

## การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็ก(RQ)

### Resilience Quotient

คงไม่ใช่แค่เด็กหรือเยาวชนที่มีหน้าที่เผื่อระวังทางวัฒนธรรมเพียงหน่วยเดียว ผู้ใหญ่ในทุกภาคส่วนของสังคมก็จำเป็นต้องร่วมมือกันสร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งให้เกิดขึ้นกับสังคมไทยด้วย การเผื่อระวังทางวัฒนธรรมจึงจะเกิดผลอย่างแท้จริง

#### ครอบครัวเกราะป้องกัน

การฝึกฝนเด็กตั้งแต่วัยเด็กให้สามารถพัฒนาทักษะที่จำเป็นที่จะช่วยให้สามารถปรับตัวกับกระแสการเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตจะเป็นส่วนสำคัญในการเผื่อระวังการเบี่ยงเบนไปของเด็กและเยาวชนครอบครัว โดยเฉพาะพ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญที่สามารถเผื่อระวังปัญหาให้ลูกได้เป็นอย่างดี

การพัฒนาทักษะที่สำคัญคือการพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจให้กับเด็กและเยาวชน ซึ่งช่วยให้เด็กสามารถเผชิญสถานการณ์ที่กีดกันทางสังคมได้ดีขึ้นและเลือกตัดสินใจในการดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จได้อย่างที่ต้องการ

กรมสุขภาพจิตได้แนะนำหลักคิดสู่ RQ ไว้สั้นๆ เพียง 3 คำคือ ฉันเป็น ฉันมี ฉันทำได้ (I am, I have, I can) คือ ฉันเป็นคนอดทนเข้มแข็ง พึ่งตัวเองได้ ฉันมีกำลังใจ มีคนรักและห่วงใย ฉันทำสิ่งที่เป็นประโยชน์อื่นๆ ได้

## ความเข้มแข็งทางจิตใจประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ

**ความรู้สึกรู้สึกดีต่อตนเอง** เด็กที่มีประสบการณ์ที่ดีในวัยเด็กได้รับความรักความเข้าใจ สามารถพัฒนาตนเองตามความถนัดมีความสำเร็จและภาคภูมิใจในตนเอง

- 1. ความสามารถในการจัดการและแก้ปัญหาชีวิต** เป็นความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์สามารถดูแลตนเอง จัดการกับสิ่งที่ตนเองชอบและไม่ชอบได้ ซึ่งเกิดจากการฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และทักษะในการแก้ปัญหา เด็กที่มีความสามารถในการจัดการชีวิตจะมีความเชื่อมั่นเลือกทางเดินที่ดีให้กับตนเอง
- 2. มีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน** เป็นพลังทางใจที่เกิดจากสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ทำให้เกิดกำลังใจในการฝ่าฟันปัญหา และมีความไว้วางใจผูกพันกับคนในครอบครัว
- 3. มีจุดมุ่งหมายในชีวิต** การมีจุดมุ่งหมายของตนเองทำให้เด็กใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่ามากขึ้น พยายามประคับประคองตนเองไปสู่เป้าหมาย
- 4. คนที่รู้สึกดีกับตัวเอง** มักจะควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี จึงคิดแก้ปัญหาได้เก่ง สามารถสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน



## โครงการพัฒนาพ่อแม่ ผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

### โรงเรียนวัดจันทนาราม (ศรีรองเมืองอุทิศ)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 1

25 กรกฎาคม 2555



### โรงเรียนวัดจันทนาราม (ศรีรองเมืองอุทิศ)

1/2 หมู่ 9 ต.จันทนิมิต อ.เมือง จ.จันทบุรี

[www.watchanschool.com](http://www.watchanschool.com)

