



## ทักษะชีวิตในเด็กวัยเรียน

# School Age Children Life Skills

หัตทยา ดำรงค์ผล\*

Hattaya Dumrongphol\*

\* สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา นครปฐม 73170

\* National Institute for Child and Family Development, Mahidol University, Salaya Campus, Nakhon Pratom 73170

### บทคัดย่อ

เด็กวัยเรียน school age children คือเด็กช่วงวัยอายุ 6-12 ปี เรียนอยู่ในช่วงชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่อยู่ในยุคแห่งความเร่งรีบอย่างสังคมปัจจุบัน ที่เด็กวัยเรียน และครอบครัวของเด็กมีสิ่งต่างๆ เช่น หนังสือ สื่อออนไลน์ โทรศัพท์มือถือ โทรศัพท์ไร้สาย เกมกระดาน เกมกระดาน เกมออนไลน์ ถ้าเด็กและผู้ปกครองในแต่ละบ้าน หรือชุมชน มีความรักเป็นรั้วล้อมรอบที่จะคอยดูแลเด็กวัยเรียนที่เริ่มมีการเรียนมากขึ้น มีการใช้ชีวิตที่วุ่นวายขึ้น ควรให้มีการสื่อสารพูดคุยแบบตาสับตากันมากขึ้น เป็นการสื่อสารแนวบวกที่เน้นการชมเชยแบบจริงใจ มากกว่าตำหนิ ลงโทษหรือบังคับ

ทักษะชีวิต life skills คือความชำนาญ ความเชี่ยวชาญที่จะมีขึ้นมาในชีวิต มีหลากหลายทักษะที่ควรเน้นให้เด็กมีเช่นความมีวินัย ในขณะที่ต้องให้เด็กต้องมีทักษะความยืดหยุ่นด้วย และที่สำคัญที่ควรฝึกให้มีในเด็กและผู้ปกครองทุกคนคือ ทักษะความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ทักษะเอคิว (AQ) จะนำพาให้เด็กและผู้ปกครอง มีความอดทนและอยู่แบบสมดุล พอเพียง ตามวิถีทางของบ้าน ครอบครัว ชุมชน สังคม ในบริบทที่ตนอยู่ หากสมดุลทั้งภายในร่างกาย ความคิด จิตใจ ที่เป็นปัจจัยภายในของตนเอง และยังมีส่วนช่วยกันทำให้ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน ผ่านงานจิตอาสาต่างๆ บ้างตามแต่โอกาสของแต่ละครอบครัว และกิจกรรมทางศาสนา ที่จะเป็พื้นฐานของทุกชีวิตที่จะเติบโตแบบมีคุณธรรมต่อไป

**คำสำคัญ** ทักษะชีวิต เด็กวัยเรียน ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

Corresponding author: หัตทยา ดำรงค์ผล

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2560; 62(3): 271-276

## ABSTRACT

School age children is the children in the range of 6-12 years old that study in Prathomsuksa 1 to 6, live in hasty era nowadays in which school age children and surrounding persons have many things such as booklet, social media, telephone, mobile phone, board game, paper game, online game. If the children and parents of each home or communities have love as boundary fence, it will help take care school age children that have more study , more messy life to increase eye to eye contact communication with parents which is positive communication that emphasize on sincere appraisal rather than reprimand, punishment or force action

Life skills is the expert occurring in life which has many skills that have to be emphasized such as disciplines while still have flexibility together and the important training to all children and parents is adversity skill (AQ)that will let children and parents have patient and live in their own balance of sustainable life according to home, family, communities. If there is balance in both internal factors such as body, cognition, mind and external factors such as families, communities, schools by way of voluntary activities and religious activities that will form a foundation for all children to grow in good moral quality.

**Keywords :** life skill, school age children, adversity quotient (AQ)

---

Corresponding author: Hattaya Dumrongphol

J Psychiatr Assoc Thailand 2017; 62(3): 271-276

## บทนำ

เด็กวัยเรียน (school age children) ในที่นี้หมายถึงเด็กช่วงวัยอายุ 6-12 ปี หรือเทียบคร่าวๆ คือเรียนอยู่ในช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 อาจแบ่งย่อยออกเป็นวัยเรียนตอนต้นคือชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 (อายุ 6-8 ปี) และวัยเรียนตอนปลายคือชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (อายุ 9-12 ปี)

ในต่างประเทศและเอเชียรวมทั้งไทยนั้นในเรื่องของอายุและระดับการแบ่งระบบชั้นเรียนมีลักษณะช่วงวัยตามการแบ่งดังกล่าวคล้ายกัน แต่แตกต่างกันมากในเรื่องของระบบการเลี้ยงดูของผู้ปกครองกับบุตรหลานหรือรูปแบบของระบบการศึกษาระหว่างคุณครูกับลูกศิษย์ที่แตกต่างกันไปตามระบบของโรงเรียนด้วย

ทักษะชีวิต (life skills)<sup>9</sup> คือความชำนาญ ความเชี่ยวชาญที่จะมีขึ้นมาในชีวิต หมายถึงความสามารถทางจิตวิทยาหรือพฤติกรรมทางบวกในการที่จะเผชิญชีวิตในทุกๆ วันในกรณีของเด็กวัยเรียนที่ได้ผ่านหกลปีแรกของชีวิตมาแล้ว แม้จะโตขึ้นมาบ้างแล้ว แต่ยังคงมีผู้ใหญ่ใกล้ชิดที่จะคอยอบรมดูแล สอน หรือ ทำให้ดูคือเป็นต้นแบบตลอดเวลา ทั้งที่เราอาจไม่รู้ตัวว่ามีเด็กสังเกต มองดู และพร้อมที่จะซึมซับ จดจำ เกิดการเรียนรู้ทักษะชีวิตต่างๆ ไปจากเราโดยที่เราไม่รู้ตัว

ดังนั้นหากเรามีเวลาที่จะพิจารณาว่าทักษะใดเหมาะกับลูกคนใด แบบใด จะฝึกกันอย่างไร เนื่องจากมีหลายทักษะ และเราผู้ใหญ่เองมีภาระกิจที่มาก เวลาที่เจอกันกับลูกๆ หลานๆ จึงต้องใช้กันอย่างมีคุณค่า และต้องคำนึงถึงช่วงเวลาทอง (golden period) ของแต่ละวัยด้วย เช่นหากมีลูกหรือหลานสามคนสามวัย แต่ละคนที่ต่างวัยกันย่อมมีความสนใจที่แตกต่าง และเป็นจังหวะเวลาที่ดีของการพัฒนาทักษะบางอย่างตามช่วงวัยของเด็กๆ แต่ละคน หรือแม้แต่วัยเดียวกันหรือแม้กระทั่งกรณีฝาแฝดก็ยังมีส่วนเหมือนส่วนต่างให้ต้องพิจารณา แต่บางกรณีก็เป็นทักษะที่ไปทำร่วมกันเป็น

กลุ่ม ทั้งบ้าน ทั้งครอบครัว ทั้งชั้นเรียนได้ เช่น กีฬา หรือการเดินทางท่องเที่ยว เป็นต้น

การดูแลเด็กวัยเรียนแบบบูรณาการ (holistic/holistic approach definition psychology<sup>10</sup>) หมายถึงการดูแลแบบองค์รวมให้ครบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา (body, mind, emotion, social part, cognition) และทีมสหสาขาวิชาชีพ (multi-disciplinary team care) โดยมีหน่วยย่อยที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุดที่สำคัญคือครอบครัว และคนในครอบครัวคือผู้ปกครอง อาจเป็นบิดา หรือมารดา แต่ในสภาพสังคมปัจจุบันที่พ่อแม่อาจต้องทำงานทั้งคู่และฝากลูกๆ ไว้กับปู่ย่าตายาย มีรูปแบบครอบครัวที่แตกต่างหลากหลายกันไปตามแต่ละชุมชนท้องถิ่น ในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยเราเองก็มีส่วนที่เป็นเหตุให้เกิดความแตกต่างในการเลี้ยงดู และการที่คนในครอบครัวจะมีส่วนช่วยกันส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เติบโตเต็มที่ตามศักยภาพที่เด็กๆ แต่ละคนจะสามารถมีพัฒนาการทางกาย ใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญาได้เต็มที่ตามอัตรภาพของพวกเขาแต่ละคน และไปร่วมกับชุมชนและท้องถิ่น เช่น โรงเรียน เป็นต้น

ชุมชนและท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ย่อมหมายถึงความแตกต่างในรูปแบบที่หลากหลายทางเชื้อชาติ ศาสนา ประเพณี วัฒนธรรมที่แตกต่างกันในหลายท้องถิ่น ย่อมส่งผลต่อการเลี้ยงดู และการเจริญเติบโตของเด็กๆ หรือแม้แต่ในเขตบริบทจังหวัดเดียวกันแต่เป็นเขตใจกลางเมือง หรือชานเมือง ต่างก็มีความแตกต่างในการเข้าถึงของการดูแลทั้งจากระบบบริการในรูปแบบต่างๆ ทั้งการศึกษาและระบบสาธารณสุข ทั้งในรูปแบบป้องกัน หรือรักษา หรือส่งเสริมสุขภาพรวมทั้งในเรื่องของการส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กวัยเรียนให้สมบูรณ์เท่าที่จะเป็นไปได้ ในบริบทที่เหมาะสมแบบพอเหมาะพอควร

อาจมีผู้เข้าใจว่าต้องแบบใด แบบหนึ่งจึงจะดีที่สุดเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความพอดี และการรู้ถึงข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ที่เราจะเลือก ส่งเสริมทักษะให้เด็กวัยเรียน จึงขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย

ในการดูแลทักษะชีวิตเด็กวัยเรียนจึงมีความจำเป็นต้องพึ่งพาระบบโรงเรียนเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย และบุคลากรที่สำคัญที่สุดคือคุณครูผู้ดูแลเด็กๆ ทั้งนี้ย่อมมีทั้งคุณครูประจำชั้น คุณครูแนะแนว คุณครูประจำหมวดวิชาต่างๆ และคุณครูการศึกษาพิเศษสำหรับบางโรงเรียนที่มีการเรียนการสอนร่วมระหว่างเด็กปกติและเด็กพิเศษอีกด้วย

มีการพูดถึงเด็กๆ ในยุคสมัยนี้ที่อยู่ในสมัยที่เร่งรีบ โดยใช้คำว่า the hurried child syndrome<sup>1</sup> หมายถึงภาวะที่เด็กๆ ถูกเร่งรีบในหลายๆ เรื่อง เร่งรีบ ถูกผลักดันในเรื่องการเรียน<sup>1</sup> อาจแสดงพฤติกรรมเกินวัย เลียนแบบผู้ใหญ่ มีการพูดจา แต่งหน้า แต่งตัว ดังนั้นรวมไปถึงการสื่อสารในบ้านที่เร่งรีบ ที่เรามีสื่อหรือเทคโนโลยีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นทางทีวี สังคมออนไลน์ต่างๆ หรือบางทีเราจะได้ยินคำว่าสังคมก้มหน้า คือแทบทุกคนในครอบครัวจะมีโทรศัพท์ส่วนตัวคนละอย่างน้อยหนึ่งเครื่อง และมีการสื่อสารกับสังคมในหน้าจอของตนเองอยู่เกือบตลอดเวลา ทั้งนี้เราอาจลืมนึกว่าเด็กๆ ก็กำลังมองดูเราอยู่ เลียนแบบเรา และรอคอยการสื่อสารแบบพูดคุยกับเราบ้าง

ทั้งนี้อยากให้มองในมุมกว้าง เชิงบวก กล่าวคือ สื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ ในขณะเดียวกัน ถ้าใช้อย่างมีสติ รู้เท่าทัน จะเป็นประโยชน์กับเด็กๆ และผู้ปกครองหรือคุณครูได้อย่างมาก ในบางกรณีที่มีความจำเป็นต้องอยู่ห่างไกลกัน หากมีการทำกิจกรรม หรือส่งเสริมทักษะเด็กที่ต้องร่วมกันระหว่างคุณครูและผู้ปกครอง แม้แต่เกมบางเกมที่เราต้องการฝึกทักษะบางอย่างให้กับเด็กวัยเรียนแล้วก็มีประโยชน์มากกว่าโทษ เช่น เกมหัดผสมคำ เกมหัดบวกลบ เกมฝึกพิมพ์ดีด แต่ควรระวังว่าใช้ในเด็กปกติหรือเด็กพิเศษนั้นมีรายละเอียดที่

แตกต่างกันมากพอสมควร ดังนั้น เราควรเลือกและตั้งเป้าหมายและควบคุมการเล่นของเด็ก แต่ไม่ควรปล่อยให้เด็กเลือกเล่นกันเอง เพราะวัยนี้ตามขั้นตอนพัฒนาการของ Piaget นั้น ยังอยู่ในขั้นที่ต้องมีผู้ใหญ่เป็นต้นแบบที่พอเหมาะพอควรให้ คือไม่สุดโต่งไปทางใดทางหนึ่งมากเกินไป โดยยึดหลักของความพอดี พอเพียง ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ให้ไว้เกี่ยวกับความพอเพียงคืออยู่ได้ด้วยตนเองไม่เบียดเบียนใคร<sup>2</sup>

ทักษะชีวิตมีหลายทักษะเช่น IQ intelligence quotient คือความฉลาดทางสติปัญญา ; EQ emotional quotient คือความฉลาดทางอารมณ์; adversity quotient คือความสามารถในการจัดการกับปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค; moral quotient คือความมีคุณธรรม; social quotient คือทักษะทางสังคม การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น<sup>11</sup> ทักษะต่างๆ เหล่านี้ล้วนสำคัญสำหรับเด็กวัยเรียนทั้งสิ้น เป็นทักษะสำคัญที่เด็กๆ จะเอาตัวรอดในสังคมปัจจุบันได้

และจากกรณีศึกษาที่เคยพบในเด็กบางรายที่ผู้ปกครองพามาขอปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัว (Adjustment disorders)<sup>3</sup> นั้น ส่วนมากพบว่าเป็นเด็กวัยหัวเลี้ยวหัวต่อในเกือบทุกช่วงของการปรับระดับชั้นเรียน เช่น จากระดับอนุบาลจะขึ้นชั้นประถมหนึ่ง หรือจบประถมต้นคือจบชั้นประถมปีที่สามจะขึ้นเรียนต่อชั้นประถมปีที่สี่ หรือจบชั้นประถมจะต่อมัธยม ช่วงต่างๆ เหล่านี้เด็กจะมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมของตนเองอยู่แล้ว หากต้องมีการย้ายถิ่นที่อยู่ หรือย้ายโรงเรียน หรือพ่อแม่ ผู้ปกครอง คุณครู มีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ปีการศึกษา สิ่งต่างๆ ที่กล่าวมาเป็นเหตุให้เด็กต้องปรับตัวอย่างมากขึ้นไปกว่าเดิม หากปรับได้ดีก็ไม่มีปัญหาใด แต่ถ้ามีบุคลากรอบข้างที่สังเกตเห็นว่าเกิดความเปลี่ยนแปลงใดๆ หรือมีความสงสัยเกี่ยวกับพฤติกรรมบางด้าน เช่น การเรียน การกิน การนอน ที่ดูเปลี่ยนไปจากเดิม ในตัวลูกหลาน

หรือลูกศิษย์ที่ดูแลอยู่ จะเป็นแนวร่วมที่สำคัญมากในการช่วยเหลือเบื้องต้น หรือรวบรวมข้อมูล หาแนวทางช่วยเหลือ แก้ไข ป้องกันปัญหาไม่ให้ลุกลามบานปลายไปมากกว่าที่เป็นอยู่เดิม<sup>4</sup>

นอกจากการมาพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อการรักษาด้วยการหาสาเหตุและแก้ไขให้ตรงจุดแล้วนั้น ยังมีสิ่งที่ผู้ปกครองมักกังวลมากเกี่ยวกับการวินิจฉัยโรคในบางรายที่มีความจำเป็นต้องให้เด็กกินหรือรับประทานยารักษาโรค เช่นโรคสมาธิสั้น หรือโรคทางพฤติกรรม อารมณ์อื่น ๆ<sup>5</sup> ยังมีสิ่งที่สำคัญมากอีกเช่นกันสำหรับการรักษาที่นอกเหนือจากการให้เด็กได้ทานยาอย่างสม่ำเสมอ ในกรณีที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าควรต้องทานยา คือการบำบัดที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงที่จะช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาทางจิตใจได้มากขึ้น ในเชิงลึกที่เรียกว่า Satir model<sup>6,7</sup> ซึ่งเป็นชื่อย่อของ Satir transformational systemic therapy (STST) มีข้อดีของการบำบัดเด็กในแนวนี้ที่ทั้งตัวผู้บำบัดและผู้ป่วยและครอบครัวมีโอกาสพัฒนาจิตใจของตัวเองให้ดีขึ้นขึ้นไปกว่าเดิมได้<sup>6,7</sup>

และอีกหนึ่งทักษะชีวิตของเด็กวัยเรียนที่สำคัญที่ควรฝึกให้มีในตัวเด็กทุกๆ คนคือ ทักษะความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) AQ ย่อมาจาก adversity quotient เป็นแนวคิดที่ประกอบไปด้วยพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ 3 ศาสตร์ ได้แก่ จิตวิทยาการเรียนรู้ (cognitive psychology) อิมมูโนวิทยาของจิตประสาท (psycho-neuroimmunology) และสรีรวิทยาของระบบประสาท (neurophysiology) โดยรวมแล้วตามแนวคิดของสโตรทซ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมต้นที่จังหวัดหนึ่งทางภาคกลางพบว่าบิดา มารดาและผู้ปกครองควรใช้วิธี

การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยกับลูกๆ หลานๆ และสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวเป็นพื้นฐานที่เป็นความสุขของเด็ก ส่งผลให้เด็กมีอีคิว (EQ) และเอคิว (AQ) ที่ดี<sup>8</sup>

เอคิว (AQ) ที่มีการศึกษากันส่วนใหญ่จะเป็นรูปแบบการวิจัย ที่ใช้แบบสอบถามที่มีการสร้างขึ้น<sup>9</sup>

แต่ในความเป็นจริงในการปฏิบัตินั้น แพทย์เฉพาะทางที่เกี่ยวข้องควรมีโอกาสแนะนำผู้ปกครองหรือคุณครูที่จะให้มีความรู้เกี่ยวกับทักษะเอคิวนี้กล่าวคือ ควรเริ่มฝึกฝนกันได้ตั้งแต่เด็กเล็กๆ แต่โจทย์ที่จะฝึกควรเป็นขั้นตอนจากง่ายไปก่อนตามขั้นตอนการพัฒนาตามวัยของเด็ก ในวัยเรียนมีความเหมาะสมเพราะเป็นช่วงวัยที่เก็บประสบการณ์มาบ้างแล้วในช่วงหกปีแรกของชีวิต

วัยนี้อาจเริ่มมีน้องคนที่สอง คนที่สาม ตนเองเข้าประถมหนึ่ง ต้องย้ายที่จากชั้นเดิม บิดา มารดา ต้องพูดชมว่าโตขึ้นมาก ทำเองได้หลายอย่าง เช่น กินเองไม่ต้องป้อนแล้ว แม่ป้อนน้องเพราะน้องยังทำเองไม่ได้

หนูเก่ง กินเองเสร็จแล้ว อดทนรอแป๊บหนึ่ง เหล้านี้อาจเป็นตัวอย่างบทสนทนาในด้านเอคิว ที่จะฝึกคนโตที่อยู่วัยเรียน ตอกย้ำให้ทำเองและได้ยื่นสิ่งเหล่านี้ทุกๆ เข้าก่อนออกจากบ้านไป โรงเรียนแบบมีความสุขพร้อมรอยยิ้ม

ในบางวันอาจมีอุปสรรคบ้าง เช่น ฝนตก รถติด น้ำไม่ไหล ไฟฟ้าดับ หากบิดา มารดา หรือผู้ปกครองไม่หงุดหงิด โมโห แต่ค่อยๆ คิดแก้ปัญหากันไปแบบอดทน เสียสละ แบ่งปัน เด็กๆ ในบ้านจะเลียนแบบสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำให้เห็นอยู่ทุกๆ วัน ช่วงรถติดอาจคิดบวกว่าเป็นช่วงพูดคุยดีๆ ต่อกันได้ แต่ถ้ามากทุกวันอาจหมายถึงเราต้องยืดหยุ่นยับยั้งแผนการที่นอนอนให้เข้าชั้น ออกจากบ้านเร็วขึ้น เหล้านี้คือส่วนประกอบต่างๆ ของการฝึกความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ)

## สรุป

ทักษะชีวิตเด็กไทยวัยเรียนในยุคแห่งความเร่งรีบอย่างสังคมปัจจุบัน ที่เด็กวัยเรียน และครอบครัว เช่น ครอบครัว เพื่อน สื่อ โทรศัพท์ เกม หนังสือ ถ้าแต่ละบ้าน หรือชุมชน มีความรักเป็นรั้วล้อมรอบที่จะคอยร่วมด้วยช่วยกันดูแลเด็กวัยเรียนที่เริ่มเรียนมากขึ้น มีชีวิตที่วุ่นวายขึ้น ให้มีการสื่อสารพูดคุยแบบตาสบตากันมากขึ้น เป็นการสื่อสารแนวบวกที่เน้นการชมเชยแบบจริงใจมากกว่าตำหนิ ลงโทษ บังคับ กักขัง ในหลายกรณี ความมีวินัย (discipline) ต้องมีกำกับ ในขณะที่ต้องบอกให้เด็กมีความยืดหยุ่นด้วย และที่สำคัญที่ควรฝึกให้มีในเด็กและผู้ปกครองทุกคนคือ ทักษะความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ ) เพราะในยุคสมัยที่โลกเราปรับเปลี่ยนสถานการณ์กันอย่างรวดเร็วนี้ ทักษะนี้จะนำพาให้เด็ก มีความอดทนและอยู่แบบสมดุล พอเพียง ตามวิถีทางของบ้าน ครอบครัว ชุมชน สังคม ในบริบทที่ตนอยู่ หากสมดุลทั้งภายในร่างกาย ความคิด จิตใจ ที่เป็นปัจจัยภายในของตนเอง (internal factors) และยังมีส่วนช่วยกันทำให้ปัจจัยภายนอก (external factors) ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน ผ่านงานจิตอาสาต่างๆ บ้างตามแต่โอกาสของแต่ละครอบครัว และที่ลืมไม่ได้คือกิจกรรมทางศาสนาที่จะเป็นพื้นฐานของทุกชีวิตที่จะเติบโตแบบมีคุณธรรมต่อไป โดยสรุปเด็กวัยเรียนในยุคสมัยนี้ควรมีทักษะ 12 ประการดังต่อไปนี้ ความอดทนและการฟื้นฝ่าอุปสรรค ความยืดหยุ่นปรับตัวได้ตามสถานการณ์ ความมีวินัย ความพอเพียง ความปลอดภัย เป็นผู้รักการอ่าน ความซื่อสัตย์ ความกตัญญู ความสามัคคีแบ่งปัน การอดออม ความขยัน และการให้อภัย

## เอกสารอ้างอิง

1. Elkind D. The Hurried Child; Scholastic Inc., ISSU 02793369; 1982 www.amarinpocket-book.com /www. BookSmile.co.th/ 9 786 163 873200
2. Jiraon O, editor. 108 Suspicious. 3<sup>rd</sup> ed. Bangkok: Amarin Printing & Publishing; 2013.
3. American Psychiatric Association, editor. Anxiety disorders. In: Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5<sup>th</sup> ed. Washington (DC): American Psychiatric Publishing; 2013: 189-234.
4. Charuratanirikul S, editor. Case-based approach in adolescent medicine. Bangkok: Subcommittee on Adolescent Health Royal College of Pediatricians of Thailand; 2014.
5. Boon-yasidhi V. Attention deficit hyperactivity disorder: diagnosis and management. Journal of the Psychiatric Association of Thailand. 2013; 57: 373-86. (in Thai)
6. Limsuwan N, Piyawatkul N, Arunpongpaisal S. Satir model. Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2007; 52: 1-7. (in Thai)
7. Limsuwan N, Limsuwan N. Psychtherapy based on satir model. Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2013; 57: 251-8. (in Thai)
8. Nualmai A., A correlative study of some factors affecting emotional quotient (EQ) and adversity quotient (AQ) of mattayomsuksa III students under the general education department, Angthong. Presented in partial fulfillment of the requirements for the master of education degree in educational research and statistics at Srinakarinwirot University; April 2006: 25 and 107
9. Definition of HOLISTIC [Internet]. 2017 [cited 2017 Aug 29]. Available from: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/holistic>