

ทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น



เราทราบกันหรือไม่ว่า..ทักษะชีวิต หรือที่เรา
เรียกว่า Life skill เป็นอย่างไร? แล้ววัยรุ่นอย่างเรา
มีกันหรือยัง

Life skill ของวัยรุ่น คือ ความสามารถของวัยรุ่น
ในด้านความรู้ ความคิด ทักษะการปรับตัวที่ต้อง
เผชิญกับสิ่งต่างๆที่ถูกรอบตัวอย่างสร้างสรรค์ และมี
สติ สอดคล้องกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของเรา
วัยรุ่นที่มีทักษะชีวิตที่ดี ก็จะรู้จักการแก้ปัญหา และ
มีวิธีป้องกันตนเอง ให้ปลอดภัยจากสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้



👦 วัยรุ่นที่มีทักษะชีวิตดี ต้องมีสิ่งต่อไปนี้

1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นการคิดวิเคราะห์ข้อมูล โดยบอกได้ว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดี และเลือกทำได้อย่างเหมาะสม
2. ความคิดสร้างสรรค์ เป็นสิ่งวัยรุ่นไทยมักจะมักันอยู่แล้ว คือการคิดนอกกรอบที่อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้อง เหมาะสมตามกาลเทศะ
3. ความตระหนักรู้ในตนเอง คือ ความสามารถในการค้นหาสิ่งที่ตนเองเป็น และยอมรับจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

4. การเห็นใจผู้อื่น คือ ความเห็นอกเห็นใจ

ผู้อื่น สามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และไม่
ซ้ำเติมเมื่อเขาทำความผิด

5. ความภูมิใจในตนเอง เป็นการรู้สึกว่าคุณค่า
คุณด่า รู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถและศักยภาพ
ของตนเอง

6. ความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นความรู้สึกว่าเรา
เป็นส่วนหนึ่งของสังคม สิ่งใดที่เรากระทำจะส่งผล
ต่อสังคมรอบตัวเราเสมอ

7. การสร้างสัมพันธภาพและการ

สื่อสาร ความสามารถในการใช้คำพูด ทำทาง การ
แสดงออก เพื่อสื่อสารให้ผู้อื่นได้เข้าใจความรู้สึก
ของตน และเรีงนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นด้วยเช่นกัน

8. การตัดสินใจและการแก้ปัญหา คือ
ความสามารถในการรับรู้สาเหตุของปัญหา โดยคิด
แนวทางการแก้ปัญหาทั้งข้อดี และข้อเสียที่อาจจะ
เกิดขึ้น แล้วแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

9. การจัดการกับอารมณ์และความเครียดของ
ตนเอง เป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของ
ตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
อย่างเหมาะสม