

## ทำไมจึงต้องร่วมกันคิดร่วมกันพัฒนาเด็ก

### (ความสำคัญของทักษะชีวิตในเด็กปฐมวัยและปัญหาที่เกิดขึ้น)

ในปัจจุบัน เด็กๆ ส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความสะดวกสบายในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเด็กในเมืองหรือในชนบท พวกเขามีสิ่งอำนวยความสะดวกรายล้อมรอบตัวสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน รวมถึงพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และพี่เลี้ยง จนกระทั่งเราเผลอลืมไปว่า เด็กๆ แทบจะทำอะไรเองไม่เป็นเลย เด็กจำนวนมากแยกไม่ออกระหว่างไข่เป็ดกับไข่ไก่ หรือไข่เค็ม เด็กโตขึ้นมาหน่อยที่สามารถหุงหาอาหารเองได้ แต่ก็ยังหุงข้าวไม่เป็นแม่จะหุงข้าวด้วยหม้อไฟฟ้าก็ตาม เด็กวัยรุ่นไม่น้อยที่จัดการกับสื่อระดมหลุด กางเกงขาดไม่ได้ และยังมีอีกมากที่ยังทำกับข้าวไม่เป็นต่อให้มีของสดอยู่เต็มตู้เย็น สุดท้ายจึงมาลงที่ดัมบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปกิน ฯลฯ นั้นหมายถึงว่า เด็กๆ ขาดทักษะชีวิตในการลงมือทำ เมื่อมองดูเผินๆ เราอาจจะคิดว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องใหญ่ ไม่ใช่สิ่งจำเป็น เมื่อโตขึ้นพวกเขาก็จะทำได้เอง มันเป็นเช่นนั้นจริงๆ หรือ?

ทำไมหลากหลายครอบครัวจึงยอมเสียเงิน หลายหมื่นบาทเป็นค่าเล่าเรียนสำหรับโรงเรียนอนุบาลชั้นนำ เพื่อให้ลูกได้ฝึกทักษะด้านต่างๆ และอีกหลายครอบครัวยอมจ่ายไม่เงินน้อยส่งลูกที่โตหน่อยไปเข้าค่าย เพื่อจะได้หัดทอดไข่ หั่นผัก หุงข้าว พับผ้า เก็บที่นอน ล้างจาน ทำความสะอาดพื้น จัดการเงินของตัวเอง อยู่ร่วมกับเพื่อนๆ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คับขัน และอีกมากมายที่ล้วนต้องทำในชีวิตประจำวัน แต่เมื่ออยู่ที่บ้านเด็กๆ กลับไม่ต้องทำอะไรเลย!! การฝึกให้เด็กได้รู้จักและพัฒนาทักษะชีวิต โดยเฉพาะในสถานการณ์จริงอย่างที่บ้าน เท่ากับเป็นการฝึกให้เด็กๆ ได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทักษะชีวิตไม่ได้มีความหมายเพียงเพื่อการทำงานบ้านได้หรือช่วยเหลือตัวเอง ได้เท่านั้น แต่เด็กๆ ที่มีทักษะชีวิตที่ดี จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีอารมณ์ที่เบิกบาน สามารถปรับตัวได้ และช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย นอกจากทักษะในด้านการลงมือทำแล้ว เด็กๆ ยังจะต้องฝึกฝนและเรียนรู้ทักษะชีวิตอีกหลายด้านเมื่อสังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลง กระบวนทัศน์ในการพัฒนาเด็กในมิติของสังคม

เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมแบบเดิม อาจต้องถูกทับซ้อนด้วยแนวคิด รูปแบบวิธีการ ความเชื่อ และเทคโนโลยีที่ผุดเกิดขึ้นใหม่ๆตามยุคสมัย เด็กและครอบครัวจำเป็นต้องข้ามผ่านวันเวลาที่ผันเปลี่ยน และยืนหยัดอยู่ให้ได้ในสังคมสมัยใหม่ บ่มฝึก คุณลักษณะที่พึงมีอย่างเหมาะสม ให้กับทรัพยากรมนุษย์ของวันนี้และอนาคตข้างหน้า ให้สมบูรณ์แบบอย่างเต็มกำลัง เมื่อห้วงเวลาของศตวรรษที่ 21 กีบคลานเข้ามานับว่า ทศวรรษแล้ว สังคมโลกเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง การปรับตัว และการบริหารจัดการเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น สำหรับผู้ใหญ่ โดยทั่วไปได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนผ่านของบริบททางสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้นเช่นเดียวกับเด็ก ที่เป็นทั้ง ผลพวงและเป็นโจทย์สำคัญของสังคมว่า จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างไร ตั้งแต่วัย เริ่มต้น ให้มีพื้นฐานที่มั่นคง สามารถเติบโตและอยู่รอดได้อย่างมีคุณภาพในอนาคต

### **ความหมายของทักษะชีวิต**

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยความรู้และเจตคติ ในการจัดการกับปัญหาต่างๆรอบตัวในสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ที่เกิดขึ้นกับตนเองครอบครัว และสังคม ด้วยความรู้ความเข้าใจ และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในสังคมเลือกแนวทางการแก้ไขด้วยเหตุผลที่เหมาะสม เพื่อให้บังเกิดปบในด้านสร้างสรรค์ ทำให้การดำรงชีวิตดำเนินต่อไปอย่างมีความสุข

### **องค์ประกอบของทักษะชีวิต**

องค์ประกอบของทักษะชีวิตมี 10 องค์ประกอบ 3 ด้านคือ ทักษะด้านความคิด

- ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)
- ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)

### **ทักษะด้านจิตใจ**

- ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self awareness)
- ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

### ทักษะด้านการกระทำ

- ทักษะการตัดสินใจ (Decision making)
- ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving)
- ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective

### communication)

- ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal

### relationship)

- ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion)
- ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress

ทักษะชีวิต มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล เนื่องจากทักษะชีวิต เป็นความสามารถพื้นฐานที่จำเป็นในการใช้เผชิญกับปัญหาที่พบและผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวันเช่น ปัญหาการเรียน การทำงาน สุขภาพ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในสังคม การปรับตัว ความเครียด ครอบครัวแตกแยก และยังเป็นความสามารถที่มีความจำเป็นสำหรับการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ยาเสพติด โรคเอดส์ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ภัยธรรมชาติ เป็นต้น

### ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (Life skills)

หมายถึง ความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการ

ปัญหา และความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ทักษะชีวิต เป็นความสามารถ อันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะ ในการที่จะจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

### องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมี 12 องค์ประกอบ โดยมีความคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์เป็นพื้นฐานสำคัญ ส่วนอีก 10 องค์ประกอบ เป็นทักษะชีวิตด้านเจตคติ 4 องค์ประกอบ คือ ความตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนทักษะชีวิตด้านทักษะอีก 6 องค์ประกอบ คือ การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจ แก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

### การสอนเด็กให้ มีทักษะชีวิตมีความสำคัญอย่างไร

สำหรับเด็กวัยเรียน ควรเสริมสร้างพัฒนาทักษะชีวิตพื้นฐานที่สำคัญ 2 ด้าน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านเจตคติ 2 องค์ประกอบ คือ ความภูมิใจในตนเอง ความตระหนักรู้ในตนเองหรือการมีวินัยและความรับผิดชอบ ส่วนทักษะชีวิตด้านทักษะอีก 2 องค์ประกอบ คือ การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารหรือทักษะทางสังคมนั่นเอง ทักษะชีวิตดังกล่าวนี้จะ เป็นพื้นฐานด้านบุคลิกภาพที่สำคัญที่เด็กควรได้รับการพัฒนาอย่างจริงจัง

**ความภูมิใจในตนเอง** คือ ความคิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความภูมิใจ เห็นคุณค่าความสามารถของตนเอง มีความมั่นใจในการคิด ตัดสินใจ มีการแสดงออกสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จ สร้างประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เด็กวัยเรียน จะเป็นวัยที่พัฒนาความรู้สึก ความรับผิดชอบในตนเอง

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

### **การมีวินัยและความรับผิดชอบ**

เด็กที่มีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ จะเป็นเด็กที่สามารถบังคับตนเอง ให้ปฏิบัติตามให้ถูกต้องเหมาะสม ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม เคารพสิทธิของผู้อื่น ทำตามหน้าที่ของตน และมีความซื่อสัตย์สุจริต โดยไม่ต้องมีผู้ควบคุมหรือลงโทษ หากผู้ใหญ่เสริมสร้างความมีวินัยในตนเองและความรับผิดชอบให้กับเด็กวัยเรียน จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะปรับตัวและยอมรับกติกา กฎระเบียบของกลุ่ม ของโรงเรียน เข้าใจสิทธิของผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็น มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมตนเองได้ และสามารถปรับตัวอยู่ในกลุ่มสังคมได้อย่างภาคภูมิใจ

### **ทักษะทางสังคม**

คือ การที่เด็กสามารถแสดงออกเหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นที่ยอมรับในสังคม เด็กวัยเรียนเป็นช่วงสำคัญสำหรับ “เตรียมตัว” เข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ เริ่มเรียนรู้มารยาททางสังคม เรียนรู้ที่จะทำกิจกรรม อยู่ร่วมกับผู้อื่น ที่นอกเหนือไปจากคนในครอบครัวเด็กที่มีทักษะชีวิตที่ดี จะช่วยให้เด็กรู้จักที่จะอยู่กับตัวเอง รู้จักที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักคิด พบปัญหา สามารถแก้ไขได้ รู้จักปรับตัวที่จะอยู่ในสังคมได้ เป็นภูมิคุ้มกัน สร้างความเข้มแข็งให้เด็กรู้จักดูแลตนเองและพึ่งตนเองได้ในที่สุด

### **ประโยชน์ของการมีทักษะชีวิต**

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต หรือใช้ทักษะชีวิตเป็น จะเกิด

ประโยชน์ต่อเด็ก ดังนี้

**มีความสุขที่ได้อยู่กับครอบครัว** เห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัว ที่อบอุ่นเป็นสุข มีการแสดงออกถึงความรัก ความกตัญญูระหว่างกันใน ครอบครัวในโอกาสที่เหมาะสม ช่วยทำงาน ช่วยแบ่งเบาภาระในครอบครัว และรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ

**มีความรู้ ทักษะ และกระบวนการเรียนรู้** ที่หลากหลายมาสร้างสรรค์สิ่ง ต่างๆ ให้เกิดประโยชน์ และนำมาแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ อย่างเหมาะสม มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร สามารถ เชื่อมโยงความรู้ จัดกลุ่มความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ที่ได้จากการเรียนรู้ นำมา จำแนกเป็นประเด็นความรู้เดิมกับประเด็นความรู้ใหม่ ตั้งใจเรียนหนังสือ และมี การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

**ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข** สามารถทำงานด้วย ตนเองและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้สำเร็จ ยอมรับฟังความคิดเห็น และแสดง ความคิดเห็นของตนเองด้วยกิริยาจาสุภาพ สามารถจัดการกับปัญหาความ ขัดแย้ง และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

**รู้จักป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์** ที่ส่งผลกระทบต่อ ตนเองและผู้อื่น สามารถดูแลสุขภาพร่างกายของตนตามหลักของสุขบัญญัติ ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ไม่ก่อเหตุที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาทและ ความรุนแรง มีสุขภาพจิตที่ดี มีมุมมองเชิงบวก มีการควบคุมอารมณ์ สามารถ จัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เพื่อ ผ่อนคลายความเครียดได้

**ครูส่งเสริมทักษะชีวิตให้เด็กได้อย่างไร**

ครูเป็นแบบอย่างที่ดี ให้เด็กได้เห็น ได้ทำตาม โดยเป็นแบบอย่างในการ พุด การประพฤติปฏิบัติ หรือยกตัวอย่างบุคคลสำคัญที่พบเห็นในชีวิตจริง ที่

เด็กรู้จัก ให้เห็นถึงการกระทำที่น่ายกย่องหรือแบบอย่างที่ดีงาม จากสื่อต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นการกระตุ้น เป็นแรงเสริมให้เด็กสนใจและชักนำให้เกิดการประพฤติปฏิบัติตามที่ดีต่อไป

ให้เด็กได้ค้นหาลักษณะที่ภูมิใจ ฝึกให้เด็กคิดบวก มองตัวเองในทางที่ดี เห็นข้อดี เห็นความสามารถ สิ่งที่น่าภาคภูมิใจของตัวเอง ทั้งด้านการเรียน การเล่น การดูแลตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น โดยครูกำหนดพฤติกรรมและจัดเป็นกิจกรรมให้เด็กทำเป็นประจำ ด้วยความสนุกสนานจนปฏิบัติเป็นนิสัย และให้คำชื่นชม ให้กำลังใจ เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่ การวาดรูป เล่นดนตรี กีฬา การทำงานกับเพื่อน การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน หรือการไปทัศนศึกษา เข้าค่ายพักแรม สิ่งเหล่านี้ล้วนฝึกให้เด็กเกิดการเรียนรู้ จากการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และทำให้สำเร็จ เด็กได้แสดงความคิดเห็น ตัดสินใจแก้ไขปัญหา ทำให้เห็นความสามารถของตนเอง เห็นคุณค่า และเกิดความภูมิใจในตนเอง

ส่งเสริมให้เด็กมีวิธีสร้างความสุขให้กับตนเอง เสริมสร้างทักษะทางร่างกายของเด็ก ให้ใช้วัยต่างๆ (เช่น มือ เท้า แขน ขา ฯลฯ) อย่างคล่องแคล่วฉับไว ทำในสิ่งที่ชอบ/รัก เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง เล่นดนตรี เล่นกีฬา เล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่ม ปล่อยให้เด็กเพลิดเพลินกับการแสวงหาคำตอบด้วยตัวเองผ่านการเล่น ทั้งการเล่นอย่างมีแบบแผน กติกา และการเล่นอิสระตามจินตนาการ รวมถึงการเล่นกีฬาในร่ม เกมกระดาน เช่น หมากรุก คอมพิวเตอร์ ตลอดจนการดูโทรทัศน์และอ่านหนังสือ ล้วนแล้วแต่เป็นการผ่อนคลายความเครียด และให้ประโยชน์ต่อเด็กวัยเรียนอย่างมาก แต่ครูควรจัดเวลาให้พอเหมาะ ไม่หมกมุ่นจนทำให้เสียการเรียนและสุขภาพ

เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมกลุ่มบ่อยๆ เป็นการเสริมสร้างทักษะการเข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น ให้เด็กได้ตระหนักรู้ว่าตนเองมีลักษณะเป็นอย่างไร มีความสามารถในด้านใดบ้าง ได้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ตนเองชอบ/ไม่

ชอบ ขณะเดียวกันได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่เพื่อนชอบ/ไม่ชอบ เรียนรู้ที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ครูควรจัดโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อเด็ก ส่งเสริมให้เด็กอาสาเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์ของโรงเรียน มีส่วนร่วมรับผิดชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น ปลูกต้นไม้ในโรงเรียน เก็บใบไม้ เศษกระดาษ บริเวณสนาม ทำความสะอาดห้องเรียน ช่วยกันประหยัดน้ำไฟ อนุรักษ์ต้นไม้ ธรรมชาติ ไม่ทำร้ายสัตว์ ปฏิบัติตนให้มีระเบียบวินัย เป็นลูกศิษย์ เป็นนักเรียนที่ดีของครู เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน ให้เขาารู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อบุคคลอื่น ทั้งได้รับการชื่นชมยอมรับ และให้เกียรติยกย่อง นับถือผู้อื่น

### **พ่อแม่ ผู้ปกครองส่งเสริมทักษะชีวิตให้ลูกได้อย่างไร**

**พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี** ในการประพฤติปฏิบัติและชักนำให้ลูกเกิดการประพฤติปฏิบัติตาม พ่อแม่แสดงความรักและยอมรับลูก ครอบครัวยังมีความอบอุ่น เป็นมิตร ทำให้ลูกมีความปลอดภัย ทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ลูกมีความเข้าใจในการพัฒนาทักษะตนเองที่จะช่วยให้ตนเองประสบความสำเร็จ และสามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นได้ต่อไป

**ปลูกฝังให้ลูกเกิดศรัทธาต่อตนเอง** เสริมสร้างให้ลูกมีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ รักษากฎกติกา มารยาทในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เห็นข้อดีของตัวเองที่น่าภาคภูมิใจ มีความสุข ความพอใจในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ต่างๆ มีพฤติกรรมความเคยชินที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างประณีต สะอาด รอบคอบ ทั้งการกิน การอยู่ การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย การจัดเก็บของใช้ส่วนตัวและส่วนรวม การรับประทานอาหาร เป็นต้น

**สร้างทักษะการเข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น** ให้ลูกได้ตระหนักรู้ว่าตนเองมีลักษณะเป็นอย่างไร มีความสามารถในด้านใดบ้าง ได้รู้ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบ และได้เรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เพื่อนชอบและไม่ชอบ เพื่อเป็นการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เริ่มรู้จักการมีเหตุผล และรับฟัง



ความคิดเห็นของผู้อื่นที่ต่างไปจากตน รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้วยการฝึกให้ ลูกทำงานบ้าน ให้ลูกเป็นผู้บริการผู้ใหญ่ในบ้าน เช่น เสิร์ฟน้ำ จัดโต๊ะอาหาร ทำอาหาร เลี้ยงน้อง รดน้ำต้นไม้ กรอกน้ำใส่ตู้เย็น เป็นต้น

**เสริมทักษะทางสังคม** ทั้งการพูดสื่อสาร การรู้จักฟัง รู้จักขอขอบคุณขอโทษ ให้ลูกสามารถสื่อสารกับคนอื่นให้เข้าใจ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถรู้ว่า เมื่อไร อย่างไร กับใคร ควรจะสื่อสารอย่างไรจึงจะเป็นการสื่อสารที่ถูกต้องเหมาะสม สอนให้ลูกรู้จักฉลาดในสิ่งที่มากระทบ ฝึกให้ลูกรู้จักวิเคราะห์โฆษณาที่มีอยู่รอบตัวว่าสิ่งเหล่านี้มีคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียม ทำอย่างไรลูกจึงจะรู้เท่าทัน รู้จักสำรวจ ระวัง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ทำให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนกับใคร นอกจากนี้พ่อแม่ควรให้ความสำคัญกับคุณธรรมและการรู้เท่าทันอารมณ์ แนะนำวิธีบริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ พยายามฝึกสิ่งที่ไม่ดี เพิ่มสิ่งที่ดี ปลูกฝังให้ลูกมีความเป็นห่วงเพื่อนมนุษย์ เป็นห่วงสิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และมีอุดมการณ์ในการช่วยเหลือคนอื่น

**ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี คือ**

### **1. เกิดเองตามธรรมชาติ**

เป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการมีแบบอย่างที่ดี แต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติจะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ก็อาจสายเกินไป

### **2. การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน**

เป็นการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อน ความรู้สึกนึกคิดมุมมองเชื่อมโยงสู่วิถีชีวิต

ของตนเองเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับให้กับชีวิต

กิจกรรมที่จะสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตให้กับ ผู้เรียน มีดังนี้

**1. กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง**  
ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์การคิดตัดสินใจ และ  
แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียน แสดงความ  
คิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์สถานการณ์ หรือ ประสบการณ์ของผู้เรียน  
และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้สืบค้นหรือ ศึกษาค้นคว้าคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์  
ความรู้จากสื่อต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้ ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษาได้สะท้อน  
ตนเองเชื่อมโยงกับชีวิตและ การดำเนินชีวิตในอนาคต

**2. กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่าง  
ๆ**

ได้ประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ  
กิจกรรมชมรม/ชุมนุม กิจกรรมโครงงาน/โครงการ กิจกรรมอาสา เป็นต้น กิจกรรม  
เหล่านี้เป็นกิจกรรมที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทักษะชีวิตดังนี้

**2.1. ได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการ  
อารมณ์และความเครียดของตนเอง**

**2.2. ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่น นำไปสู่การยอมรับความ  
คิดเห็น ผู้อื่น รู้จักไตร่ตรอง ทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเองทำให้เข้าใจตนเอง  
และ เห็นใจผู้อื่น**

**2.3. ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูด และการ  
ทำงานมีความสำเร็จ ทำให้ได้รับคำชม เกิดความภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเอง นำไปสู่  
ความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและสังคม การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็น  
ภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อม  
สำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต**

**การประเมินทักษะชีวิต** เป็นการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนเป็นรายบุคคล เพื่อพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนให้มีพัฒนาการที่ดีตรงตามความต้องการของท้องถิ่น และสังคม โดยการประเมินความสามารถหรือแนวทางในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ของผู้เรียน ด้วยวิธีสังเกตการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนดให้และวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อการรู้จักและภูมิคุ้มกันทางปัญญาจากการสะท้อน ความคิด การเชื่อมโยงความคิดและการแสดงพฤติกรรมต่อเนื่องหลังการเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งผู้ประเมินอาจเป็นครู เพื่อน ผู้ปกครองหรือผู้เรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง

### สรุป

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต หรือการใช้ทักษะชีวิตเป็น เป็นการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดเป็นปัจจัยเกื้อหนุนสามารถก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดี ผู้ใหญ่รอบตัวจึงควรสอนให้เด็กรู้จักตนเอง เรียนรู้ที่จะปรับตัว อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ปัญหารอบตัว และเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคต จึงจะเรียกได้ว่า เป็นคนสมบูรณ์แบบ เป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าอย่างแท้จริงของสังคม สามารถนำสังคมไปสู่สันติสุข ในทางกลับกัน เด็กที่ไม่มีทักษะในการใช้ชีวิต หรือใช้ทักษะชีวิตไม่เป็น จะเป็นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีความภูมิใจ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง อาจนำไปสู่การมีบุคลิกภาพที่อ่อนแอ ต้องการพึ่งพาผู้อื่น ขาดความกระตือรือร้น ไม่กล้าคิด ไม่กล้าตัดสินใจ เกิดปัญหาในการปรับตัว มนุษย์สัมพันธ์ไม่ดี ซดเซยปมด้อย ใช้ความก้าวร้าวรุนแรง โทษผู้อื่น ต้องการเป็นผู้ชนะ เรียกร้องความสนใจ เพื่อเพิ่มคุณค่าให้กับตัวเองในทางที่ไม่เหมาะสม