไป ดูแลเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อให้เด็กได้ พัฒนาทั้งสมองและร่างกายอย่างเหมาะสมไปพร้อมๆ กัน และมีความพร้อมที่ จะพัฒนาในส่วนอื่นๆต่อไป ครูยังสามารถจัดการเรียนการสอนแบบบูรณา การที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้สมองทั้งซีกซ้าย(การคิดอย่างมีเหตุผล)และซีก

ขวา(อารมณ์ความรู้สึก)ไปพร้อมๆกัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างสมดุล และหากเป็นกิจกรรมที่เร้าให้เด็กเกิดความสงสัยและอยากรู้เพิ่มเติมก็จะทำให้พวกเขามีความอยากรู้อยากเรียนรู้อะไรและหาคำตอบ ยิ่งไปกว่านั้น การหา กิจกรรมที่มีความต่อเนื่องเชื่อมโยงกันจะทำให้เด็กสามารถฝึกการคิดอย่างเป็นขั้นตอนและการเชื่อมโยงได้อีกด้วย แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ครูควรจะต้อง คิดอยู่ตลอดเวลา คือ เด็กมีความพร้อมหรือมีบุคลิกภาพเหมาะกับการเรียน การสอนแบบไหน ในช่วงไหนเพราะต้องยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง

พ่อแม่ผู้ปกครองจะจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตได้อย่างไร? พ่อแม่ เป็นแบบอย่างที่ดี ในการประพฤติปฏิบัติและชักนำให้ลูกเกิดการพัฒนา ปฏิบัติตาม พ่อแม่แสดงความรักและยอมรับลูก ครอบครัวมีความอบอุ่น เป็นมิตร ทำให้ลูกมีความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ลูกมีความ เข้าใจในการพัฒนาทักษะตนเองที่จะช่วยให้ตนเองประสบความสำเร็จและ สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น การปลูกฝังให้ลูกเกิดศรัทธา ต่อตนเอง เสริมสร้างให้ลูกมีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ รักษากฎ กติกา มารยาทในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเห็นข้อดีของตนเองที่น่าภาคภูมิใจ

มีความสุข ความพอใจในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ มีพฤติกรรม ความเคยชินที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างประณีต สะอาดรอบคอบ ทั้ง การกิน การอยู่ การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย การจัดเก็บของใช้ ส่วนตัวและส่วนรวม การรับประทานอาหารเป็นต้น การสร้างทักษะการ เข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น ให้ลูกได้ตระหนักรู้ว่าตนเองมีลักษณะเป็น อย่างไร มีความสามารถในด้านใดบ้างได้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบ และได้เรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบ เพื่อเป็นการ เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เริ่มรู้จักการมีเหตุผลและรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่นที่ต่างไปจากตน รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้วยการฝึกให้ลูกทำงาน บ้าน ให้ลูกเป็นผู้บริหารผู้ใหญ่ในบ้านเช่น เสิร์ฟน้ำ จัดโต๊ะอาหาร ทำ อาหาร เลี้ยงน้อง รดน้ำต้นไม้ กรอกน้ำใส่ตู้เย็นเป็นต้น เสริมทักษะทาง สังคมทั้งการสื่อสาร การรู้จักฟัง รู้จักขอบคุณ ขอโทษ ให้ลูกสามารถ สื่อสารกับคนอื่นให้เข้าใจ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถรู้ว่าเมื่อไร

อย่างไรกับใคร ควรจะสื่อสารอย่างไรจึงจะเป็นการสื่อสารที่ถูกกาลเทศะ สอนให้ลูกรู้จักฉลาดในสิ่งที่มากระทบ ฝึกให้ลูกรู้จักวิเคราะห์โฆษณาที่มีอยู่รอบตัวว่าสิ่งเหล่านี้มีคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียม ทำอย่างไรลูกจึงจะฉลาดในสิ่งที่มากระทบ ฝึกให้ลูกรู้จักวิเคราะห์โฆษณาที่มีอยู่รอบตัวว่าสิ่งเหล่านี้มีคุณค่าแท้หรือเทียม ทำอย่างไรลูกจึงจะรู้เท่าทัน รู้จักสำรวจ ระวัง ไม่ลุ่มหลง มัวเมา ไม่ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนกับใคร นอกจากนี้พ่อแม่ควรให้ความสำคัญกับคุณธรรมและการรู้เท่าทันอารมณ์ แนะนำวิธีบริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ รู้จักผ่อนคลายอารมณ์พยายามฝึกสิ่งที่ไม่ดี เพิ่มสิ่งที่ดี ปลุกฝังให้ลูกมีความเป็นห่วงเพื่อนมนุษย์ เป็นห่วงสิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และมีอุดมการณ์ในการช่วยเหลือคนอื่น

เกร็ดความรู้เพื่อครู การใช้ทักษะชีวิตเป็นการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดเป็นปัจจัยเกื้อหนุนสามารถก้าวไปสู่จุดหมายก่อความสุข รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ปัญหารอบตัวและเตรียมพร้อมสำหรับ



ทำกิจกรรมกลุ่ม
เล่นเล่านิทาน

พาเด็กไปดูกลุ่มจักสาน

กิจกรรมผู้

ปรับตัวในอนาคตจึงเรียกได้ว่าเป็นคนสมบูรณ์แบบ เป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าอย่างแท้จริงของสังคม สามารถนำสังคมไปสู่สันติสุข คนสมบูรณ์แบบประกอบด้วยคุณธรรม 7 ประการ ที่เรียกว่า สัปปุริสธรรม 7 ดังนี้

-รู้หลักและรู้จักเหตุผลคือ รู้หลักและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย มีการดำเนินชีวิตปฏิบัติกิจหน้าที่ต่างๆอย่างรู้เข้าใจสิ่งที่จะต้องประพฤติปฏิบัติตาม

เหตุผล รู้ว่าตนมีหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างไร จะต้องทำอะไรอย่างไรจึงจะบรรลุผลสำเร็จนั้นรู้ความมุ่งหมาย

-รู้จักผล คือ รู้ความหมายและความมุ่งหมายของหลักการที่ต้องปฏิบัติ รู้ว่าดำเนินชีวิตอย่างนั้นเพื่อวัตถุประสงค์อะไร ทำแล้วจะเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไร

-รู้ตน คือ รู้ตามความเป็นจริง ตัวเรากำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ มีคุณธรรมอย่างไร เท่าไร แล้วประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสม ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงให้เจริญงอกงามถึงความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

-รู้ประมาณ คือ รู้จักพอดี ในการบริโภค การใช้จ่าย การพูดจา การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับ และความสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลาย

-รู้กาล คือ รู้เวลาอันเหมาะสม และเวลาที่พึงใช้ในการประกิจ ทำหน้าที่ การงาน ปฏิบัติการต่างๆและเกี่ยวข้องกับผู้อื่น รู้ว่าเวลาไหน ควรทำอย่างไร และทำให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา ให้ถูกเวลา รู้จักเวลาและการวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล

-รู้ชุมชน คือ รู้จักถิ่น รู้การอันควรประพฤติปฏิบัติ พูด ทำ เกี่ยวข้อง รักษาระเบียบ วินัย เมื่อเข้าไปอยู่ในชุมชนนั้น

-รู้บุคคล คือ รู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่า ทั้งนิสัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น และรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ ด้วยดีว่า ควรจะคบหา จะสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอย่างไร จึงจะได้ผลดี ในทางกลับกันเด็กที่ไม่มีทักษะในการใช้ชีวิต หรือใช้ทักษะไม่เป็น จะเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีความภูมิใจ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง อาจนำไปสู่การมีบุคลิกภาพที่อ่อนแอ ต้องการพึ่งพาผู้ใหญ่ ขาดความกระตือรือร้น ไม่กล้าคิด ไม่กล้าตัดสินใจ เกิดปัญหาในการปรับตัว มนุษย์สัมพันธ์ไม่ดี ชดเชยปมด้อย ใช้ความก้าวร้าวรุนแรง โทษผู้อื่นต้องการชนะ เรียกร้องความสนใจ เพื่อเพิ่มคุณค่าให้ตนเอง ส่วนเรื่องกล้ำเนื้อ พ่อแม่ก็อาจให้ลูกช่วยทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น ช่วยกวาดบ้าน ทำความสะอาดล้างถ้วยล้างจาน ซึ่งเราจะพบว่าเวลาที่เด็กทำอะไรแบบนี้ เขาจะได้ใช้ความคิดไปด้วย และจะเกิดการสื่อสาร เช่น ทำอะไรไม่ได้ก็จะถามคุณพ่อคุณแม่ รวมไปถึงจนถึงการพยายามหาทางแก้ปัญหา เช่น จะตากผ้า

แต่ราวผ้าอยู่สูง เขาจะแก้ปัญหาอย่างไร สิ่งเหล่านี้มีการช่วยในการเพิ่มทักษะชีวิตได้เช่นกัน

“ประโยชน์ของการฝึกทักษะชีวิตที่จะเกิดขึ้นแน่นอนก็คือ มันจะทำให้คนรู้สึกมั่นใจในตนเอง รู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง เพราะฉะนั้น อะไรก็ตาม ที่จะนำเด็กสู่การมองตัวเองในแง่ลบ อันนี้ต้องหลีกเลี่ยง สิ่งที่เราต้องทำก็คือการให้กำลังใจเวลาฝึกทักษะแต่ละอย่าง “



พาเด็กไปดูแม่น้ำโขง



ให้เด็กช่วยทำงานบ้าน

สรุป

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการจัดการทักษะในการกดดัน ความ
บีบคั้น ปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัว
ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในอนาคตเพื่อให้เด็กสามารถดูแลและพึ่งพา
ตนเองในชีวิตประจำวันรวมถึงรู้เท่าทันสภาพเหตุการณ์ในสังคมทักษะทาง
สังคม เป็นความสามารถในการรู้จักเข้าใจ สร้างสรรค์และประสาน ความ
รู้สึก ความต้องการ ความสัมพันธ์ ตลอดจนแก้ปัญหาและการกับการ
ปฏิสัมพันธ์ของบุคคลที่มีต่อกัน จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ของ
เด็ก สามารถบูรณาการการเรียนรู้ มีประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ และ
ต้องมีความสัมพันธ์ระหว่างครู ผู้ปกครอง ซึ่งการพัฒนาเด็กจะประสบความสำเร็จ
ตามจุดมุ่งหมายนั้นต้องเกิดจากความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง
โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิด และมีบทบาทสำคัญใน
การอบรมเลี้ยงดูเด็กและการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครู และครอบครัว
ของเด็กเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันในการพัฒนาเด็กต่อไป

เอกสารอ้างอิง

อาจารย์ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร 2558 บทความ "สอนให้มีทักษะชีวิต"

www.taamkru.com

สืบค้นวันที่ 8/7/2016