**บทนำ**

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หรือพัฒนา “คน” ต้องทำเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตนับตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาสู่วัยเด็ก วัยรุ่นวัยทำงานจนถึง วัยชราโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่นเป็นวัยที่จะต้องปลูกฝังสร้าง คุณค่าให้กับตนเองและเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ และในขณะเดียวกันก็จะได้รับการพัฒนาทักษะ ชีวิตเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต การสอนทักษะชีวิตให้กับเด็กปฐมวัยด้วย การเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการการเงิน ความปลอดภัย และ มารยาททางสังคมโดยทั่วไป Patterson เห็นว่าทักษะชีวิตช่วยให้เด็ก เรียนรู้หน้าที่ต่าง ๆ ในสังคม ช่วยให้เติบโตและมีวุฒิภาวะ ดังนั้นจึงต้องตระเตรียมในการที่จะสอนทักษะชีวิตเพื่อให้เจริญเติบโตไป ได้อย่างสมบูรณ์

**การพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย**

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถเชิงมนุษย์ทักษะชีวิต ประกอบด้วย ความคิด วิเคราะห์วิจารณ์ความสามารถ ที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหาและสถานการณ์ต่างๆรอบตัวความคิดสร้างสรรค์ความตระหนักรู้ในตน ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความรู้สึกภูมิใจในตัวเอง ความรู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่าความรับผิดชอบต่อสังคมสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และรับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งความสามารถในการประเมินทางเลือกตัดสินใจเลือกและลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้อสามารถเลือกใช้วิธีการกับอารมณ์หรือความเครียดและมีวิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์หรือความเครียดที่เหมาะสมดังนั้นทักษะชีวิตจึงเป็นความสามารถของบุคคลที่จะคิดตัดสินใจแก้ปัญหาและปรับตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ถูกต้องสามารถจัดการกับความต้องการปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม

การสร้างทักษะชีวิต ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่มีอยู่ในตัวบุคคลเป็นลักษณะความคิดอย่างหลากหลายแปลกใหม่ไม่ลอกเลียนแบบมีลักษณะที่เป็นตัวของตัวเองจนเป็นความคิดที่ก่อให้เกิดคุณค่าต่อตนเองและส่วนรวมการสร้างทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนสามารถสร้างได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธีคือ

1. เกิดเองตามธรรมชาติเป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการมีแบบอย่างที่ดีแต่การเรียนรู้ ตามธรรมชาติจะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ก็อาจสายเกินไป

2. การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน เป็นการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือปฏิบัติได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็นได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกันได้สะท้อนความรู้สึกนึกคิดมุมมองเชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิตกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นสำคัญผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียนรู้ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างทักษะชีวิตผู้เรียนมีลักษณะ ดังนี้

1. กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิต ในด้านการคิดวิเคราะห์การคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียน แสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์สถานการณ์หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ผู้เรียนได้สืบค้นหรือศึกษาค้นคว้าคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่างๆ และแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอก สถานศึกษาได้สะท้อนตนเอง เชื่อมโยงกับชีวิตและการดำเนินชีวิตในอนาคต

2. กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่างๆ ได้ประยุกต์ใช้ความรู้เช่น กิจกรรมทัศน์ศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม/ชุมนุมกิจกรรมโครงงานโครงการ กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตดังนี้

2.1 ได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ของตนเอง

2.2 ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นทำให้เข้าใจผู้อื่นนำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นรู้จัก ไตร่ตรองทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเองทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น

2.3 ได้รับการยอมรับจากกลุ่มได้แสดงออกด้านความคิดการพูดและการทำงานมีความสำเร็จทำให้ ได้รับคำชม เกิดเป็นความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเองนำไปสู่ความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม

3. กิจกรรมที่กำหนดให้มีการอภิปรายแสดงความรู้สึกนึกคิดและการประยุกต์ความคิดอย่างมีประสิทธิภาพหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง ด้วยประเด็นคำถามสะท้อน เชื่อมโยงปรับใช้เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญที่จะพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตัวผู้เรียนได้ตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นรู้จักการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสมและรู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นรู้จักคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์โดยวิธีการสะท้อน (Reflect) ความรู้สึกและความคิดที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรม เชื่อมโยง (Connect) กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาหรือที่ตนเองได้เรียนรู้มาแล้ว เป็นองค์ความรู้ใหม่ แล้วนำมา ปรับใช้(Apply) ในชีวิตประจำวันของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต

การพัฒนาทักษะชีวิต การพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชน เป็นการพัฒนาความสามารถทางสังคม ความคิดอ่านความพยายาม เพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมต่างๆให้ประสบผลสำเร็จ ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตลอดจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วยการสอนทักษะชีวิตซึ่งมีความครอบคลุมทุกแง่มุมเป็นการสอนแบบเบ็ดเสร็จ ในจำนวนทักษะชีวิตทั้งหมด สิ่งที่จะต้องได้รับ การพิจารณาก็คือ ทักษะชีวิตที่เป็นแกน (corelifeskill) หรือทักษะชีวิตพื้นฐานซึ่งจะต้องจัดให้มีการสอนให้สัมพันธ์กับการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันการเสริมสร้างทักษะชีวิตจึงหมายถึงการอบรมฝึกฝนให้เยาวชนเข้าใจมีความชำนาญในการใช้ทักษะชีวิตที่เป็นแกน (core life skill) โดยได้รับการขัดเกลาจากผู้ใหญ่ทุกฝ่ายที่มองเห็นความสำคัญของปัญหาเยาวชนอย่างไรก็ตามในการแก้ปัญหา มิได้มุ่งให้ความสำคัญแต่เพียงด้านใดด้านหนึ่งไม่ว่าด้านเฉพาะบุคคลหรือสังคมแต่หากมุ่งให้ความสำคัญต่อสภาพปัญหาของชีวิตที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริงทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสิ่งแวดล้อมทางสังคมของมนุษย์ด้วยเพราะว่าสิ่งเหล่านี้ต่างเป็นปัจจัยเชื่อมโยงกันไปอย่างเป็นระบบคือมุ่งให้มนุษย์ทุกคนเกิดฉันทะความเพียรความมุ่งมั่นอย่าระมัดระวังในการเรียน รู้ชีวิตของตนเองโดยเริ่มจากการอาศัยกัลยาณมิตรที่มีประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวอย่างถูกต้องเพื่อสามารถเพิ่มทักษะที่ถูกต้องในการแก้ปัญหาและพัฒนาชีวิตพร้อมทั้งมีจิตสำนึกแห่งความเป็นกัลยาณมิตรตามกำลังที่ตนจะพึงกระทำได้ไปพร้อมๆกันอีกด้วยการขัดเกลาในรูปแบบวิถีชีวิตของเยาวชนก็เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองให้มีความสมบูรณ์ในด้านต่างๆที่เหมาะสมกับภาวะของ เยาวชน เช่น มีชีวิตที่ดีงาม มีความสุข มีการเรียนรู้ที่ดีมีครอบครัวที่อบอุ่นความหมายของการขัดเกลาจึงเน้นที่การเรียนรู้ด้วยตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตในระดับต่างๆสาระของการขัดเกลามีขอบเขตครอบคลุมถึงกระบวนการการเรียนรู้ด้วยตนเองทุกๆด้าน

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (Life skills) หมายถึง ความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันการเรียนรู้ด้วยตนเองการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องการทำงา และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลการจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆอย่างเหมาะสมการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้เจตคติและทักษะในการที่จะจัดการกับความกดดันความบีบคั้นปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

ทักษะชีวิตมี 12องค์ประกอบโดยมีความคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์เป็นพื้นฐานสำคัญส่วนอีก 10 องค์ประกอบเป็นทักษะชีวิตด้านเจตคติ4องค์ประกอบคือความตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่นความภูมิใจในตนเองความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนทักษะชีวิตด้านทักษะอีก 6องค์ประกอบ คือ การสร้างสัมพันธภาพการสื่อสารการตัดสินใจแก้ไขปัญหาการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

สำหรับเด็กวัยเรียน ควรเสริมสร้างพัฒนาทักษะชีวิตพื้นฐานที่สำคัญ 2 ด้าน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านเจตคติ 2 องค์ประกอบคือความภูมิใจในตนเองความตระหนักรู้ในตนเองหรือการมีวินัยและความรับผิดชอบส่วนทักษะชีวิตด้านทักษะอีก 2 องค์ประกอบคือการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารหรือทักษะทางสังคมนั่นเองทักษะชีวิตดังกล่าวนี้จะเป็นพื้นฐานด้านบุคลิกภาพที่สำคัญที่เด็กควรได้รับการพัฒนาอย่างจริงจัง

**ความภูมิใจในตนเอง** คือ ความคิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความภูมิใจเห็นคุณค่าความสามารถของตนเองมีความมั่นใจในการคิดตัดสินใจมีการแสดงออกสามารถทำสิ่งต่างๆได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จสร้างประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมเด็กวัยเรียนจะเป็นวัยที่พัฒนาความรู้สึก ความรับผิดชอบในตนเองเป็นวัยที่สามารถพึ่งพาตนเองได้อยากรู้อยากเห็นช่างสังเกตสนใจสิ่งต่างๆ ชอบคิดชอบทำแก้ปัญหาได้มีความขยันตั้งใจต้องการความสำเร็จเป็นคนเด่นเป็นคนสำคัญเป็นที่นิยมชมชอบของผู้ใหญ่จึงเป็นวัยที่สามารถสร้างเสริมพัฒนาบุคลิกภาพปลูกฝังความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับคุณค่า ความภูมิใจในตนเองเพื่อให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณค่าต่อไป

**การมีวินัยและความรับผิดชอบ** เด็กที่มีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบจะเป็นเด็กที่สามารถบังคับตนเองให้ปฏิบัติตนให้ถูกกาลเทศะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมเคารพสิทธิของผู้อื่นทำตามหน้าที่ของตนและมีความซื่อสัตย์รับผิดชอบให้กับสุจริตโดยไม่ต้องมีผู้ควบคุมหรือลงโทษหากผู้ใหญ่เสริมสร้างความมีวินัยในตนเองและความเด็กวัยเรียนจะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะปรับตัวและยอมรับกติกา กฎระเบียบของกลุ่มของโรงเรียนเข้าใจสิทธิของผู้อื่นยอมรับฟังความคิดเห็นมีความอดทนอดกลั้น ควบคุมตนเองได้และสามารถปรับตัวอยู่ในกลุ่มสังคมได้อย่างภาคภูมิ

* **ทักษะทางสังคม**คือ การที่เด็กสามารถแสดงออกเหมาะสมกับกาลเทศะเป็นที่ยอมรับในสังคมเด็กวัยเรียนเป็นช่วงสำคัญสำหรับ“เตรียมตัว”เข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่เริ่มเรียนรู้มารยาททางสังคมเรียนรู้ที่จะทำกิจกรร อยู่ร่วมกับผู้อื่นที่นอกเหนือไปจากคนในครอบครัว

เด็กที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะช่วยให้เด็กรู้จักที่จะอยู่กับตัวเองรู้จักที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีมีความบากบั่นรู้จักคิดพบปัญหาสามารถแก้ไขได้รู้จักปรับตัวที่จะอยู่ในสังคมได้เป็นภูมิคุ้มกันสร้างความเข้มแข็งให้เด็กรู้จักดูแลตนเองและพึ่งตนเองได้ในที่สุด