



การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัยผ่านยุทธศาสตร์ การมีส่วนร่วมของครอบครัว สถานศึกษา ชุมชนและเทคโนโลยีสารสนเทศ

Enhancing the resilience early childhood through the participation strategy
of the family, schools, communities and information technology

ARTICLE INFO

Article history:

Received 22 August 2023

Revised 7 December 2023

Accepted 14 December 2023

Available Online 31 December 2023

รุ่งลาวัลย์ ละอามคำ^{1*}, พีระพร รัตนเกียรติ² และอนุสรณ์ ฤทธิณแก่น³

Runglawan Laumka^{1*}, Peeraporn Rattanakiat² and Anusorn Thusinkean³

ABSTRACT

This article aims to present perspectives on strengthening the mind. Through strategies of participation from many sectors, including 1) family, providing parenting to enhance all aspects of development, giving love, warmth, building good relationships for children to feel secure and have the power to learn and grow. 2) Educational institutes have curriculum and learning management processes that stimulate creativity, help children see self-esteem and have the ability to solve problems. 3) Community is an environment conducive to learning social skills. participation making contributions for the common good; and 4) Information Technology It is an effective tool to promote learning and communication. Access to information and knowledge through technology empowers them to think critically and solve situations that children may encounter in their daily lives. Therefore, strengthening the mental strength of early childhood children is considered to prepare the foundation of a person's quality of life in order to grow up to be an important force of the country in the future.

KEYWORDS: RESILIENCE / EARLY CHILDHOOD / FAMILY / SCHOOLS / COMMUNITY / INFORMATION TECHNOLOGY

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประเทศไทย

Assistant Professor, Early Childhood Education Program Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, Thailand.

² อาจารย์ สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประเทศไทย

Lecturer in Early, Childhood Education Program Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, Thailand.

³ อาจารย์ สาขาวิชาการศึกษาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประเทศไทย

Lecturer in Elementary, Elementary Education Program Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, Thailand.

*Corresponding author; e-Mail address : Runglawan.la@rmu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ผ่านกลยุทธ์การมีส่วนร่วมจากหลายภาคส่วน ได้แก่ 1) **ครอบครัว** อบรมเลี้ยงดูเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทุกด้าน ให้ความรัก ความอบอุ่น สร้างสัมพันธภาพที่ดี ให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัยมีพลังในการเรียนรู้และเติบโต 2) **สถานศึกษา** มีหลักสูตรและกระบวนการจัดการเรียนรู้ ที่กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ช่วยให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองและมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา 3) **ชุมชน** เป็นสภาพแวดล้อมเอื้อให้เรียนรู้ทักษะทางสังคม การมีส่วนร่วม การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม และ 4) **เทคโนโลยีสารสนเทศ** เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเรียนรู้และการสื่อสาร การเข้าถึงข้อมูลและความรู้ผ่านเทคโนโลยีช่วยเสริมพลังในการคิดวิเคราะห์และแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัยจึงเป็นการเตรียมรากฐานชีวิตบุคคลที่มีคุณภาพเพื่อเติบโตไปเป็นกำลังสำคัญของชาติบ้านเมืองต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางจิตใจ / เด็กปฐมวัย / ครอบครัว / โรงเรียน / ชุมชน / เทคโนโลยีสารสนเทศ

บทนำ

เด็กปฐมวัยในโลกยุคนี้เผชิญชีวิตท่ามกลางความผันผวน และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ สื่อเทคโนโลยี ความเจริญทางวัตถุพอกพูนขึ้น แต่ความสัมพันธ์ เกื้อกูล และการมีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดในทางกายภาพกลับลดน้อยลง โลกถูกทดแทนด้วยสิ่งเสมือนจริง เชื่อมโยงกันผ่านโลกโซเชียล เด็ก ๆ และผู้คนในสังคมขาดการเชื่อมโยงสัมพันธ์ สัมผัสและขาดการปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิด ขาดการความรู้สึกโอบเอื้อเกื้อกูลต่อกันอันเป็นธรรมชาติพื้นฐานของสัตว์สังคม เมื่อการเติมเต็มโลกทางกายภาพถูกทดแทนย่อมส่งผลต่อพลังในการเจริญเติบโตของมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัย (แรกเกิด ถึง 6 ปี) ซึ่งเป็นวัยที่มีความเปราะบางในการเผชิญต่อโลก การปลูกฝังให้เด็กปฐมวัยซึ่งเปรียบดังรากแก้วของชีวิตมนุษย์จึงเป็นความจำเป็นและสำคัญเร่งด่วนที่ต้องช่วยเหลือสนับสนุนให้เด็กเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรงและมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ในการที่จะก้าวข้ามดูแลตนเอง สามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางปัญหา อุปสรรคที่อยู่รายรอบได้อย่างเหมาะสม มีกำลังใจ เชื่อมมั่นในตนเองและมีความสงบภายใน ส่งผลให้มีพลังในการที่จะเผชิญและปรับตัวอยู่ในโลกแห่งความท้าทายได้อย่างมีความสุข (Furu et al., 2023)

ธรรมชาติของมนุษย์ทุกช่วงวัย ย่อมมีโอกาสพบกับสถานการณ์เลวร้าย รุนแรง ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย จิตใจ ทำให้เกิดความเจ็บปวด ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านั้นอาจเกิดขึ้นชั่วคราว แต่ยังคงส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวทั้งสุขภาพทางกายและจิตใจ และหากสภาพที่ไม่พึงประสงค์นั้นเกิดขึ้นในช่วงปฐมวัยจะส่งกระทบอย่างมากต่อสุขภาพของบุคคลไปจนตลอดชีวิต (Nakazawa, 2015) ซึ่งความเจ็บปวดอันเป็นร่องรอยของความเลวร้ายนั้นจะคงอยู่ในระยะเวลาอันยาวนาน หรือเลือนหายไปอย่างรวดเร็วขึ้นขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งทางจิตใจ ของแต่ละบุคคลในการที่จะปรับตัวปรับใจเพื่อให้ก้าวผ่านปัญหา หรือ อุปสรรคได้ การมีความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลให้บุคคลสามารถฟื้นคืนสู่สภาวะปกติและมีพลัง ฮึด ฮึดสู้ ล้มแล้วสามารถลุกได้ ไปต่อได้ จึงเป็นลักษณะที่ควรได้รับความสนใจ ให้ความสำคัญ และหาแนวทางในการปลูกฝังให้เป็นคุณลักษณะของเด็กและเยาวชนในสังคมโดยเฉพาะเด็กปฐมวัยอันเป็นวัยที่จำเป็นในการวางรากฐานของบุคคลไปจนตลอดชีวิต

ปฐมวัยเป็นช่วงวัยที่พัฒนาการด้านสมองและการเรียนรู้เป็นไปอย่างรวดเร็วที่สุดในชีวิต สะท้อนจากการศึกษาทางประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuron Science) หากเด็กขาดโอกาสในการพัฒนาอย่างเหมาะสม หรือไม่ได้รับการพัฒนา เด็กจะหลุดออกจากวงจรของการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพ ทั้งด้านสติปัญญา บุคลิกภาพ ค่านิยม เจตคติ อุปนิสัย ฯลฯ เปรียบเสมือนเครื่องยนต์ที่ยังไม่ได้เดินเครื่องใช้งานทั้งที่อยู่ในภาวะที่พร้อมย่อมทำให้เครื่องยนต์เสื่อมสภาพและขัดข้อง การพัฒนาที่ไม่เหมาะสมกับจังหวะเวลา ย่อมส่งผลให้พลาดโอกาสในการสร้างคุณลักษณะของชีวิตที่งดงามสมบูรณ์ จะเห็นได้จากผลการวิจัยของ Heckman et al. (2017) เรื่อง “The Lifecycle Benefits of an Influential Early Childhood Program” ที่พบว่า การลงทุนในเด็กปฐมวัยเป็นช่วงเวลาที่ให้ผลของการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้สมบูรณ์



และเต็มตามศักยภาพ

เด็กปฐมวัยต้องได้รับสิทธิขั้นพื้นฐานตามอนุสนธิสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ค.ศ. 1989 ที่พึงได้รับสิทธิที่จะมีชีวิตรอด ได้รับการพัฒนา คุ่มครอง ตลอดจนมีส่วนร่วมต่าง ๆ การพัฒนาในช่วงปฐมวัยจึงเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาชีวิตในช่วงอายุต่อไป การเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสมในช่วงปฐมวัยจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เด็กต้องได้รับการส่งเสริมพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญาอย่างถูกต้องสอดคล้องกับวัย ศักยภาพและความแตกต่างระหว่างบุคคล การพัฒนาเด็กปฐมวัยทุกคนอย่างทั่วถึงจึงเป็นการลดระดับความเหลื่อมล้ำทางสังคม และเศรษฐกิจส่งผลต่อการพัฒนาประเทศชาติต่อไป (เลขานุการสภาการศึกษาและองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ) ประเทศไทย, 2561) และยังจะเห็นได้จากผลการศึกษาแนวโน้มความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัยต่อแนวโน้มผลการเรียนรู้ในระยะยาว ที่พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจที่เด็กได้รับในช่วงปฐมวัยส่งผลต่อการเรียนรู้และการดำรงชีวิตในระยะยาว โดยเฉพาะองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการรับมือกับสถานการณ์ภาวะวิกฤติที่เป็นอันตราย ความสามารถในการดำเนินชีวิตในสภาวะที่ซับซ้อน เช่น การปรับตัวและการเจริญเติบโตของบุคคล และการสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว (Yoon et al., 2022)

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็กปฐมวัยให้ประสบความสำเร็จนั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วนโดยสถานศึกษามีบทบาทสำคัญในการประสานโดยมีเด็กเป็นตัวกลางในการสร้างความร่วมมือให้เกิดการทำงานร่วมกันในการออกแบบหรือแก้ปัญหาที่อาจส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจหรือสภาวะของคนในชุมชน เพราะสถานศึกษาเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการโดยทำผ่านเด็ก จะเห็นได้จากผลการวิจัยของ Goto et al. (2022) ที่เน้นการเสริมสร้างพลังเด็กในโรงเรียนมีบทบาทในการสนับสนุนความเข้มแข็งทางจิตใจในชุมชนหลังเกิดภัยพิบัติจากนิวเคลียร์ฟูกูชิม่า โดยนำเสนอโปรแกรม “สุขภาพสร้างสรรค์” มีเป้าหมายเสริมสร้างความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจของเด็กและครอบครัวผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และศิลปะการแสดงออกให้เด็กเป็นตัวแทนในการมีส่วนร่วมฟื้นฟูชุมชน และสร้างพื้นที่แห่งความสุขและสุขภาพที่ดีในระยะยาว ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ สุขภาพ อาหารพื้นถิ่น และความเป็นทั้งหมดของชุมชน ผลการศึกษา พบว่า เด็กรับรู้ถึงสุขภาพ อาหารประจำวัน และมีสำนึกในความเป็นชุมชนมากขึ้น สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่า การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัยให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยพลังของทุกภาคส่วนร่วมปฏิบัติอย่างสอดคล้องกัน เพื่อเป็นพลังสำคัญในการส่งเสริมอารมณ์-จิตใจ และสังคมของเด็กให้เหมาะสมซึ่งเป็นฐานกำลังสำคัญในการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กให้เกิดขึ้นได้อย่างมีคุณภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ Seiler (2008) เกี่ยวกับเทคนิคการบำบัดทางพฤติกรรมทางสติปัญญา (Cognitive Behavioural Therapy หรือ CBT) เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และสภาวะที่ดีโดยรวมในเด็กและวัยรุ่น โดยมีกลยุทธ์และเทคนิคการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพโดยอาศัยการทำงานของหลายภาคส่วน ได้แก่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ทำงานด้านสุขภาพจิต โดยเน้นแนวทางการพัฒนาแนวคิดเชิงบวก การจัดการกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และการสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์

จากข้อความข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัยมีความสำคัญและเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาชีวิตทุกด้านของบุคคลและเป็นต้นทุนชีวิตที่มีผลต่อการเจริญงอกงามของบุคคลคนหนึ่งไปจนตลอดชีวิต การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์ สังคม ที่เหมาะสมสามารถฝึกฝนและเสริมสร้างได้ในช่วงปฐมวัย เพราะจะช่วยให้เด็กมีเครื่องมือสำคัญในการเผชิญกับปัญหา อุปสรรค และความท้าทายในชีวิตได้ทั้งในปัจจุบันและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว ในบทความนี้จะนำเสนอความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กปฐมวัยและบทบาทของครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน รวมถึงสื่อมวลชนและเทคโนโลยีในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัย

ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัย

มีนักวิชาการและนักการศึกษาให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) ไว้ดังนี้

Grothberg (1995) ให้ความหมายว่า Resilience หมายถึง ความสามารถในการที่บุคคลเผชิญกับความยากลำบากหรือภาวะเลวร้าย แล้วสามารถฟื้นตัวได้หลังจากได้รับความเสียหายหรือความเจ็บปวด ความเข้มแข็งทางจิตใจช่วยให้เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้จากประสบการณ์ สามารถรับมือและกลับมาอยู่ในภาวะปกติได้หลังจากประสบความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่ทำนาย โดยความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ เช่น การแก้ไขปัญหา การเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่น การแสวงหาความช่วยเหลือ การใช้ความคิดสร้างสรรค์ และการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นทักษะที่สำคัญในการเติบโตและพัฒนาเด็กเพื่อเตรียมพร้อมในการเผชิญหน้ากับอุปสรรคและภาวะที่ท้าทายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตในอนาคต

American Psychological Association (2023) ให้ความหมายว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการและผลลัพธ์ของการปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบากหรือความท้าทายได้สำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นความสามารถในการผ่านความยืดหยุ่นทางจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการภายนอกและภายใน โดยปัจจัยหลายประการมีส่วนทำให้ผู้คนปรับตัวเข้ากับความยากลำบากได้มากหรือน้อยนั้นมีปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) วิธีที่บุคคลมองและมีส่วนร่วมกับโลก 2) ความพร้อมใช้งานและคุณภาพของทรัพยากรทางสังคม และ 3) กลยุทธ์การรับมือที่มีความเฉพาะเจาะจง ซึ่งมีการวิจัยทางจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่า ถ้ามีการสนับสนุนและพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเชิงบวก ผิดให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้น สามารถปลุกฝังและฝึกฝนได้ด้วย การฝึกอบรมทักษะการรับมือกับความท้าทายหรือความยากลำบาก

The Cambridge Business English Dictionary (2021) ให้ความหมายว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการมีความสุขและประสบความสำเร็จได้อีกครั้งหลังจากเผชิญกับเหตุการณ์ ที่ยากลำบากหรือสภาพที่ไม่ดีเป็นลักษณะนิสัยที่แสดงถึงความทนทานของจิตใจของมนุษย์ในช่วงที่เจอกับเวลาที่ที่ยากลำบาก ซึ่ง Resilience มีลักษณะคล้ายกับความสามารถในการปรับตัว บุคลิกภาพทั่วไป หรือความประพฤติที่ไม่เหมาะสม ซึ่งภาวะความผิดปกติที่เกิดขึ้นสามารถนำสู่การพัฒนาที่ดีขึ้นได้

ราชบัณฑิตยสภา (2564) ให้ความหมายของ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ว่า หมายถึง ความยืดหยุ่น และการคืนกลับสู่สภาพเดิม

กรมสุขภาพจิต (2564) ให้ความหมายว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถที่จะปรับตัว ปรับใจ กับเหตุการณ์ วิถีชีวิตของชีวิตและฟื้นคืนกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากในชีวิตได้ ซึ่งเป็นความสามารถของคนที่มียุ่แล้วในตัวเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น

ทอพี บีเรดซอร์ว (2564) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ทักษะความสามารถในการรับมือกับความไม่แน่นอน คนที่มี Resilience คือ คนที่สามารถปรับตัวได้เมื่อเจอการเปลี่ยนแปลง เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาจะมีมุมมองที่เป็นบวกต่อปัญหา มองว่าปัญหาเป็นโอกาส พยายามหาทางแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ พร้อมกับเรียนรู้จากปัญหา และนำมาพัฒนาตัวเองได้ต่อ แม้กระทั่งเมื่อเจอกับความล้มเหลว คนที่มี Resilience ก็จะไม่ยอมแพ้ แต่จะพยายามลุกขึ้นมาใหม่ และพาตัวเองไปเป็นคนที่ยิ่งขึ้นและแกร่งขึ้นได้

กนกวรรณ ขวัญอ่อน (2561) ให้ความหมายว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความแข็งแกร่งทางใจ เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่พัฒนาได้ด้วยการส่งเสริมให้ความแข็งแกร่งทางใจที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลโดยการปรับวิธีคิดและวิธีเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สภาวะยากลำบาก หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วยความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง

สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัยในบทความนี้ หมายถึง ความสามารถหรือศักยภาพของเด็กวัย 3-6 ปี ในการใช้ทักษะทางอารมณ์และสังคมในการรับมือและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง เมื่อเผชิญกับความยากลำบาก หรือสิ่งท้าทาย อุปสรรค ปัญหา แล้วสามารถแก้ไขได้ หรือแม้ผิดพลาด ล้มเหลวก็กลับมีพลัง อดทน ปลุกใจ



ให้อึดสู้และกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติหรือดีขึ้น มีลักษณะของบุคคลที่มีมุมมองเชิงบวก รับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวตรงตามความเป็นจริง เป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นและเคารพในความถูกต้องดีงาม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี และสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลรอบข้างได้

ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเด็กปฐมวัยมีความสำคัญทั้งต่อเด็ก ต่อครอบครัว ต่อสังคมและประเทศชาติ ดังที่ ทอफी แบรดชอร์ (2564) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ คือ 1) ทำให้บุคคลปรับตัวจนอยู่รอดได้ แม้จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ภาวะท้าทาย หรืออุปสรรค ความยากลำบาก 2) ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์และการแก้ปัญหาแบบใหม่ ๆ เป็นนวัตกรรมที่เกิดจากการลองผิดลองถูก หรือทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน เป็นความคิดสร้างสรรค์ เมื่อเราอยากได้นวัตกรรมใหม่ หมายความว่า ต้องลองวิธีใหม่ ๆ ไม่ใช่วิธีการแบบเดิมที่เคยสำเร็จมาก่อน แต่เพื่อให้ได้สิ่งที่ดีขึ้น ซึ่งในการลองผิดลองถูกนั้นต้องพบความล้มเหลวหลายครั้ง ต้องคิดใหม่อยู่เสมอ และต้องเอาใจเดียวไปทดลอง แน่นอนว่าไม่ใช่ทุกครั้งจะสำเร็จ แต่การมีความเข้มแข็งทางจิตใจทำให้เกิดการยอมรับความล้มเหลวได้ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการหาคำตอบในการแก้ไขปัญหา มองเห็นประโยชน์ของความล้มเหลว และ 3) ทำให้บุคคลมีกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรค เมื่อชีวิตต้องเผชิญกับอุปสรรคในหลายรูปแบบ ต้องล้มเหลวหลายครั้ง ได้รับความผิดหวังมากมาย การมีความเข้มแข็งทางจิตใจทำให้มีกำลังใจในการฝ่าฟันปัญหาได้ ล้มแล้วลุกขึ้นใหม่ได้และกลายเป็นคนใหม่ที่มีคุณภาพมากขึ้น

Bernard (1995) คุณลักษณะที่สำคัญของเด็กที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ประการ ได้แก่ 1) การมีทักษะทางสังคม ประกอบไปด้วย การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นการแสดงความรักความห่วงใยได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นทางความคิด มีทักษะในการสื่อสารที่ดีและเป็นเด็กที่มีอารมณ์ขัน ส่งผลให้ได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ทำให้เกิดความผูกพันกับครอบครัว โรงเรียน และชุมชนรอบตัวได้ 2) มีทักษะการแก้ไขปัญหาที่ดี สามารถเรียนรู้โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์และการปรับตัว เลือกวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาและภาวะที่ท้าทาย 3) การรับมือกับความเครียด เด็กสามารถจัดการกับความกดดันและภาวะที่ซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น สถานการณ์ที่บีบคั้นจากการที่ผู้ปกครองติดสารเสพติดความเหลื่อมล้ำทางสังคม แต่สามารถสร้างกลยุทธ์เพื่อเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นได้ 4) การมีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ และควบคุมสภาพแวดล้อมของตนเอง ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำและความสามารถของตนเอง เรียนรู้การปฏิเสธสถานการณ์ทางลบและออกจากสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ 5) มีความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กสามารถเผชิญหน้า กับความยากลำบากและแก้ไขปัญหาได้ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการเรียนรู้และการเติบโต มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองและมีแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมายนั้น มองโลกในแง่ดีและเป็นบุคคลที่มีที่พึ่ง ทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นศักยภาพในการใช้ทักษะทางอารมณ์และสังคม การส่งเสริมคุณลักษณะที่สำคัญนี้ให้เด็กในช่วงปฐมวัยจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาชีวิตโดยรวมทุกด้าน เด็กที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักมีความสามารถในการเผชิญหน้ากับความท้าทาย มีความคิดเชิงบวก มีพลังใจดี มีความมุ่งมั่น พากเพียรและสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนหรือเรื่องราวความโศกเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเข้มแข็งทางจิตใจช่วยให้เด็กมีความมั่นคงและความเชื่อมั่นในตนเอง มีทักษะที่จำเป็นในการจัดการกับความกดดันและสภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ อีกทั้งยังสามารถแสวงหาและสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ในชีวิตได้ด้วยตนเอง และ ยังสามารถพัฒนาศักยภาพของการเป็นผู้นำ ยอมรับความแตกต่าง และมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น นอกจากนี้ ความเข้มแข็งทางจิตใจยังเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งในการเรียนรู้และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก มีสมาธิดี สามารถจัดการกับการเรียนรู้และการเผชิญหน้ากับอุปสรรค ปัญหา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วง 3-6 ปี จึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างมาก จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากครอบครัว สถานศึกษา และชุมชน เพื่อทำให้เกิดการร่วมมือในการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างมีคุณภาพส่งผลให้เด็กมีสุขภาวะที่สมบูรณ์สามารถดำรงตนในสังคมอย่างมีความสุขได้

ปัญหาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัย มีหลายประการดังนี้

1. ปัญหาจากความบกพร่องที่ติดตัวมาแต่กำเนิด รวมถึงโรค หรืออุบัติเหตุที่ได้รับหลังการเกิด เด็กที่มีความบกพร่องย่อมมีโอกาสสูงที่จะรู้สึกไม่เท่าเทียม รู้สึกไม่มั่นคง เด็กอาจมีความสงสัย ไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง บางคนอาจจะไม่กล้าเล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น บางคนอาจได้รับการข่มเหงรังแก ล้อเลียนจากกลุ่มเพื่อน หรือคนรอบข้าง สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อการปรับตัวและการรับมือกับสภาพที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้น เช่น เด็กที่บกพร่องทางร่างกาย หรือ เด็กที่มีโรคประจำตัว หรือสุขภาพไม่ดีอาจมีความยากลำบากในการปรับตัวและการร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน อาจทำให้เด็กมีความเครียดและความกังวลเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพและการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เด็กอาจรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าตนมีปมด้อย ไม่ได้รับการยอมรับส่งผลต่ออารมณ์และสภาพจิตใจของเด็ก อาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล หรือมีภาวะอารมณ์ที่ไม่มั่นคง สอดคล้องกับการศึกษาของ ทวีศักดิ์ สิริรัตนธาดา (2561) เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตเด็กกลุ่มปัญหาการเรียน เช่น สมาธิสั้น แอลดี ออทิสติก บกพร่องทางสติปัญญา เรียนรู้ช้า พบว่า เด็กกลุ่มนี้มีปัญหาในการเข้าสังคม การปรับตัว การทำกิจกรรมกลุ่มที่ต้องอาศัยความร่วมมือกับเพื่อนจึงมักประสบปัญหา ทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจและเกิดปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ ตามมา

2. ปัญหาจากความเครียดและความกดดันจากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เด็กปฐมวัยอาจต้องเผชิญกับความเครียดและกดดันจากสภาวะทางสังคม การมีกิจกรรมที่หลากหลายหรือกำหนดให้เด็กต้องเรียนรู้หรือกำกับให้ทำกิจกรรมตามขอบเขตความคาดหวังของผู้ใหญ่ การเร่งให้เด็กอ่านออกเขียนได้ หรือเร่งให้ทักษะทางวิชาการที่มากเกินไปไม่เหมาะสมกับวัย หรือการจัดประกวด แข่งขันเพื่อชิงความโดดเด่น เพื่อรางวัล หรือ การกระตุ้นเด็กให้เรียนรู้เกินวัย หรือการที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อเด็กในรูปแบบของความหวังดีแต่เป็นสิ่งที่ต้องเร่งไม่เหมาะกับวุฒิภาวะส่งผลให้เด็กเกิดความเครียด กังวลในการที่จะไขว่คว้าความสำเร็จ จะเห็นได้จากผลการศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย ในยุคประเทศไทย 4.0 ของวรรณานันดาเขียนและคณะ (2560) พบว่า เด็กปฐมวัยขาดทักษะในการใช้ชีวิต ทักษะการเข้าสังคมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมถึงผู้ปกครองมีความเชื่อที่ผิดโดยเน้นส่งเสริมพัฒนาทักษะทางด้านปัญญา (Cognitive Skills) เพียงด้านเดียว ต้องการให้ลูกเป็นคนเก่ง เน้นวิชาการ อ่านออกและเขียนได้คล่อง จึงทำให้เด็กขาดโอกาสในการเล่นได้ฝึก และได้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งทักษะเหล่านี้ คือ ทักษะทางด้านพฤติกรรม (Non-Cognitive Skills) ที่สำคัญ จนปัจจุบันประเทศไทยมีแนวโน้มว่าเด็กปฐมวัยจะอ่อนแอจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามวัยและมีทักษะชีวิตไม่เพียงพอที่จะสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองได้

สภาพดังกล่าวส่งผลกระทบต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ รวมถึงสภาพปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลง พ่อแม่ผู้ปกครองต้องย้ายถิ่นไปทำงานหารายได้มาจุนเจือครอบครัว ส่งผลให้ต้องส่งเด็กเข้าสู่สถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยอันควร หรือเด็กต้องอยู่กับปู่ย่าตายาย ผู้ปกครองขาดความรู้หรือมีปัญหาทางสุขภาพ เกิดช่องว่างระหว่างวัยหรือเกิดปัญหาในการอบรมเลี้ยงดู เด็กขาดสัมพันธภาพที่อบอุ่นมั่นคง หรือเกิดภาวะวิกฤตชีวิตครอบครัว เกิดปัญหาความขัดแย้ง ส่งผลให้เกิดการหย่าร้าง หรือเกิดการแยกจากในช่วงปฐมวัยย่อมส่งผลต่อสภาพความเป็นอยู่ของเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

3. ปัญหาภายในครอบครัว ครอบครัวที่ไม่ใส่ใจหรือไม่มีความรับผิดชอบต่อการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอาจเกิดจากสัมพันธภาพในครอบครัวที่ไม่ดี ครอบครัวขาดความรักความอบอุ่น หรือเด็กได้รับการเลี้ยงดูที่เน้นการปกป้องหรือตามใจ มากเกินไป ทำให้เด็กไม่เคยพบเจอความล้มเหลวหรือความผิดหวังอาจไม่มีโอกาสที่จะพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรค หรือปัญหา เด็กที่ไม่เคยเผชิญความยากลำบากไม่เคยฝึกแก้ปัญหา หรือไม่มีประสบการณ์ในการรับมือกับความล้มเหลว อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กได้ จะเห็นได้จากผลการศึกษาลักษณะของครอบครัวไทยที่เปลี่ยนไปในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา ของพิมลพรรณ อิศรางกูร (2560) พบว่า คู่สามีภรรยาเริ่มสร้างครอบครัวแยกจากครอบครัวเดิมของตน อยู่กันเป็นครอบครัวเดี่ยว มีเพียงพ่อ แม่ และลูกเป็นสมาชิกในครอบครัวเท่านั้น ประกอบกับสภาพเศรษฐกิจที่ทุกครอบครัวต่างต้องดิ้นรนหารายได้ให้พอใช้จ่ายในครัวเรือน จึงเกิดภาวะกดดัน และใช้ชีวิตที่เร่งรีบ แข่งขัน มีเวลาที่จำกัด และจะเห็นได้จากผลการศึกษาของธิดา พิทักษ์สินสุข (2562) ที่กล่าวว่า ครอบครัวขยายลดปริมาณลง กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น



ขณะเดียวกันครอบครัวที่มีเด็กอยู่กับผู้สูงวัยและครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เกิดจากการหย่าร้าง แยกกันอยู่ของคู่สามีภรรยา ก็เพิ่มปริมาณมากขึ้น จากสภาพที่เกิดขึ้นส่งผลให้ครอบครัวมีปัญหา หรืออาจเกิดความรุนแรงในครอบครัว ส่งผลให้เด็ก ขาดที่พึ่งพาหรือขาดโอกาสในการสนับสนุนทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม เกิดความคับข้องใจ หรือบางครอบครัว ที่เข้มงวดมากเกินไป ขาดความตระหนักและความรู้ที่ถูกต้องในการเลี้ยงดูเด็กเร่งให้เด็กเข้าสู่การเรียนรู้ เขียนอ่าน เร่งวิชาการ ละเลยการดูแลสุขภาพจิตของเด็ก ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพและการเจริญเติบโตโดยรวมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญา

4. ปัญหาจากสถานศึกษา บางสถานศึกษาจัดการศึกษาที่เหมาะสมไม่สอดคล้องกับวัย วุฒิภาวะและความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก ขาดการดูแลสุขภาพจิต หรือขาดโอกาสในการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ ของเด็กปฐมวัย เช่น หลักสูตรไม่มีคุณภาพ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม การเร่งเด็กให้มีทักษะทางวิชาการ โดยขาดความเชื่อมโยงกับทักษะชีวิตแบบบูรณาการ ขาดการเชื่อมโยงหลักสูตรกับชีวิตประจำวันและการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ขาดการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการเอาตัวรอดหรือการเผชิญกับภัยพิบัติหรือ ความยากลำบาก เด็กไม่มีโอกาสเรียนรู้ในสถานการณ์จริง ไม่ได้ฝึกฝนในการเผชิญและเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรค ขาดระบบการเข้าถึง และการดูแลสุขภาพจิตเด็กเป็นรายบุคคล หรือขาดแหล่งเรียนรู้และขาดโอกาสในการพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ จะเห็นได้จากผลการการศึกษาสภาพปัญหาการส่งเสริมและพัฒนากิจการศึกษาศูนย์ (อนุบาล 1 – 3) ของกลุ่ม พัฒนาการศึกษา (2561) พบว่า 1) ด้านการบริหารจัดการ การศึกษาปฐมวัยขาดสภาพคล่องตัว ผู้บริหารและผู้ปกครอง มีความต้องการให้เด็กปฐมวัยอ่านออกเขียนได้ ผู้บริหารขาดวิสัยทัศน์และทิศทางการจัดการศึกษาศูนย์ การบริหาร และการบริการเกี่ยวกับการนำหลักสูตรไปใช้ขาดความชัดเจน ขอบข่ายในการพัฒนาด้านปฐมวัยมีจำกัด 2) ด้านการ จัดการเรียนรู้ เน้นการอ่านออกเขียนได้ตามความต้องการของผู้ปกครอง ซึ่งทำกิจกรรมหลักทั้ง 6 ได้ไม่ครบตามทักษะ พัฒนาการทั้ง 4 ด้าน การใช้หลักสูตรปฐมวัยในการจัดประสบการณ์ยังทำได้ไม่ครอบคลุมทุกหน่วยงาน ครูไม่ได้ออกแบบ แผนการสอนด้วยตนเอง ครูบางส่วนไม่สอนตามแผน และครูทำงานที่ได้รับมอบหมายอื่นมากกว่าการสอน

5. ปัญหาจากการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศไม่เหมาะสม การเติบโตของเด็กปฐมวัยในยุคดิจิทัลทำให้ต้อง เผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีการใช้สื่อและเทคโนโลยีมากขึ้น ผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมเด็กขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้ สื่อและเทคโนโลยี เด็กได้รับสื่อออนไลน์ในวัยที่ไม่สมควรและไม่มี การจำกัดเวลาในการเล่น การใช้สื่อออนไลน์และ โซเชียลมีเดียที่มีเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม เด็กขาดความพร้อมในการรับมือ จึงทำให้เกิดปัญหาในการใช้สื่อและเทคโนโลยีที่ ไม่เหมาะสม ส่งผลเสียต่อการส่งเสริมพัฒนาการตามวัยในทุก ๆ ด้าน เพราะการใช้สื่อที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัยต้อง เป็นสื่อที่กระตุ้นการเรียนรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยเน้นการเล่นที่มีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผ่านการลงมือปฏิบัติ ที่สัมพันธ์กับชีวิต การเล่นกับสื่อธรรมชาติหรือสื่อที่เป็นของจริง หรือของเล่นต่าง ๆ ย่อมส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการที่ เหมาะสม การใช้สื่อเทคโนโลยีกับเด็กในระดับปฐมวัยจึงเป็นการยับยั้งและขัดขวางพัฒนาการตามธรรมชาติแห่งวัย ของเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และส่งผลกระทบในทางทำลายการปลูกฝังความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กในระดับปฐมวัย จะเห็นได้จากผลการการศึกษาของ ชิดา พิทักษ์ สินสุข (2562) เกี่ยวกับวิกฤตปฐมวัยกระทบอนาคตชาติ เกี่ยวกับการใช้ สื่อเทคโนโลยีจอภาพที่ไม่เหมาะสมกับเด็ก พบว่า ส่งผลเสียต่อเด็กในหลายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ขาดการเคลื่อนไหว ไม่ได้เล่น ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง ขาดความคล่องตัว กระทบต่อการพัฒนาระบบกลไก มีผลต่อสายตา และกระทบต่อสรีระของร่างกาย เสี่ยงต่อการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อบริเวณคอ ปา ไหล่ การก้มตัว ห่อไหล่ยังส่งผลต่อบุคลิกภาพของเด็กด้วย ด้านพัฒนาการและการเรียนรู้ ส่งผลลบต่อความสามารถในการจดจำและ ตั้งใจ เด็กขาดความอดทนต่อชีวิต ด้านพฤติกรรม เด็กติดจอหรือติดเกมจะหงุดหงิดอารมณ์เสีย ทำให้ขาดวินัยและละเลย หน้าที่หรือสิ่งที่ควรทำทั้งของตนเองและส่วนรวม ขาดโอกาสในการพัฒนาทักษะที่จำเป็น เกมส่วนมากจะเป็นเกมต่อสู้ ใช้ความรุนแรง มุ่งเอาชนะ ใช้เล่ห์กลเพื่อให้ถึงเป้าหมาย ทำให้เด็กซึมซับสิ่งเหล่านี้กลายเป็นพฤติกรรมของตัวเองในที่สุด

แนวทางเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัย

การที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัยให้ประสบความสำเร็จนั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วนทั้ง ครอบครัว สถานศึกษา ชุมชนและเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยครอบครัวเป็นสถานที่แรกที่เด็กได้รับความรักและความสนับสนุน ควรสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนได้อย่างอิสระ สถานศึกษาควรสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางสังคมให้กับเด็ก ชุมชนเปิดพื้นที่เพื่อสร้างสรรค์และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการและทักษะต่าง ๆ สนับสนุนให้เด็กร่วมกิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้สึกผูกพันกับชุมชน และเสริมสร้างความสัมพันธ์กับคนในชุมชน การสนับสนุนและยอมรับเด็ก รวมถึงเทคโนโลยีสารสนเทศที่ควรเป็นสื่อที่มีเนื้อหาสร้างสรรค์ สร้างแรงบันดาลใจให้กับเด็ก โดยทุกภาคส่วนต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการฝึกฝนทักษะด้านอารมณ์และสังคม โดยแนวทางเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัยประกอบด้วยแนวทางต่าง ๆ ดังนี้

1. **การส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาและการยืดหยุ่นทางความคิด** เป็นการสนับสนุนให้เด็กพัฒนาทักษะในการจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ความยากลำบาก และปัญหาในชีวิต การให้เด็กเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันแล้วฝึกให้เขาทดลองหาทางออกหรือหาวิธีการแก้ไข การเปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้ความผิดพลาด และหาแนวทางแก้ปัญหาที่หลากหลาย เด็กจะมีความยืดหยุ่นทางความคิด การฝึกทำซ้ำ ย้ำทวน ผิดหวังแล้วลองทำใหม่ โดยมีผู้ใหญ่ร่วมเรียนรู้ระดับประคองและให้โอกาสเรียนรู้ทั้งความสำเร็จ ความล้มเหลว เด็กจะมีความกล้าที่จะทดลอง ยอมรับทั้งความสำเร็จและความผิดพลาดได้ การเรียนรู้ในลักษณะดังกล่าวนี้จะช่วยให้เด็กมีความเข้มแข็งทางจิตใจในการเผชิญหน้ากับอุปสรรคปัญหาและสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ จะเห็นได้จากผลการศึกษาของเสาวลักษณ์ สุวรรณโมตรี (2552) ที่ศึกษาและเสนอแนวทางเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตในด้านการส่งเสริมให้บุคคลมีพลังฮึด ฮึดสู้ โดยกระตุ้นให้บุคคลที่ประสบปัญหาหมองโลกในแง่บวก มองโลกตามความเป็นจริง และให้กำลังใจว่าจะสามารถเอาชนะกับปัญหาได้ โดยการพูดให้กำลังใจตนเอง คิดว่าตนเองทำได้และลงมือทำ ในขณะเดียวกันก็ต้องท้าทายให้ลงมือทำ กล้าเผชิญพร้อมลองผิดลองถูก โดยมีสนับสนุนและชี้แนะทั้งในโอกาสที่ล้มเหลวหรือเอาชนะได้

2. **การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่สร้างสรรค์** เป็นการสนับสนุนให้เด็กมีโอกาสได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมสร้างสรรค์และกระตุ้นความคิดในหลากหลายรูปแบบโดยมุ่งเน้นการพัฒนาเด็กแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญา โดยเน้นการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการ วุฒิภาวะ และความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น การเล่นเกมการละเล่น เกมกีฬา การเล่นเกมบทบาทสมมติ การเล่นเกมละคร การทำกิจกรรมสถานการณ์จำลอง การทดลอง การสำรวจ สังเกต การทำกิจกรรมในรูปแบบโครงการ การอ่านหนังสือ เล่านิทาน หรือ การรับชมภาพยนตร์ วิดีทัศน์ หรือวิดีโอที่มีคุณค่าทางด้านจิตใจและส่งเสริมความรู้สึกที่ดี ทั้งนี้การทำกิจกรรมต่าง ๆ ต้องมุ่งให้เด็กมีส่วนร่วม กระตุ้นความคิด ความรู้สึก เกิดการกระทำและร่วมสะท้อนความคิด ความรู้สึกเพื่อให้เด็กเข้าใจตนเอง ยอมรับจุดเด่น จุดด้อยและพร้อมที่จะปรับปรุงเพื่อให้ตนเองมีคุณลักษณะที่ดีขึ้น ให้เกิดความภาคภูมิใจและมีความสนใจ เห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งจะเรียนรู้และปรับตัวพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงตามศักยภาพแห่งวัย

3. **การสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการแสดงออก** เป็นการสนับสนุนให้เด็กมีโอกาสแสดงออกทางความคิดเห็นและความรู้สึกของตนอย่างเปิดเผย ผู้ใหญ่ปฏิสัมพันธ์กับเด็กเพื่อสร้างความเข้าใจ และแสดงออกในการตอบสนองหรือร่วมกิจกรรมกับเด็ก รับฟังความคิดเห็นหรือการแสดงออกทางความรู้สึกของเด็ก ให้เด็กมีโอกาสและกล้าที่จะเปิดเผยทั้งความสามารถที่เป็นจุดเด่นและจุดด้อย หรือความอ่อนแอ โดยผู้ใหญ่ต้องสร้างบรรยากาศให้เด็กรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยและ รู้สึกว่าผู้ใหญ่พร้อมที่จะให้ความรักความเข้าใจและให้การสนับสนุน เปิดโอกาสให้เด็กพัฒนาทักษะในการสื่อสารและแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เช่น การเล่นกับเพื่อน การทำงานกลุ่ม การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่จัดขึ้นตามโอกาสต่าง ๆ จะเห็นได้จากผลการศึกษาของ Young et al. (2011) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กหุนวักโดยสนับสนุนให้พัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์-จิตใจ เมื่อเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคลและสังคมโดยให้เด็กได้พึ่งพาตนเองฝึกเผชิญความท้าทาย โดยมีครอบครัว โรงเรียนหรือชุมชนช่วยส่งเสริมให้เด็กสามารถสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว สามารถเผชิญกับ



เหตุการณ์หรือความซับซ้อนที่เกิดขึ้นในสังคมได้

4. การจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต เป็นการสนับสนุนให้เด็กมีโอกาสทำกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ในหน้าที่ ความรับผิดชอบการมีวินัยในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การสื่อสารกับผู้อื่นและทักษะทางสังคม โดยสามารถปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยฝึกให้เด็กเรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การสร้างเสริมสุขภาพกายที่แข็งแรง การเรียนรู้จากกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กเข้าใจอารมณ์ตนเอง การปรับตัวและการสร้างความสัมพันธ์หรือร่วมงานกับผู้อื่น การฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาหรือความขัดแย้ง การจัดการเวลา เพื่อมุ่งให้เด็กมีทักษะทางกาย ทักษะทางอารมณ์-จิตใจ ทักษะทางสังคม และทักษะทางสติปัญญาที่มีความสมบูรณ์พร้อมในทักษะชีวิตทุกด้านอย่างเป็นองค์รวม จะเห็นได้จากผลการศึกษาของรุ่งลาวัลย์ ละอานา (2557) ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับเด็กปฐมวัยทักษะชีวิตในช่วงปฐมวัยนับเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะเป็นวัยแห่งการปลูกฝังฐานรากแห่งชีวิตในทุก ๆ ด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา นับเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและมีคุณค่ามากเพราะจะเป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กสามารถดูแล ช่วยเหลือตนเองได้ตามวัยและเป็นการพัฒนาเครื่องมือการเรียนรู้อันได้แก่ การคิดการสื่อสาร การแก้ปัญหา การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

5. การสร้างความเข้าใจอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ เป็นการสนับสนุนให้เด็กเข้าใจและรับรู้ถึงอารมณ์ของตนและคนอื่น ๆ รวมถึงการส่งเสริมการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยจัดกิจกรรมให้เด็กเข้าใจอารมณ์ตนเอง การแสดงออกอย่างเหมาะสมไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน รวมถึงทักษะในการจัดการกับความวิตกกังวล หรืออารมณ์ในเชิงลบโดยหันเหความสนใจหรือหากิจกรรมที่ผ่อนคลายเพื่อให้เด็กได้ปลดปล่อยอารมณ์ (จุฑาพิชญ์ วณิชกิจ และเพ็ญศรี แสงเจริญ, 2565) ซึ่งการทำกิจกรรมที่ช่วยสร้างความสงบภายในจิตใจอาจทำผ่านการเล่นโยคะ ร้องเพลง ทำสมาธิ การเล่าเรื่องหรือสนทนาเพื่อสร้างพลังบวก การแบ่งปันประสบการณ์ การทำกิจกรรมที่ช่วยให้ปลดปล่อยพลังในทางสร้างสรรค์ เช่น การเล่นเกม เล่นเกม เต้น ร้องเพลง หรือ การทำกิจกรรมกลุ่ม การเล่นเกมเกี่ยวกับการเรียนรู้ อารมณ์ ความรู้สึก การให้เด็กบอกอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ให้โอกาสเด็กได้แสดงออกและบอกเล่าสิ่งที่คิดสิ่งที่รู้สึกอย่างสม่ำเสมอ โดยให้คำแนะนำหรือตัวอย่างการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ผ่านการเป็นตัวอย่างที่ดี หรือ การนำเสนอ นิทาน เรื่องเล่า บทบาทสมมุติ ละคร หรือ คลิปวิดีโอที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างความเข้าใจและการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และการแสดงออกต่อบุคคลรอบข้างอย่างเหมาะสม

บทบาทของครอบครัวในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัย

1. การสร้างสัมพันธภาพและการเป็นแบบอย่างที่ดี พ่อแม่ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อาจทะเลาะและขัดแย้งกันได้ แต่ไม่ใช้ความรุนแรงต่อกันทั้งทางคำพูดและทางกาย ให้ความรักและการสนับสนุนสมาชิกอย่างเหมาะสม มีบรรยากาศที่อบอุ่นมั่นคง ปลอดภัย ทำให้เด็กมีความรู้สึกไว้วางใจ ส่งเสริมทักษะทางจิตวิทยาโดยทำกิจกรรมให้สมาชิกมีความสุขสนุกสนานร่วมกัน เช่น การเล่นเกม การท่องเที่ยว การทำสวน การทำความสะอาดบ้าน การเล่นเกมหรือกิจกรรมกีฬา การสร้างวันที่สำคัญในครอบครัวเพื่อให้เกิดความไว้วางใจและเชื่อมั่นในศักยภาพและทักษะของสมาชิก สนับสนุนการเรียนรู้ที่สร้างความผูกพันและสัมพันธภาพ สร้างความรู้สึกร่วมกันของการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว เช่น การสื่อสาร การรับฟังความเห็น การเล่าเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่พบเจอ เด็กเห็นความสำคัญของครอบครัว ผู้ใหญ่ต้องสร้างค่านิยมและกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน โดยการกำหนดเกณฑ์และข้อบังคับต้องสอดคล้องกับหลักจิตวิทยาและค่านิยมที่สร้างสรรค์ เช่น การหาวิธีในการผ่อนคลายความเครียดหรือการหาทางออกที่เหมาะสมเมื่อมีอารมณ์ที่รุนแรง การสร้างสัมพันธ์ การสื่อสารและทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ เป็นการสร้างบรรยากาศเชิงบวกร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ เมื่อครอบครัวพบปัญหาหรือมีความขัดแย้งร่วมกันแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การใช้เวลาใกล้ชิด สื่อสารเพื่อหาทางออกร่วมกัน เลือกใช้คำพูดที่สุภาพ การให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดี จะเห็นได้จากผลการศึกษาของ Liu, Zhang & Jiang (2020) พบว่า การมีส่วนร่วมของครอบครัวที่มีผลต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย โดยพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่เลี้ยงดูหลักสามารถกระตุ้นการเรียนรู้โดยสร้างสภาพแวดล้อมกระตุ้นให้เด็กลงมือทำและใช้ความคิดในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมจะส่งผลให้เด็กสามารถพัฒนา

ได้อย่างเต็มที่

2. การสนับสนุนทางอารมณ์ ครอบครัวที่สนับสนุนและเข้าใจความรู้สึกของเด็ก ช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ เช่น การช่วยให้เด็กเข้าใจและแสดงออกถึงความรู้สึกของตนในทางที่เหมาะสมไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน การเข้าใจและสอบถามความรู้สึก ให้เวลาและพื้นที่ในการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของเด็ก และให้โอกาสให้เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกของตนได้อย่างเปิดเผย ยอมรับทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบของเด็ก ครอบครัวควรเป็นแบบอย่างในการจัดการกับอารมณ์อย่างสมดุล โดยแสดงให้เด็กเห็นถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม การแสดงอารมณ์ที่เป็นบวก การให้คำปรึกษาและการช่วยเหลือในการควบคุมอารมณ์ที่เป็นลบ ครอบครัวควรสร้างบรรยากาศที่เป็นกลาง และเปิดกว้างในการพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ ไม่มีการตัดสินใจหรือวิจารณ์อารมณ์ของเด็ก และสร้างความเชื่อมั่นให้เด็กรู้สึกว่าจะสามารถแสดงออกถึงอารมณ์ได้อย่างเปิดเผยและปลอดภัย จะเห็นได้จากผลการศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจแก่เด็กปฐมวัยของ จุฑาพิชญ์ วณิชกิจและเพ็ญศรี แสงเจริญ (2565) ที่มุ่งให้ผู้ปกครองอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานในลักษณะของการเป็นผู้ให้กำลังใจ ผู้ชื่นชมที่ดี ผู้แนะแนว ผู้ร่วม พจณภัย และผู้โอบอุ้ม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้ปกครองเป็นผู้คอยอยู่เคียงข้างพร้อมสนับสนุนช่วยเหลือเพื่อให้เด็กมีพลังใจและกล้าเผชิญการฝึกทักษะในการจัดการกับอารมณ์ให้กับเด็ก เช่น การรับรู้และรับรู้อารมณ์ของตนเอง การตัดสินใจที่ดีในสถานการณ์ที่คับขัน การใช้เครื่องมือสำหรับการผ่อนคลายอารมณ์ เช่น การหายใจลึก หรือการเล่นกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายอารมณ์ การสนับสนุนครอบครัวสามารถสนับสนุนเด็กในการจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทาย เช่น การเล่นกับเพื่อนที่มีความขัดแย้ง การเรียนรู้จากความผิดพลาด หรือการเผชิญกับความกลัว ครอบครัวควรสร้างกฎเกณฑ์และข้อตกลงที่ชัดเจนในการแสดงออกทางอารมณ์ ทำให้เด็กรู้สึกว่าจะสามารถพูดคุยและขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัวได้

3. การสนับสนุนให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ครอบครัวที่สนับสนุนการเรียนรู้ของเด็ก มีกิจกรรมที่ท้าทายให้เด็กสำรวจ ค้นคว้าทดลองด้วยตนเอง ให้เด็กฝึกแก้ปัญหา เรียนรู้จากความผิดพลาด โดยให้กำลังใจ ให้เด็กกล้าที่จะลุกขึ้นมาสู้หรือเรียนรู้ใหม่อีกครั้ง เช่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การสนับสนุนให้เด็กมีเวลาเล่นและทดลองสิ่งใหม่ๆ เช่น สนับสนุนการเรียนรู้ทางศิลปะและส่งเสริมจินตนาการ เช่น การวาดภาพ การเล่นดนตรี การทำงานฝีมือ หรือการสร้างสรรค์ผลงานรูปแบบต่างๆ จะเห็นได้จากผลการศึกษาของ ชุตินา เล็กพงศ (2565) เกี่ยวกับการส่งเสริมรากฐานการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยต้องเน้นการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เน้นกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมหรือทำงานเป็นกลุ่ม และเกิดประสบการณ์ตรงจากการเรียนรู้สถานที่จริง จากสภาพแวดล้อมและธรรมชาติ โดยสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม การมีวินัยในตนเอง เป็นการฝึกให้เด็กได้รู้จักพึ่งพาตนเองตามวัย รวมทั้งการจัดสภาพแวดล้อมที่จูงใจให้เด็กเกิดการเรียนรู้ มีจินตนาการที่ดี ส่งผลให้เด็กพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้ทางภาษา โดยการสนับสนุนการพูด การฟัง การอ่านและการเขียน โดยจัดหาหนังสือและวรรณกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็ก และให้เวลาในการอ่านเรื่องราวร่วมกัน อาจมีการสร้างห้องสมุดในบ้านหรือการเข้าร่วมกิจกรรมที่ห้องสมุดสาธารณะ สนับสนุนการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยการสำรวจและทดลองในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว การวัดและการนับ หรือ การใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์เบื้องต้น เพื่อส่งเสริมความสนใจในวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ สนับสนุนการเรียนรู้ผ่านเกมและกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก อาจเป็นการเล่นเกมที่ให้โอกาสให้เด็กเรียนรู้และแก้ไขปัญหา การใช้วัสดุในการออกแบบ สร้างสรรค์ หรือ เล่นเกมที่มุ่งเน้นทักษะการแก้ปัญหา

บทบาทของสถานศึกษาในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัย

1. สถานศึกษามีการจัดหลักสูตร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผลที่สะท้อนการปลูกฝังพลังความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็ก เป็นหลักสูตรที่สร้างสรรค์ ยึดหยุ่นสอดคล้องกับบริบททางสังคมวัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ และมีความสอดคล้องกับสภาพ ปัญหา ความเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวในปัจจุบันและมีแนวโน้มที่สามารถปรับตัวและมีศักยภาพพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ส่งเสริมการพัฒนาความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตนเอง กิจกรรมส่งเสริมทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการแก้ไขข้อขัดแย้ง ส่งเสริมการเรียนรู้และการคิดวิเคราะห์ที่ส่งผลให้เด็กมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ จะเห็นได้จากผลการศึกษาของ



Mort, Rodriguez-Giralt and Delicado (2020) ที่พบว่า การให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในการวางแผนจัดการบริหารความเสี่ยงจากภัยพิบัติ รวมถึงการพัฒนาทักษะทางจิตใจ การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการพัฒนาทักษะการจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทาย การเตรียมความพร้อม และเรียนรู้การรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเข้มแข็ง โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้กับหน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ ที่ฝึกให้เด็กได้เผชิญกับสถานการณ์หรือภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นได้

การฝึกให้เด็กสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนหรือกลุ่มคนในสังคม ฝึกการมองโลกในแง่ดี ให้เด็กเรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนและผู้อื่น ส่งเสริมความเข้าใจว่าอารมณ์และความรู้สึกเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์และสามารถแสดงออกได้ ฝึกให้เด็กมีความกล้าหาญที่จะลองเรียนรู้สิ่งใหม่โดยไม่กลัวความล้มเหลว ในส่วนของการประเมินผลมุ่งประเมินพัฒนาการโดยรวมทุกด้าน ในส่วนของการประเมินสภาวะทางอารมณ์สังคมมุ่งเน้นประเด็นการเข้าใจอารมณ์ตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การปฏิบัติต่อผู้อื่น สมาธิ ความอดทน ชัยชนะ การกล้าเผชิญ การแก้ปัญหา การมีมุมมองเชิงบวก และหลักสูตรควรเปิดโอกาสให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม โดยมีครอบครัวและชุมชนให้ความร่วมมือทั้งด้านการวางแผนการร่วมปฏิบัติ ร่วมประเมินและแก้ปัญหาในการจัดหลักสูตรที่มุ่งให้ได้กล้าคิด กล้าทำ กล้าเผชิญและเรียนรู้จากความผิดพลาดเพื่อเสริมสร้างสภาวะที่ดีและมีความเข้มแข็งทางจิตใจ

2. การจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นปลูกฝังนิสัยใฝ่เรียนรู้ รักในการทดลอง การแก้ปัญหา กล้าเผชิญกับความท้าทายกับโลกรอบตัว สถานศึกษาควรสนับสนุนและกระตุ้นการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย โดยให้โอกาสในการเล่นเพื่อเรียนรู้ การตกแต่งสภาพแวดล้อมเพื่อสร้างความสนใจในการเรียนรู้ การใช้เนื้อหา เทคนิควิธีการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายและสอดคล้องกับความต้องการของเด็ก การเรียนรู้ให้เด็กมีศักยภาพในการสื่อสาร การแก้ไขปัญหา การฝึกฝนผ่านการปฏิบัติที่เชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิต การฝึกให้เด็กเรียนรู้จากความผิดหวัง ความผิดพลาด หรือเหตุการณ์ที่เลวร้าย ภัยพิบัติ หรือเหตุการณ์จริง เช่น การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกเมื่อสูญเสีย ปู่ ย่า ตา ยาย บุคคล สัตว์เลี้ยง หรือสิ่งของที่ตนรัก การชี้แนะและสนับสนุนทางอารมณ์เมื่อเด็กประสบความขัดแย้งในครอบครัว การอย่าร้างของพ่อแม่ การเจ็บป่วยของคนในครอบครัว ซึ่งสิ่งที่เป็นปัญหาเหล่านี้ต้องนำมาออกแบบในกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตร หรือผ่านกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อให้เด็กมีโอกาสฝึกฝน ทดลอง ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) อย่างหลากหลาย โดยเน้นให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึก จะเห็นได้จากผลการศึกษาของ อภิพร เป้งปิง (2562) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้เป็นการจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่เสริมสร้างทักษะทางสังคมและการจัดการอารมณ์ของเด็กผ่านการเล่นและการลงมือปฏิบัติที่หลากหลาย สร้างค่านิยมเชิงบวก ส่งเสริมให้เด็กมีประสบการณ์ใหม่ รับผิดชอบต่อตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงการยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ การจัดการเรียนรู้สำหรับเด็กจึงต้องสะท้อนเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญในชีวิตจริงเพื่อให้เด็กสามารถเรียนรู้และปรับตัวเพื่อการดำรงชีวิตอย่างผู้ที่พร้อมเผชิญกับสภาพปัญหาารายรอบได้

3. สนับสนุนการพัฒนาทักษะสังคมและอารมณ์ของเด็ก สถานศึกษามีนโยบายในการประสานความร่วมมือ เพื่อศึกษาข้อมูลเด็กรายบุคคลอย่างรอบครอบ เพื่อเป็นพื้นฐานในการจัดการศึกษาและการช่วยเหลือเด็กรายบุคคลร่วมกับครอบครัว และมีกำหนดการจัดกิจกรรมที่ให้ผู้ปกครองร่วมให้ข้อมูลหรือร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการบุตรหลานร่วมกับโรงเรียน ส่วนครูและบุคลากรในสถานศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก ครูหรือพี่เลี้ยงเด็ก สร้างความรักและความไว้วางใจ เน้นการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างครูและเด็ก การทำกิจกรรมเดี่ยว กลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการทำกิจกรรมในกิจวัตรประจำวัน การแก้ไขปัญหา การควบคุมอารมณ์ และการสร้างความรู้สึกที่เต็มเปี่ยมในเด็กสอดคล้องกับการศึกษาการพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการการศึกษาปฐมวัยเพื่อส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมในสถานศึกษาของ ปณิชา ภัทรกิตติธำรง, เสาวณีย์ ลิกขาบัณฑิต และขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ (2566) พบว่า สถานศึกษาส่งเสริมให้ครูเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและการปฏิบัติกับทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ส่งเสริมให้ครูมีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการของเด็กทางด้านอารมณ์และสังคมตามช่วงวัย จึงเห็นได้ว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (SEL) มุ่งออกแบบหลักสูตรเพื่อช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะในชีวิตที่สำคัญ เช่น การมีสติ การควบคุมอารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความรักความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ การมีจิตสำนึกต่อสิ่งรอบตัว เช่น อุปกรณ์ เครื่องใช้ในห้องเรียน ผู้คน พืช สัตว์ และทรัพยากรต่าง ๆ เมื่อเด็กมีจิตใจที่ละเอียดอ่อน เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับ

และเคารพในสิ่งรอบตัว ครูต้องศึกษาและทำความเข้าใจเด็กรายบุคคลอย่างลึกซึ้ง ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้นิสัยใจคอและธรรมชาติของเด็กแต่ละคน เช่น พื้นอารมณ์ ความเปราะบาง โรคประจำตัว ปัญหาส่วนตัวหรือพื้นฐานความเป็นอยู่ของครอบครัว หรือสภาพชุมชนที่กระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของเด็ก

4. จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การที่สถานศึกษาให้ความสำคัญกับการสนับสนุนทักษะทางอารมณ์และสังคมอันเป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ สิ่งสำคัญ คือ การจัดสภาพแวดล้อม สื่อ วัสดุอุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ โดยมีพื้นที่ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนที่เปิดโอกาสให้เด็กได้สำรวจ สืบค้น และลงมือเรียนรู้ด้วยตนเอง เด็กมีอิสระในการแสวงหาและสืบค้น โดยมีเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ที่เพียงพอส่งผลให้เด็กมีทักษะทางอารมณ์และสังคมที่ดี (ปณิชา ภักธกิตติธำรง, เสาวณีย์ สิกขาบัณฑิต และขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ, 2566) การจัดพื้นที่นอกห้องเรียนทั้งที่เป็นสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น สวนป่า สวนพืชผัก สระน้ำ สัตว์เลี้ยง หรือมีการประสานกับองค์กร หน่วยงาน หรือแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียนเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จากสภาพจริงโดยการเผชิญกับแหล่งเรียนรู้หรือสถานการณ์ในบริบทจริง และในส่วนของสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศสถานศึกษาต้องวางแผนในการจัดหาอย่างเหมาะสมพร้อมกับการกำหนดเวลาและมีการจำกัดขอบเขตของเนื้อหาสาระของสื่อที่เหมาะสมกับวัย และเป็นเรื่องราวที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือมีกระบวนการใช้ที่ต้องมีครูเป็นผู้ชี้แนะหรือให้คำปรึกษาไม่ปล่อยให้เด็กปฐมวัยบริโภคสื่อเทคโนโลยีโดยลำพัง

บทบาทของชุมชนในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัย

1. สร้างพื้นที่การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ เป็นการสร้างสายสัมพันธ์โดยการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว เช่น กิจกรรมที่เน้นการทำงานร่วมกันผ่าน หนังสือ นิทานภาพ การเล่นเกม เล่นเกม เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพ ให้ความรัก ความอบอุ่น ลดความเครียด ดังตัวอย่างของกรมสุขภาพจิต สถาบันราชานุกูล (2564) จัดกิจกรรมที่มุ่งสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็กปฐมวัย ได้แก่ กิจกรรม “อ่านยาใจ : ภูมิคุ้มใจเพื่อเด็กปฐมวัย” เป็นกิจกรรมที่เน้นบทสนทนาและนิทานเป็นสื่อคุณภาพเพื่อเรียนรู้ความสูญเสียและปลุกพลังบวกในตัวเด็ก และกิจกรรม “ภูมิคุ้มใจและจิตวิทยาการดูแลเด็กที่ได้รับผลกระทบในสถานการณ์ประปราย” กิจกรรม “สานพลังการอ่านสร้างทักษะ Resilience kid” กิจกรรม “อ่านยาใจ : ภูมิคุ้มใจเพื่อเด็กปฐมวัย” เป็นสื่อเรียนรู้จากความสูญเสียและการปลุกพลังบวกเพื่อพัฒนาความสามารถของเด็กปฐมวัยให้มีความพร้อมในการรับมือกับความสูญเสียที่เกิดขึ้นในครอบครัว หรือรับมือกับโรคอุบัติใหม่อย่างยืดหยุ่นและมีประสิทธิภาพ ผู้ดูแลเด็กปฐมวัยจึงควรนำไปปรับใช้เป็นเครื่องมือและกระบวนการเสริมสร้างศักยภาพและสุขภาพของเด็กปฐมวัย เป็นกิจกรรมที่เน้นการพูดคุย อธิบาย หรือตอบคำถามให้เด็กเล็กเข้าใจ เป็นการเตรียมความพร้อมสุขภาวะด้านจิตใจของเด็ก บรรเทาความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัว และช่วยลดปัญหาความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นกับเด็กในระยะยาวได้เป็นอย่างดี

2. สนับสนุนให้ครอบครัวสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันผ่านกิจกรรมของชุมชน ชุมชนควรสนับสนุนให้ครอบครัวสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็ก โดยให้การสนับสนุนด้านทัศนคติ การมีมุมมองที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมาย การเอาชนะปัญหาและอุปสรรค การให้คำปรึกษา และการส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความรับผิดชอบและความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การสนับสนุนการเรียนรู้และการพัฒนาของครอบครัว การเสริมสร้างทักษะการสื่อสารและการแก้ไขปัญหาในครอบครัว โดยบุคคลในองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนในชุมชน หรือผู้นำชุมชนร่วมมือกับคนในชุมชนแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ในช่วงสถานการณ์โควิดมี อาสาสมัครสาธารณสุขออกบริการตรวจเช็คสุขภาพเด็กในหมู่บ้านเป็นรายครอบครัว กิจกรรมจิตอาสา การร่วมกันทำความสะอาดกำจัดขยะมูลฝอยในชุมชน การจัดกีฬา การจัดงานวันสำคัญ การจัดงานตามประเพณี วัฒนธรรม โดยชุมชนควรส่งเสริมให้เด็กมีส่วนร่วมรับผิดชอบหรือทำกิจกรรมเพื่อสร้างความรักและความผูกพันระหว่างคนในชุมชน จะเห็นได้จากผลการศึกษาของ Trevanthen (2011) เกี่ยวกับการจัดการศึกษาที่มุ่งให้เด็กเรียนรู้รักชุมชนและวัฒนธรรมของชุมชน โดยมุ่งให้เด็กร่วมกิจกรรมเพื่อเลียนแบบและซึมซับการถ่ายทอดคุณลักษณะที่ดีงามทางวัฒนธรรมเพื่อให้เด็กรักและสามารถสืบสานลักษณะที่ดีของชุมชนอันจะก่อให้เกิดความยั่งยืนได้



3. การดูแลความปลอดภัย ชุมชนควรมีการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก อาทิเช่น การเพิ่มการเฝ้าระวังเพิ่มความปลอดภัยในพื้นที่สาธารณะ เช่น การติดตั้งระบบกล้องวงจรปิด การพัฒนาบริเวณที่เล่นสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถเล่นและพักผ่อนได้อย่างปลอดภัย การจัดระบบเวรยามเพื่อดูแลความปลอดภัย การจัดระบบของเครื่องมือเครื่องใช้ในการอุปโภคบริโภคของชุมชนอย่างปลอดภัย เช่น การดูแลความสะอาดของแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ การจัดตลาด หรือการปลูกพืชผักเพื่อสร้างอาหารที่สะอาดและปลอดภัย การจัดการขยะ การควบคุมการบริโภคและจำหน่ายอาหาร เครื่องดื่ม หรือสารเคมีที่เป็นอันตรายเพื่อให้เกิดการป้องกันและแก้ปัญหาที่จะส่งผลต่อสุขภาพและความปลอดภัยของคนในชุมชน ชุมชนจึงส่วนในการพัฒนาเด็กดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาของ ญัฐยา เจริญลาด ชูพรม (2560) ที่มุ่งให้ชุมชนดูแลสุขภาพเด็กโดยมีแนวทางการบริหารจัดการศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเพื่อส่งเสริมระบบการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยควรใช้กระบวนการการมีส่วนร่วมของชุมชน ทำงานเชื่อมประสานกันเป็นกลไกผ่าน 3 ระบบประกอบด้วย 1) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น 2) หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ และ 3) ระบบสนับสนุนด้านการศึกษา ในการสร้างระบบการดูแลสุขภาพเด็กและจัดการสิ่งแวดล้อมในลักษณะภาคีเครือข่ายสุขภาพ นำไปสู่การปฏิบัติที่ต่อเนื่องและยั่งยืนในการดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยในพื้นที่ต่อไป

4. การสนับสนุนหรือให้คำปรึกษารอบคอบในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ชุมชนสามารถส่งเสริมครอบครัวโดยการสนับสนุนและช่วยเหลือด้านการเรียนรู้ หรือทักษะการอบรมเลี้ยงดูเด็ก โดยการจัดกิจกรรมที่เน้นการเลี้ยงดูเด็กอย่างเหมาะสมและการสนับสนุน และให้ข้อมูลในการแก้ปัญหาเด็ก การส่งเสริมการสื่อสารและการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในครอบครัว ชุมชนสร้างระบบและเครือข่ายที่สนับสนุนครอบครัวในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็ก โดยอาจเชื่อมโยงกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์พัฒนาเด็ก โรงเรียน ศูนย์ช่วยเหลือเด็กที่มีภาวะเสี่ยงหรือเด็กพิเศษ หรือการประสานในองค์กรที่มีความเชี่ยวชาญด้านเด็กเข้ามาช่วยเหลือในชุมชน และบางชุมชนอาจมีผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ทรงภูมิปัญญาที่สามารถเป็นแหล่งสืบค้นและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้กับครอบครัว เช่น การจัดประชุม การเผยแพร่ข้อมูลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ หรือการสร้างเครือข่ายที่ให้คำแนะนำปรึกษาในเรื่องการดูแลและแก้ปัญหาเด็กปฐมวัย ซึ่งการสนับสนุนให้ผู้ปกครองมีความรู้ความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูเด็กจะทำให้เกิดการพัฒนาเด็กที่มีคุณภาพดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาของ ธัญพิชชญา พิมพ์ดี (2021) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กเล็กโดยให้ผู้ปกครองร่วม สืบค้นปัญหา การสะท้อนคิดและวางแผนแก้ไขปัญหา การตัดสินใจเลือกวิธี และการดำเนินการแก้ไขปัญหา ซึ่งส่งผลให้ผู้ปกครองเด็กมีความรู้ในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กเล็ก และมีทักษะการส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้มากขึ้น

บทบาทของเทคโนโลยีสารสนเทศในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัย

1. การเปิดโอกาสให้เด็กเข้าถึงข้อมูลความรู้และการสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ สื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศให้โอกาสในการเข้าถึงข้อมูลและความรู้ที่หลากหลาย ผ่านการใช้งานเว็บไซต์การศึกษาออนไลน์ เกมการเรียนรู้ วัสดุการเรียนรู้ออนไลน์ และแอปพลิเคชันการศึกษา เด็กสามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ อย่างสนุกสนานและเพลิดเพลินไปพร้อมกัน การสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ เทคโนโลยีสารสนเทศ โดยผู้ปกครอง และครูต้องจัดหาสื่อ วัสดุ อุปกรณ์เพื่อให้เด็กเรียนรู้และเข้าถึงการใช้สื่อเทคโนโลยีเบื้องต้น เช่น คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือ สมาร์ทโฟน ช่วยสร้างพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก โดยเลือกใช้แอปพลิเคชันที่ส่งเสริมการคิดแก้ปัญหา การคิดวิเคราะห์ หรือ การสร้างสรรค์ผลงาน เช่น การวาดภาพ การออกแบบ หรือการสร้างเกม ที่ช่วยในการพัฒนาความสามารถในการสังเกต สำรวจ จัดประเภท แยกแยะ ฝึกการคิดเชิงตรรกะเหตุผล หรือการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และทักษะด้านอื่น ๆ โดยการจัดหาสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้อย่างทั่วถึง และมีการแนะนำการใช้อย่างถูกต้อง เช่น มีการกำกับควบคุมระยะเวลาการฟังดูจอ สี แสง ขนาดจอ ที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพเด็ก รวมถึงการจำกัดเวลาหรือการพิจารณาเนื้อหาของสื่อเทคโนโลยีให้เหมาะสมกับวัยและความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็กด้วยดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาของของ อัครพล ไชยโชค (2562) เรื่อง การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ ปลูกปั้นเด็กปฐมวัยในศตวรรษที่ 21 ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์เป็นแนวการจัดประสบการณ์โดยบูรณาการเทคโนโลยีที่นำไปสู่การพัฒนา

ทักษะการคิดสร้างสรรค์ คิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร และทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ซึ่งเด็กจะได้ใช้เทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือ กล้องถ่ายภาพในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผ่านการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เน้นให้เด็กปฐมวัยได้ฝึกคิด สนทนาโต้ตอบอย่างมีเหตุผล และร่วมกิจกรรมกับเพื่อนอย่างมีความสุข นำไปสู่การพัฒนาความรู้ให้กับตนเอง จึงเห็นได้ว่าการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์สามารถพัฒนาเด็กปฐมวัยแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกายอารมณ์ – จิตใจ สังคม และสติปัญญา พร้อมทั้งทักษะในศตวรรษที่ 21 อันเป็นรากฐานสำคัญที่จะพัฒนาให้เด็กเป็นบุคคลที่คิดเป็น เรียนรู้เป็น และรู้จักใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสมพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่สังคมแห่งการเรียนรู้

2. การกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจใฝ่เรียนรู้ และการสนับสนุนทักษะด้านการตัดสินใจและ การแก้ไข ปัญหา การใช้สื่อเทคโนโลยี หุ่นยนต์ หรือ นวัตกรรมปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) เข้ามามีบทบาทสำคัญในการจัดการศึกษาทุกระดับมากขึ้นในระดับปฐมวัยมีงานวิจัยที่มุ่งศึกษาการใช้หุ่นยนต์เพื่อปรับปรุงทักษะ ความคิด และความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียน และการประเมินผลสมรรถนะของการใช้หุ่นยนต์ในการเรียนรู้และจัดกระบวนการเรียนรู้ Su et al.,(2023) ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น สามารถดึงดูดความสนใจได้ดี มีความรวดเร็วและแม่นยำในการตอบสนอง และสามารถเข้าถึงเด็กได้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กปฐมวัยซึ่งเกิดและเติบโตมาพร้อมกับสื่อเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน เด็กๆ เรียนรู้ที่จะใช้นิ้วขีดเขียนท่อน้ำจอบแบบสัมผัสผสมผสานการเขียนด้วยกระดาษและปากกา เรียนรู้ที่จะใช้ภาพสัญลักษณ์แสดงอารมณ์แทนการเขียนหรือพูดบรรยายอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงการส่งงาน อุปกรณ์ต่าง ๆ ด้วยคำสั่งเสียงแทนการกระทำ (National Associate for the Education of Young Children, 2012)

การนำสื่อ เทคโนโลยีมาใช้อย่างเหมาะสมจะสามารถช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กได้ เช่น การพัฒนาทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาของเด็ก ผ่านการใช้แอปพลิเคชันเกี่ยวกับเกมหรือแบบทดสอบที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมทักษะต่าง ๆ ทำให้เด็กมีโอกาสฝึกฝนและสร้างเสริมพัฒนาการทุกด้านผ่านสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ เลือกเทคโนโลยีที่ส่งเสริมกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาพให้กับเด็ก เช่น แอปพลิเคชันที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การนอนหลับที่ดี การออกกำลังกาย เล่นโยคะ แอโรบิค การเคลื่อนไหวหรือเต้นตามเพลง จังหวะ ดนตรี ฟังนิทาน ดูหนัง ละคร คลิปวิดีโอ การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะทางภาษา การวาดภาพ การออกแบบ การเรียนรู้วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ หรือการเรียนรู้ในส่วนของงานอดิเรกที่เด็กสนใจ สามารถเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย จากแอปพลิเคชัน หรือ ปัญญาประดิษฐ์ ที่ให้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่น่าสนใจและสนุกสนาน ทำให้เด็กมีการเรียนรู้ที่นำตื่นเต้นและเข้าใจเนื้อหาได้ดียิ่งขึ้น โดยโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันควรมีการออกแบบเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาทักษะที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย เกมการเรียนรู้ที่ผสมผสานระหว่างความสนุกสนานและการเรียนรู้ โดยผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมเด็ก เช่น ผู้ปกครอง และครูต้องรู้เท่าทันและชี้แนะให้เด็กใช้อย่างเหมาะสม โดยต้องพิจารณาหรือตรวจสอบเนื้อหาสาระที่เด็กเข้าถึง ลักษณะสื่อเทคโนโลยีควรใช้เพื่อมุ่งให้เด็กแก้ปัญหาและเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะ กระตุ้นให้เด็กเชื่อมโยงความรู้สู่การลงมือปฏิบัติโดยใช้ประสาทสัมผัสและฝึกให้เกิดทักษะชีวิตและแก้ปัญหาที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง

3. การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเพื่อการเรียนรู้ เทคโนโลยีสารสนเทศเป็นเครื่องมือที่ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพในการเรียนรู้ระหว่างเด็กและครู ผ่านการใช้แอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนการสื่อสาร การแบ่งปันความรู้ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการทำงานร่วมกัน นอกจากนี้ เทคโนโลยีสารสนเทศยังช่วยในการเชื่อมต่อระยะไกลระหว่างเด็กและครูผ่านการแชทหรือวิดีโอคอล จากสถานการณ์โควิดที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าครูสามารถประสานกับผู้ปกครองและเด็กผ่านสื่อออนไลน์ เพื่อให้ความรู้และชี้แนะให้ผู้ปกครองสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้กับบุตรหลานที่บ้านได้ รวมถึงการจัดทำสื่อการเรียนรู้ที่สามารถปฏิบัติการร่วมกันได้ในโลกออนไลน์ ทำให้มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็กและครอบครัวยังสามารถดำเนินไปได้แม้ว่าจะไม่ได้พบเจอกันเป็นเวลายาวนาน การใช้สื่อเทคโนโลยีเพื่อเป็นตัวกลางในการสร้างความสัมพันธ์นับเป็นสิ่งที่ถูกปฏิเสธไม่ได้ในโลกยุคปัจจุ บัน ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาเกี่ยวกับการใช้สื่อยุคใหม่ของ รัชชทรัพย์ แสงสำแดง, สุจิตรา แบบประเสริฐ, ชุติวัลย์ รักษาภักดี และ สรินดา อุคำ (2560) พบว่า การวางแผนการใช้สื่อ เทคโนโลยีร่วมกันในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็กในทางที่เหมาะสม โดยครูและผู้ปกครองจึงต้องวางแผนในการใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารเพื่อให้เกิดความร่วมมือ หรือเมื่อ



ประสบปัญหา อุปสรรคในการดำเนินชีวิต ใช้เป็นเครื่องมือสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์และการผูกมิตรไมตรี และใช้เป็นสื่อกลางในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันในการแก้ปัญหาและเสริมสร้างการเรียนรู้ของเด็กให้เกิดคุณภาพได้

4. การออกแบบสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างมีคุณภาพ มีคุณธรรมจริยธรรมและการใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม การที่สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศจะเป็นเครื่องมือที่สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องเป็นสื่อที่มีความเหมาะสมกับวัย วุฒิภาวะ มีการกำหนดมาตรฐานหรือการกีดกันอย่างเข้มแข็งที่จะไม่让孩子เข้าถึงสื่อที่ไม่พึงประสงค์ในรูปแบบต่าง ๆ ครูและผู้ปกครองพึงตระหนักและจำกัดการใช้สื่อออนไลน์กับเด็กในเนื้อหาที่เหมาะสม และกำหนดเวลาที่ชัดเจนเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเด็ก โดยให้เด็กได้รับสื่อที่สร้างจิตสำนึกที่ดีในการมีความมุ่งมั่น อดทนพากเพียร และกล้าเผชิญกับปัญหา อุปสรรคและความยากลำบาก โดยเป็นสื่อที่มุ่งให้เด็กมีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติในหลากหลายรูปแบบ เช่น การแสดงความคิดเห็น การลงมือทดลอง การทดลอง ค้นคว้า สำรวจ หรือการทำตามขั้นตอนที่มีการเชื่อมโยงหรือปฏิสัมพันธ์กับสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ จะเห็นได้จากผลการศึกษากการใช้สื่อ เทคโนโลยีของครูกับเด็กปฐมวัยของ สายสุตา ปั่น ตระกูลและคณะ (2563) พบว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้สื่อเทคโนโลยีอย่างเหมาะสมต้องคำนึงถึงความสะดวกคล่องกับหน่วยการเรียนรู้ และสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย ยึดหยุ่นตามความสนใจของเด็กพร้อมกับมีการประเมินสภาพปัญหาเพื่อปรับปรุงให้มีการปรับการใช้สื่อเทคโนโลยีอย่างเหมาะสมด้วย จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อเด็ก ดังนั้นการที่เด็กได้เล่นหรือทำกิจกรรมผ่านการใช้สื่อเทคโนโลยีจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมเด็กจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการนำมาใช้กับเด็กปฐมวัยอย่างเหมาะสม เพราะเด็กยังขาดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทุกหน่วยงานทั้งส่วนของครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน ตลอดจนหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนต้องสร้างความตระหนักและผลิตสื่อที่มีคุณภาพ รวมถึงการตั้งค่าเพื่อควบคุมการเข้าถึงเนื้อหาที่เหมาะสมสำหรับเด็กในแต่ละช่วงอายุ การจัดกิจกรรมให้เด็กได้เรียนรู้การใช้สื่อเทคโนโลยีอย่างเหมาะสมเพื่อให้เด็กรู้ทั้งประโยชน์และโทษของการใช้สื่อเทคโนโลยี โดยมีผู้ใหญ่สนับสนุนและเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้สื่อเทคโนโลยีอย่างเหมาะสม

บทสรุป

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัยเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เนื่องจากมีผลต่อการเติบโตและพัฒนาของเด็กในระยะยาว ความเข้มแข็งทางจิตใจช่วยสร้างพื้นฐานที่แข็งแรงให้กับเด็ก เพื่อให้พวกเขาเจริญเติบโตเป็นบุคคลที่มีความสุขและมั่นคงในอนาคต ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัย ครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน และสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ มีบทบาทหน้าที่หลักที่สำคัญ คือ 1) ครอบครัวเป็นสถานที่สำคัญแห่งแรกที่หล่อหลอมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัย ผู้ปกครองควรสร้างสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความรักและความสนับสนุนต่อเด็ก การสื่อสารและการสร้างความเข้าใจกันเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ครอบครัวควรส่งเสริมค่านิยมและจริยธรรมที่ดีให้กับเด็ก และเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และจรรยาบรรณที่ถูกต้อง 2) สถานศึกษาเป็นสถานที่ที่เด็กเข้าร่วมเพื่อเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ควรเป็นสถานที่ที่สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสร้างกลุ่มเพื่อนที่ดีสำหรับเด็ก โดยให้เน้นการพัฒนาทักษะทางสังคมและความรับผิดชอบ โรงเรียนควรส่งเสริมการเรียนรู้และความคิดสร้างสรรค์ผ่านกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานและการเรียนรู้อย่างเป็นอิสระ 3) ชุมชนชุมชนสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กได้โดยการสร้างพื้นที่ที่เป็นส่วนรวมและเชื่อมโยงกัน การมีกิจกรรมชุมชนที่เป็นประโยชน์สำหรับเด็ก เช่น กิจกรรมกีฬา กิจกรรมทางศิลปะ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ชุมชนยังสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความเป็นส่วนตัวและความเชื่อมั่นของเด็ก โดยให้เด็กมีโอกาสที่จะเรียนรู้และเติบโตผ่านประสบการณ์ทางสังคม และ 4) เทคโนโลยีสารสนเทศ นับเป็นสื่อที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะของเด็ก การใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศที่เหมาะสมสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่สร้างความสนใจและกระตือรือร้นในการเรียนรู้ โดยเชื่อมโยงการเรียนรู้ในโลกที่แตกต่างออนไลน์ และส่งเสริมการเรียนรู้แบบเป็นส่วนตัว สื่อการเรียนรู้ออนไลน์ที่มีเนื้อหาที่เหมาะสมสามารถส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางการคิด เช่น แอปพลิเคชันการเรียนรู้ที่สร้างเกมและแบบทดสอบที่มีความสนุกสนาน และยังสามารถส่งเสริมการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ เช่น การอ่าน การเขียน การคิดวิเคราะห์ และการแก้ปัญหา

ดังนั้น การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กปฐมวัยผ่านครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน และเทคโนโลยีสารสนเทศเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและมีองค์ประกอบหลายองค์ประกอบ การสร้างสภาพแวดล้อมที่สร้างสรรค์และสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็ก รวมถึงการส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาเด็กให้เติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณธรรมและมั่นคงทางจิตใจสามารถปรับตัว เอาตัวรอด ในสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือท้าทาย ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างรู้เท่าทันและร่มเย็นเป็นสุข

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ขวัญอ่อน. (2561). *การพัฒนาบุคลากรให้มีความแข็งแกร่งทางใจด้วยกระบวนการ RQ (Resilience Quotient)*. <https://webportal.bangkok.go.th/upload/user/>.
- กรมสุขภาพจิต สถาบันราชานุกูล. (2564, 25 พฤศจิกายน). *กิจกรรมออนไลน์ “อ่านยาใจ : สร้างภูมิคุ้มใจเด็กปฐมวัย” ผ่านเฟซบุ๊ก “อ่านยากำลังสุข”*. <https://th.rajanakul.go.th/>
- กลุ่มพัฒนาการศึกษา สำนักงานศึกษาธิการภาค 10 สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2561). *การศึกษาศาสนาปัญหาการส่งเสริมและพัฒนากิจการศึกษาศึกษาปฐมวัย (อนุบาล 1-3)*. สำนักงานศึกษาธิการภาค 10 สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (มปป.). *เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ฮีต ฮีต ฮีต*. กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- จุฑาพิชญ์ วณิชกิจ และเพ็ญศรี แสงเจริญ. (2565). การพัฒนาคู่มือผู้ปกครองเพื่อส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ แก่เด็กปฐมวัยในสถานการณ์ COVID-19. *วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 16(2), 181-194.
- ชุดิมา เล็กพงศ์. (2565). การส่งเสริมรากฐานการเรียนรู้: ก้าวอย่างที่สำคัญจากปฐมวัยสู่ประถมศึกษา. *วารสารวิชาการการจัดการภาครัฐและเอกชน*, 4(2), 196-206.
- ทวีศักดิ์ ศิริรัตน์เลขา. (2561). *คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็กกลุ่มปัญหาการเรียน (สมาธิสั้น แอลดี ออทิสติก บกพร่องทางสติปัญญา เรียนรู้ช้า)*. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13,
- ท้อพีพี แบรดชอร์. (2564, 24 กันยายน). *Resilience ล้มเหลว เรียนรู้ สู้ต่อ*. <https://www.eef.or.th/article-resilience/>.
- ณัฐยา เชิงฉลาด ชูพรหม. (2560). *แนวทางส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อการดูแลสุขภาพเด็กปฐมวัย* ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. The 9 th NPRU National Academic Conference Nakhon Pathom Rajabhat University, Nakhon Pathom, Thailand, 28-29 September 2017.
- ธัญพิชญา พิมพ์ดี. (2021). การพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กเล็กกรณีศึกษา: ตำบลนิคมคำสร้อย อำเภอนิคมน้ำอูน จังหวัด มุกดาหาร. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 14(2), 320-332.
- ธิดา พิทักษ์ สินสุข. (2019). *วิกฤตปฐมวัยกระทบอนาคตชาติ. วารสารการจัดการทางการศึกษาปฐมวัย*, 1(1), 77-89.
- ปณิชา ภัทรกิตติธำรง, เสาวณีย์ ลิกขาบัณฑิต และขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ. (2566). *รูปแบบการบริหารจัดการ การศึกษาปฐมวัยเพื่อส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมในสถานศึกษาเอกชนพื้นที่กรุงเทพมหานคร. วารสารเทคโนโลยีภาคใต้*, 16(1), 29-39.
- พิมลพรรณ อิศรภักดี. (เมษายน-พฤษภาคม 2560). *ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนไปอย่างไรในกว่า 20 ปีที่ผ่านมา. วารสารประชากรและการพัฒนา*, 37(4), 6-7.
- ราชบัณฑิตยสภา. (2564). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. <https://dictionary.orst.go.th/>
- รุ่งลาวัลย์ ละอาคา. (2557). *ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย: แก่นแห่งชีวิตที่เสริมสร้างได้จากครอบครัว. วารสารวิจัย เพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 1(2), 33-44.



- เลขาธิการสภาการศึกษา และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ(ยูนิเซฟ) ประเทศไทย. (2561). *แนวแนะวิธีการเลี้ยงดูดูแล และพัฒนาเด็กปฐมวัย ตามสมรรถนะ เพื่อเพิ่มคุณภาพเด็กตามวัย 0-5 ปี*. พรักหวานกราฟฟิค.
- วรรณานันดาเขียน, กุลภัสสรณ์ ตั้งศิริวัฒนากุล และสุกัลยา สุเมธ. (2560). ทักษะชีวิตของเด็กปฐมวัย ในยุคประเทศไทย 4.0. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 13(1), 7-18.
- สายสุตา ปัน ตระกูล, กาญจนา เผือกคง และ ปรีศนา มัชฌิมา. (2563). การศึกษาสภาพการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเรียนการสอนระดับอนุบาลในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมนักวิจัย*, 19(2), 81-91.
- เสาวลักษณ์ สุวรรณโมตรี. (2552). *คู่มือการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต*. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อภิพร เป้งปิง. (2562). ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กในห้องเรียนอนุบาล. *วารสารครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 47(ฉบับเพิ่มเติม 2), 369-384.
- อัศรพล ไชยโชค. (2562). การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ ปฐมวัยในศตวรรษที่ 21. *วารสารครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 47(4), 519-538.
- American Psychological Association. (2023). *Resilience*. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association.
- Bernard, B. (1995). *Fostering resilience in children*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED386327.pdf>
- Heckman, J. J., García, J. L., Leaf, D. E., & Prados, M. J. (2017). *The life-cycle benefits of an influential early childhood program* (No. w 22993). National Bureau of Economic Research.
- Furu, A. C., Chan, A., Larsson, J., Engdahl, I., Klaus, S., Navarrete, A. M., & Turk Niskač, B. (2023). Promoting resilience in early childhood education and care to prepare children for a world of change: A critical analysis of national and international policy documents. *Children*, 10(4), 716.
- Grothberg, H.E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, Netherlands: Bernard Van Lee Foundation.
- Goto, A., Lloyd Williams, A., Okabe, S., Koyama, Y., Koriyama, C., Murakami, M., & Nollet, K.E. (2022). Empowering children as agents of change to Foster Resilience in Community: Implementing “Creative Health” in primary schools after the Fukushima Nuclear Disaster. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3417.
- Liu, T., Zhang, X., & Jiang, Y. (2020). Family socioeconomic status and the cognitive competence of very young children from migrant and non-migrant Chinese families: The mediating role of parenting self-efficacy and parental involvement. *Early Childhood Research Quarterly*, 51, 229-241.
- Mort, M., Rodriguez-Giralt, I., & Delicado, A. (2020). *Children and Young People's Participation in Disaster Risk Reduction: Agency and Resilience*. Policy Press.
- Nakazawa, D. J. (2015). *Childhood disrupted: How your biography becomes your biology, and how you can heal*. Simon and Schuster.
- Seiler, L. (2008). *Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy: Encouraging Self-esteem, Resilience and Well-being in Children and Young People Using CBT Approaches*. Jessica Kingsley Publishers.
- Su, J., Zhong, Y., & Chen, X. (2023). Technology education in early childhood education: a systematic review. *Interactive Learning Environments*, 1-14.
- The Cambridge Business English Dictionary. (2021). *Definition of resilience*. Cambridge University Press.



- Trevarthen, C. (2011). What young children give to their learning, making education work to sustain a community and its culture. *European Early Childhood Education Research Journal*, 19(2), 173–193.
- Yoon, S., Pei, F., Benavides, J. L., Ploss, A., Logan, J., & Hamby, S. (2022). The long-term effects of early childhood resilience profiles on school outcomes among children in the child welfare system. *International journal of environmental research and public health*, 19(10), 5987.
- Young, A., Rogers, K. D., Green, L., Daniels, S., Zand, D. H., & Pierce, K. J. (2011). *Resilience in Deaf Children: Adaptation Through Emerging Adulthood*. Springer.