

พ่อแม่ พลังบวก⁺

คู่มือจัดกิจกรรม
สร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว
ฉบับวิทยากรกระบวนการ



สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่มีบุตรหลานในวัย 7-15 ปี

พ่อแม่
พลังบวก⁺



บรรณาธิการ : ประรณนา หาญเมธี

ที่ปรึกษา :

เบญจมาภรณ์ ลิ้มปิยะสุริย

สุภาวดี หาญเมธี

พญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ

ฐานิชชา ลิ้มพานิช

สุรเสกข์ ยุทธิวัฒน์

คณะทำงาน :

ภควดี ลิ้มวัฒนะกุล

สุวัฒน์ ตีปัญญา

เอี่ยมโฉม ตั้งธรรม

บุญเรือน บุษามสาย

สุพิศ ไต้ยิ้ม

จิราพร จันทร์จิระสานต์

เรียบเรียง : อัญชนา วงศ์ทอง

ออกแบบและจัดรูปเล่ม : ฉัตรทิพย์ โล่ห์จรัสศิริ

ภาพประกอบ : ปิยโรจน์ อ่อนแก้ว

จัดทำโดย :

บริษัท รักลูก ฮิวแมน แอนด์ โซเชียล อินโนเวชั่น จำกัด

1285/2 อาคารเกษรพัฒนา ชั้น 3 ถนนประชาชื่น แขวงวงศ์สว่าง

เขตบางซื่อ กทม. 10800

สนับสนุนโดย :

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

เผยแพร่ : 2563

คำนำ

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นคู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้สำหรับพ่อแม่ โดยทีมวิทยากรกระบวนการด้านครอบครัวโครงการพัฒนากระบวนการสร้างเสริมการเรียนรู้สุภาพ ประเด็น “ครอบครัวเข้มแข็ง” โดย ศูนย์เรียนรู้สุภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เนื้อหาในเอกสารประกอบด้วย 1) ความรู้สำคัญสำหรับการพัฒนาครอบครัวเข้มแข็ง ได้แก่ การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของพ่อแม่ ความเข้าใจธรรมชาติของเด็กวัย 7-15 ปี ทั้งในเรื่องพัฒนาการ Self-Esteem และการทำงานของสมอง การสื่อสารที่ดี และการสร้างวินัยเชิงบวก การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว และเวลาคุณภาพ 2) ความรู้สำหรับวิทยากรกระบวนการ ได้แก่ วิทยากรกระบวนการคือใคร สำคัญอย่างไร บทบาทหน้าที่ คุณสมบัติ และทักษะที่สำคัญของวิทยากรกระบวนการ 3) การจัดการกระบวนการเรียนรู้ครอบครัวเข้มแข็ง ได้แก่ โครงสร้างหลักสูตร แผนการจัดกิจกรรม และกระบวนการเรียนรู้ 4) สื่อการเรียนรู้และข้อมูลเพิ่มเติม เช่น ใบงาน คลิปวิดีโอ และข้อมูลวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัว เป็นต้น

เนื้อหาความรู้และกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อครอบครัวเข้มแข็งที่ปรากฏในเอกสารชุดนี้ เกิดจากการรวบรวมความรู้จากเอกสารที่ได้รับการเผยแพร่จากหลายหน่วยงาน ตลอดจนการจัดประชุมวิชาการร่วมกับผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัวในหลายโอกาส นำมารวบรวมไว้เพื่อเป็นประโยชน์แก่การทำความเข้าใจของวิทยากรกระบวนการด้านครอบครัว และเพื่อการเผยแพร่ขยายผลกระบวนการสร้างเสริมการเรียนรู้สุภาพประเด็น “ครอบครัวเข้มแข็ง” โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มเป้าหมาย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้จะเกิดประโยชน์กับวิทยากรกระบวนการด้านครอบครัวในการใช้เป็นคู่มือสร้างการเรียนรู้ร่วมกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยที่สามารถปรับประยุกต์ให้เข้ากับบริบทของพื้นที่ได้อย่างเหมาะสมเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาทักษะพ่อแม่สู่การสร้างครอบครัวเข้มแข็งให้เป็นรากฐานที่ยั่งยืนของสังคมไทยต่อไป

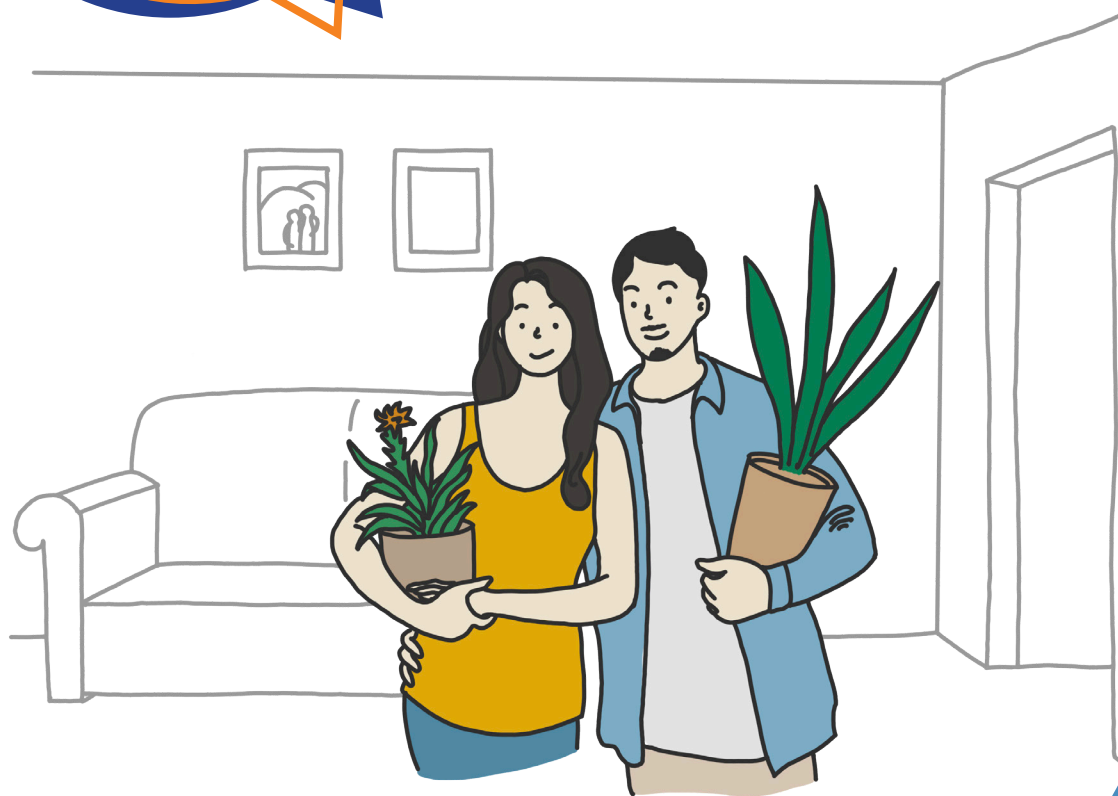
ศูนย์เรียนรู้สุภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ	7
1.1 ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของหลักสูตร	8
1.2 ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร	9
1.3 แนวคิดหลักและแหล่งข้อมูลเพื่อการจัดหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้	10
1.4 ความรู้ที่สำคัญต่อการพัฒนาครอบครัวเข้มแข็ง	11
+ นิยามความหมายของครอบครัว	11
+ องค์ประกอบสำคัญของครอบครัวเข้มแข็ง	11
+ การสร้างสัมพันธภาพและการจัดการความขัดแย้งในครอบครัว	12
+ การสื่อสารที่ดีในครอบครัว	13
+ ความรู้และความเข้าใจธรรมชาติของลูก	18
+ การสร้างวินัยเชิงบวก	27
+ เวลาคุณภาพของครอบครัว	36
+ เสริมพลังใจพ่อแม่ เพิ่มความเข้มแข็งทางใจให้ลูก	37
บทที่ 2 ความรู้สำหรับวิทยากรกระบวนการ	43
2.1 วิทยากรกระบวนการคือใคร..ทำไมต้องมี	44
2.2 คุณสมบัติของวิทยากรกระบวนการ	44
2.3 บทบาทหน้าที่ของวิทยากรกระบวนการ	46
2.4 ทักษะที่จำเป็นของวิทยากร	48

บทที่ 3 กิจกรรมสร้างเสริมครอบครัวเข้มแข็ง	53
3.1 คำแนะนำการใช้คู่มือ	54
3.2 โครงสร้างหลักสูตร	56
3.3 แผนการจัดการเรียนรู้	58
3.4 ตัวอย่างการปรับหลักสูตรการอบรม	68
	71
บทที่ 4 เอกสารและสื่อประกอบ	72
+ แบบสำรวจข้อมูลทั่วไปผู้เข้าร่วมอบรม	73
+ ภาพสถานการณ์ประกอบกิจกรรมปรับมุมมองฯ	75
+ ใบงาน	77
+ บัตรคำ “เวลาคุณภาพ”	78
+ แผนภาพสรุปความรู้: ภูเขาห้าแห่ง	80
+ Postcard “ด้วยรักและชื่นชมจากหัวใจ”	81
+ สื่อวีดิทัศน์	87
+ สื่อ PowerPoint	90
+ แบบประเมินผลการอบรม	
ภาคผนวก	91
ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญ	92
เอกสารอ้างอิง	99

ບຸກນຳ



1.1 ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

ปัจจุบันโลกอยู่ในยุคที่เรียกว่า “VUCA World” ที่โลกทั้งใบเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเต็มไปด้วยความผันผวน (Volatility) ไม่แน่นอน (Uncertainty) สลับซับซ้อน (Complexity) และคลุมเครือ (Ambiguity) ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกมิติไม่ว่าจะเป็น มิติทางการเมืองการปกครองและความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ ระบบเศรษฐกิจโลก ระบบการเงินการธนาคารทั้งในระดับโครงสร้างหลักและระดับฐานราก มิติด้านการพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่ AI กำลังเข้ามามีบทบาทแทนมนุษย์ในหลายอุตสาหกรรม มิติสิ่งแวดล้อมที่ปัญหามลพิษ หมอกควัน ไฟป่า การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศรวมทั้งในมิติสุขภาพที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ที่ทั่วโลกกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน

ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกที่ซับซ้อนเกินจะคาดเดา ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของผู้คนทั่วโลก “สถาบันครอบครัว” ในฐานะองค์กรทางสังคมที่เล็กที่สุดที่ได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงในโลก VUCA กลับมีภาระหน้าที่สำคัญยิ่งในการเป็นฐานรากของชีวิต เป็นที่พึ่งพิงทั้งทางกายและทางใจของสมาชิก เป็นที่เลี้ยงดูบุตรหลานให้เติบโตใหญ่ เป็นต้นธารการบ่มเพาะพฤติกรรม คุณลักษณะ และนิสัยที่สร้าง “ตัวตน” ของสมาชิกไปเป็นพลเมืองของชุมชน ประเทศและโลกที่มีคุณภาพ ชาญฉลาด พึ่งตนเองได้ รู้จักแก้กู่แบ่งปัน สามารถประสบความสำเร็จ และมีความสุขในชีวิต

สถาบันครอบครัวท่ามกลางกระแสคลื่นลมและพายุแรงที่โหมเข้ามาไม่หยุดหย่อน จะสามารถทำหน้าที่ดังกล่าวข้างต้นได้ดีจำเป็นต้องมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ



องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้ ประกอบขึ้นมาจากรากฐาน “การมีหลักคิดที่เข้มแข็ง และครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น” โดยปัจจัยแรกที่ครอบครัวต้องพัฒนาเพื่อทำหน้าที่ของตนให้ได้ดี คือ “การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว” (จากผลการศึกษาวิจัย ครอบครัวไทยในเขตเมือง ปี พ.ศ.2557 โดย สถาบันรักลูก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.))

สำนักศูนย์เรียนรู้สุขภาวะจัดทำ โครงการพัฒนากระบวนการสร้างเสริมการเรียนรู้สุขภาวะประเด็น “ครอบครัวเข้มแข็ง” โดยจัดให้มีการรวบรวมต้นทุนความรู้ กิจกรรม เครื่องมือ สื่อการเรียนรู้สังเคราะห์ออกมาเป็น “คู่มือจัดกิจกรรมสร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว พ่อแม่พลังบวก” ให้เป็นหลักสูตรแกนกลางเพื่อใช้ในการสร้างการเรียนรู้และการเผยแพร่กระบวนการสร้างเสริมการเรียนรู้สุขภาวะประเด็น “ครอบครัวเข้มแข็ง”

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) เพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ให้แก่สมาชิกในครอบครัวสามารถนำองค์ความรู้ไปปฏิบัติได้
- 2) เสริมสร้างความเข้าใจและการปรับทัศนคติเกี่ยวกับการสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัว ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งในครอบครัวได้
- 3) นำไปสู่การต่อยอด ขยายผลความรู้ สู่ช่องทางต่าง ๆ ในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ขั้นตอนการพัฒนาระบวนการสร้างเสริมการเรียนรู้ สุขภาวะ ประเด็น “ครอบครัวเข้มแข็ง”

- ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา รวบรวม และกลั่นกรองข้อมูลที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับประเด็น “ครอบครัวเข้มแข็ง”
- ขั้นตอนที่ 2 จัดประชุมนักวิชาการเพื่อนำเสนอผลการศึกษา และรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนขอข้อคิดเห็นต่อการพิจารณาแนวคิดการออกแบบ กิจกรรมและการจัดทำคู่มือ
- ขั้นตอนที่ 3 พัฒนาและออกแบบคู่มือการเรียนรู้ของพ่อแม่ เพื่อเพิ่มทักษะการสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่นเข้มแข็ง
- ขั้นตอนที่ 4 จัดอบรมเพื่อทดสอบกระบวนการเรียนและหลักสูตรการจัดเรียนรู้สำหรับพ่อแม่ / ผู้ปกครอง

1.3 แนวคิดหลักและแหล่งข้อมูลเพื่อการจัดหลักสูตร และกระบวนการเรียนรู้

- **แนวความคิดหลัก (Core Concept)** คือการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด (Mindset) และทัศนคติของพ่อแม่ผู้ปกครองว่าตนเอง คือจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองให้เป็นผู้ที่สามารถควบคุมและจัดการกับความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ก่อนจะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมของเด็กให้ดีขึ้นโดยได้มีการรวบรวม ความรู้จากภาคีเครือข่ายงานด้านครอบครัว จากหลากหลายหน่วยงาน ได้แก่

สถาบัน/องค์กร	องค์ความรู้
สถาบันอาร์แอลจี	<ul style="list-style-type: none"> • ความรู้และหลักคิด ครอบครัวเข้มแข็ง • ความรู้ EF และเทคนิควินัยเชิงบวก • ความรู้การเป็นวิทยากรกระบวนการ
101 EDUCARE CENTER	<ul style="list-style-type: none"> • ความรู้และเทคนิควินัยเชิงบวก
มหาวิทยาลัยมหิดล	<ul style="list-style-type: none"> • รูปแบบกิจกรรม • รูปแบบคู่มือ
Sook Publishing	<ul style="list-style-type: none"> • หลักคิด แนวทาง สถานการณ์ตัวอย่าง
Sook Channel	<ul style="list-style-type: none"> • Clip ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในครอบครัว
มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> • แนวความคิดและประสบการณ์ในการสร้าง การเรียนรู้เรื่องครอบครัว • รูปแบบกิจกรรมของหลักสูตรห้องเรียนพ่อแม่
เพจ Toolmorrow	<ul style="list-style-type: none"> • 10 เทคนิคการสื่อสารกับลูก • Clip VDO การสื่อสารกับลูกวัยรุ่น ในสถานการณ์ต่าง ๆ

1.4 ความรู้ที่สำคัญต่อการพัฒนาครอบครัวเข้มแข็ง

นิยามความหมายของครอบครัว

คำว่า “ครอบครัว” นั้นมีความหมายหลายมิติ สำหรับหนังสือคู่มือฯ เล่มนี้ ขอให้คำนิยามความหมายสถาบันครอบครัวในฐานะหน่วยพื้นฐานทางสังคม ที่ประกอบ ด้วยสมาชิกของครอบครัวตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่ทำหน้าที่ตามบทบาทและสถานภาพ ในครอบครัวใช้ชีวิตร่วมกันด้วยความรู้สึกผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง โดยไม่ได้จำกัดความ เพียงแค่การผูกพันทางสายเลือด ผูกพันทางกฎหมายหรือการแต่งงานเพียงเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการมีผู้ใหญ่ที่ยอมรับบทบาทหน้าที่ของผู้ปกครอง มีเด็กที่ยอมรับ การเลี้ยงดูจากผู้ปกครองดังกล่าวด้วย โดยคุณลักษณะที่สำคัญ คือ ความเต็มใจที่จะรัก และพยายามที่จะเข้าใจสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว และอยู่เคียงข้างกันในเวลาที่มีความทุกข์หรือมีความสุข มีความรู้สึกถึงความแข็งแกร่ง มั่นคงและปลอดภัยในชีวิต มากกว่าการเป็นสมาชิกของสถาบันอื่น ๆ ในสังคม

องค์ประกอบสำคัญของครอบครัวเข้มแข็ง

จากประสบการณ์ดำเนินงานโครงการสร้างเสริมศักยภาพการเรียนรู้เพื่อครอบครัว เข้มแข็ง โดยสถาบันอาร์แอลจี สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริม สุขภาพ (สสส.) พบว่า ดัชนีชี้วัดความเข้มแข็งของครอบครัว 5 ด้าน ดังนี้

- + **มีสัมพันธภาพภายในเหนียวแน่น มีความเป็นปึกแผ่น** มีความรู้สึกรักใคร่ผูกพัน ทางใจต่อกัน ต่างคนต่างเห็นคุณค่าของกันและกัน ห่วงใยใส่ใจกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุข ไม่ทอดทิ้งกัน ให้ความอบอุ่นแก่กัน สามารถให้อภัยกันได้
- + **มีหลักคิดคุณธรรมที่เข้มแข็ง** มีหลักธรรมประจำใจ ตระหนักในการใช้ชีวิตครอบครัว และสังคม รู้จักผิดชอบชั่วดี รู้จักหลีกเลี่ยงและละเว้นจากอบายมุข สามารถอบรมสั่งสอน สมาชิกในครอบครัวให้เป็นคนดีของสังคมได้
- + **มีการเรียนรู้เพื่อเท่าทันการเปลี่ยนแปลง** และพึ่งตนเองได้ เข้าใจสภาพการ เปลี่ยนแปลงที่เข้ามากระทบกับครอบครัว สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ เหมาะสม และพึ่งพาตนเองได้ มีทรัพยากรเป็นของตนเอง มีฐานทุนที่เข้มแข็ง เช่น ทุนความรู้ ทุนภูมิปัญญา ไม่มีหนี้สิน
- + **ถ้ามีลูกสามารถเลี้ยงดูลูกได้ดี** ให้มีพัฒนาการตามช่วงวัย มีสุขภาพแข็งแรงทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ มีความสุขเข้ากับคนอื่นได้ ใฝ่เรียนรู้
- + **เกื้อกูลต่อสังคมรอบข้างตนเอง** มีความสามารถในการเข้าใจคนอื่น เห็นประโยชน์ ของความเกื้อกูลต่อกันในชุมชน ดูแลคนอื่นได้ตามสมควร

การสร้างสัมพันธภาพและการจัดการความขัดแย้งในครอบครัว

“ความสัมพันธ์” ในครอบครัวนอกจากเป็นความสัมพันธ์ของทุกคนในครอบครัวยังหมายถึง “คู่ความสัมพันธ์” ระหว่างคน 2 คน เช่น สามีกับภรรยา แม่กับลูก พี่กับน้อง ทุก ๆ คู่ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวล้วนสำคัญกับคุณภาพความสัมพันธ์ของครอบครัว แต่คู่ความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุดก็คือสามีภรรยา โดยส่วนใหญ่ครอบครัวที่สามีภรรยามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มักส่งผลต่อความรักความผูกพันระหว่างพ่อ แม่ ลูก และพี่กับน้อง รวมถึงบุคลิกภาพและความสามารถของลูก ๆ ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองในบ้าน จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและเป็นแบบอย่างการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อส่งต่อแนวคิดและแนวปฏิบัติที่เหมาะสมไปสู่ลูกหลาน ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมี 3 ปัจจัย คือ

1. การเห็นคุณค่าและชื่นชมอย่างเหมาะสม ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดที่สุด การเห็นคุณค่าของกันและกัน สื่อสารด้วยคำพูดที่ดีต่อกันร่วมกับการแสดงออกถึงความรักความผูกพันที่มีต่อกัน เช่น การชื่นชม การกล่าวคำชมเชยมีความหมายต่อสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะต่อลูกหลานที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีความหมายต่อคนในครอบครัว ทำให้เกิดความรักความผูกพันแน่นเหนียว อีกทั้งได้เรียนรู้จากการได้รับการชมเชยว่า สิ่งใดเป็นเรื่องดีที่ควรประพฤติปฏิบัติ ครอบครัวที่สื่อสารกันน้อยไม่แสดงออกถึงความรักที่มีต่อกัน มักมีสัมพันธภาพที่เปราะบางและเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เด็กมีปัญหาทางพฤติกรรมตามมา

2. การแนะนำเชิงสร้างสรรค์ ครอบครัวมีความรัก ความเมตตากรุณาต่อกันเป็นพื้นฐาน การแนะนำเชิงสร้างสรรค์ ยึดมั่นในเจตนาที่ดีให้ประโยชน์ในเชิงการพัฒนาและปรับปรุงตนเอง แต่การติติงที่ไม่เหมาะสมมักทำให้เกิดผลในทางลบ เช่น การทะเลาะกัน

ความมั่นคง ปลอดภัย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ แต่โอกาสที่จะพลาดพลั้งทั้งในเรื่องใหญ่และเล็กเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เสมอในการดำเนินชีวิตประจำวัน การให้คำแนะนำเชิงสร้างสรรค์จึงเป็นทักษะที่ต้องฝึก และทำด้วยความระมัดระวังเพื่อช่วยให้ผู้ที่พลาดพลั้งได้เรียนรู้ และมีกำลังใจลุกขึ้นมาปรับปรุงแก้ไขจากความรัก ความเข้าใจ และการให้ออกาสของคนในครอบครัว

คำแนะนำเชิงสร้างสรรค์ที่รักษาและเสริมสร้างสัมพันธภาพควรมีลักษณะดังนี้

- ต้องแน่ใจว่า ผู้รับคำแนะนำอยู่ในภาวะที่พร้อมจะรับฟัง เลือกจังหวะเวลาที่เหมาะสม เช่น คุยกันในช่วงที่อารมณ์สงบหรือแจ่มใส ไม่ติในช่วงที่มีอารมณ์โกรธ
- เรื่องที่จะแนะนำ ต้องเป็นเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ ไม่ใช่เกิดขึ้นเมื่อนานมาแล้ว
- พูดถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้เปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน เป็นรูปธรรมบอกทางแก้ไขไว้ด้วย เช่น ควรทำอย่างไรให้ดีขึ้น
- เมื่อต้องติติงในสิ่งใด สิ่งนั้นต้องเป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงได้
- ไม่ตำหนิต่อหน้าคนอื่น

3. การแก้ไขความขัดแย้งในเชิงสร้างสรรค์ ความเห็นต่างและความขัดแย้งในครอบครัว เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นปกติ สิ่งสำคัญที่ต้องทำเป็นอันดับแรกสำหรับการแก้ไขความขัดแย้ง คือหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ พยายามพูดคุยกันด้วยอารมณ์ที่สงบ และตั้งใจฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง ในท้ายที่สุดจึงช่วยกันเลือกหรือตัดสินใจมองหาทางออกที่ทั้งคู่ออมรับได้ และควรเป็นไปในลักษณะดังต่อไปนี้

- แสดงความปรารถนาอย่างแน่วแน่ที่จะร่วมกันรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้
- มุ่งมั่นเชิงสร้างสรรค์ เป็นไปในทางการปรึกษากัน ให้มีความสำคัญ และตั้งใจฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง
- แสดงความคิดเห็นของเราให้ชัดเจนและสื่อสารให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับทราบ
- ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ไม่ถือว่าการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นเรื่องแพ้ หรือเป็นเรื่องที่เสียหาย
- หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ ชู่ คุกคาม ตี้อารมณ์
- ช่วยกันเลือกหาทางออกที่ยอมรับได้ทั้ง 2 ฝ่าย

การสื่อสารที่ดีในครอบครัว

การสื่อสารเป็นกระบวนการพื้นฐานในการสร้างและสานต่อความสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งมีผลต่อสัมพันธภาพและการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ การสื่อสารที่ดีในครอบครัว หมายถึงคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างกันและบุคลิกภาพของคนในครอบครัว ครอบครัวที่มีการสื่อสารสองทาง รับฟังซึ่งกันและกันอยู่เสมอ คนในครอบครัวสามารถปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และมีการแสดงออกให้เห็นถึงความรัก การดูแล ใส่ใจซึ่งกันและกันเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกัน ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัว อีกทั้งยังสามารถดึงใจสมาชิกให้ร่วมมือยอมรับและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อความสุขของคนในครอบครัวด้วย

บทบาทของการสื่อสารในครอบครัว

- + **การสื่อความหมาย** ครอบครัวใช้การสื่อสารในการอบรมสั่งสอนและถ่ายทอด ค่านิยม ความเชื่อขนบธรรมเนียมประเพณีและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ให้กับลูกหลานตลอดจนการปลูกฝัง ลักษณะนิสัย คุณธรรม จริยธรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตในสังคม
- + **การแสดงออก** ครอบครัวใช้การสื่อสารในการแสดงความรู้สึนึกคิด ความคิดเห็น ความต้องการและพฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ ให้สมาชิกในครอบครัวได้รับรู้และทำความเข้าใจระหว่างกัน
- + **การแสดงความสัมพันธ์** ครอบครัวใช้การสื่อสารในการสร้างสายใยความรัก ความผูกพัน ระหว่างสมาชิกในครอบครัวไม่ว่าจะโดยคำพูด เช่น การบอกรัก การชื่นชมกัน หรือใช้ภาษา ท่าทาง เช่น การสัมผัส จับมือ โอบกอด เพื่อแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน
- + **การแก้ปัญหา** ครอบครัวใช้การสื่อสารในการสะท้อนสถานการณ์ความเป็นไปในครอบครัว ทำให้ครอบครัวสามารถร่วมกันตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ หากเกิดปัญหาหรือความขัดแย้ง ก็สามารถร่วมกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารในครอบครัวของแต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกันไปตามปัจจัยของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ดังนี้

- + **ขนาดของครอบครัว** ครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมากและมีคนหลายช่วงวัย ทำให้เด็กและสมาชิกมีโอกาสเรียนรู้ภาษาวิธีการสื่อสาร การแสดงออกที่หลากหลายกว่าครอบครัวขนาดเล็ก
- + **โอกาสของการสื่อสารในครอบครัว** ครอบครัวที่สมาชิกสามารถแสดงออกถึงความต้องการความคิดเห็นความรู้สึกนึกคิดได้อย่างอิสระรวมทั้งมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว มีส่วนทำให้เด็กและสมาชิกในบ้านมีแนวโน้มที่จะสื่อสารโดยใช้เหตุผลมากกว่าครอบครัวที่มีการสื่อสารกันน้อย ครอบครัวที่เคร่งครัดนิยมการบังคับ และครอบครัวที่ปล่อยอิสระจนไม่มีกฎเกณฑ์อะไรให้ยึดเหนี่ยว
- + **ความสามารถในการสื่อสาร** ครอบครัวที่ผู้ใหญ่มีทักษะการใช้ภาษาที่ดี จะสามารถให้การอบรมเลี้ยงดูและเป็นแบบอย่างที่ดีในการสื่อสารกับลูกหลาน ช่วยให้เด็กได้เลียนแบบและซึมซับพัฒนาการทางภาษาตามความเหมาะสมของวัยได้เป็นอย่างดี

การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในครอบครัว

การพัฒนาทักษะการสื่อสารในครอบครัวเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ระหว่างพ่อและแม่ ระหว่างผู้ใหญ่ในบ้านด้วยกัน สร้างบรรยากาศแห่งความสุขในบ้าน ส่งต่อแนวคิด แนวปฏิบัติ และทักษะในการสื่อสารที่ไปสู่ลูกหลาน

การสื่อสารระหว่างพ่อ แม่ หรือ ผู้ปกครองกับลูกและหลานเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการแสดงออกให้ลูกหลานได้สัมผัสและรับรู้ถึงความรักของผู้ใหญ่ที่มีต่อตน ช่วยสร้างความเข้าใจต่อกันในทุก ๆ เรื่อง ทำให้เกิดความใกล้ชิด สนับสนุน คั่นเคย อบอุ่น ทั้งยังเป็นการเพิ่มพูนความรู้ให้เด็กสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว และพัฒนาการสื่อสาร ความคิดความเข้าใจของตนเองกับผู้อื่นได้ดี

หัวใจสำคัญของการสื่อสารที่มีคุณภาพกับเด็ก อยู่ที่พ่อแม่ หรือผู้ปกครองต้องมีความรู้ความเข้าใจธรรมชาติตามวัย และวิธีการสื่อสารทางบวกที่สร้างสรรค์เหมาะสมตามวัย และพัฒนาการของเด็ก

ในการสื่อสารมีทักษะพื้นฐานสำคัญอยู่ 2 เรื่อง คือ ทักษะการฟัง และทักษะการพูด

- + **ฟังดี** การฟังเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้เข้าใจอีกฝ่ายอย่างแท้จริง เป็นการสะท้อนการยอมรับช่วยให้การสื่อสารราบรื่นเข้าใจกันและกันมากขึ้น ลดโอกาสการขัดแย้ง ยิ่งไปกว่านั้น ‘การฟังเชิงรุก’ หรือ Active Listening ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้พูดได้สะท้อนความรู้สึก เกิดความรู้สึกสบายใจ และนำไปสู่การคลี่คลายและค้นพบคำตอบบางอย่างด้วยตนเองได้อีกด้วย

Active Listening
มีลักษณะสำคัญคือ

- การนั่งฟังอย่างตั้งใจมีสติอยู่กับผู้พูด ระหว่างที่ฟังสบตา มองหน้า หรือยิ้ม เพื่อแสดงความสนใจเปิดใจรับฟัง
- ฟังโดยรับรู้ทั้งเนื้อหาสาระอารมณ์และความรู้สึกของผู้พูดจนเกิดความเข้าใจ
- ไม่ใช่ประสบการณ์ อคติ หรือความคาดหวังของตน รีบตัดสินว่าเรื่องที่ได้ยินนั้นผิดหรือถูก
- จับประเด็น ทวนกลับเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และให้อีกฝ่ายได้ทบทวนความคิดและค้นพบคำตอบด้วยตนเองด้วยการตั้งคำถาม เช่น รู้สึกอย่างไร คิดเห็นอย่างไร เรียนรู้อะไร จะแก้ปัญหาอย่างไร ควรทำอะไรต่อ เป็นต้น

ทักษะ ‘การฟังเชิงรุก’ หรือ Active Listening เริ่มได้จากการที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ปรับ Mind Set หรือเปลี่ยนมุมมอง จากการศึกษาตนเองมีหน้าที่อบรมสั่งสอน ลูกมีหน้าที่เชื่อฟังพ่อแม่ รู้ดีว่ามีประสบการณ์มากกว่า มาเป็นพ่อแม่มีหน้าที่ “ฟัง” เพื่อเข้าใจ และใช้ประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนและสนับสนุนให้ลูกคิดได้ด้วยตนเอง

+ พุดดี คำพูดเป็นได้ทั้งเครื่องมือสร้างสรรค์ และ ทำลาย จึงไม่แปลกที่ความรุนแรงทางจิตใจซึ่งเป็นปัญหาอันดับหนึ่งของความรุนแรงในครอบครัวไทย¹ จะมีสาเหตุมาจาก “คำพูด” หรือที่เรียกว่า “การทำร้ายทางจิตใจด้วยวาจา” การฝึกทักษะการพูดที่จะช่วยให้การสื่อสารในครอบครัวราบรื่นทำได้ ดังนี้

- ทุกครั้งที่พูดไม่ว่ากับใคร ควรมีสติ หากมีอารมณ์อย่าพูด
- ใช้คำพูดที่สื่อความหมายชัดเจน ตรงกับความตั้งใจที่อยากจะบอกและตรงต่อบุคคลเป้าหมายด้วยความจริงใจ ไม่แสดงอารมณ์หรือใช้คำพูดในเชิงประชดประชัน ทำทนายหรือห้ามปราม
- ใช้สรรพนามให้เหมาะสมน้ำเสียงระดับกลาง ไม่สูงไม่ต่ำ เพื่อเลี่ยงการตีความ สื่อสารอย่างมีเหตุผล อธิบายถึงความสัมพันธ์ของสาเหตุและผลที่จะเกิดขึ้น
- ใช้คำพูดเชิงบวกที่ให้เกิดยรติกันในฐานะเพื่อนมนุษย์แม้แต่กับคนที่มีอายุน้อยกว่า และพูดคุ้ยด้วยการสื่อสารทางบวกโดยการให้กำลังใจ แสดงความห่วงใยใส่ใจ และปรารถนาดี
- พูดสื่อสารในลักษณะขอความร่วมมือ คนถูกขอจะรู้สึกภูมิใจ รู้สึกดีที่ตนมีคุณค่า หลีกเลี่ยงการสั่งการ ออกคำสั่ง
- หลีกเลี่ยงการสื่อสารทางลบได้แก่ การใช้สีหน้าบึ้งตึง เฉยเมย เย็นชา การใช้วิธีเงียบไม่พูดเพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง การพูดที่คลุมเครือไม่ชัดเจนซึ่งอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้
- ไม่พูดเท็จ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ นำศรัทธาหรือพูดส่อเสียด หยาบคาย เพื่อจ้อ

¹ ความรุนแรงในครอบครัวไทย ปี 2560, ศูนย์จัดการความรู้ความรุนแรงในครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี โดยความร่วมมือจาก สสส.

10 คำดี
ที่อยากได้ยิน
จากคน
ในครอบครัว

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 1. เหนื่อยไหม | 6. สู้ ๆ นะ |
| 2. รักนะ | 7. ทำได้อยู่แล้ว |
| 3. มีอะไรให้ช่วยไหม | 8. คิดถึงนะ |
| 4. คำชมเชย เช่น เก่ง ดี เยี่ยม | 9. ขอขอบคุณนะ |
| 5. ไม่เป็นไรนะ | 10. ขอโทษนะ |

10 คำร้าย
ที่ไม่อยากได้ยิน
จากคน
ในครอบครัว

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. ไปตายซะ | 6. น่ารำคาญ |
| 2. คำด่า เช่น เลว ชั่ว | 7. ตัวช่วย |
| 3. แก่ไม่น่าเกิดเป็นลูกฉันเลย | 8. น่าเบื่อ |
| 4. ตัวปัญหา | 9. ไม่ต้องมายุ่ง |
| 5. ดูลูกคนอื่นบ้างสิ | 10. เชื่อพ่อเชื่อแม่มันแรง |

** 10 ถ้อยคำที่คนในครอบครัวส่วนใหญ่อยากได้ยินและไม่อยากได้ยิน, กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560

+ แสดงออกดี หมายถึง อวจนะภาษาหรือการสื่อสารที่ไม่เป็นคำพูด ได้แก่ ภาษากาย ท่าทางสีหน้าแวต่าน้ำเสียง จังหวะการพูด และการกระทำ สื่อความหมายไปในทางบวก สอดคล้องไปกับสิ่งที่พูด ไม่ทำให้ตีความไปในทางลบหรือคลุมเคลือให้เกิดความคลางแคลงใจ เช่น พุดชมแต่มองด้วยหางตาหรือเหยียดมุมปาก เป็นต้น

การสื่อสารที่สร้างสรรค์ในครอบครัวมีแนวทางในการแสดงออก ดังต่อไปนี้

- **เสียง** คือ การใช้เสียงที่นุ่มนวล อ่อนโยน แสดงถึงความเมตตา เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการจากคนในครอบครัว การใช้เสียงดังหรือกระแทกเสียงอาจโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจแสดงถึงความรู้สึกด้านลบ เช่น ไม่พอใจ ช่มชู้ ก้าวร้าวต่อต้านขัดแย้ง หรือไม่มีความยอมรับนับถือ จังหวะในการพูดช้าหรือเร็วให้เหมาะสม
- **สายตา** คือ การสบสายตา ทำให้พูดคุยกันเข้าใจได้ง่ายขึ้นกว่าการพูดคุยโดยไม่สบตากัน ทั้งนี้การสบตายังช่วยให้ทั้ง 2 ฝ่ายระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการพูดคุยกันได้ด้วย

- **สีหน้า** คือ สีหน้าที่รับฟังและยิ้มแย้มแจ่มใสยอมดีกว่าสีหน้าเฉยเมยหรือบึ้งตึง อีกทั้ง การสังเกตสีหน้าฝ่ายคู่สนทนาจะทำให้เรารับทราบและเข้าใจความรู้สึกของผู้พูดว่ากำลัง โกรธ กังวล น้อยใจ เสียใจ ซึ่งจะทำให้เราเลือกใช้คำพูดและทิศทางการสื่อสารกับเขา ได้อย่างเหมาะสม
- **ท่าทาง** ที่แสดงออกซึ่งการรับฟังและทำให้คู่สนทนาอยากพูดคุยด้วย ได้แก่ การผงก ศีรษะรับฟัง การโน้มตัวเข้าหา ส่วนคนที่ใช้อารมณ์จะแสดงอีกลักษณะหนึ่ง เช่น กอดอก ยืนตัวแข็ง เป็นต้น
- **การสัมผัส** เช่น การจับมือ จับต้นแขน การโอบกอด จะให้ความรู้สึกเข้าใจ อบอุ่น รักใคร่ สนับสนุน ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการโอบกอด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความผูกพันและความสุขออกมา ทำให้ทั้งผู้กอดและผู้ถูกกอดรู้สึก ผ่อนคลายความตึงเครียด เพิ่มการไหลเวียนเลือดในมวลกล้ามเนื้อ และสามารถสัมผัส ได้ถึงความรัก ความผูกพันที่มีต่อกัน
- **ระยะห่างการพูดคุย** จะดีขึ้นหากทั้ง 2 ฝ่ายพูดคุยในระยะใกล้กัน การพูดคุยในระยะห่าง จะทำให้ต้องใช้เสียงดังและไม่มีการสบตากันและอาจทำให้เกิดความเข้าใจ ผิดได้ง่าย

10 ท่าทาง
“อยากเห็น”
จากบุคคล
ในครอบครัว



1. กอดกัน
2. ช่วยเหลืองานในครอบครัว
3. หัวเราะสร้างความครื้นเครงให้กัน
4. ไหว้แสดงความเคารพ
5. โอบไหล่ ลูบหลังให้กำลังใจกัน
6. จับมือจู๋มมือกัน
7. การส่งยิ้มส่งจูบกัน
8. หอมแก้มกัน
9. ยกนิ้วหรือปรบมือชื่นชมกัน
10. แสดงความห่วงใยกัน เช่น ปีบนิ้ว

10 ท่าทาง
“ไม่อยากเห็น”
จากบุคคล
ในครอบครัว



1. ทำหน้าบึ้งตึง
2. ร้องไห้
3. ทำลายข้าวของ
4. ติดโทรศัพท์มือถือ
5. เงียบ / ไม่สนใจ
6. มองตาขวาง
7. ขึ้นิ้วสั่ง
8. กระตืบเท้า
9. ถอนหายใจ
10. สะบัดหน้า / สะบัดมือ

***10 ท่าทางที่คน “อยากเห็น” “ไม่อยากเห็น” จากบุคคลในครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ผลสำรวจ

ความรู้และความเข้าใจธรรมชาติของลูก

ครอบครัวจะเลี้ยงดู ปกป้อง และพัฒนาสมาชิกให้เติบโตขึ้นมาได้ดี ร่วมมือกันสร้างครอบครัวที่เข้มแข็ง มีความสุข ฟังตนเองได้ และมีความสามารถในการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนตนเองให้เท่าทันโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ จำเป็นที่ผู้ใหญ่ในครอบครัว คือ พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ คือ พัฒนาการตามวัยของลูกหลาน การทำงานของสมองโดยเฉพาะทักษะสมองส่วนหน้า (EF) ที่เป็นต้นธารของพฤติกรรมที่นำไปสู่นิสัย หน้าต่างแห่งโอกาส และเรื่องการก่อรูปมุมมองต่อตนเองที่นำไปสู่อัตลักษณ์หรือ “ตัวตน” (self) เพื่อเพิ่มความเข้าใจในพฤติกรรมการแสดงออกของเด็ก ปรึกษาประคอง จัดสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดู และการสื่อสารที่จะช่วยพัฒนาลูกหลานให้เติบโต มีความสุข และมีคุณภาพเต็มศักยภาพ

พัฒนาการเด็กวัย 7-15 ปี

พัฒนาการตามวัยในด้านต่าง ๆ สำหรับแผนการอบรมในหลักสูตรนี้ เน้นกลุ่มเป้าหมายไปที่เด็กในวัย 7-15 ปี ซึ่งตลอดระยะเวลาดังกล่าว พัฒนาการในแต่ละด้านของเด็กสามารถแบ่งได้เป็น 3 ช่วงวัย ดังนี้



พัฒนาการทางร่างกาย

ช่วงอายุ 7-9

- เคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น
- กล้ามเนื้อมัดเล็กและใหญ่ทำงานประสานงานกันได้ดี สามารถบังคับการทำงานได้ดี เด็กจึงชอบเล่นไม่อยู่นิ่งมีพลังเคลื่อนไหวตลอดเวลา
- ร่างกายโตช้ากว่าวัยอนุบาล ส่วนสูงและน้ำหนักของเด็กชายและเด็กหญิงใกล้เคียงกัน

ช่วงอายุ 10-12

- ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอีกครั้งหนึ่ง
- เด็กผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วกว่าเด็กผู้ชาย เมื่ออายุประมาณ 10 ปีครึ่ง
- เด็กชายจะเริ่มการเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุ 12 ปีครึ่ง

ช่วงอายุ 13-15

- สูงขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แขนขายาว ฝ่ามือใหญ่ขึ้น
- เด็กผู้หญิงสะโพกผาย หน้าอกขยายใหญ่ มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ มีประจำเดือน
- เด็กผู้ชายมีกล้ามเนื้อใหญ่ กว้าง และแข็งแรงขึ้น มีขนตามแขน หน้าแข้ง เสียงห้าวแตกมือสุจิ รู้จักการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
- เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง มีภาวะพร้อมที่จะเป็นพ่อคนและแม่คนได้





พัฒนาการ
ทางอารมณ์

ช่วงอายุ 7-9

- เริ่มควบคุมอารมณ์ได้บ้าง
- ให้ความสำคัญกับความสนุกสนาน
- มีโรงเรียนเป็นศูนย์กลางมีความสุขกับการได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อน
- อาจขาดความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมายผู้ใหญ่ จึงมักเรียกเด็กในวัยนี้ ว่าวัยสนุกสนาน

ช่วงอายุ 10-12

- สามารถควบคุมและเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่สังคมยอมรับ
- เริ่มมีความวิตกกังวลและความเครียดเนื่องจากปัญหาในกลุ่มเพื่อนและการได้รับการยอมรับในกลุ่มหรือแม้กระทั่งการแข่งขัน ในด้านการเรียนกับเพื่อนร่วมชั้นจนดูเหมือนกับว่าเด็กในวัยนี้ หงุดหงิดได้ง่าย

ช่วงอายุ 13-15

- อารมณ์ไม่คงที่ แปรปรวน หงุดหงิด เครียด หรือโกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้า โดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย
- การควบคุมอารมณ์ไม่ดี อาจเกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกร้าวรุนแรงได้ง่าย
- ฮอร์โมนเพศกระตุ้นให้สนใจเรื่องทางเพศมากขึ้น
- ในวัยนี้เริ่มค้นหาอัตลักษณ์ และบทบาทของตนเอง บางครั้งเกิดความสับสนในบทบาทของตนจึงรู้สึกคับข้องใจและวิตกกังวล
- ต้องการความรักความเข้าใจ คำแนะนำในเรื่องเพศ และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
- ต้องการยอมรับและค้ำยกย่องชมเชย
- ต้องการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์





พัฒนาการ ทางสังคม

ช่วงอายุ 7-9

- จะยังไม่มี การแบ่งกลุ่มทางเพศในการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน แต่จะเริ่มลดการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางแห่งความคิดและการกระทำลง
- เริ่มให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน รักพวกพ้องเพื่อนในวัยเดียวกัน จะเริ่มมีบทบาทต่อทัศนคติและความคิด

ช่วงอายุ 10-12

- เริ่มมีการแบ่งกลุ่มระหว่างเพศหญิงและเพศชายอย่างเด่นชัด และจะเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมของเพศของตน
- เพื่อนวัยเดียวกันจะมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำมากขึ้น

ช่วงอายุ 13-15

- เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมักจะแยกกันเล่นแต่เริ่มสนใจซึ่งกันและกันโดยไม่กล้าเปิดเผย
- สนใจการเล่นรวมเป็นกลุ่ม จะปฏิบัติตามกฎของกลุ่ม
- มีพฤติกรรมเลียนแบบสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างการยอมรับ
- การกระทำและความต้องการมักจะขัดแย้งกับความต้องการของพ่อแม่และผู้ใหญ่เสมอ





พัฒนาการ
ทางปัญญา

ช่วงอายุ 7-9

- เริ่มเรียนรู้และมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น
- รู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจเลือกทำในสิ่งที่ตนสนใจ
- มีความรับผิดชอบมากขึ้น
- สามารถจดจำสิ่งที่เรียนรู้ไปแล้วได้อย่างแม่นยำสามารถเรียงลำดับตัวเลขได้จำนวนมากขึ้น
- รู้จักแยกแยะสีได้มากกว่าวัยเด็กตอนต้น

ช่วงอายุ 10-12

- เริ่มมีจินตนาการกว้างไกลขึ้น
- สามารถเปรียบเทียบได้ เข้าใจความสัมพันธ์ และความแตกต่างของสิ่งรอบตัว
- เข้าใจในความสัมพันธ์ของตัวเลขมากขึ้น
- มีความจำที่แม่นยำขึ้นกว่าเดิม

ช่วงอายุ 13-15

- มีเหตุผลและควบคุมตนเองได้ดีขึ้น รู้จักอดทนอดกลั้น ช่วงความสนใจนานขึ้น
- สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ดีขึ้น
- เฉลียวฉลาด เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมมากขึ้น โดยเฉพาะคำพูด เข้าใจและรู้จักพูดถ้อยคำที่ลึกซึ้ง ถ้อยคำเปรียบเทียบต่างๆ ได้ดีขึ้น
- มีจินตนาการ บางครั้งก็นั่งฝันกลางวัน เพื่อเป็นการชดเชยสิ่งที่ขาด

สมองลูกวัยเรียน วัยรุ่น

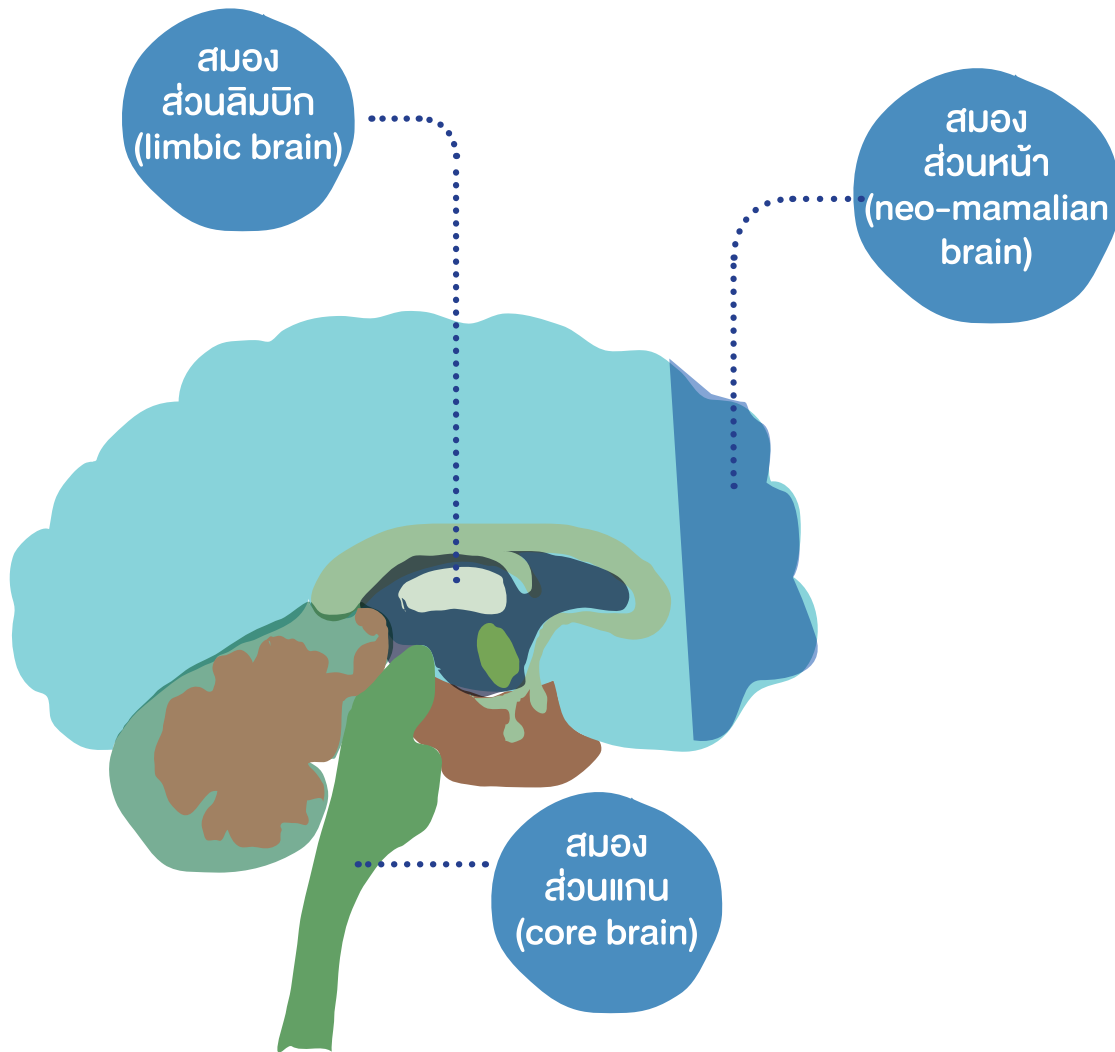
ปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาการทำให้มีความเข้าใจการทำงานของสมองซึ่งเป็นศูนย์บัญชาการของชีวิตลึกซึ้งมากขึ้น การเรียนรู้ พฤติกรรม บุคลิกภาพและศักยภาพด้านต่าง ๆ ล้วนเกิดจากการทำงานร่วมกันของสมองส่วนต่าง ๆ ความรู้และความเข้าใจเรื่องการทำงานของสมองจะเป็นแนวทางให้พ่อแม่ดูแลเลี้ยงดูลูกอย่างสอดคล้องกับความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน คือ ได้รับอาหารที่มีคุณภาพ มีชีวิตอยู่ในบ้านที่มั่นคง สะอาดและอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดี ได้รับการรัก ความอบอุ่น และมีความมั่นคงในชีวิต ได้ค้นพบศักยภาพของตนเอง และสูงขึ้นไปกว่านั้น คือ ได้นำศักยภาพของตนออกมาช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ประสบความสำเร็จในชีวิต และมีความสุข

เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองเข้าใจกลไกการทำงานภายในสมองมากขึ้น ปัจจุบันการศึกษาและความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ทำให้พบว่าสมองของมนุษย์วิวัฒนาการมาจากสมองของสิ่งมีชีวิตที่ตลอดหลายล้านปีปรับตัวพัฒนาและสามารถแบ่งออกเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ ตามหน้าที่หลัก คือ

สมองส่วนสัญชาตญาณ (สมองส่วนแกน) เจริญเติบโตเต็มที่ตั้งแต่แรกเกิด ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมีชีวิตรอด กำกับดูแลระบบอัตโนมัติ เช่น ระบบการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ผนังกระเพาะอาหาร การปล่อยเอนไซม์ออกมาย่อยอาหาร การหลั่งน้ำนมขณะเด็กดูดนมแม่ เป็นต้น ระบบเหล่านี้ทำงานโดยอัตโนมัติเพื่อให้ชีวิตสามารถดำรงอยู่ โดยเหตุผลแทบไม่มีส่วนหรือส่งผลสะท้อนต่อการทำงานพื้นฐานของสมองส่วนนี้

สมองส่วนอารมณ์ (สมองส่วนกลาง) ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์และความจำ มีวิวัฒนาการมาก่อนในสัตว์ สมองส่วนอารมณ์ทำงานเพื่อตอบสนองความพึงพอใจตนเอง ทำงานเป็นระบบเครือข่ายเรียกว่าระบบลิมบิก (limbic system) เพื่อปกป้องชีวิตให้ปลอดภัย หรือห่างไกลอันตรายโดยทำงานตอบโต้กับสิ่งเร้าอย่างรวดเร็ว เพื่อปกป้องตนเองให้พ้นจากสภาพที่ทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย

เมื่อสมองส่วนอารมณ์ได้รับความรู้สึกปลอดภัย และได้รับความรักซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ จะเปิดทางให้สมองส่วนหน้า ซึ่งมีหน้าที่ไตร่ตรอง เหตุผลทำงานได้ดีขึ้น ความรู้เรื่องนี้มีความสำคัญในการสร้างการสื่อสารและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว คือ เด็กต้องรู้สึกปลอดภัย จึงจะสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมได้ดีกว่า และเมื่ออยู่ในสภาวะที่สบายใจจะเรียนรู้ได้ดีกว่าอยู่ในสภาวะที่มีความเครียด



สมองส่วนเหตุผล (สมองส่วนหน้า) เป็นสมองของสิ่งมีชีวิตส่วนที่วิวัฒนาการขึ้นมาหลังสุด ใช้เวลาในการพัฒนาให้สมบูรณ์เต็มที่นานที่สุด คือ ที่อายุ 25 ปี ทักษะของสมองส่วนนี้ เป็นการทำงานของสมองขั้นสูงในการกำกับ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำสู่ความสำเร็จหรือเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ โดยนำเอาประสบการณ์เดิมไปปรับใช้ในสถานการณ์ใหม่ๆ ทักษะพื้นฐานของสมองส่วนนี้ สถาบันอาร์แอลจี (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป) ได้จัดการความรู้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ทักษะใหญ่คือ

**การจัดการ
ความรู้
3 ทักษะใหญ่**

ทักษะพื้นฐาน คือ ความจำเพื่อใช้งาน ยับยั้ง ยึดหยุ่นความคิด
ทักษะกำกับตนเอง คือ จดจ่อใส่ใจ ควบคุมอารมณ์ และประเมินตนเอง
ทักษะปฏิบัติ คือ ริเริ่มลงมือทำ วางแผน และมุ่งเป้าหมาย

ความรู้สึก ความคิดและการกระทำต่างๆ ของคนเราเกิดขึ้นได้ ด้วยการทำงานร่วมกันของสมองส่วนต่างๆ ทุกครั้งที่เราเผชิญกับข้อมูลที่ต้องตัดสินใจหรือปัญหาที่ต้องแก้ไข สมองทั้งส่วนความคิดและอารมณ์จะถูกกระตุ้นอย่างหนักและทำงานเชื่อมโยงกันเสมอด้วยเทคโนโลยีปัจจุบันจากการถ่ายภาพคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) ของคนที่กำลังใช้ความคิดเพื่อตัดสินใจ จะเห็นว่าบริเวณสมองส่วนหน้าบริเวณ frontopolar cortex (หรือที่รู้จักกันดีในนามของ executive area ในสมอง) และตำแหน่งบริเวณกลางสมองที่ควบคุมด้านอารมณ์จะมีการใช้พลังงานมากกว่าสมองส่วนอื่นๆ

ในการทำงานร่วมกันของสมองส่วนต่างๆ หากสมองส่วนอารมณ์แข็งแรงพฤติกรรมที่แสดงออกมาจะขึ้นอยู่กับอารมณ์เป็นใหญ่ สมองส่วนหน้าที่คิดเชิงเหตุผลจะทำงานได้เต็มที่เมื่อสมองส่วนอารมณ์ (ส่วนกลาง) ซึ่งทำงานในส่วนความรู้สึกและอารมณ์ได้รับการเติมเต็มแล้วคือ ชีวิตรู้สึกปลอดภัย ได้รับความรัก ความอบอุ่น ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้รับการยอมรับ มีความภาคภูมิใจในตนเองมนุษย์มีสมองส่วนเหตุผลมากที่สุดเมื่อเทียบกับสัตว์ต่างๆ ทำให้สามารถจดจำประสบการณ์เดิมไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ได้ดีกว่าสัตว์อื่นๆ ด้วยทักษะสมองส่วนหน้าหรือ Executive function สามารถคิดเหตุผล คิดเชิงนามธรรม สร้างความสำเร็จความสุข ความเมตตา และคุณธรรมขึ้นได้



หน้าต่างแห่งโอกาส

ในการเติบโตแต่ละช่วงวัยของเด็กนั้น มีช่วงเวลาสำคัญที่เรียกว่า หน้าต่างแห่งโอกาส (Window of Opportunity) คือ ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการเรียนรู้พัฒนาความสามารถ คุณลักษณะ ทักษะด้านใดด้านหนึ่งหรือการพัฒนาบุคลิกภาพ และ “Self” หน้าต่างแห่งโอกาสมากับพัฒนาการตามวัยที่ธรรมชาติมอบให้มนุษย์ ความเข้าใจเรื่อง หน้าต่างแห่งโอกาส จึงเป็นเหมือนเครื่องมือที่ช่วยบอกพ่อแม่ ผู้ปกครองว่าช่วงวัยใดเหมาะสมกับการพัฒนา คุณสมบัติอะไรให้กับลูกหลาน ซึ่งหากปล่อยช่วงเวลาทองที่ธรรมชาติกำหนดมาให้ผ่านพ้นไปโดยไม่ทำอะไร การพัฒนาในเรื่องนั้นๆ ก็อาจเกิดขึ้นได้ยาก หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลย แต่ละช่วงวัยของเด็กนั้นมีโอกาสทองของการเรียนรู้เรื่องต่างๆ ดังนี้

วัย
0-2 ปี

โอกาสทองของการเรียนรู้ถึงความผูกพันความไว้วางใจผู้อื่น ซึ่งพัฒนาไปเป็นความรู้สึกที่ดีกับชีวิต เห็นว่าตนเกิดมามีคุณค่าเป็นที่รักและต้องการเป็นพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับผู้อื่น พ่อแม่ควรสัมผัสดูแล โอบกอดทะนุถนอม เด็กควรได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ด้วยความรัก และเมตตา

วัย
3-5 ปี

โอกาสทองของการเรียนรู้พัฒนาความสามารถด้านการควบคุมอารมณ์ และการรู้จักผิด-ถูกในเรื่องพื้นฐาน สร้างได้จากการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติตนที่เหมาะสมและการชี้แนะของพ่อแม่ผู้ปกครองและควรเสริมพัฒนาการทางภาษาและการบ่มเพาะคุณธรรมจริยธรรมผ่านการอ่านนิทาน

วัย
6-12 ปี

โอกาสทองของการเรียนรู้บ่มเพาะลักษณะนิสัยประหยัด มีวินัย ใฝ่รู้ เป็นคุณสมบัติสำคัญที่พ่อแม่ต้องส่งเสริมก่อนลูกจะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น พ่อแม่ควรฝึกเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัวให้ลูก โดยมอบหมายให้เด็กมีหน้าที่รับผิดชอบภารกิจส่วนตัว เช่น ซักถุงเท้า ชุดชั้นในของตนเอง มอบหมายให้ช่วยงานบ้านตามความสามารถ ฝึกนิสัยการออม เช่น ชวนเด็กสร้างแรงจูงใจในการเก็บออม ด้วยการตั้งเป้าหมาย ออมเงินวันก่บาท เพื่อนำไปซื้อของที่ตัวเองต้องการพาลูกไปเปิดบัญชีธนาคาร เพื่อให้ลูกได้สัมผัสกับความรู้สึกภาคภูมิใจในการออมของตนเองหรืออาจส่งเสริมให้หารายได้พิเศษง่าย ๆ ช่วงปิดเทอมหรืออาจส่งเสริมให้หารายได้พิเศษง่าย ๆ ช่วงปิดเทอม

วัย
13-19 ปี

โอกาสทองของการสร้างอัตลักษณ์ทางสังคมและอัตลักษณ์ทางเพศ เป็นช่วงเวลาแห่งการแสวงหาตัวตนและที่ยืนในสังคมของตนเอง แสวงหาคคุณค่าและความหมายของชีวิต มีความสนใจในเพศตรงข้าม สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ คือ เข้าใจและให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้ อย่างสร้างสรรค์ แนะนำแนวทางการใช้ชีวิต การยอมรับตัวตนของเด็กไม่เปรียบเทียบเด็กคนอื่นหรือเปรียบเทียบกันระหว่างพี่น้องหรือเปรียบเทียบลูกคนเดียวกับในวัยประถม ส่งเสริมให้ได้ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์และค้นหาคุณค่าในตัวเอง ให้เวลาในพูดคุยรับฟังความรู้สึก ความต้องการของเด็ก ชี้แนะวิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมโดยไม่บังคับให้เป็นไปตามความต้องการและความคาดหวังของพ่อแม่เพียงฝ่ายเดียว ลูกวัยรุ่นก็จะผ่านช่วงชีวิตในวัยนี้ไปได้อย่างเข้าใจและแข็งแรง

Self Esteem ฐานสำคัญของการสร้างตัวตนลูกวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแสวงหาตัวตนและที่ยืนในสังคม จะสามารถสร้างตัวตนไปในทิศทางที่เป็นบวกต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง คือ มั่นใจในการเผชิญโลกกว้าง กระจือร้อร้นในการเรียนรู้และทำสิ่งต่าง ๆ สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาและความท้าทายในชีวิต พร้อมใช้ความพยายามแก้ปัญหาอย่างไม่ท้อถอย และมีความสุขกับการใช้ชีวิตในสังคมนั้นมีพื้นฐานสำคัญมาจาก Self Esteem หรือการรู้คุณค่าในตัวเอง คือ มองเห็นตัวเองแล้วรู้สึกว่ามีคุณค่า รักตัวเองในแบบที่ตัวเองเป็น มีความสุขกับสิ่งที่ตนเป็น ซึ่งสิ่งนี้ไม่ได้เกิดขึ้นได้เอง แต่มาจากความรู้สึกว่า ตัวเองเป็นคนที่ถูกรัก มีคุณค่า มีความหมาย และตัวเองมีความสามารถที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งโต และคนที่มีส่วนสำคัญอย่างมากในการพัฒนา Self Esteem ก็คือ พ่อแม่ ผู้ปกครอง

ช่วงเวลาทองที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถทำสิ่งที่ดีที่สุดให้ลูกหลานได้ คือ การบ่มเพาะการรับรู้คุณค่าของตนเองให้ลูกหลาน อยู่ในช่วง 10 ปีแรกของชีวิตที่เขาต้องการพ่อแม่เพื่อให้เขาเห็นว่า เขาเป็นคนมีคุณค่า เป็นที่ต้องการ เกิดมาเพื่อเป็นที่รักของคนในครอบครัว และมีความสามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง ก่อนที่จะเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเปลี่ยนไปให้ความสำคัญกับเพื่อนและสื่อต่างๆ มากกว่าพ่อแม่

การพัฒนา Self Esteem ให้ลูกนั้น นอกจากการให้ความรัก การดูแลเอาใจใส่เพื่อสร้างความรู้สึกมั่นคงทางใจสายสัมพันธ์ที่ดีและเหนียวแน่นในใจเด็ก จนเขารู้ถึงการมีตัวตน มีความรู้สึกของตัวเองและฉันมีคุณค่าแล้ว ทักษะคิดและคำพูดของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่มีต่อตัวเด็กก็มีส่วนสร้างเสริม Self esteem ให้กับเด็ก เพราะสิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครองคิดและเชื่อจะกลายมาเป็นสิ่งที่ลูกเชื่อด้วย เด็กพร้อมจะเชื่อและรับเอาคำพูดต่อตัวเขาที่เขาได้ยินได้ฟังบ่อยๆ จากพ่อแม่ ผู้ปกครองมาอธิบายลักษณะของตนเองนอกจากนี้พ่อแม่ ผู้ปกครองยังต้องสร้างสิ่งแวดล้อมให้ลูกหลานได้รับรู้ถึงความสามารถของตัวเองร่วมด้วย เพราะการรู้จักคุณค่าของตนเองเกิดขึ้นจากสมดุลที่ดีของการรู้ว่าตนเป็นที่รักของพ่อแม่ควบคู่ไปกับการรับรู้ว่าคุณทำได้

หลากหลายวิธีพัฒนา Self Esteem

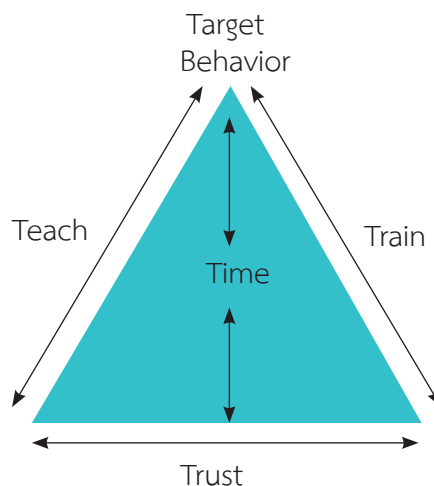
- การให้ความรัก ความเอาใจใส่เพื่อสร้างความผูกพันและไว้วางใจยังเป็นเรื่องจำเป็น แต่ปรับเปลี่ยนรูปแบบไปตามวัยของลูกหลานที่โตขึ้น คือ สนใจและให้เวลากับการรับฟังเรื่องราวของลูกหลาน ฟังอย่างตั้งใจและพยายามเข้าใจอย่างแท้จริงและพร้อมเป็นที่ปรึกษาชี้แนะและสนับสนุนเมื่อเขาต้องการ
- ปรับความคาดหวังในตัวลูกหลานให้สอดคล้องกับตัวตนของเขา มองลูกหลานตามความเป็นจริงทั้งในส่วนที่ดีและในส่วนที่ต้องพัฒนาซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดความเข้าใจตัวเอง และสามารถนำไปสู่การพัฒนาตัวของเขาเองได้อย่างถูกต้อง ขณะเดียวกันพ่อแม่ ผู้ปกครองก็สามารถคิดหาทางแก้ไขให้เหมาะสมกับเขาด้วย

- เปิดโอกาสให้ลูกหลานได้แสดงออกทางความคิดความเห็น ได้เลือกและตัดสินใจด้วยตัวเอง และยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่าง โดยให้ความสำคัญกับการฟังให้มาก ไม่เสนอคำตอบ สิ่ง หรือตัดสินใจ แต่ให้ทางเลือกและคำแนะนำ โดยเฉพาะกับลูกวัยรุ่น
- สนับสนุนให้ลูกหลานได้ลงมือทำกิจกรรมที่หลากหลาย มีประสบการณ์คุณภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อค้นหาความถนัด ความสามารถและพัฒนาตัวตน
- สร้างสิ่งแวดล้อมให้ลูกหลานรู้สึกว่าเขาทำได้ และจงทำต่อไป และให้ความสำคัญกับความพยายามของลูกหลานมากกว่าผลสำเร็จ เพื่อให้เด็กตระหนักถึงคุณค่าของความตั้งใจในตัวเองมากกว่าผลสำเร็จ ช่วยให้เด็กไม่สูญเสียความมั่นใจ เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ
- หลีกเลี่ยงการตีความที่บั่นทอนความเชื่อมั่นของเด็ก เช่น การเปรียบเทียบ การเยาะเย้ย ถากถาง เห็นเป็นเรื่องตลก หรือดูถูกความสามารถ เพราะอาจทำให้เด็กไม่กล้าแสดงออก และรู้สึกว่าความสามารถของตนไม่ได้รับการยอมรับ พ่อแม่ควรคิดเสมอว่า ควรให้คำแนะนำเด็กจากการกระทำ ไม่ใช่ลักษณะนิสัย บุคลิกภาพของเด็ก เพราะหากเด็กฝังใจ ความรู้สึกนั้นจะอยู่ไปตลอดชีวิต และถ้าเด็กสนใจอะไรเป็นพิเศษ ควรให้การสนับสนุน

การสร้างวินัยเชิงบวก

เทคนิคสร้างวินัยเชิงบวก คือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก เพื่อป้องกันและจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทั้งช่วยพัฒนาสมองด้านอารมณ์และสังคม เป็นการสอนและฝึกฝนลูกให้มีพฤติกรรมตามที่เราคาดหวัง ด้วยการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ที่สอดคล้องกับธรรมชาติการรับรู้และการเรียนรู้ของเด็ก มีจุดมุ่งหมายให้เด็กรู้จักควบคุมพฤติกรรมตัวเอง โดยไม่ต้องมีการบังคับ เพื่อให้ลูกปรับพฤติกรรมไปในแนวทางที่ดีขึ้นและมีผลต่อเนื่องไปในอนาคต

การสร้างวินัยเชิงบวกมีหลักการสำคัญ คือ เน้นการสอน (Teach) และการฝึกฝน (Train) เด็ก ให้มีพฤติกรรมตามที่คาดหวังโดยไม่ใช้ความรุนแรง บนพื้นฐานความไว้วางใจกันและกัน (Trust) ระหว่างผู้เลี้ยงดูและเด็ก อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับการให้ “เวลา” (Time) เด็กในการฝึกฝนพฤติกรรมเป้าหมาย และการให้เวลาในการสร้างและรักษาความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างเด็กกับพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้สอน



การสร้างวินัยเชิงบวกพัฒนาจากการบูรณาการองค์ความรู้ทางด้านประสาทวิทยา จิตวิทยาเชิงบวก จิตวิทยาพัฒนาการ และการศึกษา ที่สอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของเด็กมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่การสนับสนุนให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและมีวินัยได้ด้วยตัวเอง

เป้าหมายการสร้างวินัยเชิงบวก

Do

- รักษาความสัมพันธ์เป็นหลัก
- สร้างวินัยในตนเอง
- สร้างทักษะ
- สอน

Don't

- การทำร้ายจิตใจ ร่างกาย
- การควบคุมจากภายนอก
- การลงโทษ
- การสั่ง

จากหลักการทำงานของสมอง 3 ส่วน ทำให้เข้าใจได้ว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่เด็กอยู่ในภาวะอารมณ์ไม่ดี มักจะระบายอารมณ์ที่ไม่ดีนั้นออกมาเป็นพฤติกรรมไม่เหมาะสม ในจังหวะเวลาที่เด็กมีพฤติกรรมไม่น่ารักและยั่วให้ผู้ใหญ่เกิดอารมณ์โกรธ พ่อแม่ ผู้ปกครองมีหน้าที่ควบคุมอารมณ์ตัวเองให้ได้ แล้วให้ความช่วยเหลือลูกหลานด้วยการรับฟังความต้องการ เข้าใจความรู้สึก ปลอดภัย ให้ความช่วยเหลือหรือทางเลือกเพื่อให้เด็กอารมณ์ลดลงอยู่ในระดับที่เด็กสามารถควบคุมและจัดการตัวเองได้ แล้วพ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงเริ่มกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อที่จะสอนและให้โอกาสเด็กได้ฝึกฝนพฤติกรรมนั้น

เด็กที่มีโอกาสได้สัมผัสกับประสบการณ์การฝึกฝนในลักษณะนี้ซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง จะเกิดเป็น “ทักษะ” และพัฒนาเป็นบุคลิกภาพภายในตัวตน เช่น การเก็บของให้เป็นระเบียบ เป็นที่เป็นทางสามารถหัดได้ตั้งแต่เล็ก โดยเริ่มจากการเก็บของเล่นเมื่อเล่นเสร็จ ด้วยการที่พ่อแม่ ผู้ปกครองพาทำ คือ จับมือเด็กเก็บของเล่น เชิญชวน ตั้งกติกา ค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนวิธีการตามพัฒนาการที่เปลี่ยนไปตามวัย ทำซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนเมื่อเขาโตขึ้น เขาจะสามารถนำของเล่นไปเก็บเองได้ และขยายไปสู่พฤติกรรมการเก็บข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบเมื่อเป็นวัยรุ่น

ประโยชน์ที่ได้จากการปลูกฝังวินัยเชิงบวก คือ การช่วยให้เด็กสามารถตัดสินใจด้วยตัวเอง ส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเรากับเด็ก ทำให้เกิดความผูกพันระหว่างกัน เป็นการพัฒนาด้านการรับรู้ตัวตนและเคารพตนเองของเด็ก ฝึกควบคุมอารมณ์ และสามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมให้ “เวลา” ในการเรียนรู้ฝึกฝนปลูกฝังจนซึมซับเป็นนิสัยของเด็ก

วิธีการสร้าง “วินัยเชิงบวก”

1. การชม คือ ชมเชย “ในระหว่างหรือทันที” ที่เด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม และ “ชมเจาะจงไปที่พฤติกรรม” นั้น แล้วตามด้วย “คุณลักษณะ” ที่สอดคล้องกับพฤติกรรม การชมแบบนี้จะช่วยให้เด็กเห็นภาพชัดเจนว่า พฤติกรรมใดที่พ่อแม่ ผู้ปกครองคาดหวังให้เขาทำ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ จิตใจให้เด็กมองเห็นด้านดีและความสามารถของตนเอง

การสร้าง “วินัยเชิงบวก” ให้ความสำคัญกับ “ความพยายาม” ที่เด็กทำ ไม่คาดหวังเอาเองว่าเด็กต้องทำบางอย่างให้สำเร็จทันทีที่พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องการ และไม่ใช้การชมที่มีคำวิจารณ์ คำตำหนิ หรือคำประชดประชัน รวมอยู่ในประโยคคำชมนั้นด้วย

ตัวอย่าง “การชม” เพื่อสร้างวินัยเชิงบวก

คำชม: เยี่ยมมากเลยจ้า
ระบุพฤติกรรม: หนูทำการบ้านส่งตรงตามเวลาที่คุณครูมอบหมาย
ระบุคุณลักษณะ: แม่เห็นถึงความขยันและความรับผิดชอบของหนู



คำชม: ชื่นใจจังเลย
ระบุพฤติกรรม: ที่ลูกนำจานข้าวไปล้าง
ระบุคุณลักษณะ: หนูเป็นเด็กที่มีวินัยและรับผิดชอบมาก

คำชม: แม่ดีใจจัง
ระบุพฤติกรรม: ที่ลูก ๆ ชวนกันอ่านหนังสือ
ระบุคุณลักษณะ: พวกหนูมีความขยัน ตั้งใจกันมากเลย



คำชม: แม่ภูมิใจมากเลย
ระบุพฤติกรรม: ที่ลูกฝึกซ้อมเตะบอล
ระบุคุณลักษณะ: ลูกเป็นเด็กที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจ และทำอะไรมุ่งมั่นเสมอ

2. การแสดงความเข้าใจ คือ การบอกอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของลูกที่กำลังเกิดขึ้น โดยการบอกว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองเข้าใจว่าเด็กรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร เด็กจึงแสดงพฤติกรรมนั้นการทำแบบนี้จะช่วยให้เด็กเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ ที่สำคัญการแสดงความเข้าใจนี้มีเป้าหมายเพื่อปล่อยให้อารมณ์เด็กลดลงสู่ระดับปกติได้เร็ว เพื่อที่ว่าหลังจากเด็กมีอารมณ์ปกติแล้วพ่อแม่สามารถสอนพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

ตัวอย่าง “การแสดงความเข้าใจ”



แสดงความเข้าใจ: แม่เข้าใจว่า
ความรู้สึก: หนูไม่พอใจ
สาเหตุ: ที่แม่ไม่ซื้อ
 ของเล่นให้
พฤติกรรมที่แสดง: หนูจึงร้องไห้
 โวยวาย



แสดงความเข้าใจ: พ่อเข้าใจว่า
ความรู้สึก: ลูกโกรธ
สาเหตุ: ที่น้องมากิน
 ชอคโกแลต
 ในส่วนของลูกไป
พฤติกรรมที่แสดง: ลูกเลยตีน้อง

3. การให้ทางเลือกเชิงบวก คือ การเสนอทางเลือก 2 ทางเพื่อให้เลือก เด็กได้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเองเมื่อต้องการให้เด็กทำพฤติกรรมเหมาะสม โดยทั้งสองทางเลือกนั้นจะต้องไปให้ถึงเป้าหมาย และพ่อแม่สามารถรับทั้ง 2 ทางเลือกได้

การให้ทางเลือกเชิงบวก จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาการตัดสินใจและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเลือก เนื่องจากการให้โอกาสให้เด็กได้เลือก จะทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าตนเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์และกำหนดชีวิตตัวเองได้ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ดีกว่าการสั่ง การบ่น และการคอยบอกว่าคุณจะต้องทำอะไรๆ ในแต่ละวัน ซึ่งทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครองเองทุกขี้ใจและรู้สึกว่าเป็นภาระ ขณะเดียวกันก็ทำให้เด็ก “ไม่รู้จักโต”

ตัวอย่าง “การให้ทางเลือกเชิงบวก”



ทางเลือก:

- 1 ลูกจะหยุดเล่นตอนนี้
- 2 หรือจะเล่นต่ออีก 5 นาที

เป้าหมาย:

ลูกหยุดเล่นเกม



ทางเลือก:

- 1 ลูกจะอาบน้ำ
- 2 หรือจะทำการบ้านก่อน

เป้าหมาย:

ทำกิจวัตรส่วนตัวให้เสร็จเรียบร้อย

4. การสื่อความรู้สึกของผู้พูด (I - Message) คือ การบอกอารมณ์ความรู้สึกของพ่อแม่ ผู้ปกครองให้เด็กรู้ โดยการอธิบายถึงความรู้สึกของผู้พูดที่มีต่อพฤติกรรมของเด็ก ผลที่ตามมาและบอกความต้องการว่าอยากให้ทำอะไร เป็นการสื่อสารที่ทำให้คนฟังเกิดความเข้าใจและทำตาม เนื่องจากมนุษย์ทุกคนต้องการเป็นที่รักและยินดีทำบางอย่างเพื่อคนที่ตนรักเป็นพื้นฐาน หากมีการ “ต่อต้าน” เกิดขึ้น นั้นมาจากการที่รู้สึกว่าเป้าหมายของตนถูกขัดขวางโดยไม่ได้รับการรับฟังหรือพยายามปกป้องตนเองจากการถูกตำหนิ

การสื่อสารโดยใช้ ‘ภาษาฉัน’ นี้ เน้นให้ความสำคัญกับการบอก “อารมณ์ ความรู้สึก และความคาดหวัง” ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง (ผู้พูด) ที่มีต่อ “พฤติกรรม” ของเด็ก (ผู้ฟัง) โดยหลีกเลี่ยงการตำหนิ การหาคนผิด การบอกความต้องการของตนโดยไม่ตำหนิ ช่วยให้เด็กสามารถเชื่อมโยงพฤติกรรมตนเองที่ส่งผลต่อความรู้สึกของผู้อื่นได้ง่ายส่งผลให้เด็กเรียนรู้ที่จะระวังพฤติกรรมตนเองมากขึ้น ตรงกันข้ามกับ ‘ภาษาเธอ’ (You - Message) ที่มุ่งไปที่การชี้ว่า “เด็ก” ทำตัวแบบไหน ซึ่งจะทำให้ผู้ฟังรู้สึกเหมือนว่าถูกตำหนิ ทำให้เกิดการปกป้องตนเอง โต้ตอบหรือเถียงกลับด้วยคำพูดหรือท่าทางที่ไม่เหมาะสมตามมาได้

ตัวอย่าง “การสื่อความรู้สึกของผู้พูด” (I - Message)

ภาษาเธอ

คุยกันดีๆ ไม่ได้หรือ ทำไมต้องลงไม้ลงมือกันด้วย



(I-message)

ความรู้สึกพ่อแม่: แม่กังวลมากเลย

พฤติกรรมของลูก : ที่เห็นลูกกำลังจะต่อเย็บเพื่อน

ผลที่ตามมา : อาจทำให้ทั้งสองฝ่ายเจ็บตัวกัน

อยากให้ลูกทำอะไร: คราวหน้าแม่อยากให้ลูกนับหนึ่งถึงสิบก่อนจนใจเย็นลง

ภาษาเธอ

เรียนยังไงให้สอบตก หนังสือได้อ่านบ้างมัย



ท (I-message)

ความรู้สึกพ่อแม่: แม่ไม่สบายใจ

พฤติกรรมของลูก : ที่ลูกต้องสอบใหม่

ผลที่ตามมา : อาจจะกระทบต่อคะแนนรวมของลูก

อยากให้ลูกทำอะไร: หากลูกไม่มั่นใจวิชาไหนอยากให้บอก เพื่อแม่จะช่วยสอนได้

ตัวอย่าง “การสื่อความรู้สึกของผู้พูด” (I – Message)

ตัวอย่าง สถานการณ์	ตัวอย่าง ภาษาเธอ	ตัวอย่างภาษาฉัน I-message			
		ความรู้สึก ของพ่อแม่	พฤติกรรม ของลูก	ผลที่ตามมา	อยากให้ลูก ทำอะไร
ลูกเตะบอลอยู่สนาม หน้าบ้าน พ่อแม่นั่งรอ รับประทานอาหารเช้า ที่โต๊ะอาหารในบ้าน	บอลนี้จะเตะกันอีก นานมัย พ่อแม่นั่ง รอกินข้าวอยู่ ไม่ เห็นเธอ	แม่เป็นห่วง	ลูกเล่นบอลจนไม่ มาทานข้าวเย็น	ลูกจะไม่มีแรง เล่นบอลนะ	แม่อยากให้ลูกมา ทานข้าวเย็นก่อน
ลูกไม่ได้ตากผ้า	ทำไมไม่เอาผ้าไป ตาก จะเก็บไว้ตาก เมื่อไหร่	แม่รู้สึกไม่ พอใจ	หนูยังไม่ไปตากผ้า	ผ้าอาจจะเหม็น อับได้นะ	แม่ว่าลูกควรเอา ไปตากทันทีที่ซัก เสร็จ
ลูกแต่งหน้า	เป็นเด็กเป็นเล็กจะ รีบแต่งหน้าแต่งตา ไปทำอะไร	แม่ตกใจ มากเลย	เห็นลูกเอาเครื่อง สำอางมาแต่งหน้า โดยไม่บอกแม่	บางชิ้นอาจจะ ทำให้แพ้ได้นะ	เดี๋ยวแม่ช่วยสอน เองจ๊ะ
ลูกกับเพื่อนกำลัง สูบบุหรี่	รู้ก็รู้ว่าบุหรี่มันไม่ดี จะสูบกันไปทำไม	แม่รู้สึก เสียใจ ทุกซี้ใจ มากเลย	เห็นลูกลองสูบ บุหรี่กับเพื่อน	ลูกก็รู้ว่าบุหรี่ อันตรายทั้งคน สูบและคนรอบ ข้าง	แม่ไม่อยากให้ลูก สูบบุหรี่ ลูกเล่า เหตุผลที่ไปลองสูบ ให้แม่ฟังหน่อยสิจ๊ะ
ลูกกลับบ้าน 4 ทุ่ม	ทำไมกลับบ้านเอา ปานนี้ไม่คิดรีงว่า คนรออยู่บ้านเขา เป็นห่วง	แม่เป็นห่วง ลูกมากนะ	ที่หนูกลับบ้านดึก แล้วไม่ได้บอกแม่	ลูกอาจเกิด อันตรายได้นะ	ต่อไปถ้าจะกลับ ดึก บอกแม่ก่อน ด้วยนะจ๊ะ

5. การรอให้พร้อม คือ การรอให้เด็กมีอารมณ์พร้อมที่จะทำพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยตัวเอง โดยการบอกให้ทำเมื่อพร้อม แทนการสั่ง การควบคุมให้ทำ “ทันที” การ Time Out หรือการลงโทษด้วยวิธีการต่างๆ การรอให้พร้อมเน้นการสร้างเสริมให้เด็กฝึกฝนทักษะควบคุม กำกับตนเอง แต่การสั่ง การบังคับให้ทำ และ วิธีการ Time Out ที่มีผู้ใหญ่เป็นผู้กำหนดเวลา เช่น ไปเข้ามูม 4 นาทีค่อยมาคุยกัน ผู้ใหญ่เป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมเด็ก ซึ่งนอกจากจะทำให้เด็กเกิดความกลัว โกรธ และต่อต้านแล้ว ยังไม่ให้ออกาสเด็กได้พัฒนาทักษะกำกับตนเอง ต้องรอให้สั่ง ถูกลงโทษจึงยอมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น เมื่อผู้ใหญ่ไม่เห็นก็กลับไปทำพฤติกรรมเดิม พัฒนากลายเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอกได้

การรอให้ลูกพร้อม สามารถใช้ได้ดีคู่ไปกับการแสดงความเข้าใจ คือ หลังจากแสดงความเข้าใจแล้ว พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถบอกเด็กต่อได้เลยว่าให้ทำอะไรเมื่อพร้อม วิธีนี้เป็นการให้ออกาสเด็กได้จัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกของตัวเอง เพื่อให้สามารถกำกับตนเองพัฒนาตนเอง และเคารพตนเองได้

ตัวอย่าง “การรอให้พร้อม”

กรณีที่ 1 :

ลูกเกรง ไม่ยอมสวัสดีผู้ใหญ่

ให้บอกลูกว่า “พร้อมเมื่อไหร่ หนูสวัสดีคุณปู่คุณย่านะคะ”

กรณีที่ 2 :

ลูกกำลังโกรธ พุดจาไม่ดีกับคุณแม่

ให้บอกลูกว่า “พร้อมเมื่อไหร่ หนูมาคุยกับคุณแม่นะคะ แม่รออยู่ตรงนี้”

6. การตอบสนองด้วยคำว่า “ได้” คือ การบอกเด็กว่า “ได้” เมื่อเด็กขอทำอะไร โดยการอธิบายเพิ่มเติมว่า จะได้สิ่งที่ต้องการเมื่อไหร่ โดยสิ่งที่เด็กขอนั้น ต้องเป็นเรื่องที่ไม่ทำร้ายตัวเอง ทำร้ายผู้อื่น หรือ ทำลายสิ่งของ วิธีการนี้ช่วยลดแรงต่อต้านจากเด็ก และช่วยให้เด็กสามารถให้ความร่วมมือกับพ่อแม่ ผู้ปกครองได้ง่ายขึ้น เนื่องจากประโยคที่พูดแสดงถึงการอนุญาต และเป็นประโยคที่เรียงลำดับ เป็นเหตุเป็นผล ทำให้เด็กเข้าใจง่ายและรักษาอารมณ์ของตนเองให้ปกติได้เร็วขึ้น วิธีการนี้เป็นวิธีการสื่อสารที่ดีเพราะเป็นการยอมรับความต้องการของเด็กเงื่อนไขที่พ่อแม่ให้ได้ และฝึกให้เด็กรู้จักรอคอย อดทน เช่น “ได้ค่ะ ทำการบ้านเสร็จเรียบร้อยแล้วลูกค่อยไปเล่น” การปฏิเสธว่า “ไม่ได้” และตามด้วยการสั่งให้เด็กทำสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ เช่น “ไม่ได้ ยังไม่ซื้อ ของเล่นเยอะแล้ว กลับบ้านเดี๋ยวนี้!” หรือ “ไม่ได้ ไปทำการบ้านก่อนแล้วค่อยไปเล่น!” เป็นการแสดงถึงอำนาจ การไม่ยอมรับความต้องการ และการบังคับนั้นจะมีผลต่อพฤติกรรมและนิสัยใจคอเด็กที่รู้สึกต่อต้าน

ตัวอย่าง การตอบสนองด้วยคำว่า“ได้”

กรณีที่ 1 :

เมื่อลูกขอซื้อของเล่น ให้บอกลูกว่า “ได้ค่ะ ถึงวันเกิดแล้วซื้อให้เลย”
(ได้ + เมื่อไหร่)

กรณีที่ 2 :

เมื่อลูกขอไปเล่นมือถือ แต่การบ้านไม่เสร็จ ให้บอกลูกว่า
“ได้ค่ะ ทำการบ้านเสร็จแล้วไปเล่นกัน”
(ได้ + เมื่อไหร่)

7. สิทธิและหน้าที่ คือ การสอนเรื่องสิทธิและหน้าที่ โดยการตกลงกันว่า เด็กมีสิทธิทำอะไรได้บ้าง เมื่อรับผิดชอบหน้าที่บางอย่างเรียบร้อย หากเด็กไม่ยอมทำตามที่ตกลงกันได้ พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถถอนสิทธินั้นจากเด็กได้ จนกว่าเด็กจะพร้อมแสดงให้เห็นว่าสามารถรับผิดชอบตามที่ตกลงกันได้ เช่น เมื่อตกลงว่าสามารถเล่นเกมสปีนคอมพิวเตอร์ได้ 10 นาที เมื่อเด็กเล่นเกิน 10 นาทีให้เก็บ แล้วบอกเด็กว่า “หากหนูสามารถรับผิดชอบเล่นเกมสปีนได้ในเวลาที่กำหนด ให้นูมาขอเล่นอีกทีได้”

วิธีการกำหนด “สิทธิและหน้าที่” จะช่วยสอนและฝึกฝนให้เด็กรับผิดชอบต่อตัวเอง และทำตามกฎกติกาได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เข้าใจง่าย เนื่องจากเด็กสามารถเรียนรู้ผลที่ตามมาจากการตัดสินใจและพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะต่างจากการลงโทษที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลกัน เช่น ตีลูกเมื่อเล่นคอมพิวเตอร์นานๆ หรือยึดเอาไว้โดยไม่อธิบายว่าจะอนุญาตให้เล่นได้เมื่อไหร่

ตัวอย่าง“สิทธิและหน้าที่”

ตัวอย่างสถานการณ์	สิทธิ	หน้าที่รับผิดชอบ
เมื่อลูกอยากเล่นแท็บเล็ตให้ตกลงกับลูกว่า...	ผู้ที่จะมีสิทธิเล่นของเล่นนี้ได้	ต้องรับผิดชอบโดยการเล่นเสร็จแล้วเก็บให้เรียบร้อย
เมื่อลูกอยากเล่นของเล่นให้ตกลงกับลูกว่า...	ผู้ที่จะมีสิทธิเล่นแท็บเล็ตได้	จะต้องรับผิดชอบต่อตัวเองให้เล่นได้ครั้งละไม่เกิน 10 นาที 2 ครั้งต่อวัน

เวลาคุณภาพของครอบครัว

เป็นช่วงเวลาที่มีพ่อแม่ ลูก และคนในครอบครัวได้อยู่ร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างเอาใจใส่ทั้งทางความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตน ในบรรยากาศของความสุข โดยไม่มีข้อกำหนดตายตัวว่าจะต้องทำกิจกรรมอะไรร่วมกัน เวลายาวนาน แคล้วคลาด และความถี่เท่าไร ขอเพียงแต่สามารถใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ และมีช่วงเวลาที่มีความสุขร่วมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้และสม่ำเสมอ ก็จะนำมาซึ่งความสุขและสัมพันธภาพที่ดีของคนในครอบครัวสาระสำคัญของการใช้เวลาคุณภาพกับลูกหลาน คือโอกาสที่พ่อแม่ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยน ถ่ายทอดทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อที่ดีงามและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน

ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น มีเวลาคุณภาพให้กับลูกหลานอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองรู้จักลูกของตัวเองดีขึ้น สามารถเลือกใช้วิธีการสอน ให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับลูกแต่ละคนได้ การใช้เวลาคุณภาพยังทำให้ลูกหลานรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ ซึ่งจะช่วยสร้างความนับถือตนเอง (self-esteem) ที่เป็นพื้นฐานทางอารมณ์ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตประสบการณ์ความรัก ความสุขจากเวลาคุณภาพในบ้านจะทำให้ลูกหลานมีความรู้สึกอบอุ่น รู้จักรักผู้อื่น รักคนในครอบครัว มีเมตตา มีความมั่นใจในการเข้าสังคม และมีความเข้มแข็งในการต่อสู้กับชีวิตในสังคมต่อไป

สำหรับครอบครัวที่มีลูกหลานอยู่ในวัยเรียน วัยรุ่น ที่เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อยากรมีเวลาส่วนตัวมากขึ้น แต่ก็ใช่ว่าจะไม่ต้องการเวลาคุณภาพจากพ่อแม่ผู้ปกครอง เพียงแต่ผู้ใหญ่ต้องให้ความสำคัญจัดเวลาคุณภาพนี้ให้สอดคล้องกับเงื่อนไขของวิถีชีวิตครอบครัว บุคลิกและความสนใจตามวัยของเด็ก เช่น ถ้าครอบครัวมีการรับประทานอาหารพร้อมหน้ากันเป็นประจำ ก็ควรใช้ช่วงเวลานี้พูดคุยถามไถ่ความเป็นไปในชีวิตลูกหลาน ขณะกินข้าวทุกคนควรตั้งใจโทรศัพท์มือถือ เพื่อจะได้มีเวลาให้กันอย่างเต็มที่

เด็กในช่วงวัยรุ่นแม้จะต้องการความเป็นอิสระมากแต่ก็ยังต้องการเวลาจากพ่อแม่ผู้ปกครอง โดยเฉพาะในยามที่มีปัญหา การใช้เวลาและสร้างสัมพันธภาพกับลูกหลานได้ดีตั้งแต่ยังเล็ก ๆ จะทำให้เด็กรู้สึกเชื่อใจและเปิดใจกับพ่อแม่ มั่นใจว่าพ่อแม่พร้อมที่จะให้เวลาในยามที่ตนต้องการ เหล่านี้จะช่วยลดความกังวลของพ่อแม่ผู้ปกครอง เมื่อลูกหลานเข้าสู่วัยรุ่น

วิธีการสร้างเวลาคุณภาพของครอบครัว

- + สร้างบรรยากาศให้ทุกคนสามารถพูดคุยกันได้ง่าย อีสระเปิดเผย ตรงไปตรงมาด้วยความรัก
- + สร้างบรรยากาศของการยอมรับ และความไว้วางใจกัน
- + ทำให้บรรยากาศมีความสุข ผ่อนคลาย สนุกสนาน
- + มีการแสดงให้รู้ถึงความรัก ความห่วงใย
- + พูดจาสื่อสารทางบวก
- + รับฟังความคิดเห็นกัน
- + เริ่มจากกิจกรรมที่ทุกคนชื่นชอบ และผลัดกันทำกิจกรรมที่สมาชิกชื่นชอบ

ครอบครัวที่สมาชิกมีโอกาสใช้เวลาคุณภาพร่วมกันอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีของครอบครัว จะทำกิจกรรมร่วมกัน พูดคุยปรึกษาหารือร่วมกัน เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา หรือ กิจกรรมในชุมชน / สังคม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทั้งทางความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตน ผู้ใหญ่ดูแล เลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็กและต่างคนทำหน้าที่ที่พึงมีต่อครอบครัวช่วยเหลือเกื้อกูลกัน คิดถึงความรู้สึกและความสุขของกันและกัน ก่อเกิดเป็นสายใยความอบอุ่นของครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ต่างก็ปรารถนาให้มีและเกิดขึ้นในครอบครัวของตน

เสริมพลังใจพ่อแม่ เต็มความเข้มแข็งทางใจให้ลูก

การที่เด็กคนหนึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้นั้นต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจ จากพ่อแม่ผู้ปกครองและผู้ใหญ่ใกล้ชิดที่จะช่วยดูแล ปรึกษาประครอง และสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ลูกหลาน แต่สิ่งที่เกิดขึ้นกับหลายครอบครัว คือ บ่อยครั้งที่พ่อแม่ ผู้ปกครองเองแม้จะมีความรักลูกหลานเป็นทุน รู้หลักคิดและศึกษาเทคนิควิธีการดูแล วิธีการสื่อสารกับเด็กมาเป็นอย่างดีแล้ว แต่เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์บางอย่าง โดยเฉพาะสถานการณ์ที่ลูกหลานไม่สามารถเป็นหรือทำในสิ่งที่คาดหวังได้ ก็มักจะหลุดคำพูดหรือการกระทำที่นอกจากไม่ได้แสดงออกซึ่งความรัก ความเข้าใจ ลูกหลานแล้วยังทำร้ายลูกหลานไปโดยไม่ตั้งใจ ทั้งที่ทุกอย่างทำด้วยความรักและความปรารถนาดี สุดท้ายก็มักลงเอยที่ความรู้สึกผิด เพื่อการก้าวผ่านสถานการณ์ย่ำแย่ที่เกิดขึ้นนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องทำความเข้าใจที่มาของการแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งอธิบายได้ด้วยหลักคิดของทฤษฎีจิตวิทยาที่เรียกว่า ภูเขาน้ำแข็ง กล่าวคือ โลกภายในจิตใจของคนเราประกอบด้วยชั้นต่าง ๆ ที่ทับซ้อนกันเปรียบเหมือนภูเขาน้ำแข็งที่มีเพียงส่วนน้อยโผล่พ้นน้ำ แต่ส่วนใหญ่อยู่น้อยอยู่ใต้ระดับน้ำที่คนอื่นมองไม่เห็น แม้แต่ตัวเราเอง



พฤติกรรมของเราทุกคนที่แสดงออกต่อสถานการณ์หนึ่ง ๆ นั้น เกิดมาจากการประมวลผลของความต้องการ ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และทุกสิ่งทุกอย่างที่สะสมในจิตใจ เป็นเหมือนส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำ ยากที่ตนเองหรือผู้อื่นจะมองเห็นและเข้าใจ การกระทำหรือการแสดงออกภายนอกคือยอดภูเขาน้ำแข็งที่โผล่พ้นน้ำ ซึ่งมองเห็นได้และทำให้เข้าใจไปตามภาพที่เห็นนั้น

คนที่เข้าใจความต้องการตนเองอย่างแท้จริง มีความเชื่อ ความคิดที่สอดคล้องกับความต้องการ และฝึกฝนทักษะการแสดงออก จะมีพฤติกรรมสอดคล้องและนำไปสู่เป้าหมาย แต่คนจำนวนมากไม่มีโอกาสในการทบทวนตนเอง ว่ามีเป้าหมายอะไรที่ต้องการไปถึง ทบทวนว่าความเชื่อที่ตนมีอยู่นั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตและโลก หรือเป็นความเชื่อที่รับมาโดยไม่ได้ไตร่ตรอง ความคิดที่เกิดขึ้นเกิดจากอคติหรือความเข้าใจที่แท้จริง สิ่งที่แสดงออกหลายครั้งจึงขัดแย้งหรือสวนทางกับเป้าหมายที่ต้องการไปถึงอย่างสิ้นเชิง

การแสดงออกภายนอกของพ่อแม่ ผู้ปกครองต่อพฤติกรรมของลูกหลานต่างมีพื้นฐานมาจาก ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึกภายในใจที่มีต่อเรื่องนั้น ๆ ซึ่งถูกหล่อหลอมมาจากประสบการณ์ที่สั่งสมมาจากอดีต ส่วนหนึ่งจากประสบการณ์ที่คล้ายกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ ส่วนหนึ่งจากประสบการณ์วัยเด็กที่รับอิทธิพลความคิด การตัดสินใจของผู้ใหญ่

ในเวลานั้น ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากในการพัฒนามาเป็นแบบแผนการใช้ชีวิต วิธีมองโลก มองสถานการณ์นั้น ๆ และพฤติกรรมอัตโนมัติหรือนิสัยในปัจจุบันของตน ประสบการณ์ที่เรียนรู้ในวัยเด็กจำนวนมากมีคุณค่ากับการดำเนินชีวิต เช่น ของใช้ในบ้านเสียนี้ถึง การซ่อมก่อนซื้อใหม่ การไม่ด่วนตัดสินคนถ้าไม่มีข้อมูลเพียงพอ แต่บางอย่างไม่มีประโยชน์ ทั้งยังทำให้เป็นทุกข์ แต่ก็ยังคงรู้สึก คิด และทำไปตามความเคยชินโดยอัตโนมัติ เช่น การพูดจาประชดประชัน การไว้วางใจกล่าวโทษ ตำหนิผู้อื่น การไม่แสดงออกซึ่งความรัก กับคนในครอบครัว เป็นต้น

พ่อแม่ผู้ปกครองที่สำรวจตัวเองแล้วพบว่า ตนมีปมทางใจจากการที่พ่อแม่หรือคนในครอบครัวทำร้ายอย่างไม่ตั้งใจมาก่อน และปมในใจที่เกิดขึ้นนี้ได้หล่อหลอมให้เกิดวิถีคิด หรือแบบแผนการดำเนินชีวิต พฤติกรรมบางอย่าง ที่เป็นการแสดงออกในทางลบต่อสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับคนในครอบครัวหรือลูกหลาน ควรเรียนรู้วิธีการที่จะช่วยตนเองให้ก้าวข้าม คลื่นคลายหรือปรับใจยอมรับ “ปมในใจ” นั้น เพื่อเรียกสติกลับมามองเห็นถึงด้านดีด้านอื่น ของชีวิต ปรับเปลี่ยนวิถีคิด เปลี่ยนความเคยชินในการพูดและปฏิบัติ เพื่อเติมพลังใจตนเอง ให้พร้อมสำหรับการส่งต่อพลังและความเข้มแข็งทางใจให้กับลูกหลาน

เรียนรู้วิธีการ “ก้าวข้าม”

- + **ต้องรู้ตัวว่าเราติดปมนี้จากประสบการณ์เดิม** โดยเริ่มสังเกตจากอารมณ์ หรือ ปฏิกริยา ของตัวเอง หรือความทรงจำบางอย่างที่เกิดขึ้นตามความเคยชินโดยอัตโนมัติที่เป็นมาช้านาน ให้ทักตนเองเสมอ เมื่อสังเกตเห็นเพื่อให้เกิด “การรู้ตัว”
- + **ฝึกแยกเหตุการณ์ในอดีตกับปัจจุบันให้ชัด** คนที่มีบาดแผลทางใจมักแยกไม่ออกว่าภาพ ในหัวนั้นเป็นอดีตหรือปัจจุบัน เพราะเวลาภาพความทรงจำในอดีตที่มีอารมณ์เข้มข้นปรากฏ ขึ้นในใจ จะมีความสมจริงมากจนคิดว่าเป็นปัจจุบัน ดังนั้นการสังเกตตนเองจน “รู้ตัว” ต้องฝึกตัวเองให้ “รู้ทัน” แยกอดีตออกไป อยู่กับปัจจุบันและความเป็นจริงตรงหน้าเท่านั้น
- + **ถอดหมวกบทบาท “พ่อแม่” บทบาท “ลูก” มองให้เห็นว่าเราทุกคนต่างเป็นมนุษย์ คนหนึ่ง** ปมค้างใจจำนวนมากเกิดจากเราคิดว่า พ่อแม่ต้องเป็นแบบนี้ ลูกต้องเป็นแบบนี้ เท่านั้น เช่น พ่อแม่ คือ “พระ” ในบ้าน ลูกต้องเคารพเชื่อฟัง เมื่อโกรธพ่อแม่ (แม้พ่อแม่ทำ ไม่ถูก) ก็รู้สึกผิด รู้สึกบาปที่โกรธพ่อแม่ แต่ก็หักห้ามอารมณ์โกรธลงไม่ได้ แต่ถ้าเมื่อไร ก็ตามที่มีมองพ่อแม่เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีความไม่สมบูรณ์ ผิดถูกได้ มีความล้มเหลว มีความ ทุกข์ มีความเปราะบางได้ รวมทั้งตนเองและลูกก็เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ผิดถูกได้ มีความสุข ความทุกข์ ล้มเหลวและมีความเปราะบางได้เช่นกัน เป็นการมองโลกตามความเป็นจริง ที่จะทำให้เกิดความเมตตาต่อกัน ให้อภัยและปฏิบัติต่อกันด้วยความเข้าใจได้มากขึ้น
- + **เรียนรู้และฝึกฝนทักษะทางอารมณ์** หลักง่าย ๆ คือเมื่อเกิดอารมณ์อะไรขึ้นก็ตาม ต้องไม่หนีหรือหลบเกลื่อน ให้รับรู้และยอมรับอารมณ์นั้น เช่น โกรธก็ยอมรับว่าโกรธ การรับรู้และยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นพื้นฐานของการจัดการอารมณ์ แต่ถ้าปฏิเสธแล้ว

พยายามกลบเกลื่อน อารมณ์ดังกล่าวจะค้างอยู่ไม่หายไปไหน การฝึกที่จะเปิดรับและไม่ปฏิเสธอารมณ์ลบต่าง ๆ จะทำให้เกิดการ “รู้ตัว” และรู้ว่าสภาวะอารมณ์นั้นเกิดขึ้นตอนไหน เกี่ยวข้องกับภาพอะไรในใจ แล้วเรียนรู้ที่จะจัดการ เช่น สะท้อนทวนสิ่งที่เกิดขึ้นให้เกิดการรู้ตัว ปล่อยประโลมตนเอง หันความสนใจไปยังกิจกรรมอื่น ไปพบปะพูดคุยกับคนฟังเพลง สื่อสารออกไปด้วย I-massage เป็นต้น

+ **ฝึกทักษะที่ช่วยให้สงบ ผ่อนคลาย** เช่น ชี่กง ไทเก๊ก โยคะ ออกกำลังกายเบา ๆ สวดมนต์ทำสมาธิจะทำให้ได้เรียนรู้วิธีการทำให้ตัวเองมีความสุขภายในได้ง่ายขึ้น จะช่วยให้การจัดการอารมณ์และใจหายาก ๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น

หมั่นเติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ

+ **เรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง** ฝึกทักษะการสื่อสารที่ดี ความเข้าใจ เข้าใจกัน พัฒนาความไว้วางใจและให้อภัยกันแม้จะเกิดเรื่องหงุดหงิดขุ่นเคืองใจ สายสัมพันธ์ที่มาจากความรัก ความเข้าใจ เป็นเหมือนแหล่งกำลังใจอันทรงพลังในการต่อสู้ชีวิต แม้ในยามที่ต้องพบกับสถานการณ์วิกฤติอันยากจะฝ่าฟัน

+ **เรียนรู้ที่จะรู้สึกดีกับตัวเอง** เราไม่อาจเปลี่ยนอดีตด้วยเด็กของตนเองได้ แต่สามารถสร้างประสบการณ์ใหม่เพื่อเติมเต็มพลังงานบวกให้ตนเองได้ ด้วยการสร้างประสบการณ์ดี ๆ ให้ชีวิตได้ทำสิ่งดี ๆ มองโลกในแง่ดี มองหาด้านบวกของตนเองและผู้อื่นเสมอ ให้กำลังใจตนเอง เมื่อยากลำบาก ชื่นชมตนเองทุกครั้งที่ควบคุมตนเองได้ ทำบางอย่างได้ดีหรือดีขึ้น ให้อภัยตนเองเมื่อผิดพลาดไป คนทุกคนผิดพลาดได้เสมอ ขอเพียงแต่ เมื่อผิดหรือพลาดไปแล้ว เรียนรู้ เพื่อทำให้ได้ดียิ่งกว่าเดิม

+ **เรียนรู้ที่จะจัดการชีวิตด้วยตนเอง** สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาจากหลายสาเหตุที่ไม่อาจควบคุมได้โดยตรง ชีวิตจึงต้องพบกับเรื่องที่ชอบและไม่ชอบอยู่เสมอ ความรู้สึกที่ตนเองจัดการชีวิตได้ จะเกิดขึ้นเมื่อเรามีความเชื่อมั่นในทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์ของตนเองตลอดจนมีความสุขความพอใจในชีวิต และเชื่อมั่นว่าแม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ก็จะสามารถเลือกทางเดินที่คิดว่าดีที่สุดได้ โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างซึ่งเปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ และมีความอดทนมุ่งมั่นในการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ จนบรรลุผลที่ต้องการ

+ **มีจุดหมายในชีวิต** คนเราจะมีพลังในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคได้ดีขึ้น เมื่อมีจุดหมายในชีวิตที่ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากจุดหมายนั้นไม่ได้เป็นไปเพื่อตัวเอง แต่เพียงอย่างเดียว ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายและความรู้สึกที่เรากำลังก้าวไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่าจะช่วยให้เราเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับปัญหาอื่น ๆ และในที่สุดมันก็จะผ่านไป ขณะที่เรามุ่งเดินหน้าไปสู่จุดหมายที่ต้องการ

+ **คนที่มีความเข้มแข็งทางใจ** ไม่ได้หมายถึงคนที่ชนะในทุกเรื่องในชีวิต หรือสมหวังในทุกสิ่งที่ปรารถนา แต่หมายถึงคนที่มุ่งมั่น ไม่ยอมแพ้แม้ยากลำบาก ล้มแล้วไม่ท้อถอย ลุกขึ้นมาสู้ใหม่ได้ สามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวนั้นๆ เพื่อพัฒนาเป็นบทเรียนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า มองเห็นโอกาสในปัญหา มองเห็นจุดมุ่งหมายที่ต้องการ และรู้สึกว่าคุณทำได้ ควบคุมชีวิตตัวเองได้ สิ่งที่ทำมีคุณค่าและความหมายต่อคนอื่น สามารถมีความสุขได้เสมอ

พ่อแม่ ผู้ปกครองควรเรียนรู้และฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งเพื่อความ สุข ความภาคภูมิใจในชีวิต เป็นหลักที่เข้มแข็งทางความรู้สึกของครอบครัว อีกทั้งเป็นแบบอย่าง นำทางให้ลูกหลานเติบโตอย่างมั่นคงและมีความเข้มแข็งทางใจ



ความรู้
เรื่องวิทยาการ
กระบวนการ



ความรู้เรื่องวิทยาการกระบวนการ

2.1 วิทยาการกระบวนการคือใคร...ทำไมต้องมี

วิทยาการกระบวนการ คือ ผู้เอื้ออำนวยให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ ระหว่างกันของกลุ่มเป้าหมาย พร้อมทั้งร่วมกันสืบค้น วิเคราะห์ สังเคราะห์ จนได้บทสรุปร่วมกันของกลุ่มทั้งในมิติขององค์ความรู้และมิติด้านคุณค่า ทำให้ผู้ร่วมเรียนรู้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ด้วยตัวเองต่อไป (โดย พ.อ.สันดุสิต ดีบุกคำ จาก เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตร Facilitator เพื่อการจัดกระบวนการ PLC ที่มีประสิทธิภาพ)

เหตุใด...จึงต้องมีวิทยาการกระบวนการ

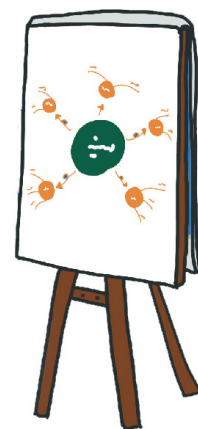
1. เพื่ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ มีสมาธิ จดจ่อ สมองแจ่มใส เห็นเป้าหมายการเรียนรู้ เข้าใจกติกาในการเรียนรู้ร่วมกัน และวิธีการในการเรียนรู้
2. เพื่ออำนวยและสร้างการมีส่วนร่วม สร้างแรงขับเคลื่อนให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้มีความมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็น สามารถนำเสนอความคิดที่มีประโยชน์ออกมาได้อย่างเต็มที่ ทำให้การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เคลื่อนไปได้อย่างมีประสิทธิภาพตามทิศทางที่กำหนดไว้
3. เพื่อเชื่อมโยง ร้อยเรียงกระบวนการ และสรุปองค์ความรู้ให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้เข้าใจแจ่มแจ้ง
4. เพื่อบริหารพลังของเวทีให้มีความตื่นตัว ตั้งใจ และลึกซึ้งกับสิ่งที่เรียนรู้ เกิดแรงบันดาลใจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง คือ นำสิ่งที่เรียนรู้ไปลงมือปฏิบัติ

2.2 คุณสมบัติของวิทยาการกระบวนการ

รูปแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) นั้น หัวใจสำคัญอยู่ที่การเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างทั่วถึงและมีอิสระ โดยวิทยาการกระบวนการทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้กิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ เป็นไปตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถปฏิบัติแต่ละขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และเกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง วิทยาการกระบวนการจึงมีส่วนสำคัญอย่างมากในการสร้างสรรค์กิจกรรมที่น่าสนใจ และสร้างการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

วิทยาการกระบวนการมีคุณสมบัติสำคัญหลายประการ เช่น

1. **มีความเข้าใจในกระบวนการกลุ่ม** เอาใจใส่กับกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของ Team Learning
2. **ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วม และยอมรับความแตกต่างหลากหลาย** ไม่เผด็จการ เพื่อให้เกิดการแบ่งปันวิสัยทัศน์ร่วมกัน (Shared Vision)
3. **ให้ความสำคัญกับกระบวนการสื่อสารแบบ 2 ทาง** (Two-way communication) มีความเชื่อมั่นในพลังวิคุณ (Synergy) ระหว่างบุคคลภายในกลุ่ม สนับสนุนให้บุคคลในกลุ่มเปิดใจกว้าง เปิดเผย และไม่มีอคติ
4. **มีวิธีคิดแบบองค์รวม** (System Thinking) ไม่แยกส่วน และสามารถจัดให้มีการให้ข้อมูลย้อนกลับมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่ติดกรอบ พร้อมทั้งจะขยาย ปรับ หรือเปลี่ยนแปลงแผนทางความคิด กล้าคิด กล้าทำกล้าจินตนาการ กล้าเปลี่ยนแปลง กล้าตัดสินใจ และมีความรับผิดชอบสูง
5. **มีอารมณ์ดี สมာธิติ** ใจเย็น ไม่ตื่นตระหนกง่าย ไม่ฉุนเฉียว ไม่เอาแต่ใจตัวเอง มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีความสนุก ตื่นตัวตลอดเวลากับการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม มีความละเอียดอ่อน สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ง่าย



2.3 บทบาทของวิทยากรกระบวนการ

บทบาทของวิทยากรกระบวนการ มีดังนี้

1. เป็นผู้จัดเตรียมสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการเรียนรู้ของกลุ่ม พร้อมให้คนได้สื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน ด้วยความรู้สึกเป็นอิสระ และปลอดภัย มีความไว้วางใจกันและกัน
2. เป็นผู้สร้างบรรยากาศและโอกาสให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกัน ก่อให้เกิดความเอื้ออาทร พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือ เสียสละ ช่วยเหลือเกื้อกูลก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในกันและกันในเวทีการเรียนรู้
3. เป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวกให้กลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สะท้อนประสบการณ์ ค้นหาคำตอบร่วมกัน และสื่อสารถ่ายทอดข้อมูลระหว่างกันของกลุ่ม โดยเฝ้าสังเกต คอยช่วยเหลือ สนับสนุน ให้กำลังใจ ส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นอย่างเต็มที่อันจะนำไปสู่พลังของการเรียนรู้ร่วมกัน
4. เป็นผู้ดูแล ควบคุม กติกา เพื่อให้กระบวนการดำเนินไปโดยราบรื่น
5. เป็นผู้ทำหน้าที่วิเคราะห์ เชื่อมโยงและสรุปความคิดเห็น ทั้งหมดของกลุ่มแล้วสะท้อนเป็นบทสรุปของเวที



บทบาทของวิทยากรกลุ่มย่อย มีดังนี้

1. เป็นพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม คอยเอื้ออำนวย ช่วยเหลือ ดูแล ส่งเสริม สนับสนุน กระตุ้นให้กลุ่มแลกเปลี่ยนกันอย่างมีประสิทธิภาพ ได้ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมรับผิดชอบอย่างทั่วถึง
2. จัดการรูปแบบการนั่งของกลุ่มให้ทุกคนมีส่วนร่วม และมีบรรยากาศของกัลยาณมิตร
3. ช่วยให้กลุ่มเข้าใจคำถามชัด โดยไม่ชี้นำคำตอบ ไม่ครอบงำ
4. ใส่ใจอำนวยให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนพูดคุยอย่างทั่วถึง ไม่มีใครครองเวทีแต่เพียงผู้เดียว หรือมีใครบางคนไม่ได้พูดหรือไม่มีส่วนร่วม
5. ฟังด้วยใจ น้อมใจรับฟังทุกความคิดเห็นและท่าทีที่เกิดขึ้นในกลุ่มด้วยทัศนคติเชิงบวก และความเข้าใจ
6. สรุปสะท้อนกลับเมื่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ระบายความทุกข์ เพื่อให้ผู้พูดได้รับรู้ว่าผู้ฟังเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ
7. ควบคุมระบอบกลุ่มให้ดำเนินการพูดคุยไปตรงทิศตรงทางจนบรรลุเป้าหมาย ภายใต้อัตลักษณ์ร่วมกัน และเวลาที่มี
8. ให้กำลังใจ และมุมมองเชิงบวก คลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ความขัดแย้ง ฯลฯ
9. บันทึก และสรุปหรือมอบหมายให้กลุ่มสรุปการพูดคุย

ปัญหาที่มักพบในการบริหารการคุยในกลุ่มย่อย คือ เมื่อได้ระบายความทุกข์ หรือปัญหาที่ประสบ ผู้เข้าร่วม คือ พ่อแม่ ผู้ปกครองมักไม่มีทักษะควบคุมเวลาในการแลกเปลี่ยน พูดคุย เทคนิคที่ช่วยให้วิทยากรบริหารเวลาในการแลกเปลี่ยน ในเวลาที่กำหนดได้ เมื่อพ่อแม่ ผู้ปกครองระบายความทุกข์จนใช้เวลามากเกินไป คือการขออนุญาต “สะท้อนกลับ และสรุป” เพื่อเคลื่อนการแลกเปลี่ยนไป ประเด็นต่อไป

2.4 หน้าทีของวิทยาการกระบวนการ

หน้าที

คำอธิบาย / รายละเอียด

เตรียม ความพร้อม และสร้าง สัมพันธภาพ

+ เตรียมผู้เข้าร่วมเรียนรู้ ให้สมองเข้าสู่คลื่นอัลฟา คือ รู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย ปลอดภัยพร้อมเปิดใจ อาจจะใช้กิจกรรมหรือนันทนาการ ซึ่งเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ถูกจังหวะเวลา สอดคล้องกับวัฒนธรรมและธรรมชาติของกลุ่มผู้ร่วมเรียนรู้และสร้างสัมพันธภาพระหว่างทุกคนในเวลาที่เรียนรู้ให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันเพื่อให้ผู้เรียนรู้ทุกคนกระตือรือร้นในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีส่วนร่วมคิดร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา ด้วยบรรยากาศที่สนุกสนาน จริงใจ เป็นกันเอง เป็นมิตรไว้วางใจกัน ตั้งแต่เริ่มต้นและเสริมกำลังใจซึ่งกันและกันไปตลอดกระบวนการ

นอกจากนี้ในระหว่างการเรียนรู้ มีกิจกรรมหนุนพาผู้เข้าร่วมให้มีสมาธิกระตุ้นความมีสติ ให้รู้ตัวอยู่เสมอ เพื่อให้สมองมีพลัง เพิ่มประสิทธิภาพในการเชื่อมโยงความรู้เรื่องต่าง ๆ ได้รวดเร็ว สามารถคิดได้อย่างรอบคอบมีเหตุมีผล ไม่ผิดพลาดง่าย ตัดสินใจได้ถูกต้อง รวดเร็วเกิดความคิดใหม่ๆ ได้เสมอ

สร้าง ความชัดเจน

+ อำนวยการให้เกิดการกำหนดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์สุดท้ายที่ต้องการร่วมกัน ด้วยคำถามสำคัญ เช่น

- ผลลัพธ์ปลายทางที่หวังของการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้คืออะไร อยู่ที่ไหน เมื่อจบเวทีแล้วสิ่งที่จะเกิดขึ้นคืออะไร
- มีขั้นตอน ทิศทาง รูปแบบเป็นอย่างไร
- มีกติกาที่ต้องเคารพและปฏิบัติร่วมกันอย่างไรบ้าง ฯลฯ

ทั้งนี้ในระหว่างการดำเนินกระบวนการควรทบทวนและชี้ให้เห็นภาพรวมเป็นระยะ ว่าตอนนี้การเรียนรู้เดินมาถึงลำดับใดแล้ว และต้องร่วมมือกันต่อไปอีกอย่างไร จึงจะถึงจุดหมายปลายทางที่ตั้งไว้

กำหนด กติกา

+ กำหนดกติกาการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกทุกคนที่อยู่ในเวทีสามารถเรียนรู้ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และกระตือรือร้นในการเสนอความคิด พร้อมรับฟังผู้อื่น และมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ เพื่อให้เกิดประโยชน์และการเรียนรู้อย่างแท้จริง

ตัวอย่าง “กติกา”

- ข้อ 1 “เมื่อมีคนพูด ต้องมีคนฟัง” ทุกความคิดมีคุณค่า ฟังกันอย่างตั้งใจ
- ข้อ 2 มีส่วนร่วมทุกขั้นตอน สนุกสนาน มีสาระ เป็นกันเอง จริงใจ ได้มิตร และร่วมกันรับผิดชอบผลของการเรียนรู้
- ข้อ 3 บริหารเวลาร่วมกัน งดใช้โทรศัพท์หรือเปลี่ยนเป็นระบบสั่น เป็นต้น (กติกาไม่ควรมีมากเกินไป)

หน้าที่

คำอธิบาย / รายละเอียด

ฟัง และจับประเด็น

+ ฟังเสียงและสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการอย่างตั้งใจและลึกซึ้ง อำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนรู้มีความแม่นยำในการจับประเด็น อาจใช้เครื่องมือ Mind Mapping Visual Thinking มาใช้ในการบันทึกให้ผู้เรียนรู้สามารถ

- เห็นภาพรวมของความคิดหมวดหมู่ ความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของข้อมูลต่าง ๆ ทั้งหมดได้ชัดเจน
- จัดรูปความคิดให้สอดคล้องสัมพันธ์กับวิธีการทำงานของสมองเพื่อการจดจำได้ง่ายยิ่งขึ้น
- ช่วยให้ความคิดในเรื่องนั้น ๆ หลั่งไหลได้ต่อเนื่องและเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

ตั้งคำถาม

+ อำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนรู้ได้มีโอกาสสร้างความรู้ครุ่นคิดหาคำตอบด้วยตัวเอง ผ่านการตั้งคำถาม กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นและแสวงหาคำตอบ โดยมีแนวทางการตั้งคำถาม ดังนี้

- ตั้งคำถามให้เข้าใจง่าย กระชับ
- ใช้คำถามปลายเปิด จะช่วยเปิดความคิด เปิดโอกาสให้ผู้ตอบได้แสดงความรู้สึกรู้สึก ความคิดเห็น ประสบการณ์ได้อย่างกว้างขวาง
- ใช้เวลามาเป็นตัวช่วย สำหรับการตั้งคำถามถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา เปรียบเทียบกับปัจจุบันที่เป็นอยู่
- มีรูปแบบการตั้งคำถามที่หลากหลาย เช่น เชิงปัญหาให้หาสาเหตุ คำถามเชิงบวกให้หาแนวทาง ถาม-ตอบ แบบปุจฉา-วิสัจฉนา เพื่อสร้างความรู้

แบ่งกลุ่ม

+ การแบ่งกลุ่มเป็นการช่วยสกัด หรือกลั่นความคิดดี ๆ มารวมเป็น “กองความคิด” ช่วยลดเวลาและเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นทุกประเด็น หลักการแบ่งกลุ่มควรให้จำนวนคนและประเด็นมีความสัมพันธ์กับเวลาที่ใช้ เพราะการมีส่วนร่วมสูงสุดเกิดจากการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการ โดยปกติมักแบ่งขนาดกลุ่มออกเป็นขนาดกลุ่ม S M และ L

- S หมายถึง การจับคู่ 2 คน
 - M หมายถึง การจับกลุ่ม 3-4 คน
 - L หมายถึง กลุ่ม 5-6 คน
-

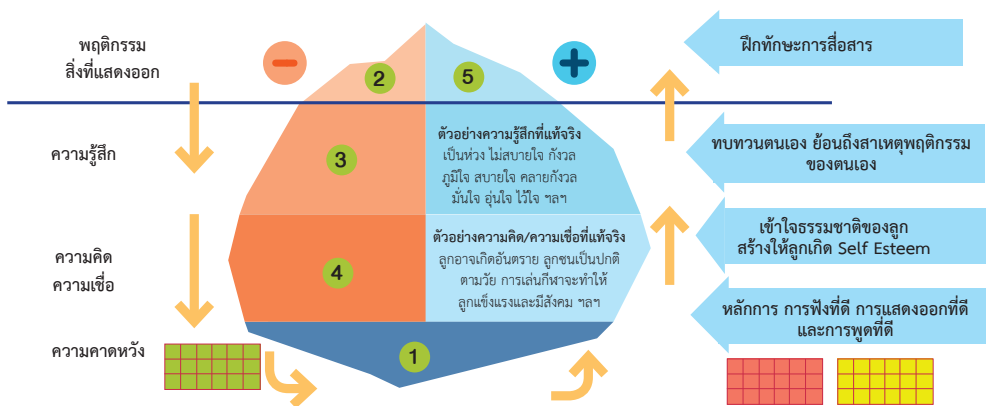
อำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมสื่อสารแลกเปลี่ยนกันได้ด้วยวิธีการที่หลากหลายอย่างมีประสิทธิภาพ

- + **วาดภาพ** กระตุ้นให้สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึก ความคิด ความรู้ เนื้อหาต่าง ๆ ที่มีอยู่ภายในจิตใจออกมาได้อย่างละเอียด ลึกซึ้ง เป็นข้อมูลตามความเป็นจริง โดยเฉพาะเรื่องราวที่ใช้ภาพสื่อสารได้ดีกว่าการใช้ “ถ้อยคำ”
- + **เขียน** ให้ผู้เข้าร่วมใช้กระดาษแผ่นเล็ก ๆ ตอบคำถามสั้น ๆ เช่น คาดหวังอะไร วิธีที่เคยใช้ได้ผลดีที่สุดคืออะไร ฯลฯ เป็นวิธีการสื่อสารรูปแบบหนึ่งที่มีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่ง การเขียนความคิดเห็นลงในกระดาษโดยไม่ระบุชื่อผู้เขียน เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมเรียนรู้ทุกคนมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียมกัน
- + **เทคนิคการใช้บัตรคำ** ให้เวทีเรียนรู้ได้คำสำคัญ (Key Word) จากทุกคนในเวลาอันสั้นคือ ด้วยเทคนิค “การเขียนการ์ด” ซึ่งสะดวกในการจัดกลุ่มของข้อมูล เพราะสามารถโยกย้ายปรับเปลี่ยนการใช้ตำแหน่งที่ติดได้ง่ายโดยใช้กระดาษ Reuse ขนาด A4 ตัดครึ่งตามแนวยาว ใช้ปากกาเคมีปลายปากเขียนเฉพาะคำสำคัญสั้น ๆ 1 บัตรต่อ 1 คำสำคัญหรือ 1 ประเด็น
- + **นำเสนอบทสรุป** จากการพูดคุยร่วมกันของแต่ละกลุ่มย่อยมานำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ ด้วยเครื่องมือหลากหลายรูปแบบ เช่น แผนที่ความคิด แผนภูมิรูปภาพ สัญลักษณ์ เป็นต้น

สรุปความรู้

- + เป็นการนำบทสรุปจากการพูดคุยร่วมกันของแต่ละกลุ่มย่อยมานำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ อาจนำเสนอด้วยเครื่องมือหลากหลายรูปแบบ เช่น แผนที่ความคิด แผนภูมิรูปภาพ สัญลักษณ์ เป็นต้น

ตัวอย่างการสรุปความรู้



หน้าที่

คำอธิบาย / รายละเอียด

ชวนสะท้อน การเรียนรู้

- + เมื่อเรียนรู้เรื่องใดจบลง วิทยากรกระบวนการมีหน้าที่ชวนผู้เข้าร่วมสะท้อนการเรียนรู้ของตนผ่านคำถามง่าย ๆ เช่น
 - รู้สึกอย่างไร
 - ความรู้หรือหลักคิดสำคัญที่ได้ในครั้งนี้
 - สิ่งที่ตั้งใจจะนำไปปฏิบัติ

บริหาร เวลา

- + อำนวยและกระตุ้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการบริหารเวลา ดำเนินกิจกรรมตามเวลาที่กำหนด เช่น กำหนดเวลาในการแสดงความคิดเห็น ให้สมาชิกพูดคนละ 2 นาที ทุกคนจะได้รับสิทธิเท่าเทียมกัน เพื่อเปิดโอกาสให้บางคนที่ไม่ค่อยพูดมีโอกาสได้พูด และเพื่อส่งเสริมการเคารพในความคิดเห็นของกันและกัน

ทบทวน หลังการปฏิบัติ (After Action Review: AAR)

- + **AAR** คือ การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงที่ดำเนินการไปแล้ว ทั้งที่สำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อปรับแนวทางการดำเนินการในครั้งใหม่ให้ดีกว่าเดิม

ตัวอย่างคำถาม AAR

- สิ่งที่ได้ดี รู้สึกพอใจ ชอบใจคืออะไร อะไรเป็นจุดเด่น
 - เพราะเหตุใด ทำไมจึงทำได้ดี อะไรเป็นสาเหตุหรือต้นตอ
 - สิ่งที่ได้ไม่ดี รู้สึกยังไม่พอใจคืออะไร อะไรเป็นจุดด้อย
 - เพราะเหตุใด ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น อะไรเป็นสาเหตุหรือต้นตอ
 - สิ่งใดที่ต้องการพัฒนาต่อ
เป็นต้น
-

กิจกรรม
สร้างเสริม
ครอบครัว
เข้มแข็ง



กิจกรรมสร้างเสริมครอบครัวเข้มแข็ง

3.1 คำแนะนำการใช้คู่มือ

เนื้อหาและกระบวนการ

คู่มือจัดกิจกรรมสร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว “พ่อแม่พลังบวก” (ฉบับวิทยากรกระบวนการ) เล่มนี้ ประกอบด้วยเนื้อหาหลัก 2 ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่ง เนื้อหาที่ว่าด้วยความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้าง “ครอบครัวเข้มแข็ง” ได้แก่ การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของพ่อแม่ ความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของเด็กวัย 7-15 ปี การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว การสื่อสารที่ดี การสร้างวินัยเชิงบวกและเวลาคุณภาพ ส่วนที่สอง เนื้อหาสำหรับการทำหน้าที่ “วิทยากรกระบวนการ” เช่น บทบาทหน้าที่ คุณสมบัติ และทักษะที่จำเป็นของวิทยากรกระบวนการ พร้อมทั้งแผนการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยมุ่งหวังให้วิทยากรกระบวนการด้านครอบครัวนำไปใช้เป็นคู่มือการจัดการเรียนรู้ที่เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ของพ่อแม่ ผู้ปกครองเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และแรงบันดาลใจในการสานสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น เข้มแข็ง ตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

บุคลากรในการจัดกิจกรรม

บุคลากรในการจัดกิจกรรม คือ บุคคลที่มีส่วนร่วมในการดำเนินกระบวนการตั้งแต่เริ่มต้นจนจบกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย

1. วิทยากรกระบวนการหลัก 1 ท่าน
2. นักวิชาการด้านครอบครัว 1-2 ท่าน
3. ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการ 1 ท่าน
4. วิทยากรกระบวนการประจำกลุ่มย่อย (FA กลุ่มย่อย) ควรมีในอัตรา 1 ต่อ 10 คือ FA กลุ่มย่อย 1 คน ต่อผู้เข้าร่วม 10 คน หรือพิจารณายืดหยุ่นได้ตามบริบทของพื้นที่

ทั้งนี้วิทยากรกระบวนการทุกท่านควรต้องประชุมกัน เพื่อศึกษาวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ขั้นตอน กระบวนการให้เข้าใจอย่างชัดเจนรวมถึงการเตรียมเครื่องมือ และสื่อที่จะใช้ให้พร้อม เพื่อให้สามารถถ่ายทอดและดำเนินการได้อย่างถูกต้องและลื่นไหลไม่สะดุด รวมทั้งการมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบอย่างชัดเจนให้แก่วิทยากรหลัก ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการ และวิทยากรกระบวนการประจำกลุ่มย่อย เพื่อให้สามารถอำนวยความสะดวกหรือเป็นที่เลี้ยงในการเรียนรู้ตลอดจนการจัดบันทึกและเก็บประเด็นที่ได้ระหว่างการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้คู่มือฉบับนี้ได้ระบุกิจกรรมทั้งหมดไว้ วิทยากรกระบวนการสามารถพิจารณาลดทอนรายละเอียดของกระบวนการให้สอดคล้องกับบริบทแต่ละพื้นที่ได้ตามความเหมาะสม

ผู้เข้าร่วมอบรม / กลุ่มเป้าหมาย

พ่อ แม่ หรือ ผู้ปกครองโดยตรงของเด็ก (ช่วงวัย 7-15 ปี) จำนวน 50-100 คน

ข้อแนะนำ : เพื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ควรจัดกลุ่มผู้ปกครองตามช่วงอายุของเด็ก คือช่วงวัย 7-12 ปี และ 13-15 ปี เพื่อให้ผู้ปกครองที่ดูแลเด็กในช่วงวัยเดียวกันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันเต็มที่

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

- เป็นผู้ที่สนใจและต้องการเข้าร่วมอบรมอย่างแท้จริง
- เป็นผู้ปกครองที่ดูแลเด็กโดยตรง หรือผู้ปฏิบัติงานด้านครอบครัว
- ยินดีให้ข้อมูลปัญหาการเลี้ยงลูกก่อนเข้าร่วมโครงการ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้และการตอบคำถามโดยผู้เชี่ยวชาญ

ระยะเวลา

การจัดกิจกรรมตลอดหลักสูตรใช้ระยะเวลา 1 วัน แต่หากมีความจำเป็นเรื่องระยะเวลาสามารถปรับลดกิจกรรม และเนื้อหาบางส่วนให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายได้

สถานที่

สถานที่และบรรยากาศในการจัดกิจกรรม ควรจัดในสถานที่ที่มีความสะดวกสบาย คล่องตัว มีพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น สงบ ร่มรื่น ผ่อนคลาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลายและเป็นกันเอง หากมีกิจกรรมกลุ่มควรจัดในพื้นที่ที่ไม่มีสิ่งรบกวน แต่ละกลุ่มควรห่างกันพอสมควร และควรมีวิทยากรกระบวนการประจำกลุ่มย่อย เพื่อช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่ม

การประเมินผล

- แบบประเมินความพึงพอใจ
- ใบสะท้อนการเรียนรู้

ผลลัพธ์หลังจบหลักสูตร

- กลุ่มเป้าหมายตระหนักรู้ว่าวิธีคิด มุมมองและพฤติกรรมของตนส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็ก
- กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของเด็ก
- กลุ่มเป้าหมายเข้าใจหลักการสื่อสารทางบวกและการใช้เวลาคุณภาพ สำหรับเด็กวัย 7-15 ปี
- กลุ่มเป้าหมายได้ฝึกทักษะพื้นฐานการสื่อสารเชิงบวก

3.2 โครงสร้างหลักสูตร “สร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว : พ่อแม่พลังบวก”

	เตรียมความพร้อม	ปรับมุมมอง ปรับความสัมพันธ์ ในครอบครัว	เข้าใจธรรมชาติ ของลูก
ผลลัพธ์ที่ ต้องการ ในแต่ละ กระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าอบรมมีสภาวะพร้อมเข้าสู่การเรียนรู้ 2. ผู้เข้าอบรมเห็นเป้าหมายภาพรวม และกติกการเรียนรู้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าอบรมได้เห็นถึงวิธีการสื่อสารกับลูกหลานของตน ความรู้สึกของผู้ฟัง และผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมา 2. ผู้เข้าอบรมได้เข้าใจปมปัญหา และสำรวจตนเองตระหนักว่าการปรับมุมมองสามารถปรับความสัมพันธ์ในครอบครัวได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจพัฒนาการตามธรรมชาติของเด็กวัย 7-15 ปี และบทบาทพ่อแม่ / ผู้ปกครองต่อการส่งเสริมการเลี้ยงดูเด็กให้สอดคล้องกับพัฒนาการ
วิธีการ ดำเนิน กิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> + เกริ่นนำ/ทักทาย/นันทนาการสร้างความคุ้นเคย + กิจกรรมตั้งความคาดหวัง + ชี้แจงภาพรวมการอบรม + ชี้แจงข้อตกลงการอบรมร่วมกัน (กติกา) 	<ul style="list-style-type: none"> + แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมุมมองของผู้ปกครองในสถานการณ์ตัวอย่าง + ทบทวนตนเอง เข้าใจโลกภายในตนเองว่าเราเป็นพ่อแม่แบบไหน + Fa สรุปและเติมความรู้การเข้าใจและจัดการตัวเองของพ่อแม่มีผลต่อการพัฒนาการสื่อสารในครอบครัว 	<ul style="list-style-type: none"> + แลกเปลี่ยนประสบการณ์ <ul style="list-style-type: none"> • ประสบการณ์ในวัยเด็ก (ตามชุดคำถามที่กำหนดให้ในช่วงวัย 7-15 ปี) + วิทยากร/ผู้เชี่ยวชาญบรรยายความรู้เพิ่มเติมในหัวข้อ <ul style="list-style-type: none"> • พัฒนาการตามวัย • สมอง 3 ส่วน • Self Esteem + สรุปการเรียนรู้ ความรู้ความเข้าใจกลไกตามธรรมชาติที่ทำงานเบื้องหลังพฤติกรรมของเด็กเป็นพื้นฐานให้พ่อแม่พัฒนาการสื่อสารในครอบครัวได้ดีขึ้น

การสื่อสารที่ดี และวินัยเชิงบวก

1. ผู้เข้าอบรมเข้าใจหลัก
การสื่อสารที่ดี และมีวิธี
การส่งเสริมวินัยเชิงบวก
ให้แก่ลูกได้
2. ผู้เข้าอบรมได้ทักษะการ
สื่อสารสร้างวินัยเชิงบวก
สำหรับเด็กวัย 7-15 ปี

- + **เติมความรู้ การสื่อสารที่ดี
ด้วยการสร้างวินัยเชิงบวก**
 - เปิดคลิปสถานการณ์
ปัญหาการสื่อสาร
ที่ไม่ดีแล้วชวน
แลกเปลี่ยน
 - เติมความรู้ หลักการ
สื่อสารที่ดี โดยใช้
การสร้างวินัยเชิงบวก
- + **Workshop เทคนิค
วินัยเชิงบวก**
 - วิทยากรเติมความรู้เทคนิค
วินัยเชิงบวก (การแสดง
ความรู้สึกลmessage /
การชื่นชม)
 - แบ่งกลุ่ม Workshop
 - วิทยากรเติมเต็ม

เวลาคุณภาพ

1. ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญ
ของการใช้เวลาคุณภาพ
2. ผู้เข้าอบรมเห็นแนวทาง
การใช้เวลาคุณภาพใน
ครอบครัว

- + **แลกเปลี่ยนความคิดเห็น**
 - เปิดคลิป “จะเกิดอะไรขึ้น
ถ้าหยิบโทรศัพท์ขึ้นมา
เล่นตอนอยู่กับครอบครัว”
 - แลกเปลี่ยนวงใหญ่
- + **เติมความรู้ ประเด็นเวลา
คุณภาพ**
 - พลังและความหมาย
ที่แท้จริงของเวลาคุณภาพ
- + **ฝึกการประยุกต์ใช้**
 - เขียนการใช้เวลาคุณภาพ
ในครอบครัวของฉัน

สรุปการเรียนรู้

1. ผู้เข้าอบรมได้สะท้อน
ผลการเรียนรู้ของตนเอง
และเริ่มต้นนำสิ่งที่เรียนรู้
สื่อสารเชิงบวกกับลูกทันที
ที่จบการอบรม

- + **ซักถามเพิ่มเติม**
 - ถาม-ตอบ ข้อสงสัย
- + **สรุปการเรียนรู้**
 - สรุปภาพรวมการอบรม
 - เขียน Postcard ถึงลูก
“ด้วยรักและชื่นชมจากหัวใจ”
 - ผู้เข้าร่วมสะท้อนสิ่งที่ตนได้
เรียนรู้ และสิ่งที่จะนำไป
ปรับใช้
- + **ประเมินผลการอบรม**
 - ผู้เข้าร่วมทำแบบประเมิน
การเรียนรู้ (ความพึงพอใจ)

3.3 แผนการจัดการเรียนรู้หลักสูตร “สร้างเสริมความสัมพันธ์ ในครอบครัว: พ่อแม่พลังบวก”

08.00 – 09.00 น.		ลงทะเบียน
ผลลัพธ์ที่ต้องการ		<ol style="list-style-type: none"> 1. ฐานข้อมูลผู้เข้าร่วมการอบรม 2. ผู้เข้าร่วมการอบรมได้รับอุปกรณ์การอบรม
ขั้นตอน และกระบวนการ		<ol style="list-style-type: none"> 1. ลงทะเบียน 2. รับป้ายชื่อ ปากกา และแบบสำรวจข้อมูลทั่วไปผู้เข้าร่วมอบรม 3. เข้าห้องประชุม
อุปกรณ์/ สื่อการเรียนรู้		<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบลงทะเบียน 2. ป้ายชื่อ 3. แบบสำรวจข้อมูลทั่วไปผู้เข้าร่วมอบรม (อาจส่งให้ผู้เข้าอบรมกรอกข้อมูลก่อนวันอบรม) 4. ปากกา (แจกผู้เข้าร่วมเพื่อใช้ตลอดการอบรม)
09.00 – 09.15 น.		เตรียมความพร้อม
ผลลัพธ์ที่ต้องการ		<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าอบรมพร้อมเข้าสู่การเรียนรู้ด้วยความรู้สึกปลอดภัย ใจกว้างใจกัน 2. เพื่อสร้างความรู้จักกันของผู้เข้าร่วม
ขั้นตอน และกระบวนการ		<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรกระบวนการทักทายสร้างความคุ้นเคย ด้วยนันทนาการ หรือสร้าง Code รวมพลัง 2. เกริ่นนำเข้าสู่การอบรม ด้วยคำถามสร้างความคุ้นเคย เช่น <ul style="list-style-type: none"> • มีลูกหรือเด็กที่อยู่ในความดูแลกี่คน อยู่ในวัยใดบ้าง • เลี้ยงลูกเองหรือปู่ย่าตายายช่วยเลี้ยง
สรุปเนื้อหา		<p>เชื่อมั่นและเคารพในประสบการณ์ความเป็นพ่อแม่/ผู้ปกครองของทุกคน พร้อมเรียนรู้ไปด้วยกัน ด้วยการรับฟังซึ่งกันและกัน อย่างไม่ตัดสินถูกผิด โดยมีวิทยากร/ผู้เชี่ยวชาญมาช่วยเติมความรู้และตอบข้อซักถามต่างๆ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง</p>
อุปกรณ์/ สื่อการเรียนรู้		<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบลงทะเบียน 2. ป้ายชื่อ 3. แบบสำรวจข้อมูลทั่วไปผู้เข้าร่วมอบรม (อาจส่งให้ผู้เข้าอบรมกรอกข้อมูลก่อนวันอบรม) 4. ปากกา (แจกผู้เข้าร่วมเพื่อใช้ตลอดการอบรม)

09.15 – 10.00 น. **ความคาดหวัง**

<p>ผลลัพธ์ที่ต้องการ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนความคาดหวังของตน <ul style="list-style-type: none"> • การทำหน้าที่พ่อแม่ / ผู้ปกครอง-ความคาดหวังต่อลูกหลาน • บรรยากาศการอยู่ร่วมกันของคนในครอบครัว
<p>ขั้นตอนและกระบวนการ</p>	<p>กิจกรรมเขียนความคาดหวัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรนำสู่กิจกรรมการเขียนความคาดหวังด้วย Clip VDO ประกอบกิจกรรมความคาดหวัง (หมายเหตุ: Clip VDO ประกอบกิจกรรมความคาดหวัง มีทั้งหมด 4 คลิป ให้เลือกเพียง 1 คลิป) 2. วิทยากรกระบวนการชวนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้ปกครอง ในวงใหญ่ “ยังจำเหตุการณ์เหล่านี้ได้หรือไม่” <ul style="list-style-type: none"> • ครั้งแรก...เมื่อรู้ว่า...กำลังจะมีลูก • ตอนที่เห็นลูกลืมตาครั้งแรก • ครั้งแรกตอนที่เห็นลูกน้อยบอดเจ็บ หรือไม่สบาย • ตอนที่ได้ยินคำพูดแรกของลูก • ลูกหัดเดิน • ไปโรงเรียนวันแรก 3. แจกกระดาษ A5 / Post it 3 สี ให้ผู้เข้าร่วม ครุ่นคิดและเขียนความรู้สึกที่มีต่อคำถาม “ความคาดหวังของฉัน” 3 ข้อ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> สีที่ 1 เขียน “ความคาดหวังต่อลูกหลานของตนเอง” (สีชมพู) สีที่ 2 เขียน “ภาพบรรยากาศภายในครอบครัวที่อยากเห็น” (สีส้ม) สีที่ 3 เขียน “ความคาดหวังต่อการทำหน้าที่ของตนในการเลี้ยงดูลูกหลาน” (สีเขียว) 4. วิทยากรกระบวนการสุ่มถามผู้เข้าร่วม โดยให้เล่าถึงความคาดหวังของตนเองให้สมาชิกในห้องอบรมได้ฟัง 5. วิทยากรกระบวนการสรุปความคาดหวังของผู้ปกครองทั้ง 3 ข้อ 6. เก็บกระดาษ “ความคาดหวัง” ทั้ง 3 สี ตัดลงบนแผ่นภาพ : ภูเขา น้ำแข็ง 7. ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการสรุปเป็นคำสำคัญลงใน (1) ในแผ่นภาพ: ภูเขา น้ำแข็ง

<p>สรุปเนื้อหา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ด้วย Clip VDO ที่สื่อถึงพลังรักของพ่อแม่ที่ทำเพื่อลูกได้ในหลายเหตุผลที่แตกต่างกัน 2. ความรู้สึก ความหวังความตั้งใจในวันแรกๆ ที่ได้เลี้ยงดูลูก คือความรักบริสุทธิ์แท้จริงที่พ่อแม่ผู้ปกครองมีต่อลูกหลาน มีรัก และปรารถนาดีอยู่ในเบื้องลึกของหัวใจ 3. ทบทวนเป้าหมายก่อนเดินทางความคาดหวังต่อการทำหน้าที่ของตน ความคาดหวังต่อลูกและครอบครัว เป็นเป้าหมายนำทางในการเรียนรู้ในวันนี้
<p>อุปกรณ์/ สื่อการเรียนรู้</p>	<p>สื่อประกอบ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Clip VDO ประกอบกิจกรรมความคาดหวัง <ul style="list-style-type: none"> • คลิป 1: หรือฉันเป็นแม่ที่แย่มากที่สุด? • คลิป 2: พลัง...ชนะได้ทุกอย่าง • คลิป 3: ภารกิจฮีโร่วันสงกรานต์ • คลิป 4: พ่อหนูเป็นใบ้ Silence of Love 2. สไลด์ประสบการณ์ของผู้ปกครอง (ยังจำเหตุการณ์เหล่านี้ได้หรือไม่) 3. สไลด์คำถาม “ความคาดหวัง” 4. แผนภาพ: ภูเขาน้ำแข็ง <p>อุปกรณ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษสีขนาด A5 / Post it 3 สี 2. ปากกา / ปากกาเมจิก 3. กระดาษฟริปชาร์ทอย่างน้อย 6 แผ่น 4. กระดาษกาว
<p>10.00 – 10.10 น. ชี้แจงภาพรวมการอบรม</p>	
<p>ผลลัพธ์ที่ต้องการ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าอบรมเห็นเป้าหมายและเข้าใจภาพรวมการอบรม
<p>ขั้นตอน และกระบวนการ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรชี้แจงภาพรวมกระบวนการเรียนรู้ ที่เชื่อมโยงตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร และความคาดหวังให้ทุกคนได้ร่วมแลกเปลี่ยน 2. ชี้แจงกติกาการอบรม
<p>อุปกรณ์/ สื่อการเรียนรู้</p>	<p>สื่อประกอบ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สไลด์บันไดการเรียนรู้ 2. สไลด์กติกาการอบรม

ผลลัพธ์ที่ต้องการ

1. ผู้เข้าอบรมได้เห็นถึงวิธีการสื่อสารกับลูกหลานของตน ความรู้สึกของผู้ฟัง และผลกระทบที่เกิดตามมา

ขั้นตอน
และกระบวนการ

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน
2. วิทยากรให้ดูภาพสถานการณ์ตัวอย่างจำนวน 3 ภาพ ที่ละภาพ แล้วตั้งคำถามชวนคิด ให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนกันในประเด็นคำถาม ดังนี้

“คุณเคยเจอเหตุการณ์นี้หรือไม่”

“แล้วคุณพูดกับลูกว่าอย่างไร”

“คุณรู้สึกอย่างไรถึงพูดประโยคนั้นออกไป”

“เพราะอะไรคุณถึงพูดประโยคนั้น”

(หมายเหตุ: ภาพ A-J เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับลูกในวัยต่างกัน ควรเลือกใช้ภาพที่สอดคล้องกับกลุ่มพ่อแม่ตามช่วงอายุของลูกที่เข้าอบรมในครั้งนั้นๆ)

 - ภาพ A เห็นผลสอบของลูก
 - ภาพ B ลูกกำลังจะต๋อยเพื่อน
 - ภาพ C ลูกไม่ได้ช่วยงานบ้าน
 - ภาพ D พ่อแม่นั่งรอกินข้าว
 - ภาพ E ลูกแต่งหน้า
 - ภาพ F เห็นภาพโป๊เปลือยในคอมฯ ของลูก
 - ภาพ G เพื่อนผู้ชายมาส่งลูกสาวที่บ้าน
 - ภาพ H ห้องนอนลูกมีข้าวของกระจัดกระจาย
 - ภาพ I ลูกอยู่กับเพื่อนที่กำลังสูบบุหรี่
 - ภาพ J ลูกกลับบ้าน 4 ทุ่ม
3. หลังจากเปิดภาพและให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนตามคำถามแต่ละภาพแล้ว วิทยากรให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่ม หรือสุ่มผู้เข้าอบรม 2-3 ท่านนำเสนอ

สรุปเนื้อหา

มนุษย์มักตัดสินพฤติกรรมของผู้อื่นหรือสิ่งที่เห็นจากมุมมองความคิดหรือประสบการณ์เดิมของตนเอง ซึ่งอาจจะทำร้ายผู้อื่นโดยไม่ตั้งใจ โดยเฉพาะคนที่เรารักและใกล้ชิดกัน

การที่เราเรียนรู้อคติที่เกิดขึ้นและเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจสาเหตุที่เกิดขึ้นภายในใจเรา รู้วิธีการอารมณ์ตนเอง จะทำให้เราเปลี่ยนการสื่อสารให้ดีขึ้นนำไปสู่เป้าหมายที่เราตั้งไว้ได้

อุปกรณ์/
สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. สไลด์รูปสถานการณ์ตัวอย่าง (ภาพ A-K)
2. สไลด์มุมมองต่อภาพที่เห็น
3. แผนภาพ: ภูเขาน้ำแข็ง

<p>ผลลัพธ์ที่ต้องการ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าอบรมได้วิเคราะห์บททวนและเข้าใจสาเหตุพฤติกรรมของตนเอง 2. ผู้เข้าร่วมการอบรมได้พัฒนามุมมอง (Mindset) การเข้าใจตนเอง
<p>ขั้นตอน และกระบวนการ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ช่วยวิทยากรสรุปเนื้อหาการเรียนรู้ 2. เชื่อมโยงเข้าสู่ความรู้ “5 สาเหตุพ่อแม่ทำร้ายลูกโดยไม่ตั้งใจ” <ol style="list-style-type: none"> 1) พ่อแม่ที่มีปัญหาของตัวเองแล้ว คุณอารมณ์ไม่อยู่นำไปสู่การทำร้ายร่างกายหรือลงโทษลูกรุนแรง 2) พ่อแม่ที่มีปัญหาของตัวเองจนไม่มีพลังงานเหลือจะมาดูแลใส่ใจลูก 3) พ่อแม่ใช้ลูกเป็นเครื่องมือในการแก้โจทย์ทางอารมณ์ของตัวเอง 4) พ่อแม่ที่ยึดติดชุดความเชื่อหนึ่งแล้วส่งต่อมาให้ลูกรับชุดความเชื่อนั้นไปด้วย 5) พ่อแม่ติดกับดักของการเล่นบทพ่อแม่อย่างเดียว 3. วิทยากรกระบวนการถามคำถามเปิดว่า ทั้ง 5 สาเหตุที่กล่าวมานี้ ตัวเราเป็นพ่อแม่แบบไหนบ้าง ให้ผู้เข้าอบรมทั้งห้อง ร่วมแลกเปลี่ยน 4. วิทยากรบรรยายเพิ่มเติมความรู้ ในหัวข้อ “เรียนรู้ 5 วิธีการก้าวข้าม” <ol style="list-style-type: none"> 1) ต้องรู้ตัวที่เราติดปมนี้ จากประสบการณ์เดิม 2) ฝึกแยกเหตุการณ์ในอดีตกับปัจจุบันให้ชัด 3) ต้องถอดหมวกพ่อแม่และลูกออก และมองพ่อแม่ให้เป็นมนุษย์คนหนึ่ง 4) พยายามเรียนรู้ทักษะทางอารมณ์และการจัดการความทรงจำและความคิดให้ดี 5) ฝึกทักษะที่ช่วยให้รู้สึกสงบ และผ่อนคลาย
<p>สรุปเนื้อหา</p>	<p>บ่อยครั้งการสื่อสารและการแสดงออกของพ่อแม่ ผู้ปกครองสร้างปัญหาขึ้นมาโดยไม่รู้ตัวว่าจาก “ปมในใจ” ในอดีตของตน</p> <p>การทลายปมในใจ เข้าใจตนเองก่อน คือการเรียนรู้ ปรับมุมมองความคิด (Mindset) ไปสู่การเข้าใจลูก เพื่อสื่อสาร สานสายใยผูกพันในครอบครัว เสริมศักยภาพลูกเติบโตอย่างเข้มแข็ง</p>
<p>อุปกรณ์/ สื่อการเรียนรู้</p>	<p>สื่อการเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สไลด์ “5 สาเหตุ พ่อแม่ทำร้ายลูกโดยไม่ตั้งใจ” 2. สไลด์ “เรียนรู้ 5 วิธีการก้าวข้าม”

11.45 – 12.00 น.	ปรับมุมมอง ปรับความสัมพันธ์ในครอบครัว (3)
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	1. ผู้เข้าอบรมได้ฝึกเทคนิคการมีสมาธิ สงบนิ่ง เพื่อทบทวนตัวเอง
ขั้นตอน และกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรกระบวนการนำผู้เข้าอบรม ฝึกสมาธิ ฝึกความสงบ และผ่อนคลาย โดยการให้ทุกคนหายใจสบายๆ แล้วค่อยๆหลับตา (ระหว่างนี้ให้เปิดทำนองเพลงคลอเบาๆ) 2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมกล่าวกับตัวเองด้วย 4 ข้อความดังนี้ “ขอบคุณตัวเองที่做事情ต่างๆมา” “ขอโทษผู้ที่เราทำให้เสียใจ” “ให้อภัยผู้ที่ทำให้เราเสียใจ” “ภาวนาขอให้ทุกคนมีความสุข” 3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมลืมตา ผ่อนลมหายใจเข้าออกช้าๆ แล้วกล่าวสรุป
สรุปเนื้อหา	การฝึกสมาธิ ฝึกความสงบ และผ่อนคลาย พร้อมทบทวนตัวเอง ด้วย 4 ประโยคนี้จะทำให้เกิดความโล่งสบายภายในจิตใจ เมื่อฝึกทำบ่อยๆ จะเกิดเป็นพลังบวกที่สร้างได้ด้วยตัวเองและยังส่งต่อพลังบวกเหล่านี้ให้คนรอบข้างได้อีกด้วย
อุปกรณ์/ สื่อการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้ 1. เพลงบรรเลง สร้างบรรยากาศสงบนิ่งมีสมาธิ ผ่อนคลาย
12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.40 น.	รู้จัก รู้ใจ ลูกวัยเรียน
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจธรรมชาติของเด็กวัย 7-15 ปี และบทบาทพ่อแม่ ผู้ปกครองต่อการส่งเสริม การเลี้ยงดูเด็กให้สอดคล้องกับธรรมชาติและพัฒนาการ
ขั้นตอน และกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรเปิดประเด็นให้ผู้เข้าอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์วงใหญ่ ย้อนไปในวัยเด็กของผู้ปกครองช่วงวัยประถม มัธยมต้น และเด็กสมัยนี้เป็นอย่างไร ด้วยชุดคำถาม เช่น <ul style="list-style-type: none"> • ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง • เสื้อผ้า หน้า ผม (แต่งตัวแบบไหน/ทำทรงผมอะไร) • กิจกรรมที่ชอบทำ/ทำกับใคร • สิ่งใดที่ทำแล้วรู้สึกจ๊าบหรือเจ๋งมาก • ความสัมพันธ์กับพ่อแม่หรือคนในครอบครัวเป็นอย่างไร • เรื่องอะไรที่มักถูกพ่อแม่หรือผู้ปกครองดุ/ว่ากล่าวตักเตือน • เวลามีปัญหาปรึกษาคนแบบไหน

	<ol style="list-style-type: none"> 2. วิทยากร/ผู้เชี่ยวชาญบรรยายความรู้ และเติมเต็มประสบการณ์ ในหัวข้อ <ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของเด็ก • ธรรมชาติของสมอง • Self Esteem 3. วิทยากร/ผู้เชี่ยวชาญ สรุปการเรียนรู้ ว่าพฤติกรรมของลูกเป็นไปตามพัฒนาการและการเรียนรู้ที่ได้รับ
สรุปเนื้อหา	พฤติกรรมของเด็กเกิดจากพัฒนาการตามวัยและการเรียนรู้ที่จะก่อรูปเป็นนิสัยและบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อชีวิต
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<p>สื่อการเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สไลด์ประสบการณ์ในวัยเด็กของพ่อแม่ 2. สไลด์ธรรมชาติของเด็ก/ธรรมชาติของสมอง/Self Esteem
13.40 – 14.00 น.	การสื่อสารที่ดีและวินัยเชิงบวก
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้าอบรมเข้าใจหลักการสื่อสารที่ดี และมีวิธีการส่งเสริมวินัยเชิงบวกให้แก่ลูกได้ 2. ผู้เข้าอบรมได้ทักษะการสื่อสารสร้างวินัยเชิงบวกสำหรับเด็กวัย 7-15 ปี
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดคลิปสถานการณ์ปัญหาการสื่อสารที่ไม่ดีเพื่อเปิดประเด็นให้เห็นถึงที่มาของปัญหาสัมพันธ์ภาพในครอบครัว (หมายเหตุ : Clip VDO สถานการณ์ปัญหาการสื่อสารที่ไม่ดี มี 4 คลิป ให้เลือก 1 คลิป) 2. ซักถามชวนสังเกตและวิเคราะห์ที่มองใหญ่ <ul style="list-style-type: none"> • ทำที่และคำพูดของพ่อ แม่ และลูกสาว เป็นอย่างไร • บรรยากาศในครอบครัวนี้เป็นอย่างไร • ดูแล้วรู้สึกอย่างไร 3. แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม เป็นกลุ่มละ 5 คน 4. วิทยากรบรรยายความรู้เทคนิคการสื่อสารที่ดีจะช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวได้อย่างไร ในหัวข้อ <ul style="list-style-type: none"> • การฟังที่ดี • การแสดงออกที่ดี • การพูดที่ดี
สรุปเนื้อหา	การสื่อสาร ทั้งคำพูดและท่าทาง เป็นทักษะที่สำคัญของการสร้างและสานสัมพันธ์ในครอบครัว พ่อแม่และผู้ปกครองที่มีทักษะการสื่อสารที่ดี จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการอยู่ร่วมกันในครอบครัวได้

อุปกรณ์/
สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. Clip VDO สถานการณ์ปัญหาการสื่อสารที่ไม่ดี
 - คลิป 1: เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น (1)
 - คลิป 2: เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น (2)
 - คลิป 3: เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น (3)
 - คลิป 4: เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น (4)
2. สไลด์ความคิดเห็นต่อคลิป
3. สไลด์ความรู้เรื่องการสื่อสารที่ดี

14.00 – 15.30 น.

การสื่อสารที่ดีและวินัยเชิงบวก

ผลลัพธ์ที่ต้องการ

1. ผู้เข้าอบรมเข้าใจหลักการและเทคนิคการสื่อสารเชิงบวก
2. ผู้เข้าอบรมได้ทักษะการสื่อสารสร้างวินัยเชิงบวกสำหรับเด็กวัย 7-15 ปี

ขั้นตอน
และกระบวนการ

Workshop เทคนิค I message

1. วิทยากรให้ความรู้เรื่องหลักการ ประโยชน์ของการใช้เทคนิค I message และตัวอย่างประโยคแบบ I message
2. ให้ผู้เข้าอบรมนึกคำที่บอกความรู้สึกทั้งบวกและลบ แล้วเติมเต็มคำอื่นๆ เพิ่มเติม
3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมลองแต่งประโยคตามสถานการณ์ที่แสดง โดยการขออาสาสมัครตอบหรือสุ่มถามในวงใหญ่
4. แจกใบงานให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนในกลุ่มทดลองแต่งประโยคโดยใช้เทคนิค I message ตามสถานการณ์ในใบงานที่แต่ละคนได้รับ โดยมีวิทยากรกลุ่มย่อยช่วยให้คำแนะนำ
5. เมื่อเขียนประโยคที่ทดลองแต่งเรียบร้อยแล้วให้นำเสนอกันภายในกลุ่ม
6. สุ่มนำเสนอในวงใหญ่ วิทยากรและนักวิชาการช่วยให้คำแนะนำและเติมเต็มประโยคที่ถูกต้อง

Workshop เทคนิคการชื่นชม

7. วิทยากรให้ความรู้เรื่องหลักการ ประโยชน์ของใช้เทคนิคการชื่นชม และตัวอย่างประโยคการชื่นชม
8. ให้ผู้เข้าอบรมนึกคำชมและคำคุณลักษณะ แล้วเติมเต็มคำอื่นๆ เพิ่มเติม
9. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมลองแต่งประโยคตามสถานการณ์ที่แสดง โดยการขออาสาสมัครตอบหรือสุ่มถามในวงใหญ่
10. แจกใบงานให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนในกลุ่มทดลองแต่งประโยคโดยใช้การชื่นชมตามสถานการณ์ในใบงานที่แต่ละคนได้รับ โดยมีวิทยากรกลุ่มย่อยช่วยให้คำแนะนำ
11. เมื่อเขียนประโยคที่ทดลองแต่งเรียบร้อยแล้วให้นำเสนอกันภายในกลุ่ม แล้วให้คัดเลือก 1 สถานการณ์ออกมาแสดง
12. ให้ทุกกลุ่มหรือสุ่มกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติด้านหน้า วิทยากรและนักวิชาการช่วยให้คำแนะนำและเติมเต็มประโยคที่ถูกต้อง
13. วิทยากรกระบวนการสรุปเนื้อหาการเรียนรู้

อุปกรณ์/
สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. สไลด์เทคนิคการสร้างวินัยเชิงบวก 2 เทคนิค
2. แผนภาพ: ภูเขา น้ำแข็ง

ใบงาน/เอกสารประกอบ

- ใบงานที่ 1 เทคนิคการส่งความรู้สึก (I-message)
ใบงานที่ 2 เทคนิคการชื่นชม

15.30 – 16.00 น.

เวลาคุณภาพ

หมายเหตุ: หากต้องการขยายเวลาการฝึกใช้เทคนิคการสื่อสาร หรือช่วงซักถามนักวิชาการให้มากขึ้น สามารถปรับลดเวลาหรือตัดช่วง “เวลาคุณภาพ” ได้ตามความเหมาะสม

ผลลัพธ์ที่ต้องการ

1. ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญของการใช้เวลาคุณภาพ
2. ผู้เข้าอบรมเห็นแนวทางการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

ขั้นตอน
และกระบวนการ

1. วิทยากรกระบวนการนำเข้าสู่การเรียนรู้เรื่องเวลาคุณภาพ ด้วยการเรียนรู้จาก Clip VDO กิจกรรมเวลาคุณภาพ
2. ชวนคิดตามหรือเปิดให้แลกเปลี่ยนร่วมกันในวงใหญ่ ตามคำถาม ดังนี้
 - ใครเคยประสบกับสถานการณ์แบบนี้บ้าง
 - แล้วคุณรู้สึกอย่างไร
 - บรรยากาศตอนไม่ใช้มือถือกับใช้มือถือต่างกันอย่างไร
3. วิทยากรเติมความรู้ หลักการ/แนวคิด “เวลาคุณภาพ” และสรุปสถานการณ์ตัวอย่างที่สามารถเปลี่ยนเป็นเวลาคุณภาพ
4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรม เขียนคำตอบลงในบัตรคำ “เวลาคุณภาพ” โดยมีโจทย์คำถาม ดังนี้
 - เวลาใด คือเวลาคุณภาพของครอบครัวฉัน
 - ฉันจะใช้เวลานั้นกับลูกอย่างไร
5. วิทยากรสุ่มนำเสนอ ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการบันทึกคำตอบลงใน (5) ของแผนภาพ: ภูเขา น้ำแข็ง

สรุปเนื้อหา

เวลาคุณภาพของครอบครัว หมายถึง ช่วงเวลาใดก็ได้ที่พ่อกับแม่ใช้เวลาอยู่ร่วมกันกับลูก มีปฏิสัมพันธ์กับลูกอย่างสร้างสรรค์ โดยมีลูกเป็นศูนย์กลางของช่วงเวลานั้น ๆ พ่อแม่ ผู้ปกครองทุกคนสร้างได้

อุปกรณ์/
สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. Clip VDO กิจกรรมเวลาคุณภาพ
2. สไลด์เวลาคุณภาพ
3. แผนภาพ: ภูเขา น้ำแข็ง

ใบงาน/เอกสารประกอบ

1. บัตรคำ “เวลาคุณภาพ”

ผลลัพธ์ที่ต้องการ

1. ผู้เข้าอบรมได้สะท้อนผลการเรียนรู้ และเริ่มต้นนำสิ่งที่เรียนรู้สื่อสารเชิงบวกกับลูกทันทีที่จบการอบรม

ขั้นตอน
และกระบวนการ

ซักถามเพิ่มเติม

เปิดโอกาสให้พ่อแม่ ผู้ปกครองได้ซักถาม ข้อสงสัย เพิ่มเติมจากนักวิชาการ

สรุปการเรียนรู้

1. วิทยากรสรุปภาพรวมเนื้อหาการอบรม จาก แผนภาพ: ภูเขาน้ำแข็ง
2. แจก Postcard “ด้วยรักและชื่นชมจากหัวใจ” ติดสแตมป์ให้ผู้เข้าอบรมเขียนชื่อนามสกุลของลูก พร้อมที่อยู่
3. นำเข้าสู่การขมวดความรู้สำคัญด้วย Clip VDO ประกอบกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ (หมายเหตุ: คลิปประกอบกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ มี 2 คลิป ให้เลือกมา 1 คลิป)
4. ให้ผู้เข้าอบรมเขียน Postcard ถึงลูก “ด้วยรักและชื่นชมจากหัวใจ” โดยเน้นให้เป็นคำชมที่สื่อสารความรู้สึกของตนต่อข้อดีนั้นของลูก หลังจากเขียนเสร็จแล้วให้นำไปสกรัดหย่อนใส่กล่องเพื่อส่งทางไปรษณีย์ (หมายเหตุ: ทีมงานนำส่งให้ภายหลัง หรือให้ผู้เข้าอบรมถ่ายภาพข้อความที่ไปสกรัดส่งไลน์ถึงลูกหลาน)
5. ผู้เข้าร่วมสรุปการเรียนรู้ด้วยการตอบคำถาม 3 ข้อ
 - ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการอบรมวันนี้
 - ความรู้สำคัญที่ได้
 - สิ่งสำคัญที่ตั้งใจนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
6. ประเมินผลการอบรมผู้เข้าร่วมทำแบบประเมิน (ความพึงพอใจ)

สรุปเนื้อหา

พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว ถ่ายทอดส่งต่อ และเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต และสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในครอบครัว

อุปกรณ์/
สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. แผนภาพสรุปความรู้: ภูเขาน้ำแข็ง
2. Clip VDO ประกอบกิจกรรมสรุปการเรียนรู้
 - คลิป 1 : ลองคุยกับลูก (1)
 - คลิป 2: ลองคุยกับลูก (2)

วัสดุ/อุปกรณ์

1. Postcard “ด้วยรักและชื่นชมจากหัวใจ” ติดสแตมป์ (พร้อมส่ง)
2. กล่องรับ Postcard
3. เอกสารประกอบการอบรม (คู่มือพ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่มีบุตรหลานในวัย 7-15 ปี)

3.4 ตัวอย่างการปรับหลักสูตรการอบรม “สร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว : พ่อแม่พลังบวก”

วัตถุประสงค์

- ได้ความรู้ ความเข้าใจการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและวินัยเชิงบวก
- เกิดทักษะการสร้างวินัยเชิงบวกกับลูก

<p>ผลลัพธ์ที่ต้องการในแต่ละกระบวนการ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าใจภาพรวมการอบรม 2. สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ได้ทบทวนและเข้าใจการสื่อสารเติมของตนเองกับลูก
<p>กระบวนการ</p>	<p>เตรียมความพร้อม 60 นาที</p>	<p>พลังเติมของพ่อแม่ 45 นาที</p>
<p>วิธีการดำเนินกิจกรรม</p>	<ul style="list-style-type: none"> + ทักทาย / สร้างความคุ้นเคย + กิจกรรมตั้งความคาดหวัง <ul style="list-style-type: none"> • ความคาดหวังต่อลูกหลานของตนเอง • ความคาดหวังต่อการทำหน้าที่ของตนในการเลี้ยงดูลูกหลาน + ซีแจงภาพรวมการอบรม และข้อตกลงการอบรมร่วมกัน (กติกา) 	<ul style="list-style-type: none"> + แลกเปลี่ยนประสบการณ์ <ul style="list-style-type: none"> • ชวนคิดประเด็น “นิสัย / พฤติกรรมที่ชอบที่สุดและไม่ชอบที่สุดของลูกคืออะไร “สถานการณ์นั้นเป็นอย่างไร” “คุณแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์นั้น” • แบ่งกลุ่ม 8-10 คน แลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม • นำเสนอกลุ่มใหญ่ • สะท้อนการเรียนรู้ “ตนเองเห็นอะไร : ในการแสดงออกต่อนิสัย / พฤติกรรมของลูกที่ตนชอบ และในการแสดงออกต่อนิสัย/พฤติกรรมของลูกที่ตนไม่ชอบ”

โครงสร้าง รายละเอียด และเนื้อหาของหลักสูตร วิทยากรกระบวนการสามารถพิจารณาปรับเปลี่ยนได้หลากหลายรูปแบบตามความเหมาะสมของกลุ่มเป้าหมาย ระยะเวลา หรือปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ โดยใช้เนื้อหาความรู้ที่สำคัญประกอบในการปรับแก้ไขเพิ่มเติม แต่ยังคงต้องยึดแนวคิดหลัก คือ การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด “Mindset” และการสร้างการมีส่วนร่วม

<p>1. ได้รับความรู้และเข้าใจวินัยเชิงบวก เป็นการป้องกันและจัดการพฤติกรรมด้วยความสัมพันธ์ที่ดี</p>	<p>1. เข้าใจและเกิดทักษะการใช้วินัยเชิงบวก ในการป้องกันและจัดการพฤติกรรมของลูกด้วยความสัมพันธ์ที่ดี</p>	<p>1. เกิดแรงบันดาลใจในการกลับไปใช้เทคนิควินัยเชิงบวก</p>
<p>เปลี่ยนพลังใหม่ด้วยวินัยเชิงบวก 60 นาที</p>	<p>สร้าง “พ่อแม่พลังบวก” 180 นาที</p>	<p>สรุปการเรียนรู้ 30 นาที</p>
<p>+ บรรยายเติมความรู้ “สมองและวินัยเชิงบวก” โดยผู้เชี่ยวชาญ</p> <ul style="list-style-type: none"> • สมอง 3 ส่วน และการทำงานเชื่อมโยงกันในการกำกับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม • สมองของลูกวัยเรียน วัยรุ่น (7-15 ปี) • วินัยเชิงบวก ความหมาย และหลักการ (5T) “Target Behavior : ตั้งพฤติกรรมเป้าหมาย” “Teach : สอน” “Train : ฝึกฝน” “Trust : ความเชื่อใจ” “Time : ใช้เวลา” 	<p>+ แบ่งกลุ่ม 8-10 คนตามเดิม สร้างพฤติกรรมดี</p> <ul style="list-style-type: none"> • บรรยาย เทคนิคการแสดงความเข้าใจเทคนิค I-message และเทคนิคการให้ทางเลือกเชิงบวก • กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย จากนิสัย/พฤติกรรมของลูกที่ตนไม่ชอบ และอยากเปลี่ยน • ทดลองแต่งประโยค โดยเลือกใช้เทคนิคได้หลายวิธีการ • คัดเลือกหรือกำหนดสถานการณ์เพื่อแสดงบทบาทสมมติ • สะท้อนการเรียนรู้ <p>เสริมพฤติกรรมเดิม</p> <ul style="list-style-type: none"> • บรรยาย เทคนิคการชม • กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย จากนิสัย/พฤติกรรมของลูกที่ตนชอบ ที่ดีอยู่แล้ว เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเด่นและฝังแน่นมากขึ้น • ทดลองแต่งประโยคโดยใช้เทคนิคการชม • คัดเลือกหรือกำหนดสถานการณ์เพื่อแสดงบทบาทสมมติ • สะท้อนการเรียนรู้ 	<p>+ ชักถามเพิ่มเติม</p> <ul style="list-style-type: none"> • ถาม-ตอบ ข้อสงสัย <p>+ สรุปการเรียนรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> • สรุปภาพรวมการอบรม • เปิดคัลป “ลองคุยกับลูก” • เขียน Postcard ถึงลูก “ด้วยรักและชื่นชมจากหัวใจ” <p>+ ประเมินผลการอบรม</p> <ul style="list-style-type: none"> • แจกใบประเมิน

เอกสาร และสื่อประกอบ



เอกสารและสื่อประกอบ

แบบสำรวจข้อมูลทั่วไปผู้เข้าร่วมอบรม

หลักสูตร “สร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว: พ่อแม่พลังบวก”

ชื่อ - นามสกุล (นาย/นาง/น.ส.)

เพศ ชาย หญิง

อายุ 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี 41 - 50 ปี 51 - 60 ปี 60 ปีขึ้นไป

ระดับการศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ปริญญา..... อื่นๆ.....

ข้อมูลบุตรหลาน (ดูแลโดยตรง)

อายุ/เพศ 7 - 15 ปี ชาย จำนวน.....คน หญิง จำนวน..... คน

13 - 15 ปี ชาย จำนวน.....คน หญิง จำนวน..... คน

ความสัมพันธ์กับบุตรหลาน พ่อ/แม่

ญาติ ระบุความสัมพันธ์..... อื่นๆ.....

การพักอาศัย อาศัยร่วมกัน ไม่ได้อาศัยร่วมกัน

พฤติกรรมของบุตรหลานที่ท่านรู้สึกกังวล

1.
2.
3.

ความรู้ ประสบการณ์ หรือทักษะที่ท่านต้องการนำไปปรับใช้กับการดูแลบุตรหลาน

1.
2.
3.

ภาพสถานการณ์ประกอบกิจกรรม ปริมาณมอง ปริมาณสัมพันธ์ในครอบครัว

คำชี้แจง : ภาพ A-J เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับลูกในวัยต่างกัน ควรเลือกใช้ภาพจำนวน 5 ภาพ ที่สอดคล้องกับกลุ่มพ่อแม่ตามช่วงอายุของลูกที่เข้าอบรมในครั้งนั้น ๆ

สถานการณ์ตัวอย่าง ของเด็กอายุ 7-12 ปี

A



สถานการณ์

เห็นผลสอบของลูก

ลูกสาวยื่นใบผลการเรียนให้ดู มี 5 วิชาที่ได้คะแนนต่างกัน
คณิตศาสตร์ = 88 คะแนน ภาษาไทย = 92 คะแนน
ภาษาอังกฤษ = 34 คะแนน วิทยาศาสตร์ = 100 คะแนน
สังคมศาสตร์ = 93 คะแนน

B



ลูกกำลังจะต่อเพื่อน

แม่ไปรอรับลูกชายที่ลานกีฬา เห็นลูกกำลังจะต่อ
กับเพื่อน แต่ไกลออกไปเพื่อนคนอื่นๆ กำลังถือเอกสาร
ที่เป็นบิลละครที่จะอัด คนหนึ่งถือสเลท สั่งถ่าย อีกคนถือ
กล้องกำลังอัด

C



ลูกไม่ได้ช่วยงานบ้าน

แม่กำลังถือตะกร้าผ้า ลูกสาวกำลังคุยโทรศัพท์ มีหนังสือ
เรียนวางอยู่

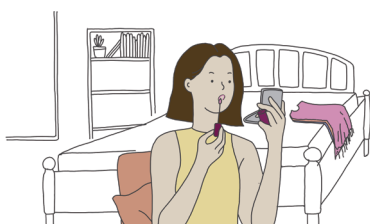
D



พ่อแม่รอกินข้าว

พ่อกับแม่นั่งรออยู่ที่โต๊ะกินข้าว เป็นเวลา 19.00 น.
ลูกชายกำลังเล่นบอลลูกอยู่นอกบ้าน

E



ลูกแต่งหน้า

ลูกสาวกำลังหยิบเครื่องสำอางค์ของแม่ แป้ง มาแต่งหน้า
โดยมีชุดแสดงเต้นวางอยู่บนเตียง

สถานการณ์ตัวอย่าง ของเด็กอายุ 13-15 ปี

สถานการณ์

F



เห็นภาพโป๊เปลือยในคอมฯของลูก

ลูกชายเปิดภาพรูปร่างกายเปลือยอยู่บนจอคอมพิวเตอร์ โดยมีหนังสือเรียนวิชาวิทยาศาสตร์เรื่องร่างกายมนุษย์วางอยู่บนโต๊ะ

G



เพื่อนผู้ชายมาส่งลูกสาวที่บ้าน

มีเพื่อนผู้ชายมาส่ง ลูกสาวที่บ้าน พร้อมถือกระเป๋าและของให้ โดยลูกสาวบาดเจ็บแขนหัก

H



ห้องนอนลูกมีข้าวของกระจัดกระจาย

ลูกชายกำลังนั่งประกอบของอยู่บนพื้น โดยมีชิ้นส่วนประกอบคอมพิวเตอร์ วางกระจัดกระจายเต็มห้อง

I



ลูกอยู่กับเพื่อนที่กำลังสูบบุหรี่

ลูกชายนั่งอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่ดูบุหรี่

J



ลูกกลับบ้าน 4 ทุ่ม

ลูกสาวกลับเข้ามาบ้านตอนเวลา 4 ทุ่ม โดยสะพายกีตาร์ไว้ด้านหลัง

ใบงานที่ 1

เทคนิคการส่งความรู้สึก (I-message)

คำชี้แจง : เตรียมใบงาน เทคนิคการส่งความรู้สึก (I-message) ขนาด 4x6 นิ้ว ตามจำนวนผู้เข้าร่วม โดยผู้เข้าร่วมจะถูกแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน สมาชิกแต่ละคนจะได้ใบงานคนละ 1 ใบ ซึ่งจะมีสถานการณ์แตกต่างกัน 5 สถานการณ์ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมแต่งประโยคโดยใช้เทคนิคการส่งความรู้สึก (I-message) ตามสถานการณ์ที่ได้รับ โดยมีสถานการณ์ตัวอย่างดังนี้

1 ประโยค I-message

สถานการณ์: แม่ไปปลุกลูกไปโรงเรียน แต่ลูกไม่ยอมตื่น

ความรู้สึกของพ่อแม่ :

พฤติกรรมของลูก :

.....

ผลที่ตามมา :

.....

อยากให้ลูกทำอะไร :

.....

2 ประโยค I-message

สถานการณ์: ลูกสาวเอาเครื่องสำอางค์แม่มาแต่งหน้า

ความรู้สึกของพ่อแม่ :

พฤติกรรมของลูก :

.....

ผลที่ตามมา :

.....

อยากให้ลูกทำอะไร :

.....

3 ประโยค I-message

สถานการณ์: ลูกมีเรื่องชกต่อยกับเพื่อน

ความรู้สึกของพ่อแม่ :

พฤติกรรมของลูก :

.....

ผลที่ตามมา :

.....

อยากให้ลูกทำอะไร :

.....

4 ประโยค I-message

สถานการณ์: ลูกเตะบอลอยู่ในบ้าน พ่อแม่นั่งรถทานข้าวเย็น

ความรู้สึกของพ่อแม่ :

พฤติกรรมของลูก :

.....

ผลที่ตามมา :

.....

อยากให้ลูกทำอะไร :

.....

5 ประโยค I-message

สถานการณ์: ลูกวางจานเสียงดังหลังจากที่บอกให้เก็บจาน

ความรู้สึกของพ่อแม่ :

พฤติกรรมของลูก :

.....

ผลที่ตามมา :

.....

อยากให้ลูกทำอะไร :

.....

ใบงานที่ 2

เทคนิคการชื่นชม

คำชี้แจง : เตรียมใบงาน เทคนิคการชื่นชม ขนาด 4x6 นิ้ว ตามจำนวนผู้เข้าร่วม โดยผู้เข้าร่วมจะถูกแบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละ 5 คน สมาชิกแต่ละคนจะได้ใบงานคนละ 1 ใบ ซึ่งจะมีสถานการณ์แตกต่างกัน 5 สถานการณ์ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมแต่งประโยคโดยใช้เทคนิคการชื่นชมตามสถานการณ์ที่ได้รับ โดยมีสถานการณ์ตัวอย่างดังนี้

1

ประโยคการชื่นชม

สถานการณ์: ลูกเล่นเกมส่ตรงตามเวลาที่กำหนด

คำชม :

.....

บอกพฤติกรรม :

.....

ระบุคุณลักษณะ :

.....

2

ประโยคการชื่นชม

สถานการณ์: ลูกช่วยแม่ทำอาหารเย็น

คำชม :

.....

บอกพฤติกรรม :

.....

ระบุคุณลักษณะ :

.....

3

ประโยคการชื่นชม

สถานการณ์: ลูกเล่นเกมส่ตรงตามเวลาที่กำหนด

คำชม :

.....

บอกพฤติกรรม :

.....

ระบุคุณลักษณะ :

.....

4

ประโยคการชื่นชม

สถานการณ์: ลูกกลับจากฝึกซ้อมเตะบอล

คำชม :

.....

บอกพฤติกรรม :

.....

ระบุคุณลักษณะ :

.....

5

ประโยคการชื่นชม

สถานการณ์: ลูกเก็บเงินซื้อของที่อยากได้ด้วยตัวเอง

คำชม :

.....

บอกพฤติกรรม :

.....

ระบุคุณลักษณะ :

.....

บัตรคำ “เวลาคุณภาพ”

เวลาใด คือ
เวลาคุณภาพ
ของครอบครัว ?

ฉันจะใช้เวลานั้น
กับลูกอย่างไร ?



แผนภาพสรุปความรู้ : ภูเขาน้ำแข็ง



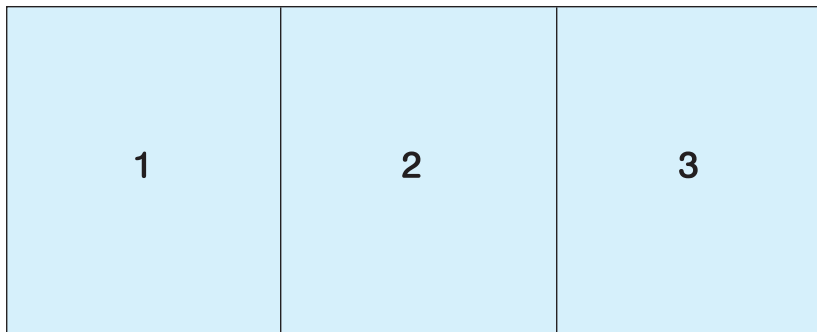
คำชี้แจง

แผนภาพสรุปความรู้: ภูเขาน้ำแข็ง เป็นเครื่องมือในการสรุปการพูดคุยร่วมกันและความรู้สำคัญของแต่ละกระบวนการ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็นภาพรวมและการเชื่อมโยงของการเรียนรู้ร่วมกันตลอดการอบรม โดยในแต่ละกระบวนการ ผู้ช่วยวิทยากรนำบทสรุปจากแต่ละกระบวนการใส่ตามหมายเลขในแผนภาพ ดังนี้

- 1 ติด กระดาษ / Post it 3 สี “ความคาดหวังต่อลูกหลานของตนเอง” “ภาพบรรยากาศภายในครอบครัวที่อยากเห็น” และ “ความคาดหวังต่อการทำหน้าที่ของตนในการเลี้ยงดูลูกหลาน” ไว้ด้านนอกของภูเขาน้ำแข็ง สำหรับด้านใน บันทึกสรุปความคิดเห็นของผู้ร่วมการอบรมต่อประเด็นความคาดหวังทั้ง 3 ข้อ”
- 2 บันทึกตัวอย่างความคิดเห็นของผู้ร่วมการอบรมต่อประเด็น “เว็บแรกที่เห็นภาพนี้...ถ้าให้พูด 1 ประโยค จะบอกอะไรกับลูก”
- 3 บันทึกตัวอย่างความคิดเห็นของผู้ร่วมการอบรมต่อประเด็น “คุณรู้สึกอย่างไรถึงพูดประโยคนั้นออกไป”
- 4 บันทึกตัวอย่างความคิดเห็นของผู้ร่วมการอบรมต่อประเด็น “เพราะอะไรคุณถึงพูดประโยคนี” (กิจกรรมปรับมุมมอง ปรับความสัมพันธ์ในครอบครัว)
- 5 บันทึกตัวอย่างคำตอบของผู้ร่วมการอบรมต่อประเด็น “ประโยคการชื่นชม” “ประโยค I-message” “เวลาใด คือ เวลาคุณภาพของครอบครัวฉัน” และ “คุณจะใช้เวลานั้นกับลูกคุณอย่างไร”

รูปแบบการนำเสนอ

1. กระดาษฟลิปชาร์ต (Flip chart) โดยการเขียนโครงร่างตามแผนภาพฯ ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต จำนวน 3 แผ่น มาเรียงติดกันทางแนวตั้ง หลังจากนั้นบันทึกสรุปตามคำชี้แจง



2. จอฉายโปรเจคเตอร์ (Projector) โดยการนำโครงร่างแผนภาพฯ (ตั้งไฟล์สื่อ PowerPoint ประกอบกระบวนการ) พิมพ์สรุปตามคำชี้แจง

Postcard “ด้วยรักและชื่นชมจากหัวใจ”



Postcard
ด้วยรักและชื่นชมจากหัวใจ

To...

□ □ □ □ □

สื่อวีดิทัศน์

1. Clip VDO ความคาดหวัง

คลิป ที่ 1

ชื่อ : หรือฉันเป็นแม่ที่แย่ที่สุด ?

คำอธิบาย : คลิปที่แสดงถึงความรักและกำลังใจที่แม่มีให้ลูก ที่ช่วยสร้างให้ลูกมีความพยายามในการฝึกซ้อมฟุตบอล แต่เมื่อแม่เห็นลูกเหนื่อยลูกบาดเจ็บ ก็เกิดคำถามกับตนเอง ว่าสิ่งที่ทำไปถูกต้องหรือไม่ แต่ด้วยความรักและกำลังใจ ก็ทำให้ลูกสามารถทำตามที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ

กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เหมาะสม : ชนชั้นกลางในเขตเมือง และมีลูกอยู่ในวัยประถม 7-12 ปี

ความยาว : 4.16 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “หรือฉันเป็นแม่ที่แย่ที่สุด?” โดย MILO Thailand

ภาพตัวอย่าง



คลิป ที่ 2

ชื่อ : พลัง...ชนะได้ทุกอย่าง

คำอธิบาย : ผู้หญิงคนหนึ่งที่ยอมทิ้งความสวยงาม เพื่อมาเป็นคนขับแท็กซี่ แม่ต้องเจอกับเหตุการณ์ร้ายๆ ในแต่ละวัน แต่ก็ไม่เคยย่อท้อ เพราะความรักที่มีต่อลูก เป็นพลังให้เธอสู้ต่อไป

กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เหมาะสม : ชนชั้นแรงงานถึงชนชั้นกลางในเขตเมือง และมีลูกอยู่ในวัยประถม 7-12 ปี

ความยาว : 1.43 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “พลัง...ชนะได้ทุกอย่าง” โดย Tesco Lotus

ภาพตัวอย่าง



คลิป
ที่ 3

ชื่อ : การกิจฮีโร่วันสงกรานต์

คำอธิบาย : ชายคนหนึ่งเข้ามาเป็นนักรมยในเมือง หลังจากไม่ได้กลับเกือบ 2 ปี ในช่วงสงกรานต์ แคว้ได้เดินทางกลับบ้าน เพื่อนำรองเท้าคู่มือใหม่ไปให้ลูกสาว รองเท้าที่ไม่ใช่รองเท้าธรรมดา แต่เป็นรองเท้าพิเศษ สำหรับผู้ที่มีความบกพร่องของขาและการเดิน ทำให้แคว้ต้องอดทนเจ็บตัว เก็บออมเพื่อนำเงินมาซื้อรองเท้าคู่มือให้ลูกสาว

กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เหมาะสม : คนชั้นแรงงานในชนบท และมีลูกอยู่ในวัยประถม 7- 12 ปี

ความยาว : 3.23 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “การกิจฮีโร่วันสงกรานต์” โดย Foremost Thailand

ภาพตัวอย่าง



คลิป
ที่ 4

ชื่อ : พ่อหนูเป็นไข้ Silence of Love

คำอธิบาย : เด็กสาวคนหนึ่งรู้สึกไม่ชอบพ่อของตนเอง เพราะรู้สึกอายที่มีพ่อเป็นไข้ ทำให้ต้องโดนเพื่อนล้อและถูกแกล้ง ถูกมองว่าเป็นพวกแปลกประหลาด จนทำให้เธอเครียดจนคิดฆ่าตัวตาย แต่พ่อก็มาเจอและได้พาเธอส่งโรงพยาบาล พ่อของเธอพยายามทำทุกทางที่จะช่วยให้ชีวิตของลูกสาวที่รักที่สุดกลับมา ระหว่างที่เด็กสาวหลับอยู่นั้น ภาพเหตุการณ์ความรักความหวังเฝ้ายามของพ่อก็ได้ย้อนกลับมา ทำให้เธอคิดได้ว่า คนที่รักเธอมากที่สุดมากกว่าชีวิตของตนเองคือพ่อของเธอเอง

กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เหมาะสม : คนชั้นแรงงานถึงชนชั้นกลางในเขตเมือง และมีลูกอยู่ในวัยมัธยมต้น 13-15 ปี

ความยาว : 1.43 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “พ่อหนูเป็นไข้ Silence of Love” โดย ไทยประกันชีวิต

ภาพตัวอย่าง



2. Clip VDO สถานการณ์ปัญหาการสื่อสารที่ไม่ดี

คลิป ที่ 1

ชื่อ : เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น (1)

คำอธิบาย : แม่เข้ามาเจอห้องลูกที่รก สิ่งของวางไม่เป็นระเบียบ แม่เริ่มบ่นและบอกให้ลูกสาวเก็บให้เรียบร้อย ลูกสาวก็ทำตามด้วยอารมณ์ไม่พอใจ สะท้อนถึงการสื่อสารที่ไม่ดีระหว่างกัน

กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เหมาะสม : คนชั้นกลางในเขตเมืองหรือทุกกลุ่ม ที่มีลูกอยู่ในวัยมัธยมต้น 13-15 ปี

ความยาว : 0.55 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่นตอน1 2/3” โดย MrThaiHP

ภาพตัวอย่าง



คลิป ที่ 2

ชื่อ : เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น (2)

คำอธิบาย : ลูกชายและลูกสาวกลับมาจากโรงเรียน เมื่อเข้าบ้านก็ถอดรองเท้าและวางกระเป๋าไม่เป็นที่ แม่เรียกลูกสาวมาตำหนิและสั่งให้เก็บให้เรียบร้อย เพราะเป็นผู้หญิงควรต้องฝึกระเบียบวินัยไว้ ทำให้ลูกสาวรู้สึกไม่พอใจกับคำนิยามของพ่อแม่ สะท้อนถึงค่านิยมและความเชื่อของครอบครัวส่งผลต่อการปลูกฝังและสั่งสอนเด็ก

กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เหมาะสม : คนชั้นกลางในเขตเมืองหรือทุกกลุ่ม ที่มีลูกอยู่ในวัยมัธยมต้น 13-15 ปี

ความยาว : 1.17 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่นตอน1 1/3” โดย MrThaiHP

ภาพตัวอย่าง



คลิป
ที่ 3

ชื่อ : เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น (3)

คำอธิบาย : ในเวลาเช้าที่ทุกคนในบ้านเตรียมตัวเรียบร้อยที่จะออกจากบ้าน แต่ลูกสาวยังไม่ลงมา เพราะกำลังหาเสื้อผ้าแต่ก็หาไม่เจอ ทำให้ทุกคนต้องขึ้นมาตาม พ่อได้ตำหนิลูกสาวและสั่งให้เก็บให้เรียบร้อยด้วยถ้อยคำรุนแรงทำให้ลูกสาวไม่พอใจและเถียงกลับ

กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เหมาะสม : ชนชั้นกลางในเขตเมืองหรือทุกกลุ่ม ที่มีลูกอยู่ในวัยมัธยมต้น 13-15 ปี

ความยาว : 1.13 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่นตอน1 2/3” โดย MrThaiHP

ภาพตัวอย่าง



คลิป
ที่ 4

ชื่อ : เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น (4)

คำอธิบาย : หลังจากแม่ได้ซื้อจักรยานให้กับลูกชายใช้เล่นกับเพื่อนและฝึกฝนพัฒนาทักษะ วันหนึ่งลูกชายกลับบ้านดึก แม่นั่งรอทานข้าวและรอลูกกลับมาด้วยความเป็นห่วง เมื่อลูกกลับมาแล้วก็ได้ว่ากล่าวสั่งสอน ทำให้ลูกไม่พอใจละพูดจาไม่ดีใส่แม่ จนแม่น้อยใจและเดินหนีไป

กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เหมาะสม : ชนชั้นกลางในเขตเมืองหรือทุกกลุ่ม ที่มีลูกอยู่ในวัยประถมถึงมัธยมต้น 7-15 ปี

ความยาว : 1.31 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่นตอน5 1/2” โดย MrThaiHP

ภาพตัวอย่าง



3. Clip VDO กิจกรรมเวลาคุณภาพ

คลิป
ที่ 1

ชื่อ : จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหิบบโทรศัพท์ขึ้นมาเล่นตอนอยู่กับครอบครัว

คำอธิบาย : สถานการณ์จริงของครอบครัวหนึ่งที่สร้างขึ้นเพื่อสังเกตปฏิกิริยาของลูกสาว ว่าหากในขณะที่รับประทานอาหารร่วมกัน และคุยกันอย่างสนุกสนาน พ่อและแม่ใช้โทรศัพท์มือถือและไม่สนใจฟังสิ่งที่ลูกเล่า ปฏิกิริยาของลูกสาวจะเป็นอย่างไร ซึ่งพบว่าลูกรู้สึกเหมือนตนเองไม่ได้รับความสนใจ ลูกหิบบโทรศัพท์ขึ้นมาเล่นบ้าง และเมื่อทานข้าวเสร็จ ก็เดินจากไปโดยไม่มีการพูดคุยร่วมกันอีก สะท้อนว่าแม้ครอบครัวจะมีเวลาอยู่ร่วมกันมากเพียงใด แต่หากไม่ใส่ใจกันขณะอยู่ร่วมกัน เวลานั้นก็ไม่ใช่วเวลาคุณภาพ

กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เหมาะสม : ทุกกลุ่ม

ความยาว : 3.06 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหิบบโทรศัพท์ขึ้นมาเล่นตอนอยู่กับครอบครัว”
โดย Toolmorrow

ภาพตัวอย่าง



4. Clip VDO สรุปการเรียนรู้

คลิป ที่ 1

ชื่อ : ลองคุยกับลูก (1)

คำอธิบาย : สถานการณ์จริงของครอบครัวหนึ่ง หลังจากที่แม่รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเรื่องแม่เป็นกังวลว่าลูกไม่ช่วยงานบ้าน แม่ได้ลองใช้เทคนิคการสื่อสารต่างๆ กับลูก ทำให้ลูกเปิดใจและพูดความในใจถึงสาเหตุของพฤติกรรมนั้น ทำให้ทั้งคู่เข้าใจกันและเห็นใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เหมาะสม : ทุกกลุ่ม

ความยาว : 3.24 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “รอลูกเลิกเรียน ตอนที่ 2 : ลูกไม่ช่วยงานบ้าน” โดย toolmorrow



คลิป ที่ 2

ชื่อ : ลองคุยกับลูก (2)

คำอธิบาย : สถานการณ์จริงของครอบครัวหนึ่ง หลังจากที่พ่อรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเรื่องพ่อเป็นกังวลว่าลูกมีปัญหาที่โรงเรียน พ่อได้ลองใช้เทคนิคการสื่อสารต่างๆ กับลูก ทำให้ลูกเปิดใจและพูดความในใจถึงสาเหตุของสิ่งที่ทำลงไป ทำให้ทั้งคู่เข้าใจกันและลูกเกิดความไว้วางใจในตัวพ่อมากขึ้น

กลุ่มผู้เข้าร่วมที่เหมาะสม : ทุกกลุ่ม

ความยาว : 5.37 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “รอลูกเลิกเรียนตอนที่ 7 ลูกมีปัญหาที่โรงเรียน” โดย toolmorrow



สื่อ Powerpoint ประกอบการอบรม



คำชี้แจง : สื่อ PowerPoint ชุดนี้เป็นสื่อประกอบการบรรยายสำหรับวิทยากรกระบวนการ ตามกระบวนการของหลักสูตรอบรม สร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว “พ่อแม่พลังบวก” ก่อนการอบรม วิทยากรกระบวนการควรทบทวนและพิจารณาเนื้อหารายละเอียดของสื่อ PowerPoint อีกครั้ง เพื่อปรับแก้ไข เพิ่มเติม หรือตัดทอนรายละเอียดบางส่วนให้เกิดความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าร่วมมากที่สุด

รายละเอียด : สื่อ PowerPoint ประกอบด้วยเนื้อหาและคำถาม สำหรับผู้เข้าร่วมเพื่อขวนคิด และแลกเปลี่ยนร่วมกัน โดยแบ่งออกเป็น 6 ส่วน ตามกระบวนการของหลักสูตรอบรม ดังนี้

ส่วน
ที่ 1

กิจกรรมเตรียมความพร้อม สไลด์หน้าที่ 2 - 6

พลังใครจะสู้พลังรักจากพ่อแม่?

Clip VDO ที่ 1 ประกอบกิจกรรมความคาดหวัง

ความคาดหวังของฉัน

© สสส/มูลนิธิและมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

• ระบุ Mind Set (55%) ของผู้ปกครองและผู้ดูแลผู้เรียนและความสัมพันธ์ในครอบครัว

- เข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของลูก
- ทำใจรอและอดทนรอและเคารพในพัฒนาการ
- สอดคล้องวัย 7 - 18 ปี
- สอดคล้องสื่อทางการอบรม

สรุปการเรียนรู้

เข้าใจเวลาคุณภาพ

เข้าใจและเปิดโอกาสสื่อสารเชิงบวก

เข้าใจธรรมชาติของลูก

ตระหนักถึงการปรับตนเอง และเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง

เรียนความพร้อม เห็นเป็นที่ยอมรับกัน

ส่วน
ที่ 2

กิจกรรมปรับมุมมอง ปรับความสัมพันธ์ในครอบครัว สไลด์หน้าที่ 7 - 17

“ถ้าไม่ฟังเสียงหัวใจของคุณแล้วมันจะดีอย่างไร”

“มันก็มีอีกว่าทุกวันนี้ทะเลาะกันนี่แหละ”

ทุกกิจกรรม
ความสุข การแสดงออก

ความรัก

ความดี

ความดีใจ

ความภาคภูมิใจ

ความปรารถนา

การแสดงออกต่างๆ มีพื้นฐานมาจาก
ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก
ภายในจิตใจของพ่อแม่

คุณเคยเจอเหตุการณ์นี้มั๊ย

คุณพูดกับลูกว่าอะไร

คุณรู้สึกอย่างไรถึงพูดประโยคนั้นออกไป

เพราะอะไรคุณถึงพูดประโยคนั้น

สมมติเป็นแม่ศรีเรือน
คุณไม่สบาย 5/8
ลูกชาย 9/2
วิชาคณิตศาสตร์ 3/4
วิชาสังคม 1/00
วิชาวิทยาศาสตร์ 1/3

ภาพที่ 1

5 สาเหตุพ่อแม่ทำร้ายลูกโดยไม่ตั้งใจ*

- 1 มีปัญหาของตัวเองแล้ว **คุณอารมณ์ไม่อยู่นิ่ง** ไปสู้อารมณ์ทำร้ายร่างกายหรือลงโทษลูกรุนแรง
- 2 มีปัญหาของตัวเองจน **ไม่มีพลังงานเหลือ** จะมาดูแลลูก
- 3 ใช้ลูกเป็นเครื่องมือ **ในการแก้ปัญหา** ความเห็นของตัวเอง
- 4 **ยึดติดกับความเชื่อ** ที่ตัวเองสั่งสอนให้ลูกรับชุดความเชื่อนั้นไปด้วย
- 5 ติดกับดักของการ **เล่นบทพ่อแม่** อย่างเดียว

*จากหนังสือ "ทำอย่างไรกับลูก" โดยคุณหมอ กฤษณ์ ธีระกุล

ส่วน
ที่ 3

กิจกรรมรู้จัก รู้ใจ ลูกวัยเรียน วัยรุ่น สไลด์หน้าที่ 18 - 34

คุณในวัยเด็กเป็นอย่างไร?

- ร่างกายเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง
- เสื้อผ้า หน้า ผม (แต่งตัวแบบไหน/ทำทรงผมอะไร)
- กิจกรรมที่ชอบทำ/ทำกับใคร
- สิ่งใดที่ทำให้รู้สึกเจ็บหรือเจ็บมาก
- ความสัมพันธ์กับพ่อแม่หรือคนในครอบครัวเป็นอย่างไร
- เรื่องอะไรที่มักถูกพ่อแม่หรือผู้ปกครองดู/ว่ากล่าวตักเตือน
- เวลามีปัญหาปรึกษาคนแบบไหน

ธรรมชาติเด็กวัยเรียน (7-12 ปี)

ด้านร่างกาย

- ร่างกายเติบโตขึ้น มีพลัง ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบการเคลื่อนไหว เรียนรู้และพัฒนาผ่านการเล่นและทำกิจกรรม
- ช่วงปลายของวัยเรียนร่างกายจะเปลี่ยนแปลงมาก เด็กผู้หญิงเปลี่ยนแปลงเร็วกว่าเด็กชาย
- ควรส่งเสริมกิจกรรมเคลื่อนไหว กิจกรรมกลางแจ้งเพื่อเพิ่มสมรรถนะของร่างกายลูก

สมองลูกวัยเรียน วัยรุ่น

การทำงานของสมองคือคิดสารของการเรียนรู้ พฤติกรรม บุคลิกภาพและทักษะของลูก

สมองส่วนเหตุผล (สมองส่วนหน้า)

- ทำหน้าที่โมดูลจัดการวางแผน ตัดสินใจแก้ปัญหา
- ทำงานได้เต็มที่เมื่อสมองซีกตรงส่วนนี้ได้รับการสนับสนุน

สมองส่วนอารมณ์ (สมองส่วนกลาง)

- ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ความจำ และการเรียนรู้ทั้งในชีวิตจริงและจินตนาการ

สมองส่วนสัญชาตญาณ (สมองส่วนหลัง)

- ทำหน้าที่ในการมีชีวิตรอดของมนุษย์เกี่ยวข้องกับระบบอัตโนมัติ

ส่วน
ที่ 4

กิจกรรมการสื่อสารที่ดีและวินัยเชิงบวก สไลด์หน้าที่ 35 - 57

การสื่อสารที่ดี จะช่วยแปลงสิ่งที่อยู่ในใจออกมาเป็นพฤติกรรม และคำพูดที่เหมาะสมด้วย

การฟัง

การแสดงออก

การพูด

เทคนิคการชื่นชม

เป็นการชมเชย “ทันที” ที่เด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม

ประโยคชื่นชมประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

คำชม บอกพฤติกรรม ระบุคุณลักษณะ

วินัยเชิงบวก

Teach Target Behavior Train

Time

Trust

การมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กด้วยเทคนิคสื่อสารที่มุ่งสร้างประสบการณ์และความสัมพันธ์ที่ผูกพัน

ส่วน
ที่ 5

กิจกรรมเวลาคุณภาพ สไลด์หน้าที่ 58 - 64



แม่พิกุลเป็นคุณแม่ที่รักเวลาและกิน

Clip VDO ที่ 3 ประกอบกิจกรรมเวลาคุณภาพ

เวลา “คุณภาพ” Quality of time



คือ เวลาที่พ่อ แม่ ลูก และคนในครอบครัวอยู่ร่วมกัน
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
ใส่ใจความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตน

บัตรคำ เวลา “คุณภาพ”

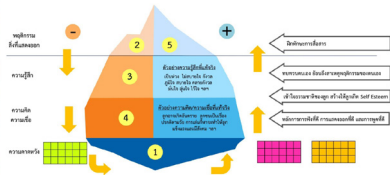
เวลาดี คือ
เวลาคุณภาพ
ของครอบครัว ?

มันจะใช้เวลานับ
กี่ลูกอย่างไร ?

ส่วน
ที่ 6

กิจกรรมสรุปการเรียนรู้ สไลด์หน้าที่ 65 - 70

สรุปการเรียนรู้



เขียนชื่อนามสกุลลูก พร้อมที่อยู่

Postcard
ด้วยบัตรโปสการ์ด

To: _____

□□□□



Clip VDO ที่ 4 ประกอบกิจกรรมสรุปการเรียนรู้

แบบประเมินผลการอบรม

สร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว “พ่อแม่พลังบวก”

วันที่ ณ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ช่องว่าง

ส่วนที่ 1

ข้อมูลทั่วไป

เพศ ชาย หญิง

อายุ 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี 41 - 50 ปี 51 - 60 ปี 60 ปีขึ้นไป

ข้อมูลบุตรหลาน (ดูแลโดยตรง)

อายุ/เพศ 7 - 12 ปี 13 - 15 ปี

ความสัมพันธ์กับบุตรหลาน พ่อ/แม่

ญาติ ระบุความสัมพันธ์..... อื่นๆ.....

ส่วนที่ 2

ความคิดเห็นต่อการอบรม

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการอบรม					
2. ความเข้าใจต่อเนื้อหาและกระบวนการที่ใช้ในการอบรม					
• กิจกรรมปรับมุมมอง ปรับความสัมพันธ์ในครอบครัว					
• กิจกรรมรู้จัก เข้าใจ ลูกวัยเรียน วัยรุ่น					
• กิจกรรมการสื่อสารที่ดีด้วยวินัยเชิงบวก					
• กิจกรรมเวลาคุณภาพ					
3. ด้านภาพรวมของการจัดอบรม					
• ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม					
• ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม					
• สื่อ / อุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรม					
• การถ่ายทอดความรู้ของคณะวิทยากร					
• กิจกรรมการมีส่วนร่วม (กิจกรรมกลุ่ม ตอบคำถาม ฯลฯ)					
• ความพึงพอใจในภาพรวมต่อการจัดอบรม					

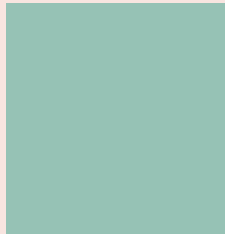
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม :

.....

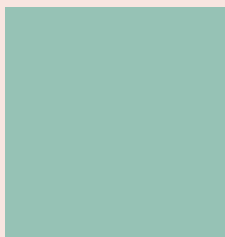
.....

QR Code ดาวน์โหลด

คู่มือพ่อแม่พลังบวก
ฉบับวิทยากรกระบวนการ



เอกสารและสื่อประกอบ



ກາດພນວກ

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัว



รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี

บทบาทหน้าที่ :

- กุมารแพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์วัยรุ่น
- ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน)
- อดีตผู้อำนวยการ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

ติดต่อ : ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน)

69 อาคารวิทยาลัยการจัดการมหาวิทยาลัยมหิดล (CMMU)

ชั้น 16-17 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนในเขตพญาไท

กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2644-9900



รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

บทบาทหน้าที่ :

- ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ติดต่อ : สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

999 ถ.พุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

โทร. 0-2441-0602-8 โทรสาร 0-2441-0167



นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ

บทบาทหน้าที่ :

- นายแพทย์ทรงคุณวุฒิกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ติดต่อ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

88/20 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร 02-149-5555-60



ผศ. พญ. รวีวรรณ รุ่งไพรวลัย

บทบาทหน้าที่ :

- กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรมหน่วยพัฒนาการเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ติดต่อ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อาคาร 1 ชั้น 8 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล 270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 โทร. 02-201-1488 โทรสาร 02-201-1850



พญ.จิราภรณ์ อรุณากร (หม่อไอ)

บทบาทหน้าที่ :

- กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
- เจ้าของเพจ “เลี้ยงลูกนอกบ้าน”

ติดต่อ : คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อาคาร 1 ชั้น 8 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล 270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 โทร.02-201-1488 โทรสาร 02-201-1850



พญ.สุนิดา โสภณรินทร์

บทบาทหน้าที่ :

- จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ศูนย์สุขภาพเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลพญาไท
- จิตแพทย์ประจำรายการ “รอลูกเล็กเรียน” ของ Toolmorrow

ติดต่อ : ศูนย์สุขภาพเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลพญาไท 1 364/1 ถนนศรีอยุธยา แขวงถนน พญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร. 02-201-4600 ต่อ 3111, 3112



พญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ (หมอวี)

บทบาทหน้าที่ :

- รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
- จิตแพทย์ประจำรายการ “รอลูกเล็กเรียน” ของ Toolmorrow

ติดต่อ : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

75/1 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่ง พญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทร. 02-248-8999



นพ. ชูเกียรติ ยงพิทยาพงศ์

บทบาทหน้าที่ :

- จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น และด้านดูแลโรคซึมเศร้า
ประจำโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

ติดต่อ : โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

472 ถนนไทรบุรี ตำบลบ่อยาง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000
โทร. 074-317-400



นพ.อัศวิน นาคพงศ์พันธุ์ (หมอต้อม)

บทบาทหน้าที่ :

- จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
- อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- เจ้าของเพจ “เลี้ยงลูกให้เป็นคนปกติ” เพจให้ความรู้
และแชร์ประสบการณ์ในการเลี้ยงลูก

ติดต่อ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

110 ถ.อินทวโรรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
โทร. 053-945-422 หรือ 053-930-300
อีเมล. assawin.nark@cmu.ac.th



พญ.พรพิมล นาคพงศ์พันธุ์
(หมอก้อย)

บทบาทหน้าที่ :

- จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นคลินิกจิตรักษ์ โรงพยาบาลกรุงเทพเชียงใหม่
- เจ้าของเพจ “เลี้ยงลูกให้เป็นคนปกติ” เพจให้ความรู้และแชร์ประสบการณ์ในการเลี้ยงลูก

ติดต่อ : คลินิกจิตรักษ์ โรงพยาบาลกรุงเทพเชียงใหม่
88/8-9 หมู่ 6 ต.หนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่
โทร. 052-089-865



พญ.เสาวภา พรจินดารักษ์

บทบาทหน้าที่ :

- กุมารแพทย์พัฒนาการ และพฤติกรรม โรงพยาบาลสมิติเวชศรีนครินทร์ และโรงพยาบาลBNH
- ผู้เขียนหนังสือ “ปราบลูกดื้อ รับมือลูกกินยาก”
- เจ้าของเพจ “หมอเสาวภา เลี้ยงลูกเชิงบวก”

ติดต่อ : โรงพยาบาลสมิติเวชศรีนครินทร์
488 ถนนศรีนครินทร์ เขตสวนหลวง แขวงสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250
โทร.02-022-2222 หรือ 081-849-4246
อีเมล: positiveparentingthai@gmail.com



พญ.เบญจพร ตันตสุติ
(หมอมิน)

บทบาทหน้าที่ :

- จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นโรงพยาบาลนารมย์
- เจ้าของเพจ “เซ็นเด็กขึ้นภูเขา”

ติดต่อ : โรงพยาบาลนารมย์
9 ถนนสุขุมวิท 70/3 แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทร. 02-725-9595, 02-032-9595



พญ.ณิชา ทัศนชาณชัย

บทบาทหน้าที่ :

- กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรมหน่วยพัฒนาการเด็ก
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ติดต่อ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อาคาร 1 ชั้น 8 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี

กรุงเทพมหานคร 10400

โทร. 02-201-1488 โทรสาร 02-201-1850



ดร.ปิยวลี ธนเศรษฐกร
(ครูใหม่)

บทบาทหน้าที่ :

- ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาสมองและศักยภาพเด็กด้วยวินัยเชิงบวก
101 Educare Center

ติดต่อ : 101 Educare Center

19/6-7 หมู่บ้านชวนชื่นโมดัสเซนโทร ซ.แจ้งวัฒนะ

ต.คลองเกลือ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

โทร. 02-980-8989



ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร
(ครูหม่อม)

บทบาทหน้าที่ :

- ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยสถาบันแห่งชาติ
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ติดต่อ : สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัวมหาวิทยาลัยมหิดล

999 ถ.พุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

โทร. 0-2441-0602-8 โทรสาร 0-2441-0167



ผศ.วิริยาภรณ์ อุดมระติ
(ครูแดง)

บทบาทหน้าที่ :

- อาจารย์พิเศษประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร

กรุงเทพมหานคร 10900

โทร. 02-561-3480 ต่อ 1

E-mail : padang.ku@hotmail.com



นางสาวเมริษา ยอดมณฑป

บทบาทหน้าที่ :

- นักจิตวิทยาเด็กและครอบครัว
- ผู้ร่วมก่อตั้ง “ห้องเรียนครอบครัว”
- เจ้าของเพจ “ตามใจนักจิตวิทยา”

ติดต่อ : ห้องเรียนครอบครัว

หมู่บ้านชลลดา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 1110

โทร. 082-257-6485



นางสาวอรณิชชา เพ็ญวรรณ
(ครูพีช)

บทบาทหน้าที่ :

- นักจิตวิทยาเด็ก วิทยุรุ่น และครอบครัว
- นักจิตวิทยาประจำโรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์
- เจ้าของเพจ Taksa Chivit - ทักชะชีวิต จิตวิทยาเด็ก วิทยุรุ่น และครอบครัว

ติดต่อ : โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์

210 ถนนราชวิถี แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด

กรุงเทพมหานคร 10700

โทร. 02-424-2244

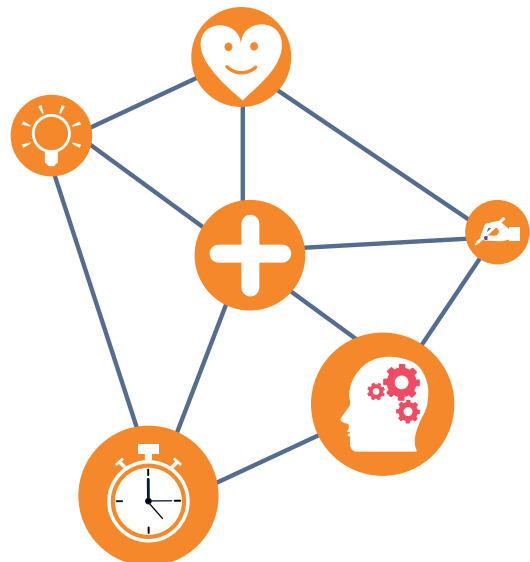


ดร.สรวงมณธ์ สิทธิสमान

บทบาทหน้าที่ :

- นักกรรมการปฏิรูปประเทศ ด้านสื่อสารมวลชน เทคโนโลยีสารสนเทศ
- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ ด้านการศึกษา
- นักวิชาการสื่อสารมวลชนอิสระ ทางด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว
- ผู้ดำเนินรายการ Podcast “Mom Gen2” ทาง The Family Podcast
- คอลัมนิสต์ประจำคอลัมน์ “พ่อแม่ลูกปลูกรัก” ทาง Manageronline และคอลัมน์ “Teen Around the Mom” ทาง ThaiPBSkids

ติดต่อ : E-mail: sno118@hotmail.com



อ้างอิง

1. อีร์ ทิพกฤต และคณะ. 2551. *คู่มือ การใช้ DVD เทคนิคการพูดคุยกับวัยรุ่น*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
2. วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน. 2557. *คู่มือค้นพบความสุขกับลูกวัยรุ่น เล่ม 3 “พ่อแม่สื่อ (สาร) สุข... รู้ทันตนเอง”* (ฉบับปรับปรุง). สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์.
3. Michael Quinn และ Terri Quinn. *คู่มือการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดถึงอายุ 6 ปี ฉบับผู้ปกครอง* (กราฟิกรูริคูปต์ และ รศ.นพ.ศิริชัย หงษ์สงวนศรี, ผู้แปล). มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว.
4. สุภาวดี หาญเมธี และคณะ. 2562. *คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF-Executive Functions สำหรับครูปฐมวัย*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ สถาบัน RLG (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป).
5. สุภาวดี หาญเมธี และคณะ. 2562. *คู่มือพัฒนาทักษะสมอง EF-Executive Functions ในเด็กวัย 7-12 ปี สำหรับพ่อแม่และครู*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ สถาบัน RLG (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป).
6. จริญญา วิไลวรรณ. 2552. *คู่มือ “คุณ Fa” วิทยากรกระบวนการผู้สร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Facilitator)*. ศูนย์จัดการความรู้เพื่อครอบครัวเข้มแข็ง สถาบันรักลูก.
7. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. 2563. *วิชาพ่อแม่ที่โรงเรียนไม่ได้สอน*. กรุงเทพฯ. ศูนย์เรียนรู้สุขภาพดี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
8. นายแพทย์ พนม เกตุมาน (2551). *การสื่อสารทางบวกกับ (Positive Communication with Teenager) : 10 ปี ทศวรรษเพื่อเด็กและภูมิปัญญาของครอบครัว : สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว*.
9. แม่ฮันน่าห์. *วิธีสร้างวินัยเชิงบวก ด้วย 10 เทคนิคแสนง่าย ไม่ให้ลูกต่อต้าน!* (14 ธันวาคม 2560). สืบค้นจาก <https://www.amarinbabyandkids.com/parenting/10-positive-discipline-techniques/>.
10. Nattaya L. (24 เมษายน 2562). *“วินัยเชิงบวก” แนวทางเลี้ยงลูกยุคใหม่ที่ท้าทายแต่ได้ผลเกินคุ้ม*. สืบค้นจาก <https://www.sanook.com/women/136037/>.
11. รชนีกร ศรีฟ้าวัฒนา. (17 กันยายน 2561). *ปนัดดา ธนเศรษฐกร : เลี้ยงลูกถึงใจ ด้วยวินัยเชิงบวก*. สืบค้นจาก <https://thepotential.org/knowledge/positive-discipline/>.
12. arphawan sopontammarak. (6 กันยายน 2560). *มารู้จักวิถีพัฒนา “สมองวัยรุ่น”*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/38504->.
13. วิภาวี เขียวลีลา. (17 สิงหาคม 2561). *สมองสุขภาพดีของวัยรุ่น ผู้ใหญ่สร้างได้*. สืบค้นจาก <https://thepotential.org/knowledge/healthy-brain/>.

