

การวางแผนชีวิต และ

สุขภาพ

(Thai version)



ความสัมพันธ์ระหว่างการวางแผนชีวิตและสุขภาพจิต



การวางแผนชีวิตเป็นเรื่องของการพัฒนาศักยภาพของแต่ละบุคคลพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของพวกเขาเพื่อรวมเข้ากับทีมงานและแนวทางการพัฒนาบุคลากรทั้งคนและการเรียนรู้ตลอดชีวิตแทนที่จะมุ่งเน้นไปที่งานรายได้ความสำเร็จของบางคน

การบังคับให้ตัวเองตอบสนองความคาดหวังของผู้อื่นในการทำงานโดยไม่มี ความสนใจหรือการทำงานหนักอย่างใดความสามารถอย่างไม่มี ความสนใจจะก่อให้เกิดความทุกข์ใจโดยไม่จำเป็น อันที่จริงความพึงพอใจที่แท้จริงเป็นสิ่งที่ไม่อาจเกิดขึ้นได้ในสถานการณ์เช่นนี้



ความท้าทายในการวางแผนชีวิต

ความท้าทายทั่วไปบางประการของการวางแผนชีวิตได้แก่:

- **มีความเข้าใจในตนเองและอาชีพไม่เพียงพอ:**
การขาดความเข้าใจในตนเองเกี่ยวกับความสนใจความสามารถและความปรารถนาภายในของเราเป็นเหตุผลทั่วไปสำหรับความลังเลและความสงสัยในตนเองเมื่อทำการเลือกทางเลือกที่สำคัญ
- **ประสิทธิภาพในการทำงานต่ำ:**
ผู้ที่มีประสิทธิภาพในตนเองต่ำมักมีผลงานต่ำความล้มเหลวในการทำให้อุดหนุนและศักยภาพของตนเป็นจริงอันเนื่องมาจากความสงสัย ความวิตกกังวลและความรู้สึกคลุมเครือของตนเอง
- **ทัศนคติแง่ลบ:**
ในสังคมของเรามีทัศนคติแบบเหมารวมบางส่วนอยู่จำนวนมากซึ่งอาจจำกัดการมุ่งไปสู่ความสนใจความต้องการและศักยภาพของเราได้โดยง่าย





สติกลินชนนักเรียนที่มีความต้องการทางการศึกษาพิเศษ (SEN)

มีความเข้าใจผิดที่ไม่มีรากฐานมากมายและกระตุ้นให้นักเรียนที่มีความต้องการด้านการศึกษาพิเศษ (SEN) ในความเป็นจริงทั้งการศึกษาจากต่างประเทศและท้องถิ่นชี้ให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ที่มีความต้องการการศึกษาพิเศษ (SEN) สามารถฝึกงานระยะยาวและในสถานที่ทำงานที่มีความหลากหลายได้รับการฝึกอบรมและการสนับสนุนอย่างเหมาะสม พวกเขาแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการตระหนักถึงพรสวรรค์ของตนเองและมีส่วนร่วมทั้งกับตนเองและชุมชน



การเตรียมตัวเพื่ออนาคต

สำหรับนักเรียนที่มีความต้องการด้านการศึกษาพิเศษ (SEN) การวางแผนด้านชีวิตที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการบูรณาการเข้ากับสังคมของพวกเขา ในขณะที่นักเรียนผู้ปกครองและครูพวกเขาสามารถทำอะไรได้บ้าง

ในฐานะนักเรียน:

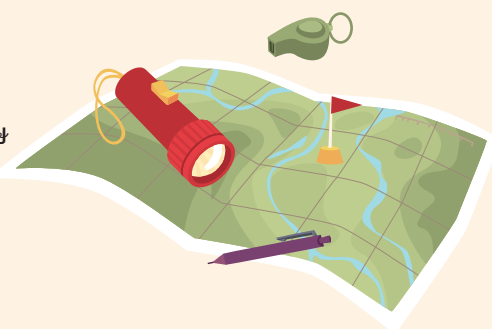
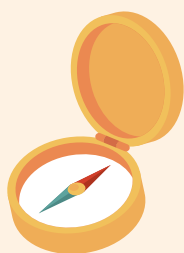
- **จงเปิดใจให้กว้างและมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ:** ยอมรับคุณลักษณะเฉพาะของเราและสำรวจความสนใจและศักยภาพของเราเช่นเดียวกับที่ผู้อื่นทำ การเข้าร่วมชั้นเรียนที่น่าสนใจเวิร์กช็อปหรือการฝึกงานอื่นๆอาจให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาชีพที่เหมาะสม
- **ขอความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ:** เมื่อจำเป็นเราอาจขอความช่วยเหลือจากผู้ที่เราไว้วางใจได้และผู้ที่มีบรรลุนิติภาวะแล้ว พ่อแม่ครูและคนงานสังคมสงเคราะห์สามารถให้ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์แก่เราเพื่อปรับปรุงสุขภาพทางจิตใจและการพัฒนาในอนาคต

ตามผู้ปกครอง:

- **มีพื้นที่สำหรับการเติบโต:** เด็กที่มีความต้องการด้านการศึกษาพิเศษ (SEN) มักจะถูกจัดระดับต่ำเกินไปทำให้ผู้ปกครองเข้าใจผิดว่ามีการปกป้องมากเกินไปหรือทำการตัดสินใจ สิ่งเหล่านี้อาจจะเลยการปกครองตนเองการมีส่วนร่วมหรือการสำรวจตนเองของเด็กในกระบวนการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเองของพวกเขา
- **สื่อสารกันอยู่เสมอ:** มีความคิดริเริ่มในการพูดคุยกับเด็กและครูเพื่อทราบถึงประสิทธิภาพการทำงานของเด็กและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งเหล่านี้อาจช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจข้อมูลเชิงลึกและความมั่นใจในการพัฒนาในอนาคตของเด็กและการตระหนักถึงความช่วยเหลือที่จำเป็น

ในฐานะครู:

- **แนะนำและสร้างแรงบันดาลใจ:** ตามความปรารถนาและความสนใจของนักเรียนครูอาจสำรวจร่วมกับนักเรียนเพื่อหาศักยภาพและความสามารถพิเศษของพวกเขาและส่งเสริมให้พวกเขาวางแผนสำหรับอนาคตด้วยมุมมองที่แตกต่างและหลีกเลี่ยงข้อจำกัดจากทัศนคติแบบเหมารวมบางส่วน
- **สร้างประสบการณ์เชิงบวกอย่างยืดหยุ่น:** ครูได้รับการสนับสนุนให้แนะนำนักเรียนในรูปแบบที่ยืดหยุ่น (เช่นการใช้สื่อมัลติมีเดียบัตรอาชีพและกิจกรรมการเยี่ยมชมเป็นต้น) การสนับสนุนความพยายามของนักเรียนในระหว่างกระบวนการวางแผนการสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จและการเสริมสร้างประสิทธิภาพของตนเองก็เป็นสิ่งที่แนะนำเช่นกัน





การวางแผนชีวิตทั้งหมดนั้นไม่เหมือนกัน

ทุกคนมีความพิเศษและไม่เหมือนใคร มันไม่เพียงพอที่จะตัดสินว่าใครบางคนประสบความสำเร็จในศัพทนอกระบบเช่นรายได้ทรัพย์สินหรือสถานภาพทางสังคม การวางแผนชีวิตยังเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบภายในรวมถึงการสร้างแรงบันดาลใจส่วนบุคคลการตระหนักถึงพรสวรรค์และการมีส่วนร่วมในสังคมเป็นต้น เครื่องหมายแสดงความเป็นอัตวิสัยทั้งหมดนี้ความหมายส่วนบุคคลของชีวิตและองค์ประกอบด้านจิตใจเป็นสิ่งที่ประเมินค่าไม่ได้



การวางแผนชีวิต
และสุขภาพจิต



衛生署

Department of Health