

1-1-2019

Resilience in the Preschooler Classroom(ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กในห้องเรียนอนุบาล)

Apiporn Pengping

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Pengping, Apiporn (2019) "Resilience in the Preschooler Classroom(ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กในห้องเรียนอนุบาล)," *Journal of Education Studies*: Vol. 47: Iss. 0, Article 44.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol47/iss0/44>

This Article is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Education Studies by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.



ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กในห้องเรียนอนุบาล

Resilience in the Preschooler Classroom

อภิพร เป็งปิง¹

Apiporn Pengping¹

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีต่อเด็กวัยอนุบาล ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นเป็นศักยภาพที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เด็กปฐมวัยสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข เด็กที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นเกราะป้องกัน จะสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ โดยการใช้ทักษะทางอารมณ์และสังคม รวมถึงการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้เด็กผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นได้ ครูอนุบาลมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยปฏิบัติตามแนวปฏิบัติที่สำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจในห้องเรียนอนุบาล ได้แก่ (1) การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในชั้นเรียนที่สนับสนุนให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย มีความเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าในตนเอง และไว้วางใจ เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของห้องเรียน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้คนรอบตัว และ (2) การจัดการเรียนรู้ เป็นการจัดการกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่เสริมสร้างทักษะทางสังคมและการจัดการอารมณ์ของเด็กผ่านการเล่นและการลงมือปฏิบัติที่หลากหลาย สร้างค่านิยมเชิงบวก ส่งเสริมให้เด็กมีประสบการณ์ใหม่ รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงการยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ร่วมกันสร้างข้อตกลงและมุ่งมั่นปฏิบัติตามข้อตกลงที่สร้างขึ้น มีทักษะในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ / การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ / ห้องเรียนอนุบาล

Abstract

The focus of this article is the importance of resilience for preschoolers, which is an important quality for human life to help young children live happy lives. Children with a resilient shield will be able to handle problems by using appropriate social and emotion skills and problem solving abilities to help them overcome obstacles. Preschooler teachers play a role in promoting resilience in children at this age; thus, they should follow important guidelines of teachers to promote resilience in the classrooms including (1) creating a learning atmosphere in the classroom consisting of an environment that encourages children to

Article Info: Received 4 November, 2019; Received in revised form 26 November, 2019; Accepted 28 November, 2019

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อีเมล: apiporn.pengping@gmail.com
Lecturer in Early Childhood Education Division, Faculty of Education, Chiang Rai Rajabhat University
Email: apiporn.pengping@gmail.com

feel secure, safe, confidence, self-esteem and trustful, as feelings are an important part of the classroom and vital to having good interaction with others; and, (2) learning management is an activity or experience that enhances social skills and emotional management of children through play and various actions, create positive values, and thus encourages children to have new experiences, real self-awareness, awareness of positive and negative impacts, create an agreement and strive to comply with established agreements, and obtain skills to deal with various challenges.

KEYWORDS: RESILIENCE / PROMOTING RESILIENCE / PRESCHOOLER' S CLASSROOM

บทนำ

เด็กรุ่นนี้ คือ ผู้ใหญ่ในวันหน้า เด็กวัยอนุบาลเป็นช่วงวัยสำคัญที่ส่งผลต่อพัฒนาการ การเจริญเติบโต และทักษะที่จำเป็นต่าง ๆ ของชีวิต เป็นช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ แต่ในปัจจุบัน สภาพปัญหาที่เข้ามากระทบเด็ก ไม่ว่าจะเป็นปัญหาพัฒนาการสมวัยที่ต่ำกว่าสถิติขององค์กรอนามัยโลกกำหนดไว้ ร้อยละ 85 (กลุ่มสนับสนุนวิชาการและการวิจัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2561) กว่า 1 ใน 10 คนของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีปัญหาภาวะเตี้ยแคระแกร็น ปานกลางหรือรุนแรง และพบว่า เด็ก 3 ใน 10 มีพัฒนาการล่าช้าในด้านการอ่านออกและรู้จักรหัสตัวเลข รวมถึง 2 ใน 10 คน มีพัฒนาการล่าช้าในด้านสังคมและอารมณ์ (องค์การยูนิเซฟ, 2560) นอกจากนี้การเผชิญหน้ากับภาวะการแข่งขันทางการศึกษาที่ส่งผลให้เด็กเกิดความเครียด และแรงกดดันต่าง ๆ เด็กจำเป็นต้องมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้ สิ่งนั้นคือการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลก้าวผ่านอุปสรรคหรือปัญหาที่เข้ามากระทบ และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติหรือดียิ่งขึ้นกว่าเดิม มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ (Grothberg, 1995) การเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ในปัจจุบันจำเป็นต้องอาศัยความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังนั้น บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งสามารถถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกได้สอดคล้องกับสถานการณ์ และมีทักษะในการแก้ปัญหาที่ดี (Bernard, 1993; 1995)

Grothberg (1995) ได้จำแนกปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ 3 ด้าน ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนจากภายนอกตนเอง (I have) การมีภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และ

การมีทักษะในการแก้ปัญหา (I can) โดยแต่ละด้านมีองค์ประกอบย่อยที่แตกต่างกัน ในขณะที่เดียวกันกลับพบว่า องค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านั้นสามารถพัฒนาได้จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น บุคคลรอบตัวของเด็กจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญ ทั้งผู้ปกครอง ครู และบุคคลในชุมชน ดังนั้น เมื่อเด็กเข้าสู่สถานศึกษา ผู้ที่รับหน้าที่ต่อจากผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษากับเด็กจึงเป็นครูผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก เพราะเด็กอนุบาลอยู่ในสถานศึกษาไม่น้อยกว่า 180 วัน วันละไม่ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง ตามข้อกำหนดของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) ครูจึงเป็นบุคคลสำคัญที่มีบทบาทในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็กวัยอนุบาล เมื่อครูตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมพร้อมเด็กให้เผชิญกับโลกในนี้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง การออกแบบสภาพแวดล้อมในห้องเรียนและการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมย่อมเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ มาจากภาษาอังกฤษ คือ Resilience ซึ่งนักวิชาการได้ใช้คำเรียกที่แตกต่างกัน เช่น การฟื้นฟูสภาพ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ พลังสุขภาพจิต ภูมิคุ้มกันทางใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ศักยภาพของมนุษย์ในการใช้ทักษะทางอารมณ์และสังคมในการฟื้นตัวหรือก้าวผ่านจากสถานการณ์ตึงเครียดที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ และสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ หรือดียิ่งขึ้นกว่าเดิม (Grothberg, 1995; Masten, Gewirtz, & Sapienza, 2013; Wright, 2013, as cited in Gartrell & Cairone, 2014) ถือเป็นปัจจัยหลักในการปรับตัวของมนุษย์ภายใต้สภาพแวดล้อมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว (Ginsburg & Jablov, 2014) ปฐมวัยเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการทำความเข้าใจและเสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Grothberg, 1995; Masten et al., 2013)

มนุษย์ทุกคนล้วนเกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการพัฒนาให้ตนเองมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เด็กที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นเด็กที่สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี เล่นได้อย่างสร้างสรรค์ เป็นที่รักของตนเองและผู้อื่น รวมถึงมองโลกในแง่บวก (Bernard, 1993; 1995) ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นจะเป็นผู้ที่เผชิญหน้ากับภาวะกดดันได้ดี ควบคุมตนเองได้และจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Goleman, 1998)

นอกจากนี้ Bernard (1993, 1995) คุณลักษณะที่สำคัญของเด็กที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ประการ ได้แก่ 1) การมีทักษะทางสังคม ประกอบไปด้วย การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การแสดงความรักความห่วงใยได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นทางความคิด มีทักษะในการสื่อสารที่ดี และเป็นเด็กที่มีอารมณ์ขัน ซึ่งช่วยให้เด็กสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ก่อให้เกิดความผูกพันระหว่างตัวเด็กกับครอบครัว โรงเรียน และชุมชนรอบตัวเด็ก 2) การมีทักษะแก้ปัญหา ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถในการคิดอย่างเป็นนามธรรมของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย ทั้งปัญหาทางด้านสติปัญญาและปัญหาทางด้านสังคม ทักษะในการแก้ปัญหาที่สำคัญคือ ทักษะในการวางแผนและการแสวงหาทรัพยากรในการแก้ปัญหา 3) การตระหนักรู้ การรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เช่น สถานการณ์ที่บีบคั้นจากการที่ผู้ปกครองติดสารเสพติด ความเหลื่อมล้ำทางสังคม แต่สามารถสร้างกลยุทธ์เพื่อเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้น 4) การมีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ และควบคุมสภาพแวดล้อมของตนเอง ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำและความสามารถของตนเอง เรียนรู้การปฏิเสธสถานการณ์ทางลบและออกจากสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ 5) การสำนึกในเจตนาและมีความศรัทธา มีความเชื่อมั่นว่าอนาคตของตนเองนั้นสดใส มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองและมีแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมายนั้น มองโลกในแง่ดีและเป็นบุคคลที่มีที่พึ่งทางจิตใจ

สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นศักยภาพในการใช้ทักษะทางอารมณ์และสังคมในการเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรค ให้กลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติหรือดียิ่งขึ้นกว่าเดิม บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นบุคคลที่มีทักษะทางสังคมที่ดี มีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม รับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวตรงตามความเป็นจริง มีความเป็นตัวของตัวเองและมองโลกในแง่บวก รวมถึงมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในความดี

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนับเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้เด็กสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมีปัจจัยสำคัญหลายประการด้วยกัน ดังที่ Gartrell and Cairone (2014) นำเสนอปัจจัยที่

สนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจมี 3 ประการ ได้แก่ 1) ความผูกพันและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้รอบตัว เด็กสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีจากการรับผิดชอบหน้าที่ที่ตนเองได้รับมอบหมายในแต่ละวัน หรือกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ ครูมีหน้าที่คอยให้การสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2) ความคิดริเริ่มเด็กต้องการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ครูควรสร้างโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เพื่อออกแบบสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเด็ก ส่งเสริมให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของห้องเรียนและครอบครัว และ 3) ความสามารถในการควบคุมตนเอง เด็กสามารถควบคุมตนเองได้เมื่อออกจากสถานการณ์ตึงเครียดเหล่านั้นและต้องการบริเวณที่ผ่อนคลาย ครูควรช่วยให้เด็กได้อธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง กำหนดขอบเขตที่ชัดเจน ใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้เด็กได้หาแนวทางแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง และสร้างข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันในห้องเรียน

Grothberg (1995) ยังได้จำแนกปัจจัยที่เสริมสร้างความเข้มแข็งไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนจากภายนอกตนเอง หมายถึง การรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีการสอนหลักในการปฏิบัติหรือทักษะชีวิตที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจก่อให้เกิดความมั่นคงและปลอดภัยอันเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ได้แก่ 1) การมีความสัมพันธ์ที่จริงจัง การได้รับการยอมรับจากผู้ปกครอง สมาชิกอื่นในครอบครัว ครู และเพื่อน เด็กทุกคนต้องการความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากผู้ปกครองและผู้เลี้ยงดูหลัก และต้องการความรักและการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้ใหญ่ที่อยู่รายล้อม เพราะในบางครั้งความรักและการสนับสนุนเหล่านี้อาจขัดแย้งความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากผู้ปกครอง และผู้เลี้ยงดูหลัก 2) การมีแนวทางในการปฏิบัติตัวและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม การกำหนดกฎและกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจนทำให้เด็กรับรู้ถึงความคาดหวังที่สังคมมีต่อตัวเด็ก และมีขอบเขตที่แน่ชัดที่เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมของตนเองได้ เมื่อเด็กปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้ เด็กควรได้รับการชมเชย เช่นเดียวกันหากเด็กไม่ปฏิบัติตามควรได้รับการลงโทษและอธิบายถึงเหตุผลในการลงโทษนั้น พร้อมทั้งให้โอกาสเด็กในการปรับปรุงตนเอง 3) การมีแบบอย่างที่ดี แบบอย่างในการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รวมถึงแบบอย่างในด้านศีลธรรม จริยธรรม และธรรมเนียมปฏิบัติต่าง ๆ บุคคลเหล่านี้อาจเป็นคนในครอบครัว หรือบุคคลภายนอก เพื่อเป็นแบบอย่างในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

4) การส่งเสริมความเป็นอิสระ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง พึ่งพาตนเอง โดยได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่เท่าที่จำเป็น ผู้คนที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูควรทำความเข้าใจพื้นอารมณ์และความสามารถของเด็กตามความเป็นจริง เพื่อช่วยส่งเสริมเด็กได้ตามความเหมาะสม และ 5) การได้รับบริการจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล และการรักษาความปลอดภัย เพื่อตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ที่ครอบครัวไม่สามารถตอบสนองต่อเด็กได้

2. การมีภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง หมายถึง ความแข็งแกร่งภายในตัวบุคคล ทั้งทางด้านความรู้สึก เจตคติและความเชื่อ แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ดังนี้ 1) การรับรู้ว่าตนเองเป็นที่รัก ไวต่อความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รับรู้ความถึงคาดหวังที่สังคมมีต่อตนเองตามความเป็นจริง และสามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม 2) การเป็นผู้ที่รักคนอื่นได้อย่างจริงใจ เด็กที่รักผู้อื่นเป็นจะแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบ ใส่ใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้รอบตัว ซึ่งแสดงออกผ่านทางกรกระทำและคำพูดได้อย่างเหมาะสม 3) การมีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อเผชิญหน้ากับความยากลำบากในชีวิต บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถประคับประคองและกลับมายืนหยัดด้วยตนเองอีกครั้ง 4) การเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ และเป็นที่น่าเชื่อถือ และยอมรับผลของการกระทำของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ เข้าใจขอบเขตของตนเองและผู้อื่น และ 5) การเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความหวัง ศรัทธา และความไว้วางใจ เมื่อเด็กรับรู้ว่าคุณเองได้รับความเชื่อมั่นจากผู้รอบตัว เด็กจะรู้สึกผิด ชอบ ชั่ว ดี เชื่อมั่นในความดีและความถูกต้อง มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

3. การมีทักษะในการแก้ปัญหา การมีทักษะทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ดังนี้ 1) ความสามารถในการสื่อสาร เด็กสามารถถ่ายทอดความคิดและความรู้สึกของตนเอง มีความเข้าใจและแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการในการสื่อสารของตนเอง 2) ความสามารถในการแก้ปัญหา ทักษะความสามารถต่าง ๆ ครอบคลุมถึงการประเมินขอบเขตของปัญหา การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การต่อรองเงื่อนไขเพื่อหาทางออกที่สร้างสรรค์ และความอดทนต่อปัญหาจนกว่าจะสำเร็จลุล่วงไปได้ 3) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถถ่ายทอดความรู้สึกของตนเองเป็นคำพูดและพฤติกรรมต่าง ๆ และไม่ทำร้ายอารมณ์ ความรู้สึก

ของตนเองและผู้อื่น 4) ความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึก การเรียนรู้พื้นฐานอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นช่วยให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และ 5) ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจ การค้นพบว่า ผู้ปกครอง ครู ผู้ใหญ่ คนอื่น ๆ หรือเพื่อน คือ คนที่สามารถขอความช่วยเหลือได้ แลกเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก ข้อคิดเห็นต่าง ๆ เมื่อเกิดปัญหา และพยายามหาทางแก้ไขปัญหาทั้งของตนเองและผู้อื่น

Gilligan (2009) กล่าวว่า การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถทำได้โดยการส่งเสริมทำให้บุคคลเกิด 1) ความรู้สึกปลอดภัยซึ่งเกิดขึ้นจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่ 2) การเห็นคุณค่าของตนเองซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้รับความรัก ความห่วงใย เมื่อบุคคลรู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักจึงนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง และ 3) การรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งเกิดขึ้นจากการได้รับโอกาสในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และมองเห็นถึงความสามารถของตนเอง

Ginsburg and Jablow (2014) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมีสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ 7 ประการ 1) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดขึ้นได้เมื่อเด็กสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง 2) ความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เกิดจากการแสดงออกถึงความสามารถต่าง ๆ ในสถานการณ์จริง 3) การเชื่อมโยง มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และชุมชนต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ถ้าเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และพัฒนาทางออกในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 4) การมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ รับรู้ถึงความรู้สึกผิดชอบ ชั่วดี เพื่อเป็นพื้นฐานในการหาทางเลือก การมีส่วนร่วมกับโลกใบนี้และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มั่นคง 5) การให้การสนับสนุน เกิดจากการตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเองว่าตนเป็นบุคคลที่สามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ 6) การรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อเอาชนะความท้าทายต่าง ๆ ของชีวิต และ 7) การควบคุม การตระหนักถึงความสามารถในการควบคุมการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง ทำให้รับรู้ที่มาของความเข้มแข็งทางจิตใจของตนเอง

Gibson and Gibson (2016) กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจแก่เด็ก คือ 1) ฐานอันมั่นคงสำหรับการเผชิญต่อโลกภายนอก เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมภายในบ้านและการสนับสนุนของผู้ปกครอง 2) การศึกษา มุ่งไปที่

ความสามารถและการประสบความสำเร็จ บุคคลที่เกี่ยวข้อง คือ บุคลากรทางการศึกษาที่คอยให้การสนับสนุน และเป็นตัวแบบให้กับเด็ก 3) มิตรภาพ เกี่ยวข้องกับเพื่อนที่คอยให้การสนับสนุนและสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตัวเอง 4) ความสามารถพิเศษและความสนใจ กิจกรรมพิเศษที่ช่วยให้เด็ก เกิดความมั่นใจและรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง โดยกิจกรรมนั้นต้องไม่ส่งผลให้เด็กเกิดความเครียดจนเกินไปและเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ 5) ค่านิยมทางบวก ประสบการณ์ในชีวิต และการอบรม ที่เกี่ยวข้องกับการมองบุคคลในมุมมองที่แตกต่างกัน ทั้ง เพศ เชื้อชาติ อายุ และทัศนคติโดยทั่วไปของแต่ละบุคคล ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ และ 6) ความสามารถทางสังคม เชื่อมโยงกับทักษะการสื่อสารและความสามารถในการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก และการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น รวมถึงการแสดงความเป็นตัวของตัวเองในสังคมนั้น ๆ

สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมีปัจจัยที่สำคัญในการเสริมสร้างให้เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคล คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้รอบตัว การเห็นคุณค่าในตัวเองและรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง รวมถึงการมีทักษะในการแก้ปัญหาที่ดีและตระหนักถึงความสามารถของตนเอง

แนวปฏิบัติของครูในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล

ในหนึ่งปีการศึกษา เด็กอนุบาลใช้เวลาอยู่ในสถานศึกษาไม่น้อยกว่า 180 วัน วันละไม่ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง ซึ่งผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก คือ ครูประจำชั้นอนุบาล บทบาทหน้าที่สำคัญจึงเป็นบทบาทของครูในการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาแก่เด็ก เพื่อก่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ครูควรปฏิบัติ ดังนี้

สมพร อินทร์แก้ว และคณะ (2552) กล่าวว่า บทบาทของครูในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นสามารถทำได้โดยการจัดการเรียนการสอนที่让孩子แสดงถึงบุคลิกภาพ ความสามารถ และความคิดของตนเอง จัดกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมให้เด็กได้เป็นสมาชิกของกลุ่มนั้น ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

Pizzolongo and Hunter (2011) กล่าวว่า เด็กสามารถพัฒนาตนเองและทักษะที่จำเป็นในการแก้ปัญหา โดยการได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ที่มีปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับเด็ก และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และ

สติปัญญาของเด็ก

Petty (2014) นำเสนอแนวทางในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็ก

1. ครูส่งเสริมให้เด็กเอาใจใส่ผู้อื่น ฝึกให้เด็กเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองในมุมมองของผู้อื่น ผ่านการใช้วรรณกรรมเพื่อให้เด็กสะท้อนและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครในเนื้อเรื่องเพิ่มเติมในส่วนของความรู้สึกที่เกิดขึ้นร่วม และยังเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความรู้สึกร่วมกันกับกลุ่ม

2. ครูเป็นบุคคลที่เด็กให้ความไว้วางใจ ครูมีหน้าที่คอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลือในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็ก เพราะเด็กเล็กต้องการผู้ใหญ่ที่ดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ใหม่หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ การให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือยังเป็นการพัฒนาทักษะทางสังคมให้กับเด็กอีกด้วย

3. ครูรับฟังเด็กอย่างตั้งใจ ครูควรให้ความสำคัญกับสิ่งที่เด็กพูดสื่อสาร และยอมรับว่าสิ่งที่เด็กพูดนั้นมีความสำคัญการรับฟังเด็กอย่างตั้งใจช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกปลอดภัย และเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เด็กเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ

4. ครูสอนให้เด็กเรียนรู้จากความผิดพลาด ครูช่วยเด็กมองอนาคตโดยให้ประสบการณ์ในอดีตเป็นบทเรียนที่สำคัญ เป็นโอกาสในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ สนับสนุนให้เด็กตั้งเป้าหมายและวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว

5. ครูยอมรับตัวตนของเด็กอย่างแท้จริง รู้ลักษณะนิสัยและพื้นอารมณ์ของเด็กแต่ละคน และคาดหวังพฤติกรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย วางแผนและออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก เคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล และความแตกต่างทางวัฒนธรรมของเด็ก

6. ครูรู้จักจุดแข็งและจุดอ่อนของเด็ก ครูสามารถระบุจุดแข็งของเด็กและส่งเสริมเด็กจากจุดนั้นได้ และระบุจุดอ่อนของเด็กเพื่อช่วยเด็กก้าวข้ามจุดอ่อนที่มีอยู่ จัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสามารถของเด็กและให้โอกาสเด็กได้กลับมาทำซ้ำเมื่อเด็กต้องการปรับปรุง แก้ไข ภายใต้การให้คำแนะนำที่อ่อนโยนและบรรยากาศที่อบอุ่น

7. ครูสอนให้เด็กรู้ว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ ครูสอนให้เด็กตระหนักรู้ถึงข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นและเราสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์เหล่านั้น การเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำซ้ำหรือแก้ไขพฤติกรรมที่ผิดพลาดช่วยส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกพฤติกรรม

ที่เหมาะสมและสร้างความไว้วางใจกับผู้เลี้ยงดูอีกด้วย

8. ครูส่งเสริมให้เด็กมีความรับผิดชอบ ครูเปิดโอกาสให้เด็กได้ดูแลตนเอง และผู้อื่น มีส่วนร่วมในการออกแบบสิ่งแวดล้อม เช่น กำหนดเวรทำความสะอาด ให้อาหารสัตว์เลี้ยงในห้อง

9. ครูให้เด็กมีส่วนร่วมอย่างมีความหมาย ครูกระตุ้นให้เด็กร่วมกันสร้างข้อตกลงในชั้นเรียน กำหนดกิจวัตรประจำวัน และมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามข้อตกลงที่สร้างขึ้น จัดเตรียมข้อความ หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อย้ำเตือนให้เด็กปฏิบัติตามเพื่อให้เด็กรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งแวดล้อม ทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล

10. ครูสอนให้เด็กแก้ปัญหา โดยการเป็นแบบอย่างของผู้ที่แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งการสอนให้เด็กวางแผนในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

Nolan, Taket, Stagnitti, and Casey (2015) กล่าวถึงสิ่งที่ครูควรพิจารณาในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ มี 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสภาพแวดล้อม ครูควรออกแบบห้องเรียนให้มีพื้นที่ที่สงบ ส่งเสริมให้เด็กสร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจต่อกัน กำหนดให้ มีตารางกิจวัตรประจำวัน เพื่อช่วยให้เด็กรับรู้ถึงความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ข้อผิดพลาดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นควรถือเป็นเรื่องปกติของชั้นเรียน เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้จากข้อผิดพลาดเหล่านั้น จัดกิจกรรมในชั้นเรียนเป็นกลุ่มเล็กหรือกลุ่มใหญ่ เพื่อส่งเสริมให้เด็กพัฒนาทักษะทางสังคม

2. ด้านความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างครูกับผู้ปกครองควรเป็นความสัมพันธ์ที่อ่อนโยน คอยให้การสนับสนุนซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารอย่างต่อเนื่อง ความสัมพันธ์ที่ดีจะช่วยให้ครูเข้าใจบริบทของเด็กได้มากขึ้น ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างครูกับเด็ก ครูควรรับฟังสิ่งที่เด็กพูดอย่างตั้งใจและทำความเข้าใจความรู้สึกของเด็ก เพราะช่วยให้ครูไวต่อความรู้สึกของเด็ก ส่งเสริมให้เด็กเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี

3. ด้านการปฏิบัติในชั้นเรียน ครูควรให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของเด็กในชั้นเรียน เพราะส่งผลกระทบต่อสุขภาวะและการประสบความสำเร็จในชีวิตของเด็ก การปฏิบัติในชั้นเรียนสามารถจัดกลุ่มได้ออกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ดังนี้ 1) การเป็นแบบอย่างทางด้านพฤติกรรมและการใช้ภาษา ครูเป็นแบบอย่างที่ดีของเด็กโดยการใช้สัญลักษณ์ทางภาษาให้เด็กเห็นและได้ยิน การแสดงให้เด็ก

เห็นถึงตัวอย่างในการใช้ภาษาที่ดีช่วยให้เด็กเข้าใจสถานการณ์และเป็นประสบการณ์ที่ดีกับเด็ก มีกลยุทธ์ในการให้คำแนะนำเพื่อช่วยให้เด็กนึกถึงสถานการณ์ที่กำลังเผชิญโดยการตั้งคำถาม

2) การสอนทักษะทางสังคม สถานการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอในโรงเรียนสามารถส่งเสริมทักษะทางสังคมให้กับเด็กได้ ออกแบบกิจกรรมกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่เพื่อสร้างโอกาสให้เด็กได้พูดคุยในกลุ่มและฝึกทักษะทางสังคม ครูใช้กลยุทธ์ในการเล่นบทบาทสมมติเพื่อช่วยให้เด็กเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น 3) การสนับสนุนการกำกับตนเองของเด็ก การกำกับตนเองเป็นการจัดการทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออก ความสัมพันธ์ทางบวกและการให้ผลป้อนกลับกับเด็กเกี่ยวกับอารมณ์และแนะนำทางออกที่เหมาะสม ช่วยให้เด็กกำกับตนเองได้ดียิ่งขึ้น การจัดให้ภายในห้องเรียนมีมุมสงบ การฝึกกำหนดลมหายใจด้วยเสียงเพลงหรือมีกิจกรรมที่ใช้ประสาทสัมผัส เช่น การเล่นน้ำ เล่นทราย หรือการวาดรูปด้วยนิ้ว สามารถทำให้เด็กสงบ ผ่อนคลายลงได้ 4) การมีตัวเลือกและกำหนดขอบเขตให้กับเด็ก การมีกิจวัตรประจำวันช่วยให้เด็กเป็นส่วนหนึ่งกับสภาพแวดล้อมและรู้ถึงความคาดหวังที่สังคมต้องการจากตัวเด็ก แต่เด็กต้องการเลือกเพื่อพัฒนากระบวนการตัดสินใจของตนเอง ครูควรเริ่มต้นจากการให้ตัวเลือกหนึ่งหรือสองตัวเลือกให้กับเด็ก เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสฝึกการตัดสินใจ ในขณะที่เดียวกันเด็กต้องการขอบเขตเพื่อบ่งบอกว่า บางอย่าง บางเวลา สามารถทำอะไรได้ และทำอะไรไม่ได้

4. ด้านทักษะการเล่น การเล่นเป็นวิธีการเรียนรู้และเด็กรู้สึกรู้ว่าโลกนี้เป็นโลกที่น่าอยู่สำหรับตนเอง และเป็นการกระตุ้นพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็ก ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง ครูมีหน้าที่ในการสังเกตอย่างใกล้ชิดและให้ความช่วยเหลือเด็กตามความเหมาะสม

Collet (2017) ได้เสนอแนวทางการจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ของเด็กที่ส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ประการ ได้แก่ 1) การจัดหาแหล่งทรัพยากร ร่วมกันสร้างและส่งเสริมให้เด็กใช้ทรัพยากรในชั้นเรียนอย่างคุ้มค่า เช่น การใช้แผนภูมิในห้องเรียน ข้อความที่ติดผนัง บัตรคำเพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการแก้ปัญหา 2) การช่วยเด็กกำหนดเป้าหมายของตนเอง การฝึกให้เด็กตั้งเป้าหมายระยะสั้น เป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กได้พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีครูเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือคอยเท่าที่จำเป็น 3) การกระตุ้นให้เด็กเห็นคุณค่าของความพยายาม การประเมินอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการในการทำงานของเด็ก ส่งผล

ให้เด็กรับรู้เกี่ยวกับความพยายามของตนเองและโอกาสในการประสบความสำเร็จในอนาคต การให้คุณค่าของความพยายามช่วยให้เด็กส่งเสริมให้เด็กเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจได้ 4) การเสนอกิจกรรมให้กับเด็ก สอนกลยุทธ์เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเปรียบเสมือน การให้เครื่องมือในการเรียนรู้สำหรับเด็กและส่งเสริมให้เด็กใช้ความพยายามในการเรียนรู้ เช่น การอ่านทวนซ้ำการอาศัยบริบทต่าง ๆ รอบตัวเด็ก หรือประสบการณ์เดิมของเด็ก ครูควรปรับระดับของการให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และ 5) การเน้นกระบวนการทำงานมากกว่าผลงานของเด็ก ทั้งการกำหนดเป้าหมาย ความพยายามในการทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ โดยเน้นเป็น ศูนย์กลางการเรียนรู้ต่าง ๆ

สรุปได้ว่า แนวปฏิบัติของครูในการส่งเสริมให้เด็กเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การจัดประสบการณ์ที่让孩子ได้แสดงออกถึงบุคลิกภาพของตนเองและสอดคล้องกับพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก การส่งเสริมให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น การจัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่เหมาะสม รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นบุคคลที่เด็กให้ความไว้วางใจ ใกล้ชิด สนับสนุนรับฟังสิ่งที่เด็กต้องการสื่อสารอย่างตั้งใจ ยอมรับในตัวตนที่แท้จริงของเด็ก รวมถึงให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้การแก้ปัญหาจากข้อผิดพลาดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งเสริมให้เด็กอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

ความเข้มแข็งทางจิตใจในห้องเรียนอนุบาล

แนวคิดของ Reggio Emilia ที่ว่า ผู้ปกครอง คือ ครูคนแรก ครู คือ ครูคนที่สอง และห้องเรียนอนุบาลเปรียบเสมือนครูคนที่สาม (Pound, 2005) เด็กสามารถเรียนรู้ได้จากสภาพแวดล้อมและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว การจัดสภาพแวดล้อมภายในห้องเรียนควรเป็นไปเพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ครูผู้อยู่ใกล้ชิดควรตระหนักถึงความสำคัญนี้เพื่อเกื้อหนุนให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2561) ได้ระบุแนวทางในการจัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาเด็กปฐมวัยโดยคำนึงถึงการสร้างบรรยากาศทางด้านกายภาพว่า หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนที่ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และด้านจินตภาพว่า หมายถึง แนวทางในการสร้างบรรยากาศเพื่อให้เกิด

ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย กล้าแสดงออก มีความมั่นใจในตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ และเรียนรู้สิ่งใหม่ รวมถึงการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับเด็ก นอกจากนี้ การจัดประสบการณ์ควรเป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะบูรณาการผ่านการเล่น ผ่านการลงมือปฏิบัติที่หลากหลาย เพื่อให้เด็กเกิดความรู้ ทักษะ คุณธรรม จริยธรรม รวมถึงเกิดการพัฒนาในทุกด้านของเด็ก ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

อภิพร เบิ่งปิง และ ศศิลักษณ์ ชัยนิจ (2562) นำเสนอกรอบแนวคิดบทบาทครูในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาล ซึ่งศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ เป็นการจัดสภาพแวดล้อมทางจิตใจที่สนับสนุนให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และไว้วางใจ เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของห้องเรียน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้คนรอบตัว ประกอบด้วย การเป็นต้นแบบของครู ครูปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม ทั้งทางด้านกาย วาจา และจิตใจ เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดีและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เคารพและปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างให้เกียรติ การปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ภาพทางบวกต่อเด็ก ให้โอกาสในการสื่อสารระหว่างเด็กกับเด็ก รวมถึงการให้ความร่วมมือกับผู้ปกครอง และการจัดการชั้นเรียน การร่วมกันสร้างกฎ กติกาในห้องเรียนระหว่างครูกับเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของห้องเรียน เกิดความรู้สึกมั่นคง กล้าคิดกล้าแสดงออก และยอมรับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน

2. การจัดการเรียนรู้ เป็นการจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่เสริมสร้างทักษะทางสังคมและการจัดการอารมณ์ของเด็กผ่านการเล่น ส่งเสริมให้เด็กมีประสบการณ์ใหม่ มีทักษะในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ประกอบด้วย การสอนทักษะทางสังคม ครูจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่ส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้และฝึกฝนความสามารถในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างสันติ มีครูเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้เด็กเกิดการเรียนรู้โดยใช้กลยุทธ์การสอนที่หลากหลาย และเหมาะสมกับความต้องการของเด็ก รวมถึงการส่งเสริมการเล่น โดยครูจัดให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระเพื่อพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์และช่วยเหลือตนเองผ่านการเล่น โดยมีครูเป็นผู้สังเกตอย่างใกล้ชิดและให้ความช่วยเหลือเท่าที่จำเป็น

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้เด็กในห้องเรียนอนุบาลนั้น ครูมีบทบาทหน้าที่สำคัญในการส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็ก ด้วยคุณลักษณะของครูอนุบาลที่มี

ความสอดคล้องกับแนวปฏิบัติของครูในการส่งเสริมให้เด็กเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ จึงทำให้ การปฏิบัติตนในห้องเรียนของครูไม่เปลี่ยนไปจากเดิมมากนัก และด้วยธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็กที่ต้องการสำรวจสภาพแวดล้อมย่อมก่อให้เกิดความผิดพลาดขึ้นเป็นธรรมดา หากครูให้ โอกาสเด็กได้เรียนรู้จากสถานการณ์เหล่านั้นย่อมส่งผลดีต่อเด็ก นอกจากนี้ บริบทในห้องเรียน ที่มีความหลากหลายทั้งภาษา อายุ และความต้องการพิเศษ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ยังช่วยส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสในการดูแลซึ่งกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และก่อให้เกิด ความเข้มแข็งทางจิตใจขึ้นกับตัวเด็กอีกด้วย

บทสรุป

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นศักยภาพของมนุษย์ทุกคน ในการผ่านพ้นปัญหาหรือ อุปสรรคต่าง ๆ และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติหรือดียิ่งขึ้นกว่าเดิม บุคคล ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นบุคคลที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มองโลกใน แง่บวกและจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ดี พร้อมทั้งมีวิธีแสดงออกที่เหมาะสม กับสถานการณ์ ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้แต่ละบุคคลนั้นเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การตระหนักถึงทรัพยากรที่อยู่รายล้อม แหล่งสนับสนุนจากบุคคลภายนอก การตระหนักถึง ความเข้มแข็งทางด้านความรู้สึกรวมทั้งเจตคติและความเชื่อของตนเอง รวมทั้งการตระหนักใน ความสามารถทางสังคมของตนเองในการสื่อสารและแก้ปัญหาตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอ

แนวปฏิบัติของครูในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ควรสนับสนุนให้เด็กได้ แสดงออกถึงบุคลิกภาพ ความสามารถ และความคิดของเด็กเอง โดยการสร้างปฏิสัมพันธ์ ที่ดีต่อผู้คนรอบข้าง ครูมีบทบาทในการสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็ง ทางจิตใจโดย จัดสภาพแวดล้อมที่ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และไว้วางใจ ก่อให้เกิด ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของห้องเรียนนั้น ๆ พร้อมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้คนรอบตัว ที่สำคัญ ควรยอมรับข้อผิดพลาดและให้โอกาสเด็กได้แก้ไขข้อผิดพลาดนั้น ๆ ด้วยตนเอง นอกจากนี้ ครูยังมีบทบาทในการจัดการเรียนรู้ ที่เสริมสร้างให้เด็กมีทักษะทางสังคมและมีการจัดการ อารมณ์ที่เหมาะสม และมีทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ห้องเรียนปฐมวัย เป็นสถานที่สำคัญที่ช่วยเตรียมพร้อมให้เด็กได้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในการเผชิญหน้ากับ สถานการณ์ต่าง ๆ ของโลกที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560*. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กลุ่มสนับสนุนวิชาการและการวิจัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2561). *รายงานการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2560*. สืบค้นจาก http://hp.anamai.moph.go.th/download/article/article_20190225123524.pdf

สมพร อินทร์แก้ว และคณะ. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ: Resilience Quotient*. นนทบุรี: ดีน่าดู.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2561). *คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 (สำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี)*. สืบค้นจาก <https://drive.google.com/file/d/1757i0bmRZLC0UBAX3lwQU3yVB6yhly1O/view>

อภิพร เบิ่งปัง และ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ. (2562). การนำเสนอกรอบแนวคิดบทบาทครูในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาล. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา (OJED)*, 14(2), 1-12. สืบค้นจาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/OJED/article/view/184416/144214>

องค์การยูนิเซฟ. (2560). *เด็กทุกคนสำคัญเสมอ ข้อมูลที่น่าสนใจจากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2558-2559*. กรุงเทพมหานคร: องค์การยูนิเซฟ.

ภาษาอังกฤษ

Bernard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44-48.

Bernard, B. (1995). *Fostering resilience in children*. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED386327.pdf>.

Collet, V. S. (2017). "I can do that" creating classroom that foster resilience. *Young Children*, 72(1), 23-32.

- Gartrell, D., & Cairone, K. B. (2014). Fostering resilience teaching social-emotion skills. *Young Children*, 69(3), 92-93.
- Gibson, A., & Gibson, N. (2016). *Human growth, behavior and development essential theory and application in social work*. London: SAGE.
- Gilligan, R. (2009). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & Society*, 14(1), 37-47.
- Ginsburg, K. R., & Jablow, M. M. (2014). *Building resilience in children and teens giving roots and wings*. Illinois: American academy of pediatrics.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Grothberg, H. E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, Netherlands: Bernard Van Lee Foundation.
- Masten, A. S., Gewirtz, A. H., & Sapienza, J. K. (2013). *Resilience in development: The importance of early childhood*. Retrieved from <https://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/53904/Resilience?sequence=1>
- Nolan, A., Stagnitti, K., Taket, A., & Casey, S. (2015). Supporting resilience. In S. Carvis & D. Pendergast (Eds.), *Health and wellbeing in childhood* (pp. 240-252). Cambridge: Cambridge University Press.
- Petty, K. (2014). Ten ways to foster resilience in young children-teaching kids to “bounce back”. *Dimensions of Early Childhood*, 42(3), 35-39.
- Pizzolongo, P. J., & Hunter, A. (2011). I am safe and secure promoting resilience in young children. *Young Children*, 66(2), 67-69.
- Pound, L. (2005). *How to children learn: From Montessori to Vygotsky-education theories and approaches made easy*. UK: Andrews UK.