

# คู่มือการจัดกิจกรรม



## ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเป็นสุข



มูลนิธิพิทักษ์สิทธิเด็ก

ที่อยู่ : 979 ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ 12 แขวงวัดท่าพระ  
เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

โทรศัพท์ : 02 412 0739 02 412 1196

โทรสาร : 02 412 9833

Email : cpcrheadoffice1981@gmail.com

ปีที่พิมพ์ : 2565

Facebook fanpage : มูลนิธิพิทักษ์สิทธิเด็ก

website : [www.thaichildrights.org](http://www.thaichildrights.org)



มูลนิธิพิทักษ์สิทธิเด็ก



Partage  
avec les enfants du monde

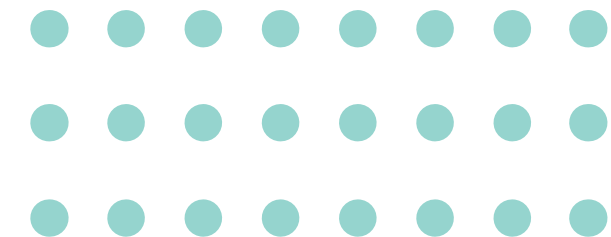
# คำนำ

ในปี 2562 มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก ได้จัดทำโครงการพัฒนาศักยภาพชุมชนและครอบครัว... ลดปัญหาความรุนแรงต่อเด็ก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดคณะทำงานในชุมชนในการดำเนินกิจกรรม เพื่อลดความรุนแรงในครอบครัว มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กได้มีการดำเนินงานในชุมชน 5 แห่ง ได้แก่ ชุมชนตำบลบ่อแดง จังหวัดสงขลา ชุมชนตำบลท่าต้อม จังหวัดลำพูน ชุมชนสุวรรณประสิทธิ์ 2 กรุงเทพมหานคร ชุมชนตำบลโคกสง่า จังหวัดขอนแก่นและชุมชนตำบลสันมะค่า จังหวัดเชียงราย จากการดำเนินงานกับชุมชนทั้ง 5 แห่ง ทำให้เกิดแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อลดความรุนแรงในครอบครัว สำหรับให้ชุมชนหรือหน่วยงานที่สนใจได้นำเอาแนวทางกิจกรรมไปใช้กับครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวลดการใช้ความรุนแรงต่อกัน

คู่มือการจัดกิจกรรมครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเป็นสุขเล่มนี้ เป็นคู่มือสำหรับให้หน่วยงาน องค์กร หรือบุคคลที่ทำงานด้านเด็กและครอบครัวในพื้นที่ได้นำไปใช้จัดกระบวนการเรียนรู้ให้แก่พ่อแม่ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลเด็กในพื้นที่เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กได้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นแนวทางการเลี้ยงดูลูกเชิงบวกที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดความผูกพันและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เพื่อช่วยลดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

เนื้อหาในเล่มนี้ประกอบไปด้วย 3 ส่วน ได้แก่ 1. การดำเนินงานจัดกิจกรรมครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเป็นสุข ในภาพรวม 2. การจัดกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง และ 3. สื่อการเรียนรู้ เอกสารประกอบและข้อมูลเพิ่มเติม

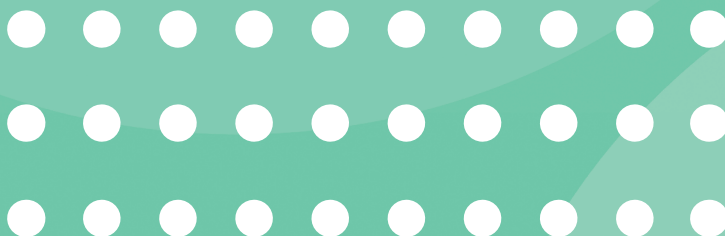
มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับหน่วยงาน องค์กร หรือบุคคลที่ทำงานด้านเด็กและครอบครัวในการนำคู่มือนี้ไปทำกิจกรรมกับครอบครัว เพื่อช่วยลดความรุนแรงในครอบครัว โดยสามารถปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทในพื้นที่เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดต่อเด็กและครอบครัวที่ยั่งยืน



# สารบัญ



คำนำ .....	1
บทที่ 1 บทนำ .....	3
บทที่ 2 ทิศคณะทำงานในพื้นที่ .....	6
บทที่ 3 แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 .....	10
บทที่ 4 แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 .....	30
บทที่ 5 แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 .....	44
บทที่ 6 แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 .....	54
บทที่ 7 แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5 .....	76
ภาคผนวก .....	81



## ความเป็นมา

ปัจจุบันพบว่า สถานการณ์ปัญหาเด็กและเยาวชนกำลังเป็นปัญหาสังคมที่มีความน่าเป็นห่วง ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ได้เปิดเผยว่าปัญหาเด็กและเยาวชนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการยุติธรรม ที่พบมี 2 ลักษณะ คือ เป็นผู้กระทำผิดและถูกคนอื่นกระทำ ข้อมูลของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในปี 2559 มีเด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปีลงมา กระทำผิด 30,356 คน เฉลี่ยวันละ 83 คน ข้อมูลจากศูนย์พึ่งได้ของโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศในปี 2558 ระบุว่า มีเด็กถูกกระทำรุนแรง 10,712 คน เฉลี่ย 30 คนต่อวัน ในเด็กผู้หญิงส่วนใหญ่จะถูกกระทำรุนแรงทางเพศโดยคนรู้จักและถูกทุบตีทารุณทางกายและใจจำนวน 3,108 คน ซึ่งผู้ปกครองส่วนหนึ่งยังเชื่อว่าการลงโทษเป็นสิ่งจำเป็นในการเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนเด็ก

จากประสบการณ์การทำงานของมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กที่ผ่านมาพบว่า ปัญหาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนนั้นมีสาเหตุหลักมาจาก 3 ส่วน คือ 1) ตัวเด็ก ซึ่งเกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกาย หรือจิตใจที่อาจเป็นมาตั้งแต่กำเนิด หรือ เกิดขึ้นหลังจากอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย หรือ จากการเลี้ยงดู เช่น เด็กมีปัญหาเรื่องสติปัญญา ทำให้ไม่สามารถคิดวิเคราะห์เรื่องราวต่างๆ รอบตัวได้ดึ้นก ส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะเผชิญอันตรายได้โดยง่าย หรือถูกชักจูงจากบุคคลแวดล้อมให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ หรือหากเป็นเด็กสมาธิสั้นก็มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง 2) ครอบครัว คือ การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมส่งผลให้เด็กได้รับอันตรายหรือมีปัญหาพฤติกรรม เช่น การปล่อยปละละเลยหรือไม่สนใจ ไม่ให้ความรัก รวมถึงการใช้ความรุนแรงกับเด็ก ทำให้เด็กมีปัญหาขาดรัก และมีพฤติกรรมก้าวร้าว รังแกผู้อื่น หรือ ใช้ความรุนแรง และ 3) สังคม คือ สังคมแวดล้อมเด็กและบุคคลแวดล้อมเด็กทั้งในชุมชนและโรงเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย และไม่เหมาะสม เอื้อให้เด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตง่ายขึ้น มีแหล่งค้ายาเสพติด มีแหล่งมั่วสุมในบริเวณใกล้โรงเรียนหรือชุมชน เป็นต้น ทั้งนี้ปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะบ่มเพาะเด็กเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ คือ ครอบครัว



ปี 2562 มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กได้สำรวจสถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัวจำนวน 421 คน ใน 4 พื้นที่ ได้แก่ จังหวัดสงขลา จังหวัดลำพูน จังหวัดขอนแก่น และกรุงเทพมหานคร พบว่า สถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัวที่เด็กเคยประสบปัญหาที่พบมากที่สุด คือ คนในครอบครัวชอบพูดตอกย้ำ ซ้ำเติมในความผิดพลาดของเด็ก มีร้อยละ 35.7 คนในครอบครัวมักคาดหวังให้เด็กเรียนให้ได้เกรด/คะแนน สูงๆ จนทำให้เด็กรู้สึกเครียด มีร้อยละ 32.8 คนในครอบครัวชอบเปรียบเทียบเด็กในบ้านกับคนอื่น ประจําจนทำให้เด็กรู้สึกด้อยคุณค่า มีร้อยละ 28.7 คนในครอบครัวชอบทะเลาะวิวาทกันต่อหน้าเด็กเป็นประจำ มีร้อยละ 19.7 และคนในครอบครัวมีการดูต่ำ ต่อว่าเด็กอย่างรุนแรง มีร้อยละ 18.6

ในขณะที่พฤติกรรมเชิงบวกพบว่า มีการทำกิจกรรมหรือกิจกรรมร่วมกันภายในบ้าน เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน เล่นหรือออกกำลังกายร่วมกันฯลฯ มีเพียงร้อยละ 49 มีการดูแลเอาใจใส่ แสดงความชื่นชมมีร้อยละ 56.8 มีการพูดคุยและหรือรับฟังกัน ร้อยละ 65.5 จากสถานการณ์ความรุนแรงดังกล่าวมีสาเหตุมาจากความไม่เข้าใจพัฒนาการเด็กแต่ละวัย ส่งผลให้เลี้ยงดูลูกไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมตามวัยของเด็ก พ่อแม่ผู้ปกครองไม่รู้วิธีสื่อสารกับเด็กในแต่ละวัยที่ทำให้เกิดความร่วมมือจึงทำให้เกิดการสื่อสารเชิงลบ (เปรียบเทียบ ประจํา ดูต่ำ ต่อว่า) ขาดการฝึกให้เด็กมีวินัยในตัวเองตั้งแต่เด็กและพ่อแม่ผู้ปกครองไม่ได้มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว อยู่ในบ้านเดียวกันแต่ต่างคนต่างอยู่ ความผูกพันทางใจมีน้อยซึ่งเด็กในทุกวัยต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ทางใจด้วยกันทั้งนั้น ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน ไม่เข้าใจกัน จากสาเหตุต่างๆ ที่กล่าวมาจึงนำไปสู่พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงต่อกันโดยเฉพาะความรุนแรงทางด้านอารมณ์จิตใจ

จากสถานการณ์ดังกล่าว จึงทำให้มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กจัดทำโครงการพัฒนาศักยภาพชุมชนและครอบครัว...ลดปัญหาความรุนแรงต่อเด็กขึ้น ภายใต้กิจกรรม “ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเป็นสุข” เพื่อให้ในพื้นที่มีระบบ กิจกรรม การดำเนินงาน เพื่อช่วยให้เด็กเยาวชนมีครอบครัวที่ดี พ่อแม่ผู้ปกครองมีวิธีการเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสมตามพัฒนาการเด็ก เด็กและผู้ปกครองมีการสื่อสารที่ดีระหว่างกัน มีสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ไม่มีการใช้ความรุนแรงระหว่างกัน โดยมีทีมคณะทำงานในพื้นที่ร่วมกันดำเนินกิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วยครู องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบล) ผู้นำชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ เครือข่ายพ่อแม่อาสา จนเกิดเป็นคู่มือการจัดกิจกรรมครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเป็นสุข เล่มนี้ เพื่อประโยชน์สำหรับชุมชนอื่นได้นำไปดำเนินงานในพื้นที่ตนเองต่อไป

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือ ผู้ดูแลหลัก มีความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงดูลูกให้เป็นไปตามวัย
2. เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว
3. เพื่อให้พื้นที่มีคณะทำงานและแนวทางในการดำเนินงานลดความรุนแรงในครอบครัวในชุมชน

## กลุ่มเป้าหมาย

1. พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือ ผู้ดูแลหลักที่มีบุตร-หลานอยู่ในช่วงวัย 9 - 14 ปี จำนวน 15 - 20 ครอบครัว
2. เด็กอายุ 9 - 14 ปี ที่มาพร้อมกับพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลหลัก (มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลในข้อ 1)  
ผู้ดูแลหลัก หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่หลักในการดูแลเด็กในชีวิตประจำวัน

## เกณฑ์การรับสมัครกลุ่มเป้าหมาย

พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือ ผู้ดูแลหลักที่มีความสนใจและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง 5 ครั้ง (ครอบครัวไม่ควรขาดการเข้าร่วมกิจกรรมเกิน 1 ครั้ง) และ บุตรหลานสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องเช่นกัน

## ระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม

1. กิจกรรมจัดต่อเนื่องทั้งหมด 5 ครั้ง แต่แต่ละครั้งเว้นระยะห่างประมาณ 1 เดือน
2. กิจกรรมแต่ละครั้งใช้ระยะเวลา 1 วัน คือ ตั้งแต่เวลา 08.30 - 15.30 น. สามารถปรับเวลาให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายได้
3. ในครั้งที่ 4 เป็นค่ายครอบครัวใช้ระยะเวลา 2 วัน 1 คืน มีการพักค้างคืน

## สถานที่สำหรับจัดกิจกรรม

สถานที่จัดกิจกรรมสามารถเป็นห้องประชุมของโรงเรียน หรือ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือ ศาลาอเนกประสงค์ในชุมชน มีพื้นที่รองรับคนได้จำนวน 40 - 55 คน มีพื้นที่ทำกิจกรรมรวม และกิจกรรมย่อย (แยกห้องเด็กและห้องผู้ใหญ่) ไม่มีสิ่งรบกวนต่อการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมาย มีอุปกรณ์สำหรับฉายสื่อวีดิทัศน์

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลหลัก มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเลี้ยงดูลูก
2. เกิดความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและระหว่างครอบครัว
3. เกิดคณะทำงานและแนวทางในการดำเนินงานลดความรุนแรงในครอบครัวในชุมชน

## ทีมคณะทำงานในพื้นที่

### ทำไมต้องมี... ทีมคณะทำงานในพื้นที่

ทีมคณะทำงานในพื้นที่ หมายถึง กลุ่มคนที่ร่วมกันดำเนินกิจกรรมให้แก่กลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจจะประกอบไปด้วยครู องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบล) ฯลฯ ผู้นำชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ เครือข่ายพ่อแม่อาสา คณะทำงานมีส่วนสำคัญอย่างมากในการสร้างสรรค์กิจกรรมที่น่าสนใจและสร้างการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ทีมคณะทำงานในพื้นที่ที่มีบทบาทสำคัญต่อการจัดกิจกรรมเป็นอย่างมากเพราะเป็นบุคคลที่มีความใกล้ชิดกับกลุ่มเป้าหมายไม่ว่าจะเป็นคณะกรรมการหมู่บ้าน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน กรรมการหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จะรู้จักกลุ่มเป้าหมายหรือข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายเป็นอย่างดี อีกทั้งบางคนมีความรู้ความสามารถในเชิงเนื้อหา หรือ กระบวนการเป็นอย่างดี สามารถคอยช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันได้ ไม่ว่าจะเป็นครู เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เจ้าหน้าที่จากองค์การบริหารส่วนตำบล พนักงานจากเทศบาลตำบล หรือเจ้าหน้าที่จากบ้านพักเด็กและครอบครัว ฯลฯ เมื่อมีการจัดกิจกรรมร่วมกัน ทีมงานเหล่านี้จะกลายเป็นคณะทำงานในพื้นที่ที่เข้มแข็งสามารถพัฒนาช่วยเหลือครอบครัวได้อย่างยั่งยืน

### บทบาทหน้าที่ทีมคณะทำงานในพื้นที่

มี 2 ส่วน ได้แก่ 1.ทีมวิทยากรกระบวนการและผู้ช่วย และ 2.ทีมจัดการอำนวยความสะดวก สนับสนุนช่วยเหลือ

#### บทบาท - หน้าที่ ทีมวิทยากรกระบวนการและผู้ช่วย

1. วิทยากรกระบวนการ : ทำหน้าที่เป็นผู้นำกระบวนการหลักในกิจกรรมที่ตนเองได้รับมอบหมาย อำนวยความสะดวกให้กิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ เป็นไปตามขั้นตอนและเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแผนกิจกรรมรายครั้ง เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้ ได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ สามารถสร้างสรรค์กิจกรรม กระบวนการ ให้มีความน่าสนใจทั้งในเชิงเนื้อหาหรือกระบวนการ

2. ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการ : ทำหน้าที่ช่วยเหลือวิทยากรกระบวนการในกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย เช่น แจกอุปกรณ์ สาธิตกิจกรรม กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้-ความคิดเห็น ฝ่าฝืนเกณฑ์ช่วยเหลือ สนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมเกิดการแลกเปลี่ยน  
ทั้งนี้ วิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรอาจสลับบทบาทหน้าที่กันในการเป็นผู้นำกิจกรรม

### บทบาทหน้าที่ ทีมจัดการอำนวยความสะดวก สนับสนุนช่วยเหลือ

1. ทีมจัดการอำนวยความสะดวก สนับสนุนช่วยเหลือ : ทำหน้าที่สนับสนุนช่วยเหลือให้การจัดกิจกรรมดำเนินงานไปได้ด้วยดีตลอดการจัดกิจกรรม ทีมจัดการอำนวยความสะดวกนี้จะเริ่มดำเนินงานตั้งแต่ช่วงเตรียมงาน วันจัดงาน และหลังจัดงาน เนื้อหาของทีมนี้จะประกอบไปด้วย

- ช่วงเตรียมงาน ได้แก่ ประสานงานพ่อแม่ ผู้ปกครองและเด็ก เพื่อยืนยันการจัดกิจกรรมจริงในแต่ละครั้ง ประสานงานทีมคณะทำงานในพื้นที่ เพื่อประชุมเตรียมทีมงานก่อนวันจัดกิจกรรม ประสานงานเรื่องอาหารและน้ำดื่ม อุปกรณ์ ฯลฯ

- ช่วงจัดงานกิจกรรม ได้แก่ ลงทะเบียน ถ่ายรูป จัดเตรียมอาหารว่าง อาหารกลางวัน และน้ำดื่ม เตรียมอุปกรณ์ สถานที่ ประสานงานทั่วไป เคลียร์ค่าใช้จ่าย (หากมี) ฯลฯ

บทบาทหน้าที่ดังกล่าวพิจารณาตามความเหมาะสมในแต่ละบุคคล และ ทีมคณะทำงานในพื้นที่ ต้องช่วยประเมินภาพรวมการจัดกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ สามารถปรับกระบวนการในคู่มือฯ เล่มนี้ให้สอดคล้องกับบริบทในพื้นที่ได้ตามความเหมาะสม

### สิ่งที่ควรทำ และ ไม่ควรทำในการจัดกิจกรรม (DO & DON'T)

สิ่งที่ควรทำในการจัดกิจกรรม	สิ่งที่ไม่ควรกระทำในการจัดกิจกรรม
สื่อสารเชิงบวก คิดบวก ชื่นชมให้กำลังใจ กลุ่มเป้าหมาย	พูดแซว พูดเล่น จนทำให้รู้สึกอับอาย ไม่ปลอดภัย
รับฟังกลุ่มเป้าหมายอย่างใส่ใจ ยอมรับความคิดเห็น	นำจุดอ่อนของกลุ่มเป้าหมายมาพูดต่อหน้าผู้อื่น
รักษาความลับของกลุ่ม	แสดงท่าประกอบส่อไปทางหยาบโลน
ไม่เลือกปฏิบัติ มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน	ใช้คำพูดข่มขู่ครบบครัว





## ขั้นตอนการดำเนินงานของทีมนักงานในพื้นที่

1. ประชุมทีมนักงานก่อนเริ่มโครงการ เพื่อศึกษาทำความเข้าใจโครงการ กิจกรรม กระบวนการ เนื้อหาหลักสูตรในภาพรวม รวมถึงระยะเวลาในการดำเนินงาน โดยทีมงานจะต้องศึกษาทำความเข้าใจคู่มือเล่มนี้ให้ชัดเจนเสียก่อนและมาร่วมกันออกแบบวางแผนรับสมัครหรือสรรหากลุ่มเป้าหมายครอบครัว พร้อมทั้งแบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบว่าใครจะเป็นผู้ทำหน้าที่รับสมัครกลุ่มเป้าหมายครอบครัว ซึ่งในทางปฏิบัติสามารถสมัครผ่านทางครู ผู้ใหญ่บ้าน/คณะกรรมการชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ฯลฯ ใครจะเป็นผู้รวบรวมรายชื่อผู้สมัครและทำใบสรุปข้อมูล

2. ทีมนักงานดำเนินงานตามแผนจากข้อสรุปในการประชุม ได้แก่ การประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรม การเก็บข้อมูลและสรุปข้อมูลครอบครัว การประสานงานสถานที่จัดกิจกรรม และ ประสานงานต่างๆ เพื่อเตรียมการจัดกิจกรรม

3. ประชุมทีมนักงานก่อนเริ่มกิจกรรมในแต่ละครั้ง เพื่อศึกษาทำความเข้าใจ และวางแผนเตรียมการจัดกิจกรรมให้แก่ครอบครัวในแต่ละครั้ง พร้อมทั้งทำความเข้าใจครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรมในทุกครั้ง เพื่อปรับแผนการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย รวมถึงวางแผนการจัดการต่างๆ และแบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของนักงานในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ซึ่งจะต้องระบุผู้รับผิดชอบเป็นทีมวิทยากรและผู้ช่วย และทีมจัดการอำนวยความสะดวก โดยการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งแตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ของแต่ละครั้ง

3.1 ครั้งที่ 1-3 กิจกรรมครอบครัวในสถานที่ชุมชนนั้นๆ มุ่งเน้นการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงดูลูกให้กับพ่อแม่ผู้ปกครองและส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

3.2 ครั้งที่ 4 กิจกรรมค่ายครอบครัว มุ่งเน้นการพาครอบครัวไปใช้ชีวิตร่วมกัน และออกแบบกิจกรรมที่เอื้อให้ครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกันทั้งในครอบครัวและระหว่างครอบครัว

3.3 ครั้งที่ 5 การพบปะครอบครัวเพื่อติดตามผล

4. ทีมนักงานดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งและเมื่อเสร็จสิ้นจากกิจกรรมทุกครั้ง ทีมนักงานควรจะมีการประชุมเพื่อสรุปงานในแต่ละครั้ง หรือ ที่เรียกว่า After Action Review เพื่อทบทวนการดำเนินงาน ปัญหาอุปสรรค และ แนวทางในการปรับปรุงพัฒนาการดำเนินงานในครั้งต่อไป

5. ในกิจกรรมครั้งที่ 4 เป็นกิจกรรมค่ายครอบครัว (ค้างคืน 2 วัน 1 คืน) ทีมทีมนักงานควรจะมีการประชุมเตรียมงานโดยต้องมีการพิจารณาแผนการจัดกิจกรรม วันเวลา และ สถานที่ในการจัดกิจกรรม และควรมีการสำรวจสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมค่ายครอบครัว ซึ่งควรพิจารณาในประเด็นต่อไปนี้

➡ มีขนาดพื้นที่เพียงพอ สอดคล้องเหมาะสมกับการทำกิจกรรมครอบครัวและเอื้อต่อการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม

➡ ภายในและบริเวณโดยรอบที่พัก มีความปลอดภัยต่อเด็กและครอบครัว เช่น ไม่มีแหล่งน้ำที่เด็กเข้าถึงได้โดยง่าย ไม่อยู่ในแหล่งที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดภัยอันตรายต่างๆ ฯลฯ

➡ จำนวนห้องพัก ห้องประชุม ห้องอาหาร ห้องน้ำ มีเพียงพอ

➡ มีข้อจำกัดของการใช้สถานที่ที่เป็นอุปสรรคต่อการจัดกิจกรรมครอบครัวหรือไม่ เช่น การห้ามใช้เครื่องเสียง การห้ามประกอบอาหาร เป็นต้น

➡ ค่าใช้จ่ายต่างๆ เพียงพอต่อการจัดกิจกรรม

## ขอบเขตเนื้อหาในภาพรวม

ครั้งที่	ขอบเขตเนื้อหา	ผลลัพธ์ที่ต้องการ
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>พัฒนาการเด็กและแนวทางส่งเสริมพัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงวัย</li> <li>การดูแลความปลอดภัยของเด็กที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย</li> <li>ความสำคัญของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความนับถือในตนเอง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้เข้าร่วมมีความรู้ ความเข้าใจในพัฒนาการเด็กตามวัยและมีแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเหมาะสม</li> <li>ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญของการเลี้ยงดูเด็กให้ปลอดภัย</li> <li>ผู้เข้าร่วมเข้าใจแนวทางการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้กับเด็ก เด็กมองเห็นส่วนดีของตนเอง</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>การสื่อสารเชิงบวกในเด็กแต่ละช่วงวัย</li> <li>ทักษะการฟังด้วยหัวใจ : การจับสัญญาณอารมณ์-ความรู้สึก และ ความต้องการของเด็ก</li> <li>การใส่ใจกันและกัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้เข้าร่วมมีความรู้ ความเข้าใจในการสื่อสารเชิงบวกกับเด็กแต่ละช่วงวัย</li> <li>ผู้เข้าร่วมเห็นแนวทางการสื่อสารที่สอดคล้องเหมาะสมกับพัฒนาการเด็ก</li> <li>ผู้เข้าร่วมและเด็กเห็นความสำคัญของการใส่ใจดูแลกันและกัน</li> </ol>
3.	<ol style="list-style-type: none"> <li>การเสริมสร้างวินัยเชิงบวก</li> <li>หลักการชม</li> <li>I Message</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้เข้าร่วมเข้าใจหลักการใช้นัยเชิงบวกและมีแนวทางในการส่งเสริมวินัยเชิงบวกให้กับเด็ก</li> </ol>
4.	<ol style="list-style-type: none"> <li>การใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัว</li> <li>ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและระหว่างกลุ่มครอบครัว</li> <li>การสร้างวินัยเชิงบวกและแนวทางในการส่งเสริมวินัยเชิงบวกในเด็ก</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมและใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีคุณภาพ</li> <li>สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดี</li> <li>ครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างครอบครัว (เครือข่ายครอบครัว)</li> </ol>
5.	<ol style="list-style-type: none"> <li>การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น</li> <li>แผนพัฒนากลุ่มครอบครัว</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้เข้าร่วมทบทวนการเปลี่ยนแปลงของตนเองและครอบครัว</li> <li>ผู้เข้าร่วมเกิดเป็นเครือข่ายครอบครัว</li> </ol>

# บทที่ 3

## แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1



### 3.1 ขอบเขตเนื้อหากิจกรรมครั้งที่ 1

ขอบเขตเนื้อหา	ผลลัพธ์ที่ต้องการ
1. พัฒนาการเด็กและแนวทางส่งเสริมพัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงวัย	1. ผู้เข้าร่วมมีความรู้ ความเข้าใจในพัฒนาการเด็กตามวัยและมีแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเหมาะสม
2. การดูแลความปลอดภัยของเด็กที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย	2. ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญของการเลี้ยงดูเด็กให้ปลอดภัย
3. ความสำคัญของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความนับถือในตนเอง	3. ผู้เข้าร่วมเข้าใจแนวทางการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้กับเด็ก เด็กมองเห็นส่วนดีของตนเอง

### 3.2 กำหนดการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1

เวลา	กิจกรรม
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.45 น.	แนะนำโครงการ แนะนำทีมงาน กิจกรรมสัมพันธ์กลุ่ม
09.45 - 10.30 น.	กิจกรรมหอคอยไข่
10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	แยกกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครองและเด็ก
	ห้องพ่อแม่ ผู้ปกครอง : เรียนรู้พัฒนาการเด็ก
	ห้องเด็ก : กิจกรรมฉันมีดีอะไร
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	กิจกรรมสมุดบันทึกครอบครัว
14.00 - 14.30 น.	สรุปการเรียนรู้และกิจกรรมนาที่ทอง
	นัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป
14.30 - 15.00 น. (เฉพาะทีมงาน)	AAR (After Action Review) ทีมงานผู้จัดกิจกรรมสรุปทบทเรียนและวางแผนกิจกรรมครั้งต่อไป

### 3.3 รายละเอียดแผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1

08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและทีมคณะทำงานลงชื่อในใบลงทะเบียน</li> <li>2. คณะทำงานแจกป้ายชื่อ เอกสาร และ ปากกา (หากมี)</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใบลงทะเบียนสำหรับผู้เข้าร่วมและสำหรับทีมงาน</li> <li>2. เอกสารแจก เช่น แผ่นพับ กำหนดการ หรือ สื่อให้ความรู้สำหรับเด็กและครอบครัว ปากกา ป้ายชื่อ</li> </ol>
09.00 - 09.45 น.	แนะนำโครงการ แนะนำทีมงาน กิจกรรมสัมพันธ์กลุ่ม
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมเข้าใจภาพรวมและเงื่อนไขการเข้าร่วมโครงการ</li> <li>2. ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นกันเอง พร้อมสำหรับการทำกิจกรรมต่อไป</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คณะทำงานทักทายผู้เข้าร่วม แนะนำหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนงบประมาณ (หากมี) และ ทีมคณะทำงานในพื้นที่</li> <li>2. คณะทำงานชี้แจงวัตถุประสงค์และระยะเวลาการจัดกิจกรรม รวมถึงเงื่อนไขต่างๆในการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น ต้องเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ต้องมีผู้ปกครองและเด็กมาด้วยทุกครั้ง</li> <li>3. ทำกิจกรรมสัมพันธ์กลุ่ม เช่น ร้องเพลง “สวัสดี” ทำความรู้จัก โดยให้แต่ละคนได้เดินไปหากันและทำความรู้จักกัน เช่น แบ่งกลุ่มตามวัย, แบ่งกลุ่มตามวันเกิด แล้วให้ทำความรู้จักชื่อ</li> <li>4. กิจกรรมตั้งชื่อครอบครัว และ แนะนำชื่อสมาชิก <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทุกครอบครัวช่วยกันตั้งชื่อครอบครัวของตนเอง โดยมีกติกาว่าต้องสื่อถึงความเป็นครอบครัวตัวเองและเรียกรง่าย โดยเขียนลงบนกระดาษ A4 ตัวใหญ่ให้ชัดเจน พร้อมแสดงท่าทางสัญลักษณ์ครอบครัวของตนเอง</li> <li>- ทีมงานแจกกระดาษและปากกาเคมี</li> <li>- แนะนำชื่อครอบครัวพร้อมสัญลักษณ์ครอบครัว และชื่อสมาชิกในครอบครัวที่มา</li> </ul> </li> <li>5. กิจกรรมสัญลักษณ์กลุ่ม : ปรบมือแบบมีสัญลักษณ์ “ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเป็นสุข” : <ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายสัญลักษณ์การปรบมือแบบ “ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเป็นสุข”</li> <li>- สาธิตตัวอย่าง หากได้ยินคำว่า “ครอบครัวอบอุ่นพร้อม” ให้ทุกคนปรบมือเป็นรหัส แล้วพูดว่า “ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเป็นสุข เย้ เย้” สามารถปรับได้ตามบริบทของพื้นที่</li> </ul> </li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	กระดาษA4, ปากกาเคมี, สีชอล์ก, สีเมจิก

09.45 - 10.30 น.	กิจกรรมหอคอยไข่ (45 นาที)
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมเข้าใจพื้นฐานการดูแลเด็ก</li> <li>2. ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญของการเลี้ยงดูเด็ก</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมรับรู้สาระสำคัญได้ว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “ไข่” เปรียบเสมือนเด็ก บางครั้งมีความเปราะบาง ถ้าเราปฏิบัติกับเด็กแรงไปอาจเกิดผลลบ เหมือนกับที่เราสัมผัสไข่แรงไป ไข่ก็แตกได้ เด็กจึงต้องการได้รับความดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากครอบครัว ไม่ใช่เพียงแค่ให้ปัจจัย 4 เท่านั้น</li> <li>2. มนุษย์ทุกคน ไม่สามารถเติบโตขึ้นโดยปราศจากการดูแลของครอบครัว ดังนั้นครอบครัวมีความสำคัญต่อเด็กอย่างมาก</li> <li>3. บางครั้งการเลี้ยงดูเด็กอาจเผชิญกับปัญหามากมายและผู้ดูแลเด็กอาจมีความเห็นที่ขัดแย้งกัน บางครั้งวิธีการของคนอื่นอาจไม่ถูกใจเรา แต่หากทุกคนมุ่งเป้าหมายไปที่การดูแลให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพและคอยติดตามดูแล คอยแก้ปัญหาเมื่อเกิดปัญหา เราทุกคนต่างพร้อมจะยอมรับฟังกันและกันและพร้อมที่จะปรับวิธีการ เพื่อประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดกับเด็ก (ศึกษารายละเอียดได้ที่<u>คำอธิบายเพิ่มเติมท้ายบทนี้</u>)</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งกลุ่มครอบครัว กลุ่มละ 3-4 ครอบครัว</li> <li>2. อธิบายกติกาการสร้างหอคอยไข่ : กติกา คือ ทุกกลุ่มมีภารกิจในการ “สร้างหอคอยไข่” โดยให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันออกแบบหอคอยไข่ให้สูงที่สุด มีความแข็งแรงมั่นคง วางไข่ลงไปแล้วไม่แตกตก ใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ให้หมดยกเว้นกรรไกร</li> <li>3. แจกอุปกรณ์ ทีมงานประจำกลุ่มย่อย คอยย้ำกติกาและปล่อยให้ผู้เข้าร่วมวางแผนกันเอง ทีมงานคอยสังเกตในประเด็นต่างๆ เช่น การสื่อสาร การมีส่วนร่วม ท่าทีการปฏิบัติต่อกัน การวางแผน การแก้ไขปัญหา</li> <li>4. ทดสอบความแข็งแรงและวัดความสูง เช่น นำพัดลม หรือ พัดมาเป่า</li> <li>5. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทีมที่เลี้ยงสะท้อนมุมมองดีๆ ที่เห็นจากกลุ่ม</li> <li>6. วิทยากรสรุปกิจกรรมและเชื่อมโยงไปสู่การเลี้ยงดูลูก (<u>ดูคำอธิบายเพิ่มเติมที่ท้ายบทนี้</u>)</li> </ol>



อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไข่ไก่ (ดิบ) กลุ่มละ 1 ฟอง</li> <li>2. กระดาษกาวย่น กลุ่มละ 1 ม้วนเล็ก</li> <li>3. หลอดกาแฟ กลุ่มละ 15 อัน</li> <li>4. กระดาษ A4 กลุ่มละ 4 แผ่น</li> <li>5. กระดาษหนังสือพิมพ์ กลุ่มละ 1 ฉบับ</li> <li>6. เชือกฟาง ยาว 45 เซนติเมตร (กลุ่มละ 1 เส้น)</li> <li>7. ดินน้ำมัน กลุ่มละ 1 ก้อน</li> <li>8. ตลับเมตร 1 อัน (ไม่ต้องแจกทุกกลุ่ม) สำหรับผู้นำกิจกรรมใช้วัดความสูงของหอคอยไข่ของแต่ละกลุ่ม เพื่อหาว่าหอคอยของกลุ่มใดสูงที่สุด</li> </ol>
10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	แยกกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครอง และ เด็ก
<b>พัฒนาการเด็ก (ห้องพ่อแม่ ผู้ปกครอง)</b>	
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องพัฒนาการเด็กตามวัยและมีแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเหมาะสม</li> <li>2. ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญของการเลี้ยงดูเด็กให้ปลอดภัย</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมรับรู้สาระสำคัญได้ว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เด็กอนุบาล : สิ่งสำคัญ คือ การดูแลความปลอดภัยเพราะเด็กไม่สามารถดูแลตนเองได้ ผู้ดูแลไม่สามารถปล่อยเด็กทิ้งไว้ตามลำพังได้เพราะเป็นวัยที่ชอบสำรวจสิ่งต่างๆ เด็กจึงต้องอยู่ในระยะสายตาและระยะที่มีมือเอื้อมถึง ผู้ดูแลสามารถบอก หรือ สอนสิ่งต่างๆ ให้กับเด็กได้ผ่านการบอกและการเป็นแบบอย่าง</li> <li>2. เด็กวัยเรียน : ผู้ดูแลควรสนับสนุนให้เด็กได้ฝึกทักษะต่างๆ ด้วยตัวเอง เช่น ทักษะการดูแลตัวเองด้วยการให้เด็กทำงานบ้านที่เหมาะสมตามวัย ฝึกทักษะสังคมผ่านการพาเด็กเข้ากิจกรรมสังคมต่างๆ ตามความเหมาะสม ฝึกทักษะการป้องกันตนเองจากภัยอันตรายต่างๆ โดยการอธิบายและฝึกเมื่ออยู่ในสถานที่ต่างๆ วัยนี้เป็นวัยที่ผู้ดูแลสามารถสอนและปลูกฝังสิ่งที่ถูก-ผิดได้ผ่านการบอก สอน และการเป็นแบบอย่าง</li> </ol>



<p>สาระสำคัญของกิจกรรม</p>	<p>3. เด็กวัยรุ่น : มีฮอร์โมนเพศซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งร่างกายและอารมณ์จิตใจ บางครั้งเด็กอาจมีอาการหงุดหงิดหรือโมโหง่าย เด็กวัยนี้ต้องการเป็นอิสระ คิด ตัดสินใจและทำอะไรด้วยตนเอง ไม่ชอบให้ใครมาวุ่นวายหรือบอกรุ่น เด็กจะสนใจกลุ่มเพื่อน ผู้ดูแลควรติดตามดูแลอยู่ห่างๆ คอยรับฟังเด็กและถกคุยกับเด็กเพื่อให้เด็กคิดวิเคราะห์ได้ด้วยตนเอง และ เผื่อระวังการที่เด็กอาจจะพาตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง หมั่นรับฟังและพูดคุยในลักษณะตั้งคำถามชวนคิดเพื่อให้เด็กได้พัฒนาด้านการรู้คิด</p> <p>4. เมื่อเด็กทำอะไรได้ให้ชมทันที (เด็กทุกวัยต้องการการชื่นชมจากผู้ใหญ่)</p>
<p>ขั้นตอนและกระบวนการ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมงานวางแผนการดำเนินการแต่ละช่วงวัยบนโต๊ะ ยกเว้นการ์ด 3 ใบ ดังกล่าวนี้ “เด็กปฐมวัยหรือวัยอนุบาล (3-6ปี) เด็กวัยเรียน (7-12 ปี) และ เด็กวัยรุ่น (13-18 ปี) ให้วางไว้อีกบริเวณหนึ่ง (ศึกษารายละเอียดได้ที่คำอธิบายเพิ่มเติมท้ายบทนี้)</li> <li>2. กิจกรรมรู้จัก รู้ใจวัยของลูกหลาน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มตามวัยของลูก/หลานใน 3 ช่วงวัย ได้แก่ ปฐมวัยหรือวัยอนุบาล (3-6 ปี) วัยเรียน (7-12 ปี) และ วัยรุ่น (13-18ปี) (ถ้าใครมีลูก/หลานอยู่ในหลายช่วงวัยให้เลือกช่วงวัยที่ตัวเองกังวลเรื่องของพฤติกรรมเด็กมากที่สุด)</li> <li>- ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเดินไปอ่านการ์ดและหยิบการ์ดที่ตรงกับช่วงวัยของลูก/หลานตนเอง</li> <li>- ให้ผู้เข้าร่วมนำการ์ดไปวางไว้ให้ตรงกับวัยที่กำหนด</li> <li>- วิทยากรตรวจสอบความถูกต้องและตั้งคำถามหากเห็นว่ายังวางไม่ถูกต้อง เช่น “มีใบไหนที่เราอยากเปลี่ยนไปไว้ที่อื่น” (ศึกษารายละเอียดได้ที่คำอธิบายเพิ่มเติมท้ายบทนี้)</li> </ul> </li> <li>3. กิจกรรมความกังวลใจเรื่องลูกหลาน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์ผู้เข้าร่วม “พฤติกรรมใดของลูก/หลานที่เรามีความกังวลใจหรือหนักใจมากที่สุด” และ “ที่ผ่านมา เราทำอย่างไร”</li> <li>- ทีมงานแจกกระดาษ A4 และปากกาให้ผู้เข้าร่วมเขียนคำตอบลงบนกระดาษ</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความกังวลใจ และวิธีการจัดการปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับลูกหลาน และกิจกรรมคอยตั้งประเด็นและสรุปประเด็นเป็นระยะๆ</li> </ul> </li> </ol>

<p>ขั้นตอนและกระบวนการ</p>	<p>4. คลิป “เป็นสุขด้วยกัน...ทำได้...ขอแค่เข้าใจและใส่ใจ”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมเปิดคลิป “เป็นสุขด้วยกัน” และชวนคุย “ในคลิปเป็นเด็กวัยไหน มีอะไรที่เป็นพฤติกรรมตามวัยของเด็กและมีอะไรเป็นปัญหาตามวัยของเด็กวัยนี้บ้าง เช่น เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง”</li> </ul> <p>สรุป “พัฒนาการที่เด่นๆ ในเด็ก 3 วัย” รวมถึงข้อควรปฏิบัติในการกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการและการสร้างความปลอดภัยให้แก่เด็กแต่ละวัย เช่น เด็กวัยอนุบาลควรส่งเสริมให้เด็กได้ทำอะไรด้วยตนเอง เช่น ตัดกระดาษ ลูบสี กินข้าวด้วยตนเอง เพื่อให้เด็กได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและควรจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย เด็กวัยประถมศึกษาควรส่งเสริมให้เด็กได้ทำอะไรด้วยตัวเอง พ่อแม่ผู้ปกครองมีหน้าที่อำนวยความสะดวกและชักชวนเด็กทำ ในเด็กวัยมัธยมศึกษาส่งเสริมให้เด็กทำอะไรด้วยตัวเองโดยพ่อแม่มีหน้าที่ให้คำแนะนำเมื่อเกิดปัญหาหรือถ้าเห็นว่าจะเกิดอันตรายหรือปัญหาตามมา ผู้ปกครองมีหน้าที่ในการตั้งคำถามเพื่อให้เขาหาทางออกที่เหมาะสมที่สุด (ศึกษารายละเอียดได้ที่คำอธิบายเพิ่มเติมท้ายบทนี้)</p> <p>ถ้าผู้ปกครองสามารถเลี้ยงดูส่งเสริมเด็กได้ตามพัฒนาการแต่ละช่วงวัย มีการสื่อสารที่ดี (รับฟัง ไม่ตำหนิ เปรียบเทียบ ประชดประชัน ฯลฯ) เด็กจะรู้สึกดีต่อตนเอง เมื่อเด็กรู้สึกดีต่อตนเองเขาก็จะกล้าบอก ขอความช่วยเหลือ และมีการแสดงออกที่เหมาะสม</p> <p>5. กิจกรรม “บันทึกการเรียนรู้”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกการเรียนรู้ในวันนี้นลงในสมุดการเรียนรู้รายบุคคล โจทย์ คือ วิทยากรสอนเรื่องอะไรบ้าง อย่างไร และ ท่านจะนำเรื่องใดกลับไปใช้ได้บ้าง</li> <li>- ให้ผู้เข้าร่วมนำเสนอการเรียนรู้ในวันนี้ โดยสุ่มตามความสมัครใจ</li> </ul>
<p>อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การ์ดคำเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก ช่วงปฐมวัย-วัยรุ่น (3-18 ปี)</li> <li>2. สมุดบันทึกการเรียนรู้รายบุคคล</li> <li>3. คลิป “เป็นสุขด้วยกัน...ทำได้...ขอแค่เข้าใจและใส่ใจ”</li> </ol>





ฉันมีดีอะไร (ห้องเด็ก)	
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	เด็กมองเห็นส่วนดีของตนเอง
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมรับรู้สาระสำคัญได้ว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เด็กสามารถบอกอวัยวะที่ตัวเองชอบ นิสัยที่ดีของตัวเอง และ สิ่งดี ๆ ที่ตัวเองเคยทำ</li> <li>2. คนทุกคนล้วนมีสิ่งดี ๆ ในตนเอง บางคนอาจจะเห็นรูปร่างหน้าตาหรือ อาจจะเห็นอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย บางคนมีนิสัยที่ดีหรือ บางคนมีสิ่งดี ๆ ที่เราทำ สิ่งเหล่านี้เราเรียกว่า คุณค่าในตนเอง ดังนั้นทุกคนมีคุณค่าในตนเองอาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือ อาจจะหลายด้านก็ได้</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เตรียมความพร้อมเพื่อให้เด็กรู้สึกคุ้นเคยกันมากขึ้น เช่น เล่นปลา-ปลาช่อน</li> <li>2. สาธิต และ บอกกติกา : <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมให้เด็กจับคู่กัน และ ให้คนหนึ่งเป็นคนวาดอีกคนเป็นแบบ และบอกกติกาว่า คนที่เป็นแบบให้นอนลงไปบนกระดาษ จะนอนตะแคงหรือนอนหงายก็ได้ คนวาดจะต้องทำหน้าที่วาดโดยลากเส้นตามรูปร่างของคนนอนโดยมีกติกาว่า จะต้องไม่คร่อมตัวเพื่อน และห้ามโดนตัวเพื่อน เมื่อวาดเสร็จให้สลับกันวาด หลังจากนั้นส่งรูปคืนให้เจ้าของรูปร่างนั้นๆ เพื่อเพิ่มเติมรายละเอียดและตกแต่งตามอัธยาศัย</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมสาธิตให้เด็กดู</li> <li>- ทีมงานแจกกระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี และ ให้เด็กลงมือวาด</li> </ul> </li> <li>4. ให้เด็กเอารูปของตนเองมาตกแต่งเพิ่มเติม โดยให้ทุกคนเขียนชื่อที่รูปของตัวเองและตกแต่งรูปให้สวยงาม เช่น เดิมตา ปาก ฯลฯ</li> <li>5. ให้เด็กเขียน 3 อย่างลงในกระดาษฟลิปชาร์ตที่เป็นรูปของตนเอง ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- เขียนอวัยวะที่ตัวเองชอบพร้อมเหตุผล</li> <li>- นิสัยที่ดีของตัวเอง</li> <li>- สิ่งดี ๆ ที่ตัวเองเคยทำ</li> </ul> </li> <li>6. นำเสนอ (สุ่ม) แต่หากมีเวลาให้ทุกคนได้นำเสนอ โดยมีข้อตกลงร่วมกันว่า เราจะฟังเพื่อน เราจะไม่ตำหนิ เราจะไม่วิจารณ์ เราจะไม่หัวเราะเยาะในสิ่งที่เพื่อนวาดและเล่า</li> <li>7. ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถามเพิ่มเติมในกลุ่ม เมื่อเด็กแต่ละคนนำเสนอว่า “มีใครจะเพิ่มเติมนิสัยที่ดีของคนนี้บ้าง” เพื่อกระตุ้นให้เด็กมีความภาคภูมิใจยิ่งขึ้น ผู้ช่วยวิทยากรจดประเด็นสิ่งดี ๆ หรือสิ่งที่นำเสนอใจที่สามารถนำไปใช้ได้ เพื่อนำมาชื่นชมตอนรวมกลุ่มในช่วงบ่าย</li> </ol>

ขั้นตอนและกระบวนการ	<p>8. ให้เด็กทุกคนนำรูปของตนเองไปติดตรงข้างฝาผนัง</p> <p>9. ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมว่า เราทุกคนต่างมีสิ่งดีๆ ในตัวเอง ไม่ว่าจะ เป็นรูปร่างหน้าตาภายนอก หรือ นิสัย หรือ สิ่งดีๆ ที่เราเคยทำ สิ่งดีๆ เหล่านี้เรียกว่า “คุณค่า” หากเรารักษาสิ่งดีๆ เอาไว้และเพิ่มเติมเรื่อยๆ ตัวเราก็จะมีคุณค่ามากขึ้นๆ (ศึกษารายละเอียดได้ที่<u>คำอธิบายเพิ่มเติมท้ายบทนี้</u>)</p> <p>10. เขียนบันทึกการเรียนรู้ “เราได้เรียนรู้หรือได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง”</p>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<p>1. กระดาษฟลิปชาร์ต คนละ 1 แผ่น</p> <p>2. ปากกาเคมี/สีชอล์ก/สีเมจิก คู่ละ 1 ชุด</p> <p>3. กระดาษกาวย่น 1 ม้วนต่อกลุ่ม</p>
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	สมุดครอบครัว
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<p>1. สมาชิกในครอบครัวเกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมในครอบครัว</p> <p>2. สมาชิกในครอบครัวได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนความรู้สึกต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม</p>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมรับรู้สาระสำคัญได้ว่า</p> <p>1. สมุดเล่มนี้ ถือเป็นสมุดบันทึกเรื่องราวและความรู้สึกต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว สมุดเล่มนี้เป็นของครอบครัวของเรา ดังนั้นเราจะเขียนหรือจะตกแต่งอะไร อย่างไรก็ได้ ขึ้นอยู่กับสมาชิกในครอบครัว</p> <p>2. ขอให้ทุกคนรับฟังและบันทึกความรู้สึกของสมาชิกทุกคนในครอบครัวลงไป</p>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<p>1. เตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรมด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครอบครัว เช่น ร้องเพลง “สวัสดี”, ร้องเพลง “ครอบครัวของเรา” หรือกิจกรรมอื่นๆ ตามที่เห็นสมควร</p> <p>2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการทำสมุดครอบครัว :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สมุดเล่มนี้เป็นสมุดของครอบครัวของเรา ให้ทุกคนในครอบครัวช่วยกันตกแต่งหน้าปกของสมุดให้สวยงามและเขียนชื่อครอบครัว (ชื่อที่ได้ช่วยกันตั้งไว้เมื่อตอนเช้า)และใส่ชื่อสมาชิกที่มาทำกิจกรรม</li> </ul>

ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ทีมงานแจกสมุดครอบครัวฯ ละ 1 เล่มและอุปกรณ์ส่วนกลาง อันได้แก่ กรรไกร สีเมจิก สีไม้ สีชอล์ก ริบบิ้น ลูกปัด สติกเกอร์ลายการ์ตูน ฯลฯ</li> <li>แต่ละครอบครัวบันทึกรายละเอียดลงในสมุดครอบครัว</li> <li>เก็บสมุดครอบครัว อุปกรณ์ คืนให้ทีมงาน</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>สมุดไม่มีเส้น ครอบครัวละ 1 เล่ม</li> <li>สีเมจิก, สีไม้, สีชอล์ก</li> <li>กรรไกร</li> <li>อุปกรณ์ตกแต่ง เช่น สติกเกอร์ลายต่างๆ ริบบิ้น กาว กากเพชร สี</li> </ol>
14.00 - 14.30 น.	สรุปการเรียนรู้และกิจกรรมนาทิต้องและนัดหมายครั้งต่อไป
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง</li> <li>เพื่อส่งเสริมหัวใจให้ผู้เข้าร่วมทำพฤติกรรมเชิงบวก</li> <li>ผู้เข้าร่วมทราบข้อมูลการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมรับรู้สาระสำคัญได้ว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>วันนี้ได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง/ตนเองได้เรียนรู้อะไร/ได้ข้อคิดอะไรบ้าง ทั้งจากห้องผู้ใหญ่ ห้องเด็ก และ ห้องรวม</li> <li>เรียนรู้ได้ตามประเด็นสาระสำคัญของวันนี้</li> <li>กิจกรรมในครั้งถัดไปจัดวันที่เท่าไร เวลาเท่าใด และ ต้องเตรียมตัวอย่างไร</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้นำกิจกรรมให้ทุกคนล้อมวงเป็นวงกลม</li> <li>ผู้นำกิจกรรมเตรียมความพร้อม เช่น ร้องเพลงครอบครัวทรรษา ฯลฯ</li> <li>ผู้นำกิจกรรมอธิบายว่า ทีมงานจะส่งตุ๊กตาไปรอบวงและเปิดเพลงไปด้วย หากเพลงหยุดที่ใครให้คนนั้นตอบคำถาม</li> <li>ทีมงานเปิดเพลงและส่งตุ๊กตา/สิ่งของไปตามวงกลม</li> <li>เมื่อเพลงหยุด ตุ๊กตาอยู่ที่ใครให้คนนั้นตอบคำถาม โดยผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ถามคำถาม เช่น สิ่งที่น่าสนใจ/บอกความรู้สึกที่มีต่อพ่อแม่/ชอบอะไรที่สุดในวันนี้/ใครที่ทำให้เราสนุกในวันนี้/บอกชื่อเพื่อนใหม่ที่เรารู้จักในวันนี้/บอกชื่อครอบครัวอื่นที่เราจำได้ ฯลฯหมายเหตุ ดูตัวอย่างข้อคำถามได้ที่คำอธิบายเพิ่มเติมท้ายบทนี้</li> </ol>



ขั้นตอนและกระบวนการ	6. มอบของที่ระลึกแก่ผู้ที่ตอบคำถาม 7. มอบของรางวัลให้แก่ครอบครัวที่ทำพฤติกรรมเชิงบวก (พฤติกรรมแบบอย่างที่ดี) เช่น มาเป็นครอบครัวแรก ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ช่วยเหลือครอบครัวอื่นๆ ฯลฯ 8. ผู้นำกิจกรรมแจ้้งนัดหมายผู้เข้าร่วมในครั้งถัดไปและแจ้้งสิ่งที่ต้องเตรียมตัว เช่น “ครั้งหน้าจะมีการถ่ายรูปครอบครัว” ให้นำสมาชิกในครอบครัวมาถ่ายรูปร่วมกัน
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	1. เพลงจังหวะสนุกสนาน 2. ตุ๊กตา 2-3 ตัว 3. ของรางวัลหรือของที่ระลึกสำหรับครอบครัวและผู้ตอบคำถาม (ถ้ามี) 4. สลากคำถาม
14.30 - 15.00 น.	AAR (After Action Review) ทีมงานผู้จัดกิจกรรม
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	1. คณะทำงานทบทวนและสรุปบทเรียนการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ 2. คณะทำงานวางแผนปรับปรุงพัฒนาการดำเนินงานในครั้งต่อไป
สาระสำคัญของกิจกรรม	คณะทำงานเกิดการรับรู้ดังนี้ - แต่ละกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงไร - ในครั้งต่อไป ควรปรับปรุง หรือ พัฒนาอะไร อย่างไร
ขั้นตอนและกระบวนการ	1. คณะทำงานพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โจทย์ คือ - ภาพรวมวันนี้เป็นอย่างไร (มีอะไรตรงตามที่วางแผนไว้ มีอะไรไม่ตรงตามที่วางแผนไว้ เพราะอะไร) - แต่ละกิจกรรมเป็นอย่างไร ตรงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้หรือไม่อย่างไร - ครั้งต่อไป จะปรับปรุงหรือเพิ่มเติมอะไร เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ 2. ตัวแทนทีมงานเขียน mind mapping ให้ที่ประชุมเห็นร่วมกัน
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษกาว



### 3.4 คำอธิบายเพิ่มเติม เอกสาร สื่อการสอน ใบงาน สำหรับกิจกรรมครั้งที่ 1

#### 1. กิจกรรมหอคอยไข่

เป็นกิจกรรมที่ใช้นำเข้าสู่เนื้อหาหาความสำคัญของครอบครัวในการเลี้ยงดูเด็ก โดยเป็นการออกแบบกิจกรรมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมกันในการออกแบบการดูแลเด็กผ่านกิจกรรมโดยใช้ไข่ไก่ดิบเป็นสัญลักษณ์แทนเด็ก เพราะไข่มีคุณสมบัติเปราะบางเหมือนกับเด็ก ต้องการความรัก การเอาใจใส่ดูแลทุกช่วงวัย และฐานของหอคอยที่ให้ทุกคนช่วยกันสร้างต้องมีความแข็งแรง เปรียบกับครอบครัวมีความสำคัญต่อเด็ก มีหน้าที่ในการเลี้ยงดูประคับประคองให้เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นคนเก่ง มีความประพฤติที่ดีและมีความสุข อุปกรณ์ในการสร้างหอคอยไข่ที่มีความหลากหลายและจำกัดเปรียบเหมือนต้นทุนที่ครอบครัวมี บางอย่างก็เป็นประโยชน์ในการเลี้ยงดูเด็ก แต่บางอย่างไม่เกิดประโยชน์ในการเลี้ยงดูเด็กและครอบครัวต้องเลือกหรือตัดสินใจเลี้ยงดูลูกภายใต้ทรัพยากรหรือต้นทุนที่จำกัดของครอบครัว



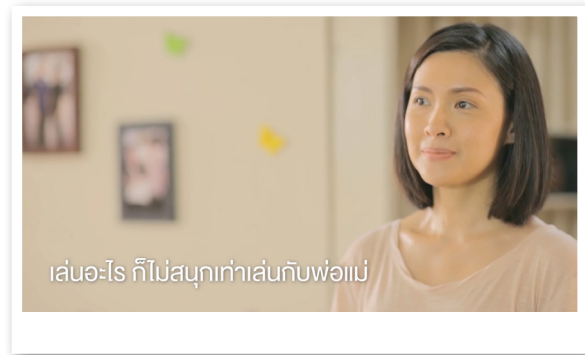
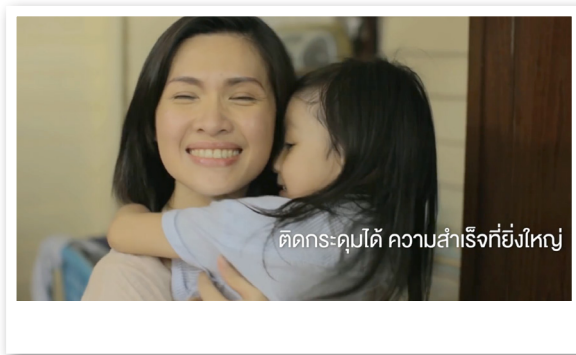
## 2. คลิป “เป็นสุขด้วยกัน ทำได้ ขอเพียงแค่เข้าใจ”

เป็นคลิปที่สื่อให้เห็นถึงพัฒนาการเด็กและการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยและการจัดการสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยสำหรับเด็กปฐมวัย รวมถึงมีการส่งเสริมความภาคภูมิใจ การเสริมสร้างวินัยให้กับเด็กวัยนี้ บทบาทการเป็นพ่อและแม่ที่ต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแล การดูแลเอาใจใส่กันระหว่างสามี-ภรรยา การใช้ชีวิตของครอบครัว ฯลฯ

คลิปนี้สามารถนำมาใช้แลกเปลี่ยนพูดคุยในส่วนห้องเรียนพ่อแม่กับผู้ปกครองสำหรับครั้งอื่นๆได้ด้วย เนื่องจากมีประเด็นที่หลากหลายที่สามารถใช้เชื่อมโยงกันได้ เช่น การฝึกวินัยเชิงบวก การเล่นกับลูก การแก้ไขปัญหาเด็กเล็กทะเลาะกัน การสื่อสารกับเด็กแต่ละช่วงวัย บทบาทหน้าที่ของสามี-ภรรยา การสื่อสาร/การใส่ใจกันระหว่างคู่สามี-ภรรยา การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก ฯลฯ หากวิทยากรได้ศึกษาคลิปก่อนล่วงหน้าจะทำให้เห็นประเด็นที่ชัดเจนขึ้น

**ความยาว :** 6.16 นาที

**แหล่งที่มา :** คลิป “เป็นสุขด้วยกัน...ทำได้...ขอแค่เข้าใจและใส่ใจ” โดยมูลนิธิสารธารณสุขแห่งชาติ



### 3. การ์ดพัฒนาการเด็ก (ห้องผู้ปกครอง ผู้ดูแลหลัก)

เด็กปฐมวัย		
ชอบเล่นบทบาทสมมติ	พูดเป็นคำสั้นๆ ประโยคสั้นๆ	ติดคนเลี้ยงดู
ติดผ้าห่ม/ตุ๊กตา/ผ้า	ร้องไห้/โกรธเมื่อถูกขัดใจ	ชอบซักถาม (เจ้าหนูทำไม)
ทำงานบ้านง่ายๆ เช่น กรอกน้ำ หีบของ	สนใจสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ (ชอบสำรวจ)	บอกความต้องการง่ายๆ เช่น ร้อน หิว
ต้องมีผู้ดูแลใกล้ชิด	กลัวคนแปลกหน้า	ดูแลตัวเองได้ไม่ดี
จินตนาการสูง	เล่นคนเดียว	แย่งของเล่น
จมน้ำในแหล่งน้ำ เช่น กะละมัง/ถังน้ำ/ บ่อน้ำ/คลอง	ชอบปีนป่าย	กินอาหารอ่อน
อยากรู้อยากเห็น	เลียนแบบคนใกล้ชิด	เข้าใจศัพท์ง่ายๆ เป็นรูปธรรม
เด็กวัยเรียน		
เรียนรู้ภาษาเร็ว	เล่นเป็นกลุ่ม	กระยะยะได้ (ยาว-สั้น-สูง-ต่ำ)
ช่วยเหลือตนเองได้ดี	บอกความรู้สึกได้	แยกแยะสีได้
อ่านออกเขียนได้	แสดงออกได้ดี	สนใจเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว
น้ำหนัก-ส่วนสูงเปลี่ยนแปลงไม่เยอะ	พูดเป็นประโยคยาว/บอกเล่าเรื่อง ราวได้	ทำอาหารง่ายๆ ได้ เช่น ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ต้มฯลฯ
ช่วยเหลืองานบ้านง่ายๆ	บอกความต้องการได้	อยู่ตามลำพังเป็นบางโอกาส
ชอบกิจกรรมนอกบ้าน	บวก ลบ คูณ หาร ง่ายๆ ได้	ซักเสื้อผ้า กุญแจของตัวเองได้
จดจำคำศัพท์ต่างๆ ได้ดี	ทำงานเป็นกลุ่มได้	มีจิตอาสา
เด็กวัยรุ่น		
มีประจำเดือน	รักสวยรักงาม	มีกลิ่นตัว
รูปร่างสูงใหญ่ เก่งกล้า	ชอบกิจกรรมท้าทาย โลกโซเชียล	มีโลกส่วนตัว
สะโพกผาย นมแตกพาน	สนใจเพศตรงข้าม-เพศเดียวกัน	มีพลังกำลังมาก
คิดวิเคราะห์/แยกแยะถูก-ผิดได้	ติดเพื่อน	มีกิจกรรมที่ชื่นชอบชัดเจน
มีขนรักแร้ ขนอวัยวะเพศ	อารมณ์รุนแรง อารมณ์แปรปรวน	มีจิตอาสา
ช่วยเหลือประกอบอาชีพของครอบครัวได้	เสียงเปลี่ยน (ชาย-ทุ้ม/หญิง- แหลมเล็ก)	ต้องการเป็นที่ยอมรับ
เดินทางได้เอง	คิด-ตัดสินใจได้เอง	ติดสื่อโซเชียล
มือสุจิ	ทำงานกลุ่มได้ดี	มีทักษะการเข้าสังคม

หมายเหตุ การ์ดควรมีขนาดที่เหมาะสม และ มองเห็นตัวอักษรได้ชัดเจน มีความน่าสนใจ

**พัฒนาการเด็ก กับ การส่งเสริมพัฒนาการ และ การดูแลเด็กให้ปลอดภัยตามวัย**

หัวข้อ	ปฐมวัย (อนุบาล) (แรกเกิด-6 ปี)	วัยเรียน (ประถม) (7-12 ปี)	วัยรุ่น (มัธยม) (13-18 ปี)
<b>พัฒนาการ</b>	มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย/สติปัญญาอย่างรวดเร็ว (วัยสำรวจ)	มีการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไปในทุกด้าน มีการใช้ชีวิตในสังคมอยู่ร่วมกับผู้อื่น (วัยค้นหาและลองผิดลองถูก)	มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สติปัญญา สังคม มีฮอร์โมนเพศใกล้เคียงผู้ใหญ่ (วัยท้าทาย)
<b>การสื่อสาร</b>	สื่อสารด้วยประโยคสั้นๆ เป็นรูปธรรมชัดเจน ไม่อธิบายเหตุผลที่ยาว	บอกเหตุผล ตั้งคำถาม รับฟัง ให้คำแนะนำ	รับฟังให้มาก ตั้งคำถามถึงสิ่งที่จะเกิดผลกระทบ สิ่งที่เขาคิดหรือกระทำ
<b>ความปลอดภัย</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เด็กต้องอยู่ในระยะสายตาและมือเอื้อมถึงเท่านั้น (เมื่อเกิดความไม่ปลอดภัยสามารถเอื้อมมือคว้าเด็กกลับมาได้ทันที) เพื่อเด็กจะได้ปลอดภัยทั้งด้านกายภาพและภัยบุคคล</li> <li>- จัดสภาพแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดภัย โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมในบ้าน</li> <li>- สอนให้เด็กปฏิเสธ ไม่เข้าใกล้คนแปลกหน้า</li> </ul>	<p>เด็กต้องอยู่ในระยะสายตาสามารถติดตามได้ว่าเขาอยู่ที่ไหน ทำอะไร เพื่อเด็กจะได้ปลอดภัยทั้งด้านสิ่งแวดล้อม นอกบ้านและภัยจากบุคคล</p> <p>เมื่อเรียกเด็กๆ ตอบสนองออกมาได้</p>	<p>สามารถเดินทางเองได้ และทราบว่าเขาไปไหนอยู่กับใคร สามารถติดตามได้ กำหนดเวลาไป-กลับได้</p>
<b>สิ่งที่ควรส่งเสริม</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การจัดโภชนาการที่เหมาะสมครบถ้วน</li> <li>- ฝึกให้ช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่ายๆ โดยผู้ใหญ่พาลองทำ ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง</li> <li>- ให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์จริง เช่น พาเด็กไปทัศนศึกษา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เสริมทักษะชีวิตให้กับเด็ก เช่น การดูแลตนเอง มอบหมายงานบ้าน พาไปร่วมงานสังคม</li> <li>- ฝึกให้ทดลองทำทุกอย่างด้วยตนเอง</li> <li>- ฝึกให้เด็กมีส่วนร่วมและจัดการปัญหาด้วยตนเอง</li> <li>- ผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างและให้คำแนะนำเท่าที่เด็กต้องการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้โอกาสเด็กได้ทำทุกอย่างด้วยตนเอง รับฟังให้คำแนะนำในการใช้ชีวิตที่เหมาะสม</li> <li>- ฝึกให้เด็กได้ทำงานจิตอาสา</li> </ul>



## แนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กและการส่งเสริมคุณค่าในตนเองให้แก่เด็ก

ปฐมวัย	วัยเรียน	วัยรุ่น
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมให้เด็กได้ทำอะไรด้วยตนเอง เช่น ตัดกระดาษ ลูบสี กินข้าวด้วยตนเอง เพื่อให้เด็กได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ชื่นชมเมื่อเด็กทำได้</li> <li>- มอบหมายให้เด็กทำงานบ้านง่ายๆ เช่น เก็บของเล่นเข้าที่ หยิบของง่ายๆ กรอกน้ำ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมให้เด็กได้ทำอะไรด้วยตัวเอง พ่อแม่ผู้ปกครองมีหน้าที่อำนวยความสะดวกและชักชวนเด็กทำ เช่น ทำอาหาร ซักเสื้อผ้าของตัวเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมให้เด็กทำอะไรด้วยตัวเอง โดยพ่อแม่มีหน้าที่ให้คำแนะนำ เมื่อเกิดปัญหาหรือถ้าเห็นว่าจะเกิดอันตรายหรือปัญหาตามมา ผู้ปกครองมีหน้าที่ในการตั้งคำถามเพื่อให้เด็กเห็นถึงผลกระทบที่จะตามมาและกระตุ้นให้เด็กหาทางออกที่เหมาะสมที่สุด</li> </ul>
<p>ถ้าผู้ปกครองสามารถเลี้ยงดูส่งเสริมเด็กได้ตามพัฒนาการแต่ละช่วงวัย มีการสื่อสารที่ดีในครอบครัว (รับฟัง ไม่ตำหนิ เปรียบเทียบ ประชดประชัน ฯลฯ) เด็กจะรู้สึกดีต่อตนเอง เมื่อเด็กรู้สึกดีต่อตนเอง เขาก็จะกล้าบอก ขอความช่วยเหลือ กล้าแสดงออกที่เหมาะสม</p>		

## พฤติกรรมของผู้ปกครองที่ทำให้ขัดขวางพัฒนาการเด็ก

### พฤติกรรมของผู้ปกครองที่ขัดขวางพัฒนาการเด็ก

- ..... 1. ใช้คำสั่งห้าม หยุด อย่า อยู่บ่อยๆ เมื่อเวลาไม่ต้องการให้ลูกทำสิ่งนั้น
- ..... 2. ตัดสินใจและทำอะไรให้ลูกทุกอย่าง (ไม่ปล่อยให้ลูกทำอะไรด้วยตนเอง)
- ..... 3. ไม่ตอบสนองต่อความต้องการและอารมณ์ของลูกบ่อยๆ
- ..... 4. ไม่ได้ฝึกให้ลูกได้รับผิดชอบงานบ้านตั้งแต่เล็กๆ
- ..... 5. สื่อสารด้วยคำพูดและท่าทีเชิงลบ เช่น ตำหนิ เปรียบเทียบ ประชดประชัน เยาะเย้ยถากถาง
- ..... 6. ไม่รู้เลยว่าลูกเราทำอะไร อยู่ที่ไหน
- ..... 7. ใช้อารมณ์กับลูก/ใช้ความรุนแรงกับลูก



#### 4. กิจกรรม“อันมีต่ออะไร” (ห้องเด็ก)

เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มองเห็นส่วนดีของตนเอง รู้จักรักและชื่นชมตัวเอง ทั้งทางด้านรูปลักษณ์ทางกาย อุปนิสัย พฤติกรรมและคุณลักษณะที่ดีของตนเอง เช่น มีน้ำใจ ช่วยเหลือเพื่อน ร่าเริง ไม่คิดมาก ยิ้มง่าย เฮฮา รักเพื่อน ซื่อสัตย์ ฯลฯ ขณะทำกิจกรรมนี้มีสิ่งที่จะต้องพึงระวังคือ ห้ามตำหนิ ห้ามวิจารณ์ผลงานของเด็ก เพราะจะเป็นการทำลายความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของเด็ก

สรุปกิจกรรม : ทุกคนมีสิ่งดีๆ ในตัวเอง ไม่ว่าจะป็นรูปร่างหน้าตาภายนอก นิสัย พฤติกรรม หรือคุณลักษณะที่ดีที่เราเคยทำ สิ่งดีๆ เหล่านี้ทำให้เรารู้สึกว่า “ตัวเองมีคุณค่า” และเมื่อเรารู้สึกว่าตัวเรามีคุณค่า เราจะเกิดความภาคภูมิใจและรักตัวเอง และเมื่อเรารักตัวเองเราก็จะมีคุณสมบัติในการดูแลและปกป้องตัวเองให้ปลอดภัย รู้จักปฏิเสธหรือเลือกที่จะปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดีไม่ปลอดภัยที่เข้ามาหาตัวเองและไม่เอาตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยง/ไม่ปลอดภัย

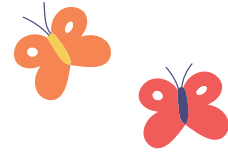
จากกิจกรรมนี้นอกจากตัวเด็กจะรู้สึกดีต่อตัวเองแล้ว ผู้ใหญ่ที่แวดล้อมเด็กก็มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นหรือจัดให้มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำให้เด็กรู้สึกดี รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าโดยไม่ตำหนิ ไม่วิจารณ์ผลงานหรือคำพูดที่เด็กแสดงความคิดเห็น ไม่แสดงท่าทีที่ทำให้เด็กรู้สึกอับอายหรือถูกคาดหวัง กดดันหรือหากมีเด็กคนอื่นหัวเราะหรือตำหนิวิจารณ์ ผู้นำกิจกรรมก็สามารถบอกเงื่อนไขให้เด็กทุกคนทราบว่าเราจะไม่ดูหมิ่น ตำหนิ วิจารณ์หรือแสดงท่าทีไม่ยอมรับความคิดเห็นหรือผลงานของเพื่อนๆ และสามารถชวนให้เพื่อนมองคุณสมบัติที่ดีหรือสิ่งที่ดีของเด็กคนนั้น หรือ ผู้นำกิจกรรมสามารถชื่นชมคุณลักษณะที่ดีของเด็กคนนั้นได้



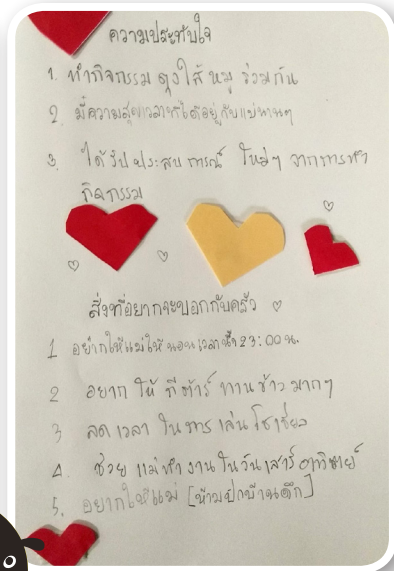
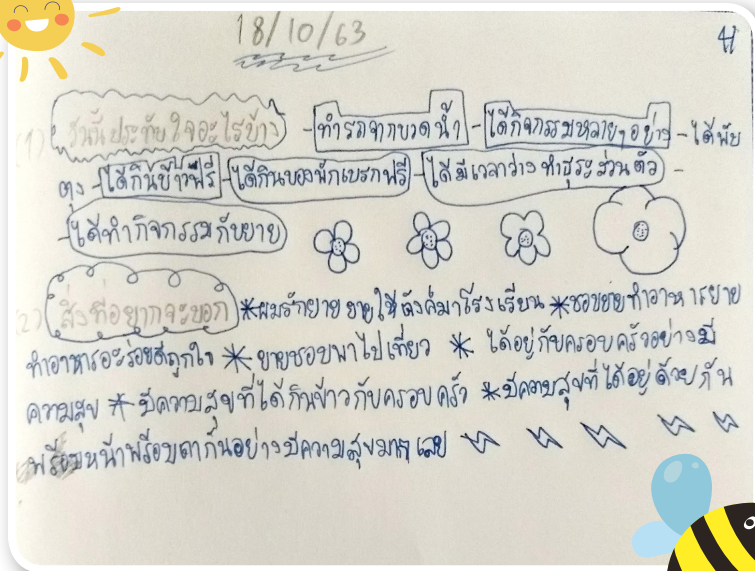
## 5. สมุดครอบครัว

สมุดเล่มนี้ เปรียบเสมือนเป็นเครื่องมือให้สมาชิกในครอบครัวได้สื่อสารและบันทึกเรื่องราวดีๆ ที่ครอบครัวได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน ผ่านการเขียน วาดรูป และในวันอื่นๆ ที่ได้มาทำกิจกรรม ประเด็นที่จะให้ครอบครัวได้บันทึกลงในสมุดสามารถปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสม เมื่อจบโครงการ แต่ละครอบครัวจะได้สมุดครอบครัวเก็บไว้เป็นที่ระลึก

### ตัวอย่างใจจดใจจ่อ หรือใบงานสำหรับเขียนบันทึกลงสมุดครอบครัว



1. วันนี้ครอบครัวของเรามาทำกิจกรรมอะไรบ้าง
2. เราหรือครอบครัวของเราประทับใจอะไรบ้าง สมาชิกในครอบครัวอาจมีความประทับใจไม่ตรงกัน หากเป็นเช่นนี้ให้เขียนว่าลูกประทับใจอะไรและผู้ปกครองประทับใจอะไร
3. สิ่งที่เราอยากบอกแก่คนในครอบครัว หรือ ความรู้สึกของเราที่มีต่อครอบครัว เช่น อยากบอกแม่ว่า รู้สึกมีความสุขมากที่แม่มาทำกิจกรรมกับหนู... อยากบอกลูกว่า . . .
4. เขียนความประทับใจของวันนี้มา 3 อย่าง
5. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำกิจกรรมครั้งต่อไป
6. เราประทับใจอะไรในสมาชิกครอบครัวของเรา
7. วันนี้เราและคนในครอบครัวรู้สึกอย่างไรบ้าง
8. เขียนบันทึกตลอดช่วงเวลา 2 วันที่มาอยู่ค่าย เช่น สิ่งที่น่าประทับใจ บันทึกประจำวัน ความรู้สึกที่เกิดขึ้น สิ่งที่น่าประทับใจในครอบครัว เพื่อเก็บไว้เป็นความทรงจำที่ดี

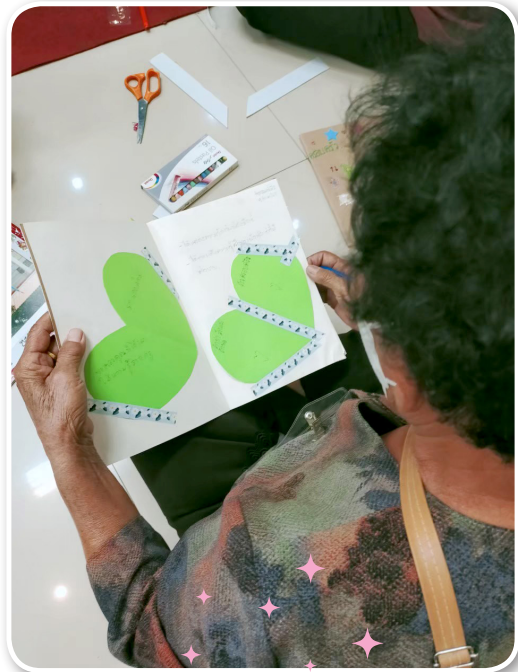
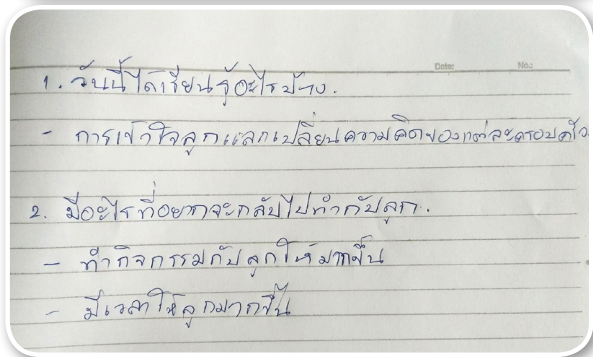
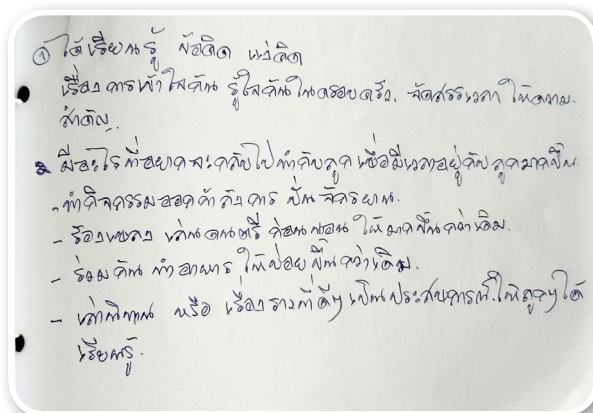


## 6. สมุดบันทึกการเรียนรู้

เป็นสมุดที่ใช้เพื่อการประเมินผลการเรียนรู้ของเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือ ผู้ดูแลหลัก สามารถปรับเปลี่ยนคำถาม หรือ รูปแบบได้ตามความเหมาะสม เช่น เปลี่ยนรูปแบบเป็นการพูดคุยวงใหญ่ หากเห็นว่าส่วนใหญ่ชอบพูดมากกว่าเขียน หรือ หากพบว่าท่านใดอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ ทีมงานจะต้องเข้าไปช่วยเขียน

### ตัวอย่างโจทย์ หรือ ใบงาน บันทึกการเรียนรู้รายบุคคล

สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลหลัก	สำหรับเด็ก
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรสอนเรื่องอะไรบ้าง อย่างไร</li> <li>2. ท่านคิดว่าจะกลับไปทำอะไรเพิ่มเติม/จะเอาอะไรกลับไปใช้กับลูกหลานได้บ้าง</li> <li>3. ข้อคิด หรือ แง่คิดที่ได้ในวันนี้</li> <li>4. สิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้มีอะไรบ้าง อย่างไร</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง</li> <li>2. เราได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมบ้าง</li> </ol>



## 7. สรุปการเรียนรู้และนาทีกอง

กิจกรรมนี้ทำเพื่อประเมินผลสำเร็จของการจัดกิจกรรมและส่งเสริมจิตใจให้ผู้เข้าร่วมทำพฤติกรรมเชิงบวก

### ตัวอย่างโจทย์ หรือ ใบงานช่วงสรุปการเรียนรู้

1. กิจกรรมช่วงตอนเช้าทำอะไรบ้าง บอกมา 1 อย่าง
  2. กิจกรรมช่วงตอนบ่ายทำอะไรบ้าง บอกมา 1 อย่าง
  3. เราได้ข้อคิด หรือ เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรม ..... (หยิบกิจกรรมในแต่ละครั้งมาถาม เช่น หอคอยไข่ พัฒนาการเด็ก ฉันมีดีอะไร ฯลฯ)
  4. วันนี้ห้องพ่อแม่ผู้ปกครองได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง
  5. วันนี้ห้องเด็กได้เรียนเรื่องอะไร
  6. ชอบอะไรบ้างในวันนี้ (กิจกรรม อาหาร ทีมงาน และ อื่นๆ) เพราะอะไร
  7. บอกความรู้สึกที่มีผู้ปกครองมาร่วมกิจกรรมในวันนี้
  8. บอกชื่อครอบครัวที่มาร่วมกิจกรรม 1-2 ชื่อ
  9. บอกชื่อเพื่อนใหม่ที่เรารู้จักในวันนี้มา 1-2 ชื่อ
  10. บอกให้ทุกคนร้องเพลงสวัสดี/ครอบครัวหรรษา/ความรักของครอบครัว
  11. วันนี้เรารู้สึกอย่างไรบ้าง เพราะอะไร
  12. มีสิ่งใดที่เราสามารถนำกลับไปใช้ได้บ้าง
- สามารถปรับเปลี่ยนคำถาม หรือ เพิ่มเติมได้เพื่อให้สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง

### ตัวอย่างโจทย์ หรือใบงาน ช่วงนาทีกอง

1. ครอบครัวที่มาถึงเป็นครอบครัวแรก (มาถึงเช้า)
2. ครอบครัวที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
3. ครอบครัวที่ช่วยเหลือครอบครัวอื่นๆ
4. ครอบครัวจิตอาสา
5. ครอบครัวที่เข้ามานั่งรอในห้องประชุมก่อนใคร

## 8. เนื้อเพลง “สวัสดี”

สวัสดี วันนี้พบกัน  
สุขใจพลัน ฉันได้พบเธอ  
โอ้ หล่น ล้า ลั่น ล้า ลั่น ลา  
โอ้ หล่น ล้า ลั่น ล้า ลั่น ลา.....

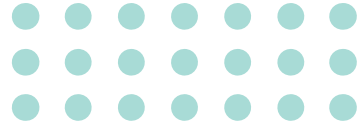
## เนื้อเพลง ครอบครัวธรรมดา

ครอบครัวสัมพันธ์ธรรมดา เรามาพบกันเรใจ  
ร่วมกิจกรรมกันไป สุขใจเรามาพบกัน  
โอ้ หล่น ลั่น ล้า ลั่น ลา (ซ้ำ 3 ครั้ง)  
หล่นลา หล่นลา .....



# บทที่ 4

## แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2



### 4.1 ขอบเขตเนื้อหากิจกรรมครั้งที่ 2

ขอบเขตเนื้อหา	ผลลัพธ์ที่ต้องการ
1. การสื่อสารเชิงบวกในเด็กแต่ละช่วงวัย	1. ผู้เข้าร่วมมีความรู้ ความเข้าใจในการสื่อสารเชิงบวกกับเด็กแต่ละช่วงวัย
2. ทักษะการฟังด้วยหัวใจ : การจับสัญญาณอารมณ์-ความรู้สึกและความต้องการของเด็ก	2. ผู้เข้าร่วมเห็นแนวทางการสื่อสารที่สอดคล้องเหมาะสมกับพัฒนาการเด็ก
3. การใส่ใจกันและกัน	3. ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญของการใส่ใจ ดูแลกัน

### 4.2 กำหนดการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2

เวลา	กิจกรรม
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.30 น.	กิจกรรมสัมพันธ์กลุ่มครอบครัวและทบทวนการเรียนรู้ครั้งที่ 1
09.30 - 10.15 น.	กิจกรรมใส่ใจยา
10.15 - 10.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30 - 12.00 น.	แยกกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครอง และ เด็ก ห้องพ่อแม่ ผู้ปกครอง : สื่อสารเชิงบวก ห้องเด็ก : กระจกเงา
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 13.45 น.	กิจกรรม ขอบคุน ขอโทษ
13.45 - 14.10 น.	กิจกรรมสมุดครอบครัว
14.10 - 14.30 น.	สรุปการเรียนรู้และกิจกรรมนาที่ทอง นัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป
14.30 - 15.00 น. (เฉพาะทีมงาน)	AAR (After Action Review) ทีมงานผู้จัดกิจกรรมสรุปบทเรียนและวางแผนกิจกรรมครั้งต่อไป

## 4.3 รายละเอียดแผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2

08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ขั้นตอนการลงทะเบียนเหมือนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1</li> <li>2. ทีมงานพาครอบครัวไปถ่ายรูปครอบครัว เพื่อนำมาทำกรอบรูปครอบครัวในกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใบลงทะเบียน ปากกา ป้ายชื่อ</li> <li>2. เอกสารแจก (ถ้ามี)</li> <li>3. กล้องถ่ายรูป</li> </ol>
09.00 - 09.30 น.	กิจกรรมสัมพันธ์ครอบครัวและทบทวนการเรียนรู้ครั้งก่อน
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นกันเอง ผ่อนคลายรู้จักกันมากขึ้น</li> <li>2. ได้ทบทวนเนื้อหาและกิจกรรมในครั้งที่ 1</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้สึกสนุก ผ่อนคลาย เป็นกันเอง มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ</li> <li>2. สามารถบอกเนื้อหาและกิจกรรมครั้งที่แล้วได้ว่ามีอะไรบ้าง (กิจกรรมครั้งที่ 1 มีดังนี้ 1.ทอคอยไข่ 2.พัฒนาการตามวัย (อนุบาล ประถม วัยรุ่น) 3.ฉันมีดีอะไร/คุณค่าในตัวเอง 4.สมุดครอบครัว 5.สรุปการเรียนรู้และนาที่ทอง</li> </ol> <p><u>หมายเหตุ</u> หากมีสมาชิกใหม่มาร่วมกิจกรรม ทีมงานจะต้องแนะนำสมาชิกใหม่ให้กลุ่มได้รู้จัก</p>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนเพลงสวัสดีและเพลงครอบครัวพร้อมทำประกอบ (ดูเนื้อเพลงในท้ายบทที่ 3)</li> <li>2. ทักทาย/แนะนำชื่อครอบครัวพร้อมทบทวนทำสัญลักษณ์ครอบครัว</li> <li>3. ทบทวนปรบมือตามสัญลักษณ์กลุ่ม</li> <li>4. เปิดเพลงส่งตุ๊กตา เพลงหยุดที่ใครให้บอกว่าครั้งที่แล้วทำอะไรบ้าง ห้ามพูดซ้ำกับคนที่พูดไปแล้ว (ใครตอบได้ที่ทีมงานอาจเตรียมของที่ระลึกเล็กๆ น้อยๆ ให้)</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ป้ายชื่อครอบครัว</li> <li>2. เครื่องดนตรี เช่น กลอง ฯลฯ</li> <li>3. ตุ๊กตา</li> <li>4. เพลงสำหรับเปิดช่วงทำกิจกรรม</li> <li>5. ของรางวัล (ถ้ามี)</li> </ol>



09.30 - 10.15 น.	กิจกรรมใส่ใจยา
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	1. ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญของการใส่ใจ ดูแลและสังเกตซึ่งกันและกัน
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้ว่าสมาชิกในครอบครัวชอบ - ไม่ชอบอะไร เช่น ไม่ชอบกินเผ็ด ไม่กินผัก ฯลฯ</li> <li>2. ตระหนักว่าที่ผ่านมาไม่เคยรู้เลยว่าสมาชิกในครอบครัวชอบรสชาติใด และ เห็นความสำคัญของการใส่ใจกัน</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมวิทยากรช่วยกันจัดเตรียมชุดอาหาร ไว้ 2-3 ชุด</li> <li>2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีทำกิจกรรมและเงื่อนไขกติกา พร้อมสาธิต ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้สมาชิกแต่ละครอบครัวถือภาชนะสำหรับปรุงอาหาร (จานหรือชาม) และเดินไปตักวัตถุดิบได้รอบละ 1 คน ครั้งละ 1 - 2 ช้อน ห้ามชิมและห้ามคุยกัน (แต่ละคนจะยังไม่ได้คุยกันว่าจะทำเมนูเป็นยาอะไร แต่แต่ละคนจะต้องเดาและเลือกวัตถุดิบที่จะมาใช้ในการทำเมนูของครอบครัว)</li> <li>- เมื่อตักเสร็จแล้วให้ส่งต่อภาชนะให้สมาชิกภายในครอบครัวตนเองคนต่อไป โดยห้ามบอกว่าตักอะไรไปจำนวนเท่าใดวนสลับกันไปตักอาหารจนหมดเวลา</li> </ul> <p><u>หมายเหตุ</u> จำนวนรอบให้กระยะเวลาตามสมควร ซึ่งขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนครอบครัว และระยะเวลาที่เหลือ</p> </li> <li>3. เริ่มกิจกรรม ทีมงานคอยกำกับให้ครอบครัวทำตามกติกา</li> <li>4. เมื่อหมดเวลา ให้ตั้งชื่อยาของครอบครัวตนเอง</li> <li>5. ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถามชวนแต่ละครอบครัวคุย ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชื่อยาว่าอะไร ใครตักอะไรมาบ้าง เพราะอะไรจึงตักสิ่งนี้ รสชาติยาของครอบครัวเราเป็นอย่างไร</li> <li>- รู้สึกอย่างไรที่ไม่ได้คุยกัน ครอบครัวเราใช้วิธีการอย่างไร ฯลฯ</li> <li>- ปกติเราใส่ใจกันไหมว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร</li> </ul> </li> </ol>

ขั้นตอนและกระบวนการ	6. ผู้นำกิจกรรมสรุปเชื่อมโยงในประเด็นการเอาใจใส่กันและกัน เป็นหนึ่งในการแสดงออกถึงความรักความห่วงใย เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ การใส่ใจกันทำได้หลายรูปแบบ เช่น การรับฟัง อารมณ์ความรู้สึก การฟังอย่างตั้งใจ การสังเกต จดจำสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวชอบ-ไม่ชอบ จดจำสิ่งที่เขาสนใจ ได้ถามชีวิตประจำวัน อ่านอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัวได้ จะช่วยทำให้ทุกคนมีความรัก ความผูกพันต่อกัน
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	1. วัตถุดิบในการประกอบอาหารประเภทยำ ได้แก่ รุนเส้น/เส้นแข็ง ไข่กึ่ง-ปลาหมึกลวก หอมใหญ่ คื่นช่าย มะเขือเทศ น้ำปลา มะนาว พริก น้ำตาล หมูสับ ไก่สับร่วนสุก เห็ด ฯลฯ (สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทพื้นที่ เน้นความสะอาดและถูกสุขอนามัย) 2. ชาม จาน ช้อนกลาง ส้อม สำหรับใส่วัตถุดิบและชามสำหรับครอบครัวละ 1 ใบเพื่อใส่ยำ
10.15 - 10.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30 - 12.00 น.	แยกกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครอง และ เด็ก
<b>สื่อสารเชิงบวก (ห้องพ่อแม่ ผู้ปกครอง)</b>	
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	1. ผู้เข้าร่วมมีความรู้ ความเข้าใจในการสื่อสารเชิงบวกให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละช่วงวัย 2. ผู้เข้าร่วมได้แนวทางการสื่อสารเชิงบวกที่สอดคล้องกับพัฒนาการเด็ก 3. ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญในการจับสัญญาณอารมณ์ความรู้สึกและความต้องการของเด็ก (ฟังอย่างใส่ใจในอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก)
สาระสำคัญของกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ดังนี้ 1. วัยอนุบาล : ผู้ดูแลควรสื่อสารสั้นๆ เป็นรูปธรรม ชัดเจน ไม่อธิบายยาว 2. วัยเรียน : ควรบอกเหตุผล อาจตั้งคำถาม รับฟัง ให้คำแนะนำ 3. วัยรุ่น : รับฟังให้มาก พูดให้น้อย ตั้งคำถามในสิ่งที่จะเกิดขึ้น หรือผลกระทบที่จะตามมา 4. การฟังด้วยหัวใจ คือ การสังเกตสีหน้าท่าทาง ภาษากาย น้ำเสียง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้พูด ฟังในสิ่งที่ไม่ได้ยิน (อารมณ์ ความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ข้างใน) ฟังอย่างใส่ใจ ไม่พูดแทรก ไม่ด่วนตัดสิน หยุดทำสิ่งต่างๆ เพื่อรับฟังอย่างตั้งใจ

<p>ขั้นตอนและกระบวนการ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนพัฒนาการ 3 วัยและเชื่อมโยงเข้ากับวิธีการสื่อสารกับเด็กแต่ละวัย</li> <li>2. กิจกรรมช่วงเวลาที่มีความสุขและไม่มีความสุขของฉัน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทีมงานแจกกระดาษ A4 ให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น โดยให้ผู้เข้าร่วมแบ่งครึ่งกระดาษเป็น 2 ส่วน</li> <li>- ส่วนที่หนึ่งให้ผู้เข้าร่วมเขียนว่า “เมื่ออยู่ที่บ้านช่วงเวลาใดที่เราารู้สึกมีความสุข เพราะอะไร ช่วงตอนนั้นเราทำอะไร กับใคร”</li> </ul> </li> </ol>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่วนที่สองให้ผู้เข้าร่วมเขียนว่า : “เมื่ออยู่ที่บ้านช่วงเวลาใดที่เราารู้สึกไม่มีความสุข เพราะอะไร”</li> <li>- ให้ผู้เข้าร่วมนำสิ่งที่เขียนใส่กล่องกระดาษที่ทีมงานเตรียมไว้</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Workshop ABC ฟังด้วยหัวใจ (ฟัง พูด สังเกต) <ul style="list-style-type: none"> <li>- จับกลุ่ม 3 คน และตกลงกันว่าใครจะเป็น A/B/C</li> <li>- คนที่เป็นเลข A ให้ทำหน้าที่เล่าเรื่อง“ความสุขในวัยเด็กของฉัน” ภายใน 2 นาที โดยเล่าให้กับคนที่ เป็น B ฟัง</li> <li>- คนที่เป็น C ทำหน้าที่สังเกตการณ์ A และ B</li> </ul> </li> <li>4. ชวนคุยการได้รับบทบาท ABC <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถามคนที่เป็น C : รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องเป็น C และสังเกตเห็น A กับ B แสดงท่าทางอย่างไรต่อกัน/เรารู้สึกอย่างไรต่อ A และ B</li> <li>- ถามคนที่เป็น A : รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องเป็น A และสังเกตเห็น B แสดงท่าทางอย่างไร และ เรารู้สึกอย่างไรต่อ B</li> <li>- ถามคนที่เป็น B : รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องเป็น B และ สังเกตเห็น Aแสดงท่าทางอย่างไร และเรารู้สึกอย่างไรต่อ A</li> </ul> </li> <li>5. ดุคลิปบรรยายกาศการสื่อสารในครอบครัว “หนังสือสาระคดีลดความรุนแรงในเด็ก Space &amp; Time” (ศึกษารายละเอียดได้ที่คำอธิบายเพิ่มเติมท้ายบทนี้)</li> <li>6. ผู้นำกิจกรรมชวนคุย <ul style="list-style-type: none"> <li>- จากคลิปเป็นการสื่อสารระหว่างใครกับใคร บรรยายกาศเป็นอย่างไร ถ้าเราเป็นเขาเราคิดอย่างไร และ เราควรจะสื่อสารกับเขาอย่างไร (เช่น ฉากแม่-ลูก แม่-พ่อ)</li> </ul> </li> <li>7. ให้เทคนิคการฟังและจับอารมณ์ (ศึกษารายละเอียดได้ที่คำอธิบายเพิ่มเติมท้ายบทนี้)</li> <li>8. เขียน “บันทึกการเรียนรู้” (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในท้ายบทที่ 3) <ol style="list-style-type: none"> <li>a วิทยากรในห้องนี้สอนเรื่องอะไรบ้าง อย่างไร</li> <li>b ท่านจะเริ่มต้นนำเรื่องใดกลับไปใช้</li> </ol> </li> </ol>

อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กล้องกระดาษสำหรับใส่สิ่งที่เขียน “ช่วงเวลาที่มีความสุขและไม่มีความสุขของฉัน”</li> <li>2. สมุดบันทึกการเรียนรู้</li> <li>3. ปากกา/ดินสอ</li> <li>4. คลิป “หนังสือสารคดี ลดความรุนแรงในเด็ก Space &amp; Time”</li> <li>5. เอกสารแจก “การฟังด้วยหัวใจ”</li> </ol>
<b>ภาระงาน (ห้องเด็ก)</b>	
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	เด็กสามารถสื่อสารและสะท้อนความรู้สึกของตนเองได้
สาระสำคัญของกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เด็กสามารถสะท้อนคำพูด/ท่าทางเชิงลบเชิงบวกของผู้ปกครองได้</li> <li>2. เด็กสามารถสะท้อนอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรมเตรียมความพร้อม เช่น เกมพรายกระซิบ หรือ เกมซ่อนให้เด็กยืนเข้าแถวตอนเดียว ให้คนที่ยืนหัวแถวอ่านข้อความที่ได้รับโดยอ่านในใจไม่ให้ออกเสียง (คนอื่นในแถวจะไม่เห็นข้อความ) แล้วกระซิบต่อๆ ไปจนถึงคนสุดท้าย แล้วให้คนสุดท้ายบอกว่าข้อความที่ได้ยินมาคือข้อความว่าอะไร</li> <li>2. กิจกรรมช่วงเวลาที่มีความสุขและไม่มีความสุขของฉัน <ul style="list-style-type: none"> <li>- แจกกระดาษรูปหัวใจ 1 แผ่นและไม่ใช้รูปหัวใจ 1 แผ่นให้เด็กคนละ 1 ชุด ให้เด็กเขียนช่วงเวลาที่มีความสุขของหนูลงในกระดาษรูปหัวใจและช่วงเวลาที่ไม่มีความสุขของหนูลงในกระดาษที่ไม่ใช่รูปหัวใจ</li> <li>- ให้เด็กนำสิ่งที่เขียนไปหยอดกล่องที่ทีมงานเตรียมไว้</li> </ul> </li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. ระดมความคิดเห็น <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่ม และ ช่วยกันระดมความคิดเห็นใน 3 เรื่อง ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 “คำพูดที่เราอยากได้ยินและท่าทางการแสดงออกที่อยากเห็นจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง”</li> <li>3.2 “คำพูดที่เราไม่อยากได้ยินและท่าทีที่ไม่อยากเห็นจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง”</li> <li>3.3 “พฤติกรรม คำพูดของเรที่คิดว่าคนในครอบครัวไม่ชอบมีอะไรบ้างและเขาทำกับเราอย่างไร</li> </ol> </li> <li>- ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ</li> </ul> </li> <li>4. บันทึกการเรียนรู้ลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ โจทย์ คือ “เราได้ขอคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้” (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในทำยบทที่ 3)</li> </ol>

อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระดาษรูปหัวใจ</li> <li>2. กระดาษสีที่ไม่ใช่รูปหัวใจ เช่น รูปสี่เหลี่ยม รูปวงกลม รูปสามเหลี่ยม</li> <li>3. ปากกา/ดินสอ/ปากกาเคมี</li> <li>4. กระดาษฟลิปชาร์ต</li> <li>5. สมุดบันทึกการเรียนรู้/ใบงาน</li> </ol>
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 13.45 น.	กิจกรรมขอบคุณ ขอโทษ
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	เพื่อให้ครอบครัวได้พูดคุยบอกความรู้สึกที่มีต่อกัน
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หากสมาชิกในครอบครัวทำสิ่งที่ดีที่ทำให้เรารู้สึกดี เราสามารถชื่นชมโดยใช้คำพูดว่า “ขอบคุณ”</li> <li>2. หากเราทำสิ่งใดที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกไม่ดี เราสามารถขอโทษโดยใช้คำพูดว่า “ขอโทษ”</li> <li>3. คำว่า “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ” สามารถใช้ในการสื่อสารเมื่อเรารู้สึกดี และ เมื่อเราทำสิ่งที่ทำให้คนอื่นรู้สึกไม่ดีได้ และเราควรจะสื่อสารออกไป</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรมเตรียมความพร้อม เช่น ร้องเพลงความรักของครอบครัวพร้อมทำประกอบ (ดูเนื้อเพลงในคำอธิบายเพิ่มเติมท้ายบทนี้)</li> <li>2. กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทีมงานที่เป็นพี่เลี้ยงในห้องเด็กออกมาสรุปข้อมูลที่เด็กๆ สะท้อนใน 3 ประเด็น ให้ผู้ปกครองรับรู้ ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 คำพูด ท่าทางการแสดงออกของผู้ปกครองที่เด็กอยากได้ยิน หรือ อยากเห็น</li> <li>2.2 คำพูด ท่าทางการแสดงออกของผู้ปกครองที่เด็กไม่อยากจะยิน หรือ ไม่อยากจะเห็น</li> <li>2.3 คำพูด ท่าทางการแสดงออกของเด็กที่ผู้ใหญ่ไม่ชอบ</li> </ol> </li> <li>- ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถามชวนคุย ได้แก่ เหตุผลที่ผู้ใหญ่ทำท่าทาง คำพูดที่เด็กไม่ชอบ เป็นเพราะอะไร เพื่อปรับความเข้าใจกัน</li> </ul> </li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. ทำการ์ดขอบคุณ - ขอโทษ <ul style="list-style-type: none"> <li>- เด็ก “เขียนสิ่งที่เราอยากขอบคุณ และ สิ่งที่เราอยากขอโทษ ผู้ปกครองของเรา”</li> <li>- ผู้ปกครอง “เขียนสิ่งที่เราอยากขอบคุณ และ สิ่งที่เราอยากขอโทษ ลูก-หลานของเรา”</li> </ul> </li> <li>4. ถือการ์ดและนำไปอ่านให้คนที่เราเขียนถึง</li> <li>5. ผู้นำกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารโดยใช้คำว่า “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ”</li> </ol>

อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การ์ดรูปหัวใจ</li> <li>2. ปากกา/สีเมจิก</li> <li>3. เพลงสร้างบรรยากาศ</li> <li>4. เนื้อเพลงความรักของครอบครัว</li> </ol>
13.45 - 14.10 น.	<b>กิจกรรมสมุดครอบครัว</b>
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกในครอบครัวเกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมในครอบครัว</li> <li>2. สมาชิกในครอบครัวได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนความรู้สึกต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมรับรู้สาระสำคัญได้ว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมุดเล่มนี้เป็นสมุดของครอบครัว</li> <li>2. สมาชิกในครอบครัวรู้สึกอย่างไรในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกในครอบครัวมาหยิบสมุดครอบครัวของตนเอง</li> <li>2. ให้ผู้เข้าร่วมนำกระดาษการ์ดขอบคุณ-ขอโทษติดในสมุดครอบครัวของตนเอง</li> <li>3. ให้ผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกเหตุการณ์ในวันนี้ เช่น 1. วันนี้ครอบครัวของเรามาทำกิจกรรมอะไรบ้าง 2. สิ่งที่เราประทับใจมีอะไรบ้าง</li> <li>4. ตกแต่งสมุดเพิ่มเติม</li> <li>5. เก็บสมุดครอบครัว</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กาว/สีเมจิก/ชอล์ก/สีไม้/ปากกา/ดินสอ</li> <li>2. สติ๊กเกอร์/เครื่องตกแต่ง/กรรไกร</li> <li>3. เพลงบรรเลง</li> </ol>
14.10 - 14.30 น.	<b>สรุปการเรียนรู้และหน้าที่ทอง</b>
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง</li> <li>2. เพื่อส่งเสริมจูงใจให้ผู้เข้าร่วมทำพฤติกรรมเชิงบวก</li> <li>3. ผู้เข้าร่วมทราบข้อมูลการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมรับรู้สาระสำคัญได้ว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วันนี้ได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง/ตนเองได้เรียนรู้อะไร/ได้ข้อคิดอะไรบ้างทั้งจากห้องผู้ใหญ่ ห้องเด็ก และ ห้องรวม</li> <li>2. เรียนรู้ได้ตามประเด็นสาระสำคัญของวันนี้</li> <li>3. กิจกรรมในครั้งถัดไปจัดวันที่เท่าไร เวลาเท่าใด และ ต้องเตรียมตัวอย่างไร</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกิจกรรมให้ทุกคนล้อมวงเป็นวงกลม</li> <li>2. ผู้นำกิจกรรมเตรียมความพร้อม เช่น ร้องเพลงครอบครัวสรรหา ฯลฯ</li> <li>3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายว่า ทีมงานจะส่งตุ๊กตาไปรอบวงและเปิดเพลงไปด้วย หากเพลงหยุดที่ใครให้คนนั้นตอบคำถาม</li> </ol>

ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. ทีมงานเปิดเพลงและส่งตุ๊กตา/สิ่งของไปตามวงกลม</li> <li>5. เมื่อเพลงหยุด ตุ๊กตาอยู่ที่ใครให้คนนั้นตอบคำถาม โดยผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ถามคำถาม เช่น สิ่งที่น่าประทับใจ/บอกความรู้สึกที่มีต่อพ่อแม่/ชอบอะไรที่สุดในวันนี้/ใครที่ทำให้เราสนุกในวันนี้/บอกชื่อเพื่อนใหม่ที่เราได้รู้จักในวันนี้/บอกชื่อครอบครัวอื่นที่เราจำได้ ฯลฯ</li> <li>6. มอบของที่ระลึกแก่ผู้ที่ตอบคำถาม</li> <li>7. มอบของรางวัลให้แก่ครอบครัวที่ทำพฤติกรรมเชิงบวก (พฤติกรรมแบบอย่างที่ดี) เช่น มาเป็นครอบครัวแรก ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ช่วยเหลือครอบครัวอื่นๆ ฯลฯ</li> <li>8. ผู้นำกิจกรรมแจ้งนัดหมายผู้เข้าร่วมในครั้งถัดไป และ แจ้งสิ่งที่ต้องเตรียมตัว</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพลงจังหวะสนุกสนาน</li> <li>2. ตุ๊กตา 2-3 ตัว</li> <li>3. ของรางวัล หรือ ของที่ระลึกสำหรับครอบครัวและผู้ตอบคำถาม (ถ้ามี)</li> <li>4. สลากคำถาม</li> </ol>
14.30 - 15.00 น.	AAR (After Action Review) ทีมงานผู้จัดกิจกรรม
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คณะทำงานทบทวนและสรุปบทเรียนการจัดกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>2. คณะทำงานวางแผนปรับปรุงพัฒนาการดำเนินงานในครั้งต่อไป</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>คณะทำงานเกิดการรับรู้ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แต่ละกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงไร</li> <li>2. ในครั้งต่อไป ควรปรับปรุง หรือ พัฒนาอะไร อย่างไร</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คณะทำงานพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โจทย์ คือ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพรวมวันนี้เป็นอย่างไร (มีอะไรตรงตามที่วางแผนไว้ มีอะไรไม่ตรงตามที่วางแผนไว้ เพราะอะไร)</li> <li>- แต่ละกิจกรรมเป็นอย่างไร ตรงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้หรือไม่อย่างไร</li> <li>- ครั้งต่อไปจะปรับปรุงหรือเพิ่มเติมอะไร เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์</li> </ul> </li> <li>2. ตัวแทนทีมงานเขียน mind mapping ให้ที่ประชุมเห็นร่วมกัน</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

## 4.4 คำอธิบายเพิ่มเติม เอกสาร สื่อการสอน ใบงาน สำหรับกิจกรรมครั้งที่ 2

### 1. กิจกรรม “ใส่ใจยำ”

กิจกรรมนี้มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูดหรือท่าทาง แต่เป็นการใส่ใจความรู้สึก สังเกตและใส่ใจชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกัน เมื่อสิ้นสุดการเล่นผู้นำกิจกรรมจะต้องตั้งคำถามกระตุ้นให้ครอบครัวได้ขบคิดตระหนักถึงความสำคัญของการใส่ใจในรายละเอียดของกันและกัน ในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ทำให้เกิดความรักความผูกพันทางใจ ผู้นำกิจกรรมจะต้องอธิบายวิธีเล่นและเงื่อนไขกติกาให้ชัดเจน พร้อมสาธิตวิธีการเล่น

**กติกาการเล่น :** ทุกครอบครัวได้สิทธิ์ในการเดินไปตักวัตถุดิบที่ทีมคณะทำงานเตรียมไว้ให้ครอบครัวละ 8 - 10 รอบ (ขึ้นอยู่กับจำนวนของวัตถุดิบที่ทีมงานเตรียมไว้ว่ามากน้อยแค่ไหน หากมีน้อยจำนวนรอบก็ปรับให้น้อยลงให้สอดคล้องกับวัตถุดิบ) และ สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องได้ตักวัตถุดิบในแต่ละรอบ ตักได้ครั้งละ 1 ซ้อน โดยห้ามสมาชิกในครอบครัวพูดคุยกันและห้ามแสดงสัญลักษณ์/ท่าทางว่าตัวเองตักอะไร และ ห้ามชิม จนกว่าจะจบกิจกรรม

เมื่อหมดเวลาให้ครอบครัวตั้งชื่อเมนูยำของครอบครัว และ ทุกคนได้มีโอกาสชิมยำของครอบครัวตัวเองจนหมด





เมื่อเสร็จกิจกรรม ชวนทุกคนมาแลกเปลี่ยนพูดคุยเพื่อกระตุ้นความคิดเช่น

1. จะตั้งชื่อของครอบครัวเราว่าอะไร
2. ในครอบครัวเรามีการสื่อสารกันอย่างไรที่จะทำให้เข้าใจกัน (กติกาห้ามสื่อสารเป็นคำพูดและท่าทาง) มีใครสามารถทำตามกติกาได้บ้าง
3. สมาชิกในครอบครัวตักอะไรกันบ้าง เพราะอะไรจึงตักสิ่งนี้
4. รสชาติยาของครอบครัวเราเป็นอย่างไร ใครเป็นคนปรุงรส เพราะอะไรจึงปรุงรสนี้
5. สมาชิกในครอบครัวเคยสังเกตกันบ้างไหมว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร

## 2. การสื่อสารเชิงบวก (ห้องผู้ปกครอง / ผู้ดูแลหลัก)

### 2.1 Workshop ABC

เป็นกิจกรรมที่ให้พ่อแม่ ผู้ปกครองได้ฝึกทดลองเป็นผู้พูด ผู้ฟัง ผู้สังเกตการณ์ โดยจับกลุ่ม 3 คนและให้ตกลงกันว่าใครจะเป็น A/B/C โดยมีเงื่อนไขว่า 1.คนที่เป็น A ให้ทำหน้าที่เล่าเรื่อง “ความสุขในวัยเด็กของฉัน” (ใช้เวลาในการเล่าเรื่อง 2 นาที) โดยเล่าให้กับคนที่ เป็น B ฟัง 2.คนที่เป็น B ทำหน้าที่เป็นผู้ฟัง ห้ามซักถามอะไร 3.คนที่เป็น C ทำหน้าที่สังเกตการณ์ A และ B โดยห้ามซักถาม/และห้ามมีส่วนร่วมในการสนทนาของ A กับ B เมื่อหมดเวลาสลับบทบาทกันบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเวลา

### 2.2 เทคนิคการฟังและจับอารมณ์

การฟังด้วยหัวใจ คือ สังเกตสีหน้าท่าทาง ภาษากาย น้ำเสียง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้พูด อย่านั่งแต่เพียงเนื้อหาอย่างเดียว แต่ให้สังเกตภาษากาย จับอารมณ์และความรู้สึกของผู้พูด ด้วยว่าเขากำลังรู้สึกอย่างไร จับความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ข้างในของผู้สนทนาซึ่งผู้สนทนาไม่ได้บอก แต่เราสังเกตเห็นได้จากอากัปกิริยา สีหน้าท่าทาง ซึ่งจะทำให้ผู้สื่อสารเข้าใจถึงเจตนา ความรู้สึก ความคิด ทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การสื่อสารกับเด็กต้องสื่อสารให้ตรงกับพัฒนาการตามวัยของเด็กด้วย คือ

1. เด็กวัยอนุบาล (ปฐมวัย) : ให้สื่อสารด้วยคำพูดสั้นๆ เป็นรูปธรรมชัดเจน ไม่อธิบายยาว
2. เด็กวัยเรียน: ให้สื่อสารด้วยการบอกเหตุผล ตั้งคำถาม รับฟัง ให้คำแนะนำ
3. วัยรุ่น : รับฟังให้มาก พูดให้น้อย ตั้งคำถามในสิ่งที่เด็กคิดหรือกระทำเพื่อให้เห็นถึงผลกระทบ หรือ สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา เด็กวัยนี้ต้องการความเป็นเหตุเป็นผล ไม่ควรใช้อารมณ์ในระหว่างที่มีการสื่อสารกัน



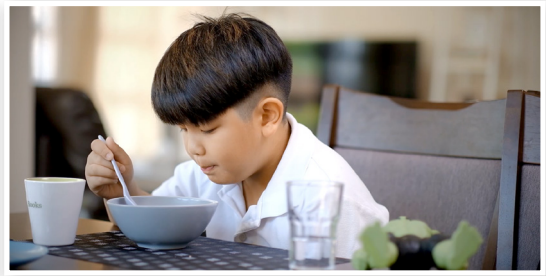
### 3. คลิป หนังสือสารคดี ลดความรุนแรงในเด็ก Space & Time

เป็นคลิปที่ทำให้เห็นบรรยากาศการสื่อสารภายในครอบครัวที่เป็นการสื่อสารด้วยคำพูดเชิงลบ ระหว่างแม่ - ลูก สามี - ภรรยาและการปฏิบัติต่อกันแบบไม่ใส่ใจ ใช้อารมณ์และความรู้สึกของตัวเองในการตัดสินการแสดงออกของอีกฝ่าย ซึ่งถือเป็นความรุนแรงด้านอารมณ์จิตใจ และอาจจะส่งผลกระทบต่อเด็กในระยะยาวและคู่สามีภรรยา

ภายในคลิปนี้มีหลายตอนที่สามารถนำมาสร้างการเรียนรู้กับผู้ดูแลเด็ก เช่น จากแม่กินข้าวกับลูก, แม่สอนการบ้านลูก แม่กำลังขับรถ แม่คุยกับพ่อทางโทรศัพท์ แม่กับพ่อทะเลาะกันในห้อง และ อื่น ๆ

ความยาว 8.23 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “หนังสือสารคดีลดความรุนแรงใน Space & Time” โดยมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก



#### รายละเอียดเพิ่มเติมสำหรับผู้นำกิจกรรม

สิ่งสำคัญ คือ การตั้งคำถาม ผู้นำกิจกรรมควรตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดการแลกเปลี่ยนพูดคุย ตัวอย่างคำถาม เช่น

1. เราเห็นอะไรในแต่ละฉากบ้าง
2. แม่พูดว่าอย่างไร และ ลูก หรือ พ่อ มีสีหน้าท่าทางอย่างไร
3. ยกตัวอย่างบางคำพูดของตัวละครนำมาถามในกลุ่ม เช่น ถ้าเราเป็นคนนั้น (ลูก/พ่อ) เราจะรู้สึกอย่างไร และ จริงๆ แล้วแม่ต้องการอะไร ถ้าเราเป็นแม่คนนั้นเราจะพูดว่าอย่างไรดี
4. มีคำพูดหรือท่าทีแบบไหนที่เราใช้บ่อยในครอบครัว บรรยากาศหรือความสัมพันธ์ในครอบครัวเราเป็นอย่างไร
5. ถ้ามีโอกาสได้เริ่มต้นใหม่ เราจะทำอะไรเพื่อให้บรรยากาศในครอบครัวน่าอยู่และเรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว
6. การตั้งคำถามเหล่านี้จะทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการสื่อสารเชิงบวก การฝึกสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของกันและกัน การเข้าใจและใส่ใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้ฟัง เราเรียกทักษะนี้ว่า “การฟังด้วยหัวใจ”



#### 4. กิจกรรมกระจกเงา (ห้องเด็ก)

เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้เด็กได้มีพื้นที่ในการบอกเล่าเรื่องราวในครอบครัวตนเอง ทั้งในแง่เชิงบวกและเชิงลบ สิ่งที่ได้พูดออกมาจะสะท้อนให้เห็นถึงการแสดงออกของครอบครัว ที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของเด็ก และ การจัดการปัญหาของครอบครัว

ผู้นำกิจกรรมควรจะให้ความรู้แก่เด็กด้วยการให้เทคนิควิธีการสื่อสารเชิงบวกกับพ่อแม่ด้วยว่า ต้องสื่อสารด้วยคำพูดและท่าที่แบบไหน เด็กสามารถสื่อสารความรู้สึก-ความต้องการของตนเองออกมาให้ผู้ปกครองได้รับรู้ และ ผู้ปกครองสามารถตอบสนองความรู้สึก-ความต้องการของเด็กอย่างเหมาะสม

#### 5. กิจกรรมขอบคุณ ขอโทษ

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กและผู้ปกครองได้สื่อสารความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา ผ่านการเขียนหรือการพูด

##### ใบงานสำหรับคนที่เป็เด็ก

1. ให้เขียนสิ่งที่เราอยากขอบคุณ ผู้ปกครอง/ดูแลหลักที่มาในวันนี้
2. ให้เขียนสิ่งที่เราอยากขอโทษ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลหลักที่มาในวันนี้

##### ใบงานคนที่เป็นผู้ปกครอง ผู้ดูแลหลัก

1. ให้เขียนสิ่งที่อยากขอบคุณหรือชื่นชมลูกหลานที่มาในวันนี้
2. ให้เขียนสิ่งที่อยากขอโทษลูก/หลานที่มาในวันนี้

ในระหว่างที่เขียนไม่ให้อ่านของกันและกัน หลังจากทีทุกคนเขียนเสร็จแล้ว เมื่อสมาชิกในครอบครัวกลับมารวมในห้อง ให้แต่ละคนไปอ่านให้กันและกันในครอบครัวฟัง



## 6. เนื้อเพลง ความรักของครอบครัว

ความรักของครอบครัว เป็นรักที่อบอุ่น  
ความรักของครอบครัว เป็นรักที่อบอุ่น

\*\*โอ๊ะ โอ๊ะ โอ รักที่อบอุ่น

สูงกว่าฟากฟ้านภลัย

กว้างกว่าแผ่นดินที่ยิ่งใหญ่

ลึกกว่าทะเลที่กว้างไกล

\*\* โอ๊ะ โอ๊ะ โอ รักที่อบอุ่น

\*\*โอ๊ะ โอ๊ะ โอ รักที่อบอุ่น





## แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3

### 5.1 ขอบเขตเนื้อหากิจกรรมครั้งที่ 3

ขอบเขตเนื้อหา	ผลลัพธ์ที่ต้องการ
1. การเสริมสร้างวินัยเชิงบวก 2. หลักการชม 3. I Message	ผู้เข้าร่วมเข้าใจหลักการสร้างวินัยเชิงบวก และมีแนวทางในการส่งเสริมวินัยเชิงบวกให้กับเด็ก

### 5.2 กำหนดการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3

เวลา	กิจกรรม
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.30 น.	กิจกรรมสัมพันธ์กลุ่มครอบครัวและทบทวนการเรียนรู้ครั้งที่ 2
09.30 - 10.15 น.	กิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว
10.15 - 10.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.35 - 12.00 น.	แยกกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครอง และ เด็ก ห้องพ่อแม่ ผู้ปกครอง : การเสริมสร้างวินัยเชิงบวก ห้องเด็ก : กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	เตรียมความพร้อมในการไปค่ายนอกสถานที่
14.00 - 14.20 น.	กิจกรรมสมุดบันทึกครอบครัว
14.20 - 14.30 น.	สรุปการเรียนรู้และกิจกรรมนาทีทอง นัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป
14.30 - 15.00 น. (เฉพาะทีมงาน)	AAR (After Action Review) ทีมงานผู้จัดกิจกรรมสรุปบทเรียนและวางแผนกิจกรรมครั้งต่อไป

### 5.3 รายละเอียดแผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3

08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน (รายละเอียดดูในแผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1)
09.00 - 09.30 น.	กิจกรรมสัมพันธ์กลุ่มครอบครัวและทบทวนเนื้อหาครั้งก่อน
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างผู้เข้าร่วมและทีมงาน</li> <li>2. ผู้เข้าร่วมรู้สึกเป็นกันเอง ผ่อนคลาย รู้จักกันมากขึ้น</li> <li>3. ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนเนื้อหาและกิจกรรมในครั้งที่ 2</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้สึกสนุก ผ่อนคลาย เป็นกันเอง มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ</li> <li>2. ทบทวนเนื้อหาและกิจกรรมครั้งที่ 2 (ดูรายละเอียดแผนการจัดกิจกรรมในบทที่ 4)</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนเพลงความรักของครอบครัว</li> <li>2. ทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้ว โดยทีมงานเปิดเพลงและผู้เข้าร่วมส่งตุ๊กตาเพลงหยุดที่ใคร ให้บอกว่าครั้งที่แล้วได้ทำกิจกรรมอะไร ผู้นำกิจกรรมสอนอะไร โดยให้บอกมา 1 อย่าง ห้ามซ้ำกับคนที่พูดไปแล้ว</li> <li>3. มอบของที่ระลึกให้คนที่ตอบคำถาม (ถ้ามี)</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คำถาม</li> <li>2. เครื่องดนตรี เช่น กลอง</li> <li>3. ตุ๊กตา</li> <li>4. เพลง</li> <li>5. ของรางวัล (ถ้ามี)</li> </ol>
09.30 - 10.15 น.	กิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	สมาชิกในครอบครัวร่วมกันทำผลงานของครอบครัว
สาระสำคัญของกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ที่ ทุกคนในครอบครัวเป็นทีมเดียวกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เปิดคลิปโฆษณาเกอิชาชื่อชุด “สุขที่บ้านเรา” (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในท้ายบทนี้)</li> <li>2. ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความคิดผู้เข้าร่วม ได้แก่ “เห็นกิจกรรมอะไรบ้างที่ครอบครัวนี้ทำร่วมกัน”</li> <li>3. ชวนครอบครัวทำสิ่งของ ของเล่น ของใช้ งานประดิษฐ์ที่ทำจากวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นที่กำลังสูญหาย ตัวอย่าง เช่น ตุ๊กตาส้ม ตุ๊กตาไหมพรม ตุ๊กตักษัตริย์ ของเล่นสมัยก่อน เช่น ม้าก้านกล้วย หรือ สานปลาตะเพียนจากใบจากหรือใบมะพร้าว หรือ ทำอาหาร ขนมง่ายๆ เช่น บัวลอย หรือ ทำงานบ้านแบบง่ายๆ เช่น สอนการรีดผ้า-พับผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน ฯลฯ</li> </ol>

ขั้นตอนและกระบวนการ	4. ผู้นำกิจกรรมสอนงานประดิษฐ์ (ขึ้นอยู่กับคณะทำงานว่าจะสอนทำอะไร) สาธิตและให้ครอบครัวลงมือทำ 5. ชื่นชมผลงาน ชักถาม
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	1. คลิปโฆษณาเกะทิวาเกะ ชื่อชุด “สุขที่บ้านเรา” 2. วัสดุอุปกรณ์ที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่จะดำเนินการตามบริบทในพื้นที่
10.15 - 10.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30 - 12.00 น.	แยกกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครอง และ เด็ก
<b>สร้างวินัยเชิงบวก (ห้องพ่อแม่ ผู้ปกครอง)</b>	
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ผู้เข้าร่วมเข้าใจหลักการสร้างวินัยเชิงบวกและมีแนวทางในการส่งเสริมวินัยเชิงบวกในครอบครัว
สาระสำคัญของกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ ดังนี้ 1. หลักการสร้างวินัยเชิงบวกในการเลี้ยงดูลูกผ่านการใช้คำชม การสื่อสารความรู้สึก ความต้องการแบบตรงประเด็น ตรงเป้าหมายที่แท้จริง 2. คำชมที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเด็ก ต้องระบุคำชม พฤติกรรมที่ดีของเด็กและคุณลักษณะของพฤติกรรมนั้นๆ 3. การสื่อสารต้องบอกความต้องการ-ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง
ขั้นตอนและกระบวนการ	1. ผู้นำกิจกรรมทบทวนกิจกรรม เนื้อหาครั้งที่ 2 และถามครอบครัวว่ามีครอบครัวใดนำไปใช้บ้างและใช้อย่างไร (ครั้งที่ 2 เน้นสื่อสารเชิงบวก ฟังด้วยหัวใจ ใส่ใจความรู้สึก) 2. การชม - ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถามชวนคุยว่า “มีลูกวัยไหนบ้าง เมื่อลูกมีพฤติกรรมที่เราพึงพอใจ เราทำอะไรบ้าง และ เราเคยใช้คำชมกับลูกหรือไม่ และ ชมอย่างไร” - เชื่อมโยงสู่การชม : ให้ทุกคนบอกคำชมที่ใช้กันบ่อยๆ ในครอบครัว มาคนละ 1 คำ และบอกว่าใช้กับใคร ใช้ในสถานการณ์ใด - อธิบายเรื่องคำชม พร้อมเปิด power point ประกอบ - ฝึกชม : โดยให้สถานการณ์ 1-2 สถานการณ์ ขอตัวแทนทดลองฝึก 1 คน โดยคนที่เหลือสมมติเป็นเด็ก ทำหน้าที่เป็นเด็กคอยสะท้อนความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร และ อยากทำพฤติกรรมนั้นต่อไปหรือไม่ - สรุปเชื่อมโยง : หลักการใช้คำชมที่ดีประกอบด้วย คำชมที่สอดคล้องกับพฤติกรรม บอกพฤติกรรมที่ดีของเด็ก และบอกคุณลักษณะของพฤติกรรมนั้น

ขั้นตอนและกระบวนการ	<p>3. I message</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เช็ควินความรู้สึกรู้สึก : ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมบอกความรู้สึก ณ ขณะนี้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ผู้นำกิจกรรมคอยทำหน้าที่ชี้ให้เห็นว่าอะไรคือความคิด อะไรคือความรู้สึก ทำให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างความคิดกับความรู้สึก</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมตั้งคำถามเพิ่มเติมว่า “มีพฤติกรรมอะไรของคุณ/หลานที่เราารู้สึกหนักใจบ้าง ที่ผ่านมาใช้วิธีการอย่างไร และได้ผลหรือไม่ อย่างไร</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมสุมหยิบเรื่องความหนักใจมา 1 เรื่องเพื่อชวนคุยต่อ โดยพยายามแยกแยะให้ผู้เข้าร่วมเห็นว่า “ตนเอง รู้สึกอย่างไร มีความต้องการอยากให้คุณทำอะไร จะสื่อสารกับคุณอย่างไร และถ้าสื่อสารแบบนี้คิดว่าลูกจะรู้สึกอย่างไร</li> <li>- Role Play สถานการณ์จริงจากกลุ่มครอบครัวและให้ครอบครัวช่วยกันสะท้อนว่า ถ้าเขาเป็นเด็กคนนั้นเขาอยากจะทำอะไรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่</li> <li>- สรุป หลัก I message</li> </ul> <p>4. ผู้นำกิจกรรมสอบถามครอบครัว “ในครั้งต่อไปอยากให้วิทยากรสอนหรือเสริมเนื้อหาในเรื่องใด”</p> <p>5. บันทึกการเรียนรู้ : “วันนี้ได้ข้อคิดอะไรไปบ้าง/คิดว่าจะกลับไปทำอะไรเพิ่มเติม/จะปรับเปลี่ยนตัวเองอะไรบ้าง”</p>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมุดบันทึกการเรียนรู้/ปากกา/ดินสอ/กระดาษโน้ต</li> <li>2. คลิป</li> <li>3. สถานการณ์เพื่อการฝึกชม</li> </ol>
<b>กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (ห้องเด็ก)</b>	
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	เด็กได้ทำของเล่น/งานประดิษฐ์
สาระสำคัญของกิจกรรม	1. เด็กรู้สึกภูมิใจในผลงานของตนเอง
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรมเตรียมความพร้อม</li> <li>2. ผู้นำกิจกรรมอธิบาย/สาธิตวิธีการ : อธิบาย พร้อมสาธิตวิธีการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ทางคณะทำงานเตรียม (ตัวอย่างกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาเด็ก เช่น แผ่นกระดาษต้นไม้ สานของเล่นจากใบมะพร้าว ทำจรวดจากหลอดกาแฟ รถพลังงานลมจากขวดน้ำ นื่องหมีโบกมือจากแก้วกระดาษ</li> <li>3. ลงมือทำ เมื่อทำเสร็จแล้วให้ตั้งชื่อ</li> <li>4. บันทึกการเรียนรู้ “เราได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง”</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมุดบันทึกการเรียนรู้</li> <li>2. วัสดุอุปกรณ์สำหรับทำชิ้นงาน</li> </ol>
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน



13.00 - 14.00 น.	เตรียมความพร้อมในการไปค่ายนอกสถานที่
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมรับทราบข้อมูลการเตรียมความพร้อมในการไปค่าย เช่น กติกาค่าย การเตรียมตัว การเดินทาง วันเวลา สถานที่จัดค่าย</li> <li>2. ทีมงานทราบจำนวนคนและรายชื่อผู้ที่จะไปค่าย</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมงานรู้ว่ามีการรอบครว์ใดบ้างที่สามารถไปค่ายได้และมีจำนวนกี่คน</li> <li>2. ผู้เข้าร่วมสามารถบอกได้ว่ามีกฎ กติกาอะไรในการอยู่ร่วมกันในค่าย และต้องเตรียมตัวอย่างไร</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรมสัมพันธ์กลุ่มครอบครัว</li> <li>2. ผู้นำกิจกรรมแจ้งข้อมูลให้กับผู้เข้าร่วมเพื่อเตรียมความพร้อมในการไปค่าย <ul style="list-style-type: none"> <li>- วัน เวลา การเดินทาง สถานที่ (ถ้าหากทราบแล้ว) วิธีการเดินทาง จำนวนวัน</li> <li>- ตรวจสอบรายชื่อคนที่สามารถไปค่ายได้ และ คนที่ไม่สามารถไปค่ายได้ หากพบว่ามีครอบครัวใดครอบครัวหนึ่งที่ผู้ปกครองหรือพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กที่มาเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำไม่สามารถไปค่ายได้ ครอบครัวนั้นจะต้องส่งตัวแทน เช่น ญาติของเด็กที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับเด็กมาร่วมแทน ไม่อนุญาตให้เด็กมาค่ายเพียงลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่มาช่วยด้วย</li> <li>- สิ่งที่คุณเข้าร่วมต้องเตรียมตัว</li> <li>- กฎ กติกาในการอยู่ค่าย (Do &amp; Don't) เช่น ต้องอยู่กันเป็นครอบครัว ห้ามออกนอกสถานที่ในเวลากลางคืน ห้ามดื่มของมีนเมาในค่ายและอบายมุข ฯลฯ</li> </ul> </li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	กระดาษ/ปากกา/กระดาษฟลิปชาร์ต/ปากกาเคมี
14.00 - 14.20 น.	กิจกรรมสมุดครอบครัว
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกในครอบครัวเกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมในครอบครัว</li> <li>2. สมาชิกในครอบครัวได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนความรู้สึกต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมรับรู้สาระสำคัญได้ว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมุดเล่มนี้เป็นสมุดของครอบครัว</li> <li>2. สมาชิกในครอบครัวรู้สึกอย่างไรในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกในครอบครัวส่งตัวแทนมาหยิบสมุดครอบครัวของตนเอง</li> <li>2. ให้ผู้เข้าร่วมเขียนบันทึกเหตุการณ์ในวันนี้ เช่น 1.วันนี้ครอบครัวของเราทำกิจกรรมอะไรบ้าง 2.สิ่งที่เราประทับใจมีอะไรบ้าง</li> <li>3. ตกแต่งสมุดเพิ่มเติม</li> <li>4. เก็บสมุดครอบครัว</li> </ol>

อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กาว/สีเมจิก/ชอล์ก/สีไม้/ปากกา/ดินสอ</li> <li>2. สติ๊กเกอร์/เครื่องตกแต่ง/กรรไกร</li> <li>3. เพลงบรรเลง</li> </ol>
14.20 - 14.30 น.	สรุปการเรียนรู้และนาที่ทอง
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง</li> <li>2. เพื่อส่งเสริมจูงใจให้ผู้เข้าร่วมทำพฤติกรรมเชิงบวก</li> <li>3. ผู้เข้าร่วมทราบข้อมูลการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมรับรู้สาระสำคัญได้ว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วันนี้ได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง/ตนเองได้เรียนรู้อะไร/ได้ข้อคิดอะไรบ้างทั้งจากห้องผู้ใหญ่ ห้องเด็กและห้องรวม</li> <li>2. เรียนรู้ตามประเด็นสาระสำคัญของวันนี้</li> <li>3. กิจกรรมในครั้งถัดไปจัดวันที่เท่าไร เวลาเท่าใด และต้องเตรียมตัวอย่างไร</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ทุกคนล้อมวงเป็นวงกลม</li> <li>2. ผู้นำกิจกรรมเตรียมความพร้อม เช่น ร้องเพลงครอบครัวธรรมดา ฯลฯ</li> <li>3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายว่า ทีมงานจะส่งตุ๊กตาไปรอบวง และ เปิดเพลงไปด้วย หากเพลงหยุดที่ใครให้คนนั้นตอบคำถาม</li> <li>4. ทีมงานเปิดเพลงและส่งตุ๊กตา/สิ่งของไปตามวง</li> <li>5. เมื่อเพลงหยุด ตุ๊กตาอยู่ที่ใครให้คนนั้นตอบคำถาม โดยผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ถามคำถาม เช่น สิ่งประทับใจ/บอกความรู้สึกที่มีต่อพ่อแม่/ชอบอะไรที่สุดในวันนี้/ใครที่ทำให้เราสนุกในวันนี้/บอกชื่อเพื่อนใหม่ที่เรารู้จักในวันนี้ บอกชื่อครอบครัวอื่นที่เราจำได้ ฯลฯ ทีมงานสามารถปรับคำถามให้สอดคล้องกับการการเรียนรู้ในครั้งนี้</li> <li>6. มอบของที่ระลึกแก่ผู้ที่ตอบคำถาม (หากมี)</li> <li>7. มอบของรางวัลให้แก่ครอบครัวที่ทำพฤติกรรมเชิงบวก (พฤติกรรมแบบอย่างที่ดี) เช่น มาเป็นครอบครัวแรก ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ช่วยเหลือครอบครัวอื่นๆ ฯลฯ</li> <li>8. ผู้นำกิจกรรมแจ้งนัดหมายผู้เข้าร่วมในครั้งถัดไปและแจ้งสิ่งที่ต้องเตรียมตัว</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพลงจังหวะสนุกสนาน</li> <li>2. ตุ๊กตา 2-3 ตัว</li> <li>3. ของรางวัล หรือ ของที่ระลึกสำหรับครอบครัวและผู้ตอบคำถาม (ถ้ามี)</li> <li>4. สลากคำถาม</li> </ol>
14.30 - 15.00 น.	AAR (After Action Review) ทีมงานผู้จัดกิจกรรม

ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คณะทำงานทบทวนและสรุปบทเรียนการจัดกิจกรรมในครั้งนี้</li> <li>2. คณะทำงานวางแผนปรับปรุงพัฒนาการดำเนินงานในครั้งต่อไป</li> <li>3. คณะทำงานวางแผนการจัดกิจกรรมค่ายครอบครัว</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>คณะทำงานเกิดการรับรู้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แต่ละกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงไร</li> <li>- ในครั้งต่อไป ควรปรับปรุง หรือ พัฒนาอะไร อย่างไร</li> <li>- แผนจัดกิจกรรมค่ายครอบครัว</li> </ul>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คณะทำงานพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โจทย์ คือ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพรวมวันนี้เป็นอย่างไร (มีอะไรตรงตามที่วางแผนไว้ มีอะไรไม่ตรงตามที่วางแผนไว้ เพราะอะไร)</li> <li>- แต่ละกิจกรรมเป็นอย่างไร ตรงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร</li> <li>- ครั้งต่อไป จะปรับปรุง หรือเพิ่มเติมอะไร เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์</li> </ul> </li> <li>2. วางแผนการจัดกิจกรรมค่ายครอบครัวในครั้งต่อไป (วันเวลา สถานที่ กำหนดการกิจกรรม การเดินทาง ฯลฯ)</li> <li>3. ตัวแทนทีมงานเขียน mind mapping ให้ที่ประชุมเห็นร่วมกัน</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษกาว

## 5.4 คำอธิบายเพิ่มเติม เอกสาร สื่อการสอน ใบงาน สำหรับกิจกรรมครั้งที่ 3

### 1. การเสริมสร้างวินัยเชิงบวก (ห้องผู้ปกครอง ผู้ดูแลหลัก)

ที่ผ่านมาเมื่อพูดถึงคำว่า ปลูกฝัง “วินัย” เราอาจเข้าใจว่าเป็น การกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบ การตีกรอบให้ปฏิบัติตามและการลงโทษเมื่อไม่เป็นไปตามที่ตกลงไว้ แต่เมื่อมองให้ดีแล้ว การปลูกฝัง “วินัย” ก็คือ การกำกับตัวเองให้ทำสิ่งที่ควรทำและไม่ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่สมควร หรือ self-control เช่น การรับผิดชอบงานบ้าน การทำการบ้าน การตื่นนอนเอง การรู้จักขอโทษเมื่อทำผิด เป็นต้น แต่เด็กคนหนึ่งจะมี self-control ที่ดีได้ จะต้องรู้ว่าตัวเองมีตัวตนก่อน ดังนั้นการติดอาวุธที่เรียกว่าวินัยจึงควรเริ่มทำตั้งแต่ช่วง 1 ปีแรกของชีวิต ให้เด็กรู้สึกว่ามีตัวตน โดยการสร้างความรู้สึกปลอดภัย การสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก

ช่วง 1 ปีแรกของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่สำคัญอย่างมาก พ่อแม่ต้องใส่ใจและใช้เวลาอยู่กับลูกอย่างเต็มที่ เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้แก่ลูก ซึ่งเป็นต้นทุนที่ดี เช่น เด็กที่ร้องไห้เพราะหิว แม่ตอบสนองโดยป้อนนมให้เด็กทันที เด็กที่รู้สึกไม่สบายตัวเพราะผ้าอ้อมเปียกแล้วผู้เลี้ยงดูเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ เด็กจะยิ้มหรือแสดงออกว่าสบายตัว เด็กที่รู้สึกกลัวแล้วมีมือคอยอุ้มจะทำให้เด็กรู้สึกว่าโลกปลอดภัย นอกจากความรู้สึกปลอดภัยแล้ว สิ่งสำคัญที่ควรมีในการสร้างวินัยเชิงบวกก็คือ “สายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูก” ในเด็กเล็กจะรับรู้ความรักของพ่อแม่ได้จากการโอบกอด คำพูดที่ดี การเล่นด้วย และการดูแลต่างๆ ในขณะที่วัยรุ่นจะมีความต้องการที่แตกต่างออกไป นั่นคือการรับฟังอย่างเข้าใจ ไม่ใช่การฟังเพื่อสั่งสอนแต่ต้องเป็น

การรับฟังเพื่อให้เขาสามารถทบทวน ประมวลผลสิ่งต่างๆ และตกตะกอนเป็นความคิดของตัวเอง หรือพูดง่ายๆ ก็คือ วัยรุ่นไม่ได้ต้องการคนที่มาแก้ปัญหาให้ แต่ต้องการคนที่ช่วยให้เขากลายเป็น นักแก้ปัญหานั้นเอง โดยมีพ่อแม่มาเป็น “กัลยาณมิตร” ที่พร้อมร่วมทุกข์ร่วมสุขไปกับลูก

รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีประสิทธิภาพต้องมีการให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพ ควบคู่กับการฝึกวินัยให้กับเด็กที่เท่าๆ กัน ถ้าหากผู้เลี้ยงดูให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพมากกว่า การฝึกวินัย เราจะมีเด็กที่เอาแต่ใจ ไม่รับผิดชอบอะไรใดๆ แต่ถ้าเข้มงวดกับการฝึกวินัยมากกว่า คำนึงถึงสัมพันธภาพ เด็กจะกลัว ไม่เข้าใกล้เรา เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ เด็กจะไปพึ่งพาหรือเข้าหา เพื่อนมากกว่าครอบครัว

### การปลูกฝังวินัย

1. ครอบครัวที่มีเด็กเล็ก อาจต้องมีกฎง่ายๆ ที่เน้นด้านความปลอดภัยและระเบียบ วินัยเป็นหลัก

- ➔ เวลาตื่นนอน-เช้านอนควรชัดเจน เข้าใจง่ายและทำได้อย่างสม่ำเสมอ
- ➔ ปลูกฝังนิสัยการกินของลูกตั้งแต่ยังเล็ก เช่น ไม่กินของหวาน ขนมกรุบกรอบ จัดหาอาหารให้ครบและมีสารอาหารเพียงพอกับเพศและวัยของเด็ก ผู้เลี้ยงดูควรเป็นแบบอย่าง

2. เด็กปฐมวัย (อนุบาล)

- ➔ ด้านความรับผิดชอบ เป็นวัยที่เหมาะสมที่จะช่วยงานบ้านแบบง่ายๆ เช่น ช่วยหยิบของ พับผ้า กรอกน้ำ เก็บของเล่น
- ➔ ด้านคำพูด เด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังจดจำและรู้จักใช้คำใหม่ๆ ดังนั้นอาจ ต้องตั้งกฎกติกาเรื่องคำสุภาพและคำหยาบ สอนให้รู้จักพูด “ขอบคุณ” “ขอโทษ” ให้ติดปาก

3. เด็กเรียน (วัยประถมต้น-ประถมปลาย) : เมื่อลูกเริ่มเข้าโรงเรียน เขาจะได้พบ เจอเพื่อนใหม่ๆ เขาจะมีโอกาสได้เรียนรู้และปรับตัวในการอยู่ร่วมกับคนอื่น เด็กวัยนี้ต้องการ และจะพยายามทุกอย่างให้พ่อแม่พอใจ ฉะนั้นช่วงวัยนี้จึงเป็นโอกาสทองที่พ่อแม่จะสร้างความ สัมพันธ์ที่ดีกับลูกได้ เป็นช่วงเวลาที่คุณจะฟังพ่อแม่มากที่สุด

- ➔ ต้องมีกฎเกณฑ์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อเพื่อนว่าสิ่งใดทำได้ สิ่งใด ทำไม่ได้
- ➔ ควรตั้งกฎเกี่ยวกับวินัยการเรียนในช่วงวัยนี้ พยายามให้ทำการบ้านให้ เสร็จก่อนจะทำอย่างอื่น

4. วัยรุ่น ถ้าหากครอบครัวทำเรื่องกฎเกณฑ์กติกาต่างๆ ชัดเจนตั้งแต่เด็กยังเล็ก ก็จะไม่มีปัญหาอะไรในการตั้งกฎใหม่ๆ กับเด็กวัยรุ่น

- ➔ กำหนดเวลาในการใช้โทรศัพท์มือถือ
- ➔ ตั้งค่าและพาสเวิร์ดต่างๆ ในคอมพิวเตอร์ เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกเข้าไปดูสิ่งที่ไม่สมควร เพื่อไม่ให้มีฉาซีพมีโอกาสเข้ามาล่อลวงลูกได้
- ➔ กำหนดเวลากลับบ้านที่ชัดเจน อาจยืดหยุ่นบ้างในโอกาสวาระพิเศษ

### เป้าหมายในการสร้างวินัยเชิงบวก

1. รักษาความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว
2. สร้างวินัยในตนเองให้กับเด็ก
3. สร้างทักษะในการใช้ชีวิตของเด็ก
4. เสริมประสบการณ์เรียนรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับเด็ก

### หัวใจการสร้างวินัยเชิงบวก

1. กฎเกณฑ์ต้องชัดเจน : วางกฎเกณฑ์ให้ชัดเจน เป็นพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรม เช่น แม่ให้เวลาหนูเล่นเกมได้ถึงเวลา 1 ทุ่ม
2. จริงจัง : สีน้าจริงจังและคำพูดต้องหนักแน่น พูดไม่เกิน 2 ครั้ง
3. สม่าเสมอ : ทำอย่างสม่าเสมอ
4. สงบ : ท่าทางและอารมณ์ของผู้ปกครองต้องสงบ หากเริ่มเกิดอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจ ให้หยุดการจัดการในช่วงเวลานั้นและกลับมาเมื่ออารมณ์สงบ เพราะการใช้วินัยเชิงบวกที่ได้ผล ต้องมีท่าทางและอารมณ์ที่สงบ

### การชมให้ครบองค์ประกอบ

1. ระบุความรู้สึกของเราต่อการกระทำนั้นๆ เช่น ภูมิใจ ชอบ
2. ระบุพฤติกรรมที่ดีของเด็ก เช่น ช่วยงานบ้าน ทำการบ้าน
3. ระบุคุณลักษณะที่สอดคล้องกับพฤติกรรมนั้นๆ เช่น มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ

### ตัวอย่างการชม

ระบุ ความรู้สึก : แม่ภูมิใจจัง

ระบุพฤติกรรม : ที่หนูช่วยงานบ้านโดยไม่ต้องบอก

คุณลักษณะ : หนูมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ดีมาก

### แบบฝึกหัดทดลองฝึกคำชม

1. เลิกเรียนกลับบ้านตรงเวลา
2. ช่วยงานบ้านโดยไม่ต้องบอก
3. ทำตามแม่บอก
4. เล่นเกมในมือถือตามเวลาที่กำหนด
5. โทรศัพท์มาบอกแม่ทุกครั้ง เมื่อกลับบ้านเลยเวลา



## การสื่อสารความรู้สึก/ความต้องการที่แท้จริง I message

I message คือ การสื่อสารโดยใช้ตัวเราเป็นประธานบอกว่าเรารู้สึกอย่างไร และเราต้องการอะไร ซึ่งจะทำให้เกิดความร่วมมือจากอีกฝ่ายได้มากกว่าการใช้ You message ซึ่งเป็นการบอกให้อีกฝ่ายทำอะไร เช่น

You message : ลูกไปทำการบ้านตอนนี้เลย ไม่ต้องเล่นเกมแล้ว

I message : แม่รู้สึกไม่สบายใจที่ลูกลังเล่นเกมอยู่ แม่อยากให้ลูกไปทำการบ้านตอนนี้

ตัวอย่างสถานการณ์ : เมื่อแม่ทราบผลการเรียนของลูกว่าสอบตก

การสื่อสารของแม่ที่พูดกับลูก : ม.3 แล้วนะ เรียนยังไงให้สอบตก หนังสือไม่เคยอ่านบ้างไหม

ความรู้สึกของคนพูด(แม่) : ไม่สบายใจ

พฤติกรรมของลูก : ไม่อ่านหนังสือ

ผลที่ตามมา : อาจจะถูกทบทวนคะแนนรวมที่จะสอบเรียนต่อ

ความต้องการของแม่ : แม่อยากให้ลูกอ่านหนังสือและทำความเข้าใจบททบทวนบทเรียนแม่พร้อมจะช่วย

การสื่อสาร I Message : แม่ไม่สบายใจเลยที่ลูกต้องสอบใหม่ แม่อยากให้ลูกอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนบ้าง ถ้าไม่เข้าใจแม่พร้อมจะช่วยนะ

## 2. คลิป โฆษณากะทิชาวเกาะ : สุขที่บ้านเรา

เป็นคลิปที่ใช้เปิดนำเข้าสู่กิจกรรมหลัก เป็นคลิปที่ทำให้เห็นถึงบรรยากาศของความอบอุ่นคร่ำที่สมาชิกในบ้านมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีกิจกรรมที่ทำให้เห็นถึงการใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัวและเห็นความสัมพันธ์ของสมาชิกแต่ละรุ่นสู่รุ่นไม่ว่าจะเป็นปู่ตายาย พ่อแม่ ลูก หลาน บรรยากาศเต็มไปด้วยความรัก ความห่วงใยที่มีต่อกันของคนในครอบครัว

ความยาว 1.07 นาที

แหล่งที่มา คลิป “กะทิชาวเกาะ สุขที่บ้านเรา” โดย Ampolfood



### รายละเอียดเพิ่มเติมสำหรับผู้นำกิจกรรม

เมื่อดูคลิปเสร็จ ให้ตั้งคำถาม : ดูคลิปนี้แล้วรู้สึกอย่างไร กิจกรรมที่ครอบครัวทำร่วมกันมีอะไรบ้าง ให้ทุกคนย้อนดูครอบครัวของเรา ครอบครัวของเรามีอะไรที่เหมือนในคลิปนี้บ้างไหม ครอบครัวเรามีกิจกรรมต่างๆ ที่ทำร่วมกันบ้างหรือยัง



## แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4

### 6.1 ขอบเขตเนื้อหากิจกรรมครั้งที่ 4

ขอบเขตเนื้อหา	ผลลัพธ์ที่ต้องการ
<ol style="list-style-type: none"> <li>การใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัว</li> <li>ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและระหว่างกลุ่มครอบครัว</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้ปกครองและเด็กทำกิจกรรมและใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีคุณภาพ</li> <li>สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีและแต่ละครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน(เครือข่ายครอบครัว)</li> </ol>

### 6.2 กำหนดการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4

เวลา	กิจกรรม
วันแรก	
06.00 - 08.30 น.	เดินทาง
08.30 - 09.00 น.	ถึงสถานที่จัดกิจกรรม รับประทานอาหารว่าง
09.00 - 09.30 น.	ลงทะเบียน
09.30 - 10.00 น.	พิธีเปิด/แนะนำสถานที่/กฎ กติกาการอยู่ค่าย
10.00 - 10.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/บิงโก/สื่อรัก-สื่อใจ
10.30 - 12.00 น.	แยกกลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครอง และ เด็ก <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนเนื้อหาและหรือเพิ่มเติมสิ่งที่ครอบครัวต้องการ (ห้องพ่อแม่ ผู้ปกครอง)</li> <li>- รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ และ ทำกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาเด็ก (ห้องเด็ก)</li> </ul>
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา	กิจกรรม
13.00 - 15.30 น.	ฐานการเรียนรู้สร้างสุขในครอบครัว 1. ฐานทำอาหารว่าง 2. ฐานสานสายใยครอบครัว เช่น สานปลาตะเพียน ทำของที่ระลึก 3. ช่วยลูกด้วย (หน้าที่ในครอบครัว-สร้างพลังครอบครัว) 4. ฐานกู่ระเบิด (บทบาท-สื่อสารในครอบครัว) 5. ฐานทำของเล่นครอบครัว สามารถปรับให้สอดคล้องตามบริบทในพื้นที่
15.30 - 15.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.45 - 16.15 น.	สรุปฐานการเรียนรู้
16.15 - 16.30 น.	จบกิจกรรมช่วงกลางวัน นัดหมายเวลารับประทานอาหารเย็นและกิจกรรมช่วงกลางคืน
16.30 - 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.00 - 20.00 น.	พิธีบายศรีครอบครัว
20.00 - 21.00 น.	ทีมงาน After Action Review และ ทบทวนบทบาทหน้าที่ วันถัดไป
<b>วันที่สอง</b>	
07.00 - 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.30 - 09.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครอบครัว
09.00 - 09.45 น.	ทนายใจครอบครัว
09.45 - 10.30 น.	เฉลยบิงโก
10.30 - 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
10.45 - 11.15 น.	กรอรูปครอบครัว
11.15 - 12.00 น.	สมุดครอบครัว
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.15 น.	ประเมินผลการเปลี่ยนแปลง
14.15 - 14.30 น.	อำลา/พิธีปิด
14.30 - 15.00 น.	ทีมงาน After Action Review
15.00 น.	เดินทางกลับ



## 6.3 รายละเอียดแผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4

### วันแรก

06.00 น. (ปรับเปลี่ยน ได้ตามความเหมาะสม)	ออกเดินทาง
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมงานตรวจสอบรายชื่อครอบครัวที่ลงชื่อไว้ว่ามาครบตามที่แจ้งหรือไม่</li> <li>2. ทีมงานจัดเตรียมยาให้แก่ผู้เข้าร่วมและแจกน้ำดื่ม (หากมี)</li> <li>3. จัดแบ่งกลุ่มครอบครัวและทีมงานขึ้นประจำรถ หากเป็นรถตู้ต้องมีทีมงานอยู่ประจำทุกคันเพื่อดูแลครอบครัว</li> <li>4. นำสัมภาระและอุปกรณ์กิจกรรมขึ้นรถ ออกเดินทาง</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อุปกรณ์ต่างๆ ที่ต้องใช้ตลอดการจัดกิจกรรม</li> <li>2. ยา</li> <li>3. น้ำดื่ม (ถ้ามี)</li> </ol>
08.30 - 09.00 น.	ถึงสถานที่รับประทานอาหารว่าง
ขั้นตอนและกระบวนการ	ทีมงานที่มาเตรียมสถานที่ล่วงหน้า ต้อนรับผู้เข้าร่วม และแนะนำสถานที่และจุดต่างๆ ให้กับผู้เข้าร่วม ได้แก่ สถานที่รับประทานอาหารว่าง ห้องน้ำ ห้องประชุม รวมถึงแจ้งเวลานัดหมายเข้าห้องประชุม
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	โทรโข่ง
09.00 - 09.30 น.	ลงทะเบียน
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมและทีมงานลงทะเบียน</li> <li>2. รับป้ายชื่อ เอกสารแจก และปากกา (หากมี)</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใบลงทะเบียนสำหรับผู้เข้าร่วม และ ทีมงาน</li> <li>2. ปากกา/ป้ายชื่อ</li> <li>3. เอกสารแจก</li> </ol>
09.30 - 10.00 น.	พิธีเปิด แนะนำสถานที่/กติกาการอยู่ร่วมกัน/กำหนดการ
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมเข้าใจกฎ กติกา ในการอยู่ร่วมกันในค่าย</li> <li>2. ผู้เข้าร่วมเข้าใจระเบียบการเข้าห้องพัก และการใช้อุปกรณ์ในห้องพัก</li> <li>3. ผู้เข้าร่วมทราบกำหนดการของกิจกรรม</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมมีการรับรู้ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กฎ กติกา การอยู่ร่วมกัน ระเบียบการเข้าห้องพัก การใช้อุปกรณ์ในห้องพัก</li> <li>2. ตารางกิจกรรมในวันนี้</li> </ol>

ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พิธีเปิด (หากมี)</li> <li>2. แนะนำทีมงาน/แนะนำสถานที่</li> <li>3. ชี้แจงระเบียบการเข้าห้องพักและการใช้อุปกรณ์ในห้องพัก</li> <li>4. ชี้แจงกติกาการอยู่ร่วมกันในค่าย</li> <li>5. แจ้งกำหนดการของวันนี้</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระดาษฟลิปชาร์ต/กระดานวางฟลิปชาร์ต</li> <li>2. ปากกาเคมี</li> <li>3. กระดาษกาว</li> </ol>
10.00 - 10.30 น.	<b>กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/บิงโก/สื่อรัก - สื่อใจ</b>
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเตรียมความพร้อมและเสริมสร้างพลังกลุ่มครอบครัว</li> <li>2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจวิธีการเล่นบิงโกและการเขียนสื่อรักสื่อใจ</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย เป็นกันเอง</li> <li>2. รับรู้วิธีการเล่นบิงโก และ สื่อรัก-สื่อใจ</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครอบครัวเพื่อเตรียมความพร้อม</li> <li>2. อธิบายวิธีการเล่นบิงโกครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทีมงานแจกตารางบิงโกครอบครัว</li> <li>- อธิบายวิธีการเล่น : ในแผ่นกระดาษจะมีตารางช่องคำถามให้สมาชิกในครอบครัวช่วยกันหาคำตอบเขียนใส่ลงในช่องว่างให้ครบทุกช่อง (อย่าให้ครอบครัวอื่นเห็น) จะมีการให้คะแนนและส่งบิงโกแก่ทีมงานในวันรุ่งขึ้นก่อนเที่ยง</li> </ul> </li> <li>3. อธิบายวิธีการเขียนสื่อรัก - สื่อใจ <ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายวิธีการ : ให้แต่ละคนเขียนหรือวาดรูปลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต “สื่อรัก-สื่อใจ” ขอบคุณ ชื่นชมหรือให้กำลังใจผู้มาร่วมกิจกรรมหรือทีมงาน</li> </ul> </li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระดาษตารางบิงโก</li> <li>2. กระดาษฟลิปชาร์ต สำหรับทำสื่อรัก-สื่อใจ</li> <li>3. ดินสอ ปากกาเคมี สีเมจิก สีชอล์ก</li> </ol>
10.30 - 12.00 น.	<b>แยกกลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครอง และเด็ก</b>
ทบทวนเนื้อหาและหรือเพิ่มเติมสิ่งที่ครอบครัวต้องการ (ห้องพ่อแม่ ผู้ปกครอง)	
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ผู้ปกครองเข้าใจพัฒนาการเด็กและพร้อมจะพัฒนาปรับปรุงวิธีการเลี้ยงดูให้สอดคล้องกับพัฒนาการของลูก
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. พัฒนาการเด็กใน 3 ช่วงวัย</li> <li>2. วิธีการสื่อสารเชิงบวก การชม</li> <li>3. การสร้างวินัยเชิงบวก</li> </ol>

ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนการเรียนรู้เนื้อหาตั้งแต่ครั้งที่ 1 - 3 ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 พัฒนาการเด็ก 3 วัย แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการใน 3 วัย และการดูแลความปลอดภัยให้สอดคล้องกับวัยของเด็กในแต่ละวัย</li> <li>1.2 การสื่อสารเชิงบวกในเด็กแต่ละช่วงวัย ทักษะการฟังด้วยหัวใจ การจับสัญญาณอารมณ์-ความรู้สึกและความต้องการของเด็ก การใส่ใจกัน</li> <li>1.3 การสร้างวินัยเชิงบวกและแนวทางการสร้างวินัยเชิงบวกให้แก่เด็กในแต่ละวัยหากมีเวลาให้ผู้เข้าร่วมได้ทดลองฝึกปฏิบัติโดยเฉพาะการฝึกชมและฝึกพูดแบบ I message อีกครั้ง</li> </ol> </li> <li>2. เพิ่มเติมเนื้อหาที่ผู้เข้าร่วมได้เสนอไว้ในครั้งที่ 3 เช่น หากครั้งที่ 3 ทางกลุ่มเสนอวิธีการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ติดมือถือ ก็สามารถเพิ่มเติมเนื้อหาในส่วนนี้ให้แก่ผู้เข้าร่วม</li> <li>3. บันทึกการเรียนรู้ : วันนี้ได้เรียนรู้อะไร และ มีสิ่งใดที่คิดว่าจะนำกลับไปใช้</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clip ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา</li> <li>2. กระดาษA4 ปากกา</li> <li>3. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี</li> </ol>
<b>รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ และ ทำกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาเด็ก (ห้องเด็ก)</b>	
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เด็กมีความรู้ความเข้าใจในการใช้สื่อออนไลน์</li> <li>2. เด็กได้ทำกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาเด็กด้วยความสนใจ</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>เด็กเกิดการรับรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การใช้สื่อออนไลน์อย่างเหมาะสม</li> <li>2. เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรมเตรียมความพร้อม</li> <li>2. ตั้งคำถามชวนเด็กคุย <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้มือถือทำอะไรบ้าง/อยู่กับมือถือตั้งแต่กี่โมง - กี่โมง/เล่นเกมอะไรบ้าง/ใครจ่ายค่าโทรศัพท์</li> </ul> </li> <li>3. เชื่อมโยงเข้าสู่สื่อออนไลน์ ใช้สื่อออนไลน์อย่างไรให้ปลอดภัยและการรับมือภัยบนโลกออนไลน์และออฟไลน์</li> <li>4. ทำกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาเด็กที่ตรงกับวัยของเด็ก เช่น แฟนท์กระดาษ ต้นไม้ แฟนท์หน้ากากอนามัย DIY กระเป๋าผ้า ฯลฯ</li> <li>5. บันทึกการเรียนรู้ : วันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Powerpoint</li> <li>2. Clip เหตุการณ์ที่ทำให้เห็นถึงภัยต่างๆ บนโลกออนไลน์</li> <li>3. วัสดุอุปกรณ์ๆ ที่เกี่ยวข้องในการทำกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาเด็ก</li> <li>4. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี (หากต้องการให้มีการระดมความคิดเห็น)</li> </ol>

12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.30 น.	ฐานการเรียนรู้สร้างสุขในครอบครัว
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	1. ผู้ปกครองและเด็กได้ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว 2. ผู้ปกครองและเด็กได้ช่วยเหลือกัน
สาระสำคัญของกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ 1. ทุกคนในครอบครัวเป็นทีมเดียวกัน 2. ทุกคนในครอบครัวมีการช่วยเหลือกัน
ขั้นตอนและกระบวนการ	1. กิจกรรมเตรียมความพร้อม 2. แบ่งกลุ่มครอบครัวตามจำนวนฐาน โดยครอบครัวเดียวกันอยู่ด้วยกัน การแบ่งกลุ่มจะต้องสอดคล้องกับจำนวนฐาน เช่น มี 4 ฐาน ให้แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม หากมี 5 ฐาน ให้แบ่ง 5 กลุ่ม 3. อธิบายกติกาการเข้าฐานการเรียนรู้ และ วิธีการเวียนฐาน - 1. ฐานทำอาหารว่าง - 2. ฐานสานสายใยครอบครัว เช่น สานปลาตะเพียน ทำของที่ระลึก สานพัด - 3. ฐานช่วยลูกด้วย - 4. ฐานทำของเล่นครอบครัว - 5. ฐานกู่ระเบิด **ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในท้ายบทนี้ **ฐานกิจกรรมเหล่านี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทในพื้นที่ แต่ทั้งนี้แต่ละฐานต้องใช้เวลาในการทำกิจกรรมในฐานพอๆ กัน
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	1. ฐานทำอาหารว่าง : ได้แก่ วัตถุดิบในการทำอาหารว่างตามที่ทีมงานได้ออกแบบ 2. ฐานสานสายใยครอบครัว : ได้แก่ อุปกรณ์ที่ทางทีมงานออกแบบ เช่น ริบบิ้น ด้าย เข็ม ไหมพรม 3. ฐานทำของเล่น : ได้แก่ วัสดุอุปกรณ์ที่สามารถหาได้ง่ายในห้องถื่นหรือ วัสดุเหลือใช้นำกลับมาใช้ใหม่ 4. ฐานกู่ระเบิด : ได้แก่ เชือกฟางยาว 1 เมตรครึ่ง ตามจำนวนสมาชิก ไข่ไก่ 10 ฟอง หนัวยางวงใหญ่ 10 เส้น ผ้าปิดตา (ตามจำนวนสมาชิก) *** ผ้าปิดตาไม่ควรใช้ซ้ำกัน (รายละเอียดดูในท้ายบทนี้)
	5. ฐานช่วยลูกด้วย : ได้แก่ ปิงปอง 3 ลูก ท่อพีวีซีขนาดความยาว 60 เซนติเมตร (เส้นผ่านศูนย์กลางกว้างกว่าลูกปิงปอง) เจาะรูให้มากกว่าสมาชิกที่จะเล่น ถังน้ำ แกลลอน ขวดน้ำ **ถ้าจำนวนสมาชิกมากกว่า 8 คน ให้ใช้อุปกรณ์ 2 ชุดจะสนุกยิ่งขึ้น หมายเหตุ อุปกรณ์ในข้อ 1 - 3 ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่

15.30 - 15.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.45 - 16.15 น.	ถอดบทเรียนฐานการเรียนรู้
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้สาระสำคัญของฐานกิจกรรมแต่ละฐาน
สาระสำคัญของกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ 1. การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว 2. การช่วยเหลือกันในครอบครัว 3. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในครอบครัว
ขั้นตอนและกระบวนการ	1. กิจกรรมเตรียมความพร้อม 2. ให้ผู้เข้าร่วมนั่งเป็นกลุ่มเดิม (กลุ่มตอนเช้าฐาน) 3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็น “สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมในแต่ละฐานมีอะไรบ้าง” 4. แจกกระดาษฟลิปชาร์ต และ ปากกาเคมี 5. สุ่มนำเสนอ (หากมีเวลาให้นำเสนอทุกกลุ่ม แต่ถ้าหากไม่มีเวลาให้เลือกกลุ่มที่มีความเข้าใจมากที่สุด) 6. วิทยากรสรุปฐานการเรียนรู้
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษA4 ปากกา
16.15 - 16.30 น.	ผู้เข้าร่วมเข้าห้องพัก
ขั้นตอนและกระบวนการ	1. ทีมงานนัดหมายเวลารับประทานอาหารเย็นและสถานที่ 2. ทีมงานย้ำกติกา (ความปลอดภัย) 3. แจ้งเบอร์ทีมงานสำหรับการติดต่อกรณีที่พักมีปัญหา 4. ผู้เข้าร่วมรับกุญแจและเข้าห้องพัก
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	1. กุญแจห้องพัก 2. รายชื่อคนเข้าพัก พร้อมเลขห้องพัก 3. เบอร์ทีมงาน เบอร์สถานที่พัก
16.30 - 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.00 - 20.00 น.	บายศรีครอบครัว
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	สมาชิกในครอบครัวเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
สาระสำคัญของกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมมีความมั่นใจที่จะพูดคุย แสดงท่าที และความรู้สึกที่มีต่อกันในครอบครัว

ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นัดรวมเด็กในห้องเด็กเพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความสงบ หนึ่ง ส่วนผู้ปกครองให้เข้ามาในห้องประชุม</li> <li>2. แจ้งให้ผู้ปกครองทราบขั้นตอนพิธีการ</li> <li>3. ปลอ่ยเด็กให้เดินเข้ามาในห้องประชุม</li> <li>4. เริ่มพิธีตามบริบทของแต่ละพื้นที่ (บางพื้นที่อาจเริ่มต้นด้วยการเปิดเพลงเบาๆ อ่านบทกลอนพร้อมกับพุดถึงพระคุณของผู้ปกครองที่เลี้ยงดูเด็กมาด้วยความยากลำบากเพียงใด หรือ เชิญผู้อาวุโสมาทำพิธีบายศรี หลังจากนั้นผู้ปกครองผูกข้อมือให้กับเด็ก หรือ ให้มีการบอกกล่าวขอบคุณ - ขอโทษ บอกความรู้สึกแก่กันและกันภายในครอบครัว</li> <li>5. แจ้งกำหนดการวันรุ่งขึ้น แจ้งสถานที่รับประทานอาหารเช้าและนัดหมายเวลาเข้าห้องประชุม</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชุดบายศรี/เทียน/ด้ายผูกข้อมือจำนวนมากกว่าจำนวนเด็กและผู้ใหญ่ **ผู้ใหญ่ทุกคนได้ผูกข้อมือเด็กทุกคน หมายเหตุ หากกิจกรรมนี้อยู่ในวัฒนธรรมและศาสนาอื่น ทีมคณะทำงานสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทพื้นที่</li> <li>2. เพลง/บทกลอน/คำกล่าว ฯลฯ **ทีมคณะทำงานจะต้องเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ล่วงหน้า และจัดวางลำดับคิวให้ชัดเจน เช่น การจัดวางเทียน พานบายศรี รูปแบบการนั่ง ฯลฯ</li> </ol>
20.00 - 21.00 น.	ประชุมทีมงาน After Action Review
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อประเมินกิจกรรมในวันนี้</li> <li>2. เพื่อเตรียมความพร้อมวันถัดไป</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สิ่งที่เป็นไปตามแผน สิ่งที่ไม่เป็นไปตามแผน เพราะอะไร</li> <li>2. แผนการวันต่อไปที่ปรับปรุงแล้ว</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประชุมแลกเปลี่ยนพุดคุยกิจกรรมวันนี้ มีอะไรที่ได้ตามเป้าหมาย ไม่ได้ตามเป้าหมาย อุปสรรคที่พบ</li> <li>2. วางแผนการดำเนินงานในวันถัดไป ทบทวนบทบาทหน้าที่ พร้อมนัดหมายเวลา</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	คู่มือการจัดกิจกรรมครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเป็นสุข

## วันที่สอง

07.00 - 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.30 - 09.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครอบครัว
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว
สาระสำคัญของกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมมีความสุขสนุกสนาน ผ่อนคลาย
ขั้นตอนและกระบวนการ	สนทนาการเตรียมความพร้อมครอบครัว
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	ขึ้นอยู่กับบริบทในพื้นที่
09.00 - 09.45 น.	กิจกรรมทಾಯใจครอบครัว
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ครอบครัวเห็นความสำคัญของการใส่ใจกันและกัน
สาระสำคัญของกิจกรรม	1. รู้ว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร 2. สามารถบอกเหตุผลได้ว่าทำไมจึงคิดว่าเขาชอบสิ่งนั้น
ขั้นตอนและกระบวนการ	1. นั่งเป็นครอบครัว 2. ให้ครอบครัวออกมาทಾಯใจทีละรอบ เช่น รอบที่ 1 ครอบครัวแม่ - ลูก (แม่ลูกทಾಯใจกันและกัน) รอบที่ 2 ครอบครัว ยาย - หลาน (ยาย - หลานทಾಯใจกันและกัน) รอบที่ 3 ครอบครัว น้ำ - หลาน/ป้า - หลาน รอบที่ 4 จนถึงรอบสุดท้าย ทุกครอบครัวต้องได้ออกมาทಾಯใจกันและกัน 3. ทีมงานตั้งคำถาม ถามครอบครัว ** คำถามทಾಯใจ เช่น คิดว่า “ลูกเราชอบฐานไหน/คิดว่า หลานชอบเล่นเกมอะไร/คิดว่ายายชอบดูละครเรื่องอะไร/คิดว่าตาชอบนั่งร้องคนไหน ชอบดาราคนไหน/ขนมที่ลูกชอบกินคืออะไร/กีฬาที่พ่อชอบคืออะไร **คำถามทಾಯใจหากจะทำให้สนุกจะต้องมีความหลากหลาย **สามารถปรับเปลี่ยนคำถามได้ตามความเหมาะสม
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	1. คำถามสำหรับทಾಯใจที่สร้างความสนุกสนาน 2. ของรางวัลสำหรับครอบครัวที่ทಾಯใจถูก (หากมี)
09.45 -10.30 น.	เฉลยบิงโก
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนความรู้เดิมและความรู้ใหม่
สาระสำคัญของกิจกรรม	ประเด็นสำคัญที่อยู่ในตารางบิงโก

ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้แต่ละครอบครัวสลับแผ่นบิงโกกับครอบครัวอื่น (ห้ามถือบิงโกครอบครัวตัวเอง) หรือ ทีมงานอาจจะเก็บแผ่นบิงโกมาก่อนแล้วค่อยแจกให้กับครอบครัวโดยห้ามแจกตรงกับครอบครัวนั้น</li> <li>2. สาธิตวิธีการเฉลย : เริ่มต้นด้วยการเลือกอ่านคำถามในบิงโกมา 1 ข้อและให้ครอบครัวยกมือตอบคำถามนั้นๆ หากตอบถูกให้เป็นผู้เลือกคำถามข้อถัดไปและให้ครอบครัวที่เหลือเป็นผู้ตอบ</li> <li>3. ทุกครอบครัวต้องได้เป็นผู้ตอบ จนครบทุกครอบครัว</li> <li>4. รวมคะแนน</li> </ol> <p>** ทุกครอบครัวต้องทำหน้าที่ตอบคำถาม ครอบครัวละ 1 ข้อ หากคำตอบนั้นยังไม่ชัดเจนหรือไม่ถูกต้องให้ครอบครัวอื่นหรือวิทยากรเป็นผู้เฉลยคำตอบ</p>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	แผ่นบิงโก/ปากกา
10.30 - 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
10.45 - 11.15 น.	กรอกรูปครอบครัว
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ
สาระสำคัญของกิจกรรม	สมาชิกในครอบครัวเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมงานแจกกรอกรูปครอบครัว ขนาด 8x10 นิ้ว ให้แก่ครอบครัวๆ ละ 1 ใบ</li> <li>2. ทีมงานจัดอุปกรณ์ให้แต่ละครอบครัว</li> <li>3. ครอบครัวช่วยกันทำกรอกรูปและตกแต่งกรอกรูปให้สวยงาม</li> <li>4. ทีมงานถ่ายรูปรูปครอบครัวพร้อมกรอกรูปที่ทำเสร็จแล้ว</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รูปครอบครัวขนาด 8x10 นิ้ว/กระดาษโปสเตอร์ที่ตัดเรียบร้อย</li> <li>2. กาว/สีเมจิก/สีชอล์ก/สีไม้/ปากกา/ดินสอ</li> <li>3. สติ๊กเกอร์/อุปกรณ์ตกแต่ง/กรรไกร/กระดาษกาวสองหน้า/เทปกาวดีเส้นขนาด 5 มิลลิเมตร</li> </ol>
11.15 - 12.00 น.	สมุดครอบครัว
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกในครอบครัวเกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมในครอบครัว</li> <li>2. สมาชิกในครอบครัวได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนความรู้สึกต่างๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>ผู้เข้าร่วมรับรู้สาระสำคัญได้ว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมุดเล่มนี้เป็นสมุดของครอบครัว</li> <li>2. สมาชิกในครอบครัวรู้สึกอย่างไรในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้</li> </ol>



ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกในครอบครัวส่งตัวแทนมาหยิบสมุดครอบครัวของตนเอง</li> <li>2. ช่วยกันเขียนบันทึกเหตุการณ์ในวันนี้ เช่น 1.วันนี้ครอบครัวของเรามาทำกิจกรรมอะไรบ้าง 2.สิ่งที่เราประทับใจมีอะไรบ้าง</li> <li>3. ตกแต่งสมุดเพิ่มเติม</li> <li>4. ถ่ายรูปครอบครัวคู่กับสมุดครอบครัว</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กาว/สีเมจิก/ชอล์ก/สีไม้/ปากกา/ดินสอ</li> <li>2. สติ๊กเกอร์/เครื่องตกแต่ง/กรรไกร</li> <li>3. เพลงบรรเลง</li> </ol>
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.15 น.	ประเมินผลการเปลี่ยนแปลง
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ต้องการทราบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้ปกครองและเด็ก
สาระสำคัญของกิจกรรม	การเปลี่ยนแปลงของตัวเอง และ สมาชิกคนอื่นในครอบครัว
ขั้นตอนและกระบวนการ	<p>แยกกลุ่มเด็กและผู้ใหญ่</p> <p><b>กลุ่มผู้ใหญ่</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์ว่า “จากการเข้าร่วมกิจกรรมมา 4 ครั้ง ใครคิดว่าตัวเองมีการเปลี่ยนแปลงในระดับใด (ดีขึ้น เหมือนเดิม แย่ลง)</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มชวนคุยแลกเปลี่ยนโดยมีประเด็นดังนี้  <u>กลุ่มที่คิดว่า”ดีขึ้น”</u> : การเปลี่ยนแปลงที่ว่าดีขึ้นมีอะไรบ้าง และดีขึ้นอย่างไร แต่ก่อนเป็นอย่างไร ตอนนี้เป็นอย่างไร  <u>กลุ่มที่คิดว่า”เหมือนเดิม”</u>: มีอะไรบ้างที่เหมือนเดิม และเหมือนเดิมอย่างไร แต่ก่อนเป็นอย่างไร ตอนนี้เป็นอย่างไร  <u>กลุ่มที่คิดว่า”แย่ลง”</u> : มีอะไรบ้างที่แย่ลง แย่ลงอย่างไร คิดว่าเกิดจากอะไร แต่ก่อนเป็นอย่างไร ตอนนี้เป็นอย่างไร</li> <li>3. ตั้งแต่มาเข้าร่วมกิจกรรมลูกหลานของเรามีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างไหม เปลี่ยนแปลงในเรื่องอะไร เดิมเป็นอย่างไรและตอนนี้เป็นอย่างไร</li> </ol> <p>** ทีมงานทำหน้าที่ mind mapping</p> <p><b>กลุ่มเด็ก</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตั้งคำถาม “จากการเข้าร่วมกิจกรรมมา 4 ครั้ง คิดว่าผู้ปกครองของเรามีการเปลี่ยนแปลงในระดับใด” (ดีขึ้น เหมือนเดิม แย่ลง)</li> </ol>

ขั้นตอนและกระบวนการ	<p>2. ผู้นำกลุ่มพาพูดคุยแลกเปลี่ยนโดยมีประเด็นดังนี้</p> <p>กลุ่มที่คิดว่า“ดีขึ้น” : ผู้ปกครองของเรามีอะไรที่ดีขึ้นบ้าง ดีขึ้นอย่างไร แต่ก่อนเป็นอย่างไร ตอนนี้เป็นอย่างไ</p> <p>กลุ่มที่คิดว่า “เหมือนเดิม”: มีอะไรบ้างที่เหมือนเดิม เหมือนเดิม อย่งไร แต่ก่อนเป็นอย่างไร ตอนนี้เป็นอย่างไ</p> <p>กลุ่มที่คิดว่า“แย่ลง” : มีอะไรบ้างที่แย่ลง แย่ลงอย่างไร คิดว่าเกิดจากอะไร แต่ก่อนเป็นอย่างไร ตอนนี้เป็นอย่างไ</p> <p>** ทีมงานทำหน้าที่ mind mapping</p> <p>** สามารถปรับเปลี่ยนคำถามได้ตามความเหมาะสม</p>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	กระดาษ A4 ปากกา กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระดาษกาว
14.15 - 14.30 น.	อำลา/พิธีปิด
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ผู้เข้าร่วม ทีมงานได้กล่าวคำอำลา ขอบคุณ บอกความรู้สึที่เกดขึ้น ตลอดช่วงที่อยู่ในค่ายได้
สาระสำคัญของกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมรู้สึกดีต่อกัน รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมงานเปิดวิธีทัศน์ประมวลภาพกิจกรรมค่าย</li> <li>2. ผู้นำกิจกรรมเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมยืนเป็นวงกลม</li> <li>3. ทีมงานส่งไมโครโฟนให้ตัวแทนครอบครัวได้กล่าวคำอำลา ขอบคุณหรือแสดงความรู้สึกที่เกดขึ้น</li> <li>4. ปิดค่าย</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	สื่อวิธีทัศน์
14.30 - 15.00 น.	AAR (After Action Review) ทีมงานผู้จัดกิจกรรม
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ทีมงานได้ทบทวนและสรุปบทเรียนในการทำงาน
สาระสำคัญของกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แต่ละกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้หรือไม่ อย่งไร</li> <li>2. ภาพรวมกิจกรรมบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ อย่งไร</li> <li>3. สิ่งดี ๆ ที่เกดขึ้นจากการทำกิจกรรมค่ายในครั้งนี</li> <li>4. สิ่งที่ต้องปรับปรุงหรือพัฒนาในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คณะทำงานพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามประเด็นในสาระสำคัญด้านบน</li> <li>2. มีตัวแทนทีมงานเขียน mind mapping</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	กระดาษฟลิปชาร์ท ปากกาเคมี กระดาษกาว

## 6.4 คำอธิบายเพิ่มเติม เอกสาร สื่อการสอน ใบงาน สำหรับกิจกรรมครั้งที่ 4

### 1. ฐานการเรียนรู้สร้างสุขในครอบครัว

กิจกรรมฐานการเรียนรู้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มครอบครัวได้มีความใกล้ชิด ช่วยเหลือกัน พุดคุยสื่อสารกันในครอบครัวผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทในพื้นที่ แต่ทั้งนี้จะต้องเป็นกิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมได้ในทุกเพศทุกวัยและใช้เวลาในแต่ละฐานใกล้เคียงกันและต้องเป็นไปตามวัตถุประสงค์หลักที่ตั้งไว้

ผู้นำกิจกรรมจะต้องแบ่งกลุ่มครอบครัวให้มีจำนวนคนที่เท่ากันหรือใกล้เคียงกัน ครอบครัวเดียวกันต้องอยู่ด้วยกันและในแต่ละกลุ่มควรประกอบด้วยครอบครัวที่มีทั้งเด็กเล็ก เด็กโต ผู้ปกครองที่เป็นเพศชาย เพศหญิงใกล้เคียงกัน เป็นต้น

การเลือกสถานที่ในการทำกิจกรรมฐาน แต่ละฐานควรมีระยะห่างพอสมควรไม่ใกล้หรือไกลเกินไป จุดที่ตั้งฐานจะต้องมองไม่เห็นกันและไม่อยู่ในจุดที่ใกล้แหล่งน้ำ ต้นไม้ใหญ่ที่มีกิ่งเปราะง่ายหรือใกล้จุดจ่ายกระแสไฟฟ้าที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายกับเด็กและครอบครัว

การเวียนฐานการเรียนรู้ ทีมคณะทำงานจะต้องเป็นผู้กำหนดว่าจะให้เวียนจากฐานใดไปฐานใดและผู้ประสานงานจะต้องรู้ว่าหากเสร็จจากฐานตนเองจะต้องให้ครอบครัวไปฐานใดต่อเพื่อไม่ให้เกิดการสับสนหรือไม่ได้เข้าฐานทุกฐาน การเปลี่ยนฐานจะต้องกำหนดระยะเวลาเท่ากัน มีการให้สัญญาณที่รับรู้ร่วมกัน หากฐานใดฐานหนึ่งเสร็จก่อนเวลา ผู้ประสานงานจะต้องคิดแผนรองรับให้ผู้เข้าร่วมได้ทำกิจกรรมบางอย่างเพิ่มเติม เพื่อไม่ให้ผู้เข้าร่วมรวมตัวอยู่ในฐานใดฐานหนึ่งมากเกินไป

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมฐานการเรียนรู้ ควรมีเวลา 30 นาที ให้ครอบครัวมารวมตัวกัน สรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละฐาน ทีมคณะทำงานจะได้มีโอกาสเชื่อมโยง ให้เห็นประโยชน์ของกิจกรรมโดยภาพรวม



## 1.1 ฐานช่วยลูกด้วย

สาระสำคัญของกิจกรรม : **สร้างพลังครอบครัวและชุมชนในการดูแลเด็ก**

ในกิจกรรมนี้ใช้ปิงปองเป็นสัญลักษณ์แทนเด็ก ใช้ท่อพีวีซีเจาะรูรอบๆ ทุกทิศทาง เปรียบเหมือนครอบครัวที่ไม่สามารถดูแลเด็กได้ทุกวัยให้อยู่ในสายตาตลอดเวลาโดยเฉพาะช่วงวัยที่เขาเข้าโรงเรียนหรือเดินทางเองได้ เด็กมีโอกาสที่จะไม่อยู่ในสายตาของคนในครอบครัว น้ำที่เติมลงไปเหมือนสิ่งที่ล่อตาล่อใจดึงดูดให้เด็กออกจากครอบครัว การที่ลูกปิงปองลอยออกมาจากท่อได้ต้องใช้พลังความร่วมมือของคนหลายคนเปรียบเสมือนการร่วมไม้ร่วมมือของคนในครอบครัวและนอกครอบครัว (เพื่อนบ้าน ผู้ปกครองด้วยกันเอง) ช่วยกันดูแลลูก/เด็กให้รอดปลอดภัย เด็กไม่ใช่เป็นคนของครอบครัวใดครอบครัวหนึ่งแต่เป็นเด็กของชุมชนที่พวกเราต้องเข้าไปช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อย่าปล่อยให้ต้องเสี่ยงลูกตามลำพัง น้ำที่เติมเข้าไปในท่อก็เปรียบเสมือนการรับฟัง การเข้าอกเข้าใจ การใช้คำพูด (น้ำคำ) พลังน้ำใจที่ทุกคนต้องช่วยกันสร้างขึ้นมาเพื่อหล่อเลี้ยงให้เด็กรอดปลอดภัย

อุปกรณ์ที่ต้องใช้ประจำฐานช่วยลูกด้วย ได้แก่

1. ลูกปิงปอง 3 ลูก
2. ท่อพีวีซีขนาด ความยาว 60 เซนติเมตร (เส้นผ่านศูนย์กลางกว้างกว่าลูกปิงปอง) เจาะรูให้มากกว่าสมาชิกที่จะเล่น 2 เท่า

3. ถังน้ำ แกลลอน ขวดน้ำ

\*\* ถ้าจำนวนสมาชิกมากกว่า 8 คน ให้ใช้อุปกรณ์ 2 ชุดจะมีความสุขมากยิ่งขึ้น

### ขั้นตอน

1. ให้ทุกคนใช้มือช่วยกันอุดรูและมี 1-2 คน ใช้ถังน้ำช่วยกันเติมน้ำลงในท่อพีวีซี เพื่อให้ลูกปิงปองที่อยู่ในท่อลอยออกมาให้ครบ
2. วิทยากรสรุป



## 1.2 ขวานทุระเบิด

**สาระสำคัญของกิจกรรม :** พลังครอบครัวและชุมชนในการดูแลเด็ก/การสื่อสารกันในครอบครัว การจัดการปัญหาในครอบครัว

กิจกรรมนี้ใช้ไขว้ไถ่ดิบแทนเด็ก เด็กมีความเปราะบาง โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มครอบครัวได้ใช้ประสบการณ์และความรู้เดิมในการวางแผนแก้ไขปัญหา เปิดโอกาสให้มีการพูดคุยปรึกษาหารือและเปิดโอกาสได้ลองฝึกลองดูเหมือนการเลี้ยงดูเด็ก ครอบครัวหลายครอบครัวเลี้ยงดูเด็กจากประสบการณ์เดิมของผู้ใหญ่ที่เลี้ยงดูกันมาและพ่อแม่มือใหม่ที่มีลูกคนแรกก็มีการลองฝึกลองดูในการดูแลเด็กและต้องปฏิบัติซ้ำๆ กันก็จะเกิดเป็นทักษะ แต่ในความเป็นจริงการเลี้ยงดูเด็กคงไม่มีโอกาสให้ครอบครัวลองฝึกลองดูได้หลายครั้ง ครอบครัวมือใหม่จึงต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้ที่มีความรู้หรือมีประสบการณ์มาก่อน ในการทำกิจกรรมนี้ กิจกรรมจะถูกออกแบบให้กลุ่มครอบครัวได้ทำกิจกรรม 2 รอบ โดยมีสาระดังนี้

รอบแรก : เปรียบเหมือนการเลี้ยงดูเด็กจะมีปัญหาอุปสรรคต่างๆ ทุกคนในชุมชนต้องช่วยกันด้วย เมื่อเห็นครอบครัวใดครอบครัวหนึ่งอยู่ในภาวะที่เลี้ยงลูกไม่ได้

รอบสอง : การเลี้ยงลูกบางครั้งต้องอาศัยการแลกเปลี่ยนจากผู้ที่มีประสบการณ์ ต้องมีผู้รู้มาคอยแนะนำ ชี้แนวทางให้แก่ครอบครัว หากเราเห็นว่าวิธีการใดที่จะสามารถช่วยทำให้ครอบครัวเราดีขึ้นก็ควรที่จะรับฟังแล้วนำไปทดลองใช้

**อุปกรณ์ที่ต้องใช้ประจำฐานทุระเบิด ได้แก่**

1. เชือกฟางยาว 1 เมตรครึ่ง ตามจำนวนสมาชิก
2. หนังกวางวงใหญ่ 10 เส้น
3. ผ้าปิดตาตามจำนวนสมาชิก ไม่ควรใช้ปะปนกัน เมื่อกลุ่มใหม่เวียนมาควรให้พื้นใหม่
4. ไขว้ไถ่ดิบจำนวน 10 ฟอง
5. ฐานรองไขว้ไถ่

**ขั้นตอน**

1. รอบแรก : ให้ทุกคนจับปลายเชือกคนละเส้นและให้ช่วยกันดึงเชือกเพื่อไปคล้องไขว้ที่วางไว้ นำไปไว้อีกที่หนึ่ง (ทีมงานต้องทำให้ครอบครัวมีอุปสรรค)

2. รอบสอง : เพิ่มการปิดตา ยกเว้นจะมี 1 คนทำหน้าที่บอกคำสั่งให้ทุกคนทำตามสามารถเปลี่ยนตัวช่วยได้เมื่อต้องการ เปลี่ยนได้เพียง 1 ครั้ง

3. สรุป



### 1.3 งานทำอาหารว่าง

**สาระสำคัญของกิจกรรม :** กิจกรรมง่ายๆ ที่สามารถทำด้วยกันในครอบครัว ทุกคนมีส่วนร่วม

การทำอาหารเป็นกิจกรรมที่ครอบครัวสามารถทำร่วมกันได้ เป็นอีกตัวเลือกหนึ่งที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในครอบครัวตนเองได้ สักเดือนละครึ่งหรืออาทิตย์ละครึ่งทำให้ครอบครัวมีสีสันมากขึ้น อย่างมองว่าเป็นการสร้างภาระให้กับตนเองให้มองว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์ที่หลาย ๆ คนมองข้ามผ่านมันไป

#### อุปกรณ์ที่ต้องใช้ประจำฐานอาหารว่าง

1. วัตถุดิบที่ใช้ประกอบทำอาหารว่าง เช่น ขนมปังแผ่น แยม ไส้กรอก ผักกาดหอม มายองเนส หอมใหญ่ มะเขือเทศ เป็นต้น ขึ้นอยู่กับโจทย์ที่ทางทีมงานต้องการให้ครอบครัวทำ

2. ภาชนะที่ใช้ในการใส่วัตถุดิบต่างๆ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง

3. จาน ช้อน และภาชนะสำหรับครอบครัว ถู่มือพลาสติกและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

#### ขั้นตอน

1. ผู้นำกิจกรรมแนะนำ ทักทายผู้เข้าร่วม

2. แนะนำกิจกรรม บอกเงื่อนไขและแนะนำวัตถุดิบ

3. ให้โจทย์ : สมาชิกในครอบครัวช่วยกันออกแบบอาหารว่างที่เป็นซิกเนเจอร์ของครอบครัวตนเอง โดยมีเงื่อนไขว่ามีประโยชน์ น่ากิน ถูกสุขอนามัย ต้องใช้วัตถุดิบ (ที่ทีมคณะทำงานเตรียมให้) อย่างต่ำ 3 อย่างขึ้นไป

4. ลงมือทำในเวลาที่กำหนด

5. ท่อหุ้มอาหารโดยใช้พลาสติกถนอมอาหารเพื่อป้องกันแมลง

6. สมาชิกในครอบครัวช่วยกันตั้งชื่อเมนูอาหารนี้ให้มีความน่าสนใจ โดดเด่น พร้อมติดป้ายชื่อเมนู และ ชื่อครอบครัว

7. ออกแบบเมนู : แจกกระดาษและสี พร้อมกับให้ครอบครัวช่วยกันวาดรูปเมนูอาหารชุดนี้ โดยเขียนถึงสรรพคุณ หน้าตาเมนูอาหารที่จะทำให้ผู้ที่มาเห็นอยากสั่งเมนูนี้

8. วิทยากรชวนคุย สรุป

**หมายเหตุ** อาหารว่างในฐานนี้จะเก็บไว้เพื่อเป็นอาหารว่างสำหรับมือกลางคืน โดยจะแจกให้แก่ครอบครัวหลังจากเสร็จกิจกรรมช่วงบายศรี



## 1.4 ฐานสายใยครอบครัว

**สาระสำคัญของกิจกรรม :** เป็นกิจกรรมที่ออกแบบมาให้ครอบครัวและเด็กได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ตนเองและครอบครัวและความรู้สึกภาคภูมิใจในผลงานตนเอง ตัวอย่างเช่น ฐานปลาตะเพียน ฐานตะกร้อ ฐานตักแตน ทำของที่ระลึกจากวัสดุเหลือใช้ DIY สามารถปรับเปลี่ยนให้เป็นของใช้ภายในบ้านหรือเป็นสิ่งอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว



### อุปกรณ์ที่ต้องใช้ประจำฐาน

1. วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่ทางทีมงานได้ออกแบบไว้
2. ตัวอย่างผลงานเมื่อทำสำเร็จ

### ขั้นตอน

1. เกริ่นนำ
2. แนะนำวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้
3. สาธิตวิธีการทำ
4. ลงมือทำ
5. รวบรวมผลงานเก็บไว้ให้แก่ผู้ทำหรือจะเก็บไว้เป็นของส่วนกลางก็แล้วแต่ทางทีมงาน
6. สรุป



## 1.5 งานทำของเล่นครอบครัว

สาระสำคัญของกิจกรรม : ของเล่นสำหรับครอบครัวไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง ของเล่นบางอย่างสามารถประดิษฐ์ขึ้นมาเองได้ ของเล่นเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ของเล่นบางอย่างสูญหายไปตามกาลเวลาลูกหลานไม่มีโอกาสได้เห็น ถือเป็นโอกาสที่จะได้ถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่ลูกหลาน การทำของเล่น หรือ การได้เล่นกับลูกหลานจะช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

### อุปกรณ์ที่ต้องใช้ประจําฐานของเล่นครอบครัว

1. เตรียมอุปกรณ์ให้หลากหลายชนิด เพื่อเปิดโอกาสให้ครอบครัวได้เกิดความคิดที่หลากหลายในการทำของเล่นให้กับลูกหลาน เช่น กระดาษแข็ง ฝาขวดนม เชือก ด้าย ไหมพรม กระดาษสี ขวดพลาสติก มีด กรรไกร ปากกาเคมี สีเมจิก แกนกระดาษ กระดาษลูกฟูก หลอดกาแฟ ลูกปิงปอง ฯลฯ

2. ตัวอย่างของเล่นที่ทำจากวัสดุต่างๆ เพื่อเป็นไอเดียให้แก่ครอบครัวในการประดิษฐ์ของเล่น

### ขั้นตอน

1. อธิบายเงื่อนไข : ให้ทุกคนช่วยกันทำของเล่นในครอบครัวตัวเอง โดยมีเงื่อนไขว่าเป็นของเล่นที่ทุกคนได้ช่วยกันทำและสามารถเล่นด้วยกันเป็นครอบครัวได้

2. เลือกวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องการ

3. ลงมือทำของเล่นในเวลาที่กำหนด

4. ตั้งชื่อของเล่นที่ครอบครัวของเราช่วยกันทำและสาธิตการเล่นให้แก่ครอบครัวอื่นๆ (หากมีเวลา)





### กิจกรรมบิงโกครอบครัว

เป็นกิจกรรมที่มุ่งหวังให้เด็กและครอบครัวมีส่วนร่วมในการสังเกต เรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน ผ่านการช่วยกันตอบคำถามลงในตารางที่วิทยากรแจกให้และให้ครอบครัวช่วยกันเฉลยคำตอบในวันสุดท้าย ของการจัดกิจกรรมค่ายครอบครัว

อุปกรณ์ที่ต้องใช้ ใบตารางบิงโกครอบครัว และ ปากกา  
ขั้นตอน

1. อธิบายกติกา กำหนดเวลาส่ง
2. แจกตารางบิงโกครอบครัว
3. เฉลยในวันสุดท้ายโดยให้ครอบครัวเลือก 1 ข้อที่จะเป็นผู้เฉลยและจะต้องไม่ซ้ำกับครอบครัว  
อื่นๆ ถ้าอธิบายหรือตอบไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้อง วิทยากรจะเชิญชวนให้ครอบครัวอื่นๆ ช่วยเพิ่มเติม  
รายละเอียดให้

การสรุปการเรียนรู้ กิจกรรมนี้ช่วยให้เด็กๆ และครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการทบทวนการ  
เรียนรู้ที่ผ่านมาซึ่งจะมีทั้งคำตอบเดียวหรือหลายคำตอบก็ได้



## ตัวอย่างบิงโกครอบครัว

ชื่อครอบครัว.....สมาชิกในครอบครัว.....

พัฒนาการเด็กตามวัยที่เรียนในห้องผู้ใหญ่ มี...วัย อะไรบ้าง ..... ..... .....	เพลงที่วิทยากรให้ครอบครัวร้องเป็นเพลงแรกคือ ..... ..... .....	ครอบครัวอบอุ่นหมายความว่าอย่างไร ..... ..... .....	ใส่ใจๆ เป็นกิจกรรมในครั้งที่เท่าใด และมีสาระสำคัญเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกอย่างไร ..... ..... .....
กิจกรรมในห้องเด็กครั้งที่ 3 ทำอะไร ..... ..... .....	ฐานการเรียนรู้ในค่ายมีอะไรบ้าง ..... ..... .....	ห้องเรียนเด็ก (ฉันมีดีอะไร) ให้อวดรูปร่างแล้วให้ตอบคำถาม 3 ข้อ มีอะไรบ้าง ..... ..... .....	สิ่งที่จะทำให้เพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวคือ ..... ..... .....
หลักการชมต้องประกอบด้วยอะไรบ้าง ..... ..... .....	หน่วยงานที่ร่วมจัดกิจกรรมนี้มีใครบ้าง ..... ..... .....	พูดให้น้อย ฟังให้เยอะ...คือหลักการเลี้ยงดูลูกวัยไหน ..... ..... .....	ชื่อสถานที่จัดค่ายครอบครัว ..... ..... .....
การฟังด้วยหัวใจ เหมาะสมกับการเลี้ยงดูลูกวัยไหน ..... ..... .....	ห้องผู้ใหญ่ครั้งที่ 2 สอนเรื่องอะไร ..... ..... .....	บอกกิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัวบ่อย ๆ ..... ..... .....	การจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยเป็นหลักการเลี้ยงดูลูกวัยไหน ..... ..... .....

### 3. กิจกรรมช่วงกลางคืน บายศรีครอบครั

สาระสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมบายศรีครอบครั เป็นกิจกรรมที่คณะทำงานหลายพื้นที่ออกแบบให้ผู้ใหญ่ในครอบครัและเด็กมีการสื่อสารความรู้สึกที่ดีๆ ในครอบครั ให้ครอบครัอื่นๆ ได้แสดงความห่วงใยเด็กๆ ผ่านการใช้ด้ายสายสิญจน์ผูกข้อมือให้กับเด็กๆ ในบรรยากาศที่เงียบสงบซึ่งส่วนใหญ่จะจัดในช่วงกลางคืนหลังจากผ่านการทำกิจกรรมฐานการเรียนรู้ร่วมกัน

#### อุปกรณ์

1. พานบายศรี ขนาดกลางพร้อมตกแต่งดอกไม้สด
2. ด้ายสายสิญจน์ 1 ม้วนสำหรับโยงทำพิธี
3. ด้ายผูกข้อมือ ตัดขนาดความยาว 8-10 นิ้ว มากกว่าจำนวนเด็กที่เข้าร่วม
4. เทียน LED หรือ เทียนไข
5. เพลงสำหรับใช้ในการผูกข้อมือ เช่น เพลงอิมอุ่น
6. อุปกรณ์อื่นๆ ที่ทางผู้ทำพิธีกำหนด เช่น พวงมาลัย ผลไม้มงคล อาหารคาวหวาน

#### ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. จัดสถานที่โดยใช้โต๊ะวางบายศรีกลางห้อง ลองเช็คระบบไฟฟ้าแสงสว่างเพียงพอไหม หากต้องปิดไฟ และจัดเตรียมบรรยากาศให้เงียบสงบ
2. ทีมงานแบ่งผู้ใหญ่และเด็ก มีทีมงานที่ทำกิจกรรมเด็ก แยกเด็กไปรวมอีกห้อง และทำข้อตกลงกับเด็กๆ ถึงพิธีการบายศรีสู่ขวัญ
3. ทีมงานที่อยู่ห้องผู้ใหญ่ให้แจ้งกติกา ขั้นตอนกับผู้ใหญ่ในการพูดคุยกับเด็ก การผูกข้อมือเด็ก
4. เมื่อบรรยากาศสงบ ผู้ทำพิธีมีความพร้อม แจ้งให้ทีมงานที่ดูแลเด็กนำเด็กเข้ามาในห้อง เด็กนั่งเป็นวงหันหน้าเข้าหาผู้ปกครองตัวเอง
5. ผู้นำพิธีจะส่งสัญญาณให้ทีมงานแจกด้ายผูกข้อมือ ผู้นำพิธีเริ่มพูดถึงความรัก ความผูกพัน ความปรารถนาดีที่ผู้ปกครองมีให้กับเด็กๆ ทุกคน ช่วงนี้ทีมงานจะเริ่มจุดเทียน เริ่มจากพานบายศรีดับไฟในห้องประชุม เปิดเพลงอิมอุ่นเบาๆ พร้อมกับให้ผู้ปกครองผูกข้อมือให้กับเด็กๆ พร้อมกับพูดคุยเบาๆ ในครอบครั เช่น การได้ขอโทษกับสิ่งที่เคยผิดพลาด การชื่นชม
6. เมื่อเห็นบรรยากาศกลับเข้าสู่ภาวะปกติให้ค่อยๆ ดับเทียนและเปิดไฟ
7. วิทยากรนัดหมายกิจกรรมในวันต่อไป

### 4. กรอบรูปครอบครั

สาระสำคัญของกิจกรรม : เด็กและผู้ปกครองร่วมกันออกแบบทำกิจกรรมสร้างสัญลักษณ์

ความทรงจำที่ดีของครอบครัร่วมกัน ผ่านการทำกรอบรูปครอบครั ในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกในครอบครัได้พูดคุยสื่อสารกัน ได้เลือกอุปกรณ์ตกแต่งที่ตัวเองชอบและมีส่วนร่วมในการออกแบบและตกแต่งให้เป็นกรอบรูปครอบครัที่สวยงาม

## อุปกรณ์

1. กระดาษโฟโต้บอร์ดแผ่นหน้าสีขาวตัดความกว้าง 1.5 นิ้ว ความยาวมากกว่าภาพและแผ่นหลัง ตัดขนาดใหญ่กว่ารูป
2. รูปภาพครอบครัว ขนาด 8x10 นิ้ว
3. กระดาษกาวสองหน้าชนิดบาง กาว กรรไกร
4. อุปกรณ์ตกแต่ง เช่น สติกเกอร์การ์ตูน เทปกาวลายการ์ตูนสวยงาม กระดาษดอกไม้

## ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายวิธีการทำ
2. แจกรูปภาพให้ตรงกับครอบครัว พร้อมกระดาษทำกรอบรูป
3. จัดเรียงอุปกรณ์ในการตกแต่งและอุปกรณ์กลาง
4. ให้เวลาครอบครัวทำกรอบรูปใช้เวลา 30-45 นาที



## 5. กิจกรรมทายใจครอบครัว

### ตัวอย่างคำถามทายใจครอบครัว

1. คิดว่า “. . . ชอบกิจกรรมไหนมากที่สุด”
2. คิดว่า “. . . ชอบเมนูอาหารอะไรในวันนี้มากที่สุด”
3. คิดว่า “. . . ชอบดูละครเรื่องใดมากที่สุด”
4. คิดว่า “. . . ชอบนักร้องเกาหลิคนไหนมากที่สุด”
5. คิดว่า “. . . ดาราโปรดที่เขาชอบมากที่สุดคือใคร”
6. คิดว่า “. . . กีฬาโปรดที่ชอบมากที่สุด คือกีฬาอะไร”
7. คิดว่า “. . . ชอบเล่นเกมอะไรมากที่สุด”
8. คิดว่า “. . . ชอบฟังเพลงแนวไหนมากที่สุด”
9. คิดว่า “. . . สถานที่เขาชอบไปมากที่สุด คือที่ใด”
10. คิดว่า “. . . ชอบดาราดลกคนใดมากที่สุด”

# บทที่ 7

## แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5

### 7.1 ขอบเขตเนื้อหากิจกรรมครั้งที่ 5

ขอบเขตเนื้อหา	ผลลัพธ์ที่ต้องการ
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม แผนพัฒนาครอบครัว	1. ผู้เข้าร่วมมีทัศนคติที่ดีต่อโครงการ 2. ผู้เข้าร่วมมีการเปลี่ยนแปลงในเชิงทัศนคติหรือพฤติกรรม 3. ผู้เข้าร่วมมีแผนอยากพัฒนาตนเองและพัฒนาไปสู่การเป็นเครือข่ายครอบครัว

### 7.2 กำหนดการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5

เวลา	กิจกรรม
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.30 น.	กิจกรรมสัมพันธ์กลุ่มครอบครัวและทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 1-4
09.30 - 10.30 น.	กิจกรรมติดตามประเมินผล แยกกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครอง และ เด็ก
10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	วางแผนพัฒนาครอบครัว-กลุ่มครอบครัว
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน

### 7.3 รายละเอียดแผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5

08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.30 น.	กิจกรรมสัมพันธ์ครอบครัวและทบทวน
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ผู้ปกครองและเด็กทบทวนความทรงจำในการร่วมกิจกรรม
สาระสำคัญของกิจกรรม	<p>สาระสำคัญต่างๆ ของกิจกรรมตลอด 4 ครั้งได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. พัฒนาการตามวัยและการเลี้ยงดูเด็กในแต่ละวัย</li> <li>2. การสื่อสารเชิงบวก</li> <li>3. การสร้างวินัยเชิงบวก</li> <li>4. การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมคณะทำงานกล่าวทักทายครอบครัว</li> <li>2. กิจกรรมสัมพันธ์ครอบครัว เช่น ร้องเพลงครอบครัวที่ใช้ในการอบรม ตั้งแต่ครั้งที่ 1 - 4</li> <li>3. เปิดคลิป/presentation ประมวลภาพกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 4 เพื่อทบทวนความทรงจำให้กับครอบครัว</li> <li>4. แบ่งกลุ่มเด็กและกลุ่มผู้ปกครองเพื่อพูดคุยสอบถาม</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	คลิป/presentation ประมวลภาพกิจกรรมทั้งหมด เนื้อเพลงครอบครัว
09.30 - 10.30 น.	กิจกรรมติดตามประเมินผล
ห้องผู้ปกครอง	
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ปกครองสามารถแลกเปลี่ยนพูดคุยภาพรวมของโครงการได้</li> <li>2. ผู้ปกครองสามารถแลกเปลี่ยนพูดคุยการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ครั้งที่ 1-4 ไปปรับใช้ในครอบครัวและส่งผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัวได้</li> <li>3. สามารถบอกความต้องการได้</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมบอกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อโครงการ เช่น ความชอบ ประทับใจ หรือไม่ชอบ</li> <li>2. เปรียบเทียบความสุขของตนเองทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>3. บอกสิ่งที่เกิดขึ้น/การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมงานแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วม</li> <li>2. ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์และสาธิตวิธีการ : <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ทุกคนพับกระดาษออกเป็น 2 ส่วน (พับครึ่งกระดาษ)</li> <li>- ส่วนที่พับครึ่งด้านหนึ่งให้เขียน “ก่อนเข้าร่วมโครงการ”</li> <li>- ส่วนที่พับครึ่งด้านที่เหลือให้เขียน “หลังเข้าร่วมโครงการ”</li> </ul> </li> </ol>

<p>ขั้นตอนและกระบวนการ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์ที่ 1 : ขอให้ทุกคนทบทวนตัวเอง หากมีเกณฑ์คะแนนเต็ม 10 คะแนน ให้ทุกคนเขียนคะแนนความสุขของตนเองว่า ก่อนที่จะมาเข้าร่วมโครงการเรามีความสุขอยู่ที่เท่าใดและเพราะเหตุใดเราจึงให้คะแนนเท่านี้ เขียนลงในส่วนที่เขียนว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการ</li> <li>- โจทย์ที่ 2 เมื่อเข้าร่วมโครงการจนครบแล้ว ให้คะแนนความสุขของตนเองเท่าใด และเพราะเหตุใดเราจึงให้คะแนนความสุขเท่านี้ เขียนลงในส่วนที่เขียนว่า หลังเข้าร่วมโครงการ</li> </ul> <p>ยกตัวอย่างเช่น ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมให้คะแนนความสุขตนเองอยู่ที่ 4 เพราะรู้สึกเครียด สามีเพิ่งตายเราต้องเลี้ยงหลานตามลำพัง แต่เมื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมให้คะแนนความสุขตนเองอยู่ที่ 10 เพราะมีความสุขมาก ได้มาเจอผู้คน ทำให้ลืมเรื่องความทุกข์ และได้รับการดูแลจากทีมงาน ทำให้รู้สึกเหมือนมีที่พึ่ง</p> <p>** กำชับให้ทุกคนไม่ลอกกัน ความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกัน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ให้ทุกคนได้พูดในสิ่งที่ตนเองเขียนในวงใหญ่ทั้งก่อนเข้าร่วมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม หรือ จะใช้วิธีการยกมือถามเป็นกลุ่มคะแนน เช่น ใครให้คะแนนก่อนมาร่วม 6/7/5 หรือต่ำกว่านั้น แล้วค่อยถามเหตุผลที่ให้คะแนนนั้น</li> <li>4. ให้ทุกคนช่วยกันทบทวนกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 1 - 4 มีอะไรบ้าง (ทีมงานเขียนฟลิปชาร์ตให้เห็นกิจกรรมในแต่ละครั้ง หากพบว่าครบคร้วพูดไม่ครบ ให้ทีมงานเพิ่มเติม)</li> <li>5. สอบถามความคิดเห็น <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทุกครั้งที่มาร่วมกิจกรรมชอบครั้งไหนบ้าง ชอบกิจกรรมไหน เพราะอะไร</li> <li>- ครั้งไหนที่ทำให้เรารู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีก</li> <li>- ครั้งไหนที่ทำให้ฉุกละหุกหรือกระตุ้นความคิดเรามากที่สุด</li> <li>- มีกิจกรรมใดบ้างที่ควรปรับหรือลด ตัดออก ไม่ค่อยชอบเพราะอะไร</li> <li>- มีเนื้อหาใดที่ควรตัดออก เพราะอะไร</li> <li>- มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอะไรบ้างในการจัดกิจกรรม</li> <li>- จากการเข้าร่วมครั้งที่ 1-4 ตนเองได้นำอะไรไปใช้กับครอบครัวบ้าง</li> <li>- เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรกับตนเองและบุตรหลานที่มาร่วมกิจกรรมบ้างไหม อย่างไร</li> </ul> </li> </ol>
<p>อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้</p>	<p>ใบงาน/Powerpoint/กระดาษA4/ฟลิปชาร์ต/ปากกา/ปากกาเคมี</p>

ห้องเด็ก	
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เด็กสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของโครงการได้</li> <li>2. สามารถบอกความต้องการได้</li> <li>3. เด็กสามารถบอกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว</li> </ol>
สาระสำคัญของกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าร่วมบอกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อโครงการ เช่น ความชอบ ประทับใจหรือไม่ชอบ</li> <li>2. เปรียบเทียบความสุขของตนเองทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>3. บอกสิ่งที่เกิดขึ้น/การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว</li> </ol>
ขั้นตอนและกระบวนการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมงานแจกกระดาษให้เด็ก</li> <li>2. ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์และสาธิตวิธีการ : <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้ทุกคนพับกระดาษออกเป็น 2 ส่วน (พับครึ่งกระดาษ)</li> <li>- ส่วนที่พับครึ่งด้านหนึ่งให้เขียน “ก่อนเข้าร่วมโครงการ”</li> <li>- ส่วนที่พับครึ่งด้านที่เหลือให้เขียน “หลังเข้าร่วมโครงการ”</li> <li>- ผู้นำกิจกรรมให้โจทย์ที่ 1 : ขอให้ทุกคนทบทวนตัวเอง หากมีเกณฑ์คะแนนเต็ม 10 คะแนน ให้ทุกคนเขียนคะแนนความสุขของตนเองว่า ก่อนที่จะมาเข้าร่วมโครงการเรามีความสุขอยู่ที่เท่าใด และเพราะเหตุใดเราจึงให้คะแนนเท่านี้ เขียนลงในส่วนที่เขียนว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการ</li> <li>- โจทย์ที่ 2 เมื่อเข้าร่วมโครงการจนครบแล้ว ให้คะแนนความสุขของตนเองเท่าใด และเพราะเหตุใดเราจึงให้คะแนนความสุขเท่านี้ เขียนลงในส่วนที่เขียนว่า หลังเข้าร่วมโครงการ</li> </ul> </li> </ol> <p>ยกตัวอย่างเช่น ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมให้คะแนนความสุขตนเองอยู่ที่ 5 เพราะแม่ชอบบ่น แต่เมื่อมาเข้าร่วมกิจกรรมให้คะแนนความสุขตนเองอยู่ที่ 10 เพราะบ่นน้อยลง</p> <p>** กำชับให้ทุกคนไม่ลอกกัน ความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกัน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ให้ทุกคนได้พูดในสิ่งที่ตนเองเขียนในวงใหญ่ทั้งก่อนเข้าร่วมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม หรือ จะใช้วิธีการยกมือถามเป็นกลุ่มคะแนน เช่น ใครให้คะแนนก่อนมาร่วม 6/7/5 หรือต่ำกว่านั้น แล้วค่อยถามเหตุผลที่ให้คะแนนนั้น</li> <li>4. ให้ทุกคนช่วยกันทบทวนกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 1 - 4 มีอะไรบ้าง (ทีมงานเขียนฟลิปชาร์ตให้เห็นกิจกรรมในแต่ละครั้ง หากพบว่าครอบครัวพูดไม่ครบ ให้ทีมงานเพิ่มเติม)</li> </ol>



	<p>5. สอบถามความคิดเห็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทุกครั้งที่มาร่วมกิจกรรมชอบครั้งไหนบ้าง ชอบกิจกรรมไหน เพราะอะไร</li> <li>- ครั้งไหนที่ทำให้เรารู้สึกอยากมาร่วมกิจกรรมอีก</li> <li>- ครั้งไหนที่ทำให้ถูกคิดหรือกระตุ้นความคิดเรามากที่สุด</li> <li>- มีกิจกรรมใดบ้างที่ควรจะปรับหรือลด ตัดออก ไม่ค่อยชอบ เพราะอะไร</li> <li>- มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอะไรบ้างในการจัดกิจกรรม</li> <li>- จากการเข้าร่วมครั้งที่ 1-4 ตนเองได้นำอะไรไปใช้กับครอบครัวบ้าง</li> <li>- เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรกับตนเองและผู้ปกครองที่มาร่วมกิจกรรมบ้างไหม อย่างไร</li> </ul> <p>** สามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการให้มีการเคลื่อนไหวก็จะเป็นการดี เช่น ลุกไปให้คะแนนในกระดาษฟลิปชาร์ต นำกระดาษที่เขียนก่อนหลังไปติดบนกระดาษฟลิปชาร์ต</p>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	ใบงาน/Powerpoint/กระดาษA4/ฟลิปชาร์ต/ปากกา/ปากกาเคมี/สีเมจิก/สีไม้/กระดาษโน้ต
10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	วางแผนพัฒนาครอบครัว-กลุ่มครอบครัว
ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ผู้เข้าร่วมช่วยกันออกแบบ วางแผน ตามความต้องการของกลุ่มได้
สาระสำคัญของกิจกรรม	แผนต่อไปของครอบครัว-กลุ่มครอบครัว
ขั้นตอนและกระบวนการ	<p>แบ่งกลุ่มเด็ก และ ผู้ปกครอง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็น วางแผนความต้องการของกลุ่มว่าอยากทำอะไรต่อจากนี้ เช่น พบปะครอบครัว 3 เดือนครั้ง จัดแคมป์ปิ้งครอบครัว ทำกิจกรรม after school จิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ</li> <li>2. เขียนลงกระดาษฟลิปชาร์ต หรือ A4</li> <li>3. นำเสนอและหลอมรวมแผน</li> <li>4. ตั้งกลุ่มไลน์ครอบครัวเพื่อใช้ในการสื่อสารภายในกลุ่ม</li> <li>5. หากทางกลุ่มมีกิจกรรมต่อยอดและมีงบประมาณสนับสนุนให้ดำเนินการจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มครอบครัวต่อเพื่อพัฒนาให้เป็นเครือข่ายครอบครัวของชุมชนต่อไป</li> </ol>
อุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้	ฟลิปชาร์ต/ปากกาเคมี/ตัวอย่างไอเดียกิจกรรม

## 1. สื่อวีดิทัศน์ที่น่าสนใจ

### ➔ คลิป “AIS สานรัก : อาทิตยละครึ่ง”

คำอธิบาย : เป็นคลิปที่ถ่ายทอดเรื่องราวการใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวเพียงอาทิตย์ละครึ่ง เพื่อเสริมสร้าง ความรัก ความผูกพัน และสัมพันธ์อันดีต่อกัน เป็นสื่อที่ทำให้เห็นตัวอย่าง ไอเดีย การทำกิจกรรมร่วมกัน การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวที่สามารถนำไปใช้ได้ ได้แก่ ตักบาตรในตอนเช้า ทำกับข้าว ไปแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียน ซ่อมแซมสิ่งของในบ้าน ทาสีรั้วบ้าน ออกกำลังกาย เป็นต้น

คลิปนี้ ผู้สอนสามารถนำมาใช้ประกอบการทำกิจกรรมเพิ่มเติม

ความยาว : 0.46 วินาที

แหล่งที่มา : คลิป “AIS สานรัก : อาทิตยละครึ่ง” โดย AIS



## รายละเอียดเพิ่มเติมสำหรับผู้นำกิจกรรม

เมื่อดูคลิปเสร็จ ให้ตั้งคำถาม : จากคลิปนี้เรา เห็นกิจกรรมที่ครอบครัวทำร่วมกันมีอะไรบ้าง ครอบครัวเรามีอะไรที่เหมือนหรือใกล้เคียงในคลิปนี้บ้าง มีกิจกรรมอะไรที่สามารถนำไปทำได้บ้าง หากพบว่าครอบครัวไหนที่ใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวได้เป็นประจำก็ให้ชื่นชม แต่หากครอบครัวใดยังไม่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันหรือทำไม่ได้ไม่สม่ำเสมอทีมก็จะให้กำลังใจและกระตุ้นให้กลับไปทำกิจกรรมกับครอบครัวสัปดาห์ละครึ่ง เพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ให้แก่ครอบครัว



## ➡ คลิป “ของเล่นที่พิเศษที่สุดคือ พ่อแม่”/ของเล่นที่พูดได้”

คำอธิบาย : เป็นคลิปที่สร้างความตระหนักให้เห็นว่าพ่อแม่คือคนสำคัญของลูก ทางผู้จัดทำจัดทำคลิปนี้ขึ้นมาเพื่อต้องการอยากรู้ว่าเด็กๆ จะเลือกของเล่นชิ้นไหนโดยได้เชิญพ่ออาสาสมัคร 5 คนมาร่วมถ่ายทำ ทั้ง 5 คนได้ปลอมตัวเองเข้าไปอยู่ในตู้โชว์ของเล่น แล้วให้เด็กๆ เดินมาเลือกของเล่นที่อยากได้มากที่สุดในร้านเพียง 1 ชิ้น เท่านั้น วินาทีแรกเด็กๆ ตื่นเต้นกับของเล่นที่มีมากมาย จนแทบเลือกไม่ถูกว่าจะเอาชิ้นไหน จนมาเห็นของเล่นชิ้นใหญ่ที่อยู่ในตู้โชว์ซึ่งเป็นของเล่นเพียงชิ้นเดียวที่เด็กเลือกนั้นก็คือพ่อแม่ของเขานั่นเอง แสดงให้เห็นว่าของเล่นที่พิเศษที่สุดของเด็กก็คือพ่อแม่ซึ่งมีชีวิตกว่าของเล่นในโลกนี้

ความยาว : 2.57 นาที

แหล่งที่มา : คลิป “จะเป็นอย่างไรถ้าของเล่นที่เด็กๆ อยากรได้ที่สุดคือ” โดย BestStart Campaign



## 2. เอกสารแจกสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลหลัก

### ➔ หลักในการดูแลเด็กให้ปลอดภัย (สำหรับครั้งที่ 1)

หัวข้อ	ปฐมวัย (อนุบาล) (แรกเกิด-6 ปี)	วัยเรียน (ประถม) 7-12 ปี	วัยรุ่น (มัธยม) 13-18 ปี
พัฒนาการ	มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย/สติปัญญาอย่างรวดเร็ว (วัยสำรวจ)	มีการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไปในทุกด้าน มีการใช้ชีวิตในสังคมอยู่ร่วมกับผู้อื่น (วัยค้นหาและลองผิดลองถูก)	มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม มีฮอร์โมนเพศใกล้เคียงผู้ใหญ่ (วัยท้าทาย)
การสื่อสาร	สื่อสารสั้นๆ เป็นรูปธรรมชัดเจน ไม่อธิบายยาว	บอกเหตุผล ตั้งคำถาม รับฟังให้คำแนะนำ	รับฟังให้มาก ตั้งคำถามถึงสิ่งที่จะเกิด ผลกระทบ สิ่งที่เขาคิดหรือกระทำ
ความปลอดภัย	อยู่ในระยะสายตา มือเอื้อมถึงเท่านั้น เพื่อเด็กจะได้ปลอดภัยทั้งด้านกายภาพและภัยบุคคล จัดสภาพแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดภัย โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมในบ้าน	อยู่ในระยะสายตา สามารถติดตามได้ว่าเขาอยู่ที่ไหน ทำอะไร เพื่อเด็กจะได้ปลอดภัยทั้งด้านสิ่งแวดล้อมในบ้านและภัยจากบุคคล	สามารถเดินทางเองได้ และทราบว่าเขาไปไหน อยู่กับใคร สามารถติดตามได้ กำหนดเวลาไป-กลับได้
สิ่งที่ควรส่งเสริม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การจัดโภชนาการที่เหมาะสม ครบถ้วน</li> <li>- ฝึกให้ช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่ายๆ โดยผู้ใหญ่ให้ลองทำ พาทำทำให้ดูเป็นตัวอย่าง</li> <li>- ให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์จริง เช่น พาเด็กไปทัศนศึกษา</li> <li>- จัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดภัย/ไม่เกิดอุบัติเหตุ</li> <li>- สอนให้เด็กปฏิเสธ ไม่เข้าใกล้คนแปลกหน้า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เสริมทักษะชีวิตให้กับเด็ก เช่น การดูแลตนเอง มอบหมายงานบ้าน พาไปร่วมงานสังคม</li> <li>- ฝึกให้ทดลองทำทุกอย่างด้วยตนเอง</li> <li>- ฝึกให้เด็กมีส่วนร่วมและจัดการปัญหาด้วยตนเอง</li> <li>- ผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างและให้คำแนะนำเท่าที่เด็กต้องการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้โอกาสเด็กได้ทำทุกอย่างด้วยตนเอง รับฟังให้คำแนะนำในการใช้ชีวิตที่เหมาะสม</li> <li>- ฝึกให้เด็กได้ทำงานจิตอาสา</li> </ul>

## ➔ ทักษะการฟังด้วยหัวใจ (ครั้งที่ 2)

ทักษะการฟังด้วยหัวใจ (Empathic Listening) = เข้าใจความรู้สึกและรับรู้ความต้องการ

การฟังด้วยหัวใจ เป็นทักษะที่ทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นรูปแบบการรับฟังอื่นๆ ไม่ตัดสินซึ่งจะทำให้เข้าใจว่าผู้สื่อสารกำลังสื่อสารอะไร ความรู้สึกของผู้สื่อสารเป็นอย่างไร ผู้สื่อสารต้องการอะไร และต้องการความช่วยเหลืออย่างไร ซึ่งถ้าผู้ปกครองนำไปใช้กับลูกหลานจะทำให้สัมพันธภาพดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ปกครองที่มีลูกหลานเข้าสู่วัยรุ่น

## ➔ การรับฟังที่มีประสิทธิภาพ

- สายตา สังเกตสายตาของผู้พูดว่าเป็นอย่างไร ช่วงเวลาไหนที่มองขึ้นหรือมองลง ไม่สบตา
- ท่าทางหรือภาษากาย เช่น ภาษามือ หรือ non-verbal communication อื่นๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการพูดคุย บางคนอาจพูดด้วยการกัดเล็บ กำมือหรือบีบมือแน่น กัดฟัน ขยับมือ เขย่าขาระหว่างการพูดคุยไปด้วย
- น้ำเสียง น้ำเสียงที่พูดอาจสื่อได้ว่าเป็นอย่างไร ขณะพูดพูดด้วยน้ำเสียงหนักแน่น โหมโห หรือประชดประชัน หรือพูดเบาจนแทบไม่ได้ยิน บางครั้งน้ำเสียงและเนื้อหาที่พูดอาจไม่ได้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน
- เนื้อหาที่พูด พูดเกี่ยวกับเรื่องอะไร ชุดคำที่ใช้สื่อความหมายอย่างไร บางครั้งชุดคำที่ใช้ อาจมีความหมายไม่ตรงกับความเข้าใจของเราหรือเนื้อหาที่พูดอาจมีลักษณะการพูดซ้ำๆ วนเวียนอยู่กับเรื่องบางเรื่อง ความกังวลบางอย่างหรือสื่อความหมายบางอย่างมากกว่าสิ่งที่ได้พูดออกไป
- การแสดงออกของใบหน้า การยิ้ม การขมวดคิ้ว การมองไปข้างๆ ก้มหน้า เป็นการแสดงออกที่ช่วยทำให้เราได้เข้าใจมากขึ้นและเข้าใจสิ่งที่คนที่อยู่ข้างหน้าเราต้องการพูดมากขึ้น
- ฟังอย่างใส่ใจ ไม่พูดแทรก ไม่ด่วนตัดสิน

## ➔ การสร้างวินัยเชิงบวก

- เป้าหมายในการสร้างวินัยเชิงบวก
- รักษาความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว
- สร้างวินัยในตนเองให้กับเด็ก
- สร้างทักษะในการใช้ชีวิตของเด็ก
- เสริมประสบการณ์เรียนรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับเด็ก

## 👉 หัวใจของการสร้างวินัยเชิงบวก

1) กฎเกณฑ์ต้องชัดเจน วางกฎเกณฑ์ให้ชัดเจน กฎต้องชัดเจน เป็น “รูปธรรม” เป็น “พฤติกรรม” เช่น กินดื่ย ถือว่าไม่ชัดเจน แต่ให้บอกว่า “นั่งกินไม่ให้ยืนหรือเดินกิน กฎเกณฑ์ต้องไม่เป็นนามธรรม เช่น คำว่า “แป๊บหนึ่ง” “เดี๋ยวก่อน” “อีกหน่อย” ถือว่านามธรรม เพราะแป๊บหนึ่งของแต่ละคน ไม่เท่ากัน แต่ถ้าเปลี่ยนเป็น “แม่ให้เวลาหนูเล่นเกมได้ถึงเวลา 1 ทุ่ม แล้วไปอาบน้ำ”

2) เอาจริง สีน้าจริงจ้งและคำพูดต้องหนักแน่น พูดไม่เกิน 2 ครั้ง เช่น พูดครั้งที่ 1 แล้วรอก่อน ยิ่งพูดมากเท่าไร ยิ่งทำให้เด็กมีภาวะ “ทูทวนลม” เท่านั้น เด็กที่เชื่อฟัง คือ เด็กที่เสียงของผู้ใหญ่ส่งสัญญาณไปที่สมอง แล้วสมองสั่งการให้ร่างกายหยุด การที่เด็กไม่ทำ ไม่ใช่เพราะเด็กมีปัญหาแต่เป็นเพราะสมองไม่สั่งการไปที่ร่างกาย ถ้าเราทำให้สมองสั่งการให้ร่างกายทำได้ เด็กก็จะทำ ยิ่งเราส่งเสียงไปมากเท่าไร เด็กก็จะยิ่งทูทวนลมมากเท่านั้น เวลาทำงานกับสมองเด็ก เราต้องใช้ทุก sensory ใช้เสียงคำพูดอย่างเดียวยังไม่ได้ ต้องทั้งสีหน้า ท่าทาง ทำให้สมองรู้ว่า “ต้องทำ” การเอาจริงต้องพูดไม่เกิน 2 ครั้ง อย่าปล่อยให้คำพูดของเราไร้ความหมาย ถ้าเราไม่เอาจริง เรากำลังฝึกให้ทูทวนลม

3) สม่าเสมอ ทำอย่างสม่าเสมอ เช่น การที่เราไม่ปัสสาวะในที่ที่มีคนอื่นอยู่ เป็นเพราะแม่สอนเรามาตั้งแต่ยังจำความไม่ได้ แม่คอยบอกเสมอว่าไม่ให้ฉี่ตรงนี้ ให้ไปฉี่ในห้องน้ำ และแม่ก็ทำอย่างสม่าเสมอ จนทำให้วงจรสมองรับรู้ว่ามันคือสิ่งที่เกิดขึ้นจริง และเมื่อเราทำอย่างสม่าเสมอ ก็จะไปสู่คุณธรรมขั้นสูง คือ ทิริโอตัมปะ คือ แม้ว่าไม่มีใครเห็น ไม่มีใครรู้ ก็ทำไม่ได้

4) สงบ คือ การไม่เอาอารมณ์ มาเป็นอารมณ์ เวลาเราให้ลูกทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ ลูกจะต้องถูกฝึกใจทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ ลูกจะรู้สึกหงุดหงิด รำคาญ และจะแสดงออกในลักษณะ ปีนป้าง หรือประชดประชัน หากเราไปมีอารมณ์กับอารมณ์ลูก ก็เท่ากับว่าเราเสาดน้ำมันไปบนไฟ อารมณ์ปะทะอารมณ์ แต่หากเราสงบ เด็กจะค่อยๆ อารมณ์สงบลงไปเอง

## 👉 การสร้างวินัยเชิงบวก

- การชม
- การแสดงความเข้าใจ
- การให้ทางเลือกเชิงบวก
- การสื่อสารความรู้สึก



## 👉 การสร้างวินัยเชิงบวกด้วยการชม

หลักการชม เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดีให้ชมทันทีและให้บอกพฤติกรรมที่เหมาะสม และบอกคุณลักษณะที่สอดคล้องกับพฤติกรรมนั้นๆ

### ตัวอย่างการชม

ความรู้สึก : แม่ภูมิใจจ้ง

ระบุพฤติกรรม : ที่หนูช่วยงานบ้านแม่โดยที่ไม่ต้องบอก

คุณลักษณะ : หนูมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ดีมาก

### ➡ การสร้างวินัยเชิงบวกด้วยการแสดงความเข้าใจ

: เป็นการสื่อสารให้ลูกหรือเด็กรับรู้ว่าคุณเข้าใจ ทำให้เด็กเข้าใจพฤติกรรมสงบและพร้อมที่จะรับผิดชอบกับการกระทำของตัวเอง

การแสดงความเข้าใจจะต้อง บอกความรู้สึกของลูก บอกสาเหตุที่ลูกไม่ทำพฤติกรรม และบอกพฤติกรรมที่เด็กแสดงออก ณ ขณะนั้น

#### ตัวอย่างที่ 1 การแสดงความเข้าใจ

แสดงว่าแม่เข้าใจ : แม่เข้าใจว่า...

ความรู้สึกของลูก : หนูไม่พอใจ

บอกสาเหตุ : ที่แม่ไม่ซื้อของเล่นให้

บอกพฤติกรรมของลูกขณะนั้น : หนูจึงร้องไห้ไววาย

#### ตัวอย่างที่ 2 การแสดงความเข้าใจ

แสดงว่าแม่เข้าใจ : แม่เข้าใจว่า...

ความรู้สึกของลูก : ลูกรู้สึกไม่พอใจ/รำคาญ

บอกสาเหตุ : ที่แม่บ่นหรือตำหนิลูก

บอกพฤติกรรมของลูกขณะนั้น : ลูกจึงกระต๊อบเท้าปิดประตูเข้าห้อง

### ➡ การสร้างวินัยเชิงบวกด้วยการให้ทางเลือกเชิงบวก

การให้ทางเลือกเชิงบวกเป็นการให้ทางเลือกมากกว่า 1 อย่างกับเด็ก เพื่อให้เด็กมีทางเลือกและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมการกระทำที่ไม่เหมาะสม (ลดการต่อรองจากเด็ก)

#### ตัวอย่างที่ 1

เป้าหมายของเรา คือ ให้ลูกหยุดเล่นเกม

ทางเลือก คือ ลูกจะหยุดเล่นเกมตอนนี้เลย หรือ จะเล่นต่ออีก 5 นาที

#### ตัวอย่างที่ 2

เป้าหมาย ทำการบ้านให้เสร็จเรียบร้อย

ทางเลือก คือ ลูกจะอาบน้ำก่อน หรือ ลูกจะทำการบ้านให้เสร็จก่อน

รับรู้

- ➔ **การสร้างวินัยเชิงบวกด้วยการสื่อสารความรู้สึก/ความต้องการที่แท้จริง I message**  
เป็นการสื่อสารที่ตรงกับความต้องการและความรู้สึกที่แท้จริงของเราเพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่ง

### ตัวอย่างที่ 1

ม.3 แล้วยะ เรียนยังงี้ให้สอบตก หนังสือนะ เคยอ่านบ้างไหม ซึ่งเป็นการสื่อสารเชิงลบ  
ความรู้สึกของคนพูด : ไม่สบายใจ

พฤติกรรมของลูก : ที่ลูกต้องสอบใหม่

ผลที่ตามมา : อาจจะกระทบต่อคะแนนรวมที่จะสอบเรียนต่อ

สิ่งที่อยากให้ลูกทำ : แม่อยากให้ลูกอ่านหนังสือและทำความเข้าใจบททวนบทเรียนบ้าง  
ถ้าไม่เข้าใจแม่พร้อมจะช่วย

เปลี่ยนการสื่อสารเป็นแบบ I Message : “แม่ไม่สบายใจเลยที่ลูกต้องสอบใหม่ แม่อยากให้ลูกอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนบ้าง ถ้าไม่เข้าใจแม่พร้อมจะช่วยนะ”

- ➔ **การเลี้ยงดูลูกให้มีประสิทธิภาพ**

ฝึกรวินัย = สัมพันธภาพ

สังคม)

ถ้าเข้มงวดเรื่องวินัย ท่านจะมีปัญหาสัมพันธภาพกับเด็ก (เด็กจะเก็บกด/ต่อต้าน

เอาแต่ใจ

ถ้าท่านย่อหย่อนเรื่องวินัย แต่ท่านให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพ ท่านจะได้เด็กที่





## แบบฝึกหัด

### 1. แบบฝึกหัดที่ 1

ฝึกปฏิบัติการชม

เมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดีเราจะชมลูกอย่างไร

- เลิกเรียนกลับบ้านตรงเวลา
- ช่วยงานบ้านโดยไม่ต้องบอก
- ทำตามที่แม่บอก
- เล่นเกมในมือถือตามเวลาที่กำหนด
- โทรศัพทมาบอกแม่ทุกครั้ง เมื่อกลับบ้านเลยเวลา

### 2. แบบฝึกหัดที่ 2

ฝึกปฏิบัติการแสดงความเข้าใจ

- แม่บ่น ลูกกระต๊อเข้าพร้อมปิดประตูเข้าห้องไปเลย
- เพื่อนมาขโมยรองเท้านักเรียน ลูกแก้ปัญหาโดยชกต่อยเพื่อนคนที่ขโมยทันที

### 3. แบบฝึกหัดที่ 3

ฝึกปฏิบัติการให้ทางเลือกเชิงบวก

- ลูกเล่นเกมโดยไม่ยอมพักกินข้าวกลางวัน  
เป้าหมายคือ..... ทางเลือกคือ.....
- ลูกขอไปเล่นกับเพื่อนทั้งที่ยังทำการบ้านไม่เสร็จ  
เป้าหมายคือ..... ทางเลือกคือ.....
- ลูกเตะบอลโดนหน้าต่างของเพื่อนบ้านแตก  
เป้าหมายคือ..... ทางเลือกคือ.....

### 4. แบบฝึกหัดที่ 4

ฝึกพูดสื่อสารแบบ I Message

- ลูกเล่นมือถือ ไม่ช่วยงานบ้าน
- วันหยุดเสาร์อาทิตย์ ลูกวัยรุ่นไปเที่ยวกับเพื่อนไม่ยอมอยู่บ้าน
- ลูกมีแฟน แฟนมารับลูกไปเที่ยวกลับดึกๆ

## ➔ เวลาคุณภาพของครอบครัว

คือช่วงเวลาที่มีพ่อแม่ ลูก และ คนในครอบครัวจะได้อยู่ร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างเอาใจใส่ การมีเวลาคุณภาพให้แก่ลูกอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองรู้จักลูกของตัวเองดีขึ้น ทำให้ลูกรู้สึกว่าตนมีความสำคัญซึ่งจะช่วยสร้างความนับถือตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) หากใช้เวลาคุณภาพร่วมกันอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิตประจำวันของครอบครัวจะเกิดเป็นความสัมพันธ์ ความผูกพันต่อกัน จะทำให้เด็กมีความรู้สึกอบอุ่น เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือดีใจก็จะร่วมแชร์ความรู้สึกร่วมกัน เมื่อโรงเรียนเลิกเรียนก็อยากกลับบ้านทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

## ➔ ตัวอย่างกิจกรรมครอบครัว

ทำอาหารร่วมกัน : ลองให้ลูกของท่านหรือเด็กได้มีส่วนร่วมในการทำอาหารในมือใดมือหนึ่งด้วยกัน สักอาทิตย์ละครั้งเมื่อที่ลูกเข้ามาช่วยทำ ทำให้มีสีสันในครอบครัวมากขึ้น อย่ามองว่าเป็นการสร้างภาระให้กับตนเองให้มองว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์ที่หลาย ๆ คนมองข้ามผ่านมันไป

ปลูกต้นไม้ร่วมกัน : เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ทำให้บ้านน่าอยู่ขึ้น ชวนลูกๆ ไปปลูกต้นไม้ด้วยกันในบริเวณบ้านของตนเอง เช่น ปลูกผักสวนครัวที่สามารถปลูกได้ง่ายๆ นอกจากจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ยังช่วยฝึกให้เด็กหรือคนในครอบครัวมีความรับผิดชอบมากขึ้น กับผักที่ตนปลูก

รับประทานอาหารร่วมกัน : การรับประทานอาหารจะช่วยกระชับความสัมพันธ์ได้ง่ายที่หลายคนมองข้ามไป การทานข้าวร่วมกันไม่ว่าจะเป็นการซื้ออาหารมารับประทานที่บ้านหรือไปทานที่ร้านอาหารก็ตามจะทำให้คนในครอบครัวได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่ามากที่สุด ใช้โอกาสนี้ในการพูดคุยเรื่องราวต่างๆ บนโต๊ะอาหาร จะทำให้ความสัมพันธ์ดียิ่งขึ้นและครอบครัวมีความผูกพันกันมากขึ้น

ชวนกันออกกำลังกาย : เช่น ออกมาเดินเล่นนอกบ้าน ชวนกันเล่นกีฬาแบดมินตัน เตะฟุตบอล ซี่จักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ฮูล่าฮูป เล่นต๋อจับ เปิดเพลงเต้นรำ ร้องเพลงคาราโอเกะ

ทำความสะอาดบ้านร่วมกัน เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ทำได้ง่ายอาจมีการนัดวันทำความสะอาดบ้านพร้อมสะสมของที่ไม่ต้องการทิ้ง กิจกรรมนี้ควรให้สมาชิกอยู่กันครบและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและมีส่วนร่วมในการทำความสะอาดด้วยกัน

หากสมาชิกในครอบครัวมีเวลาว่างไม่บ่อยนัก อาจหากิจกรรมทำในวาระโอกาสพิเศษหรือในวันสำคัญต่าง ๆ แทนเดือนละครั้ง เช่น ทำบุญใส่บาตร ไปเที่ยวนอกบ้าน

## ➔ เทคนิคเพิ่มความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว

1. แสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย คำพูดสั้นๆ จากปากของคนในครอบครัว เช่น เหนื่อยไหม กินข้าวหรือยัง ดูแลสุขภาพด้วยนะ เป็นห่วง ประโยคเหล่านี้มักจะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจได้เป็นอย่างดี รวมไปถึงการแสดงออกทางกาย เช่น การสวมกอด การหอมแก้ม การประคองผู้สูงวัยที่เดินไม่สะดวก ฯลฯ

2. หากิจกรรมทำร่วมกันบ่อยๆ สร้างกิจกรรมง่ายๆ ที่ช่วยส่งเสริมความผูกพันและความสามัคคี เช่น จัดงานสังสรรค์ ปุเสื่อล้อมวงรวมญาติทำอาหารกินกัน พาปู่ย่าตายายไปตัดบัตรทำบุญ เปิดเพลงเต้นรำกับคนในครอบครัว ชวนกันไปออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีทั้งครอบครัว ใช้เวลาว่างปลูกต้นไม้ด้วยกัน ฯลฯ หากสมาชิกในครอบครัวมีเวลาว่างไม่บ่อยนัก อาจทำกิจกรรมในวาระโอกาสพิเศษหรือในวันสำคัญต่างๆ แทน เช่น การรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ในช่วงสงกรานต์ การทำบุญวันเกิดของปู่ย่าตายายในครอบครัว

3. สื่อสารเชิงบวก ชื่นชมเด็กเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี เป็นการสร้างเสริมกำลังใจที่ดีเยี่ยม รวมถึงแสดงออกทางกาย เช่น พกหน้า ตั้งใจฟังอย่างใส่ใจ ไม่ตำหนิเด็กต่อหน้าคนอื่น

