ทักษะชีวิต โดย ครูอิ๊ก
สำหรับเด็กปฐมวัย

ทักษะชีวิตคืออะไร ?

1. ความสามารถของบุคคลในด้านความรู้ เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหา หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตได้อย่างเหมาะสม
2. สามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. มีความพร้อมในทุกด้านของชีวิต คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ สติปัญญา สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีประสิทธิภาพ

ทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย

แรกเกิด - 6 ปี ความสามารถด้านความรู้ ทักษะและเจตคติในการดำรงชีวิต การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง การแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม จะส่งผลต่อพัฒนาการโดยรวมของเด็ก

ความสำคัญของทักษะชีวิต

- ป้องกัน
- สนับสนุน
- ช่วยเหลือ
- แก้ไข

ทำให้มีชีวิตรอดอย่างมีคุณภาพและมีความสุข

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

HEAD

ทักษะการคิดสร้างสรรค์

การคิดอย่างกว้างขวางไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ แสวงหาทางออกใหม่ในการแก้ไขปัญหาเดิม

ทักษะการคิดวิเคราะห์

การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวอย่างเป็นเหตุเป็นผล

HEART

ทักษะการตระหนักรู้ในตน

รับรู้ ค้นหา เข้าใจและยอมรับในความสามารถของตนเอง รู้จุดดีและจุดที่ควรพัฒนา ความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น และตระหนักถึงคุณค่าของตัวเอง

ทักษะการเข้าใจผู้อื่น

ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้ว่าเราแตกต่างกันแต่เราก็เข้าใจกันได้

HAND

ทักษะการตัดสินใจ

ลงความเห็นเกี่ยวกับเรื่องสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีระบบ ประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ

ทักษะการแก้ปัญหา

รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาแนวทางแก้ไข วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

ความสามารถในการใช้คำพูด ภาษาเขียน ท่าทาง น้ำเสียง ร่างกาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น สำหรับเด็กเล็ก ให้เขาได้พูด

ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในเชิงสร้างสรรค์ รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างได้

ทักษะการจัดการกับอารมณ์

ประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างไร เลือกใช้วิธีการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ทักษะการจัดการกับความเครียด

รับรู้ความรู้สึกของตัวเองในสภาวะที่ไม่ปกติ รู้สาเหตุ ที่มา และระดับของความเครียดที่ตนเองมี มีวิธีผ่อนคลายและควบคุมระดับความเครียดของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์ หลีกเลี่ยงสาเหตุที่จะพาให้ตัวเองอยู่ในสภาวะเครียดได้

แนวทางสำหรับครูและผู้ปกครอง

“ทักษะชีวิตเริ่มต้นที่ ครอบครัว”

สร้างพื้นที่ปลอดภัย สร้างประสบการณ์ทั้งที่บ้านและโรงเรียน ปฏิสัมพันธ์เป็นสิ่งเกื้อหนุน

ARCADIA
Good grounding for wings to fly

@ARCADIA.TH www.arcadia-academy.com +66990031168