

ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย: แก่นแห่งชีวิตที่เสริมสร้างได้จากครอบครัว

รุ่งลาวัลย์ ละอาคา¹

Runglawan Laumkha¹

ทักษะชีวิตนับเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาบุคคลทุกช่วงวัย ในยุคศตวรรษที่ 21 ที่ต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อม สังคม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีความซับซ้อนและมีการแข่งขันสูงส่ง ผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้คนในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กในช่วงปฐมวัย (0-6 ปี) ซึ่งชีวิตมีความอ่อนแอและเปราะบางต่อสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว ซึ่งอาจนำสู่ความบกพร่องของพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ หากเด็กได้รับการเสริมสร้างเกี่ยวกับทักษะชีวิตโดยการปูพื้นฐานมาจากครอบครัวให้เข้มแข็งและมั่นคง เด็กจะมีต้นทุนชีวิตที่มีความพร้อมที่จะปรับตัว หรือเผชิญกับปัญหาอุปสรรคได้อย่างเหมาะสมกับวัย รวมทั้งมีความสามารถในการรับผิดชอบดูแลตนเอง จัดการความต้องการและสิ่งต่างๆ ที่ตนเผชิญในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ การคิด และการแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม อันเกื้อกูลให้เกิดการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

จิตแพทย์ด้านเด็กชี้ว่าการส่งเสริมทักษะชีวิตเริ่มต้นจากครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่โอบอุ้มเลี้ยงดูขัดเกลาชีวิตรวมทั้งอบรมบ่มเพาะนิสัยให้เด็กมีระเบียบวินัยและมีจริยธรรม การฝึกฝนและการจัดประสบการณ์ที่ดีในช่วงปฐมวัยนับเป็นการหล่อหลอมบุคลิกภาพให้กับเด็ก ถ้าเด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูตอบสนองปัจจัยในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ก็จะทำให้เด็กมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีพัฒนาการเหมาะสมกับวัยการเสริมสร้างทักษะชีวิตในช่วงปฐมวัยนับเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะเป็นวัยแห่งการปลูกฝังฐานรากแห่งชีวิตในทุกๆ ด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา นับเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า และมีคุณค่ามากเพราะจะเป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กสามารถดูแล ช่วยเหลือตนเองได้ตามวัยและเป็นการพัฒนาเครื่องมือการเรียนรู้อันได้แก่ การคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อันนำไปสู่การมีชีวิตที่มีความสุข เพราะแก่นแท้ของการพัฒนามนุษย์ คือ การส่งเสริมให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในสภาพของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรู้เท่าทันนั่นเอง

เด็กปฐมวัยเรียนรู้โลกผ่านทางร่างกายหรือประสาทสัมผัสเป็นหลักการพัฒนาเด็กปฐมวัยต้องเปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้ผ่านการกระทำในวิถีชีวิตจริง ผ่านการทำกิจวัตรประจำวันและการเล่น เด็กวัยนี้เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว การทำกิจวัตรประจำวันที่มีจังหวะสม่ำเสมอ การเล่นที่มุ่งเน้นการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นการซึมซับให้เด็กได้ปลูกฝังทักษะของการดำรงชีวิต การเรียนรู้ในช่วงปฐมวัยเป็นการเรียนรู้เพื่อการมีชีวิตอย่างแท้จริง การส่งเสริมและพัฒนาเด็กต้องตอบสนองธรรมชาติแห่งวัย คือ การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว เริ่มจากสายสัมพันธ์ที่ติระหว่งเด็กกับพ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดู ครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน การเปิดโอกาสให้เด็กได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ได้สัมผัสกับสื่อรอบตัวที่พร้อมพร้อม ตลอดจนการเติมเต็มทางด้านร่างกายจิตใจและการคิดอันเป็นพื้นฐาน

¹ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำคัญในการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพหลักการพัฒนาเด็กปฐมวัยจึงสะท้อนการจัดประสบการณ์เพื่อเตรียมพร้อมต่อการมีความสมบูรณ์และสมดุลของชีวิตทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านปัญญาหรือการคิดโดยในช่วงปฐมวัยมุ่งเน้นการส่งเสริมทักษะชีวิตผ่านทางร่างกายหรือการกระทำเป็นสำคัญ ซึ่งกายจะเป็นตัวสานสร้างให้เกิดการเชื่อมต่อย่างสมบูรณ์ของปัญญาและจิตใจ การพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นดำเนินงานแห่งชีวิตเพื่อการเติมโตอย่างมีคุณค่า

ความหมายของทักษะชีวิต

มีนักการศึกษา องค์กร และหน่วยงานต่างๆ ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ดังนี้

คำว่า ทักษะชีวิต ทักษะการดำรงชีวิต ทักษะการรู้ชีวิต และทักษะการดำเนินชีวิต เป็นความหมายที่สอดคล้องตรงกับคำว่า Life skill ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นผู้บัญญัติศัพท์นี้ขึ้น

WHO (1997) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการปรับพฤติกรรมอย่างเหมาะสม มีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับ การปรับตัวในอนาคต

UNICEF (2004) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า เป็นกลุ่มใหญ่ของจิตวิทยาสังคมและทักษะระหว่างบุคคลซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทักษะชีวิตอาจมีทิศทางจากการกระทำของตนเองหรือบุคคลอื่นเช่นเดียวกับการกระทำที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม อันนำมาซึ่งความสบายใจ

วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า ประกอบด้วย 1) ความสามารถของมนุษย์ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด 2) ความสามารถที่มนุษย์สามารถเรียนรู้จากตนเองและผู้อื่น ซึ่งรวมทั้งสภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคมที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น 3) ความสามารถที่ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะการจัดการกับชีวิตของตนเองกับปัญหาและสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ 4) ความสามารถที่มนุษย์ควรจะพัฒนาได้จนบรรลุจุดสูงสุดในชีวิต คือ ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามศักยภาพของบุคคล

กระทรวงศึกษาธิการ (2548) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้อการ ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่ดี โดยอาศัย การถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกอบรม

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ ในการจัดการกับปัญหา หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์พร้อมในทุกด้านของชีวิต คือ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญญาสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและประสบความสำเร็จ ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย จึงเป็น ความสามารถของเด็กวัยแรกเกิดถึง 6 ปี ในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ในการดำรงชีวิต การปรับตัว หรือการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพื่อเกื้อกูลให้เด็กมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา อันเป็นความ

งอกงามอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับพัฒนาการและศักยภาพของแต่ละบุคคล และธรรมชาติแห่งวัย สามารถดำรงตนอยู่ในวิถีสังคมและธรรมชาติได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิตขององค์กร หน่วยงาน และนักวิชาการได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญไว้ 10 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม
2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาแนวทางแก้ปัญหา วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
3. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่มีติดอยู่ในกรอบ
4. ทักษะการคิดวิเคราะห์ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว
5. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งการแสดงความต้องการ ความชื่นชมและการปฏิเสธ
6. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Selfawareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่บุคคลมีกับบุคคลอื่น ได้แก่ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ เชื้อชาติ สีมิว สุขภาพ หรือ ถิ่นที่อยู่อาศัย
8. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากตนเอง ได้แก่ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ เชื้อชาติ สีมิว สุขภาพ หรือ ถิ่นที่อยู่อาศัย
9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
10. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

จาก 10 องค์ประกอบข้างต้น องค์การอนามัยโลกจัดกลุ่มองค์ประกอบทักษะชีวิตไว้ 5 คู่ และจัดกลุ่มทักษะออกเป็น 3 กลุ่ม สรุปได้ดังตาราง

คู่ทักษะ	กลุ่มทักษะ
ทักษะการคิดสร้างสรรค์และทักษะการคิดวิเคราะห์	พุทธิพิสัย
ทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหา	ทักษะพิสัย
ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	
ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด	จิตพิสัย
ทักษะการตระหนักรู้ในตนและทักษะการเข้าใจผู้อื่น	

UNESCO (2002) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้เป็น 3 ด้าน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความสามารถทางความคิด (Cognitive abilities) ด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal abilities) โดยแบ่งออกเป็น 2 ทักษะ คือ 1) ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Decision making and problem solving skills) ประกอบด้วย ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูลข่าวสาร การประเมินผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของพฤติกรรมในปัจจุบันสำหรับตนเองและผู้อื่น การกำหนดทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหา ทักษะการวิเคราะห์เกี่ยวกับอิทธิพลของค่านิยมและเจตคติของตนเองและบุคคลอื่นต่อแรงจูงใจ และ 2) ทักษะการคิดวิเคราะห์ (Critical thinking skill) ประกอบด้วย การวิเคราะห์กลุ่มเพื่อนและอิทธิพลของสื่อต่างๆ การวิเคราะห์เจตคติ ค่านิยม ปทัสถานทางสังคมและความเชื่อและปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อตนเอง

2. ด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะเป็น (Learning to be) โดยแบ่งออกเป็น 3 ทักษะ คือ 1) ทักษะการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (Skill for increasing internal locus of control) ประกอบด้วย ทักษะการสร้างเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองรวมถึงการตระหนักรู้ในสิทธิ อิทธิพล ค่านิยม จุดแข็ง จุดอ่อน ทักษะในการกำหนดเป้าหมาย ทักษะในการดูแลตนเองและทักษะในการประเมินตนเอง 2) ทักษะการจัดการกับความรู้สึก (Skill for managing feeling) ประกอบด้วย การจัดการกับความโกรธ การจัดการกับความวิตกกังวลและความเศร้า/ ผิดหวัง ทักษะการเผชิญสำหรับการจัดการกับความสูญเสีย ความทุกข์ 3) ทักษะการจัดการกับความเครียด (Skills for managing stress) ประกอบด้วย การบริหารเวลา การเพิ่มความคิดทางบวก การรู้จักเทคนิคการผ่อนคลาย

3. ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น แบ่งเป็น 4 ทักษะ คือ 1) ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal communication skills) ประกอบด้วย การสื่อสารทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ (ในทางบวก) และการรับข้อมูลย้อนกลับ 2) ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Negotiation and refusal skills) ประกอบด้วย การบริหารความขัดแย้ง การเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ 3) ทักษะการเห็นอกเห็นใจ (Empathy skills) ประกอบด้วย ความสามารถที่จะ

ฟังและเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่างๆ ตลอดจนแสดงถึงความเข้าใจในสิ่งนั้น 4) ทักษะการทำงานเป็นทีมและการให้ความร่วมมือ (Cooperation and teamwork skills) ประกอบด้วย การแสดงความคิดเห็นในความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินความสามารถของบุคคลและการสนับสนุนกลุ่ม

เอกสาร Education for all goals เผยแพร่ใน riding for education (2008 ; อ้างถึงใน จีระพันธุ์ พูลพัฒน์, 2556) กล่าวว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถและทักษะที่เด็กต้องการตลอดชีวิตเพื่อให้บรรลุศักยภาพที่มีโดยจัดทักษะชีวิตได้ 4 แบบ ได้แก่ 1) เรียนรู้ที่จะรู้ (Learning to know) 2) เรียนรู้ที่จะเป็น (Learning to be) 3) เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน (Learning to live together) และ 4) เรียนรู้ในการทำ (Learning to do)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2553) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของบุคคลแต่ละคน รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง การเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิต ที่องค์กร หน่วยงานและบุคคลต่างๆ ได้เสนอไว้ สรุปได้ว่าทักษะชีวิตประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ การคิดวิเคราะห์หรือการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดแก้ปัญหา การคิดอย่างสร้างสรรค์ เป็นทักษะด้านการคิดในการพิจารณา แยกแยะ ในการที่จะปฏิบัติหรือดำเนินชีวิตในสิ่งแวดล้อม หรือตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบตนเองได้อย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของตนและบุคคลอื่น

2. ด้านทักษะพิสัย ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสารกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การควบคุมและจัดการกับอารมณ์ การจัดการกับความเครียด เป็นทักษะที่บุคคลเรียนรู้ด้วยการฝึกฝนปฏิบัติผ่านกิจวัตรประจำวัน หรือ การเผชิญสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นคุณลักษณะในตนเอง

3. ด้านจิตพิสัย ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองและบุคคลอื่น การเอื้ออาทร เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นทักษะในด้านจิตใจของบุคคลในการเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นอกเห็นใจเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น

ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย

การพัฒนาทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องมีการพัฒนาอย่างเป็นกระบวนการที่มีระบบและต่อเนื่อง สม่ำเสมอตั้งแต่แรกเกิดไปจนตลอดชีวิต การเริ่มต้นอย่างถูกต้องเหมาะสมตั้งแต่วัยเด็ก โดยมีความสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ตลอดจนคุณธรรมพื้นฐานของชุมชน เพื่อให้เด็กได้พัฒนาคุณลักษณะพื้นฐานในตนเอง เช่น ทักษะการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทักษะการแสวงหาและใช้ข้อมูล ทักษะการคิด ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการ ทักษะการปรับตัว ทักษะการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น การเติบโตที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งด้านร่างกาย ความคิด จิตใจ และสังคม สามารถมีชีวิตอย่างสงบเย็นและเป็นสุขในสังคมดังนั้นการเสริมสร้างทักษะชีวิตจำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่ในช่วงปฐมวัยจึงจะส่งผลดีกับเด็กเมื่อเจริญวัยขึ้น

เด็กปฐมวัยตั้งแต่แรกเกิดถึง 3 ปี มักจะอยู่ในความดูแลของสถาบันครอบครัว และเมื่อเด็กอายุ 4 ปี จะเป็นช่วงเวลาที่เด็กได้เรียนรู้จากสภาพแวดล้อมที่ไกลตัวออกไป คือ สังคมโรงเรียน เพื่อน ครู และบุคคลแวดล้อมที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ทำให้เด็กต้องปรับตัวในการดูแลกิจวัตรประจำวัน การสื่อสารกับบุคคล การแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ซึ่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนับเป็นประสบการณ์ใหม่ของเด็กวัยนี้ จึงอาจเกิดความขัดแย้งหรือเกิดปัญหาในการปรับตัว จึงจำเป็นที่เด็กในช่วงปฐมวัยต้องได้รับการเรียนรู้ที่เป็นพื้นฐานการคิด การตัดสินใจและแก้ปัญหาเพื่อการเป็นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างปกติสุข

มนุษย์จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้สามารถเติบโตและเรียนรู้ได้ตลอดชีวิตและต้องเริ่มตั้งแต่แรกเกิด การศึกษาปฐมวัย เป็นการพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี 11 เดือน 29 วัน บนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กแต่ละคน ตามศักยภาพ ภายใต้บริบทสังคม วัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ ด้วยความรัก ความเอื้ออาทร และความเข้าใจของทุกคน เพื่อสร้างรากฐานคุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เกิดคุณค่าต่อตนเองและสังคม (กรมวิชาการ, 2546) ดังนั้นการส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยจึงเป็นพื้นฐานของการพัฒนาเด็กที่เชื่อมโยงกับการส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้านของชีวิต คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา และคุณธรรม เมื่อเด็กมีความพร้อมในพัฒนาการทุกด้านดังกล่าวย่อมส่งผลให้เด็กดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถปรับตัวและเผชิญกับสถานการณ์รายรอบได้อย่างรู้เท่าทันตามศักยภาพแห่งวัย

การเสริมสร้างทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย

นักการศึกษาได้นำเสนอแนวทางในการส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัยไว้ดังนี้

Martinez (2012 ; อ้างถึงใน จีระพันธุ์ พูลพัฒน์, 2556) ได้กล่าวถึง ทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับเด็กที่จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ และมีคุณค่าต่อสังคมนั้น ควรจะเริ่มต้นฝึกฝนตั้งแต่เด็กปฐมวัย เนื่องจาก

เป็นช่วงเวลาที่เปิดรับและสามารถพัฒนาลักษณะนิสัยที่ดีได้ และผู้ปกครองเองก็สามารถช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ในวิถีชีวิตประจำวัน Martinez ได้นำเสนอตัวอย่างทักษะชีวิตและวิธีการสอนทักษะชีวิตให้กับเด็ก ดังนี้

1. ทักษะทางสังคม (Social skills) ที่มีความหมายมากกว่าการมีเพื่อน แต่รวมถึงการมีทักษะ เช่น การร่วมรู้สึก การควบคุมตนเอง ความอดทน การจัดการกับความเครียด และความยืดหยุ่น สำหรับการสอนเด็ก เช่น การส่งเสริมและให้รางวัลที่มีความอดทนและทราบผลที่จะเกิดขึ้นถ้าไม่อดทนหรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ให้เห็นความแตกต่างของการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม เช่น แสดงความไม่พอใจได้แต่ทำร้ายคนอื่นไม่ได้ ให้อธิบายการให้ความเคารพต่อกัน ส่งเสริมการรับผิดชอบ และเป็นตัวอย่างในพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นแก่เด็ก

2. เรียนรู้เกี่ยวกับเงิน (Understanding money) มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับเงินการจัดการสรรการใช้เงิน การประหยัด ใช้อย่างฉลาด ให้เด็กรู้จักรับผิดชอบเกี่ยวกับการเงิน และการใช้เงิน

3. เรียนรู้ความรับผิดชอบ (Learning responsibility) ให้เด็กได้ทำความสะอาดสิ่งของของตนเอง และดูแลพื้นที่ของตนเอง นอกจากนี้เด็กชายอายุ 3 ปีสามารถสอนให้รู้จักเก็บของเล่นและเสื้อผ้า ทำความสะอาดถ้วยชาม แต่งกายด้วยตนเอง อายุ 5 ปี ปูและเก็บที่นอนได้

Patterson (2012) ได้นำเสนอวิธีการสอนทักษะชีวิตให้กับเด็กปฐมวัยด้วยการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการการเงิน ความปลอดภัย และมารยาททางสังคมโดยทั่วไป Patterson เห็นว่าทักษะชีวิตช่วยให้เด็กเรียนรู้การทำหน้าที่ต่าง ๆ ในสังคม ช่วยให้เติบโตและมีวุฒิภาวะ ดังนั้นจึงต้องตระเตรียมในการที่จะสอนทักษะชีวิตเพื่อให้เจริญเติบโตไปได้อย่างสมบูรณ์ ดังนี้

1. ทักษะทางการเงิน (Money skill) มีความสำคัญในการเรียนรู้เพื่อจะได้ใช้เงินเป็นเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ผู้ปกครองควรเริ่มต้นด้วยการให้เด็กรู้จักการใช้เงินและรู้จักการประหยัด ด้วยการเก็บเงินในกระปุกออมสิน

2. ทักษะทางด้านความปลอดภัย (Safety skill) ให้เด็กได้ความคิดเกี่ยวกับคนแปลกหน้า ไม่พูดคุยกับบุคคลที่ไม่รู้จักคุ้นเคย กำหนดกฎเกณฑ์ และขอบเขตที่จะช่วยให้เด็กปลอดภัย สร้างความสนใจและสังเกต สิ่งต่าง ๆ รอบตัว เพื่อดูแลความปลอดภัยของตนเอง

3. มารยาททางสังคม (Manners and etiquette) เริ่มให้เด็กได้เรียนรู้มารยาทพื้นฐาน สังเกตการแสดงออกของเด็กทางสังคมที่มีต่อบุคคลอื่น และคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำในการปฏิบัติที่ถูกต้องตามธรรมเนียมปฏิบัติ ให้ได้เรียนรู้ในการแนะนำตนเอง การจับมือ และการสบตากับบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิตควรได้รับการส่งเสริมตั้งแต่ในช่วงปฐมวัย โดยการจัดให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมที่สัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ผู้คน สิ่งต่างๆ รอบตัว โดยมุ่งให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ผ่านการลงมือปฏิบัติ โดยมีการเชื่อมโยงทั้งด้านการคิด การตัดสินใจ การมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ผ่านการชี้แนะ ควบคุมและจัดการกับอารมณ์ตนเอง การเกี่ยวสัมพันธ์กับผู้อื่น ในการเผชิญกับเหตุการณ์ หรือการปฏิบัติตนในวิถีชีวิตให้สามารถดำเนินไปได้อย่างมีความสุข เกิดความสมดุลในชีวิต หรือแม้เกิดอุปสรรคปัญหาที่สามารถแก้ไข หรืออยู่กับปัญหาได้อย่างไม่เป็นทุกข์หรือมีการปรับตน อดทนและต่อสู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ โดยสิ่งที่ควรจัดให้เด็กได้เรียนรู้ สรุปได้ดังนี้

1. ทักษะทางกายเด็กปฐมวัยควรมีลักษณะของการมีทักษะทางกายที่สมบูรณ์พร้อม ในด้านต่างๆ ได้แก่

1.1 การมีภาวะทางโภชนาการที่ดี คือ รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด ปลอดภัย หลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยง หรือมีสารที่อาจก่อให้เกิดความไม่สมดุลของระบบต่างๆ ในร่างกายอันนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น มีทักษะการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ และการปฏิเสธอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การยับยั้งชั่งใจไม่บริโภคอาหารตามสื่อโฆษณา ซึ่งเป็นอาหารที่ไม่ปลอดภัยการเลือกซื้ออาหารโดยรู้จักพิจารณา ฉลากวันหมดอายุ เป็นต้น

1.2 การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีคือ การออกกำลังกาย การเล่น หรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่ก่อให้เกิดความแข็งแรง ทนทาน ซึ่งเด็กต้องได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นกิจนิสัย เมื่อร่างกายมีความยืดหยุ่น แข็งแรง ทนทาน จะทำให้เกิดความสามารถด้านทักษะกลไก เด็กมีความคล่องตัว สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างดีห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

1.3 การดูแลความปลอดภัยคือ การรู้จักระวัง ป้องกัน แก้ปัญหาเมื่อตกอยู่ในภาวะที่ไม่ปลอดภัย เด็กควรได้เรียนรู้การป้องกันอุบัติเหตุ การระวังภัยจากคนแปลกหน้า การเดินทางด้วยยานพาหนะต่างๆ อย่างปลอดภัย การรัดเข็มขัดนิรภัย การว่ายน้ำ การเรียนรู้สัญญาณไฟจราจร การสังเกตและจัดการกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ การเล่นกับวัสดุอุปกรณ์ หรือสัตว์เลี้ยงอย่างปลอดภัย ตลอดจนการเรียนรู้เพื่อใช้สิ่งของที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัย เช่น การเรียนรู้สารเคมีรอบๆ ตัว เช่น ผงซักฟอก สบู่ ยาสีฟัน แป้ง ครีมบำรุงผิว ครีมกันแดด ฯลฯ

1.4 การดูแลและช่วยเหลือตนเองคือ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเด็กควรได้เรียนรู้การดูแลและช่วยเหลือตนเองในด้านต่างๆ การดูแลตนเองในการรับประทานอาหาร การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การแต่งกาย และการดูแลสุขอนามัย การมีภาระของใช้ส่วนตัว การดูแลตนเองเวลาเจ็บป่วย เช่น ปิดปากเวลาไอ จาม ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูกเวลาเจ็บป่วย เป็นต้น

2. ทักษะทางอารมณ์ จิตใจภาวะทางอารมณ์จิตใจนับเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาเด็ก อารมณ์เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับภาวะของเด็กในการดำรงชีวิตและการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ เด็กที่สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสมจะเข้ากับเพื่อนและมีความสามารถทางสังคมมากกว่าเด็กที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ซึ่งความสามารถทางการควบคุมอารมณ์จะสัมพันธ์กับพัฒนาการตามอายุและความสามารถทางสติปัญญาของเด็กด้วย เด็กปฐมวัยควรมีลักษณะของการมีทักษะทางอารมณ์ จิตใจที่สมบูรณ์พร้อม ในด้านต่างๆ ได้แก่

2.1 การตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ การส่งเสริมให้เด็กรู้เท่าอารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้อีกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะตามมา สามารถประเมินตนได้ตามความเป็นจริง รู้จุดดีจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถจัดการและควบคุมความรู้สึกของตนให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสมได้

2.2 ความสามารถในการควบคุมตนเอง เมื่อเกิดภาวะความฉุนเฉียว โมโหสามารถจัดการได้ มีความรับผิดชอบ ชื่อสัตย์รักขาระเบียบวินัย คุณงามความดี มีความสามารถในการปรับตัวและยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับกับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นได้

2.3 การมีแรงจูงใจ ประกอบด้วย การมีกำลังใจในการขับเคลื่อนตนเองในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย การมองโลกในแง่ดี การไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค

2.4 การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ประกอบด้วย การเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เมตตา เอื้ออาทร แบ่งปัน ส่งเสริม พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ให้โอกาสเมื่อผู้อื่นผิดพลาด และให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน ให้อภัยเมื่อผู้อื่นผิดพลาดหรือทำให้ตนเดือดร้อน

การส่งเสริมให้เด็กมีจิตใจและอารมณ์ที่พึงประสงค์ผู้ใหญ่ต้องเป็นแบบอย่างของการเป็นผู้มีทักษะทางอารมณ์ จิตใจ และส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสแสดงน้ำใจต่อบุคคล สัตว์ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้เด็กได้ฝึกฝนการเรียนรู้ธรรมชาติของตนเองและการให้แกผู้อื่นควรเปิดโอกาสให้เด็กได้สัมผัสอารมณ์เชิงบวกอย่างสม่ำเสมอ เช่น การชื่นชม ให้กำลังใจเมื่อเด็กสามารถควบคุมตนเองได้ การชื่นชม โอบกอด เมื่อเด็กช่วยเหลือและดูแลผู้อื่น หรือ มีการให้รางวัลเมื่อเด็กแสดงน้ำใจ หรือแสดงออกซึ่งคุณธรรมต่างๆ ซึ่งจะหล่อหลอมให้เด็กเติบโตท่ามกลางความรัก และสังคมที่เอื้ออาทรต่อกัน ให้เห็นความสำคัญของความสุขอันเกิดจากการให้ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานให้เด็กเคารพและเห็นคุณค่าของการมีจิตใจที่ดีงามต่อไป

3 ทักษะทางสังคม การมีทักษะสังคม สามารถติดต่อกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างเกื้อกูลสัมพันธ์ เด็กปฐมวัยควรได้รับการส่งเสริมให้มีลักษณะทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการสื่อสาร การสร้างสัมพันธ์และร่วมมือกับผู้อื่น การทำงานเป็นกลุ่ม การเป็นผู้นำ การจัดการกับความขัดแย้ง การจัดกิจกรรมให้เด็กได้เล่น ได้เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นทั้งเด็กวัยเดียวกัน รุ่นน้อง รุ่นพี่ หรือการเรียนรู้และทำกิจกรรมกับผู้ปกครอง ครู ผู้ใหญ่หรือเพื่อนบ้าน จะทำให้เด็กได้ปฏิสัมพันธ์และเรียนรู้การสื่อสาร การมีความสุขร่วมกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นพื้นฐานที่ดีในการเติบโตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในอนาคต

4. ทักษะทางปัญญาเด็กปฐมวัยแม้จะเป็นวัยที่ยังไม่สามารถใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างเต็มที่ได้ เด็กเริ่มมีความคิดรวบยอดกับสิ่งต่างๆ แต่ยังไม่สมบูรณ์และยังไม่มีเหตุผล ความคิดความเข้าใจขึ้นอยู่กับรับรู้จากประสาทสัมผัสเป็นส่วนใหญ่ ยังไม่สามารถใช้เหตุผลได้ การส่งเสริมทักษะทางปัญญาของเด็กปฐมวัย จึงให้โอกาสเด็กเรียนรู้ผ่านการจำแนกแยกแยะการแก้ปัญหาที่สัมพันธ์กับชีวิตจริง การจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์ให้เด็กได้เรียนรู้จึงมุ่งใช้สถานการณ์ในชีวิต ให้เด็กได้แก้ปัญหา หรือหาคำตอบ ทดลองปฏิบัติเพื่อให้คลี่คลายในปัญหาหรือข้อสงสัยต่างๆ หรือการใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กสนใจสืบค้น แสวงหาคำตอบ หรือ เกิดการลองผิด ลองถูก การให้โอกาส ให้เวลาในการกระทำซ้ำๆ เพื่อเรียนรู้จะเสริมให้เด็กเกิดการแก้ปัญหาได้ ทักษะทางปัญญาสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านภาษาการสื่อสาร การเรียนรู้วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เช่น การปรุงอาหาร การจัดเก็บสิ่งของในครัวเรือนโดยแยกแยะจำแนกประเภท การซื้อสินค้า การออมเงิน เป็นต้น

ทักษะทางปัญญาแม้ว่าเด็กจะยังไม่มีความพร้อมในการคิดวิเคราะห์เหมือนกับวัยผู้ใหญ่ แต่การสร้างโอกาสให้เด็กคิด กระตุ้นให้เด็กกล้าคิด กล้าทำ ได้แสดงออกผ่านการเล่น ผ่านภาษาท่าทาง การแสดงความรู้สึกหรือ

การแสดงออกทางคำพูด จะเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีทักษะทางปัญญาเป็นผู้ใฝ่เรียนรู้และสร้างสรรค์ได้เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ครอบครัวกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย

อุมาพร ตรีศมบดี (2540) กล่าวว่า ครอบครัวมิได้มีความสำคัญต่อการอยู่รอดของสังคมเท่านั้น แต่ยังเป็นสถานที่ ที่จำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคคลให้ไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยผ่านประสบการณ์แห่งการอยู่ร่วมกัน แบ่งปันกัน ช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน ทั้งระหว่างบุคคลในครอบครัวเองและระหว่างบุคคลกับสังคมภายนอก ดังนั้นในการเสริมสร้างทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย อาจกล่าวได้ว่า ครอบครัวเป็นแกนแห่ง การพัฒนา เนื่องด้วยครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานแห่งการแบ่งปันความรัก ที่มีพ่อแม่เป็นผู้ให้และมีลูกเป็นผู้รับในระยะแรก ด้วยบรรยากาศที่พึงพอใจทั้งการให้และการรับอย่างเหมาะสม ก่อเกิดเป็นความไว้วางใจของบุคคลในครอบครัว มีความผูกพัน เอื้ออาทรต่อกัน พร้อมทั้งจะช่วยเหลือ เกื้อกูลเสียสละ และให้อภัยแก่กันอันก่อให้เกิดความมั่นคง ปลอดภัย อันส่งผลให้บุคคลมีต้นทุน และความงอกงามของชีวิต การเรียนรู้และเติมเต็มจากพลังของครอบครัวจึงเป็นแกนแห่งการหล่อหลอมชีวิตของบุคคลให้มีภูมิคุ้มกันของชีวิตในการที่จะปรับตัว แก้ปัญหาและอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสมและเป็นสุข

การส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยต้องได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตเพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจ เชื่อมโยงกับประสบการณ์ สร้างองค์ความรู้ของตนเอง พัฒนาการรู้นั้นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญจนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ ครอบครัวในฐานะบ้านหลอมชีวิต นับเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการมีบทบาทหน้าที่สนับสนุนส่งเสริม โดยมุ่งการสร้างประสบการณ์ให้กับเด็กตามแนวทางดังนี้

1. ประสบการณ์ในชีวิตประจำวันที่บ้าน พ่อ แม่ ผู้ปกครองหรือบุคคลในครอบครัวมีบทบาทอย่างมากในการจัดประสบการณ์ให้เด็กมีทักษะในการดำเนินชีวิต การให้เด็กได้ช่วยเหลือตนเองตั้งแต่การสร้างจังหวะเวลาในการหลับ การตื่นนอน การจัดเก็บเครื่องนอน อุปกรณ์ของใช้ประจำตัว การแต่งกาย การรับประทานอาหาร ซึ่งบุคคลในครอบครัวต้องมีแนวทางปฏิบัติกับเด็กที่สอดคล้องกัน ในการกระตุ้นให้เด็กมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง และในส่วนที่เด็กมีความบกพร่องหรือยากลำบากผู้ปกครองหาวิธีการและแนวทางในการช่วยเหลือส่งเสริม เช่น ถ้าเด็กมีความบกพร่องด้านการดูแลตนเองในการขับถ่าย ควรให้เวลาในการดูแลการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ และการใช้ส้ว นิทานหรือเรื่องราวกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติในทางที่ถูก

การปฏิบัติกิจกรรมประจำวันเพื่อให้เกิดกิจนิสัย หรือ การสร้างวินัย ผู้ปกครองต้องมีแนวปฏิบัติที่ชัดเจนสม่ำเสมอ และปฏิบัติกับเด็กอย่างผ่อนคลายเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ให้กำลังใจเมื่อเด็กสามารถดูแลตนเองได้ตามเป้าหมาย และผู้ปกครองต้องมีความอดทนในการฝึกฝน โดยมีผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติ

2. ประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับสถานศึกษา กิจกรรมประจำวันของเด็กต้องมีการสร้างรูปแบบหรือกำหนดแนวทางการปฏิบัติที่เชื่อมโยงกันระหว่างบ้านกับสถานศึกษา ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมในด้านกิน การนอน การดูแลตนเอง ครู หรือผู้อบรมเลี้ยงดูเด็กต้องมีแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกัน ในกรณีที่เด็กมีปัญหาหรืออยู่ในภาวะที่ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ เช่น กรณีเจ็บป่วย หรือ มีความบกพร่องในพฤติกรรมบางด้านที่ต้องการส่งเสริม ผู้ปกครองและ

ครูต้องวางแผนร่วมกันและช่วยเหลือแนะนำกันในการจัดประสบการณ์ให้เด็กสามารถแก้ไขข้อบกพร่องนั้นให้ได้ การทำงานร่วมกันระหว่างครูและผู้ปกครอง เป็นในลักษณะของการร่วมคิดวิเคราะห์ปัญหา หรือแนวทางที่ต้องการส่งเสริม ร่วมวางแผน ร่วมปฏิบัติการส่งเสริมหรือแก้ปัญหา และร่วมประเมินผลพฤติกรรมของเด็ก ครูมีการเยี่ยมบ้านเพื่อสังเกตและเรียนรู้พฤติกรรมเด็กเมื่ออยู่ที่บ้าน และผู้ปกครองมีโอกาสร่วมรู้เพื่อที่จะรู้จักลูกในการดำเนินชีวิตที่โรงเรียนด้วย การประสานร่วมมือระหว่างผู้ปกครองและครูหรือ สถานศึกษาจะเป็นการส่งเสริมเด็กได้อย่างสมบูรณ์และเชื่อมโยงมากขึ้น ซึ่งเป็นการส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ประสบการณ์ที่สร้างสรรค์ตามวิถีชุมชนและสังคม เด็กในสังคมยุคใหม่ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชุมชน สังคม ตลอดจนเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น เด็กไม่เพียงแต่เป็นเด็กของครอบครัวเท่านั้น สื่อในสังคมยุคใหม่มีอิทธิพลต่อเด็กผ่านทางสื่อ โฆษณา ผ่านทางโทรทัศน์ โทรศัพท์ และเครื่องมือสื่อสารที่มีอย่างหลากหลายในสังคมยุคข้อมูลสารสนเทศ

ในชุมชน มีเพื่อนบ้าน สถาบันทางสังคม ทั้งหน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ผู้ปกครองต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากเพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง บุคคล สถานที่สำคัญในชุมชน ตลอดจนให้เด็กได้สัมผัสกับวัฒนธรรมประเพณีในชุมชน เช่น งานบุญประเพณีต่างๆ งานวันสำคัญของชุมชน ประเทศชาติ งานแต่งงาน งานบวช หรือ งานศพ การให้เด็กมีโอกาสร่วมงานหรือผู้ปกครองได้พูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ จะทำให้เด็กเกิดความคุ้นเคยและซึมซับและปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของชุมชน

ในด้านของการบริโภคสื่อ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ เกมคอมพิวเตอร์ การดูโทรทัศน์ ผู้ปกครองควรกำหนดเวลาและเนื้อหาสาระของสื่อที่เด็กดู ผู้ปกครองควรใช้เวลาในการชี้แนะขณะที่เด็กอยู่กับสื่อต่างๆ ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่กับสื่อตามลำพัง เพราะเนื้อหาสาระของสื่อ มีความรุนแรง และบางรายการมีเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมกับวัยของเด็ก

การเรียนรู้ตามโอกาสต่างๆ เช่นการพาเด็กเที่ยวชมสถานที่สำคัญต่างๆ เช่น การไปเที่ยวทะเล ภูเขา น้ำตก สวนสัตว์ หรือสวนสนุกต่างๆ ห้างสรรพสินค้า ตลาด โบราณสถาน วัด หรือสถานที่สำคัญต่างๆ เด็กควรได้เรียนรู้และปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในการเที่ยวชมสถานที่นั้นๆ เช่น การระวังและดูแลความปลอดภัย การช่วยเหลือตนเอง การปฏิบัติตนขณะพลัดหลง การจดจำเบอร์โทรศัพท์ หรือ ชื่อสกุลของพ่อ แม่ ที่อยู่ของตนเอง เป็นต้น

สรุป

ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยเป็นทักษะที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และปัญญา เป็นทักษะที่สัมพันธ์กับพัฒนาการที่ต้องส่งเสริมให้เหมาะสมกับวัยบรรลุศักยภาพสูงสุดของแต่ละบุคคล ส่งผลให้เด็กมีคุณภาพชีวิตที่ดีเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์พร้อมในอนาคต ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยสามารถเสริมสร้างได้จากครอบครัวเพราะพ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัว คือ ผู้อบรมเลี้ยงดูที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด และเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลในครอบครัวมากกว่าเด็กวัยอื่นๆ การสนับสนุน ชี้แนะส่งเสริมจากบุคคลในครอบครัวโดย ผู้ปกครองให้เวลากับบุตรหลาน และเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะในการดำเนินชีวิต มุ่งการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวัน ให้เด็กได้เรียนรู้ ปรับตัว ฝึกการแก้ปัญหา การเผชิญกับความยากลำบาก ผ่านกิจกรรมในวิถีชีวิต เช่น การกิน การนอน การดูแลสุขภาพร่างกาย

การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน บุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ผ่านการบริโภคสื่อของเล่น หรือ เครื่องเล่นต่างๆ และเปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยมีส่วนร่วมในสถานการณ์ของชุมชน การสัมผัสผ่านประเพณี วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว การประสานร่วมมือของครอบครัว สถานศึกษา และชุมชน ในการจัดประสบการณ์ให้เด็กได้เรียนรู้โดยผ่านบทเรียนแห่งชีวิตจริง ซึ่งเป็นพลังสำคัญในการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับบุตรหลาน เพราะการมีทักษะชีวิต เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ เป็นภาวะความสมบูรณ์พร้อมทางด้านปัญญา จิตใจและร่างกาย อันเป็นแก่นพลัง เป็นภูมิคุ้มกันในตัวบุคคลที่สามารถหล่อเลี้ยงและหนุนนำชีวิตให้สามารถปรับตัว เผชิญกับปัญหาในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถดำรงตนอย่างมีความสุขท่ามกลางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ผันแปร

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักงาน. (2553). **จุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนเพื่อการขับเคลื่อนหลักสูตร การจัดการเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล.** กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- จิระพันธ์ พูลพัฒน์. (2556). **การพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย.** กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชบา พันธุ์ศักดิ์. (2550). **การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์และการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยการร่วมงานอย่างร่วมรู้ระหว่างผู้ปกครองและครูเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทชั้นบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. (2546). **หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- วิชาการ, กรม กระทรวงศึกษาธิการ. (2546) . **หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546.** กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- วิชาการ, กรมกระทรวงศึกษาธิการ. (2548). **เอกสารประกอบการดำเนินงานโครงการโรงเรียนเพื่อนเด็ก.** กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- อุมพร ตรังคสมบัติ. (2540). **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Patterson, J. (2010). **Ways to teach life skills to young children.** Retrieved March 20, 2014 , From <http://www.livestrong.com/article/123413-teach-life-skills-young-children/>.Article reviewed by Stephanie Skernivitz
- UNESCO.(2002). **Focusing Resources on Effective School Health.** Retrieved March 19, 2014, From http://portal.unesco.org/education/en/ev.phpURL_ID=36637&URL_DO
- UNICEF.(2004). Definition of Terms: **Life skills.** Retrieved January 17, 2014, from <http://www.unicef.org/teachers/teacher/lifeskill/htm>
- WHO. (1997) . **Life skill education for children and adolescents in school.** Geneva: WHO.