

## อุปนิสัย “พอเพียง” เริ่มต้นสร้างตั้งแต่เด็กปฐมวัย

เสกสรร มาตังแสง<sup>1</sup>

(วันรับบทความ: วันที่ 19 ธันวาคม 2565, วันแก้ไขบทความ: วันที่ 6 กันยายน 2566, วันตอบรับบทความ: วันที่ 12 กันยายน 2566)

### บทคัดย่อ

การปลูกฝังอุปนิสัยพอเพียงควรเริ่มต้นสร้างตั้งแต่เด็กปฐมวัย เพราะเป็นช่วงวัยแห่งพลังการเรียนรู้และการเจริญเติบโตของชีวิต โดยปลูกฝังให้เด็กรู้จักความพอประมาณ ประหยัด ช่วยเหลือตนเอง มีเหตุผล มีวินัยในตนเอง ในการพัฒนาเด็กให้มีคุณลักษณะดังกล่าว ควรมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมสู่พฤติกรรมใหม่ ด้วยการให้ประสบการณ์หรือฝึกฝนจนเปลี่ยนแปลงเป็นพฤติกรรมที่ดีถาวรติดตัว เด็กใช้ชีวิตอยู่ในห้องเรียนอนุบาลเป็นส่วนใหญ่ ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย รวมทั้งขณะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยสอดแทรกอุปนิสัยความพอเพียงให้เด็กมีติดตัวไปจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่

**คำสำคัญ:** ความพอเพียง, เด็กปฐมวัย, อุปนิสัย

**ประเภทของบทความ:** บทความวิชาการ

### การอ้างอิง:

เสกสรร มาตังแสง. (2567). อุปนิสัย “พอเพียง” เริ่มต้นสร้างตั้งแต่เด็กปฐมวัย. *วารสารรามคำแหง ฉบับคณะศึกษาศาสตร์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 5(2), 1-14.

<sup>1</sup>ครู วิทยฐานะครูเชี่ยวชาญ โรงเรียนเทศบาลวัดเนินสุทธาวาส สำนักการศึกษาเทศบาลเมืองชลบุรี (ผู้รับผิดชอบบทความ)  
e-mail: kokofree@hotmail.com

## The Trait of “Sufficiency” Begins in Early Childhood

Seksan Madwungsang<sup>1</sup>

(Received Date: 19 December 2022; Revised Date: 6 September 2023; Accepted Date: 12 September 2023)

### Abstract

The fostering of self-sufficiency traits should develop in childhood because this is the age of learning power and the growth of life. The teachers instill the knowledge of sufficiency, frugality, self-help, rationality, and self-discipline in the children. To develop these characteristics, there should be a process of changing old behaviors to new behaviors by giving experience or training for permanent desirable behavior. Children spend most of their time in kindergarten classrooms. Teachers are the most important people who provide activities for students, including performing daily routine activities, by fostering self-sufficiency traits in children until they grow up as good citizens.

**Keywords:** Sufficiency, Early childhood, The trait

**Type of Article:** Academic Article

### Cite this article as:

Madwungsang, S. (2024). The trait of “Sufficiency” begins in early childhood. *Ramkhamhaeng University Journal: Faculty of Education (Humanities and Social Sciences)*, 5(2), 1-14.

---

<sup>1</sup>Expert Level Teachers, Watnarnsuttawas Municipal School, Department of Education, Chonburi Town Municipality  
e-mail: kokofree@hotmail.com (corresponding author)

## บทนำ

เด็กปฐมวัยเป็นช่วงวัยที่สำคัญที่สุดของการวางรากฐานพัฒนาการทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา เป็นช่วงวัยแห่งพลังการเรียนรู้และการเจริญเติบโตของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเกิดการเรียนรู้มากที่สุดในชีวิต ซึ่งการปูพื้นฐานให้เด็กมีความพร้อมนั้นขึ้นอยู่กับ การฝึกอบรมเลี้ยงดูเด็กตั้งแต่เยาว์วัย ในการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของเด็กนั้นได้รับจากหลายทาง ผู้ปกครองจึงต้องคอยดูแลและคอยสอนเด็ก โรงเรียนต้องเตรียมพร้อมในการจัดให้เด็กมีทั้งความรู้และคุณธรรม และการเตรียมพร้อมเด็กสำหรับการอยู่ในโลกภายนอก ทุกส่วนของสังคมต้องเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในอนาคต (Pinyoanuntapong, 2013) เพราะว่าการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยมีผลกระทบในระยะยาวต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นการวางรากฐานทางการเรียนรู้จึงมีความสำคัญต่อเด็กปฐมวัยอย่างมาก ซึ่งอุปนิสัยพอเพียงเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ควรปลูกฝังตั้งแต่เด็กและจะติดตัวเป็นนิสัยจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ฯ ที่ว่า **"...เด็ก ๆ นอกจากจะต้องเรียนรู้แล้ว ยังต้องหัดทำงานและทำความดีด้วย เพราะการทำงานจะช่วยให้มีความสามารถ มีความขยันอดทนพึ่งตนเองได้ และการทำดีนั้นจะช่วยให้มีความสุขความเจริญ ทั้งป้องกันตนไว้ไม่ให้ตกต่ำ..."** พระบรมราโชวาทพระราชทาน พิมพ์ในหนังสือ "วันเด็ก" ประจำปี 2533 อีกทั้งอุปนิสัย "พอเพียง" เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกการตัดสินใจและปฏิบัติอย่างสมเหตุสมผล มีความพอเหมาะพอดีกับอัตภาพของตนเอง มีความรอบคอบ ไม่ประมาท เตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น รวมถึง การกระทำที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น โดยสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ส่วนคุณลักษณะความพอเพียงตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 คือการที่เด็กปฐมวัยมีทักษะชีวิตและปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้บูรณาการตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้ได้ผลนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูจะต้องเข้าใจในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและชัดเจน เพื่อให้เด็กได้มีประสบการณ์ด้วยตนเองในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ จนเกิดทักษะ เห็นประโยชน์ และนำมาใช้ในชีวิตจนกลายเป็นนิสัย

## เด็กปฐมวัย: ฐานรากแห่งการพัฒนาคุณลักษณะที่ดี

เด็กเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าที่สุดและยังมีความหวังสูงสุดของประเทศชาติในการพัฒนาให้เจริญก้าวหน้า โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยที่ต้องได้รับการพัฒนาอย่างครบถ้วน ทั้งทางด้านการอบรมเลี้ยงดู การเอาใจใส่ ความรักและความอบอุ่น ซึ่งเด็กปฐมวัย ตามพระราชบัญญัติการพัฒนาเด็กปฐมวัย พ.ศ. 2562 คือ เด็กซึ่งมีอายุต่ำกว่าหกปีบริบูรณ์ และรวมถึงเด็กซึ่งต้องได้รับการพัฒนา ก่อนเข้ารับการศึกษาในระดับประถมศึกษา โดยต้องพัฒนาให้มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้สมกับวัย เพื่อให้เกิดทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้ อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สามารถเรียนรู้ได้อย่างสอดคล้องกับหลักการพัฒนาศักยภาพของแต่ละบุคคลและความต้องการจำเป็นพิเศษ สร้างคุณลักษณะให้เด็กปฐมวัยมีอุปนิสัยใฝ่ดี มีคุณธรรม มีวินัย ใฝ่รู้ มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถซึมซับสุนทรียะและวัฒนธรรมที่หลากหลายได้ บ่มเพาะเจตคติของเด็กปฐมวัยให้เคารพคุณค่าของบุคคลอื่น มีจิตวิญญาณของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเสมอภาค และมีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก (Office of the Education Council, 2019) วัยนี้จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่เด็กจะสร้างบุคลิกภาพ และลักษณะนิสัยพื้นฐานของตนเอง ซึ่งจะติดตัวต่อเนื่องไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การที่เด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูส่งเสริมอย่างถูกต้อง

และได้รับการตอบสนองขั้นพื้นฐานอย่างเพียงพอ เท่ากับว่าได้เป็นการวางรากฐานคุณภาพชีวิตให้กับเด็กในการใช้ชีวิตในวันข้างหน้า จะเจริญเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคม และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศชาติในอนาคตต่อไป ดังนั้นการจัดการศึกษาปฐมวัย จึงมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการจัดการศึกษาในระดับอื่น ๆ โดยเป็นการพัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวม บนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการตามวัยของเด็กแต่ละคนให้เต็มตามศักยภาพ ภายใต้บริบทสังคมและวัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ด้วยความรัก ความเอื้ออาทร และความเข้าใจของทุกคน เพื่อสร้างรากฐานคุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ (Bureau of Academic Affairs and Education Standards, 2017)

การจัดการศึกษาและการพัฒนาเด็กปฐมวัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กทุกคนเจริญเติบโตและเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข ให้มีความพร้อมตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เพราะเป็นช่วงที่สมองมีการเจริญเติบโตในอัตราสูงสุด เป็นช่วงระยะที่สำคัญที่สุดของพัฒนาการทุกด้าน เด็กวัยนี้อยู่ในช่วงวัยแห่งพลังการเจริญเติบโตของร่างกาย มีธรรมชาติความเจริญที่แตกต่างจากวัยอื่น ๆ ในช่วงชีวิตของความเป็นมนุษย์ การปูพื้นฐานและส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่เด็กเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งนับตั้งแต่ระดับปฐมวัยไปจนถึงระดับสูง ทำให้การจัดการศึกษาปฐมวัยต้องพัฒนาเด็กให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีของสังคม มีทักษะชีวิตที่ส่งเสริมศักยภาพสูงสุดของเด็ก อันเป็นพลังการเรียนรู้ที่จะช่วยให้เด็กเป็นคนดี เก่ง และมีความสุข ภายใต้บริบทสังคมและวัฒนธรรมไทยที่เด็กอาศัยอยู่ การพัฒนาคุณลักษณะที่ดีจำเป็นต้องปลูกฝังตั้งแต่เด็ก ซึ่งการปูพื้นฐานให้เด็กมีคุณลักษณะที่ดีขึ้นอยู่กับการฝึกอบรมเลี้ยงดู เด็กควรได้รับการปลูกฝังและส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้แนวทางในการแสดงพฤติกรรมที่จะปฏิบัติตนให้เข้ากับบุคคลอื่นในสังคม เพื่อที่จะอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างเป็นสุข การปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีควรให้เด็กเรียนรู้จากการปฏิบัติ และด้วยการใช้เหตุผลอย่างง่าย ๆ โดยฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ คุณลักษณะที่ดีก็จะติดตัวจนเป็นนิสัย ดังที่ Pinyoanuntapong (2013) ได้กล่าวถึงการปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีว่าควรเริ่มพัฒนาบ่มตั้งแต่ในช่วงที่เป็นวัยเด็กโดยเฉพาะเด็กระดับปฐมวัย เพราะเด็กวัยนี้สามารถที่พัฒนาระดับคุณธรรมจริยธรรม รู้คิด และเลียนแบบสิ่งที่ดีควรประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีที่ถูกต้อง เรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามสังคมในการอยู่ร่วมกันกับคนอื่นได้ ปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีทางสังคมสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขและเมื่อเติบโตผู้ใหญ่อีกจะกลายเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคมได้

#### นโยบายการศึกษาของชาติ: กับการปลูกฝังอุปนิสัยพอเพียง

1. แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2560-2576 เป็นกรอบเป้าหมายและทิศทางการจัดการศึกษาของประเทศ โดยมีมุ่งจัดการศึกษาให้คนไทยทุกคนสามารถเข้าถึงโอกาสและความเสมอภาคในการศึกษาที่มีคุณภาพ พัฒนาระบบการบริหารจัดการศึกษาที่มีประสิทธิภาพ พัฒนากำลังคนให้มีสมรรถนะในการทำงานที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดงานและการพัฒนาประเทศ ความท้าทายที่เป็นพลวัตของโลกศตวรรษที่ 21 ทั้งในส่วนที่เป็นแรงกดดันภายนอก ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของบริบทเศรษฐกิจและสังคมโลก อันเนื่องจากการปฏิวัติดิจิทัล การเปลี่ยนแปลงสู่อุตสาหกรรม 4.0 การดำเนินงานเพื่อบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ 2573 ที่ประเทศไทยได้ให้สัตยาบัน รวมทั้งผลกระทบของการเป็นประชาคมอาเซียน และความต้องการกำลังคนที่มีทักษะในศตวรรษที่ 21 ประกอบกับแรงกดดันจากภายในประเทศจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่ส่งผลให้

ประเทศเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในอนาคตอันใกล้ การติดกับดักประเทศที่มีรายได้ปานกลางทศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม และพฤติกรรมของประชากรที่ปรับเปลี่ยนไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ การเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศที่ส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายและเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว รวมทั้งระบบการศึกษาที่ยังมีปัญหามากมายประการ นับตั้งแต่ปัญหาคุณภาพของคนไทยทุกช่วงวัย

แนวคิดการจัดการศึกษาตามแผนการศึกษาแห่งชาติ ยึดหลักสำคัญในการจัดการศึกษา ประกอบด้วย หลักการจัดการศึกษาเพื่อปวงชน (Education for all) หลักการจัดการศึกษาเพื่อความเท่าเทียมและทั่วถึง (Inclusive education) หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency economy) และหลักการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนของสังคม (all for education) อีกทั้งยึดตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals–SDGs 2030) ประเด็นภายในประเทศ (Local issues) โดยมีวิสัยทัศน์ว่า “คนไทยทุกคนได้รับการศึกษาและเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21” และมีวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษา คือ (1) เพื่อพัฒนาระบบและกระบวนการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ (2) เพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นพลเมืองดี มีคุณลักษณะทักษะและสมรรถนะที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ และยุทธศาสตร์ชาติ (3) เพื่อพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ และคุณธรรม จริยธรรม รู้รักสามัคคี และร่วมมือผนึกกำลังมุ่งสู่การพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ (4) เพื่อนำประเทศไทยก้าวข้ามกับดักประเทศที่มีรายได้ปานกลาง และความเหลื่อมล้ำภายในประเทศลดลง โดยกำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 5: การจัดการศึกษาเพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีเป้าหมาย ดังนี้ (1) คนทุกช่วงวัย มีจิตสำนึกรักสิ่งแวดล้อม มีคุณธรรม จริยธรรม และนำแนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ และ (2) หลักสูตร แหล่งเรียนรู้ และสื่อการเรียนรู้ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม คุณธรรม จริยธรรม และการนำแนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ (Office of the Education Council, 2017)

**2. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560** กำหนดวิสัยทัศน์ที่สะท้อนให้เห็นความคาดหวังที่เป็นจริงได้ในอนาคต ในการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพ ดังนี้ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยมุ่งพัฒนาเด็กทุกคนให้ได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่อง ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างมีความสุข และเหมาะสมตามวัย มีทักษะชีวิต และปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นคนดี มีวินัย และสำนึกความเป็นไทย โดยความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา พ่อแม่ ครอบครัว ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก ได้กำหนดแนวทางการจัดการศึกษาในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษา เด็กจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ตามวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล มุ่งเด็กให้มีพัฒนาการตามวัยเต็มตามศักยภาพ และมีความพร้อมในการเรียนรู้ต่อไป มีจุดหมายเพื่อให้เกิดกับเด็กมีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้ (1) ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย แข็งแรง และมีสุขนิสัยที่ดี (2) สุขภาพจิตดี มีสุนทรียภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม และจิตใจที่ดีงาม (3) มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีวินัย และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และ (4) มีทักษะการคิด การใช้ภาษาสื่อสาร และการแสวงหาความรู้ได้เหมาะสมกับวัย โดยได้กำหนดมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามพัฒนาการของเด็กออกเป็น 4 ด้าน จำนวน 12 มาตรฐาน ซึ่งพัฒนาการด้านสังคม ในมาตรฐานที่ 6 มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Bureau of Academic Affairs and Education Standards, 2017)

### คุณลักษณะ: อุปนิสัยพอเพียงของเด็กปฐมวัย

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 กำหนดมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่เกี่ยวข้องกับอุปนิสัยพอเพียงซึ่งเป็นพัฒนาการด้านสังคม โดยอยู่ในมาตรฐานที่ 6 มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้ โดยมีสภาพที่พึงประสงค์ตามวัยที่คาดหวังให้เด็กอายุ 3-6 ปี เกิดสภาพที่พึงประสงค์ ดังนี้ (Bureau of Academic Affairs and Education Standards, 2017, p. 30)

| ตัวบ่งชี้                                            | สภาพที่พึงประสงค์                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | อายุ 3-4 ปี                                                                                         | อายุ 4-5 ปี                                                                        | อายุ 5-6 ปี                                                                                                                                   |
| 1. ช่วยเหลือตนเอง<br>ในการปฏิบัติ<br>กิจวัตรประจำวัน | แต่งตัวโดยมีผู้ช่วยเหลือ<br>รับประทานอาหารด้วย<br>ตนเอง<br>ใช้ห้องน้ำห้องส้วม โดยมี<br>ผู้ช่วยเหลือ | แต่งตัวด้วยตนเอง<br>รับประทานอาหารด้วย<br>ตนเอง<br>ใช้ห้องน้ำห้องส้วมด้วย<br>ตนเอง | แต่งตัวด้วยตนเอง<br>ได้อย่างคล่องแคล่ว<br>รับประทานอาหาร<br>ด้วยตนเองอย่างถูกวิธี<br>ใช้และทำความสะอาด<br>หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม<br>ด้วยตนเอง |
| 2. มีวินัยในตนเอง                                    | เก็บของเล่นของใช้เข้าที่<br>เมื่อมีผู้ชี้แนะ<br>เข้าแถวตามลำดับก่อนหลัง<br>ได้เมื่อมีผู้ชี้แนะ      | เก็บของเล่นของใช้เข้าที่ด้วย<br>ตนเอง<br>เข้าแถวตามลำดับก่อนหลัง<br>ได้ด้วยตนเอง   | เก็บของเล่นของใช้เข้าที่<br>อย่างเรียบร้อยด้วยตนเอง<br>เข้าแถวตามลำดับ<br>ก่อนหลังได้ด้วยตนเอง                                                |
| 3. ประหยัดและ<br>พอเพียง                             | ใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่าง<br>ประหยัดและพอเพียง<br>เมื่อมีผู้ชี้แนะ                                  | ใช้สิ่งของเครื่องใช้อย่าง<br>ประหยัดและพอเพียง<br>เมื่อมีผู้ชี้แนะ                 | ใช้สิ่งของเครื่องใช้<br>อย่างประหยัดและ<br>พอเพียง ด้วยตนเอง                                                                                  |

คุณลักษณะความพอเพียงของเด็กปฐมวัย เป็นความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติในทุกระดับให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้ความรู้ที่เหมาะสมดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ (Watanachai, 2012, p. 154) และ Munsettavith (2011) ได้ศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของการพัฒนาที่ยั่งยืนบนวิถีความพอเพียงที่ควรมุ่งปลูกฝังให้กับเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย

1. แก้ไขปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี โดยไม่ใช้อารมณ์ ไม่หุนหันพลันแล่น หรือทำร้ายผู้อื่นด้วยกำลังร่วมกันหาวิธีการแก้ไขความขัดแย้งร่วมกันด้วยความยุติธรรม
2. รู้หน้าที่ตามวิถีประชาธิปไตย ด้วยความเคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น เสนอข้อตกลงและกฎระเบียบเพื่อมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือก ยอมรับและปฏิบัติตามข้อตกลงด้วยความเข้าใจในเหตุผล

3. ปฏิบัติตามหลักศาสนาอย่างเลื่อมใส ไม่แสดงความขัดแย้ง เพิกเฉย ต่อต้าน ดุหมั่น ล้อเลียน ศาสนาและวัฒนธรรมประเพณีที่ผู้อื่นนับถือและปฏิบัติ

4. เป็นมิตรด้วยใจเอื้ออาทร เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นที่อาจแตกต่างไปจากตนเอง ทั้งเพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ฐานะความเป็นอยู่ และอื่น ๆ

5. บริโภคอย่างเหมาะสมและคุ้มค่า เลือกรับประทานหรือซื้ออาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ด้วยปริมาณอาหารที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย การใช้หรือซื้อสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ตามความจำเป็น

6. ใช้เงินตราอย่างประหยัดเศรษฐกิจ โดยใช้จ่ายเงินเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการประหยัด ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น แบ่งปันเงินไว้สำหรับการออม และบริโภคสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น

7. ใช้พลังงานและธรรมชาติเพื่อชีวิต ด้วยการปิดไฟ น้ำ ทุกครั้งที่ไม่ใช่ รักษาธรรมชาติแวดล้อมรอบตัว ด้วยการดูแลรักษาต้นไม้ ทิ้งขยะให้เป็นที่เป็นที่และรู้จักการนำสิ่งของที่เหลือใช้หรือใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่ให้คุ้มค่า

8. มีจิตอิสระ สงบ และเบิกบาน ควบคุมอารมณ์จิตใจของตนเองไม่เสพติดเทคโนโลยี มีความร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน รู้จักให้อภัย และมีความสุข

เด็กปฐมวัยที่มีอุปนิสัยพอเพียงต้องรู้จักความพอประมาณ มีภูมิคุ้มกันในตัว มีจิตสำนึกที่ดี ซื่อสัตย์ มีเหตุผล ช่วยเหลือเกื้อกูล มีความสามัคคี เสียสละ มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม โดยยึดหลักความประหยัดไม่ฟุ้งเฟ้อ และช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากร รู้จักใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นความรู้ที่เหมาะสมกับตัวเอง

### หลักการเรียนรู้: กระบวนการปลูกฝังอุปนิสัยพอเพียงให้กับเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยเป็นระยะที่สำคัญที่สุดของพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม สติปัญญา เป็นวัยแห่งการเจริญงอกงามของชีวิต ซึ่งมีคุณลักษณะตามวัยและลักษณะในการเรียนรู้ที่แตกต่างจากเด็กในวัยอื่น ดังนั้นหลักการในการปลูกฝังเด็กปฐมวัยให้มีความพอเพียง การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ซับซ้อน เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิมสู่พฤติกรรมใหม่อันเนื่องมาจากประสบการณ์หรือการฝึกฝน และต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อนข้างถาวร โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นอาจเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ได้ ซึ่งการเรียนรู้ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ (1) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (2) พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเกิดเนื่องจากการได้รับประสบการณ์หรือการฝึกฝน และ (3) พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่ค่อนข้างจะถาวร (lamsupasit, 2011, pp. 209-210) การเรียนรู้ใหม่ที่เพิ่มขึ้นนี้ สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนความคิด ความสามารถ การกระทำและพฤติกรรมของคนได้ การเรียนรู้ทำให้เกิดความเป็นความจำในสมอง ซึ่งสมองจะถ่ายโยงไปสู่ประสบการณ์ต่อ ๆ ไป ถ้าได้รับประสบการณ์นั้นและใช้บ่อย ๆ จะทำให้เกิดการจำได้นาน แต่ถ้าขาดการกระตุ้นหรือไม่มีประสบการณ์ซ้ำจะจำได้สั้นหรือลืม ความจำจึงช่วยให้การเรียนรู้สิ่งใหม่เป็นไปอย่างรวดเร็ว

การส่งเสริมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับธรรมชาติของเด็กปฐมวัย โดยเด็กจะเรียนรู้ได้ดีต้องมีการทำงานของสมองที่มีประสิทธิภาพ แนวทางในการจัดเงื่อนไขเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตามปัจจัยทั้ง 5 ประการ ดังนี้ (Khayankij & lamsupasit, 2013)

1. ความพร้อม เด็กจะเรียนรู้ได้ดีถ้าเด็กมีความพร้อม แนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กมีโอกาสพัฒนาความพร้อมได้ดียิ่งขึ้น คือ การจัดประสบการณ์ที่หลากหลายให้กับเด็ก โดยที่ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จัดให้นั้นควรจะต้องสอดคล้องกับทฤษฎีทางพัฒนาการของเด็ก

2. การจูงใจ เป็นเงื่อนไขอีกประการหนึ่งที่ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้ดี ซึ่งแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ โดยพยายามทำให้สิ่งที่เด็กจะเรียนรู้ น่าสนใจ จัดกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วมจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่น่าสนใจเพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเลือก ใช้หลักการปรับพฤติกรรมเพื่อช่วยให้เด็กกระทำพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ทำให้เกิดความเข้าใจว่าเด็กควรทำอะไร ทำอย่างไร และรู้ได้อย่างไร ว่าพวกตนนั้นได้บรรลุเป้าหมายแล้ว ยอมรับว่าเด็กทุกคนมีความแตกต่างกันในด้านความสามารถ พื้นเพเดิม พยายามทำทุกวิถีทางที่จะสนองตอบความต้องการของเด็กทั้งในด้านร่างกาย ความปลอดภัย การเป็นพวกและการรู้จักคุณค่า จัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ เนื่องจากความพยายามของตน พยายามสนับสนุนให้เด็กเกิดความต้องการใฝ่สัมฤทธิ์ มีความมั่นใจตนเองและกำหนดทิศทางการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3. การเสริมแรงและการลงโทษ จัดได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ในการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งครูและผู้ปกครองจะต้องรู้จักวิธีการใช้การเสริมแรงและการลงโทษที่เหมาะสม ซึ่งหลักที่สำคัญของการเสริมแรงและการลงโทษคือ การใช้การเสริมแรงและการลงโทษนั้นจะต้องใช้หลังจากที่เด็กแสดงพฤติกรรมแล้วเท่านั้น เมื่อใช้การเสริมแรงหลังจากที่เด็กแสดงพฤติกรรมแล้วเด็กจะแสดงพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้น แต่เมื่อใดก็ตามที่ต้องการให้เด็กยุติการแสดงพฤติกรรมก็ใช้การลงโทษหลังจากที่แสดงพฤติกรรมนั้น

4. การฝึกฝนในการจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพนั้น การฝึกฝนดูเหมือนจะเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ การที่ครูจะช่วยให้เด็กฝึกฝนได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ครูต้องฝึกฝนแบบทำซ้ำ ๆ เดิมๆ ไม่ได้เป็นการสอนให้เด็กเกิดการเรียนรู้ การฝึกฝนที่จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดีนั้น ควรให้มีการเปลี่ยนแปลงบ้างเล็กน้อยในการฝึกฝน ซึ่งการฝึกฝนสามารถทำได้ใน 2 ลักษณะ คือ การฝึกฝนอย่างมากในระยะเวลาอันยาวนานกับการฝึกฝนทีละน้อยในช่วงเวลาสั้น ๆ

5. ความวิตกกังวล มีลักษณะที่เป็นดาบสองคม ถ้าเด็กมีความวิตกกังวลในระดับที่พอเหมาะจะทำให้เด็กเกิดความกระตือรือร้นในการที่จะเรียนรู้ แต่ถ้าวิตกกังวลมากเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาในการเรียนรู้ได้เช่นกัน แต่ถ้าเด็กไม่มีความกังวลเลย เด็กจะเกิดการเฉื่อยชา ดังนั้น ครูและผู้ปกครองจึงควรที่จะทำให้เด็กมีความวิตกกังวลบ้าง แต่ไม่ควรทำให้มากเกินไป และถ้าเด็กเกิดมีความวิตกกังวลมากเกินไป ครูและผู้ปกครองจะต้องหาทางแก้ไข ถ้าให้เด็กไม่ควรทำให้เด็กมีความวิตกกังวลสูงเลย

การเรียนรู้เป็นกระบวนการซับซ้อนที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่ได้รับผ่านประสาทสัมผัส สามารถเกิดขึ้นได้โดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ ทั้งนี้ผลของการเรียนรู้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านความรู้ ด้านทักษะหรือกระบวนการ และด้านความรู้สึก การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยเกิดจากการที่เด็กมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เรียนรู้โดยการลงมือกระทำ เกิดจากการทำซ้ำ ๆ และการเลียนแบบ

#### **แนวทางการจัดประสบการณ์: ในการปลูกฝังอุปนิสัยพอเพียงให้กับเด็กปฐมวัย**

การปลูกฝังอุปนิสัยพอเพียงให้กับเด็กปฐมวัยในเรื่องความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง การมีวินัยในตนเอง และการประหยัดและพอเพียง สามารถทำได้หลายแนวทาง ดังต่อไปนี้

1. แนวทางการส่งเสริมความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองประกอบด้วย การช่วยเหลือตนเองในการแต่งตัว การรับประทานอาหาร และการทำความสะอาดร่างกาย ซึ่งผู้ใหญ่มีแนวทางในการส่งเสริมความสามารถดังกล่าว ได้ดังนี้ (Bunyarit, 2017)



1.1 การสอนตรง ให้เด็กฝึกช่วยเหลือตนเองโดยเริ่มจากการปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวัน อ่านการสอน การบอก และการช่วยให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองในช่วงเวลาของการทำกิจวัตรนั้น ๆ เช่น สอนให้เด็กรู้จักแปรงฟันเอง สอนให้เด็กล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ เป็นต้น

1.2 การสอนโดยการแนะนำ สาธิต ให้การช่วยเหลือในระยะเริ่มต้น ให้กำลังใจ ให้เวลาที่เพียงพอหรือสร้างความกดดันให้เด็กรู้สึกเครียด ให้เวลากับเด็กโดยเฉพาะในช่วงแรกเด็กจะใช้เวลาในการช่วยเหลือตนเอง

1.3 การเป็นแบบอย่างที่ดี แสดงให้เห็นว่าเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนจะต้องทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เมื่อสามารถทำได้ และไม่ใช่ว่าเรื่องยากที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น ในการรับประทานอาหาร เด็กควรช่วยเหลือตนเอง ไม่จำเป็นต้องมีคนป้อน หรือการแต่งกาย ก็สามารถแต่งกายได้ด้วยตนเอง เป็นต้น

1.4 การฝึกผ่านการเล่น เป็นการเล่นกับวัสดุ อุปกรณ์ที่ฝึกการช่วยเหลือตนเอง เช่น การเล่นกับวัสดุฝึกการแต่งกาย ไม่ว่าจะเป็นการฝึกติดกระดุม รูดซิป ผูกเชือก รองเท้า เป็นต้น

1.5 การเสริมแรง เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมทางบวกในการช่วยเหลือตนเอง ควรให้การเสริมแรงทางบวก เช่น แสดงความชื่นชม เป็นต้น

2. แนวทางการส่งเสริมการมีวินัยในตนเอง เป็นการปฏิบัติตนของเด็กในการควบคุมตนเองให้สามารถดูแลรับผิดชอบงานเล็ก ๆ น้อย เช่น การเก็บของเล่นของใช้ การรู้จักอดทนรอคอย ไม่แย่งชิงผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งผู้ใหญ่มีแนวทางในการส่งเสริมความสามารถดังกล่าว ได้ดังนี้ (Sommitr & Makkasman, 2017, p. 76)

2.1 การให้การเสริมแรง ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดีและถูกต้อง ด้วยการพูดสนับสนุน ให้กำลังใจ หรือให้คำชมเชย

2.2 การเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้ใหญ่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการอดทนอดกลั้นควบคุมตนเอง และรับผิดชอบ ต่องานที่ได้รับมอบหมาย

2.3 การมอบหมายความรับผิดชอบ ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เด็กรับผิดชอบงานให้แล้วเสร็จด้วยการให้เด็กมีโอกาสได้รับผิดชอบงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ในส่วนที่สามารถจะทำได้ ให้เด็กมีโอกาสร่วมมือในการปฏิบัติกิจวัตรหรือกิจกรรมของเด็กเอง

2.4 การฝึกฝนทีละน้อย ผู้ใหญ่ควรฝึกฝนให้เด็กรู้จักรอคอยทีละน้อย และค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาของการรอคอย

2.5 การให้ความสนใจในพฤติกรรมด้านบวก ผู้ใหญ่ไม่ควรจุกจิกบ่น พุดจาจ้อจาจ แต่ต้องช่วยเสริมให้กำลังใจ และดึงความสนใจของเด็กไปในทางพฤติกรรมด้านบวกที่พึงประสงค์

3. แนวทางการส่งเสริมการประหยัด เป็นความสามารถที่แสดงออกด้วยการใช้สิ่งของ เครื่องใช้ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างประหยัด โดยโรงเรียนสามารถทำเพื่อส่งเสริมให้เด็กรู้จักการประหยัด ได้ดังนี้

3.1 การจัดเตรียมอาหารที่เป็นมิตรต่อสุขภาพ โดยโรงเรียนจัดอาหารให้ครูและเด็กบริโภค ด้วยการปลูกผักปลอดสารพิษรับประทานเอง หรือจัดหาจากเกษตรกรผู้ทำเกษตรอินทรีย์ ลดขยะมูลฝอยพลาสติกด้วยการรณรงค์ใช้ขวด ถู ถ้วยพลาสติก กล่องโฟม และส่งเสริมให้คนในโรงเรียนนำถุงผ้า กล่อง หรือปิ่นโตมาใส่อาหาร เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก และให้เด็กเห็นว่าการประหยัดสามารถทำได้อย่างไร

3.2 การจัดมีของใช้ส่วนตัวประจำตัวเด็ก เช่น แก้วน้ำ ซ้อนส้อม กล่อง ถุงผ้า เพื่อลดการใช้ทรัพยากรอื่น ๆ ซึ่งเมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ทุกคนสามารถล้างภาชนะที่ใช้ และนำกลับมาใช้ได้อีกเมื่อต้องการ

3.3 การดูแลทำความสะอาด จัดห้องเรียนเสมือนเป็นบ้านของตัวเอง จัดหาน้ำยาล้างมือ น้ำยาล้างจาน น้ำยาทำความสะอาดที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อใช้ในโรงเรียน และสอนให้เด็กรู้จักใช้อย่างประหยัด

นอกจากการส่งเสริมการประหยัดดังที่กล่าวในข้างต้น ครูยังสามารถชวนเด็ก ๆ ปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้วยการชวนเด็ก ๆ ปลูกพืชผัก ช่วยกันดูแลรักษาจนพืชผักเจริญเติบโต สามารถนำมาประกอบอาหารรับประทานร่วมกัน อันจะเป็นการปลูกฝังให้เด็กเห็นคุณค่าของการทำงานที่ตนได้ลงมือปฏิบัติลงแรงและได้เห็นผลของการปฏิบัติ ซึ่งจะค่อย ๆ ก่อรูปพัฒนาขึ้นเป็นการเห็นคุณค่าของการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงต่อไป

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นบูรณาการในทุกกิจกรรมเป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เด็กได้รับประสบการณ์ตรง ให้เด็กได้รับความรู้ ได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน ได้รับรู้และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสุขสนุกสนาน ทำให้เด็กค่อย ๆ ซึมซับความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง และกล้าแสดงออกในด้านการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งสามารถทำได้ ดังนี้ (The Supporting Project of Driving Sufficiency Economy in Basic Education and Youth, 2013)

1. จัดกิจกรรมที่นำหลักคิดจากปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ทั้งในการเรียนการสอน และการอบรมเลี้ยงดูโดยปลูกฝังวิถีคิด พฤติกรรมและอุปนิสัย จนเป็นวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันตามปรัชญาของเศรษฐกิจ

2. สร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในชีวิตประจำวันให้แก่เด็ก เช่น วิธีการสวมรองเท้าที่ถูกต้อง การผูกเชือกรองเท้าให้ดีเพื่อป้องกันการสะดุดล้ม การเล่นเครื่องเล่นสนามให้ปลอดภัย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนให้เพียงพอ รวมทั้งการฝึกทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิต ฝึกให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิดวางแผนอย่างรอบคอบ ไตร่ตรองรอบด้าน และมีแผนสำรองเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้

3. ปลูกฝังการดำเนินชีวิตและปฏิบัติตนในทางสายกลาง ใช้คุณธรรมนำความรู้เพื่อพัฒนาให้ก้าวหน้าไปอย่างสมดุลพร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านวัตถุสังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม โดยปลูกฝังให้เด็กได้รู้จักตัวตนของตนเอง (รู้จักประมาณตน รู้คุณค่ายอมรับ นับถือ ภาควุมิใจในตนเองและครอบครัว) เพื่อจะได้ใช้ชีวิตพอเพียงภายใต้เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม

4. จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมนำความรู้ เช่น ปลูกฝังความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ปลูกฝังเรื่องการช่วยเหลือตนเอง ปลูกฝังความรับผิดชอบหน้าที่ในบ้านของตน

5. ไม่ควรจัดกิจกรรมโดยที่เด็กไม่รู้จักการกระทำนั้นๆ หรือไม่ได้อธิบายให้สามารถแยกแยะถูกผิดได้ เช่น ให้เด็กนำเงินมาหยอดกระปุกออมเงินที่โรงเรียนทุกวัน โดยมิได้สอนให้เด็กคิดถึงเหตุผลของการกระทำที่แท้จริงของการออม เด็กอาจปฏิบัติเพราะเกรงกลัวหรือเชื่อฟังครูโดยมิได้มีหลักของความพอประมาณ เด็กต้องเบียดเบียนผู้ปกครองที่มีรายได้น้อย เป็นภาระที่ต้องมอบเงินให้ลูกทุกวัน ดังนั้น ในกรณีที่ให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติ ต้องมีการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ว่า แค่นี้จึงพอเหมาะกับตนเองและให้เด็กรู้ว่าทำไปเพื่ออะไร

การจัดประสบการณ์ในการปลูกฝังอุปนิสัยพอเพียงให้กับเด็กปฐมวัย สามารถทำได้หลากหลายวิธีการทั้งในขณะที่เด็กปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การป้อนยาสัฟฟี่ให้พอดี การกอดน้ำดื่มให้พอดี การรับประทานอาหารให้หมด พฤติกรรมในการเลือกบริโภคอาหาร/ขนม/เครื่องดื่ม และในการจัดกิจกรรมประจำวันที่เป็นการจัดประสบการณ์ที่ยึดเด็กเป็นสำคัญด้วยรูปแบบที่หลากหลาย บูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้เด็กโดยที่เขาไม่รู้ตัวว่ากำลัง

เรียนรู้ อยู่ เปิดโอกาสให้เด็กได้สร้างเสริมประสบการณ์ด้วยตนเอง โดยครูจำเป็นต้องปลูกฝัง ส่งเสริมให้โอกาสเด็กได้ฝึกคิดและทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะทำให้เด็กได้ทำซ้ำ ๆ จนคุณลักษณะที่ดีที่ครูต้องการปลูกฝังให้เด็กติดตัวจนเป็นนิสัย

### กระบวนการจัดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้: ในการปลูกฝังอุปนิสัยพอเพียงให้กับเด็กปฐมวัย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ควรดำเนินกิจกรรมให้สอดคล้องกับการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เหมาะสมกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของเด็กในแต่ละวัน ให้เด็กเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองจนเขาเกิดการเรียนรู้เป็นไปตามสาระการเรียนรู้ที่หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยกำหนด ครูมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังความดี มีน้ำใจ อบรมบ่มนิสัยให้เป็นพลเมืองที่ดีของสังคม ฝึกฝนให้รู้จักสามัคคี มีทักษะในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม รู้จักดูแลช่วยเหลือผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทั้งความรู้ สิ่งของ และประสบการณ์แก่กัน ในการจัดกิจกรรมจะมีการบูรณาการทักษะทางวิชาการ การใช้สติในท้องถิ่น การใช้สื่อการเรียนรู้ที่หาได้รอบตัว จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยึดเด็กเป็นสำคัญผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เน้นกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำงานเป็นกลุ่ม เรียนรู้จากสถานที่จริง จากธรรมชาติ ภายใต้อากาศแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ซึ่งควรควรเป็นต้นแบบในการดำรงชีวิตอย่างพอเพียงให้กับเด็ก สร้างวินัย ฝึกให้เด็กได้พึ่งพาตนเองตามวัย ปลูกฝังวิถีคิด อุปนิสัย และพฤติกรรมของเด็กตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มุ่งเน้นให้เกิดความก้าวหน้าด้วยความสมดุลไปพร้อมกัน วิถีชีวิตของคนในชุมชนมี (Nacharoen & Manoosilp, 2019, pp. 218-219)

การบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สามารถทำได้โดย (1) สอนสาระปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยตรง คือครูจัดกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรมให้ผู้เรียนเข้าใจหลักปรัชญา ยิ่งทำได้มากก็จะยิ่งดี และถ้ามีการสอนให้ละเอียดลงไปในแต่ละหลักของหลักปรัชญาจะยิ่งดีใหญ่ (2) สอนบูรณาการแบบแยกส่วน เรื่องที่ครูสามารถบูรณาการในการสอนได้ทุกครั้งเลย คือเรื่องความรู้และคุณธรรม โดยเงื่อนไข "ความรู้" หมายความว่า เวลาเราจะคิดอะไรหรือจะทำอะไร จะต้องตั้งอยู่บนฐานของข้อมูล ความรู้ และถ้าความรู้นั้นเป็นความรู้ที่ลึก ที่เชื่อถือได้ เป็นความรู้ที่กว้าง ไม่แคบ เป็นความรู้ที่ชัดก็ยิ่งดีถึงรู้เท่าทันด้วยยิ่งดีใหญ่ ทุกวันนี้ครูทุกคนสอนให้ความรู้อยู่แล้ว เพราะฉะนั้นครูก็ใช้หลักปรัชญามาส่งเสริมการสอนได้เลยว่าเมื่อครูสอนเนื้อหาหรือสอนความรู้ใด ให้พยายามสอนผู้เรียนได้รู้ลึก รู้กว้าง รู้ชัด และรู้เท่าทัน ในเรื่องนั้น เช่น การสอนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงผ่านโครงงาน ซึ่งการจัดการเรียนรู้โดยให้เด็กทำโครงงานหมายความว่าเด็กจะต้องทำงาน ไม่ว่าจะทำงานแบบไหนก็แล้วแต่ เมื่อมีงานจะต้องมีการคิดก่อนทำ เพราะฉะนั้น ครูสามารถที่จะให้เด็กใช้กระบวนการคิดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ครบทุกหลัก ทุกองค์ประกอบ ไม่ว่าจะด้วยวิธีอะไร (Kammanee, 2015, pp. 1-9) การเรียนรู้การทำโครงงานเป็นการสร้างประสบการณ์การใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจหลักปรัชญานี้อย่างลึกซึ้ง ถ้าจะให้ดีต้องให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติและทบทวนสะท้อนคิดจากการทำงานว่าได้ใช้หลักปรัชญาในกระบวนการใด เกิดอะไรขึ้น ทำไมจึงเกิด หรือเมื่อผิดพลาดถามว่าทำไมจึงผิดพลาดได้นำหลักปรัชญามาใช้ครบถ้วนหรือไม่ อย่างไร เหล่านี้เป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งตามแนวทางของ Transformative learning คือ เรียนรู้ทฤษฎี ฝึกปฏิบัติ และสะท้อนคิด หากผู้สอนจัดให้มีการเรียนรู้ซ้ำ ๆ กันก็จะทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสนำหลักปรัชญามาใช้อย่างต่อเนื่องจนเป็น "นิสัย" คำว่าการสร้างการเรียนรู้เพื่อเกิดเป็นอุปนิสัย "พอเพียง"

การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในระดับปฐมวัย ครูปฐมวัยจะต้องศึกษาทำความเข้าใจให้ชัดเจนก่อน สิ่งที่ครูปฐมวัยควรปฏิบัติ คือ ควรมีการวิเคราะห์หลักสูตร มาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่

สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นำมาออกแบบการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก มีการจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายใน ภายนอกที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การจัดกิจกรรมควรยึดเด็กเป็นสำคัญ เปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการลงมือปฏิบัติโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ครอบคลุมทั้งผู้คอยสนับสนุน และอำนวยความสะดวกเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการวัดประเมินผลการจัดกิจกรรมที่เป็นรูปธรรม มุ่งเน้นให้เกิดความก้าวหน้าไปพร้อมกับความสมดุล มีความพอเพียง เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองและชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กให้เป็นไปตามศักยภาพ และครูปทุมวัยควรเป็นผู้นำหรือสนับสนุนที่สามารถขยายผลการเรียนรู้ ความเข้าใจปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงออกสู่ชุมชนได้

การเลือกนวัตกรรม สื่อและเทคโนโลยีมาใช้ส่งเสริมปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเด็ก ปทุมวัยได้ดี และครูจะสามารถเลือกและใช้นวัตกรรม สื่อและเทคโนโลยีได้ดียิ่งขึ้น หากศึกษาความรู้เกี่ยวกับประเภท ของนวัตกรรม สื่อและเทคโนโลยี ที่จะนำมาใช้ในการส่งเสริมการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเด็ก ปทุมวัย 3 ประเภท คือ วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการ ดังต่อไปนี้ (Sommitr & Makkasman, 2017, pp. 9-10)

1. นวัตกรรม สื่อ และเทคโนโลยีที่เป็นวัสดุ มีวัสดุหลากหลายที่สามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเด็กปทุมวัย ทั้งที่เป็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและมีอยู่ทั่วไป หาได้ง่าย หรือที่มีผู้จัดทำจำหน่าย วัสดุที่จะนำมาใช้ในการส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองในการทำมาหาเลี้ยงชีพ เช่น ยาสีฟัน สบู่ ภาพขั้นตอนการแปรงฟัน หนังสือนิทานเกี่ยวกับการแต่งกายด้วยตนเอง เป็นต้น หรือวัสดุที่จะนำมาใช้ในการส่งเสริมการมีวินัยในตนเอง เช่น ซีดีเพลงเกี่ยวกับการรอคอย การเก็บของเล่นใช้ของใช้เข้าที่ หนังสือนิทานเกี่ยวกับความรับผิดชอบ เป็นต้น วัสดุที่จะนำมาใช้ในการส่งเสริมการประหยัดและเพียงพอ เช่น เมล็ดพืชผักสำหรับการนำไปปลูก กระดาษรีไซเคิล เป็นต้น

2. นวัตกรรม สื่อ และเทคโนโลยีที่เป็นอุปกรณ์ การใช้อุปกรณ์ในการส่งเสริมการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเด็กปทุมวัย ครูสามารถนำอุปกรณ์ที่ใช้แสดงภาพและเสียง อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และอุปกรณ์อื่น ๆ มาส่งเสริมการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเด็กปทุมวัยได้อย่างหลากหลาย ดังในกรณีการใช้ อุปกรณ์เพื่อการส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองในการแต่งกาย ก็อาจนำอุปกรณ์การฝึกการช่วยเหลือตนเอง หรือการใช้ อุปกรณ์ในการส่งเสริมความมีวินัย เช่น การจัดเตรียมกล่องสำหรับเก็บของเล่นของใช้ให้เด็ก การใช้เครื่องเล่นซีดี สมาร์ทโฟน เพื่อเปิดเพลงเกี่ยวกับความรับผิดชอบ การรอคอย การเก็บของเล่นของใช้ การฝึกการรู้จักอดทนรอคอย ไม่แฉงคิว เป็นต้น

3. นวัตกรรม สื่อ และเทคโนโลยีที่เป็นวิธีการ การส่งเสริมการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเด็กปทุมวัยมีวิธีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งอาจจะเป็นการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้เด็กทำเพื่อส่งเสริมความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ดังการเล่นสมมติ หรือการเล่นเลียนแบบผู้ใหญ่ ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีประสบการณ์ ในการช่วยเหลือตนเอง เช่น การเล่นกวาดบ้าน การเล่นแต่งกายเลียนแบบผู้ใหญ่อาชีพต่าง ๆ การเล่นเกมช่วยกัน แต่งตัว การช่วยกันเก็บของ การช่วยกันทำความสะอาด เป็นต้น

การที่จะใช้นวัตกรรม สื่อ และเทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเด็ก ปทุมวัยของเด็กปทุมวัยได้ดี ครูควรมีความรู้ความเข้าใจขอบข่ายและลักษณะพฤติกรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเด็กปทุมวัย แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเด็กปทุมวัย

ของเด็กปฐมวัย รวมทั้งควรมีความรู้เกี่ยวกับประเภทของนวัตกรรม สื่อ และเทคโนโลยีที่ใช้ส่งเสริมการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเด็กปฐมวัยประกอบด้วยวัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการ

### บทสรุป

การที่ครู พ่อ แม่ ผู้ปกครองจากปลูกฝังอุปนิสัย “พอเพียง” ต้องเริ่มต้นสร้างตั้งแต่เด็กปฐมวัย เพราะเป็นวัยทองแห่งการเรียนรู้และปลูกฝังคุณลักษณะที่ดี ถ้าเด็กเล็กมีอุปนิสัยพอเพียงในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถส่งได้ทั้งในรูปแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ด้วยกระบวนการและสื่อที่หลากหลาย อีกทั้งสามารถปลูกฝังในขณะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของเด็กในทุก ๆ วัน โดยที่เด็กไม่รู้ตัวว่าตนเองกำลังดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงตามบริบทความเป็นไทยในสังคมยุคปัจจุบัน

### References

- Bunyarit, W. (2017). *Assessment and behavior enhancement in early childhood*. Sukhothai Thammathirat Open University Press. (in Thai)
- Bureau of Academic Affairs and Education Standards. (2017). *Early childhood curriculum era 2560*. The Teachers' Council of Thailand. (in Thai)
- Iamsupasit, S. (2011). *Teaching behavior in early childhood education*. Sukhothai Thammathirat Open University Press. (in Thai)
- Kammanee, T. (2015). Sufficiency economy philosophy and learning management in example of learning management for promoting sufficiency traits. Amarin Printing. (in Thai)
- Khayankij, S., & Iamsupasit, S. (2013). *Principles of early childhood education*. Sukhothai Thammathirat Open University Press. (in Thai)
- Munsettavith, C. (2011). The innovation of early childhood learning for sustainable development based on sufficiency ways. *Journal of Education Studies*, 39(1), 29-41. (in Thai)
- Nacharoen, J & Manoosilp, A. (2019). Early Childhood teachers and child development according to the King's Philosophy. *Valaya Alongkorn Review (Humanities and Social Science)*, 9(3), 211-221. (in Thai)
- Office of the Education Council. (2017). *The national scheme of education B.E. 2560-2579 (2017-2036)*. Office of the Education Council. (in Thai)
- Office of the Education Council. (2019). *Early childhood development ACT B.E. 2562 (2019)*. Office of the Education Council. (in Thai)
- Pinyoanuntapong, S. (2013). The development of Thai early childhood education curriculum to promote desirable characteristics of preschool children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 88, 321-327.

- Sommitr, R. & Makkasman, W. (2017). *Innovation media and educational technology in early childhood*. Sukhothai Thammathirat Open University Press. (in Thai)
- The supporting project of driving sufficiency economy in basic education and youth. (2013). *Do & don't: Sufficiency economy philosophy learning model of early childhood*. Yuvabadhana Foundation. (in Thai).
- Watanachai, K. (2012). *Royal King's Rama 9 works principle and sufficiency economy philosophy*. Borpith Press. (in Thai)