

บทที่ ๑

บทนำ

ต้นทุนชีวิต มาจากคำว่า Life's Assets หมายถึง ต้นทุนขั้นพื้นฐานที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ สังคม สติปัญญาให้คน ๆ หนึ่งสามารถดำรงชีพออยู่ในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง ต้นทุนชีวิตเป็นปัจจัยสร้างหรือเป็นปัจจัยเชิงบวกทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ที่จะหล่อหลอมให้เด็กคนหนึ่งเจริญเติบโตและดำรงชีพออยู่ในสังคมได้

ต้นทุนชีวิต ประกอบด้วย พลังตัวตน (ค่านิยม) พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา วัฒนธรรม ศาสนา สื่อ ซึ่งจากการสำรวจเด็กวัยรุ่นในไทย พบว่า ต้นทุนชีวิตที่น้อยที่สุด คือ การแบ่งปันน้ำใจ

"ทุกคนเมื่อเกิดมามีต้นทุนชีวิตในระดับหนึ่งแล้ว และจะเพิ่มขึ้นตามการเลี้ยงดู และสภาพแวดล้อม แต่สังคมปัจจุบัน ทำให้ชีวิตผู้คนมีความเป็นวัตถุนิยม ห่างไกลธรรมชาติมากขึ้น พ่อแม่จำนวนไม่น้อยเลี้ยงลูกแบบ ขาดความเข้าใจในพัฒนาการ มีความคาดหวังเกินความเป็นจริงจนเกิดความเครียด อีกทั้งถ้าคุณพ่อคุณแม่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างต้นทุนด้านวัตถุ เร่งรัดเรียน โดยขาดต้นทุนชีวิต เด็กจะกลายเป็นหุ่นยนต์ไปในที่สุด ตรงกันข้ามกับเด็กที่เกิดมาท่ามกลางครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่น มีความเข้าใจกัน ต้นทุนชีวิตก็จะพัฒนาเพิ่มพูนเป็นทุนที่เข้มแข็ง"

หากต้นทุนชีวิตอ่อนแอ จะมีปัญหาเกิดขึ้นตามมามากมาย ยกตัวอย่าง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เมื่อไรที่เด็กค้นหารักที่ควรจะมีจากพ่อแม่ จากสถาบันการศึกษา หรือกับคนที่ไว้ใจใจที่มีความผูกพันไม่เจอ สุดท้ายจะไปหาความรักจากภายนอก ยาเสพติด การใช้ความรุนแรง ฯลฯ

ทำให้บ้านเป็นที่ชาร์จแบตเตอรี่ของลูก

หลายครั้งที่บ้าน กลายเป็นแหล่งรวมความคาดหวังของพ่อแม่ หรือแม้กระทั่งสถานที่ที่ให้ความรู้ อย่างโรงเรียนก็ได้กลายเป็นสถานที่ทำลาย แบตเตอรี่ในชีวิตเด็ก ซึ่งไม่เกิดผลดีใด ๆ เลย หากพ่อแม่สามารถทำบ้านให้มีความสุขได้แล้ว เมื่อลูกก้าวเข้ามาในบ้าน จะทำให้ลูกเกิดความสุข อบอุ่น มีกำลังใจที่จะออกไปเผชิญปัญหาอุปสรรคนอกบ้าน

บทบาทของการเป็นพ่อแม่ต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมด้วย โดยอาจต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ฟังที่ดี ซึ่งมี ๓ ระดับ ได้แก่

ระดับที่ ๑ ฟังอย่างเดียว คือ ฟังอย่างตั้งใจและมีสติ

ระดับที่ ๒ ฟังแล้วเสริมกำลังใจ ทำให้ผู้เล่ามีความสุขกับการเล่า อยากเล่าต่ออีก

ระดับที่ ๓ ฟังแล้วเสริมพหุปัญญา

“เทคนิคของการพูดคุยกับลูกนั้นจะต้อง เปิดใจรับฟัง เปิดความคิด สร้างข้อตกลงร่วมกัน เปิดโอกาสลงมือทำ สร้างทางออกที่หลากหลาย ถ้าเราคุยกัน ทำความเข้าใจกัน สร้างข้อตกลงร่วมกัน ยอมรับกันได้ เราจะไม่เป็นทุกข์” คุณหมอสุริยเดว ทรีปาตี กล่าว

“ผู้ปกครองไม่ควรปลูกฝังให้เด็กมุ่งแต่การแข่งขัน เอาชนะ ถ้าเด็กแพ้ไม่เป็นจะปรับตัวอยู่ในสังคมได้ยาก อยากเห็นเด็ก ๆ มีความสุข ความมั่นใจ รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม รู้จักการให้และแบ่งปัน”

Anonymous เมื่อ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓ ๑๗:๐๐

(<http://www.doctor.or.th/article/detail/๑๑๐๓๖>) อธิบายเรื่องต้นทุนชีวิตไว้ดังนี้

“ต้นทุนชีวิตมาจากคำว่า **Development Assets** หมายถึง ต้นทุนขั้นพื้นฐานที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ สังคม สติปัญญาให้คนคนหนึ่งสามารถดำรงชีพออยู่ในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง

ต้นทุนชีวิตเป็นปัจจัยสร้าง หรือเป็นปัจจัยเชิงบวกทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ที่จะหล่อหลอม ให้เด็กคนหนึ่งเจริญเติบโตและดำรงชีพออยู่ในสังคมได้ ทำไมต้องสร้างต้นทุนชีวิตที่ดีของเด็กและเยาวชน สาเหตุเพราะ

๑. ต้นทุนชีวิตยิ่งมากเท่าใดก็จะยิ่งลดพฤติกรรมเสี่ยงได้มากขึ้น
๒. ต้นทุนชีวิตยิ่งมากจะทำให้ประวัตรยะเวลาการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้นานขึ้น
๓. ต้นทุนชีวิตมีผลเกี่ยวข้องกับการเกิดและยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และสภาพครอบครัวในบริบทต่างๆ
๔. ต้นทุนชีวิตมีความเชื่อมโยงแบบบูรณาการกับพฤติกรรมที่ดีอีกหลายประการของเยาวชน
๕. ต้นทุนชีวิตบางข้อ/บางกลุ่มมีความสำคัญต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง

ต้นทุนชีวิตมาจากไหน

ทุกคนเกิดมามีต้นทุนชีวิตในระดับหนึ่งแล้ว ทั้งต้นทุนภายในและต้นทุนภายนอก ต้นทุนนี้จะเพิ่มขึ้นตามการเลี้ยงดูของพ่อแม่ สิ่งแวดล้อมที่ดี และความใกล้ชิดกับธรรมชาติ แต่โลกยุคเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้ชีวิตผู้คนมีความเป็นวัตถุนิยม ห่างไกลธรรมชาติมากขึ้น ต้องแย่งกันอยู่ แย่งกันกิน แย่งกันเรียน แย่งกันทำมาหากิน พ่อแม่จำนวนไม่น้อยพลอยเลี้ยงลูกแบบเครื่องจักรเครื่องยนต์ ขาดความเข้าใจในพัฒนาการ มีความคาดหวังเกินความเป็นจริงจนเกิดความเครียด เด็กๆ คร่ำเคร่งกับการเรียน ผู้ใหญ่ คร่ำเคร่งกับการทำงานหาเงิน การวัดคุณค่าจึงแตกต่างจากอดีต คุณค่าที่จำเป็นต่อการมีชีวิตที่ดี ถูกบั่นทอนโดยไม่รู้ตัว เด็กคนไหนโชคดีเกิดมาท่ามกลางครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่น มีความเข้าใจกัน ต้นทุนชีวิตก็จะพัฒนาเพิ่มพูนเป็นทุนที่เข้มแข็ง เด็กคนไหนโชคไม่ดีเกิดมาท่ามกลางความขัดสน ด้อยโอกาส เติบโตในสังคม สิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้สิ่งที่ดี ต้นทุนชีวิตก็จะค่อยๆ ถูกบั่นทอน ลดลงไปเรื่อยๆ ต้นทุนชีวิตจึงไม่ใช่ของใหม่ แต่เป็นของที่มีมาแต่เดิมแล้ว สมัยก่อนสังคมไทยเป็นครอบครัวขยาย มีชุมชนที่เข้มแข็ง มีความสมานฉันท์ อยู่กันด้วยความรัก มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน รู้จักการแบ่งปัน การให้ การทำกิจกรรมร่วมกัน นี่คือต้นทุนชีวิตแบบไทยๆ ที่ดีที่มีอยู่แล้ว ช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา สังคมไทยเปลี่ยนไปด้วยความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและความเป็นสังคมเมือง ที่รุกคืบเข้ามาแทนที่ความงดงามตามวิถีเดิม ครอบครัวเริ่มอ่อนแอ ชุมชนขาดความเข้มแข็ง กิจกรรมระหว่างเพื่อนฝูง เด็ก เยาวชนค่อยๆ ลดน้อยลง การเรียนรู้นอกโรงเรียนในรูปแบบต่างๆ ของเด็ก เยาวชนก็พลอยน้อยลงไปด้วย ต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนในปัจจุบันจึงอ่อนแอลงไปในหลายๆ ด้าน

ทำอย่างไร ถ้าต้นทุนชีวิตไม่แข็งแรง

ถ้าต้นทุนชีวิตอ่อนแอ จะมีปัญหาเกิดขึ้นตามมามากมาย ยกตัวอย่าง **พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร** ที่ส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดความรัก เพราะเมื่อไหร่ที่เด็กค้นหาความรักที่เขาควรจะมี กับพ่อแม่ กับสถาบันการศึกษา หรือกับคนที่เขาไว้วางใจที่มีความผูกพันไม่เจอ สุดท้าย เขาจะไปค้นหาความรักจากข้างนอก ซึ่งอาจจะเป็นความรักปลอมๆ แล้วก็เกิดพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมตามมา อีกเรื่องหนึ่งที่กำลังประสบอยู่ **ปัญหายาเสพติด** มีประเด็นที่เกี่ยวข้องคือ การสนับสนุนช่วยเหลือ ซึ่งไม่ได้หมายถึงแค่เรื่องเงินทอง แต่หมายถึงการสนับสนุนช่วยเหลือด้วยความรัก ความผูกพัน และการมี

สัมพันธภาพที่ดี จากพ่อแม่ที่เข้ามาร่วมกิจกรรมการจับลูก คือมีความใกล้ชิด แต่มองในมุมบวก รู้ว่าเขามีจุดดีเรื่องอะไร และมีจุดอ่อนเรื่องไหน จะเติมเต็มเขาได้อย่างไร ไม่ใช่แค่ไปชี้ผิดแล้วกล่าวโทษตำหนิอย่างเดียว การสนับสนุนช่วยเหลือมีหลายระดับ ตั้งแต่ระดับพ่อแม่ที่ใกล้ชิดตัวเด็กที่สุด ระดับโรงเรียนซึ่งหมายถึงคุณครู ซึ่งคุณครูสมัยก่อนจะรู้รายละเอียดประวัติของเด็กแต่ละคน หรือบางที่รู้จักกระทั่งพ่อแม่ ครอบครัวของเด็ก แต่คุณครูปัจจุบันอาจไม่ได้มองแม้กระทั่งนอกห้องเรียนว่าเด็กใช้ชีวิตอย่างไรบ้าง แล้วครูเองก็ไม่ได้คลุกวงในแบบ "จับลูก" ด้วย ปัจจุบันนี้ ส่วนใหญ่พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่จำนวนไม่น้อยชอบคลุกวงในแบบ "จับผิด" เด็ก ก็เลยต้องปกป้องตัวเอง ตั้งการ์ดไว้ก่อน ระบบการช่วยเหลือจึงไปไม่ถึงตัวเด็ก เด็กจึงต้องใช้ประสบการณ์เดิมๆ หรือลองผิดลองถูกสิ่งแปลกใหม่เพื่อมาลบความเครียด สุดท้ายก็เลยนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ เช่น เรื่องยาเสพติด ความรุนแรงเด็ก ทุกคนควรวิงวอนผู้ใหญ่ได้เวลามีปัญหาต้องการความช่วยเหลือ แต่เราพบว่าทุกวันนี้ประเทศเรา เด็กขาดที่ปรึกษาหรือพี่เลี้ยงอย่างรุนแรง เมื่อเด็กเจอปัญหา เด็กไม่สามารถปรึกษาผู้ใหญ่ได้เลย แม้แต่ในชุมชนก็ขาดที่พึ่งให้กับเด็กๆ อย่างสิ้นเชิง การสร้างระบบที่ปรึกษาและพี่เลี้ยงพร้อมกระบวนการสร้างเสริมต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนให้เกิดขึ้นในทุกชุมชน จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับประเทศไทย การใช้ความรุนแรง เช่น การยกพวกตีกัน บ่งบอกถึงการขาดทักษะชีวิตหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นวิธีจัดการความเครียด การผิดหวังให้เป็น การจัดการความขัดแย้งด้วยสันติวิธี หรือกระบวนการตัดสินใจที่ดี สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะชีวิตที่อยู่ในส่วนของพลังตัวตน ซึ่งพัฒนาได้ด้วยรูปแบบของกิจกรรมต่างๆ ถ้าทักษะเหล่านี้พร้อม ก็มีโอกาสมากที่จะเกิดความรุนแรงตามมา หรือมีการยกพวกตีกันอย่างที่เห็นกันอยู่บ่อยๆ อีกเรื่องที่สำคัญคือ บทบาทของพ่อแม่ที่หายไป ปัญหา ที่ชัดเจนคือปัญหาเพศที่ ๓ เรื่องเพศมีความหมายมากกับการเลี้ยงดู โดยเฉพาะเด็กผู้ชายกับการเลี้ยงดูของพ่อ เพราะในช่วงปฐมวัย เขาจะเริ่มกำหนดเพศของตัวเอง เริ่มลอกเลียนแบบ มองพ่อเป็นฮีโร่ อยากเป็นแบบพ่อ เพราะพ่อจะมีวิธีเล่น หรือทำกิจกรรมกับลูกที่แตกต่างไปจากแม่ จะดูตื่นเต้น น่าติดตามสนใจ มีความเข้มแข็ง บึกบึน ขณะที่แม่จะละเอียดอ่อน ใส่ใจความรู้สึก ความใกล้ชิดและการเห็นแบบอย่างเหล่านี้ จะทำให้เด็กซึมซับแบบอย่างของพ่อ มีพ่อเป็นแบบอย่างของความเป็นผู้ชาย ช่วยป้องกันปัญหาเรื่องเพศทางเลือก เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาที่มาจากต้นทุนชีวิตบางด้านขาดหายไป

องค์ประกอบของต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชน

สำหรับต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย แบ่งง่ายๆ เป็น ๒ หมวด และทั้ง ๒ หมวดประกอบด้วยพลังต่างๆ ๕ พลัง คือ

ต้นทุนชีวิตภายใน (internal assets) **พลังตัวตน**

ต้นทุนชีวิตภายนอก (external assets) **พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม พลังชุมชน**

พลังทั้ง ๕ ด้านนี้ มีการแบ่งเป็นต้นทุนภายในกับต้นทุนภายนอก แต่ทั้ง ๒ ส่วนเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน ต้นทุนชีวิตภายนอกมีความสำคัญมากกับการสร้างต้นทุนภายใน เช่น พ่อแม่สอนมาอย่างไร ทำแบบอย่างให้ดูอย่างไร แบบอย่างเหล่านั้นก็จะเข้าไปนั่งในใจลูก หล่อหลอมให้เกิดเป็นตัวตนของเด็กขึ้นมา ดังนั้น ๔ ด้านที่เป็นต้นทุนภายนอกคือ พลังชุมชน พลังเพื่อนและกิจกรรม พลังครอบครัว และพลังการสร้างปัญญา จึงมีความหมายอย่างมากต่อการพัฒนาพลังตัวตนซึ่งเป็นต้นทุนภายใน

พลังตัวตน

คน เรามีต้นทุนติดตัวมาด้วยตั้งแต่แรกเกิดทุกคน แต่เป็นต้นทุนพื้นฐานที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ส่วนที่เหลือจะมาจากการหล่อหลอมของครอบครัว และสถาบันการศึกษา พลังตัวตนจึงไม่ได้เกิดขึ้นเองตั้งแต่แรกเกิดทั้งหมด แต่เป็นต้นทุนที่ต้องสร้างเสริมขึ้นมาในภายหลัง พลังตัวตนจึงเป็นพลังที่มีความสำคัญมากสำหรับคนทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงชีวิตวัยรุ่น พลังตัวตนถือเป็นแกนสำคัญที่มีความหมายมาก โดยเฉพาะการรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง ข้อนี้เป็นเหมือนดังฟางเส้นสุดท้ายกรณีที่พลังอื่นๆ อ่อนแอ ซึ่งถ้าเด็กยังรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ก็จะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ไม่คิดสั้น ไม่คิดฆ่าตัวตาย แต่ถ้าทุกพลังอ่อนแอ แล้วกระทบมาถึงคุณค่าในตัวเอง คนคนนั้นก็จะไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้เลย มีข้อน่าสนใจว่า จากการสำรวจ พลังตัวตนของเราพบว่าข้อที่อ่อนที่สุดคือ การพูดจริง ความซื่อสัตย์ แม้กระทั่งเด็กเรียนดี ก็ได้คะแนนข้อนี้ต่ำ เรื่องนี้สะท้อนเรื่องการรักษาคำมั่นสัญญา ซึ่งผู้ใหญ่เป็นคนทำให้เห็นเป็นแบบอย่าง ถ้าว่าทำไมเด็กต้องโกหก เด็กทำเพื่อปกป้องตัวเองหรือไม่ ถามต่อว่าเราทำไมต้องปกป้องตัวเอง แสดงว่าความรู้สึกปลอดภัย (sense of security) ไม่มีเลย นั่นเป็นเพราะเราไม่ได้สร้างความรู้สึกลดภัยให้เด็ก เราไม่ได้คลุกวงในแบบจับถูกเพื่อที่จะเรียนรู้จริงๆ เกี่ยวกับปัญหาว่าคืออะไร เรามักจะหาคนผิดมากกว่าจะช่วยกันหาวิธีแก้ไข เด็กก็เลยเกิดการเรียนรู้ว่าถ้าอย่างนั้น ก้อย่าพูดความจริงเสียเลยดีกว่า

พลังครอบครัว

พลัง ครอบครัวเป็นพลังที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด โดยเฉพาะช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๓ ขวบ เพราะเด็กยังต้องมีชีวิตที่ขึ้นอยู่กับครอบครัว เป็นช่วงของการหล่อหลอม พลังครอบครัวจึงมีน้ำหนักมาก ในช่วงนี้ เด็กยิ่งเล็กเท่าไร พลังครอบครัวก็จะยิ่งมีความหมายมากเท่านั้น และครอบครัวนี้เองที่จะช่วยสร้าง พลังตัวตนให้เด็กในภายหลังด้วย พลังครอบครัวจะเป็นเหมือนภูมิคุ้มกันชีวิต เพราะเมื่อไหร่ที่คนคนนั้นตกอยู่ในพฤติกรรมเสี่ยงที่รายล้อมรอบตัว ถ้ามีพลังครอบครัวที่เข้มแข็งก็อาจจะช่วยดุลกันไว้ได้ ทำให้ไม่เผลอออกนอกเส้นทางมากเกินไป หรือถึงจะเผลอไปบ้างก็ไม่รุนแรง ตัวชีวิตที่มีความหมายของพลังครอบครัว คือ สัมพันธภาพที่เต็มไปด้วยความรักและความอบอุ่น เพราะเราพบว่า ถ้าเด็กหาความรักจากครอบครัวไม่พบ เขาก็อาจจะไปหาข้างนอก ซึ่งอาจได้รับความรักปลอมๆ ที่เป็นอันตราย อาจเป็นเพราะพ่อแม่ให้ความรักแก่เด็ก แต่ไม่ถึงมือเด็ก ซึ่งอาจจะตกหล่นระหว่างที่พ่อแม่หยิบยื่นให้ หรืออาจเป็นเพราะพ่อแม่ไม่เคยรับฟังเด็กจริงๆ ว่าเด็กต้องการอะไร

พลังสร้างปัญญา

พลัง สร้างปัญญาจะมีความหมายสำคัญมากในช่วงวัยเรียน เป็นช่วงที่ ๒ ของชีวิตต่อจากพ่อแม่และครอบครัว ซึ่งครูจะมีบทบาทสำคัญมาก บางครั้งอาจมากกว่าพ่อแม่ด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้น ในช่วงวัยเรียน พ่อแม่กับครูจึงเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเด็กแบบตึกคู่กันมา ซึ่งพลังปัญญานี้ก็จะช่วยหล่อหลอมให้เกิดพลังตัวตนได้ด้วย นำสังเกตว่าพลังการสร้างปัญญาในสังคมไทยจะมีเฉพาะการเรียนในระบบ ขณะที่การเรียนรู้นอกระบบ และการสืบต่อภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ดั่งาม ยังไม่ค่อยเข้มแข็ง เพราะกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวยังมีน้อยมาก ส่วนใหญ่ต้องชวนขยายเรียนรู้กันเองในบางชุมชน

พลังเพื่อนและกิจกรรม

พลัง นี้มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งศิลปะ ดนตรี กีฬา ศาสนา เป็นต้น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเรื่องเพื่อนและกิจกรรมเป็นหลัก เป็นวัยที่มีพลังมาก ศักยภาพสูง เรียวแรงมาก อยากรู้ อยากลอง อยากออกความคิดเห็น อยากทำกิจกรรมหลายอย่าง วัยรุ่นชอบทำกิจกรรมเป็นกลุ่มกับเพื่อน เช่น เล่นกีฬา ถ้าให้วัยรุ่นคนเดียว จะไม่น่าสนใจพอ วิ่งคนเดียว ไม่วิ่ง ถ้าวิ่งเป็นกลุ่มจะ วิ่ง เพื่อน และกิจกรรมจึงมีความสำคัญกับวัยรุ่นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นมีเพื่อนและกิจกรรมไปในทางที่ดี ก็จะมีผลต่อการสร้างเสริมต้นทุน

ชีวิตที่ดี แต่ถ้ามีเพื่อนในกลุ่มเสี่ยงที่ชักนำกันไปทำกิจกรรมที่ไม่ดี ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตตามมา

พลังชุมชน

ปัจจุบันพลังชุมชนในบ้านเราค่อนข้างอ่อนแอ โดยเฉพาะเด็กในเมืองมีแนวโน้มจะอ่อนแอเรื่องพลังชุมชนอย่างเห็นได้ชัด ถึงแม้พลังชุมชนจะอ่อนแอ แต่ถ้าพลังอื่นๆ ยังเข้มแข็ง เช่น พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา หรือพลังเพื่อนและกิจกรรม เด็กก็ยังดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ เพียงแต่อาจจะสมบูรณ์แบบหรือไม่เท่านั้นเอง สิ่งหนึ่งที่จะทำให้เรา เห็นความสำคัญของพลังชุมชนได้ชัดเจนมากขึ้น คือ เรื่องจิตอาสา ซึ่งมีความหมายมาก เพราะจิตอาสาจะทำให้เกิดการสร้างพลังตัวตนผ่านทางพลังชุมชน ทำให้พลังตัวตนเข้มแข็งขึ้นจากการเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ใหญ่ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชนอย่างสมานฉันท์

สร้างต้นทุนชีวิตให้เด็กและเยาวชนได้อย่างไร

ต้นทุนชีวิตของเด็กแต่ละวัย ทั้งปฐมวัย วัยเรียน และวัยรุ่น แม้ว่าโดยภาพรวมจะเหมือนกัน แต่จริงๆ แล้วมีรายละเอียดและจุดเน้นความสำคัญที่แตกต่างกัน ฉะนั้นการสร้างต้นทุนชีวิตจะต้องให้ครอบคลุมทั้ง ๓ ช่วงวัยคือ เด็กปฐมวัย เด็กวัยเรียน และวัยรุ่น

๑. แรกเกิดถึง ๖ ขวบ เด็กปฐมวัย เป็นช่วงวัยเด็กเล็กที่มีพ่อแม่ ครอบครัวและศูนย์เด็กปฐมวัยเป็นผู้ดูแลเลี้ยงดูเอาใจใส่ วัยนี้จึงมีสถาบันครอบครัวเป็นหัวใจหลักในการสร้างเสริมต้นทุนชีวิต

๒. อายุ ๖ ขวบถึง ๑๒ ปี วัยเรียน เป็นช่วงวัยที่เด็กเปลี่ยนจากการอยู่ใกล้ชิดกับครอบครัว เข้าสู่ระบบการศึกษาในโรงเรียน มีครู มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น เด็กวัยนี้มีสถาบันการศึกษาและครอบครัวเป็นหัวใจในการสร้างเสริมต้นทุนชีวิต

๓. อายุ ๑๒ ปีถึง ๒๕ ปี วัยเยาวชน เด็กจะเริ่มห่างจากครอบครัวและติดเพื่อนมากขึ้น เด็กช่วงวัยนี้จะมีกลุ่มเพื่อนและชุมชนเป็นหัวใจในการสร้างเสริมต้นทุนชีวิต แต่ครอบครัวก็ยังมีความสำคัญเช่นเดิม การสำรวจต้นทุนชีวิตทั้ง ๓ ช่วงวัยอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มองเห็นปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยสร้างที่มีในเด็กและเยาวชน ทั้งในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดยุทธศาสตร์การทำงานได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น สิ่งที่กำลังจะเติมเข้ามาคือ โรงเรียนพ่อแม่ ที่จะให้พ่อแม่ได้เรียนรู้กันตั้งแต่ตอนตั้งท้องเลยว่า จะต้องดูแลจัดการ ชีวิตอย่างไรให้ชีวิตลงตัว รวมไปถึงการดูแลลูกและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ส่วน คนที่ไม่มีลูก คนที่กำลังจะเป็นพ่อแม่ก็สามารถเข้าร่วมเรียนรู้เพื่อสร้างต้นทุนชีวิตให้ ลูกที่กำลังจะเกิดมาได้ กรณีคนที่ลูกโตเป็นวัยรุ่นแล้ว อาจจะสงสัยว่าจะทำอะไรได้บ้าง จริงๆ ก็สามารถเริ่มต้นจากวันนี้ได้เลย วันที่ตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องนี้และคิดว่าจะทำ ที่สำคัญ ลองถามตัวเองว่า วันนี้คุณได้จับถูกคนที่คุณรักและคนรอบข้างแล้วหรือยัง การ เริ่มต้นเรียนรู้ "จับถูก" มากกว่า "จับผิด" ตั้งแต่วันนี้ วันหนึ่งลองจับถูก ๑ อย่าง และสะท้อนความรู้สึกที่ดีออกไปตรงๆ กับลูกหรือภรรยา สามี่... ก็ใช่แล้วกับการเริ่มต้นกระบวนการซ่อมสร้างต้นทุนชีวิต คือ เริ่มจากตัวเราเอง นั่นคือกลเม็ดเคล็ดไม่ลับการสร้างเสริมต้นทุนชีวิต การสร้างเสริมต้นทุนชีวิตสำหรับผู้ใหญ่

- ทำความรู้จักทักทายกับเพื่อนรอบบ้านรวมทั้งเด็กและเยาวชน
- เสริมสร้างการรู้จักกันด้วยกิจกรรมง่ายๆ เช่น เล่นกีฬา ทำกับข้าวแบ่งปัน
- ร่วมกิจกรรมจิตอาสาในชุมชน โรงเรียนหรือวัด
- ร่วมกิจกรรมของชุมชน ตามเวลาและโอกาสต่างๆ
- ทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงวัยของเยาวชน
- รับฟังและเรียนรู้ข่าวสารและเทคโนโลยีอย่างมีสติเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

๑. การสร้างเสริมต้นทุนชีวิตสำหรับครอบครัว

๑.๑ ติดโปสเตอร์ต้นทุนชีวิตที่ดีไว้ที่ตู้เย็นและกำหนดสัปดาห์ทรงศีลสำหรับการลงมือปฏิบัติในแต่ละ
ต้นทุน

- ๑.๒ กำหนดเป้าหมายของการสร้างเสริมต้นทุนชีวิตที่ดีร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- ๑.๓ สร้างกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อยวันละ ๑๕ นาทีและสัปดาห์วันหยุด
- ๑.๔ เล่าเรื่องราวดีๆ ที่ประสบมาร่วมกันเพื่อเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากเหตุการณ์จริง
- ๑.๕ ติดตามดูแล ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือให้เด็กประสบความสำเร็จในการเรียน
- ๑.๖ สร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกันภายในครอบครัว
- ๑.๗ สร้างวินัยในบ้านที่ทุกคนสามารถปฏิบัติและยอมรับได้
- ๑.๘ ทำความรู้จักกับคนรอบบ้าน
- ๑.๙ รู้จักเพื่อนๆ ของลูก
- ๑.๑๐ เข้าร่วมกิจกรรมของลูกตามจังหวะและโอกาสที่เหมาะสม
- ๑.๑๑ ชื่นชม ให้กำลังใจในกิจกรรมที่ดีของสมาชิกในครอบครัว
- ๑.๑๒ เป็นแบบอย่างที่ดีในบ้าน

๒. การสร้างเสริมต้นทุนชีวิตสำหรับโรงเรียน

- ๒.๑ เป็นผู้ประสานให้เกิดกิจกรรมจิตอาสาสำหรับผู้ปกครอง
- ๒.๒ สร้างกิจกรรม การอบรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์หลังเลิกเรียน
- ๒.๓ ร่วมทำกิจกรรมและพร้อมที่จะอำนวยความสะดวกให้กับชุมชน
- ๒.๔ อบรมทักษะการสร้างเสริมต้นทุนต่างๆ หรือทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคมให้กับพ่อแม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๕ ตั้งชมรมบำเพ็ญประโยชน์สู่ชุมชน
- ๒.๖ เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้นำด้านกิจกรรม

๓. การสร้างเสริมต้นทุนชีวิตสำหรับชุมชน

- ๓.๑ สร้างและส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมสร้างสรรค์ในชุมชนร่วมกันเป็นประจำ
- ๓.๒ สร้างมิตรภาพและสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในชุมชน
- ๓.๓ ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมระดับเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยร่วมมือกับวัด โรงเรียน และหน่วยงาน
อื่นๆ
- ๓.๔ ช่วยกันสอดส่องดูแลความปลอดภัยในชุมชน
- ๓.๕ มีส่วนร่วมกับชุมชนในการเรียนรู้และแบ่งปันภูมิปัญญาที่ตนเองมีและสนใจ

๔. การสร้างเสริมต้นทุนชีวิตระดับประเทศชาติ

- ๔.๑ สนับสนุนงบประมาณผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- ๔.๒ สนับสนุนให้มีการรณรงค์การมีกิจกรรมสร้างสรรค์ในทุกพื้นที่
- ๔.๓ ให้รางวัลชุมชนที่สามารถสร้างเสริมต้นทุนชีวิตได้ดี
- ๔.๔ สนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว พร้อมการเผยแพร่
- ๔.๕ สร้างกลไกการมีส่วนร่วมของเด็ก เยาวชน ตั้งแต่ระดับชุมชนสู่ระดับประเทศ

การจับถัก

การจับ ถูกมีความหมายหลายแง่หลายมุม พุดง่าย ๆ ก็คือ เมื่อเห็นปัญหา เราต้องหาเหตุแห่งปัญหา ไม่ใช่เอาแต่หมกมุ่นอยู่กับปัญหานั้น โดยไม่หาทางแก้ไข เพราะไม่มีประโยชน์อะไรที่จะมานั่งโทษกัน แทนที่เราจะทำให้เป็นปัญหา ก็เปลี่ยนให้เป็นต้นทุน ยกตัวอย่าง เด็กคนหนึ่งไม่ส่งการบ้าน แทนที่ผู้ใหญ่จะย่ำอยู่กับปัญหา แล้วไปเล่นงานเด็ก ก็ต้องไปหาเหตุแห่งปัญหานั้นว่าทำไมเด็กถึงไม่ยอมทำการบ้าน ลูกไม่สบายใจหรือมีปัญหาตรงไหน จะได้เข้าไปช่วยให้ถูกจุด เมื่อไหร่ก็ตามที่เราใช้เทคนิคแบบนี้ เด็กก็จะสบายใจ ตัวพ่อแม่เองก็จะรู้สึกผ่อนคลายด้วย

ส่วนในชุมชนเองก็ต้องตั้งคำถาม ว่า เรามีการจับถูกเด็กๆ ในชุมชนของเราบ้างหรือยัง เช่น มีกิจกรรมให้เด็ก เยาวชนบ้างไหม มีการท้าทายกันและกันไหม นี่แหละคือ การจับถูกในรูปแบบมิติต่างๆ ซึ่งจะเชื่อมมาสู่การสร้างต้นทุนชีวิตนั่นเอง

"ต้นทุนชีวิต" สิ่งผู้ใหญ่ต้องทุ่มเท สร้าง

มีคนเข้าใจว่าต้นทุนชีวิตคือเรื่องเงินๆ ทองๆ เรื่องกำไรขาดทุน แต่จริงๆ แล้ว ไม่ใช่ ต้นทุนชีวิต คือ สิ่งผู้ใหญ่ต้องทุ่มเทสร้างมากกว่าต้นทุน ลอง คิดดูว่าพืชจะเจริญเติบโตเป็นต้นไม้ที่แข็งแรง ได้นั้น ต้องอาศัยเมล็ดพันธุ์ที่สมบูรณ์ ต้องอยู่ในดินที่เหมาะสม ต้องมีการปลูกด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับธรรมชาติของเมล็ดพันธุ์นั้น มีการดูแลพุ่มฟัก และที่สำคัญมีการดูแลเอาใจใส่ เพื่อให้มีการเจริญเติบโตที่ดี ขนาดต้นไม้ ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่มี อารมณ์ ยังต้องการสิ่งต่างๆ เหล่านี้ในการเจริญเติบโต สำหรับมนุษย์ซึ่งมีทั้งอารมณ์และความคิด จึงต้องการทักษะบางเรื่องที่ซับซ้อนกว่าต้นไม้ นี่คือการมาของการใช้คำว่า "ต้นทุนชีวิต" ต้นทุนชีวิตเปรียบเสมือนขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ประเพณีของไทยที่สั่งมา ที่อยู่ในชุมชนสังคมไทย และทำให้เด็กได้รับการเลี้ยงดูเจริญเติบโต มีความเข้มแข็งด้านจิตใจ สังคม สติปัญญา และสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข

การจัดกิจกรรมสำรวจต้นทุนชีวิตและเยาวชนไทย ในโรงเรียนราชินีไศล อำเภอราชินีไศล จังหวัดศรีสะเกษ ดำเนินการสำรวจต้นทุนชีวิตเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เพื่อเป็นการจำกัดกลุ่มเป้าหมายที่มีรอยต่อการเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นกำลังเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนการพัฒนาต้นทุนชีวิตที่อ่อนแอต่อไป

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อสำรวจข้อมูลต้นทุนชีวิตเด็กเยาวชน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนราชินีไศล อำเภอราชินีไศล จังหวัดศรีสะเกษ สู่การเสริมสร้างบริบทเชิงวัฒนธรรม ให้มีต้นทุนชีวิตที่เพิ่มขึ้น
- ๒) เพื่อถอดบทเรียนและสรุปองค์ความรู้กระบวนการต้นทุนชีวิต นำไปบูรณาการเสริมสร้างทักษะระบบการดำเนินงานเฝ้าระวังทางวัฒนธรรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เป้าหมาย

๑. เชิงปริมาณ

สำรวจข้อมูลต้นทุนชีวิต กับเด็กระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนราชินีไศล อำเภอราชินีไศล จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน ๓๑๒ คน

๒. เชิงคุณภาพ

มีโรงเรียนนำร่องในจังหวัดศรีสะเกษ เพื่อดำเนินกิจกรรมกระบวนการต้นทุนชีวิต ที่ครบขั้นตอน

การสำรวจ $\Rightarrow$ การประมวลผล $\Rightarrow$ การประชุมสรุปร่วมกับเยาวชน $\Rightarrow$ จัดกิจกรรมโดยเยาวชน
วิธีการดำเนินงาน มีขั้นตอนการดำเนินงานคือ

๑) ส่งบุคลากรที่ได้รับมอบหมายให้ดำเนินงาน เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับระเบียบวิธีและแนวทางการสำรวจและดำเนินกิจกรรมต้นทุนชีวิต

๒) จัดทำโครงการการสำรวจต้นทุนชีวิต นำเสนอวัฒนธรรมจังหวัด และดำเนินการวางแผนเพื่อดำเนินการสำรวจต้นทุนชีวิตกับกลุ่มเป้าหมายตามที่กำหนดไว้

๓) ดำเนินการจัดเก็บ ขั้วเคลื่อนกระบวนเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสำรวจต้นทุนชีวิตในพื้นที่

๔) ประมวลผล วิเคราะห์ สรุปผล การสำรวจต้นทุนชีวิตเด็กเยาวชน นำเสนอวัฒนธรรมจังหวัด คณะกรรมการจังหวัด ผู้ว่าราชการจังหวัด

๕) แจ้งผลการวิเคราะห์ข้อมูลให้อำเภอ สถานศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบ เพื่อนำไปบูรณาการแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม เสริมสร้างบริบทเชิงวัฒนธรรมในพื้นที่

๖) ถอดบทเรียนและสรุปองค์ความรู้การสำรวจและกระบวนกรต้นทุนชีวิต โดยสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด เป็นผู้ดำเนินการร่วมกับคณะที่ปรึกษาและทีมวิทยากรกระบวนกรจังหวัดนำร่อง พร้อมผู้สังเกตการณ์จากอำเภอ และเครือข่ายจังหวัดใกล้เคียง

๗) รายงานผลการดำเนินงานและเผยแพร่/สื่อสารต่อสาธารณะ

สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนราชินีไศล อำเภอราชินีไศล จังหวัดศรีสะเกษ

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนพฤษภาคม – มิถุนายน ๒๕๕๕

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะทำงานหลัก กลุ่มยุทธศาสตร์และเฝ้าระวังทางวัฒนธรรม สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดศรีสะเกษ
 นักวิชาการวัฒนธรรมประจำอำเภอราชินีไศล

การประเมินผล

การรายงานผลการดำเนินงาน

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

เชิงปริมาณ เยาวชนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนราชินีไศล จำนวน ๓๑๒ คน

เชิงคุณภาพ การได้จัดกิจกรรมกระบวนการต้นทุนชีวิต ที่ครอบคลุมขั้นตอนในการแก้ปัญหาอ่อนแอให้กับเยาวชน โดยเยาวชน เพื่อเยาวชน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ชุมชน หน่วยงาน สถานศึกษาตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องพัฒนาต้นทุนชีวิตเด็กเยาวชนเพิ่มขึ้น
๒. เกิดการมีส่วนร่วมหน่วยงานภาครัฐและประชาชนในการกำหนดกระบวนการ นโยบาย เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันและแก้ไขปัญหาสังคมวัฒนธรรม