

## ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย ในยุคประเทศไทย 4.0 LIFE SKILLS OF YOUNG LEARNERS IN THAILAND 4.0

วรรณนา นันทาเขียน\*  
กุลภัสสรณ์ ตั้งศิริวัฒนากุล\*  
ดร.สุกัลยา สุเมธ\*\*

### บทคัดย่อ

ในยุคที่ประเทศไทยกำลังขับเคลื่อนด้วยโมเดล “ประเทศไทย 4.0” ซึ่งเป็นแผนการปฏิรูปโครงสร้างทางเศรษฐกิจ ที่รัฐใช้เป็นแนวทางในการขับเคลื่อน เพื่อนำพาประเทศไปสู่ “ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” ตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) การขับเคลื่อนครั้งนี้จะต้องปฏิรูปทั้งหมด โดยเฉพาะ เรื่องการศึกษา และแรงงานของคนในประเทศ การศึกษาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้โมเดล “ประเทศไทย 4.0” ไปถึงจุดหมายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ดังนั้นการเตรียมความพร้อมทางการศึกษาในเด็กปฐมวัยจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญจะนำพาประเทศไปสู่เป้าหมายในอีก 20 ปีข้างหน้า เด็กปฐมวัยถือว่าเป็นวัยของการเริ่มต้นเรียนรู้ และการปลูกฝังสิ่งดีงาม การปลูกฝังทักษะชีวิตจึงควรจะเริ่มปลูกฝังในวัยนี้ ครูและผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมและเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการใช้ทักษะชีวิต การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับวัย ควรจะเป็นกิจกรรมที่เน้นให้เด็กได้เล่น ได้ลงมือปฏิบัติจริง และได้รับประสบการณ์ตรง เพราะจะทำให้เด็กได้มีโอกาสฝึกการใช้ทักษะชีวิต และแก้ปัญหาโดยตรง ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาประเทศต้องตระหนัก และให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมทักษะชีวิตที่จำเป็นในเด็กปฐมวัย เพื่อเด็กจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต พร้อมทั้งจะนำพาประเทศไทยไปสู่ความเจริญ และสันติสุขต่อไป

**คำสำคัญ :** ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย/ ประเทศไทย 4.0

### ABSTRACT

Thailand is moving toward the Thailand 4.0 economic model that prompts the government to transform all economic structures in order that the country can become a developed nation with “stability, prosperity and sustainability” according to the 20-Year National Strategy (2017-2036). Following Thailand 4.0 model reform of the whole economy, particularly in terms of education and labor issues which have been considered core factors for the effective and efficient achievement of the goals. For this reason, educational preparation for young learners is a key target for the country in the next 20 years. Children should be provided with good and proper

\*อาจารย์ฝ่ายปฐมวัย โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*อาจารย์ประจำภาควิชาการจัดการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

knowledge as well as necessary life skills in early childhood which is the stage where they begin to learn things. Both teachers and parents have crucial roles in instilling necessary life skills in children by having them engage in activities that allow them to exercise these life skills and receive hands-on experience in problem solving. All parties involved in the development of the country should recognize the importance of life skills preparation among young learners so that they can grow up to become high-achieving adults who can help and bring the continued peace and prosperity to the country.

**Keywords :** Life Skills of Young Learners/ Thailand 4.0

## บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ได้จัดทำขึ้นตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) ซึ่งเป็นแผนแม่บทหลักของการพัฒนาประเทศ และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) รวมทั้งการปรับโครงสร้างประเทศไทยไปสู่ประเทศไทย 4.0 ตลอดจนประเด็นการปฏิรูปประเทศ นอกจากนี้ได้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของภาคีการพัฒนาทุกภาคส่วนทั้งในระดับกลุ่มอาชีพ ระดับภาค และระดับประเทศในทุกขั้นตอนของแผนฯ อย่างกว้างขวาง และต่อเนื่องเพื่อร่วมกันกำหนดวิสัยทัศน์ และทิศทางการพัฒนาประเทศ รวมทั้งร่วมจัดทำรายละเอียดยุทธศาสตร์ของแผนฯ เพื่อมุ่งสู่ “ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน”

โลกเคลื่อนตัวสู่ยุค 4.0 ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ซับซ้อน และคาดการณ์ได้ยาก ทุกสังคมจะต้องปรับตัวเข้าหาเทคโนโลยี และเพิ่มความสามารถในการสร้างสรรค์นวัตกรรม ขณะเดียวกันต้องหาทางดำรงสถานะสังคมที่เอื้อต่อความเป็นมนุษย์ ความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ระหว่างมนุษย์ และสังคมสันติสุขสำหรับทุกคน การปรับเปลี่ยนประเทศไทยสู่ยุคประเทศไทย 4.0 ตามทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทยในการส่งเสริมนวัตกรรมจากชุมชนไปสู่ระดับชาติ

ทำให้กระทรวงศึกษาธิการต้องเตรียมปรับหลักสูตรการศึกษาใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจประเทศไทย 4.0 จึงได้กำหนดนโยบายไว้เป็นแนวทางในแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) และหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2560 เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการเปิดเผยถึงผลการศึกษาไทยที่ผ่านมามีพัฒนาการของเด็กแรกเกิดถึงอายุ 5 ปี ในช่วงปี 2553-2557 มีพัฒนาการสมวัยลดลงจากร้อยละ 73.4 เป็นร้อยละ 72.7 การทดสอบนานาชาติ PISA ของนักเรียนไทยจำนวนมากยังขาดทักษะที่จำเป็นต่อการประสบความสำเร็จในอาชีพ หรือการเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น โดย 1 ใน 3 ของนักเรียนไทยที่อายุ 15 ปี รู้หนังสือไม่เพียงพอที่จะใช้งานได้ และยังมีช่องว่างทักษะขั้นพื้นฐานอย่างการอ่านของเด็กไทยเปรียบเทียบกับระหว่างชนบทและในเมือง ต่างกันมากถึง 3 ปีการศึกษา และหากเปรียบเทียบกับประเทศเวียดนาม พบว่าความสามารถของนักเรียนเวียดนามแซงหน้าเด็กไทยถึง 1.5 ปีการศึกษา เพราะฉะนั้นจึงมีช่องว่างในด้านการศึกษาที่ควรเร่งพัฒนา 4 ด้าน คือ ทักษะการใช้ภาษาต่างประเทศ ความรู้เฉพาะด้าน การแก้ปัญหา และความสามารถในการเรียนรู้ และยังพบว่าสถานการณ์เด็ก และเยาวชนไทยปัจจุบันกำลังเผชิญภาวะวิกฤต โดยเฉพาะด้าน

การศึกษาที่อ่อนแอ จึงทำให้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพของประชากรในอนาคต (ศวิตา ประพันธ์พจน์, 2560) และในยุคประเทศไทย 4.0 เป็นยุคของความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการสื่อสารข้อมูลต่างๆ ผ่านระบบดิจิทัล จึงทำให้คนไทยต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในครั้ง นี้ จึงส่งผลกระทบต่อมายังเด็กปฐมวัยซึ่งเป็นวัยที่ไม่เหมาะกับการใช้เทคโนโลยี เช่น การเล่นเกมถือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และการดูโทรทัศน์ เพราะทำให้เด็กขาดทักษะในการใช้ชีวิต ทักษะการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมไปถึงการมีความเชื่อของผู้ปกครองที่ผิดที่เน้นเพียงแต่ส่งเสริมพัฒนาทักษะทางด้านปัญญา (Cognitive Skills) เพียงด้านเดียว กล่าวคือผู้ปกครองไทยต้องการให้ลูกเป็นคนเก่ง เน้นวิชาการ อ่านออก และเขียนได้คล่อง จึงทำให้เด็กขาดโอกาสในการเล่น ได้ฝึก และได้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งทักษะเหล่านี้คือ ทักษะทางด้านพฤติกรรม (Non-Cognitive Skills) ที่สำคัญ จนปัจจุบันประเทศไทยมีแนวโน้มว่าเด็กปฐมวัยจะอ่อนแอลงจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามวัย และมีทักษะชีวิตไม่เพียงพอที่จะสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองได้ ซึ่งทักษะดังกล่าวจำเป็นที่จะต้องปลูกฝังและพัฒนาในวัยแห่งการเริ่มต้นการเรียนรู้ และหากทักษะดังกล่าวไม่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับวัย ก็จะทำให้เด็กเกิดการบกพร่องต่อการเรียนรู้ และไม่สามารถปรับตัวได้ในสังคมของประเทศไทยยุค 4.0 ซึ่งเป็นสังคมที่มีแต่ความเปลี่ยนแปลง

ดังนั้นการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับประเทศไทยยุค 4.0 คือการเตรียมความพร้อมเด็กตั้งแต่ในระดับปฐมวัย เพื่อที่เด็กจะได้เติบโตเป็นเด็กที่รู้เท่าทัน และปรับตัวได้กับยุคสมัยที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัยที่เร่งด่วน คือการพัฒนาและส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกทักษะชีวิตที่จำเป็น ที่จะต้องมีทั้งทักษะทางด้านปัญญา และทักษะทางด้านพฤติกรรม ซึ่งงานวิจัยของ Heckman

et al. (2006 อ้างถึงใน พิริยะ ผลพิรุฬห์, 2556) อธิบายถึงผลกระทบของทักษะทางปัญญาและทักษะทางพฤติกรรมต่อความสำเร็จในตลาดแรงงาน โดยผลจากการศึกษาพบว่า นอกจากทักษะทางพฤติกรรมจะส่งผลความสำเร็จในการทำงาน อันส่งผลทำให้บุคลากรดังกล่าวได้รับรายได้ที่เพิ่มสูงขึ้น ทักษะพฤติกรรมเองก็ยังคงเป็นตัวกำหนดทักษะทางปัญญา ไม่ว่าจะเป็นการเข้าเรียน ความขยันหมั่นเพียร รวมไปถึงการเลือกอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของ Brunello and Schlotter (2011 อ้างถึงใน พิริยะ ผลพิรุฬห์, 2556) ที่พบว่า ทักษะทางพฤติกรรมที่ดีจะส่งผลต่อความสำเร็จทางด้านการศึกษา อันนำมาสู่ทักษะทางปัญญาที่สูงขึ้น และในท้ายที่สุดก็จะส่งผลต่อความสำเร็จในหน้าที่การงานตามมา ทักษะดังกล่าวจะช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ดีและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กปฐมวัย เพราะการมีทักษะดังกล่าว จะช่วยให้เด็กสามารถพึ่งพาตนเอง ได้คิด วางแผน และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ 4) การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ทักษะชีวิตของเด็กไทยในยุคประเทศไทย 4.0 จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ใหญ่ควรใส่ใจ ควรเริ่มต้นปลูกฝังจากครอบครัวเพราะเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตของเด็ก ซึ่งเด็กส่วนใหญ่ในปัจจุบันเติบโตขึ้นท่ามกลางความสบายจากสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ จนไม่สามารถทำอะไรด้วยตนเอง แม้กระทั่งการทำกิจวัตรประจำวันง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การสวมเสื้อผ้า การจัดเก็บสิ่งของ การรับประทานอาหาร และการเข้า

ห้องน้ำ เป็นต้น เนื่องจากมีพ่อ แม่ และ พี่เลี้ยงคอยช่วยเหลือจนลืมนึกถึงความเป็นจริงที่จะส่งเสริมให้เด็กได้มีการเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิต การมีทักษะชีวิตที่ดีจะช่วยให้เด็กมีทักษะรอบด้านที่ดี ทำให้เด็กสามารถจัดการกับความต้องการ และสิ่งท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดการกับสภาพความกดดันหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตได้ดีในอนาคต ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยทุกฝ่ายจะต้องตระหนัก และให้ความสำคัญกับการส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กปฐมวัยในวันนี้ได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคตพร้อมที่จะนำพาประเทศไทยไปสู่ความเจริญและสันติสุขต่อไป

#### ประเทศไทย 4.0

“ประเทศไทย 4.0” หมายถึง การปฏิรูปโครงสร้างทางเศรษฐกิจ ที่เน้นการใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีเข้ามาช่วยพัฒนา โดยที่ภาคการเกษตรยังคงเป็นแกนหลัก แต่จะเปลี่ยนการเกษตรแบบดั้งเดิมไปสู่การเกษตรสมัยใหม่ โดยสร้างเกษตรกรรปราดเบรื่อง (Smart Farmer) และสนับสนุนให้เกษตรกรเป็นผู้ประกอบการมากขึ้น (วิชาญ ทรายอ่อน, 2559)

เดิมประเทศไทยมีการพัฒนารูปแบบทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่รูปแบบ “ประเทศไทย 1.0” ที่เน้นด้านเกษตรกรรม จนถึง “ประเทศไทย 2.0” ที่เน้นอุตสาหกรรมเบา และ “ประเทศไทย 3.0” ที่เน้นอุตสาหกรรมหนัก ซึ่งทำให้เราติดอยู่ใน 3 ก้นดัก คือ รายได้ปานกลาง ความเหลื่อมล้ำ และความไม่สมดุลในการพัฒนา ทำให้รัฐบาลจะต้องปฏิรูปเพื่อเปลี่ยนผ่านจากประเทศไทย 3.0 ไปสู่ “ประเทศไทย 4.0” ที่เน้นเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม คือเปลี่ยนจากการทำปริมาณมากแต่ได้ผลน้อย เป็นการทำให้ปริมาณน้อยแต่ได้ผลมาก ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการนวัตกรรม 3 เรื่อง คือ 1) เปลี่ยนจากการผลิตสินค้าโภคภัณฑ์ ไป

สู่สินค้าเชิงนวัตกรรม 2) เปลี่ยนจากการขับเคลื่อนด้วยอุตสาหกรรม ไปสู่การขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี และ 3) เปลี่ยนจากการผลิตสินค้า ไปสู่ภาคบริการมากขึ้น ดังนั้น เราจึงต้องค้นหาเครื่องยนต์เพื่อขับเคลื่อนการเติบโตทางเศรษฐกิจยุคใหม่ ที่จะสร้างความมั่งคั่งอย่างยั่งยืนให้กับประเทศไทยในศตวรรษที่ 21 โดยการแปลง “ความได้เปรียบเชิงเปรียบเทียบ” ของประเทศที่มีอยู่ 2 ด้าน คือ ความหลากหลายเชิงชีวภาพ และความหลากหลายเชิงวัฒนธรรม ให้เป็นความได้เปรียบในเชิงแข่งขันใน 5 กลุ่มเทคโนโลยีและอุตสาหกรรม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 กลุ่มอาหาร เกษตร และเทคโนโลยีชีวภาพ

กลุ่มที่ 2 กลุ่มสาธารณสุข สุขภาพ และเทคโนโลยีการแพทย์

กลุ่มที่ 3 กลุ่มเครื่องมืออุปกรณ์อัจฉริยะ หุ่นยนต์ และระบบเครื่องกลที่ใช้ระบบอิเล็กทรอนิกส์ควบคุม

กลุ่มที่ 4 กลุ่มดิจิทัล เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตที่เชื่อมต่อ และฝังกับอุปกรณ์ ต่าง ๆ และ

กลุ่มที่ 5 กลุ่มอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ วัฒนธรรม และบริการที่มีมูลค่าสูง

โมเดล “ประเทศไทย 4.0” ประกอบด้วย 2 แนวคิดสำคัญ คือ การสร้างความเข้มแข็งจากภายใน (Strength from Within) และการเชื่อมโยงเศรษฐกิจภายในกับเศรษฐกิจโลก (Connect to the World) และกลไกในการขับเคลื่อนที่สำคัญ คือ การยกระดับนวัตกรรม (Innovation Driven Proposition) การสร้างสังคมที่มีจิตวิญญาณของความเป็นผู้ประกอบการ (Entrepreneur Driven Proposition) และการสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและเครือข่าย (Community Driven Proposition) และเมื่อโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคมภายในประเทศเกิดความเข้มแข็งแล้ว การ

เชื่อมโยงภายนอกเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการควบคู่กันไป ซึ่งในส่วนนี้เชื่อมโยงกับโลกใน 3 ระดับด้วยกัน คือ เศรษฐกิจภายในประเทศ (Domestic Economy) เศรษฐกิจภูมิภาค (Regional Economy) และเศรษฐกิจโลก (Global Economy) (สุวิทย์ เมษินทรีย์, 2559)

สิ่งที่ประเทศไทยและองค์กรต้องปรับเปลี่ยนเมื่อเข้าสู่ยุค Industry 4.0 คือ การเพิ่มทักษะของบุคลากร การใช้ข้อมูลสารสนเทศให้เกิดประโยชน์สูงสุด การเปลี่ยนทักษะแรงงานจาก Labor เป็น Intelligence Worker และการปรับเปลี่ยนระบบการศึกษาของประเทศ ดังนั้นสิ่งที่ท้าทายสำหรับการจัดการศึกษาของประเทศไทยคือการเตรียมความพร้อมเด็กไทยให้รับมือกับกลไกดังกล่าวเพื่อพร้อมที่จะขับเคลื่อนและนำพาประเทศไทยไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

### ความหมายของทักษะชีวิต

มีนักการศึกษา องค์กร และหน่วยงานต่างๆ ให้ความหมายของทักษะไว้ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการปรับพฤติกรรมอย่างเหมาะสม มีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

UNICEF (2004) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่าเป็นกลุ่มใหญ่ของจิตวิทยาสังคม และทักษะระหว่างบุคคลซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทักษะชีวิตอาจมีทิศทางการกระทำของตนเองหรือบุคคลอื่น เช่นเดียวกับการกระทำที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม อันนำมาซึ่งความสุขกายสบายใจ

กระทรวงศึกษาธิการ (2548) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่

จะคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา และปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้องการ ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่ดี

ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร (2555) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหา และความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ไพโรจน์ คะเชนทร์ (2559) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่โดยการใฝ่หาความรู้แสวงหาและพัฒนาความรู้ใหม่ เพื่อให้มีความสามารถในการจัดการชีวิตของตนเอง รู้จักใช้เทคโนโลยี แสวงหาความรู้อย่างมีเหตุผลเพื่อเพิ่มทักษะในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การขจัดความเครียด มีคุณธรรม จริยธรรม มีมนุษยสัมพันธ์ มีทักษะในการเข้าสมาคมและรู้จักประนีประนอมเพื่อปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ในหน้าที่ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การสื่อสารกับผู้อื่นและทักษะทางสังคม โดยสามารถปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ-อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยจึงเป็นความสามารถของเด็กแรกเกิด - 5 ปี ที่มีความรู้และทักษะในการดำรงชีวิต การเรียนรู้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การปรับตัวและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับวัย เพื่อจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ประกอบไปด้วยความดี ความงามในตนเอง อันเป็นบุคลิกภาพตามธรรมชาติของการจัดสภาพแวดล้อมแห่งการเรียนรู้สำหรับเด็กต่อไป

### องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตไว้ 10 ข้อ ได้แก่

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skill) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆในชีวิตได้อย่างมีระบบ โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม

2. ทักษะการคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking Skills) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

3. ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication Skills) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งการแสดงความต้องการ ความชื่นชม และการปฏิเสธ

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

5. ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness Skills) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนมีกับบุคคลอื่น ได้แก่ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ เชื้อชาติ สีผิว สุขภาพ หรือถิ่นที่อยู่อาศัย

6. ทักษะความเห็นใจผู้อื่น (Empathy Skills) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากตนเอง

7. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion Skills) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

8. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาแนวทางแก้ปัญหา วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

9. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking Skills) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

10. ทักษะการจัดการความเครียด (Coping with Stress Skill) เป็นความสามารถในการรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

แม็คเวล (Maxwell, 1981) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่าควรมีทักษะที่จำเป็นใหญ่ๆ ดังนี้

1. ทักษะด้านความรู้ในตนเอง และการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) ในด้านความรู้ในตนเองและการรู้ในข้อจำกัดของตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมหาศาลโดยที่จะขาดเสียมิได้ ตัวอย่างเช่น ทักษะการประเมินตนเอง หรือการค้นหาข้อดีข้อด้อยของตนเองในขอบเขตของชีวิต ทักษะของการเข้าใจแรงจูงใจในตนเอง ความปรารถนาความชอบ และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน เป็นต้น

2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอยู่รวมกันและใช้ชีวิตด้วยกัน ดังนั้นทักษะที่จำเป็นในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้แก่ ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์บุคคลอื่น ทักษะการตีความในแรงจูงใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคม และ ทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) ชีวิตมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้นทักษะการแก้ปัญหาจึงจำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิตไม่ว่าจะเป็นทักษะการค้นหาข้อมูล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่างๆ จะขึ้นอยู่กับการนำไปประยุกต์กับขอบข่ายของชีวิตในแต่ละด้านของบุคคล เช่น ชีวิตการทำงาน ชีวิตการเรียน ชีวิตครอบครัว และ ชีวิตส่วนตัวของการใช้เวลาว่าง เป็นต้น

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2551) กล่าวว่า ทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีอยู่ 2 อย่าง คือ ทักษะทั่วไป (Generic Skills) กับทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) ทักษะทั่วไปเป็นทักษะที่มนุษย์ต้องใช้ทุกวันเพื่อการมีชีวิตอยู่ แต่ทักษะวิชาชีพเป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ ซึ่งผู้เรียนต้องเรียนรู้ มีทักษะและความเชี่ยวชาญในสาขาที่จะออกไปประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ (Life Skills for Vocational Success) มีหลายทักษะ แต่องค์ประกอบของทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะทางสังคม (Social Skills) และทักษะการตัดสินใจ และการแก้ปัญหา (Decision-Making and Solving Problem Skills)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบ

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์ และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วย หลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก และตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึก นึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้าง สัมพันธภาพที่ดีสร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่าทักษะชีวิต มีองค์ประกอบหลักที่สำคัญ 4 องค์ประกอบคือ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทักษะการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา และทักษะการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

### ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย

นักการศึกษาปฐมวัยได้นำเสนอทักษะที่จำเป็นจะต้องพัฒนาให้แก่เด็กปฐมวัยไว้หลากหลาย ดังนี้

Patterson (2012 อ้างถึงใน จากุพจน์ มงคลวัจน์, 2557) ได้นำเสนอวิธีการสอนทักษะชีวิตให้กับเด็กปฐมวัย ด้วยการเรียนรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยและมารยาททางสังคม ซึ่ง Patterson เห็นว่า ทักษะชีวิตช่วยให้เด็กรู้จักหน้าที่ของตนเองในสังคม ช่วยให้เด็กเติบโตและมีวุฒิภาวะ โดยกล่าวถึงทักษะทางด้านความปลอดภัย (Safety skill) ให้เด็กได้ความคิดเกี่ยวกับคนแปลกหน้า ไม่พูดคุยกับบุคคลที่ไม่รู้จักคุ้นเคย กำหนดขอบเขตที่จะช่วยให้เด็กปลอดภัย กระตุ้นให้เด็กสังเกตสิ่งต่างๆ รอบตัว และเพื่อดูแลความปลอดภัยของตนเอง

จิระพันธุ์ พูลพัฒน์ (2556) กล่าวว่า ทักษะชีวิตที่จำเป็นจะต้องพัฒนาให้แก่เด็กปฐมวัย มี 17 ทักษะ ประกอบด้วย การช่วยเหลือตนเองและบุคคลอื่น การทำงานร่วมกับบุคคลอื่น การวางแผนในการทำงาน การแก้ปัญหาต่างๆ การสื่อสารความคิดของตนให้บุคคลอื่นเข้าใจ มารยาทในการรับประทานอาหาร การปฏิบัติตนให้เหมาะสมในที่สาธารณะ การตัดสินใจโดยใช้เหตุผลตามวัย การบอกเวลา การดูแลสุขภาพของตนเอง การจัดการกับความเครียด การแต่งตัวได้ด้วยตนเอง การอ่านสัญลักษณ์ในชุมชน การใช้โทรศัพท์ การเดินทางด้วยยานพาหนะต่าง ๆ การซื้อของ และการใช้เงิน

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย (2560) ได้กำหนดมาตรฐานที่ 6 ไว้ว่า “มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” โดยระบุคุณภาพที่พึงประสงค์ของเด็กอายุ 3-6 ปี ว่าเด็กปฐมวัยควรมีทักษะการช่วยเหลือตัวเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การแต่งตัว การรับประทานอาหาร และการเข้าห้องน้ำ

สรุป ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยที่ควรปลูกฝังและส่งเสริมโดยแบ่งตามพัฒนาการทางด้านต่างๆ ของเด็กปฐมวัย จะสามารถแบ่งได้ 4 ทักษะ คือ

1. ทักษะทางกาย หมายถึง ความสามารถในการใช้ร่างกายและอวัยวะต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วและเหมาะสมกับวัย เช่น ทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะการทรงตัว ทักษะการดูแลสุขภาพของตนเอง และทักษะทางด้านความปลอดภัย เป็นต้น

2. ทักษะทางอารมณ์ ได้แก่ ความสามารถในการเข้าใจ จัดการ และควบคุมอารมณ์ของตนเองกับสถานการณ์ต่างๆ ได้เหมาะสม เช่น ทักษะการจัดการอารมณ์ตนเอง และทักษะการเข้าใจผู้อื่น เป็นต้น

3. ทักษะทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้อย่างเหมาะสม เช่น ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการมีมารยาทในสังคม และทักษะการเป็นผู้นำผู้ตาม เป็นต้น

4. ทักษะทางสติปัญญา ได้แก่ ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เช่น ทักษะการคิด ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการใช้ภาษา ทักษะการวางแผน ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการสังเกต เป็นต้น

ซึ่งทั้ง 4 ทักษะนั้นควรปลูกฝังและพัฒนาตั้งแต่วัยแรกเกิด เด็กปฐมวัยในช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิด - 3 ปี ส่วนใหญ่จะอยู่ในความดูแลของครอบครัว คือ พ่อ แม่ และ พี่เลี้ยง และเมื่อเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป จะได้ออกไปเรียนรู้และใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่อยู่นอกบ้านมากขึ้น คือ โรงเรียน ครู และ เพื่อน ดังนั้น การเตรียมทักษะชีวิตพื้นฐานให้เหมาะสมในแต่ละวัยนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็กต้องช่วยกันส่งเสริมและพัฒนา ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ช่วงอายุดังนี้



1. วัยแรกเกิด (Babies) (แรกเกิด - 1 ปี) วัยแรกเกิดเป็นช่วงเริ่มต้นของการเรียนรู้ สมอของเด็กรจะถูกพัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วงนี้ การพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญในช่วงนี้ คือ การพัฒนาของทักษะทางกาย และทักษะทางอารมณ์ คือการรับรู้สิ่งต่างๆรอบตัวจากการใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วน รวมถึงพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เพราะถือว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อการรับรู้และสัมผัสสิ่งต่างๆ รอบตัวของโลกใบนี้ เด็กจะเรียนรู้ทักษะการสื่อสารจากการบอกความรู้สึก และความต้องการของตนเองผ่านทางเสียง เด็กจะร้องเมื่อเด็กต้องการความช่วยเหลือ หรือรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย เช่น หิว เหนื่อย หรือไม่สบายตัว และในทางกลับกัน เด็กจะส่งเสียงหัวเราะหรือพอใจ เมื่อเด็กรู้สึก ดี และปลอดภัย ดังนั้น หากเด็กในวัยนี้ได้รับความรัก และความเอาใจใส่จาก พ่อ แม่ และคนดูแล ด้วยการโอบกอด สัมผัส ชวนเล่น หรือชวนคุย รวมถึงการตอบสนองความรู้สึกของเด็กได้อย่างถูกต้อง จะส่งผลให้เด็กเติบโตเป็นคนที่เข้าใจความรู้สึกตนเอง ผู้อื่น และเข้าใจโลกใบนี้ได้เป็นอย่างดี

2. วัยเตาะแตะ (Toddlers) (อายุ 1-3 ปี) เด็กในวัยนี้จะเริ่มสนใจการเล่น และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆรอบตัว ทักษะสังคมและทักษะทางสติปัญญาจะเริ่มพัฒนาจากวัยนี้ ผู้ใหญ่ควรส่งเสริม และใช้เวลาด้วยกันกับเด็กๆ ให้มาก เพราะเด็กในวัยนี้จะเริ่มเลียนแบบผู้ใหญ่ เด็กในวัยนี้จะเริ่มเรียนรู้เรื่องอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง และยึดเอาความรู้สึกของตนเองเป็นหลัก เป็นวัยที่เอาแต่ใจตนเอง ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง พ่อ แม่ และผู้ใกล้ชิดเด็ก ควรชี้แนะ และสอนให้เด็กได้รู้ว่าสิ่งใดควรและไม่ควรปฏิบัติ เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการในทุกๆด้านอย่างรวดเร็ว และสามารถช่วยเหลือตนเองได้ เช่น การเข้าห้องน้ำ การแต่งตัว การรับประทานอาหาร ใส่รองเท้า และเก็บของเล่น รวมถึงการทำกิจกรรมที่ง่ายๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การตบไล่อม้ การเล่นน้ำเล่นทราย การเล่นเกมทาสมูตี และ

เล่นแป้งโดว์ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้เด็กเกิดทักษะการช่วยเหลือตนเอง ทักษะการสังเกต ทักษะการเล่น ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสาร ทักษะการจัดการอารมณ์ตนเอง และทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เด็กในวัยนี้จะพยายามทำอะไรด้วยตนเอง ดังนั้น พ่อ แม่ และผู้ใกล้ชิด ควรเปิดโอกาสให้เด็กๆได้ทำกิจกรรมต่างๆด้วยตนเอง ผู้ใหญ่มีหน้าที่คอยสนับสนุนและให้กำลังใจ เมื่อเด็กๆทำได้ เด็กจะมีความรู้สึกมั่นใจและเกิดภาคภูมิใจในตนเอง

3. วัยอนุบาล (Preschool age children) (อายุ 3-5ปี) เด็กในวัยอนุบาลจะเริ่มมีพัฒนาการของทักษะทั้ง 4 ด้านคือทักษะทางกาย ทักษะทางอารมณ์ ทักษะทางสังคม และทักษะทางสติปัญญา ที่ซับซ้อนมากขึ้น เพราะเด็กวัยนี้ชอบที่จะเล่นและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง เด็กในวัยนี้จะเข้าใจและยอมรับในกฎกติกาได้มากขึ้น รู้จักการแบ่งปัน เข้าใจและเคารพในสิทธิของผู้อื่น รู้จักความยุติธรรม และความเท่าเทียม เด็กในวัยนี้จะได้รับประสบการณ์ใหม่ๆที่ทำหายนมากขึ้น ทำให้ได้มีโอกาสที่จะคิดและแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น ชอบที่จะช่วยเหลือเพื่อนและทุกคน จะมีความรับผิดชอบมากขึ้น และรู้จักการแสดงความเป็นเจ้าของ ซึ่งถือว่าเป็นวัยที่พร้อมที่จะเข้าเรียนต่อในระดับประถมศึกษาต่อไป ทักษะที่เด็กจะเริ่มทำได้ในวัยนี้ คือ ทักษะการเป็นผู้นำ ผู้ตาม ทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและแก้ปัญหาในสิ่งที่ซับซ้อนมากขึ้น ทักษะการทำงานกลุ่ม และการช่วยเหลือผู้อื่น ดังนั้นครูจึงมีบทบาทสำคัญที่จะส่งเสริมและพัฒนาให้เด็กในวัยนี้ได้ทำกิจกรรมที่ทำหายน และเปิดโอกาสให้เด็กๆได้ฝึกทักษะต่างๆในโรงเรียน โดยเฉพาะทักษะที่ต้องทำร่วมกับเพื่อนและผู้อื่น ครูควรจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการที่ได้พัฒนาทักษะทั้ง 4 ด้านไปพร้อมๆ กัน ครูควรจะเน้นให้เด็กได้เล่น ได้ลงมือปฏิบัติ ครูไม่ควรเน้นการสอนวิชาการ หรือเร่ง

อ่าน เร่งเขียนมากเกินไป เพราะเด็กในวัยนี้ยังไม่พร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นามธรรม

### แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัยในยุค ประเทศไทย 4.0

ยุคประเทศไทย 4.0 เป็นยุคของการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและซับซ้อน รวมถึงการที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทและอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยทุกคน จึงทำให้เกิดผลกระทบกับการอบรมและเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยเป็นอย่างมาก หากผู้ปกครอง และครูไม่เข้าใจถึงแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย ดังนั้นแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้านของเด็กปฐมวัยในยุค ประเทศไทย 4.0 มีดังนี้

1. สิ่งแรกที่ต้องคำนึงถึงก่อนที่จะจัดกิจกรรมให้กับเด็กปฐมวัยคือ พัฒนาการ ดังนั้น ครู และผู้ปกครอง ควรเข้าใจหลักของพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัยก่อนว่า เด็กในแต่ละวัยนั้นมีความสามารถในการทำอะไรได้บ้างและอยู่ในระดับใด เพราะหากจัดกิจกรรมที่ง่ายเกินไป จะทำให้เด็กเกิดความเบื่อหน่าย แต่หากจัดกิจกรรมที่ยากเกินความสามารถจะทำให้เด็กเกิดความท้อแท้ และเกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง

2. ควรพาเด็กๆ ได้ออกไปเล่นและสัมผัสกับธรรมชาติให้มากที่สุด เพราะธรรมชาติจะเป็นตัวดึงศักยภาพของเด็กออกมาได้ดีที่สุด และการเรียนรู้นอกห้องเรียน คือสิ่งที่ดีที่สุดในเด็กปฐมวัย เพราะเด็กๆ จะได้ปลดปล่อยพลังแห่งการเรียนรู้ ไปกับการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ นอกห้องเรียน และการที่เด็กๆ ได้เรียนรู้ นอกห้องเรียนจะทำให้เด็กเกิดความคิดต่าง และมีจินตนาการที่แตกต่างจากเพื่อนๆ ได้ เด็กจะได้เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสังเกต และทักษะการเข้าสังคม

3. ไม่ควรให้เด็กเล่นมือถือ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือดูโทรทัศน์ โดยลำพังและเป็นระยะเวลานานเพราะจะทำให้เด็กไม่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และผู้คน

รอบตัว เด็กจะกลายเป็นเด็กที่บกพร่องทางภาษาและการเรียนรู้ เด็กจะมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ใจร้อน เอาแต่ใจ และไม่สามารถอดทนรอคอยได้ ดังนั้นหากมีความจำเป็นที่จะต้องใช้เทคโนโลยีกับเด็กวัยนี้ ควรเลือกใช้ อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ ควรมีผู้ใหญ่คอยให้คำแนะนำ และใช้ในระยะเวลาดที่เหมาะสม

4. ควรอ่านหนังสือนิทานให้เด็กๆ ฟังทุกวัน เพราะนิทานจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางภาษาที่ดี ส่งเสริมให้เด็กรักการอ่าน นิทานยังช่วยสอนเรื่องคุณธรรม จริยธรรม รวมถึงการปลูกฝังสิ่งต่างๆ หรือสิ่งที่ต้องการ จะสอนผ่านนิทานได้ และการอ่านนิทานให้ลูกฟังทุกวัน จะนำมาซึ่งความอบอุ่นเพราะเด็กจะได้สัมผัสอ้อมกอดที่อบอุ่นจากพ่อและแม่ ทำให้เด็กโตมามีความมั่นใจในตนเอง และจะเป็นเด็กที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีจิตใจที่ดีงาม เด็กจะได้ฝึกทักษะทางภาษาซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการอยู่ร่วมกันในสังคมและยังเป็นตัวชี้วัดได้ว่าเด็กมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ดี

5. เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้ช่วยเหลือตนเองและตัดสินใจเอง ในการใช้ชีวิตประจำวันให้ได้มากที่สุดตามวัย เพราะเด็กจะได้มีโอกาสฝึกทำและแก้ปัญหาเองได้ ดังนั้นครูและผู้ปกครองต้องไม่ใจร้อน ควรให้เวลากับเด็กในการฝึกการช่วยเหลือตนเอง และคอยให้การช่วยเหลือเมื่อเด็กขอความช่วยเหลือ เด็กจะได้ฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเอง ทักษะการคิดแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจ และเด็กจะเป็นอิสระพึ่งพาตนเองได้

6. เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้ทำกิจกรรมใหม่ๆ อยู่เสมอ เพราะเด็กๆ จะสนุกกับความท้าทายและได้ทำกิจกรรมใหม่ๆ บางครั้งเด็กๆ อาจจะได้ค้นพบความถนัดของตนเอง

7. สอนลูกให้มั่นใจ และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ เพราะเมื่อเด็กรู้จักเป็นผู้ให้แล้ว เด็กจะเป็นเด็กที่มีความสุข มีทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

8. ให้ลูกได้ฝึกการช่วยงานบ้านง่ายๆ ที่เหมาะสมกับวัย เช่น เอาเสื้อผ้าที่ใส่แล้วไปใส่ตะกร้าซัก เก็บของเล่นและรองเท้าเข้าที่ เอาขยะแห้งไปทิ้งลงถังขยะ ช่วยหยิบของที่ไม่มีอันตรายนั่งต้มน้ำ ให้อาหารสัตว์เลี้ยง พับผ้าเช็ดตัว จัดเตียง เช็ดโต๊ะ จัดโต๊ะอาหาร ทิ้งเศษอาหารแล้วเอาจานไปวางไว้ในที่ล้าง เป็นต้น เพราะการฝึกให้เด็กได้ช่วยงานบ้านจะทำให้เด็กได้ทักษะการคิด การวางแผน และความรับผิดชอบ

9. ไม่ควรส่งลูกเข้าโรงเรียนเน้นวิชาการ และเร่งให้ลูกอ่านออกเขียนได้ เพราะเวลาที่เสียไปกับการเร่งอ่านเขียนนั้น ไม่คุ้มกับสิ่งที่เด็กๆ ได้มา เพราะการเร่งอ่านเขียน เป็นการเร่งธรรมชาติของพัฒนาการเด็กไปในทางที่ผิด ทำให้เด็กเกิดความเครียด เกิดการแข่งขัน และเกิดความกดดัน เด็กทุกคนต้องการทำให้พ่อแม่ภูมิใจในตนเอง ดังนั้นเด็กทุกคนจะตั้งใจและพยายาม แต่หาว่าไม่ว่าภายใต้ความพยายามของเด็กนั้นเกิดความเครียดและความกดดัน อาจส่งผลต่อการเรียนและการใช้ชีวิตและจะทำให้เด็กไม่มีความสุขกับการมาโรงเรียน

10. การเป็นต้นแบบอย่างที่ดีของผู้ปกครอง และครูเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะเด็กปฐมวัยจะเรียนรู้ได้ดีจากการมีตัวแบบที่ดี ดังนั้นหากผู้ปกครองและครูต้องการให้ลูกมีพฤติกรรมที่ดี ควรประพฤติปฏิบัติตนให้ดีและเหมาะสมกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เพราะเด็กวัยนี้เป็นเด็กช่างสังเกต และเด็กจะเป็นกระจกที่สะท้อนตัวตนของครูและผู้ปกครองออกมาได้ดีที่สุด

## บทสรุป

ในยุคประเทศไทย 4.0 ซึ่งเป็นยุคของเทคโนโลยี ยุคของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน ทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้านคือ ทักษะทางกาย ทักษะทางอารมณ์ ทักษะทางสังคม และทักษะทางสติปัญญา เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกฝังตั้งแต่ในเด็กปฐมวัยเพราะ

เด็กปฐมวัยเป็นวัยเริ่มต้นแห่งการเรียนรู้ ผู้ปกครองและครูเป็นผู้มีบทบาทที่สุดในการเตรียมความพร้อมทักษะดังกล่าว ดังนั้นผู้ใหญ่

ทุกคนควรตระหนักและให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะชีวิตดังกล่าว ควรสอนให้เด็กรู้จักตนเอง เรียนรู้ที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ปัญหาอุปสรรค และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต จึงจะเรียกได้ว่า เป็นคนสมบูรณ์แบบเป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าของสังคมอย่างแท้จริง สามารถนำสังคมไปสู่สันติสุข การเปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติ ได้พึ่งพาตนเอง เด็กจะเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมที่จะก้าวเดินไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในวันหน้า แต่ในทางกลับกัน หากเด็กที่ไม่มีทักษะชีวิตหรือใช้ทักษะชีวิตไม่เป็น เขาจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มี ความภูมิใจ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง อาจนำไปสู่การมีบุคลิกภาพที่อ่อนแอ ต้องคอยพึ่งพาผู้อื่น ขาดความกระตือรือร้น ไม่กล้าคิด ไม่กล้าตัดสินใจ เกิดปัญหาในการปรับตัว มีมนุษยสัมพันธ์ที่ไม่ดี และอาจจะกลายเป็นผู้ที่ไม่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สร้างปัญหาให้แก่สังคมตามมาอีกมากมาย ดังคำกล่าวที่ว่า “ความสบายในวัยเด็กนำมาซึ่งความหายนะของสิ่งทั้งปวงในวัยรุ่นและวัยทำงาน (Easy childhood causes tough adulthood)” หากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยทุกคนได้ร่วมมือกัน ช่วยกันเตรียมเด็กปฐมวัยให้มีทักษะชีวิตที่ดี และสามารถในการใช้ทักษะชีวิตได้เหมาะสมกับวัย เด็กเหล่านั้นจะมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมตามวัย และมีความสุข พร้อมทั้งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต และนำพาประเทศไทยให้บรรลุเป้าหมายของโมเดล “ประเทศไทย 4.0” ได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2548). *เอกสารประกอบการดำเนินโครงการโรงเรียนเพื่อนเด็ก*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- \_\_\_\_\_. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- จิระพันธุ์ พูลพัฒน์. (2556). *การพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จากุพจน์ มงคลวิจน์. (2557). *บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กวัยอนุบาล*. วันที่ค้นข้อมูล 29 มิถุนายน 2560, เข้าถึงได้จาก <http://www.edu.chula.ac.th/ojed/doc/V91/v91d0043.pdf>
- ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร. (2555). *สอนลูกให้มีทักษะชีวิต (Life Skills)*. วันที่ค้นข้อมูล 29 มิถุนายน 2560, เข้าถึงได้จาก <http://www.taamkru.com>
- พิริยะ ผลพิรุฬห์. (2556). *เมื่อทักษะพฤติกรรมกำหนดความสำเร็จในชีวิต*. วันที่ค้นข้อมูล 14 กรกฎาคม 2560, เข้าถึงได้จาก <http://piriya-pholphirul.blogspot.com/2013/09/blog-post.html?view=magazine>
- ไพโรจน์ คะเชนทร์. (2559). *ทักษะชีวิต*. วันที่ค้นข้อมูล 28 มิถุนายน 2560, เข้าถึงได้จาก <http://www.chan2.obec.go.th/wattungpelschool/manage/ZLVNRkJcb1s20150521201531.pdf>
- มันตรา ธรรมบุศย์. (2551). *การเรียนรู้ทักษะชีวิต*. วันที่ค้นข้อมูล 14 กรกฎาคม 2560, เข้าถึงได้จาก [http://www.Chandra.ac.th/teacher All/mdra/date/pdf/Life-skill1L.pdf](http://www.Chandra.ac.th/teacher>All/mdra/date/pdf/Life-skill1L.pdf)
- วิชาญ ทราญอ่อน. (2559). *เอกสารวิชาการ Academic Focus ประเทศไทย 4.0*. วันที่ค้นข้อมูล 31 กรกฎาคม 2560, เข้าถึงได้จาก [http://library2.parliament.go.th/ejournal/content\\_af/2559/jul2559-5.pdf](http://library2.parliament.go.th/ejournal/content_af/2559/jul2559-5.pdf)
- ศวิตา ประพันธ์พจน์. (2560). *ดูกันชัดๆ ทำไมการศึกษาไทยจึงมีแต่ถ้อยหลัง จุดเล็กๆ ที่กระทรวงศึกษาธิการต้องใส่ใจ*. วันที่ค้นข้อมูล 31 กรกฎาคม 2560, เข้าถึงได้จาก <http://www.tnews.co.th/contents/329646>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์.
- สุวิทย์ เมษินทรีย์. (2559). *แนวคิดเกี่ยวกับประเทศไทย 4.0*. วันที่ค้นข้อมูล 31 กรกฎาคม 2560 เข้าถึงได้จาก [http://planning2.mju.ac.th/goverment/20111119104835\\_planning/Doc\\_25590823143652\\_358135.pdf](http://planning2.mju.ac.th/goverment/20111119104835_planning/Doc_25590823143652_358135.pdf)
- Maxwell, R. (1981). *Life After School: A Social Skills Curriculum*. New York: Pergamon International Library.
- UNICEF. (2004). *Definition of Terms: Life skills*. Retrieved July 17, 2017, from <http://www.unicef.org/teachers/teacher/lifeskill/htm>
- WHO. (1997). *Life skill education for children and adolescents in school*. Geneva: WHO.