

ทักษะชีวิต..วัคซีนป้องกันชีวิตลูก

ทักษะชีวิต คือทักษะทางสังคมจิตวิทยา ที่จะช่วยให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ พ่อแม่สามารถสร้างเสริมทักษะชีวิตให้ลูกตั้งแต่เด็ก ด้วยความรักความอบอุ่นและให้ความไว้วางใจ มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างไว้วางใจปรึกษาหารือ มีการยอมรับฟังความคิดเห็น มั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม ยอมรับความสามารถของเด็ก เข้าใจและสนับสนุน ในความสามารถด้านอื่นๆ

อะไรคือ..ทักษะชีวิต

: เป็นความสามารถของบุคคลด้านสังคมและจิตวิทยา คือความสามารถของบุคคลในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับความต้องการและสิ่งท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถที่จะรักษาสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ รู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของวัฒนธรรมนั้น ๆ

: ความสามารถที่จะจัดการกับสภาพความกดดัน บีบคั้น หรือปัญหาที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว และสามารถที่จะเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

ทำไม..ทักษะชีวิตจึงสำคัญ

ทักษะทุกอย่าง เรื่องจะเริ่มต้นจากสิ่งง่าย ๆ ไปหาสิ่งที่ยากขึ้นเรื่อย ๆ ก่อนเราจะวิ่งได้เร็ว ต้องรู้จักหลบหลีกหลุมและอุปสรรคระหว่างทางได้ เราลื่นผ่านการหัดลุกยืน ก้าว และเดินมาก่อนทั้งนั้น เช่นเดียวกัน ความรู้สึกที่ต้องอดทนรอให้เพื่อนเล่นของเล่นนี้เสร็จก่อนของเด็ก ย่อมเป็นฐานของความสามารถ ในการอดทนอดกลั้นกับความรู้สึกผิดหวังเจ็บปวดเมื่อเขาเติบโตขึ้น

ซึ่งหากเด็ก ๆ ได้มีโอกาสเริ่มต้นฝึกหัดจัดการกับภาวะบีบคั้นเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมกับช่วงวัยของเขา ด้วยตัวเขาเองอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นความคุ้นเคย ประสบการณ์เล็ก ๆ เหล่านี้ก็จะค่อยสะสมเกิดเป็นความรู้ วิถีคิด ทักษะคิด และทักษะความสามารถ ในการจัดการกับสถานการณ์ของชีวิตในภายภาคหน้าได้ เมื่อมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ใดที่เกิดขึ้นกับชีวิตไม่ว่าจะหนักหนา ยิ่งใหญ่ก็สามารถหยิบทักษะนั้นขึ้นมาใช้ได้โดยอัตโนมัติ

เด็กยุคนี้..ต้องการทักษะชีวิตด้านใด

1. ความรู้สึกมั่นคงทางใจ คือ ความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยในตัวเอง ตัวนี้สำคัญมากค่ะโดยเฉพาะกับเด็กวัย 3 ปีแรก เพราะเป็นฐานของคุณลักษณะหลาย ๆ อย่าง เป็นตัวที่ทำให้เด็กรู้สึกไว้วางใจโลก และจะพัฒนาไปเป็นความรู้สึกเชื่อมั่นต่อผู้อื่นและตัวเอง ในที่สุด ความรู้สึกนี้สร้างได้ง่าย ๆ จากความรัก ความเอาใจใส่ การดูแล ใกล้ชิดและการตอบสนองความต้องการของลูกอย่างเหมาะสมของพ่อแม่

2. มีวินัย รับผิดชอบต่อตัวเองและผู้อื่น คือ การให้ลูกได้เรียนรู้ชีวิตที่มีขอบเขต รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการเคารพสิทธิ์ของผู้อื่นและกฎเกณฑ์ของสังคม การฝึกวินัยจะทำให้เด็กได้รู้ว่าชีวิตจริงก็มีเรื่องคับข้องใจเกิดขึ้น และเขาต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองและอดทนกับสถานการณ์นั้นๆ เป็นการเตรียมลูกให้พร้อมมีชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ การจะฝึกวินัยให้ได้ผลต้องเริ่มต้นตั้งแต่เล็ก ๆ จากกฎเกณฑ์ในบ้าน เช่น การกิน นอนเป็นเวลา การเล่นแล้วเก็บ เป็นต้น ที่สำคัญคือความสม่ำเสมอ เด็กก็จะไม่รู้สึกว่าถูกบังคับ ถ้าสังเกตดีๆ เด็กที่พ่อแม่ปลูกฝังเรื่องวินัยมาดี จะมี EQ ที่ดีตามมา เพราะเขารู้จักควบคุมตัวเอง

3. มีความสามารถในการแก้ปัญหา คือ สามารถจัดการและปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ถือเป็นทักษะความสามารถที่สูงขึ้นไปอีกระดับ เพราะเด็กจะต้องมีพื้นฐานคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจร่วมด้วย ความสามารถในด้านนี้ต้องอาศัยการฝึกฝน เริ่มต้นจากการเปิดโอกาสให้ลูกได้คิด วิธีง่าย ๆ คือการคุยกับลูกด้วยคำถาม ฝึกตั้งคำถามเปิด แต่ที่สำคัญมากกว่าคือต้องรับฟังในคำตอบของลูก

4. มี EQ ที่ดี เป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และยับยั้งชั่งใจตนเองและแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักรอคอย รู้จักกฎเกณฑ์ระเบียบวินัย มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม สถานการณ์รอบข้างได้ดี

5. สื่อสารเป็น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ขอนี้ถือเป็นทักษะของชีวิตจริง ๆ เลย เพราะการสื่อสารเป็นสิ่งที่เด็กใช้บอกความต้องการ ความรู้สึกของตัวเอง ใช้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเป็นสื่อที่เชื่อมตัวเด็กกับผู้คน โลกภายนอก

แต่ปัจจุบันเด็กเราขาดทักษะนี้ เนื่องจากสิ่งแวดล้อมขาดคนพูดด้วย พ่อแม่ไม่มีเวลาอยู่ดูแลใกล้ชิด สภาพสังคมที่มีทั้งเกม คอมพิวเตอร์ที่เป็นสื่อสื่อสารทางเดียว ทำให้เด็กขาดโอกาสพัฒนาทักษะการสื่อสาร การปฏิสัมพันธ์กับผู้คน การปลูกฝังเรื่องนี้ได้ดีที่สุดคือการเป็นแม่แบบภาษาผ่านการเลี้ยงดู พูดคุยกับลูกอย่างสม่ำเสมอนั่นเอง

6. มีทักษะในการรู้จักมองโลกภายนอกและตัวเองอย่างถูกต้อง พุดง่าย ๆ ก็คือประเมินและยอมรับตัวเองอย่างถูกต้อง รู้ข้อจำกัดในตัวเอง รู้จักเลือกสิ่งที่สอดคล้องเหมาะสมกับตัวเอง

ในยุคสมัยของการบริโภคแบบนี้เรื่องนี้นับเป็นสิ่งจำเป็นที่เราต้องสร้างให้เกิดขึ้นกับเด็ก ๆ เพื่อไม่ให้ตกอยู่ภายใต้การเฝ้าหวงของสื่อโฆษณาต่างๆ ที่มักทำให้เราเป็นคนไม่รู้จักพอ

7. รู้จักว่าตัวเองมีศักยภาพ มีคุณค่าในตัวเอง คือการมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง ถือเป็นลักษณะนิสัยแห่งความสำเร็จ และเป็นคนที่มีความตั้งใจในการเรียนรู้และทำสิ่งใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา ถือว่าเป็นบันไดขั้นแรกที่จะพัฒนาต่อไปสู่ความบากบั่น อดสาหะในชีวิตข้างหน้าได้

8. ทักษะในวิชาชีพ อาจเพราะด้วยสังคมเต็มไปด้วยบรรยากาศของการแข่งขัน ทำให้พ่อแม่ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ค่อนข้างมาก เกิดวิธีการเลี้ยงลูกแบบให้ความสำคัญกับเรื่องวิชาการความรู้เป็นหลัก จนลืมพัฒนาด้านอื่น ๆ ของลูกไปพร้อมกัน แล้วถ้ามาบวกรวมกับสภาพแวดล้อมที่สะดวกสบาย ก็อาจทำให้ลูกเราขาดทักษะชีวิตในมิติอื่น ๆ ไปได้

เลี้ยงลูกให้มีระเบียบวินัย

การฝึกระเบียบวินัยเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตเด็ก พ่อแม่ต้องสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ และขอบเขตของพฤติกรรมอยู่แค่นั้น การฝึกวินัย คือ การสอนเด็กให้รู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเด็กยังเล็ก พ่อแม่จะต้องเป็นผู้ช่วยเด็กควบคุมพฤติกรรมของเขา ด้วยการอบรมอย่างเสมอต้นเสมอปลายตั้งแต่เล็ก เมื่อโตขึ้นเด็กจะควบคุมตนเองได้ในที่สุด

วินัยพื้นฐานที่เด็กควรได้รับการปลูกฝังจากพ่อแม่ มีดังนี้

1. วินัยในความประพฤติทั่วไป เช่น เก็บของเป็นที่, ตรงต่อเวลา, รู้จักกาลเทศะ, ปฏิบัติ ตามกฎระเบียบ
2. วินัยในกิจวัตรประจำวัน เช่น กินนอนเป็นเวลา, ช่วยเหลือตัวเองได้ตามวัย
3. วินัยในการเรียน การทำงาน เช่น รับผิดชอบในการเรียน, รับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย
4. วินัยในการควบคุมตนเอง เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ดี, ไม่โกรธจนควบคุมตนเองไม่ได้, อดทนต่อความยากลำบาก การทำงานที่ได้รับมอบหมาย เป็นต้น

การฝึกวินัยต้องเริ่มตั้งแต่เด็กยังเล็กบนพื้นฐานของความรักความอบอุ่นและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน หลักสำคัญที่จะช่วยให้เด็กมีวินัย คือ พ่อแม่ต้องมีความหนักแน่น สม่ำเสมอและยึดมั่นในหลักการที่ชัดเจนว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ และพ่อแม่ต้องสื่อสารสิ่งเหล่านี้ให้เด็กรู้และปฏิบัติตาม การเลี้ยงดูเด็กควรอยู่ในทางสายกลาง อย่าเข้มงวดมากเกินไปและอย่าตามใจมากเกินไป

เด็กที่ถูกเลี้ยงดูโดยขาดวินัย หากไม่ได้รับการช่วยเหลือแก้ไข จะเติบโตด้วยความไม่มั่นใจ เพราะนอกจากไม่สามารถควบคุมตนเองได้แล้ว ยังไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ จะมีการตัดสินใจที่ช้า มีความอดทนน้อย ไม่สามารถยอมรับความผิดพลาดได้ อยู่ในสังคมใดก็จะลำบาก

ตัวอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน

ระเบียบ ในสังคม เช่น สอนให้ลูกรู้จักการเข้าคิวรอคอย สอนให้ลูกข้ามถนนตรงทางม้าลายหรือสะพานลอย การตื่นเช้าเพื่อไปโรงเรียนให้ตรงตามเวลา

การรู้จักควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น เวลาที่ลูกอยากได้ของเล่น แล้วพ่อแม่ไม่ซื้อให้พ่อแม่ก็ต้องให้เหตุผลและเบี่ยงเบนความสนใจ เพื่อไม่ให้ลูกเอาแต่ใจร้องกรี๊ด ๆ ในที่สาธารณะ เพื่อเรียกร้องความสนใจ

ให้ลูกมีโอกาสสัมผัส สัมพันธ์กับผู้อื่น และให้มีโอกาสได้ช่วยเหลือคนอื่น ๆ บ้าง เพื่อเรียนรู้วิธีการสื่อสาร การปรับตัว และใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ พร้อมกันนั้นก็ให้ลูกได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น โดยเริ่มต้นจากในบ้านจากการช่วยเหลือพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนและครูที่โรงเรียน หรือกิจกรรมสาธารณะต่าง ๆ เช่น การบริจาคช่วยเหลือผู้ประสบภัย เป็นต้น

ให้ลูกเรียนรู้จากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ขนบธรรมเนียม วิถีปฏิบัติที่พ่อแม่ปฏิบัติ เพราะจะช่วยให้คุณสอนลูกได้อย่างเป็นธรรมชาติ เรียกว่าพาทำในทุก ๆ กิจกรรมประจำวันที่เราและลูกต้องทำ ซึ่งจะเกิดการเรียนรู้และซึมซับได้ดี เพราะเป็นสิ่งที่ลูกต้องเจออยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เช่น คุณจะไปซื้อของก็ชวนลูกวางแผนการซื้อ ชวนสังเกตข้าวของในตลาด ลองให้ลูกซื้อของด้วยตัวเอง การสวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญ เคารพผู้หลักผู้ใหญ่ การแบ่งปันมีน้ำใจกับเพื่อนบ้าน เป็นต้น

พ่อแม่ต้องเป็นต้นแบบ คำพูดหรือจะสำคัญเท่าการกระทำ เด็ก ๆ จะเรียนรู้ได้ดีที่สุดก็จากการกระทำของพ่อแม่ มากกว่าคำสอน พ่อแม่ต้องเป็นต้นแบบให้ลูกตั้งแต่คำพูด การกระทำ และวิถีคิด ซึ่งประเด็นหลังนี้ถ้าไม่เราสื่อให้ลูกรู้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นก็จะผ่านเลยไปโดยที่ลูกไม่มีโอกาสได้เรียนรู้หลักและวิถีคิดจากเราเลย ซึ่งเราสามารถทำได้ด้วยการบอกเหตุผลที่คุณทำหรือไม่ทำสิ่งนั้น เช่น เด็กคนนี้น่าสงสารจัง เดี่ยวเราช่วยซื้อขนมเขาหน่อยดีกว่านะ หรือ เดี่ยวก่อนเราจะไปห้างเรามาช่วยกันดูซิว่าเราต้องซื้ออะไรกันบ้าง เป็นต้น

อ้างอิง

คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน เข้าถึงได้ที่ <http://lifeskills.obec.go.th/pdf/32.pdf>

MoMyPedia เข้าถึงได้ที่ <http://baby.kapook.com/view23355.html>

คู่มือการเลี้ยงลูก เข้าถึงได้ที่ http://www.rcpsycht.org/cap/book02_3.php

นางสาวธิวัลย์ เสาวเวียง
571151321140
26/06/59

