คู่มือการอบรมพัฒนา อสส. กรุงเทพฯ
สู่การเป็น อสส. ต้นแบบ

จัดทำโดย

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

โดยการสนับสนุนของ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คู่มือการอบรมพัฒนา อสส. กรุงเทพฯ

สู่การเป็น อสส. ต้นแบบ

ผู้เรียบเรียง : กษมา สัตยาหุรักษ์
ภาพประกอบ : ภัทราวุธ เจริญธรรมกุล
จัดรูปเล่ม : สถิตย์ แหลมกล้า
จัดทำโดย : มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
FAMILY NETWORK FOUNDATION

คำนำ

คู่มือการอบรมพัฒนา อสส. กรุงเทพฯ เพื่อการเป็น อสส. ต้นแบบ จัดทำขึ้นภายใต้การดำเนินโครงการเพื่อเสริมศักยภาพเด็ก เยาวชน และครอบครัวต่อสู้กับสถานการณ์โควิด-19 และจากการถอดบทเรียนการดำเนินโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมบทบาทพ่อแม่และผู้ดูแลเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 6 ปี

วัตถุประสงค์สำคัญในการจัดทำคู่มือฉบับนี้เกิดขึ้นจากมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวได้จัดทำโครงการเพื่อพัฒนาศักยภาพ อสส. ให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเลี้ยงดูเด็ก กับกลุ่ม อสส. ที่รับผิดชอบพื้นที่ชุมชนร่มเกล้า เขตลาดกระบัง โดยเน้นการให้ความรู้และทักษะแก่ผู้ปกครองที่ต้องเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด – 6 ปี ด้วยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสนับสนุนให้ อสส. สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปถ่ายทอดต่อในฐานะวิทยากร

แต่เนื่องจากวิกฤติการระบาดของโรควิด-19 ที่กรุงเทพฯ ต้องปิดเมืองในช่วงเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม 2563 มูลนิธิฯ จึงร่วมกับกลุ่ม อสส. ที่ผ่านการอบรม ปรับรูปแบบจากการจัดอบรมให้ความรู้ เป็นการสนับสนุนให้กลุ่มหญิงหลังคลอดและเด็กแรกเกิด – 6 ปี ได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดย อสส. ทำหน้าที่ปรุงอาหารและจัดส่งให้ถึงบ้านวันละ 2 ครั้ง รวม 20 วัน พร้อมจัดทำถุงยังชีพในชื่อ “ถุงปันสุข” ภายในถุงประกอบด้วยนมผง หนังสือนิทาน ของเล่น หน้ากากอนามัย แจกจ่ายให้กับครอบครัวที่มีเด็กแรกเกิด – 6 ปีที่อยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของ อสส.

ผลจากการดำเนินโครงการฯ ทั้งสองโครงการ ส่งผลให้ อสส. ที่ผ่านการอบรมสามารถทำหน้าที่ได้มากกว่าบทบาทที่เคยรับผิดชอบ เช่น การให้ความรู้หรือแจ้งข่าวสารแก่ชาวบ้าน การสำรวจข้อมูลหมู่บ้าน รวมทั้งการรณรงค์เพื่อการควบคุมโรคที่เกิดเป็นครั้งคราวตามฤดูกาล มาเป็นการให้ความรู้ที่สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น ด้วยการนำข้อมูลที่เก็บจากครัวเรือนในความรับผิดชอบมาออกแบบกิจกรรมให้ตรงกับสถานการณ์และกลุ่มเป้าหมาย จนเกิดเป็นคู่มือเล่มนี้

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว มุ่งหวังว่าหากมีการนำชุดกิจกรรมในคู่มือเล่มนี้ไปดำเนินงานเผยแพร่ต่อในกลุ่ม อสส. เขตต่างๆ จะทำให้เราได้ อสส.ที่มีศักยภาพ มีความรู้ ความเข้าใจในการช่วยเหลือพ่อแม่ในชุมชนให้ดูแลลูกหลานได้อย่างสอดคล้องกับพัฒนาการทั้งด้านกาย ใจ และสติปัญญา จึงได้รวบรวมกิจกรรมต่างๆ จากการดำเนินงานร่วมกับ อสส. ในพื้นที่นำร่อง มาจัดทำในรูปเล่มที่อ่านง่าย และสามารถนำไปใช้ได้ทันที

ขอขอบคุณ อสส. ชุมชนร่มเกล้า เขตลาดกระบัง ที่ร่วมกันออกแบบกิจกรรม ทั้งยังให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ยิ่ง และขอขอบคุณสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว ภายใต้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานจนทำให้เกิดคู่มือเล่มนี้

ฐาณิชชา ลิ้มพานิช

ผู้จัดการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

สารบัญ

คำนำ 3

ความเป็นมาของ อสส. กับการพัฒนาหลักสูตร อสส. เพื่อนำไปสู่ อสส. ต้นแบบ 6

- วัตถุประสงค์ของการจัดหลักสูตรอบรมพัฒนา อสส. ต้นแบบ 9
- คำแนะนำในการใช้หลักสูตร 10
  - สำหรับผู้บริหาร 10
  - สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข 10
  - สำหรับแกนนำ อสส. 10

กิจกรรมเตรียมความพร้อม อสส. เพื่อเป็นวิทยากร 11

- วิทยากรในดวงใจ 12
- สื่อสารให้ดี ทำอย่างไร 14
- ทำอย่างไรให้ทุกคนมีส่วนร่วม 15
- ฝึกวางแผนการทำงานร่วมกัน 16

การจัดกิจกรรมเสริมพลังผู้ปกครองให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง
ในการดูแลลูกหลานแรกเกิด – 6 ปี 17

- ทำความรู้จัก "สิทธิเด็ก" 18
- เข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก 22
- 4 สาเหตุที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม 23
- ฝึกทักษะการรับฟังผ่านการอ่านสีหน้าเด็ก 25
- 8 วิธีการในการรับฟังเด็ก 57
- ตอบคำถามต่อไปนี้โดยระบุความรู้สึกของเด็ก และวิธีการรับฟังของคุณ 57
- ฝึกทักษะการพูดโดยใช้ "ไอ แมสเสจ" 58
- ทำความเข้าใจกับการใช้ "ไอ แมสเสจ" (I – Message) 59

การให้ความรู้ในการปรุงอาหารอย่างง่ายตามหลักโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุแรกเกิด – 6 ปี 64

- ความรู้เรื่องการให้อาหารตามวัยที่เหมาะกับทารกและเด็ก 65
- ข้อแนะนำในการเลือกอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารพอเพียง 66
- ตัวอย่างเมนูอาหาร 67

การให้ความรู้ผู้ปกครองเพื่อกระตุ้นให้นำของใช้ในบ้านมาทำเป็นของเล่น 70
- ฝึกทำของเล่นกันเถอะ 71
- ขั้นตอนวิธีทำของเล่นจากของใช้ในบ้าน 73
  - กล่องสามสหาย (วงกลม สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม) 73
  - ชวนลูกเล่นภาชนะในบ้าน 74
- แนวทางการเรียนรู้ด้วยการเล่น 75
  - แรกเกิดถึง 6 เดือน 75
  - อายุ 7 ถึง 12 เดือน 75
  - อายุ 1 ถึง 3 ปี 76
  - อายุ 4 ถึง 6 ปี 76

การให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมการอ่านนิทานให้เด็กอายุแรกเกิด – 6 ปี 77
- ความสำคัญของการอ่านกับพัฒนาการของเด็ก 78
- วิธีแนะนำผู้ปกครองให้อ่านนิทานให้เด็กฟัง 79
- แนวทางสำหรับผู้ปกครองชวนเด็กอ่านหนังสือ 80

บรรณานุกรม 84

ความเป็นมาของ อสส. กับการพัฒนาหลักสูตร อสส. เพื่อนำไปสู่ อสส. ต้นแบบ

กระทรวงสาธารณสุขได้ริเริ่มโครงการอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520 ต่อมารัฐบาลบรรจุ “โครงการสาธารณสุขมูลฐานแห่งชาติ” เข้าเป็นโครงการหนึ่งในแผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติที่ถือเป็นนโยบายระดับชาติ โดยเปลี่ยนคำว่า “สาธารณสุขเบื้องต้น” เป็น “การสาธารณสุขมูลฐาน” เมื่อวันที่ 20 มีนาคม พ.ศ. 2522

ในปี พ.ศ. 2535 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้รับการยกระดับให้เป็น “อาสาสมัครสาธารณสุข” หรือ อสม. โดยในเขตกรุงเทพมหานครใช้ชื่อว่า อาสาสมัครสาธารณสุข หรือ อสส. มีวัตถุประสงค์หลักคือ

1. เพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพกันเองด้วยวิธีที่ง่าย ประหยัด และทั่วถึง

2. เพื่อช่วยบรรเทาภาวะขาดแคลนบุคลากรทางด้านสาธารณสุขในชนบท

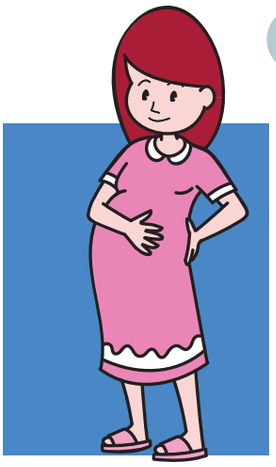
3. เพื่อแก้ไขปัญหารักษาพยาบาลหรือดูแลรักษาสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของประชาชน

แม้การสร้างอาสาสมัครสาธารณสุข ถือเป็นรูปแบบที่มีความสำคัญในการสร้างการมีส่วนร่วมของประชาชน และอาสาสมัครสาธารณสุขได้ดำเนินงานที่ก่อประโยชน์มากมายต่องานด้านสาธารณสุขมูลฐาน แต่เมื่อลงศึกษาในรายละเอียดพบว่า ความสามารถและบทบาทของ อสส. มักอยู่ในรูปกิจกรรมที่ทำได้สำเร็จในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เช่น การให้ความรู้หรือแจ้งข่าวสารแก่ชาวบ้าน การสำรวจข้อมูลหมู่บ้าน รวมทั้งการรณรงค์เพื่อการควบคุมโรคที่เกิดเป็นครั้งคราวตามฤดูกาล เช่น ไข้หวัดนก ไข้เลือดออก เป็นต้น

ส่วนงานตามบทบาทของ อสส. ที่จำเป็นต้องใช้เวลาอย่างต่อเนื่องหรือเป็นงานประเภทที่ไม่จบไม่สิ้นและไม่เป็นเวลา เช่น การส่งต่อผู้ป่วย การให้บริการดูแลสุขภาพของสมาชิกในชุมชนหรือการรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้น หรืองานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม เช่น การดูแลรักษาความสะอาดบริเวณบ้าน จะเป็นงานที่ อสส. ทำเป็นสัดส่วนที่น้อยกว่างานที่เสร็จเป็นคราวๆ ซึ่งหากเราพิจารณาให้สัมพันธ์กับแบบแผนความเจ็บป่วยที่เป็นปัญหาโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ซึ่งภาระการดูแลต้องเป็นไปอย่างต่อเนื่องยาวนานแล้ว จะเห็นได้ชัดว่า อสส. มีข้อจำกัดในการให้บริการดูแลติดตามผู้ป่วยเหล่านี้[1]

[1]จากหนังสือ **“อาสาสมัครสาธารณสุข จิตอาสากับสุขภาวะไทย”** โดย โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณะ จัดพิมพ์โดย สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ (สวสส.) 2550.

สำหรับ อสส. ซึ่งอยู่ภายใต้กลุ่มงานสาธารณสุขชุมชน กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มีหน้าที่ในการให้ความรู้และสำรวจกลุ่มประชากรดังต่อไปนี้



1. **กลุ่มหญิงตั้งครรภ์** สำรวจจำนวนหญิงตั้งครรภ์ในพื้นที่รับผิดชอบ ให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์ให้ไปฝากครรภ์ และส่งต่อหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติไปยังสถานบริการสาธารณสุข

2. **กลุ่มหญิงหลังคลอด** สำรวจจำนวนหญิงหลังคลอดออกเยี่ยมและให้คำแนะนำแก่หญิงหลังคลอดในพื้นที่รับผิดชอบ

3. **กลุ่มเด็กแรกเกิด – 6 ปี** สำรวจจำนวนเด็กแรกเกิด – 6 เดือน และเด็กแรกเกิด – 6 ปีในพื้นที่รับผิดชอบโดยสำรวจเด็กแรกเกิด – 6 เดือน ที่แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว จำนวนเด็กแรกเกิด – 6 ปีที่มีพัฒนาการไม่สมวัย พร้อมให้คำแนะนำในการดูแล ส่งเสริมให้เล่านิทานให้เด็กฟัง รวมทั้ง อสส. ปฏิบัติตนเป็นแม่คนที่ 2 ของเด็ก

4. **กลุ่มผู้สูงอายุ** สำรวจจำนวนผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้ ผู้สูงอายุที่พอช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง ผู้ป่วยเรื้อรังในพื้นที่รับผิดชอบ และเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุเพื่อให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ

5. **กลุ่มคนพิการ** สำรวจจำนวน ออกเยี่ยมบ้านและทำกิจกรรมให้การสนับสนุนคนพิการในพื้นที่รับผิดชอบ

เมื่อทบทวนภาระงานกิจกรรมสาธารณสุขมูลฐานที่ อสส. ได้รับมอบหมายจากสำนักอนามัย มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาบทบาทของอาสาสมัครในงานด้านการแพทย์และสุขภาพ เพราะนอกจากจะเป็นแนวทางสำคัญเพื่อการสร้างศักยภาพของระบบสุขภาพไทยแล้ว ยังเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับสังคมไทยโดยรวมอีกด้วย

ในปี 2562 มูลนิธิเครือข่ายครอบครัวจึงจัดทำโครงการเพื่อพัฒนาศักยภาพ อสส. ให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเลี้ยงดูเด็ก กับกลุ่ม อสส. ที่รับผิดชอบพื้นที่ชุมชนร่มเกล้า เขตลาดกระบัง โดยเน้นการให้ความรู้และทักษะแก่ผู้ปกครองที่ต้องเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด – 6 ปี ด้วยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสนับสนุนให้ อสส. สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปถ่ายทอดต่อในฐานะวิทยากร

แต่เนื่องจากวิกฤติการระบาดของโรควิด-19 ที่กรุงเทพฯ ต้องปิดเมืองในช่วงเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม 2563 มูลนิธิฯ จึงร่วมกับกลุ่ม อสส. ที่ผ่านการอบรม ปรับรูปแบบจากการจัดอบรมให้ความรู้ เป็นการสนับสนุนให้กลุ่มหญิงหลังคลอดและเด็กแรกเกิด – 6 ปี ได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดย อสส. ทำหน้าที่ปรุงอาหารและจัดส่งให้ถึงบ้านวันละ 2 ครั้ง รวม 20 วัน พร้อมจัดทำถุงยังชีพในชื่อ “ถุงปันสุข” ภายในถุงประกอบด้วยนมผง หนังสือนิทาน ของเล่น หน้ากากอนามัย แจกจ่ายให้กับครอบครัวที่มีเด็กแรกเกิด – 6 ปีที่อยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของ อสส.

ผลจากการปรับรูปแบบการดำเนินงานร่วมกัน โดยให้บทบาท อสส. ทำหน้าที่เพิ่มขึ้นกว่าการสำรวจ พบว่า อสส. มีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นในการทำหน้าที่แนะนำและส่งเสริมให้เด็กแรกเกิด – 6 ปี มีพัฒนาที่สมวัย ผ่านการเล่านิทานและการทำของเล่นจากของใช้ในบ้าน รวมทั้งการมีความรู้ในการปรุงอาหารอย่างง่ายแต่ได้คุณค่าสารอาหารครบทุกหมู่สำหรับเด็กแรกเกิด – 6 ปี ส่งผลให้ อสส. กลุ่มดังกล่าวเกิดความภาคภูมิใจที่สามารถทำหน้าที่ได้มากกว่าที่เคยรับผิดชอบ เกิดเป็นการสร้าง “คุณค่าใหม่” ในตัว อสส. ซึ่งผลที่ได้นี้สอดคล้องกับแนวทางในการดำเนินนโยบายตามยุทธศาสตร์ ภายใต้ทิศทางแผนพัฒนาสำนักอนามัย 4 ปี (พ.ศ. 2562-2565) ได้มีการระบุเป็นวิสัยทัศน์ไว้ในแผนพัฒนาว่า “มหานครสุขภาพดี ทุกชีวีแข็งแรง ทุกแห่งปลอดโรค” และวางแนวคิดในการพัฒนากลยุทธ์ที่ต้องการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบพลิกโฉม (Disruptive) ด้วยการ ***สร้างคุณค่าใหม่*** ให้เกิดขึ้นแก่ประชาชน ผ่านนวัตกรรม (Innovation) การเพิ่มคุณค่าให้สินค้าและบริการโดยการสร้างคุณค่าทางอารมณ์และความรู้สึก (Emotional Value) เป็นต้น และการทำงานข้ามหน่วยงาน/ข้ามสายงาน เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา และมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน[2]

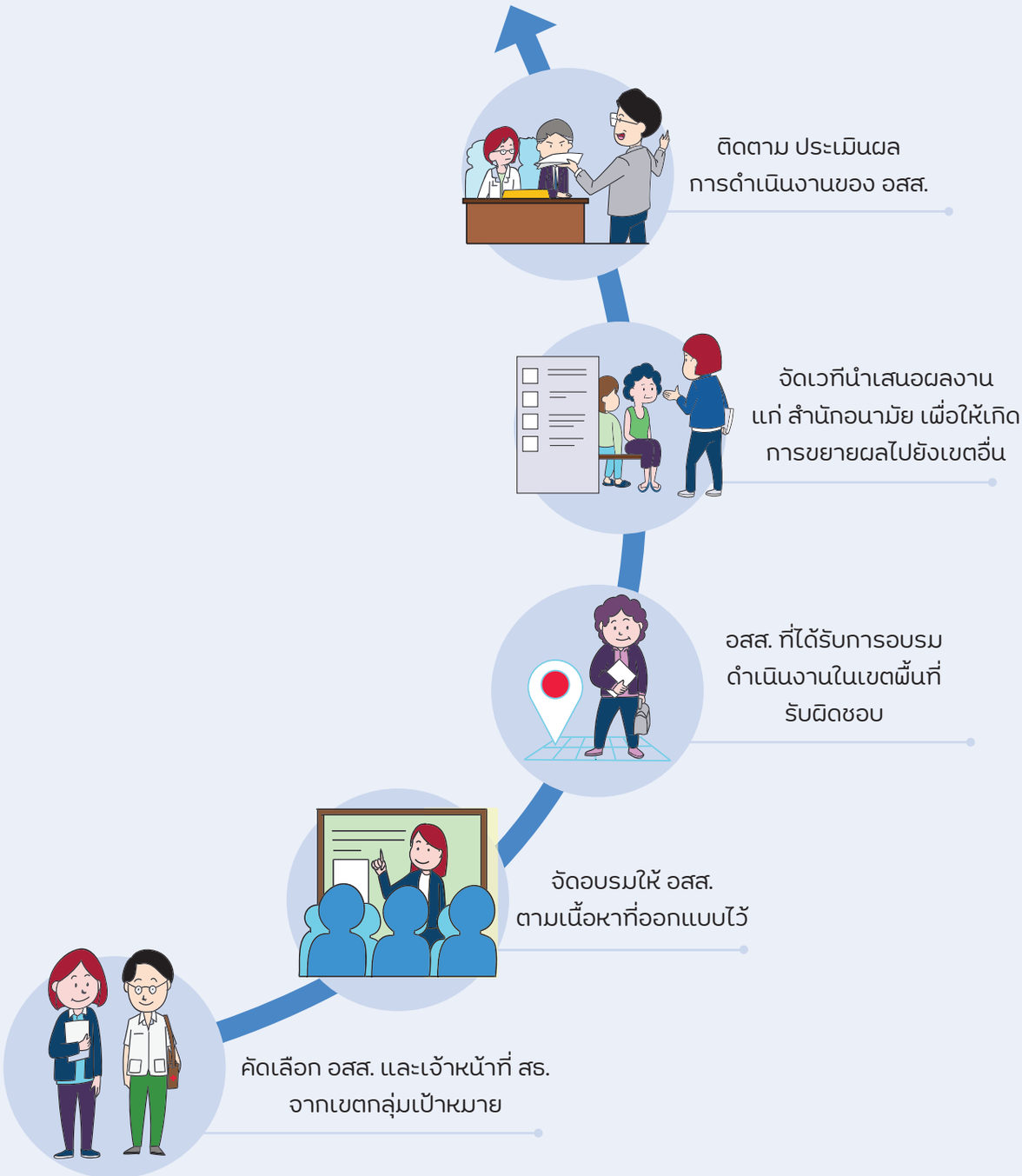
ด้วยเหตุนี้ มูลนิธิฯ จึงเห็นควรจัดทำหลักสูตรแนวทางการพัฒนา อสส. กรุงเทพมหานคร ให้เป็น อสส. ต้นแบบ โดยใช้ประสบการณ์จากการร่วมงานกับ อสส. ที่เน้นการส่งเสริมให้ อสส. มีความรู้ ทักษะที่สามารถนำไปถ่ายทอดต่อเพื่อเป็นการส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นผ่านการทำหน้าที่ของ อสส.

[2]อ้างอิงจากแผนพัฒนาสำนักอนามัย 4 ปี (พ.ศ. 2562-2565)

วัตถุประสงค์ของการจัดหลักสูตรอบรมพัฒนา อสส. ต้นแบบ

- เพื่อยกระดับ อสส. ให้สร้าง "คุณค่าใหม่" สามารถทำหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาวะ
- เพื่อให้ อสส. เป็นกลไกขับเคลื่อนงานตามบทบาทใหม่ที่เพิ่มขึ้น เมื่อเกิดวิกฤติการณ์ด้านสุขภาพในชุมชน

กระบวนการยกระดับ อสส. เพื่อพัฒนาให้เป็นต้นแบบ



หลักสูตรการอบรมพัฒนาต้นแบบ อสส. กรุงเทพฯ ประกอบด้วย

1. การอบรมผู้ปกครองให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองในการดูแลลูกหลานแรกเกิด – 6 ปี จำนวน 8 ชั่วโมง

2. ความรู้ในการปรุงอาหารอย่างง่ายตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 4 ชั่วโมง

3. แนวทางการส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการที่สมวัยโดยใช้ของเล่นที่ทำจากของใช้ในบ้าน จำนวน 2 ชั่วโมง

4. วิธีการส่งเสริมให้ผู้ปกครองอ่านนิทานให้ลูกฟัง เพื่อกระตุ้นพัฒนาในเด็กปฐมวัย จำนวน 2 ชั่วโมง

คำแนะนำในการใช้หลักสูตร

■ สำหรับผู้บริหาร

- รับรู้และสนับสนุนการอบรม อสส. ต้นแบบ
- ติดตามผลการดำเนินงานและสนับสนุนส่งเสริม การจัดอบรมของเจ้าหน้าที่ในแต่ละระดับ
- ให้คำปรึกษา ให้ข้อแนะนำการแก้ไขปัญหาและสนับสนุนให้เป้าหมายการอบรม อสส. ต้นแบบ ให้ประสบผลสำเร็จ
- ออกเยี่ยมเสริมพลัง เสริมสร้างขวัญกำลังใจและติดตามทั้งการจัดอบรม การพัฒนา อสส. ต้นแบบ ในพื้นที่ให้สำเร็จตามเป้าหมาย
- ออกหนังสือรับรองผู้ที่ผ่านการอบรมตามหลักสูตร

■ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

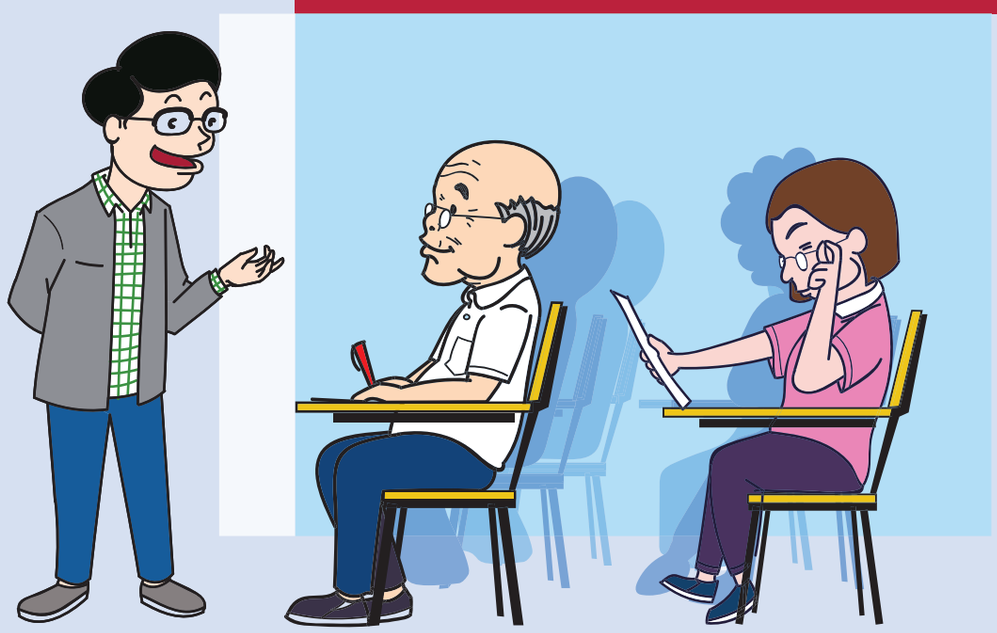
- สนับสนุนการฝึกอบรมพัฒนาการยกระดับ อสส. ต้นแบบให้ครบตามกลุ่มเป้าหมายที่ตั้งไว้
- สนับสนุนการอบรม อสส. เพื่อเป็นวิทยากร ครู ก ไปขยายสู่พื้นที่ชุมชนในเขตอื่น เพื่อยกระดับ อสส. ให้เป็น อสส. ต้นแบบ
- ร่วมติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานอบรมยกระดับ อสส. ต้นแบบ ให้มีความสามารถตามบทบาท หน้าที่ ครบถ้วนตามเป้าหมาย

■ สำหรับแกนนำ อสส.

- ศึกษาหลักสูตรการอบรมพัฒนา อสส. ต้นแบบ เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้จัดการนำหลักสูตรไปดำเนินการในพื้นที่
- จัดอบรม แกนนำ อสส. ในพื้นที่ ให้เป็นวิทยากร ครู ก.
- ประชุมหารือทีมครู ก ในพื้นที่ และสนับสนุนการฝึกอบรม อสส. ตามเป้าหมาย
- สรุปและรายงานผลงานการอบรมครู ก/อสส. และผลงานตามเป้าหมาย

กิจกรรมเตรียมความพร้อม อสส. เพื่อเป็นวิทยากร

1. วิทยากรในดวงใจ
2. สื่อสารให้ดี ทำอย่างไร
3. ทำอย่างไรให้ทุกคนมีส่วนร่วม
4. ฝึกวางแผนการทำงานร่วมกัน



วิทยากรในดวงใจ

วัตถุประสงค์

- อสส. เข้าใจความหมายของวิทยากร
- อสส. เห็นวิธีการทำหน้าที่เป็นวิทยากร

อุปกรณ์ ใบงาน “ใครคือวิทยากร” สำหรับแจกทุกคน ปากกา

เวลาที่ใช้ 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำ โดยถามผู้เข้ารับการอบรมว่า

- เคยได้ยินคำว่า “วิทยากร” ไหม
- คิดว่า “วิทยากร” แปลว่าอะไร
- จากประสบการณ์ที่เคยไปรับการอบรมมา ชอบวิทยากรแบบไหนบ้าง
- วิทยากรที่เราชอบคนนั้นทำอะไรในเวลาอบรม ที่ทำให้เราชอบ

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนคำตอบที่ได้จากผู้รับการอบรม แล้วอธิบายให้ผู้เข้าร่วมรับรู้ว่า จากนี้ไป เราจะมาทำความรู้จักกับหน้าที่และทักษะที่จำเป็นสำหรับคนที่จะเป็นวิทยากรว่ามีอะไรบ้าง โดยจะแจกใบงานให้ทุกคนอ่านทำความเข้าใจและตอบคำถามตามที่ใบงานระบุไว้

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงาน “วิทยากรในดวงใจ” ที่เตรียมไว้ให้ผู้รับการอบรม คนละ 1 ใบ และแจ้งแก่ผู้อบรมว่า ให้เวลาทำ 5 นาที

4. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยถามคำถามดังนี้

- ถ้าให้เลือกคุณสมบัติของการเป็นวิทยากรที่เราคิดว่าสำคัญที่สุดจากใบงาน 3 เรื่อง แต่ละคนจะเลือกเรื่องอะไรบ้าง เพราะอะไร
- ถ้าเราจะเป็นวิทยากรที่มีคุณสมบัติแบบที่เราชอบ เราคิดว่าต้องเตรียมตัวอย่างไร และทำอะไรบ้าง

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ โดยทบทวนความหมายของวิทยากร บทบาทหน้าที่ และคุณสมบัติตามที่ผู้รับการอบรมให้คำตอบมา พร้อมทั้งอธิบายความหมายของ “วิทยากร” เพิ่มเติมว่า

“วิทยากร” คือคนทำหน้าที่เชื่อมประสานให้ทุกคนเรียนรู้ร่วมกันผ่านการทำกิจกรรม วิทยากรที่ดีจึงต้องทำให้ทุกคนมีส่วนร่วม แสดงความเห็นได้อย่างเต็มที่ มีทักษะที่จำเป็นมากคือ รู้วิธีให้คำสั่งที่ชัดเจน รู้จักกระตุ้นให้ทุกคนเข้าร่วมกิจกรรม

ในการจัดอบรม มักมีวิทยากรมากกว่า 1 คน ดังนั้น เมื่อจะทำหน้าที่วิทยากร ต้องมีการเตรียมตัว โดยวางแผนการทำงาน แบ่งหน้าที่ และแก้ปัญหาร่วมกัน

6. จบกิจกรรม และเตรียมพร้อมเข้าสู่กิจกรรมต่อไป

ใบงานแจกทุกคน

วิทยากรในดวงใจของฉัน

ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของตัวเอง

วิทยากรแบบนี้	ถูกใจ ใช่เลย	ยังไม่โดนเท่าไหร่
มีสื่อมาให้ดู ประกอบการบรรยาย		
คอยกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดหาคำตอบเอง โดยการตั้งคำถาม		
เน้นให้ทำกิจกรรมในกลุ่มย่อย มากกว่าบรรยายให้ทั้งห้องฟัง		
ตั้งใจฟังเวลาผู้เรียนตอบ มีอารมณ์ขัน ทำให้ไม่เครียด และใช้ภาษาง่ายๆ ทำให้เห็นภาพ เข้าใจชัดเจน		
ให้ความสำคัญกับทุกคน ด้วยการรับฟัง ไม่ตัดบท		

สื่อสารให้ดี ทำอย่างไร

วัตถุประสงค์

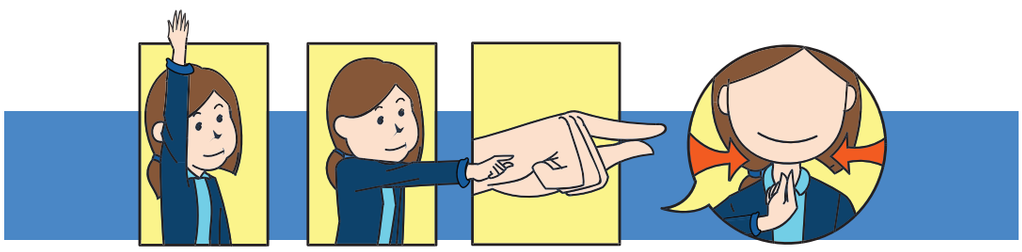
- เห็นตัวอย่างของการสื่อสารด้วยการทำให้เห็นว่ามีพลังมากกว่าการใช้เพียงคำพูด

อุปกรณ์ ไม่มี

เวลาที่ใช้ 10 นาที

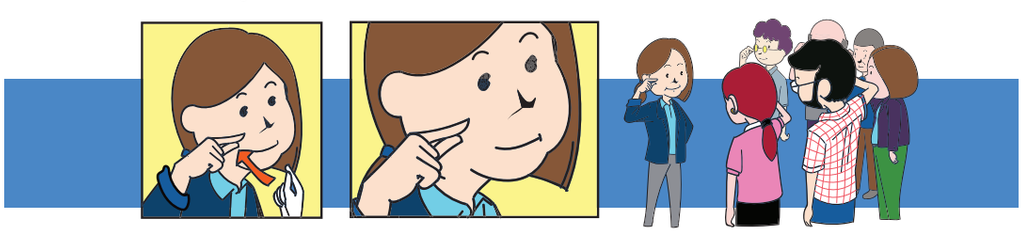
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้คำสั่งทันทีโดยไม่เกริ่นนำ ด้วยการทำท่าและบอกให้ทุกคนทำตาม ดังนี้
   - ทุกคนยกแขนขวาขึ้นมา
   - ยืดแขนขวาออกไปข้างหน้า
   - ทำท่าจีบนิ้ว (ปลายนิ้วชี้จับปลายนิ้วหัวแม่โป้ง)
   - ***ดึงนิ้วที่จีบมาไว้ที่ปลายคาง***



2. ระหว่างให้คำสั่งว่า “ดึงนิ้วที่จีบมาไว้ที่ปลายคาง” ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมวางนิ้วที่จีบไว้บนแก้มขวา แล้วค้างไว้ พร้อมมองไปรอบห้องเพื่อดูว่ามีใครวางนิ้วไว้ที่แก้มบ้าง หากเห็นว่ามีคนทำตาม ให้ออกคำสั่งใหม่อีกครั้งโดยยังวางนิ้วของตัวเองไว้ที่แก้มเหมือนเดิม

3. จากนั้น อธิบายให้ผู้รับการอบรมเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำกับคำพูดว่า มีความสำคัญในเวลาที่มีการอบรม เพราะ
   - หากการกระทำและคำพูดของเราสอดคล้องกัน เวลาที่สื่อสารออกไป คนที่ฟังก็จะให้ความสำคัญและตั้งใจฟังในสิ่งที่เราต้องการสื่อสาร
   - เมื่อใดที่การกระทำของวิทยากรไม่สอดคล้องกับคำพูด ก็จะส่งผลให้คนไม่สนใจ ย่อมส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้และการทำกิจกรรม



4. ถามคำถามผู้เรียนเพื่อเป็นการสรุปการเรียนรู้ ว่า

หากเราเป็นวิทยากร จะมีวิธีการแสดงออกอย่างไรเพื่อให้มั่นใจว่า คนฟังกำลังตั้งใจฟังและเข้าใจสิ่งที่เราพูด

ทำอย่างไรให้ทุกคนมีส่วนร่วม

วัตถุประสงค์

- เห็นวิธีการกระตุ้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการอบรม
- เกิดกติกาในการอบรมที่มาจากความเห็นชอบของทุกคน

อุปกรณ์ ลูกอม หรือของชิ้นเล็กๆ ไว้แจกผู้เรียน คนละ 3 ชิ้น
กล่อง หรือหมวก สำหรับใส่ลูกอม หรือของ
ที่เตรียมไว้แจก

เวลาที่ใช้ 45 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกของที่เตรียมไว้ให้ผู้รับการอบรม คนละ 3 ชิ้น

2. อธิบายว่าจากนี้ไป เมื่อใครต้องการแสดงความเห็น ให้ยกมือ และยื่นของที่ได้รับแจกกลับคืนให้กับผู้ดำเนินกิจกรรมก่อน โดยมีกติกาว่า 1 ชิ้นต่อ 1 ครั้ง และในการพูด จะขอจับเวลา โดยให้พูดได้ครั้งละ 2 นาที หากใครใช้เวลาพูดนานเกิน จะต้องเสียของที่อยู่ในมืออีก 1 ชิ้น โดยนำมาหย่อนไว้ในกล่อง

3. จากนั้น ให้โจทย์แก่กลุ่มใหญ่เพื่อช่วยกันอภิปรายในหัวข้อ ***"การอบรมครั้งนี้จะประสบผลสำเร็จได้ต้องมีอะไรบ้าง"*** กระตุ้นให้ผู้เรียนคิดอย่างรอบด้าน ตั้งแต่เริ่มต้นการออกแบบกระบวนการอบรม บรรยากาศระหว่างการอบรม และหลังจบการอบรม

4. ผู้ช่วยดำเนินกิจกรรมจดข้อคิดเห็นทั้งหมดที่แต่ละคนนำเสนอไว้บนกระดาษฟลิปชาร์ทให้มองเห็นได้

5. หากมีผู้รับการอบรมคนใดไม่กล้าพูด ไม่พร้อมจะแลกเปลี่ยน ให้คนนั้นมอบของในมือตัวเองให้กับเพื่อนคนไหนที่อยากให้พูดแทนก็ได้

6. เมื่อของที่อยู่ในมือทุกคนถูกหย่อนลงในหมวกหรือกล่องหมดแล้ว ถือเป็นการสิ้นสุดการอภิปราย

7. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมนี้ว่า เป็นการสาธิตให้เห็นวิธีการสร้างการมีส่วนร่วมจากทุกคน เพราะหน้าที่ของวิทยากรที่สำคัญคือ การกระตุ้นให้ทุกคนได้มีโอกาสแสดงความเห็น และเพื่อให้อยู่ประเด็นที่ตั้งไว้ จึงต้องมีกติกาและมีการรักษาเวลา

8. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอความเห็นจากผู้รับการอบรมว่าหากต้องการให้การอบรมครั้งนี้มีประโยชน์มากที่สุด เราจะตั้งกติกาการเรียนรู้และอยู่ร่วมกันอย่างไรบ้าง

9. จดกติกาทั้งหมดที่มีการเสนอไว้บนกระดาษ และติดไว้ใบนผนัง เพื่อให้ทุกคนมองเห็นได้ตลอดเวลาที่มีการอบรม

10. ผู้ดำเนินกิจกรรมขอบคุณทุกคนที่มีส่วนร่วมในการตั้งกติกา และเข้าสู่กิจกรรมต่อไป

ฝึกวางแผนการทำงานร่วมกัน

วัตถุประสงค์

- เห็นความสำคัญของการวางแผนเตรียมงานเมื่อต้องทำกิจกรรมร่วมกัน

อุปกรณ์ กระดาษฟลิบชาร์ท, ปากกาเคมี, ดินสอสี, ภาพเค้กวันเกิด 6 - 8 ภาพ, กระดาษ A4, ปากกา

เวลาที่ใช้ 45 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งผู้รับการอบรมออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3-4 คน แต่ละกลุ่มจะได้รับกล่องสี 1 กล่อง ภาพเค้กวันเกิด 1 ภาพ พร้อมกระดาษฟลิบชาร์ท 1 แผ่น

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายให้กลุ่มใหญ่เข้าใจว่า อุปกรณ์ที่แต่ละกลุ่มได้รับนี้ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันวางแผนจัดงานวันเกิดให้เพื่อนคนหนึ่ง โดยในการวางแผนงาน ให้ตอบคำถามเรื่องต่อไปนี้ โดยให้เวลา 5 นาที (เขียนคำสั่งให้เห็นบนกระดาษฟลิบชาร์ท หรือบนสไลด์)

- **วัตถุประสงค์ของการจัดงานเลี้ยงวันเกิดครั้งนี้คืออะไร** (เช่น ให้เพื่อนที่มาร่วมงานได้มีของอร่อยกินกันอย่างเต็มที่, ให้ได้ร่วมเล่นเกมสนุกๆ หรือ เพื่อให้ทุกคนได้มาเจอหน้าพร้อมกัน เป็นต้น)
- **กิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในงานเลี้ยงวันเกิดมีอะไรบ้าง**
- **ระบุเวลาที่ชัดเจนของกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในงาน** (เช่น เริ่มกี่โมง ใช้เวลากี่ชั่วโมงงในแต่ละกิจกรรม และงานเลี้ยงจะจบลงกี่โมง เป็นต้น)

3. เมื่อหมดเวลาที่กำหนดไว้ ให้แต่ละกลุ่มนำกระดาษของตนติดไว้บนผนังห้อง

4. ให้เวลาทุกคนเดินอ่านกระดาษของแต่ละกลุ่ม พร้อมกับขึ้นคำถามให้ทุกคนเห็น เพื่อให้นำมาแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ ดังนี้ (10 นาที)

- อ่านวัตถุประสงค์ของการจัดงานในแต่ละกลุ่มแล้ว เข้าใจชัดเจนหรือไม่ มีตรงไหนที่ยังไม่เข้าใจ
- แผนงานเลี้ยงฉลองวันเกิดที่แต่ละกลุ่มจัดเตรียมไว้ มีความชัดเจนหรือไม่ อย่างไร

5. หลังจากหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนกลุ่มใหญ่สรุปการเรียนรู้ โดยถามคำถาม ดังนี้

- ขออาสาสมัคร 2 -3 คน แลกเปลี่ยนสิ่งที่จดไว้จากการเดินดูแผนงานฉลองวันเกิดของแต่ละกลุ่มว่ามีข้อสังเกตอะไรบ้างในแต่ละคำถาม
- ถ้าเปลี่ยนจากการจัดงานงานฉลองวันเกิด เป็นการจัดอบรมให้ อสส. ต้องคิดถึงขั้นตอนแบบเดียวกับที่จัดงานวันเกิดหรือไม่ มีอะไรที่ต้องทำเพิ่มเติมบ้าง

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ว่า กิจกรรมนี้เป็นการสาธิตให้เห็นหน้าที่สำคัญของคนที่รับบทบาทเป็นวิทยากร คือ การรู้จักวางแผน เตรียมการล่วงหน้าก่อนการอบรม ซึ่งเป็นส่วนสำคัญยิ่งตามที่เราได้เรียนกันมาในกิจกรรมก่อนหน้านี้

การจัดกิจกรรมเสริมพลังผู้ปกครอง ให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ในการดูแลลูกหลานแรกเกิด – 6 ปี

1. ทำความรู้จัก "สิทธิเด็ก"
2. เข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก
3. ฝึกทักษะการรับฟังผ่านการอ่านสีหน้าเด็ก
4. ฝึกทักษะการพูดโดยใช้ "ไอ แมสเสจ"

ทำความรู้จัก "สิทธิเด็ก"

วัตถุประสงค์

- ทบทวนความเชื่อของตัวเองเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก
- ทำความรู้จักสิทธิเด็กขั้นพื้นฐาน

อุปกรณ์ ปากกาสำหรับผู้รับการอบรมทุกคน, ใบความรู้ “สิทธิเด็ก”, ใบงาน “รู้จักสิทธิเด็ก”

เวลาที่ใช้ 45 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำก่อนเข้ากิจกรรมโดยสุ่มถามผู้รับการอบรมบางคนว่า
   - เคยได้ยินคำว่า “สิทธิเด็ก” หรือไม่
   - คิดว่า “สิทธิเด็ก” มีความหมายว่าอะไรได้บ้าง
2. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบความรู้เรื่อง “สิทธิเด็ก” ให้กับผู้อบรมทุกคน และให้เวลาอ่าน 5 นาที
3. เมื่อหมดเวลา สุ่มถามอีกครั้งด้วยคำถามเดิมว่า “สิทธิเด็ก” คืออะไร และมีองค์ประกอบอะไรบ้าง
4. หลังจากนั้น แจกใบงาน “รู้จัก สิทธิเด็ก” ให้ผู้รับการอบรมทุกคนตอบคำถาม (ให้เวลา 10 นาที)
5. เมื่อหมดเวลา ให้ทุกคนจับคู่คุกัน แล้วแลกเปลี่ยนคำตอบว่าแต่ละข้อตอบอะไร เพราะอะไร (ให้เวลา 5 นาที)
6. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนสรุปการเรียนรู้ โดยกล่าวถึง ความหมายและความสำคัญของสิทธิเด็ก ว่า

เด็กทุกคนที่เกิดมาต้องการความรักและการเอาใจใส่ดูแลเลี้ยงดูจากพ่อแม่และผู้ใหญ่ในสังคม ได้รับการปฏิบัติในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ต้องไม่มีการดูถูกเหยียดหยามและเลือกปฏิบัติต่อเด็ก ได้รับการปกป้องคุ้มครองจากการใช้ความรุนแรงไม่ว่ารูปแบบใด เพื่อให้เด็กอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและเติบโตขึ้นเป็นคนดีของสังคม

7. สุ่มถามผู้รับการอบรมเพื่อเป็นการสรุปการเรียนรู้ว่า
   - ทำไมเราในฐานะ อสส. ถึงต้องรู้จักความหมายและองค์ประกอบของ “สิทธิเด็ก”
   - เราจะนำความรู้เรื่องนี้ไปใช้ประกอบการทำงานตามหน้าที่ อสส. ได้อย่างไรบ้าง

สรุปการเรียนรู้

สิทธิเด็กขั้นพื้นฐานทั้ง 4 ด้าน มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน และมีความสำคัญเท่าเทียมกัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ เช่น การที่เด็กถูกทารุณ เด็กคนนี้มิใช่เพียงได้รับการปกป้องคุ้มครองเท่านั้น แต่ยังรวมถึงเด็กคนนี้จะต้องได้รับการอยู่รอดด้วยการอยู่อาศัยอย่างมีคุณภาพชีวิต เด็กคนนี้ยังต้องได้รับการพัฒนาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และการศึกษา เด็กคนนี้ยังต้อง ได้รับการมีส่วนร่วมด้วยการเปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็นที่มีผลกระทบต่อตนเอง ดังนั้น เด็กคนนี้จะต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 4 ด้านไปพร้อมกัน

ใบงานแจกทุกคน

ทำความรู้จัก "สิทธิเด็ก"

เด็ก ในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก หมายถึง บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เว้นแต่จะบรรลุนิติภาวะก่อนหน้านั้นตามกฎหมายของแต่ละประเทศ

สิทธิเด็ก หมายถึง สิทธิของเด็กทุกคน ทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย และทุกชาติที่พึงได้รับการคุ้มครอง ได้รับการพิทักษ์ และการดูแลผลประโยชน์อย่างดีที่สุด โดยอนุสัญญาฯ จะเริ่มคุ้มครองสิทธิเด็กตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์

สิทธิเด็กมี 4 ด้าน ดังนี้

1. **สิทธิในการอยู่รอด** คือ สิทธิขั้นพื้นฐานเพื่อการอยู่รอดที่เด็กทุกคนจะต้องได้รับ หมายถึง สิทธิที่จะมีชีวิต ได้รับการดูแลทางสุขภาพ และการเลี้ยงดูอย่างดีที่สุดเท่าที่จะหาได้ ได้รับโภชนาการที่ดี ได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การรับรองการมีชีวิตรอด การส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตจากครอบครัว สังคม

2. **สิทธิในการพัฒนา** เป็นสิทธิที่เด็กทุกคนจะต้องได้รับการพัฒนาอย่างเพียงพอทั้งทางด้านโภชนาการ สาธารณสุขมูลฐาน และการศึกษาขั้นพื้นฐาน การพัฒนาจะเกี่ยวกับการศึกษาทุกรูปแบบ ทั้งในและนอกระบบ และสิทธิที่จะได้รับมาตรฐานความเป็นอยู่ที่เพียงพอต่อการพัฒนาด้านร่างกาย สมอง บุคลิกภาพ จิตใจ และสังคม นอกจากนี้ ยังรวมไปถึงการให้เสรีภาพทางความคิด ศาสนา สิทธิที่จะได้รับการรับฟัง และสิทธิที่จะอยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุข

3. **สิทธิในการได้รับการปกป้องคุ้มครอง** เป็นสิทธิที่เด็กได้รับการปกป้องคุ้มครองจากการถูกทำร้ายทั้งทางร่างกาย จิตใจ หรือทางเพศ ได้รับการปกป้องจากการเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องในสงคราม นอกจากนี้ ยังหมายถึงสิทธิที่จะมีชื่อและสัญชาติของตนเอง ได้รับการคุ้มครองจากการถูกแสวงประโยชน์ เช่น การใช้เด็กเป็นเครื่องมือในการค้ายาเสพติด ขายแรงงาน หรือค้าประเวณี การเลือกปฏิบัติด้วยเหตุแห่งสัญชาติ สภาพร่างกาย ฯลฯ การถูกกลั่นแกล้ง รังแก ทอดทิ้ง ถูกเอาเปรียบทางเศรษฐกิจ หรือ ทางเพศและจากผลร้ายของสงคราม

4. **สิทธิในการมีส่วนร่วม** เด็กทุกคนควรมีสิทธิรับรู้ แสดงความคิดเห็น ตัดสินใจในทุกเรื่องที่มีผลกระทบต่อตัวเด็ก ความคิด และการแสดงออกของเด็กจะต้องได้รับการใส่ใจ และให้ความสำคัญอย่างเหมาะสม รวมทั้งสิทธิที่จะได้รับข้อมูล ข่าวสารที่เหมาะสม และข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับชีวิตเด็ก

ใบงานแจกทุกคน

รู้จัก "สิทธิเด็ก"

อ่านคำถาม แล้วเลือกคำตอบที่คิดว่าถูกต้อง โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ที่หน้าข้อนั้น

1. ข้อใดอธิบายความหมายของ “เด็ก” ได้ถูกต้อง

- ◯ ก. ผู้ที่อายุไม่ครบ 15 ปีบริบูรณ์ และยังไม่ได้มีการสมรส
- ◯ ข. ผู้ที่อายุไม่ครบ 16 ปีบริบูรณ์ และยังไม่ได้มีการสมรส
- ◯ ค. ผู้ที่อายุไม่ครบ 17 ปีบริบูรณ์ และยังไม่ได้มีการสมรส
- ◯ ง. ผู้ที่อายุไม่ครบ 18 ปีบริบูรณ์ และยังไม่ได้มีการสมรส

2. ข้อใดไม่ใช่สิทธิพื้นฐานของเด็ก

- ◯ ก. สิทธิในการมีชีวิตรอด
- ◯ ข. สิทธิได้รับการคุ้มครองจากการใช้แรงงานเด็ก
- ◯ ค. สิทธิที่จะสร้างความรำคาญแก้ผู้อื่นในที่สาธารณะ
- ◯ ง. สิทธิที่จะได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่า 12 ปี

3. ข้อใดเป็นการละเมิดสิทธิเด็กในการมีชีวิตรอด

- ◯ ก. พิมไม่ได้เข้าโรงเรียน
- ◯ ข. โจ๊กถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง
- ◯ ค. ไผ่ได้รับการคุ้มครองจากการใช้แรงงานเด็ก
- ◯ ง. ฟ้าไม่มีมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมต่าง ๆ

4. ข้อใดเป็นการแสดงสิทธิของการมีส่วนร่วมได้เหมาะสมที่สุด

- ◯ ก. พูดจาล้อเลียนผู้อื่น
- ◯ ข. พูดเสียงดังในที่สาธารณะ
- ◯ ค. แสดงความคิดเห็นในที่ประชุม
- ◯ ง. ช่วยเพื่อนทำร้ายร่างกายผู้อื่น

5. เด็กในข้อใดต้องได้รับความคุ้มครอง

- ◯ ก. เด็กพิการ
- ◯ ข. เด็กทุกคน
- ◯ ค. เด็กที่มีฐานะยากจน
- ◯ ง. เด็กที่กำลังเรียนหนังสือ

6. ใครที่ต้องให้ความคุ้มครองเด็กจากการละเมิดสิทธิ

- ก. รัฐ
- ข. ครู
- ค. ผู้ปกครอง
- ง. ทุกภาคส่วนในสังคม

7. นางลัดดาพาลูกไปสมัครเรียนเมื่ออายุ 7 ปี ลูกของนางลัดดาได้รับสิทธิในด้านใด

- ก. สิทธิในการพัฒนาการ
- ข. สิทธิในการมีชีวิตรอด
- ค. สิทธิในการมีส่วนร่วม
- ง. สิทธิที่ในการได้รับการปกป้องคุ้มครอง

8. การกระทำใดเป็นการละเมิดสิทธิเด็ก

- ก. ย่าลงโทษหลานโดยไม่ให้ดูการ์ตูน
- ข. ครูใช้ให้นักเรียนช่วยถือของไปที่ห้องพักครู
- ค. พ่อแม่ขังลูกไว้ในบ้าน
- ง. ครูลงโทษเด็กที่ทำผิดระเบียนด้วยการสั่งให้วิดพื้น

9. เด็กคนใดปฏิบัติตนถูกต้องเกี่ยวกับสิทธิที่จะมีส่วนร่วมในสังคม

- ก. เก่งนำป้ายมาติดถังขยะ เพื่อให้คนในบ้านแยกขยะก่อนทิ้ง
- ข. หญิงประกาศข่าวทางออนไลน์เรื่องกฎระเบียบใหม่ของโรงเรียน
- ค. แป้งแบ่งขนมให้เพื่อนกินในห้องสมุด
- ง. ปูเปิดเพลงเสียงดังให้เพื่อนบ้านได้ฟังด้วย

10. การปฏิบัติต่อเด็กในข้อใดไม่ถูกต้อง

- ก. พาเด็กไปทำงานที่เสี่ยงอันตราย
- ข. คำนึงถึงประโยชน์ของเด็กก่อนเสมอ
- ค. ให้ความช่วยเหลือเมื่อพบเด็กถูกทำร้าย
- ง. ปฏิบัติต่อเด็กทุกคนอย่างเสมอภาคกัน

เข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก

วัตถุประสงค์

- ผู้รับการอบรมเข้าใจถึงสาเหตุที่เด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม
- ผู้รับการอบรมเท่าทันอารมณ์ของตนเองเมื่อเห็นเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม

อุปกรณ์ กระดาษฟลิบชาร์ท, ปากกาเคมี, ใบงานสำหรับผู้เรียน, ปากกาสำหรับแจกผู้เรียน

เวลาที่ใช้ 45 นาที

ก่อนเริ่มกิจกรรม

- เตรียมใบงานจำนวนเท่ากับผู้เรียนเพื่อใช้แจกในกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้รับการอบรมคุยถึงพฤติกรรมของเด็กในบ้านที่ทำให้หงุดหงิด อารมณ์เสีย โดยให้ระดมความเห็นกันว่ามีอะไรบ้าง เขียนความเห็นที่ระดมไว้ขึ้นบนกระดาษฟลิบชาร์ท (ใช้เวลาไม่เกิน 2 นาที)

2. อธิบายว่าต่อไปนี้จะแจกใบงานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่างๆ ที่เราหงุดหงิดเมื่อเห็นเด็กทำ โดยให้ทุกคนอ่าน เพื่อทำความเข้าใจถึงคำสั่งที่แต่ละคนได้รับ (ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถอ่านให้ทุกคนฟังก่อนเริ่มกิจกรรม) ให้เวลาในการทำใบงาน 10 นาที

3. เมื่อหมดเวลา ให้แบ่งผู้รับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 – 6 คน และให้ในกลุ่มแลกเปลี่ยนกันว่าแต่ละคนตอบว่าอย่างไร ขอให้อธิบายเพิ่มเติมว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น เราแสดงออกกับเด็กอย่างไรทั้งการใช้คำพูด กริยาท่าทาง สีหน้าของเรา (เช่น โกรธ เวลาโกรธทำอย่างไร เสียใจ แสดงออกอย่างไร หงุดหงิด เราแสดงออกอย่างไร)

4. หลังจากทุกคนแลกเปลี่ยนกันครบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในกลุ่มใหญ่ถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในใบงาน และขออาสาสมัครตอบตามความเห็นของตนเองที่บันทึกไว้ใบงาน (ไม่จำเป็นต้องให้ทุกคนตอบ ขออาสาสมัครกลุ่มละ 1-2 คน)

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมเชื่อมโยงพฤติกรรมต่างๆ ที่อาสาสมัครยกขึ้นมา และอธิบายถึงสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมโดยใช้คำอธิบายโดยอ่านจากหัวข้อ **4 สาเหตุที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม**

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้กิจกรรมนี้ว่า ทั้ง 4 พฤติกรรมของเด็กในใบงานที่ทุกคนได้รับนั้น เป็นตัวแทนของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมซึ่งมาจากสาเหตุสำคัญ 4 ข้อตามที่กล่าวมาแล้ว การทำแบบฝึกหัดนี้เพื่อให้เราเรียนรู้อารมณ์ของตัวเองเมื่อพบเห็นพฤติกรรมของเด็กว่าเรามีอารมณ์อย่างไร ก่อนจะลงมือแก้ปัญหาโดยไม่เป็นการทำร้ายจิตใจเด็ก และไม่ทำให้เราหงุดหงิด อารมณ์เสียใส่เด็ก

4 สาเหตุที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม

โดยทั่วไป พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมไม่ใช่สิ่งที่เด็กตั้งใจทำ แต่จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กรู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจ หรือรู้สึกว่าตนเองไม่ดี มีสาเหตุมาจาก 4 เรื่อง คือ

1. เพื่อเรียกร้องความสนใจ
เพื่อทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง วุ่นวายอยู่กับเขา เช่น ไม่ยอมกินอาหาร ไม่ยอมนอน

2. เพื่อต่อต้าน
บางทีการไม่ยอมกินอาหาร หรือไม่ยอมนอน อาจเป็นวิธีการพยายามต่อต้านกฎระเบียบของผู้ปกครองที่เลี้ยงดู

3. เพื่อเอาชนะ ในเรื่องที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง "ชนะ" แล้วเด็กรู้สึกว่า "แพ้" เด็กจะหาทางเอาชนะบ้าง เช่น ตะโกนว่า "ไปให้พ้น หนูเกลียดปู่/แม่" เป็นต้น การหาทางเอาชนะนี้ จะเริ่มเมื่อเด็กอายุได้ 18 เดือน หรือขวบครึ่งเป็นต้นไป

4. เพื่อแสดงความรู้สึกสิ้นหวัง เด็กที่รู้สึกสิ้นหวังท้อแท้ มักคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นการว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือติดกระดุมเสื้อผ้าด้วยตัวเอง จึงไม่ยอมลงมือทำ แต่ผลที่ได้คือ การได้รับความสนใจมากขึ้น และไม่ยอมทำตามคำสั่งมากขึ้นอีก การแสดงความท้อแท้แบบนี้จะเกิดขึ้นกับเด็กที่อายุมากกว่า 3 ปี และมักเกิดขึ้นหลังจากเด็กเจอเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกท้อแท้

ใบงานแจกทุกคน

ตอบคำถามแต่ละข้อ

โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องตามใบหน้าที่ตรงกับความรู้สึกของเรา

เมื่อเห็นพฤติกรรมของเด็ก	ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน			
	เสียใจ	โกรธ	เบื่อ / เหนื่อย	กังวลใจ / หงุดหงิด
1. แอน อายุ 4 ขวบ กับ อั้ม 5 ขวบ พี่น้องทะเลาะเสียงดังทุกวัน				
2. ทุกคืน บอม อายุ 2 ขวบ กว่าจะหลับ ต้องร้องไห้งอแงเป็นชั่วโมง				
3. นีน่าอายุ 3 ขวบ กรีดร้องดังลั่นทุกครั้งเวลาไม่ได้ดั่งใจ ไม่ว่าจะอยู่ในบ้านหรือนอกบ้าน				
4. ปอม อายุ 5 ขวบ ไม่ยอมหัดขี่จักรยาน เพราะกลัวเจ็บและคิดว่าตัวเองไม่มีทางขี่เป็น				

ฝึกทักษะการรับฟังผ่านการอ่านสีหน้าเด็ก

วัตถุประสงค์

- ผู้รับการอบรมเข้าใจความหมายของการรับฟัง
- ผู้รับการอบรมรู้วิธีการแสดงออกว่ารับฟังเด็ก

อุปกรณ์ กระดาษฟลิบชาร์ท, ปากกาเคมี, ใบงานสำหรับผู้เรียน, ภาพสีหน้าเด็ก, ปากกาสำหรับแจกผู้เรียน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

ก่อนเริ่มกิจกรรม

- เตรียมใบงาน ***ภาพสีหน้าของเด็ก*** และ ใบงาน **8 วิธีในการรับฟังเด็ก** จำนวนเท่ากับผู้รับการอบรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมยกตัวอย่างคำที่บอกความรู้สึกเพื่อให้ผู้รับการอบรมได้นึกออกมากขึ้น *เช่น กลัว เสียใจ หงุดหงิด เบื่อ กังวล สบายใจ สนุก โกรธ เขิน อาย รัก กระวนกระวาย มีความหวัง เหงา ภูมิใจ หมดความอดทน เหนื่อย แปลกใจ ประหม่า เศร้า* โดยเขียนไว้บนกระดาน และขอให้ทุกคนช่วยเพิ่มเติมว่ามีคำที่แสดงถึงความรู้สึกอะไรได้อีกบ้าง (2 นาที)

2. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแสดงภาพสีหน้าของเด็กที่เตรียมไว้ ให้กลุ่มใหญ่ดูทีละภาพ และให้ผู้เข้าร่วมระบุว่าแต่ละภาพ เด็กกำลังแสดงความรู้สึกอะไร โดยขอให้ระบุอย่างชัดเจนใกล้เคียงกับสีหน้าเด็กมากที่สุด ระหว่างที่ผู้รับการอบรมเอ่ยถึงความรู้สึกออกมา ให้วงคำที่แสดงความรู้สึกไว้บนกระดาษฟลิบชาร์ท

3. หลังจากนั้น ให้ผู้รับการอบรมรวมกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4-6 คน แจก **ใบงานภาพสีหน้าของเด็ก** ให้กลุ่มละ 1-2 ภาพ เพื่อให้ทุกคนช่วยกันจินตนาการถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และแต่งประโยคตามสีหน้าภาพนั้น นำคำที่บอกความรู้สึกซึ่งระดมไว้มาใช้สร้างประโยค โดยต้องเริ่มต้นประโยคว่า “หนูรู้สึก.....เพราะ.....” หรือ “หนูรู้สึก..... ใช่ไหม ทำให้ไม่อยาก.....” (ให้เวลา 10 นาที)

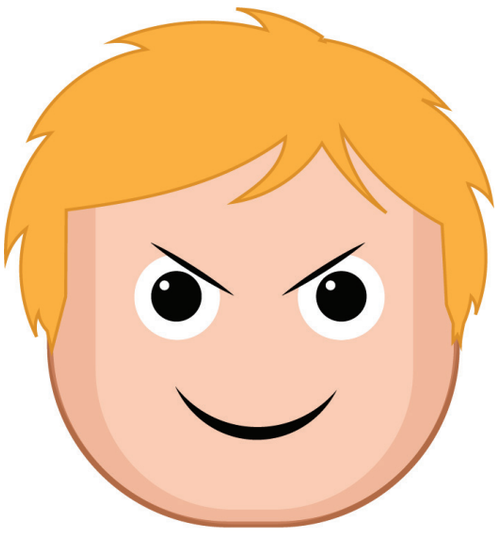
4. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอสถานการณ์ตามภาพที่ได้รับพร้อมประโยคคำพูดที่ช่วยกันแต่ง

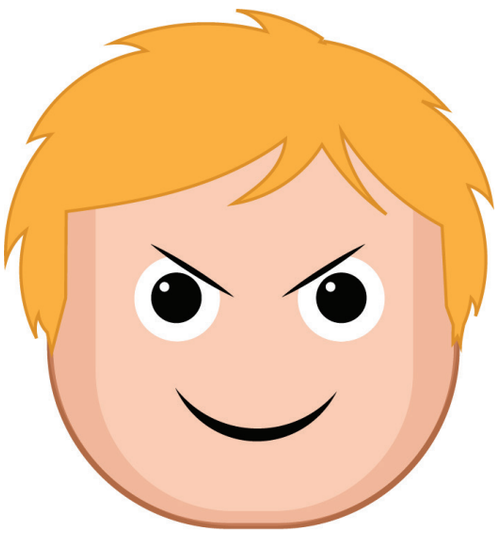
5. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้รับการอบรมคุยถึงวิธีการรับฟังที่ได้เรียนรู้จากใบงาน โดยถามว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง

6. จากนั้น อธิบายถึงสาระสำคัญของการทำกิจกรรมนี้ว่า เพื่อให้เรารู้จักสังเกตสีหน้าอารมณ์ของเด็ก ซึ่งถือเป็นการรับฟังที่สำคัญ จากนี้เราจะมาเรียนรู้วิธีการรับฟังเด็กซึ่งมีหลายรูปแบบ แต่ละแบบก็เหมาะกับสถานการณ์ที่ต่างกันออกไป

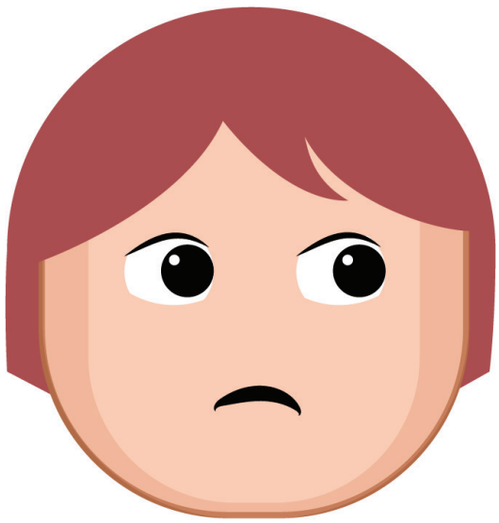
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงาน **8 วิธีในการรับฟังเด็ก** ให้ผู้รับการอบรมทุกคนทำ โดยให้จับคู่สถานการณ์ตามใบงาน (ให้เวลา 20 นาที)

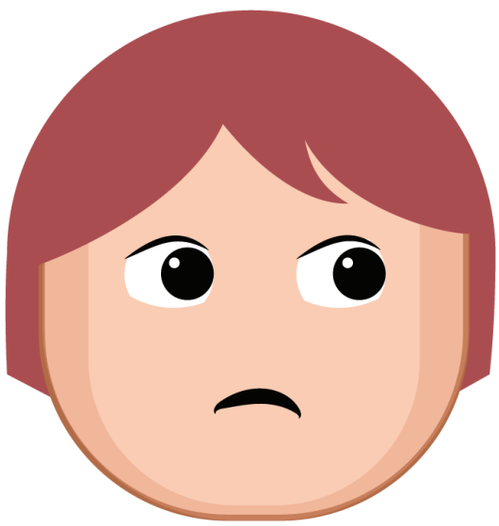
8. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อสรุปการเรียนรู้ โดยให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ และแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน



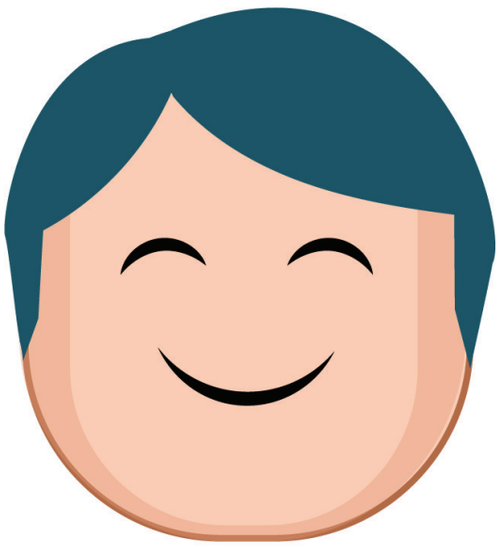


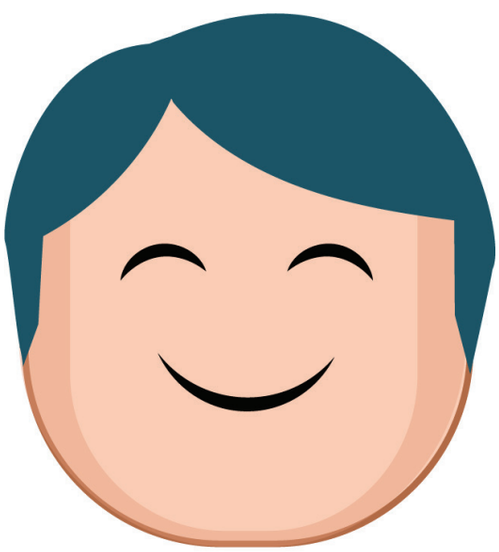
ใจร้าย



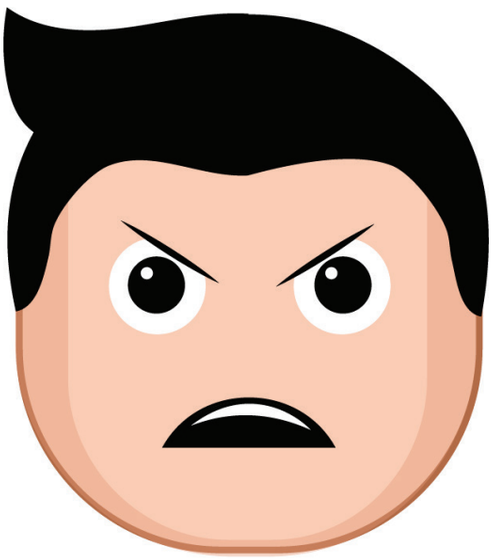


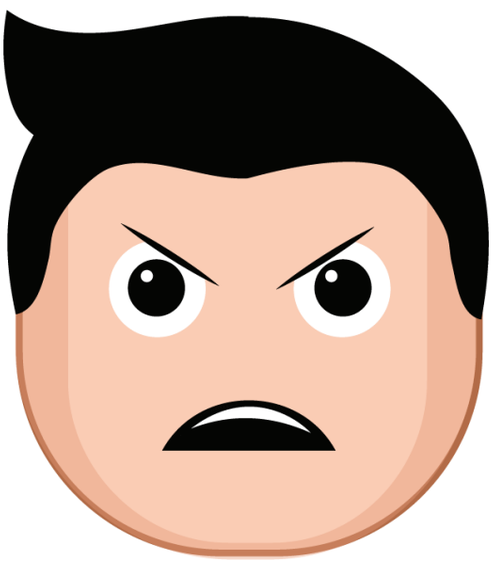
รู้สึกผิด



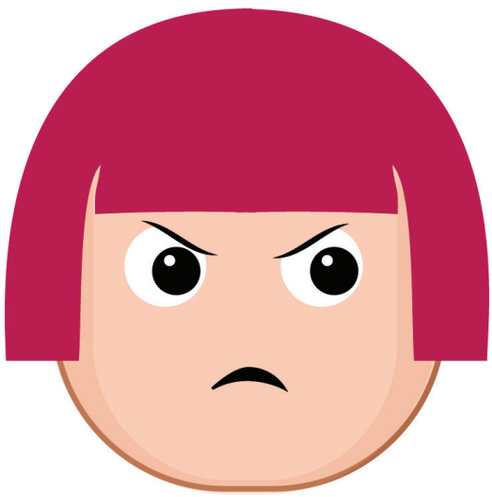


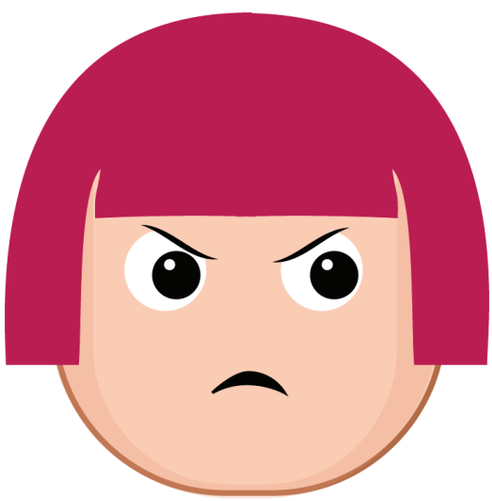
สงบ



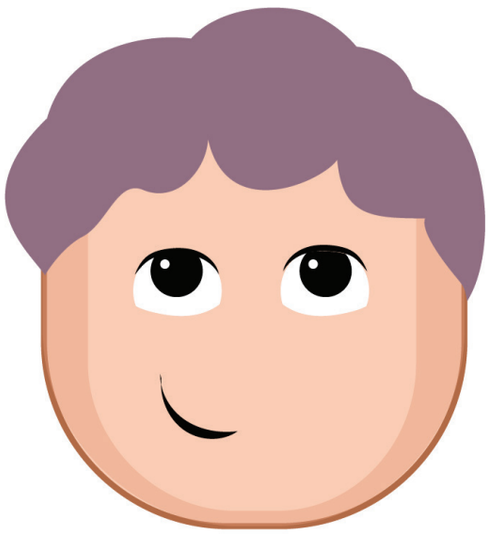


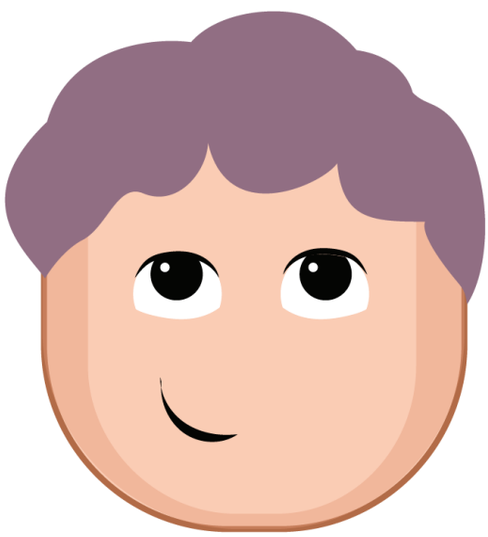
ก้าวร้าว



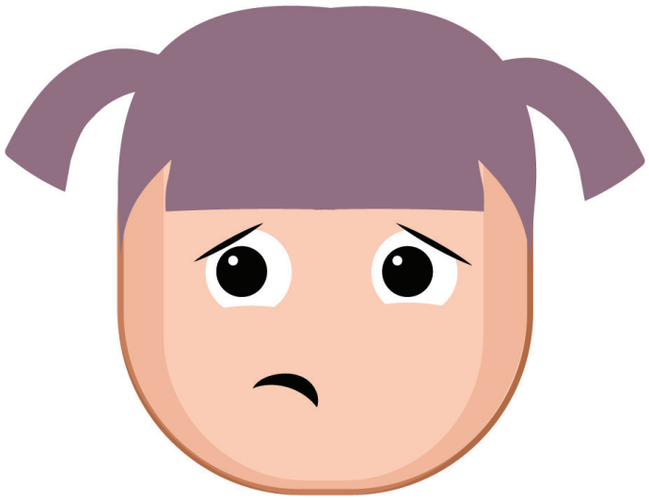


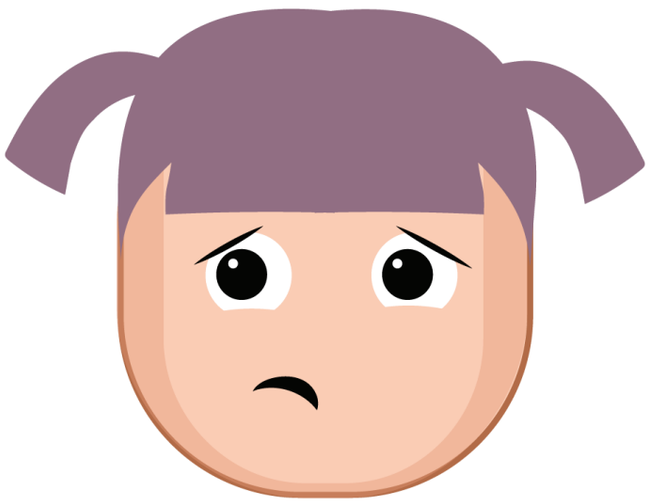
ใจร้อน



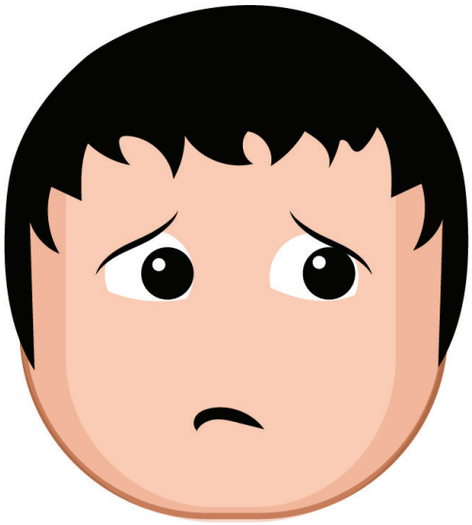


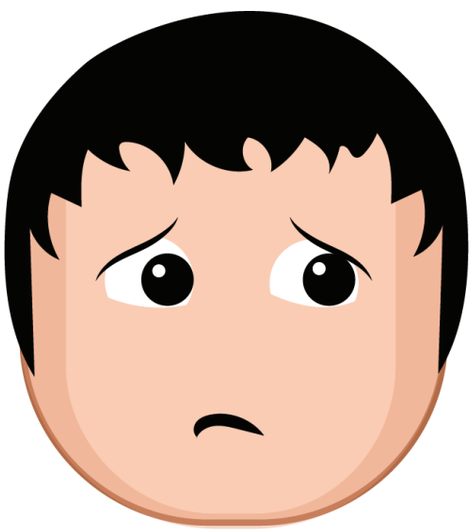
มีความหวัง



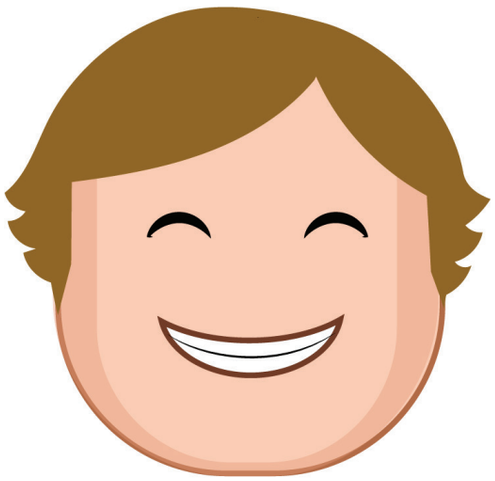


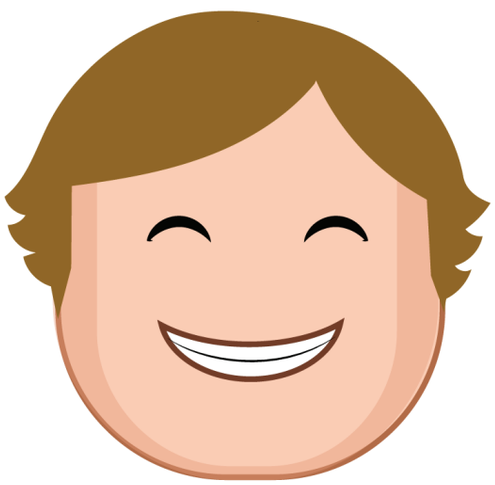
ผิดหวัง



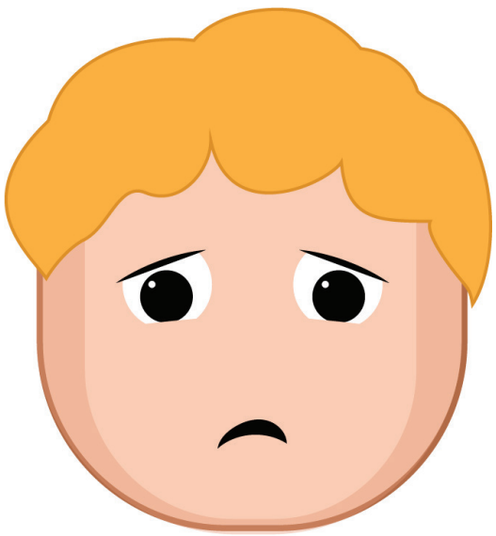


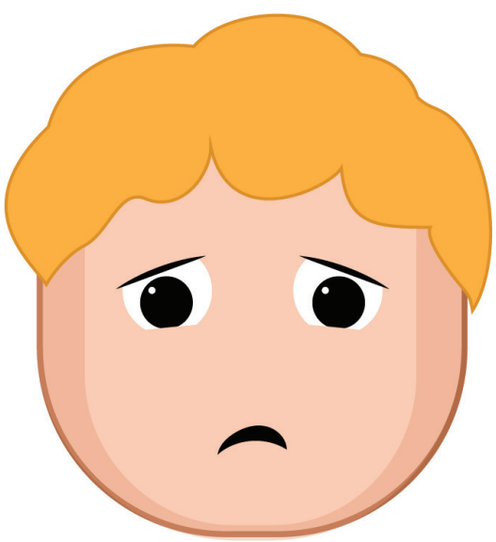
เสียใจ



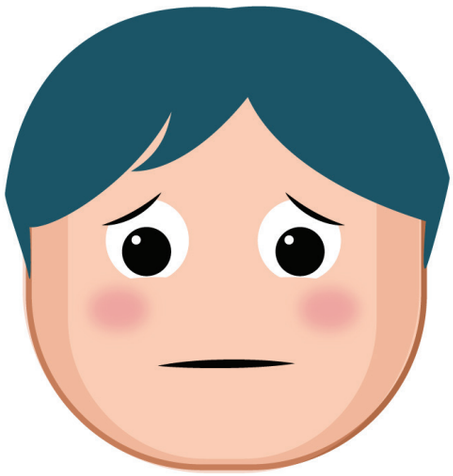


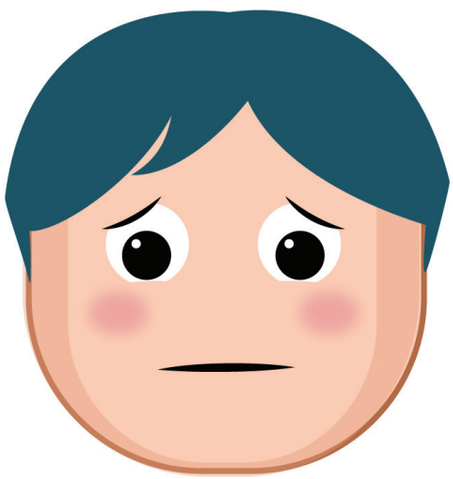
สนุกสนาน





อาย

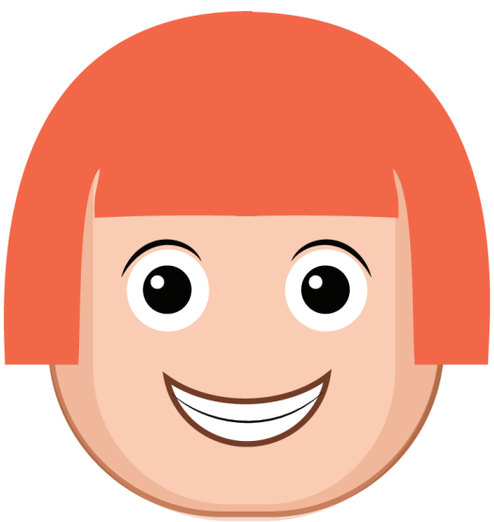




อับอายขายหน้า

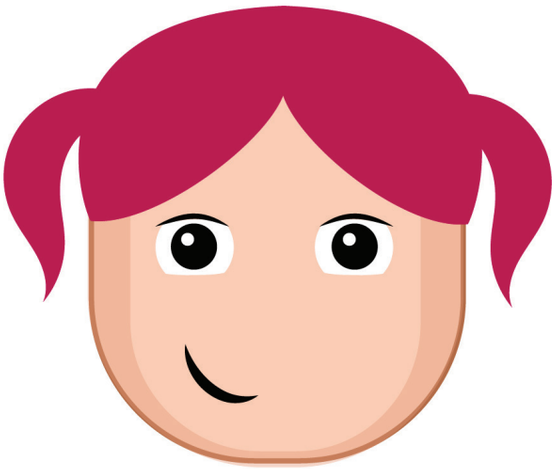
เพิกเฉย

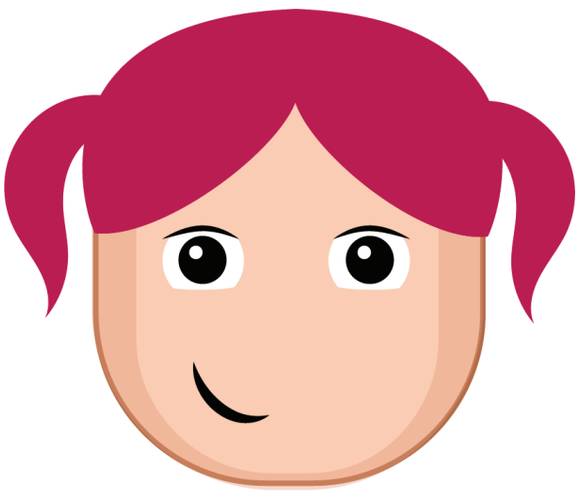
เศร้า



ตื่นเต้น

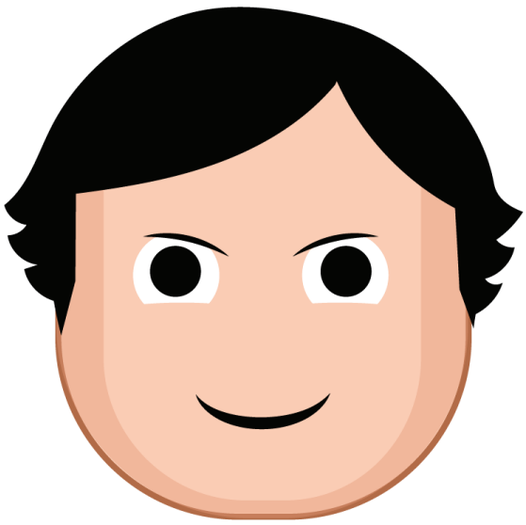
หงุดหงิด

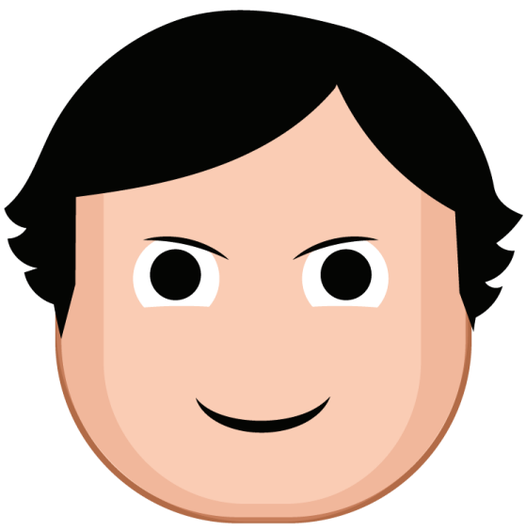




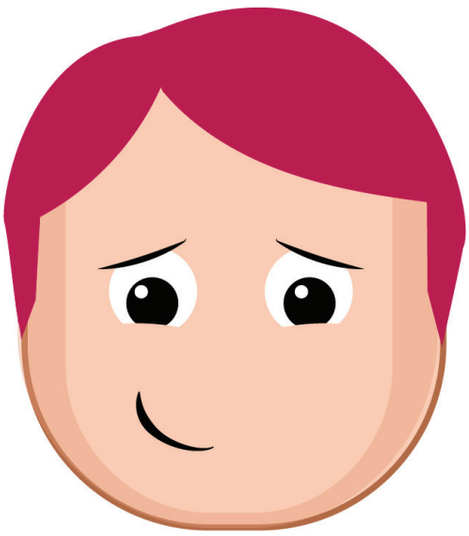
มั่นใจ

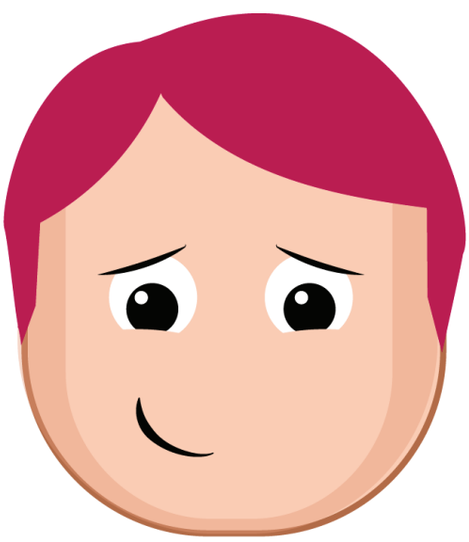
กลัว



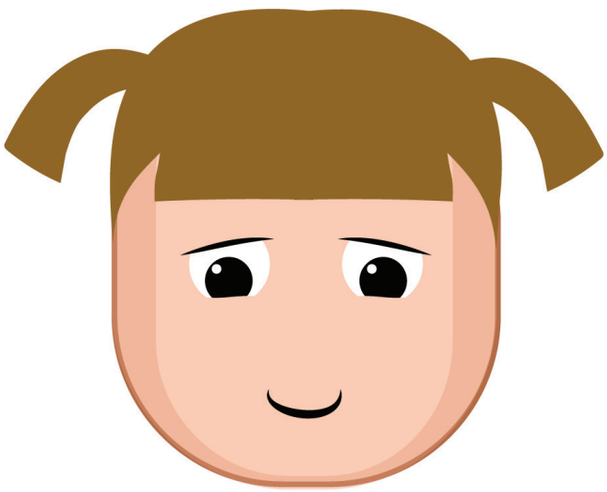


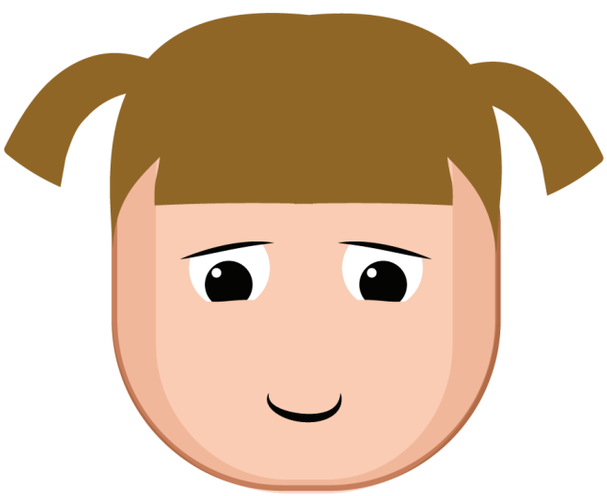
มุ่งมั่น



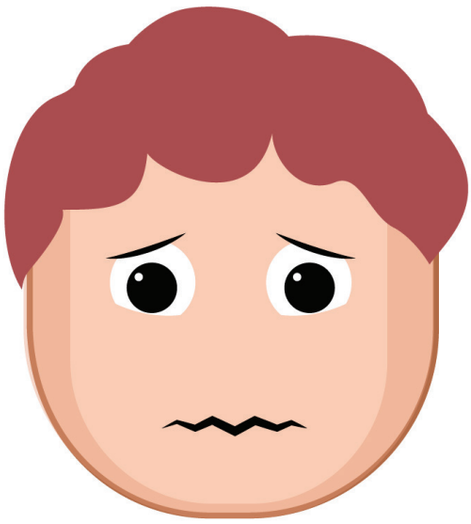


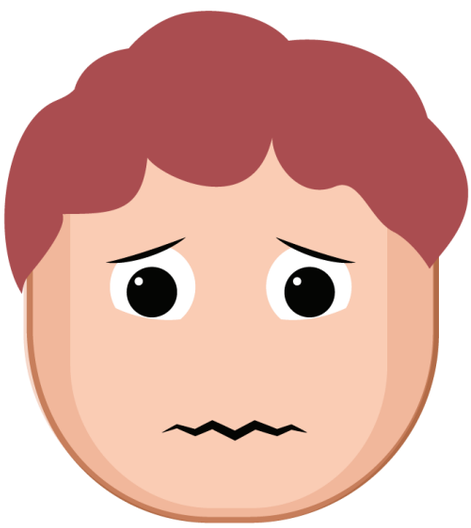
ขอโทษ



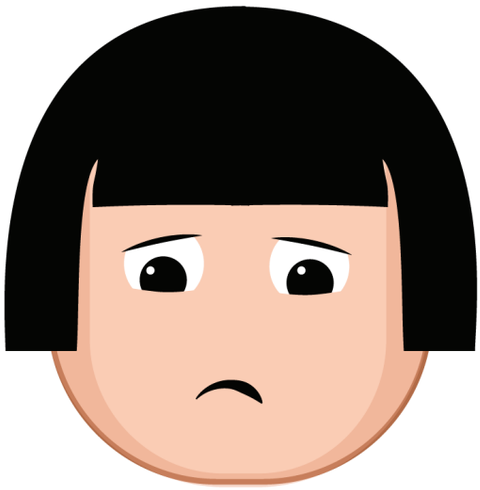


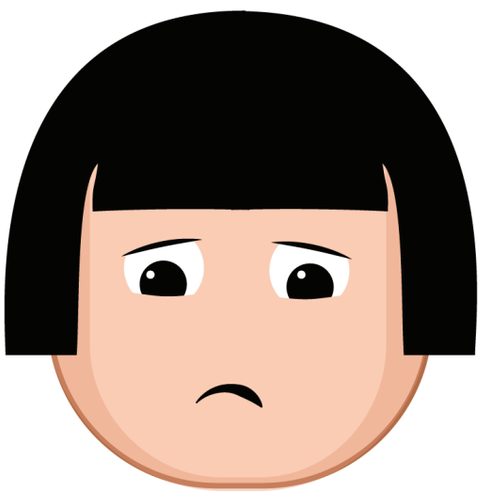
ขอบคุณ



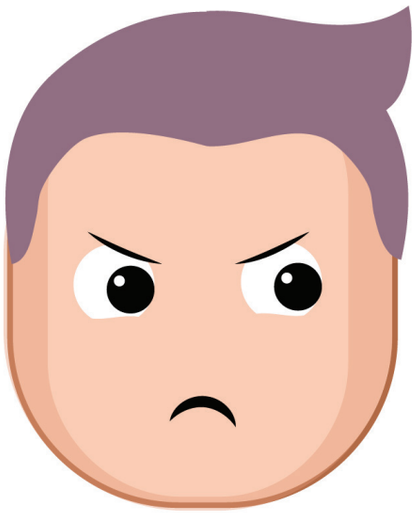


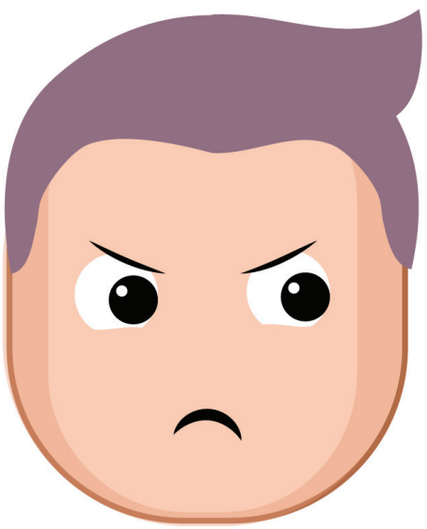
ไร้ความหวัง





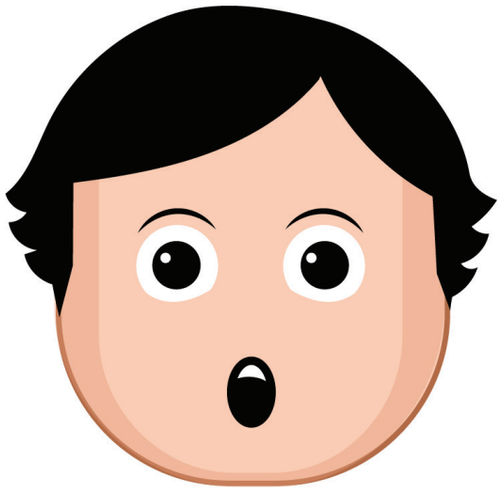
รู้สึกโดดเดี่ยว

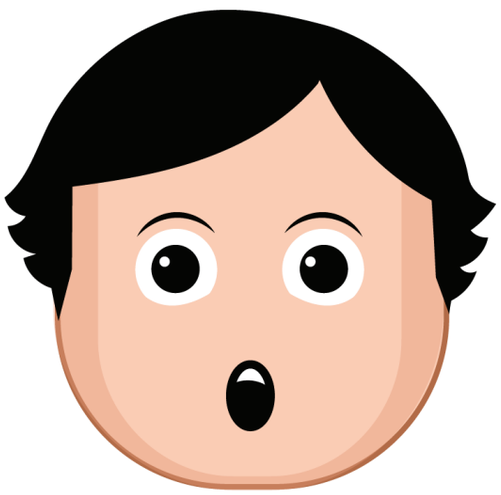




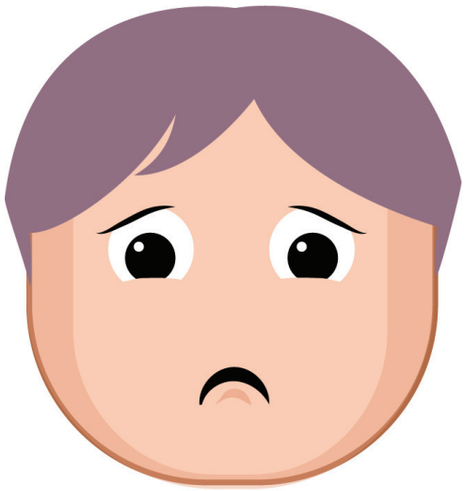
รำคาญ

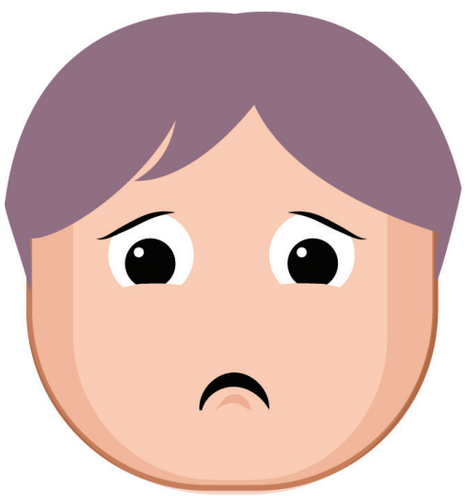
อิจฉา



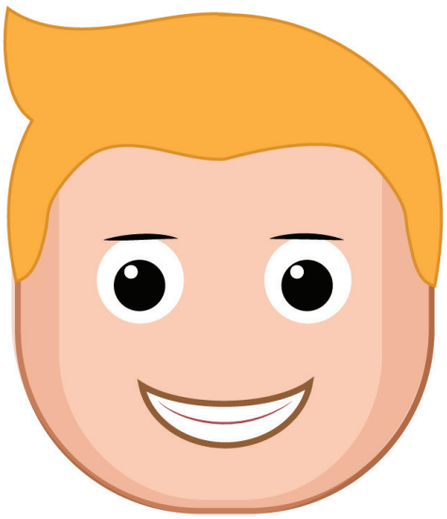


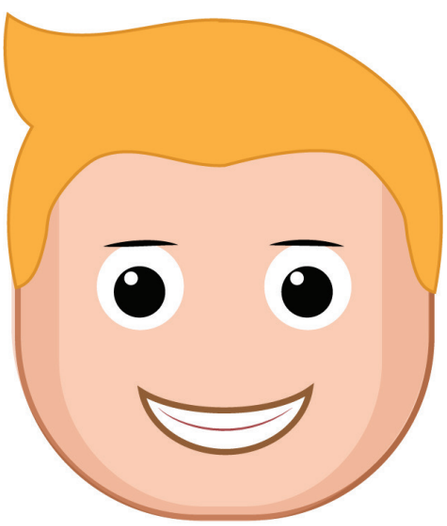
ประหลาดใจ





เจ็บ

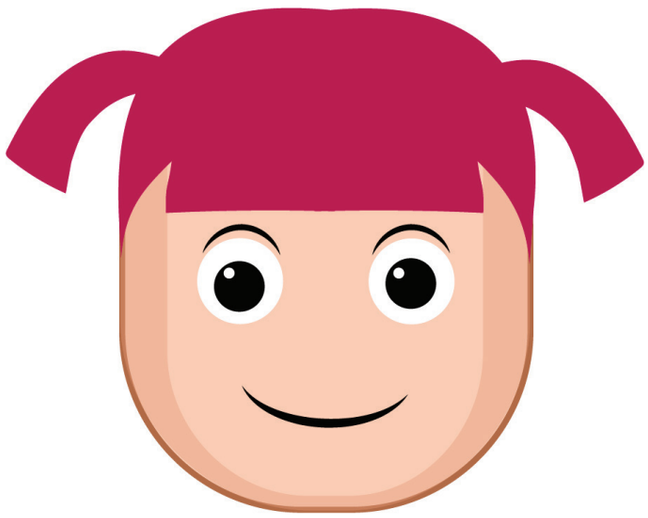


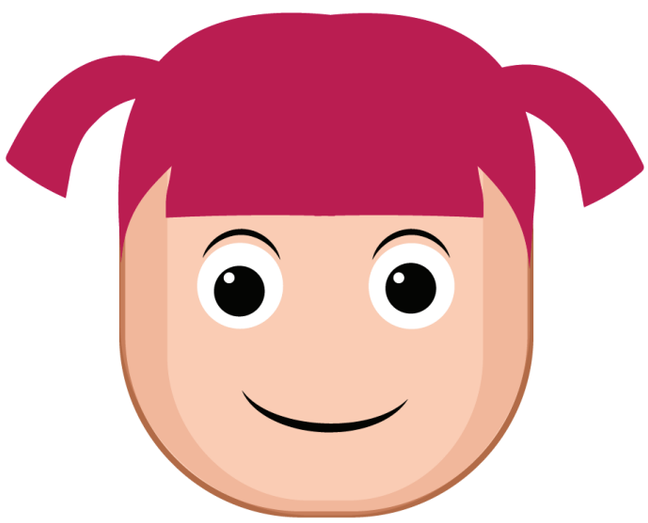


ภูมิใจ

ใจเย็น

โกรธ





มีความสุข

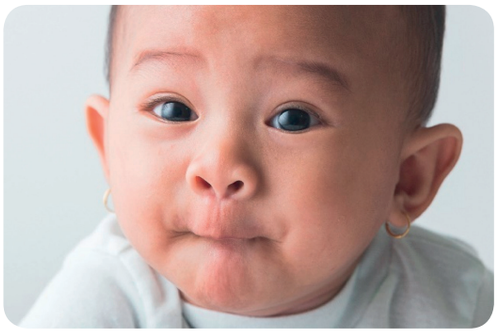
ใบงานแจกกลุ่มย่อย

หนูกำลังรู้สึก .....

เพราะ .....

หนูรู้สึก .....

ใช่ไหม เลยไม่อยาก .....

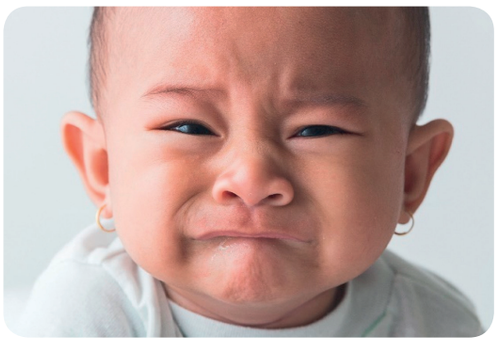


หนูกำลังรู้สึก .....

เพราะ .....

หนูรู้สึก .....

ใช่ไหม เลยไม่อยาก .....



หนูกำลังรู้สึก .....

เพราะ .....

หนูรู้สึก .....

ใช่ไหม เลยไม่อยาก .....

หนูกำลังรู้สึก .....

เพราะ .....

หนูรู้สึก .....

ใช่ไหม เลยไม่อยาก .....

หนูกำลังรู้สึก .....

เพราะ .....

หนูรู้สึก .....

ใช่ไหม เลยไม่อยาก .....

ใบงานแจกทุกคน

8 วิธีการในการรับฟังเด็ก

1. **ให้ความสนใจ** วางทุกสิ่งที่กำลังอยู่ตรงหน้า แล้วสังเกตเด็กอย่างจริงใจ แม้เด็กไม่ได้เรียกร้อง

2. **รับฟังด้วยสายตา** ด้วยการก้มลงสบตากับเด็ก ให้ใบหน้าของคุณกับใบหน้าเด็กอยู่ในระดับเดียวกัน เพื่อสังเกตว่าเด็กกำลังรู้สึกอย่างไร

3. **รับฟังผ่านการสัมผัส** การโอบกอด สวมกอดเด็กสามารถช่วยให้เด็กแสดงอารมณ์ออกมาที่ไม่สามารถพูดออกมาได้ชัดเจนขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความรัก

4. **รับฟังผ่านการเล่น** หมายถึงการให้ความสนใจและทำให้เด็กรับรู้ว่าเราเฝ้าดูการเล่นของเขาอย่างเงียบๆ และสังเกตเห็นว่าเด็กกำลังทำอะไร เช่น "หนูให้ตุ๊กตานั่งบนรถคันโปรดซะด้วย" "โอ้โห หนูหาเจอแล้ว" "อืม หนูใช้มันไป 3 อัน แล้วนะ"

5. **การเงียบ** บางที คุณต้องปิดปาก ไม่ต่อล้อต่อเถียงกับเด็กที่กำลังโมโห เพราะเด็กไม่ได้ต้องการคำอธิบาย แค่ต้องการระบายความรู้สึกออกมา หลังจากสงบลงแล้ว ค่อยคุยกับเด็ก

6. **พูดสั้นๆ เพียงคำสองคำ** เพื่อแสดงให้เด็กรับรู้ว่าคุณยังฟังและเข้าใจอารมณ์ของเด็ก เช่น "อ้อ เหรอ" "แล้วไงต่อ" "เข้าใจแล้ว" "อืม น่าเห็นใจนะ" เป็นต้น

7. **ทวนความ** พูดซ้ำในสิ่งที่เด็กพูดบ้าง หรือพูดสรุปในสิ่งที่เด็กพูดช่วงที่มีช่องว่างของบทสนทนา เพื่อเด็กได้รับรู้ว่าคุณให้ความสนใจและเข้าใจ

8. **สะท้อนความรู้สึกของเด็ก** สังเกตและสอบถามความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในตัวเด็ก เพื่อให้เด็กเท่าทันความรู้สึกของตัวเอง เช่น "หนูกำลังโกรธที่แม่ไม่ให้หนูไปเล่นข้างนอกใช่ไหม" "หนูเสียใจที่ตุ๊กตาขาหักสินะ"

ตอบคำถามต่อไปนี้โดยระบุความรู้สึกของเด็ก และวิธีการรับฟังของคุณ

คิดว่าเด็กกำลังรู้สึกอย่างไร	คุณจะเลือกรับฟังด้วยวิธีไหน เพราะอะไร
เด็กถามเสียงสั่นว่า "ทำไมหมาถึงเห่า"	
เด็กตะโกนเสียงลั่นว่า "หนูเกลียดปู่ / ย่า / พ่อ / แม่"	
เด็กยังฉี่รดที่นอน อีราด แม้จะถูกฝึกให้นั่งส้วมเป็นแล้ว	
เด็กร้องไห้งอแง ให้ขวดนมก็โยนทิ้ง	
เด็กเล่าเรื่องต่างๆ มากมายให้คุณฟังโดยไม่หยุด	
เด็กกำลังเล่นแต่งตัวให้ตุ๊กตาและคุยกับตุ๊กตา	
เด็กขอเล่นเกมต่อ ไม่ยอมไปอาบน้ำทั้งที่ได้เวลาแล้ว	
เด็กนั่งเงียบ ถามอะไรก็ไม่ตอบ	

ฝึกทักษะการพูดโดยใช้ "ไอ แมสเสจ"

วัตถุประสงค์

- ผู้รับการอบรมรู้วิธีการสื่อสารโดยเลือกใช้คำที่มีความหมายด้านบวก

อุปกรณ์ กระดาษฟลิบชาร์ท, ปากกาเคมี, ใบงานสำหรับผู้เรียน, ปากกาสำหรับแจกผู้เรียน, ใบความรู้เรื่อง “11 ข้อควรสอนเด็กอายุ 1 – 5 ขวบ ให้รู้จักการเคารพสิทธิเนื้อตัวร่างกาย”, ใบความรู้เรื่อง “การใช้ภาษาแบบ ไอ แมสเสจ”

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

ก่อนเริ่มกิจกรรม

- เตรียมใบความรู้และใบงานกิจกรรมสำหรับผู้รับการอบรมทุกคน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนถึงรูปแบบในการรับฟังที่ได้เรียนรู้มาว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสื่อสาร และในการสื่อสารต้องมีทั้งการฟังและการพูด กิจกรรมนี้จะเป็นการชวนผู้เข้าอบรมมาฝึกวิธีการพูดโดยใช้สรรพนามของตัวเองขึ้นต้น ซึ่งเรียกกันว่า **วิธีการพูดแบบ “ไอ แมสเสจ” (I Message)**

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบความรู้ “การใช้ ไอ แมสเสจ” ให้ทุกคน เพื่ออ่านและทำความเข้าใจ (ให้เวลา 5 นาที)

3. หลังจากหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้รับการอบรมคุย โดยถามถึงความแตกต่างที่สังเกตเห็นจากการใช้ประโยคสองแบบ คือ “ยู แมสเสจ” และ “ไอ แมสเสจ” โดยเริ่มถามจากการใช้ประโยคแบบ “ยู แมสเสจ” ก่อน

- คิดว่าผู้ที่พูดโดยใช้ประโยคแบบ “ยู แมสเสจ” กำลังต้องการสื่อสารอะไร
- คิดว่าผู้ที่ฟังประโยคแบบ “ยู แมสเสจ” รู้สึกอย่างไร
- คิดว่าผู้ที่พูดโดยใช้ประโยคแบบ “ไอ แมสเสจ” กำลังต้องการสื่อสารอะไร
- คิดว่าผู้ที่ฟังประโยคแบบ “ไอ แมสเสจ” รู้สึกอย่างไร
- ประโยคแบบไหนส่งผลให้ให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตามมากกว่า เพราะอะไร

4. หลังจากนั้น ให้ผู้รับการอบรมจับคู่กันเพื่อฝึกการพูด แจกใบงาน 1 ประโยคให้กับแต่ละคู่ เพื่อให้แต่งประโยคจากสถานการณ์ในใบงาน โดยให้เป็นประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ไอ แมสเสจ” (ให้เวลาฝึก 20 นาที)

5. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้รับการอบรมถึงเรื่องที่อยากทดลองนำไปใช้ทันทีเมื่อถึงบ้านในวันนี้ว่าคือเรื่องอะไร จากนั้น แจกใบการบ้านให้แต่ละคนเลือกมา 1 - 3 เรื่อง สำหรับทำในวันนี้เมื่อกลับบ้านถึงบ้าน และขอให้นำใบการบ้านกลับมาในการพบกันครั้งต่อไป

ทำความเข้าใจกับการใช้ "ไอ แมสเสจ" (I – Message)

วัตถุประสงค์ของ "ไอ แมสเสจ"

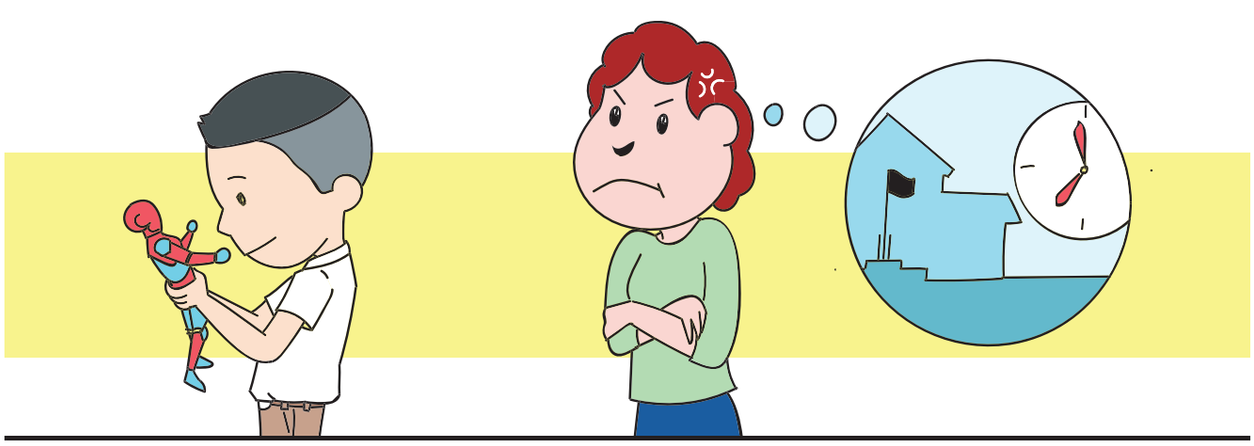
- การรับฟังความรู้สึกของเด็กเป็นเรื่องจำเป็น แต่ในเวลาที่ผู้ใหญ่หงุดหงิด อารมณ์เสีย จะทำอย่างไรเพื่อให้การรับฟังไม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าถูกตำหนิ หรือถูกทำให้อับอาย

- การใช้ “ไอ แมสเสจ” คือตัวช่วยสำคัญในการบอกความต้องการ ความคาดหวัง การบอกปัญหา ความห่วงใยที่คุณมีต่อเด็ก โดยแสดงออกด้วยความเคารพ ไม่เป็นการทำร้ายหรือบีบคั้นเด็ก

ผลดีของการใช้ "ไอ แมสเสจ"

นอกจากใช้ “ไอ” แมสเสจ เมื่อมีความรู้สึกว่าพฤติกรรมของเด็กที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นเรื่องที่ไม่สมควร เป็นเรื่องที่รับไม่ได้แล้ว ประโยชน์ของการใช้ “ไอ” แมสเสจ ยังช่วยให้ผู้พูด

- เข้าใจความรู้สึกของตัวเองได้ชัดเจนขึ้นในขณะที่กำลังสื่อสารพูดคุยกับเด็ก
- ไม่อารมณ์เสีย ไม่หงุดหงิดในเวลาที่ต้องรับมือกับความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้น
- มีวิธีการแสดงความโกรธออกมาโดยไม่ต้องตำหนิเด็ก หรือไปทำให้ความมั่นใจในตัวเองของเด็กลดลง
- เป็นการทำให้เด็กรับรู้ปฏิกริยาของเราเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่เรารับไม่ได้
- สอนเด็กให้มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเราจากการกระทำของตนเอง
- เปิดโอกาสให้พูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมากับเด็ก
- เป็นการส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อความไว้วางใจและความผูกพัน



องค์ประกอบของประโยคที่มีการใช้ "ไอ แมสเสจ"

“ไอ แมสเสจ” ประกอบด้วยส่วนสำคัญสามส่วน ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้ทั้งสามส่วนนี้ให้ครบทุกครั้งที่พูด และไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับตามนี้เสมอไป

- บรรยายพฤติกรรมที่ชัดเจน : ***เวลาที่ฉันได้ยิน/ฉันได้เห็น***.....

- บรรยายความรู้สึกของตัวเองออกมาก : ***ฉันรู้สึก***

.....

- บรรยายผลที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เฉพาะเจาะจงจากการเห็นพฤติกรรมนั้น ตัวอย่าง ***“เวลาที่แม่เห็นลูกยังเล่นของเล่นเมื่อแม่บอกว่าหมดเวลาเล่นแล้ว แม่รู้สึกหงุดหงิด เพราะแม่ไม่อยากให้ลูกไปโรงเรียนสาย”***

“ไอ แมสเสจ” ยังสามารถใช้ได้เมื่อคุณต้องการระบุความจำเป็น ค่านิยม และความรู้สึกด้านบวกออกมา โดยเปลี่ยนเป็นคำชมเชย เช่น

“ตารู้สึกภูมิใจที่หลานช่วยแม่ล้างชามโดยไม่มีใครบอก ตาชอบมากที่ได้เห็นว่าหลานเป็นคนมีน้ำใจ”

“ป้าดีใจมากที่ได้รู้ว่าหนูกำลังหัดทำกับข้าว ป้าเชื่อว่าที่เราทำแบบนี้ ทำให้เราสองคนได้ทำอะไรด้วยกันสนุกๆ ในครัวเพื่อให้ทั้งบ้านได้กินข้าวอร่อยๆ นะ”

เคล็ดลับสำคัญในการใช้ "ไอ แมสเสจ"

- ควบคุมน้ำเสียง สีหน้า แววตาให้เป็นปกติในเวลาที่คุณกำลังมีอารมณ์ฉุนเฉียว หงุดหงิด โมโห
- พูดเฉพาะสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ไม่พูดถึงเรื่องที่ผ่านมา
- อย่าใช้คำว่า “เสมอ “ ไม่เคยเลย” เช่น *“หนูน่ะไม่เคยทำตามที่แม่บอกเลยนะ”*
- อย่าใช้น้ำเสียงข่มขู่หรือทำให้เด็กรู้สึกกลัว
- ควรระวังว่า การใช้ “ไอ” แมสเสจบ่อยเกินไป จะทำให้เด็กรู้สึกว่าความรู้สึกของเขานั้นไม่สำคัญ

หากคุณโกรธและต้องการปลดปล่อยอารมณ์ออกมา ท่องไว้ในใจเสมอว่าความโกรธเป็นเรื่องรอง *สิ่งที่สำคัญกว่าและได้ผลกว่า คือ* การบอกความรู้สึกที่ทำให้โกรธ เช่น เพราะผิดหวังถึงโกรธ เพราะหงุดหงิดถึงโกรธ และเตือนตัวเองว่าการโกรธบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการต่อต้านและก้าวร้าวตามมา

"ไอ แมสเสจ" เป็นเพียงบันไดขั้นแรก

“ไอ แมสเสจ” เป็นการเริ่มต้นก้าวแรก และเป็นก้าวที่ดีในการทำความเข้าใจให้ชัดเจนกับเด็กถึงความรู้สึกของคุณ แต่ไม่ได้แปลว่า ใช้แค่ “ไอ” แมสเสจ แล้วสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กได้แล้ว หลายครั้ง คุณอาจต้องใช้วิธีการอื่นตามมาหลังจากที่เริ่มต้นสื่อสารด้วย “ไอ” แมสเสจ เพื่อสนับสนุนให้เด็กทำพฤติกรรมตามที่คุณคาดหวัง เช่น

เตือนให้เด็กทำตามกติกาที่ตกลงกันไว้

“เวลาที่แม่เห็นลูกยังนั่งเล่นของเล่นอยู่เมื่อแม่บอกว่าหมดเวลาแล้ว แม่หงุดหงิด เพราะแม่ไม่อยากให้ลูกไปโรงเรียนสาย ***แม่อยากให้ลูกลุกขึ้นเก็บของเมื่อได้ยินแม่บอกว่าได้เวลาไปโรงเรียนแล้ว”***

ให้ทางเลือกแก่เด็ก

“เวลาที่แม่เห็นลูกยังนั่งเล่นของเล่นอยู่เมื่อแม่บอกว่าหมดเวลาแล้ว แม่หงุดหงิด เพราะแม่ไม่อยากให้ลูกไปโรงเรียนสาย ***ลูกจะเอาของเล่นไปเล่นต่อในรถได้ถ้าลูกลุกขึ้นตอนนี้ หรือว่าจะไปขึ้นรถโดยทิ้งของเล่นเอาไว้ลูกเลือกเอาเองแล้วกัน***”

เพื่อบอกว่าคุณอยากให้ทำอะไร

“เวลาที่แม่เห็นลูกยังนั่งเล่นของเล่นอยู่เมื่อแม่บอกว่าหมดเวลาแล้ว แม่หงุดหงิด เพราะแม่ไม่อยากให้ลูกไปโรงเรียนสาย ***แม่อยากให้ลูกเก็บของเล่นให้เข้าที่ แล้วหยิบกระเป๋าเดินไปที่รถ***”

เพื่อบอกว่าจะเกิดผลอะไรตามมา

“เวลาที่แม่เห็นลูกยังนั่งเล่นของเล่นอยู่เมื่อแม่บอกว่าหมดเวลาแล้ว แม่หงุดหงิด เพราะแม่ไม่อยากให้ลูกไปโรงเรียนสาย ***ถ้าไม่ออกไปขึ้นรถตอนนี้ งั้นลูกก็ต้องยอมรับเวลาที่โดนครูทำโทษว่ามาสายนะ***”

เพื่อสะท้อนความรู้สึกของเด็กว่า คุณรู้ว่าลูกรู้สึกหงุดหงิด โมโห

“เวลาที่แม่เห็นลูกยังนั่งเล่นของเล่นอยู่เมื่อแม่บอกว่าหมดเวลาแล้ว แม่หงุดหงิด เพราะแม่ไม่อยากให้ลูกไปโรงเรียนสาย ***แม่รู้ว่าลูกก็หงุดหงิด โกรธที่รู้สึกว่ายังเล่นไม่พออย่างที่ต้องการ***”

ประโยคแบบ "ยู แมสเสจ"	ประโยคแบบ "ไอ แมสเสจ"
"ทำไมพลไม่รู้จักรับผิดชอบตนเอง ทำการบ้านให้มันเสร็จๆ สักทีซิ"	***"ย่าอยากให้พลทำการบ้านเสร็จก่อน เพราะเป็นห่วงว่าจะเสร็จไม่ทัน เดี๋ยวนอนดึก"***
"แอน พูดกับน้องดีๆ เป็นมั๊ย อยากโดนบ้างหรือไง หา!"	***"แม่รู้สึกเสียใจที่ได้ยินแอนพูดกับน้องแบบนี้ มันทำให้น้องเจ็บปวดใจได้นะ"***
"ทำไมไม่รักษาคำพูดแบบนี้ บอกให้ไปอาบน้ำก่อนค่อยมาดูการ์ตูน ทำนิสัยแบบนี้ก็ไม่ต้องดูแล้ว มือถือ เอามานี่!"	***"ปู่อยากให้หลานคิดทบทวนอีกครั้งว่าจะไม่ปิดมือถือจริงๆ หรือ? เราเคยสัญญากันไว้ว่ายังไงนะ จำได้ไหม"***

ใบงานแจก 1 ประโยค สำหรับ 2 คน

เด็กตกใจกลัวเสียงดัง
คุณจะพูดหรือทำอย่างไร ?

เด็กไม่ยอมเข้านอนทั้งที่สัญญากันไว้ว่าเมื่อดูการ์ตูนจบจะเข้านอน
คุณจะพูดหรือทำอย่างไร ?

เด็กไม่ยอมกินข้าว แต่เรียกร้องจะกินไอศกรีม
คุณจะพูดหรือทำอย่างไร ?

คุณอยากช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะเก็บของเล่นหลังเล่นเสร็จ
คุณจะพูดหรือทำอย่างไร ?

ใบการบ้านแจกผู้รับการอบรม

(ให้บันทึกความรู้สึกและนำกลับมามอบให้ผู้ดำเนินกิจกรรมในการพบกันครั้งต่อไป)

ทำเครื่องหมาย ✓ ปัญหาที่คุณตั้งใจจะรับมือ
ด้วยวิธีการให้กำลังใจ รับฟัง และใช้ ไอ แมสเสจ โดยเลือกเรื่องที่อยากทำทันที 3 เรื่อง

_____ เด็กร้องไห้โยเยหนักมาก

_____ เด็กร้องไห้ตอนเข้านอน

_____ เด็กไม่ยอมให้เปลี่ยนผ้าอ้อม

_____ เด็กร้องโวยวายงอแงตลอดเวลา

_____ เด็กเล่นอาหารจนเลอะเทอะสกปรก

_____ เด็กแอบหยิบขนมโดยไม่ได้รับอนุญาต

_____ เด็กเล่นเสียงดังจนหนวกหู

_____ เด็กชอบกัด

_____ เด็กถ่มน้ำลายใส่คนอื่น

_____ เด็กไม่ทักทายผู้ใหญ่

_____ เด็กทุบตีคนอื่นด้วยกำปั้น หรือฝ่ามือ

_____ เด็กหยิบเอาดินหรือทรายเข้าปาก

_____ เด็กทะเลาะกับพี่น้องหรือเพื่อนบ่อยครั้ง

_____ เด็กไม่ยอมกินข้าว

_____ เด็กทิ้งข้าวของลงพื้น

_____ เด็กปีนป่ายโต๊ะ ตู้

_____ เด็กกรีดร้องเสียงดังเมื่อถูกขัดใจ

หลังจากทดลองนำวิธีการ “ไอ แมสเสจ” ไปใช้แล้ว ผลที่ได้เป็นอย่างไร

.....

.....

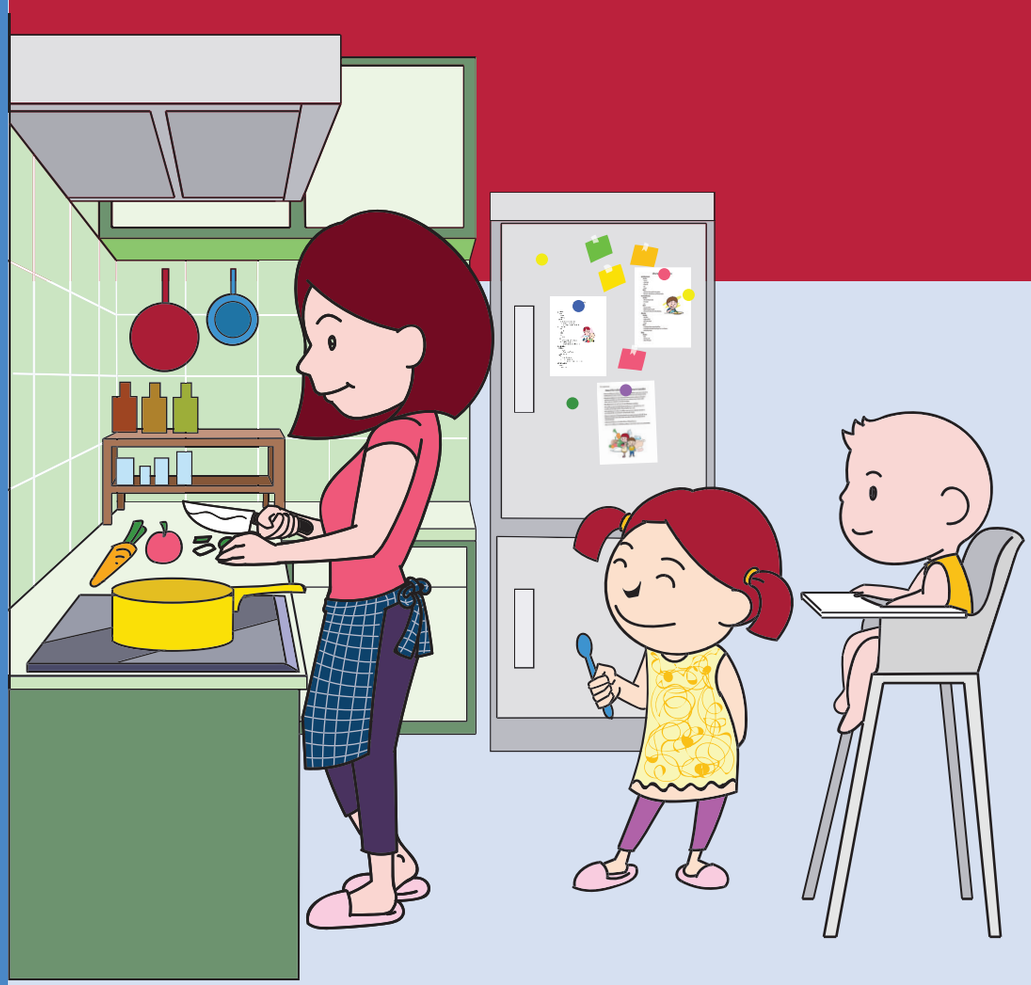
.....

.....

.....

.....

การให้ความรู้ในการปรุงอาหาร อย่างง่ายตามหลักโภชนาการ สำหรับเด็กอายุแรกเกิด – 6 ปี



ความรู้เรื่องการให้อาหารตามวัยที่เหมาะกับทารกและเด็ก

วัตถุประสงค์

- ผู้รับการอบรมรู้หลักการวิธีการปรุงอาหารที่เหมาะกับวัยของเด็ก

อุปกรณ์

- อุปกรณ์ และเครื่องปรุงอาหารตามเมนูที่เตรียมไว้
- ใบความรู้ “ข้อแนะนำในการปรุงอาหารให้ทารกและเด็กได้สารอาหารพอเพียง”

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

ก่อนเริ่มกิจกรรม

- เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ใน**การ**ประกอบอาหารที่เหมาะสมกับจำนวนผู้รับการอบรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้รับการอบรมคุยถึงอาหารที่ลูกหลานในบ้านได้รับแต่ละวันว่า
   - ใครทำอะไรให้ลูกหลานกินเองบ้าง ขอเหตุผลว่าทำไมถึงทำเอง
   - ใครซื้ออาหารสำเร็จรูปให้เด็กกินบ่อยๆ ขอเหตุผลว่าเพราะอะไรจึงใช้วิธีการซื้อมากกว่าทำเอง

2. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมเล่าถึงที่มาของการชวนผู้รับการอรมมาเรียนรู้วิธีการปรุงอาหารแบบง่ายๆ ให้เด็กกินและได้ประโยชน์ มีคุณค่าสารอาหารที่พอเพียงสำหรับเด็ก โดยเล่าถึงช่วงที่เกิดวิกฤติโควิด-19 และแนวคิดในการทำโรงอาหารชุมชน รวมทั้งประโยชน์ที่ครอบครัวได้รับจากประสบการณ์ของแกนนำ อสส. แต่ละคน

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมสาธิตเมนูอาหารที่เตรียมไว้ พร้อมให้หลักการง่ายๆ สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครองในการนำไปทำเองที่บ้านว่า
   - **สำหรับเด็กแรกเกิด – 6 เดือน** ควรให้นมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะถ้าแม่มีสุขภาพดี สามารถให้นมลูกได้อย่างเต็มที่ และทารกเติบโตตามเกณฑ์ นมแม่ย่อมเพียงพอต่อการเติบโตของลูกจนถึง 6 เดือน
   - **ทารกที่อายุ 6 เดือนขึ้นไป** จำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารเพิ่มเติม เช่น โปรตีน เหล็ก แคลเซียม สังกะสี ไอโอดี วิตามินเอ เป็นต้น โดยยังคงได้รับนมแม่ด้วย
   - **การให้อาหารที่มีคุณภาพในปริมาณที่พอเหมาะกับวัยของทารกและเด็ก** มีผลต่อร่างกายและสติปัญญาของเด็กในระยะยาว
   - **ปัญหาของการให้อาหารเด็กที่ไม่ได้คุณภาพ** นอกจากเป็นเพราะเรื่องเศรษฐกิจแล้ว ยังเกิดจากความเชื่อที่ผิด ความไม่รู้ของครอบครัวและคนที่เลี้ยงดูเด็ก จึงส่งผลให้เกิดปัญหาโรคอ้วน โรคขาดสารอาหาร และเกิดภาวะแทรกซ้อนเมื่อโตขึ้น
   - **3 คำสำคัญจำให้มั่น** เมื่อให้อาหารเด็ก คือ สมวัย เพียงพอ ปลอดภัย

ข้อแนะนำในการเลือกอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารพอเพียง

▶ เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและหลากหลาย เพื่อให้พลังงานและสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอกับความต้องการของทารก ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ปลา ตับ ไข่ เป็นประจำทุกวัน

▶ ให้กินผักและผลไม้เป็นประจำ เพราะเป็นแหล่งของแร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร โดยเฉพาะผักใบเขียว และผักสีส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดขาว ฟักทอง แครอท เป็นต้น ผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น

▶ ให้กินเนื้อสัตว์ทุกวัน เช่น หมู ไก่ ปลา ตับ เพราะมีโปรตีน และธาตุเหล็กสูง

▶ เลือกอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ หลีกเลี่ยงขนมที่มีรสหวานจัด เค็มจัด มันจัด และขนมเหนียวติดฟัน

▶ ใช้น้ำมันพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีในการประกอบอาหาร เพื่อเป็นแหล่งพลังงานและกรดไขมันที่จำเป็น เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

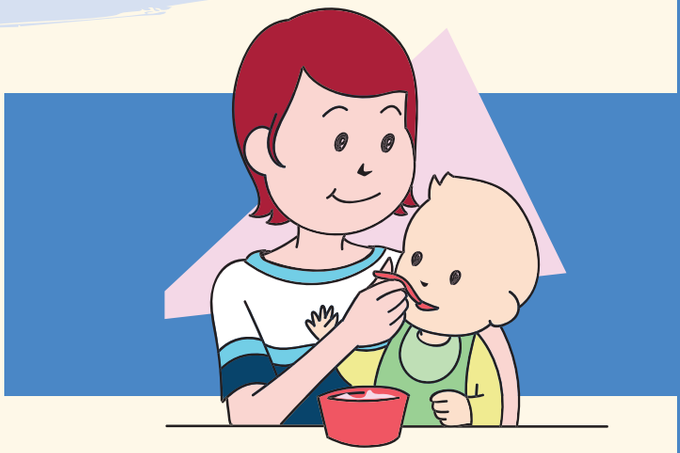
▶ เด็กควรได้กินนมแม่อย่างต่อเนื่องตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 2 ปี สำหรับเด็กอายุ 1–2 ปี ควรเสริมนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่อง หรือนมวัวรสจืด วันละ 2 แก้ว

▶ ให้กินอาหารรสธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่งรสด้วยน้ำตาล ผงชูรส ผงปรุงรส หรือน้ำผึ้ง ไม่ควรให้เด็กกินอาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด เพราะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคฟันผุ โรคอ้วน และไขมันในเลือดสูง

▶ ไม่ให้เด็กดื่มน้ำที่มีรสหวาน มีคาเฟอีน มีน้ำตาล ให้ดื่มแต่น้ำสะอาด

ตัวอย่างเมนูอาหาร

เด็กอายุ 6 เดือน



ซุปครีมแครอท

วัตถุดิบ

- แครอทดิบ
- น้ำต้มสุก

วิธีทำ

- ปอกเปลือกแครอท และซอยเป็นแว่น ๆ
- ต้มแครอทในน้ำต้มสุกจนเนื้อนิ่ม
- บดแครอทในถ้วยบดจนละเอียดเป็นเนื้อเนียน

ซุปผลไม้รวม

วัตถุดิบ

- แอปเปิ้ล
- กล้วย
- สาลี่
- น้ำต้มสุก

วิธีทำ

- ปอกเปลือกผลไม้ แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- ต้มด้วยน้ำต้มสุกจนผลไม้นิ่ม
- บดผลไม้ด้วยถ้วยบดจนละเอียดเป็นเนื้อเนียน

ข้าวบดกล้วย

วัตถุดิบ

- กล้วยหอม
- นมแม่หรือนมสดที่ลูกกินอยู่
- ข้าวบดสำหรับเด็ก

วิธีทำ

- บดกล้วยจนเนื้อละเอียด
- ผสมข้าวบดกับนมเข้าด้วยกัน
- นำข้าวบด นม และกล้วยผสมเข้าด้วยกันจนเนื้อเนียน

ข้าวบดฟักทอง

วัตถุดิบ

- ฟักทองนึ่งสุก
- นมแม่หรือนมสดที่ลูกกินอยู่
- ข้าวบดสำหรับเด็ก

วิธีทำ

- บดฟักทองจนเนื้อนุ่มละเอียด
- ผสมข้าวบดกับนมเข้าด้วยกัน
- นำข้าวบด นม และฟักทองผสมเข้าด้วยกันจนเนื้อเนียน

ข้าวบดผักรวม

วัตถุดิบ

- ผักโขมต้มสุก
- ตำลึงต้มสุก
- ข้าวบดสำหรับเด็ก
- นมแม่หรือนมสดที่ลูกกินอยู่

วิธีทำ

- นำผักต้มทั้งหมดมาบดจนละเอียด
- ผสมข้าวบดกับนมเข้าด้วยกัน
- นำผักต้ม ข้าวบด และนมผสมเข้าด้วยกันจนเนื้อเนียน

เด็กอายุ 7 - 9 เดือน

ซุปปลาผักรวม

วัตถุดิบ

- เนื้อปลา
- แครอทต้มจนนิ่ม
- ฟักทองต้มจนนิ่ม
- ฟักอ่อนต้มจนนิ่ม

วิธีทำ

- หั่นแครอท ฟักทอง และฟักอ่อน ต้มให้มีขนาดเล็ก พอดีคำลูก
- ต้มผักทั้งหมดให้สุกจนนิ่ม
- ต้มเนื้อปลาจนสุก แล้วยีเนื้อปลาเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- ผสมเนื้อปลากับผักเข้าด้วยกัน

ข้าวกล้องผักรวม

วัตถุดิบ

- ข้าวกล้องหุงนิ่ม
- มะเขือเทศ
- เห็ดออรินจิ
- น้ำซุป

วิธีทำ

- หั่นมะเขือเทศและเห็ดออรินจิขนาดเล็กพอดีคำลูก
- ต้มผักจนสุกนิ่ม
- นำข้าวหุงนิ่มมาบี้เล็กน้อย เทน้ำซุปลงไป
- ผสมข้าวกับผักให้เข้ากัน

ข้าวบดผักรวม

วัตถุดิบ

- ข้าวบดสำหรับเด็ก
- ตำลึง
- ปวยเล้ง
- น้ำซุป

วิธีทำ

- สับตำลึงและปวยเล้งจนละเอียด
- ต้มข้าวบด ตำลึง ปวยเล้งในน้ำซุป
- เคี่ยวจนเป็นเนื้อเดียวกัน

ข้าวบดไข่ใส่ฟักทอง

วัตถุดิบ

- ข้าวบดสำหรับเด็ก
- ฟักทองต้มจนนิ่ม
- ไข่แดงต้มสุก
- เต้าหู้ไข่

วิธีทำ

- ต้มข้าวบดจนนิ่ม
- หั่นฟักทองและเต้าหู้ไข่ขนาดเล็กพอดีคำลูก
- ยีไข่แดงผสมกับฟักทอง
- ผสมไข่แดง ฟักทอง เต้าหู้ไข่ และข้าวบดเข้าด้วยกัน

ข้าวกล้องผักไข่แดง

วัตถุดิบ

- ฟักทองต้มจนนิ่ม
- แครอทต้มจนนิ่ม
- ข้าวกล้องหุงนิ่ม
- ไข่แดงต้มสุก
- น้ำซุป

วิธีทำ

- หั่นฟักทอง และแครอทเป็นชิ้นพอดีคำลูก
- ยีไข่แดง นำไปคลุกกับข้าวกล้อง บี้เล็กน้อยให้เข้ากัน
- ใส่ผักและน้ำซุปลงไปผสมให้เข้ากัน

เด็กอายุ 10 - 1 ขวบ

ซุปครีมแครอท

วัตถุดิบ

- แครอท
- บล็อคโคลี
- เนื้ออกไก่
- นม
- น้ำซุป

วิธีทำ

- ตั้งน้ำซุป เติมนมลงไป ต้มจนเดือด
- ใส่แครอท บล็อคโคลี และอกไก่ไปต้มจนนิ่ม

ข้าวต้มฟักทอง

วัตถุดิบ

- ฟักทองต้มสุกจนนิ่ม
- ข้าวหุงสุก
- นม

วิธีทำ

- ต้มนมจนเดือด
- ใส่ฟักทองและข้าวลงไป
- เคี่ยวจนข้าวต้มข้นเข้ากัน

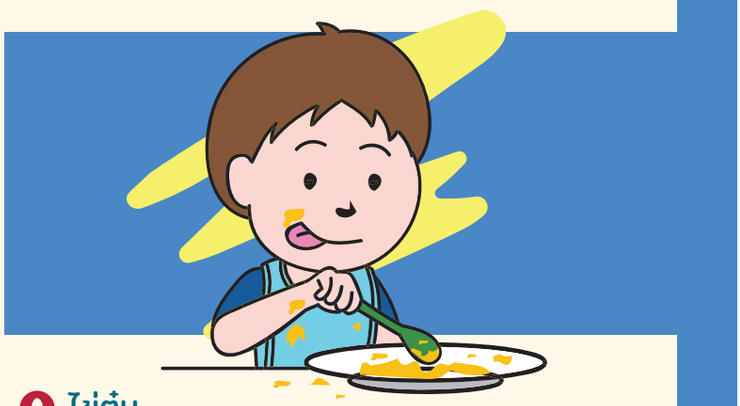
เกี๊ยวกุ้ง

วัตถุดิบ

- แป้งเกี๊ยว
- กุ้งสับละเอียด
- ผักโขมสับต้มสุก
- น้ำซุป

วิธีทำ

- นำกุ้งสับละเอียดมาผสมกับผักโขม
- นำแป้งเกี๊ยวห่อกุ้งผักโขมเป็นรูปต่างๆ ตามใจชอบ
- ต้มในน้ำซุปจนสุก



ไข่ตุ๋น

วัตถุดิบ

- ไข่ไก่
- เห็ดต้มจนนิ่ม
- เนื้ออกไก่ต้มสุก
- ผักชีหั่นละเอียด
- น้ำซุป

วิธีทำ

- ผสมน้ำซุปกับไข่ไก่เข้าด้วยกัน
- ใส่เห็ด และเนื้อไก่ลงไปก้นถ้วยที่เตรียมไว้
- เทไข่ไก่ใส่ถ้วยผ่านกระชอนให้เนื้อเนียนสวย
- นึ่งจนสุก

ซุปมักกะโรนี

วัตถุดิบ

- แครอท
- มักกะโรนีรูป ABC
- ผักโรยตามชอบ
- น้ำซุป

วิธีทำ

- ต้มน้ำซุปจนเดือด ใส่แครอทลงไป
- ใส่มักกะโรนีตาม
- ต้มจนสุก

การให้ความรู้ผู้ปกครอง เพื่อกระตุ้นให้นำของใช้ในบ้าน มาทำเป็นของเล่น

ฝึกทำของเล่นกันเถอะ

วัตถุประสงค์

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของการเล่นกับเด็กในบ้าน
- มีความรู้และทักษะในการทำของเล่นจากของใช้ในบ้าน

อุปกรณ์

- ใบความรู้ “แนวทางการเรียนรู้ด้วยการเล่นสำหรับแต่ละช่วงอายุ”
- ของเหลือใช้ในบ้าน เช่น กล่องกระดาษ หลอดกาแฟ เชือก โบว์ผูกผม
- ภาชนะในบ้าน เช่น หม้อ ขวด ถัง กะละมังพลาสติก ช้อน ลูกบอล
- ปากกา ดินสอ กรรไกร สี กาว กระดาษ

เวลาที่ใช้ 1- 2 ชั่วโมง

ก่อนเริ่มกิจกรรม

- เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้สาธิตทำของเล่น พร้อมใบความรู้ ให้พอเหมาะกับจำนวนผู้รับการอบรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยถึงเรื่องการใช้เวลาว่างในบ้านกับลูกหลานว่า แต่ละคนทำอะไรบ้างเมื่ออยู่กับลูกหลาน และถามผู้รับการอบรมว่า

- คิดว่า เวลาที่ใช้กับลูกหลานตามที่ตอบมานั้น เป็นเวลา “คุณภาพ” หรือไม่ เพราะอะไร
- หากสิ่งที่เราทำกับลูกหลาน ไม่ถือเป็นการใช้เวลาคุณภาพ แล้วทำไมเราถึงยังทำแบบเดิมอยู่

2. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยต่อ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์สำคัญของการชวนทุกคนมาเรียนรู้วิธีการทำของเล่นในวันนี้ เพราะนี่คือหนึ่งในเรื่องของการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพกับเด็ก โดยอธิบายว่า

- การเล่นกับเด็ก ถือเป็นเวลาที่สำคัญและมีความหมายกับเด็กมาก เพราะการเล่น
- ไม่ใช่แค่โอกาสหาความสนุกเท่านั้น แต่เป็นเรื่องจริงจังและมีผลต่อสุขภาพและพัฒนาการ
- ก็สามารถช่วยบำรุงสมอง ร่างกาย และชีวิตของเด็กได้แล้ว
- มีผลวิจัยมากมายชี้ให้เห็นว่าการเล่นของเด็กช่วยพัฒนาความสามารถในการวางแผน
- จัดระเบียบ เข้ากับคนอื่น และควบคุมอารมณ์ของเด็กได้ และยังช่วยพัฒนาทักษะด้านภาษา คณิตศาสตร์ และสังคม หรือแม้แต่การรับมือกับความเครียดได้ด้วย

3. จากนั้น แจกใบความรู้ “แนวทางการเรียนรู้ด้วยการเล่นสำหรับแต่ละช่วงอายุ” ให้ทุกคนอ่านและทำความเข้าใจ (ให้เวลา 5 นาที)

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตวิธีการทำของเล่นจากของใช้ในบ้านให้ดูตามที่เตรียมมา และแบ่งกลุ่มย่อย เพื่อแจกอุปกรณ์พร้อมทั้งให้ผู้รับการอบรมทำตามไปทีละขั้น

5. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม ชวนผู้รับการอบรวมสรุปการเรียนรู้โดยใช้คำถามต่อไปนี้

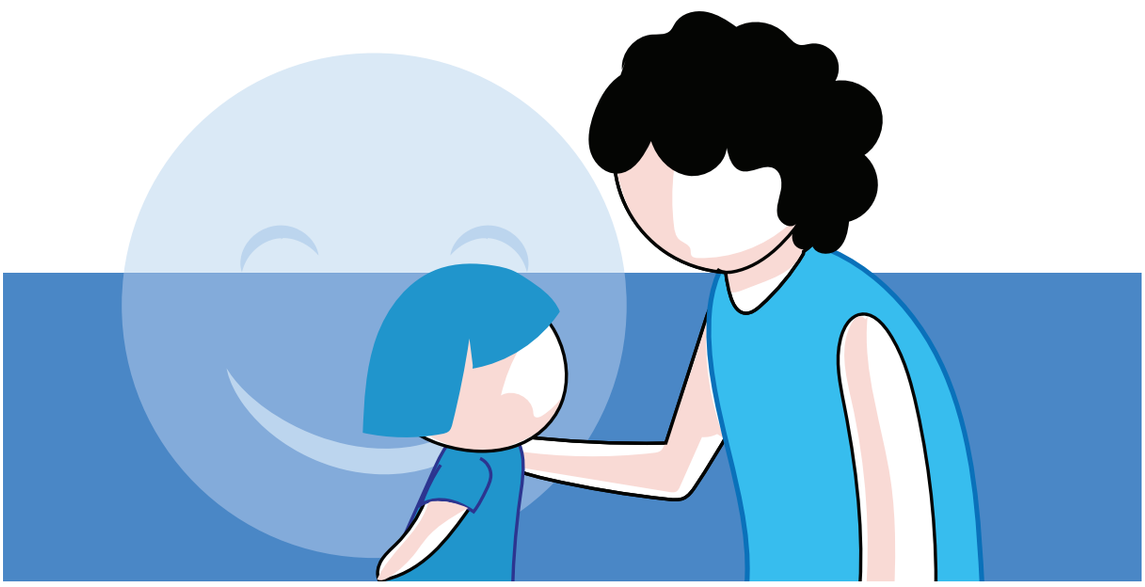
- รู้สึกอย่างไรบ้าง ที่ได้ทำของเล่นให้ลูกหลานด้วยตัวเอง
- จะนำวิธีการเล่านี้ไปใช้ต่ออย่างไรในฐานะ อสส.

หมายเหตุสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

ในการสาธิตวิธีการทำของเล่น สามารถเปิดให้ดูตัวอย่างวิดิโอ จากเฟซบุ๊ก Happinet Club ในหมวดวิดิโอชื่อ “ทำของเล่นจากของใช้ในบ้าน” โดย สแกน QR CODE ตามภาพ และกดเข้าไปที่ Facebook

SCAN ME

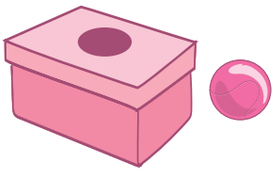
รวม video ทำของเล่นจากของใช้ในบ้าน



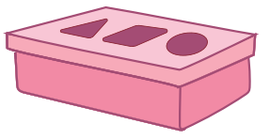
ขั้นตอนวิธีทำของเล่นจากของใช้ในบ้าน

กล่องสามสหาย (วงกลม สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม)

ปรับจากแนวคิดของเล่นแนวมอนเตสซอรี่ที่บ้าน สำหรับเด็ก 0 – 3 ปี



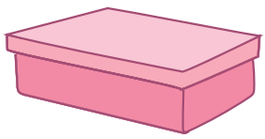
สำหรับเด็ก 6 เดือนขึ้นไป (ทำเฉพาะวงกลม และใช้ลูกบอล)



สำหรับเด็ก 12 เดือนขึ้นไป (ทำกล่องสามหลุมตามภาพ)

อุปกรณ์

- กล่องรองเท้า กล่องพัสดุ หรือกล่องกระดาษตามที่มีในบ้าน หรือสามารถหาได้



- ดินสอ

- สีสำหรับใช้ตกแต่ง

- ลูกบอลเล็ก (สำหรับเด็ก 6–12 เดือน)

- กรรไกร คัตเตอร์

- กาว

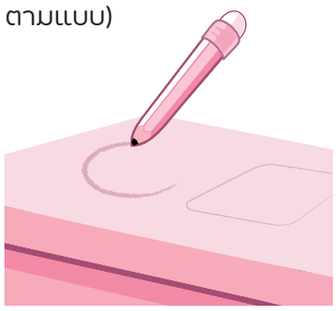
- แผ่นภาพที่น่าสนใจจากนิตยสาร

วิธีทำ

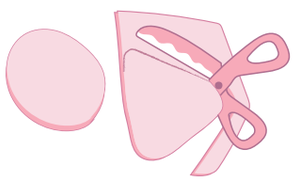
1. วาดภาพวงกลม สี่เหลี่ยม และสามเหลี่ยม ลงบนฝากล่อง

– กรณีเด็กอายุ 6 เดือน ทำวงกลม 1 วง ขนาดใหญ่กว่าลูกบอลเล็กน้อย กรณีที่ไม่มีลูกบอลใช้ของเล่นชิ้นเล็กได้

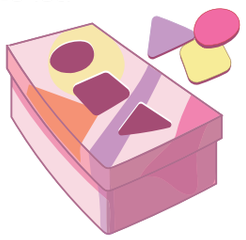
– กรณีเด็กอายุ 12–18 เดือน เจาะฝาเป็นรูวงกลม สีเหลี่ยม สามเหลี่ยน (ขนาดตามแบบ)



2. วาดภาพรูปวงกลม สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม ลงกล่องกระดาษ (เพื่อใช้เป็นตัวหย่อนลงในกล่อง) ตัดมุมกระดาษทุกชิ้นให้โค้งมน เพื่อความปลอดภัยสำหรับเด็ก



3. ตกแต่งให้สวยงา ชวนเด็กช่วยระบายสี



วิธีเล่น

– เล่นตามจินตนาการใส่วงกลม สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม ลงไปในกล่องแล้วเขย่า หรือ แม่อาจจะเพิ่มเติมร้อยเชือกมัดใส่มุมด้านข้างกล่องให้เด็กเดินจูงลากได้

– ผลัดกันใส่ลูกบอล หรือวงกลม สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม ให้ลงช่องตามรูปทรงบนฝากล่อง การสลับการเล่นช่วยฝึกการควบคุมตนเอง และการรอคอย

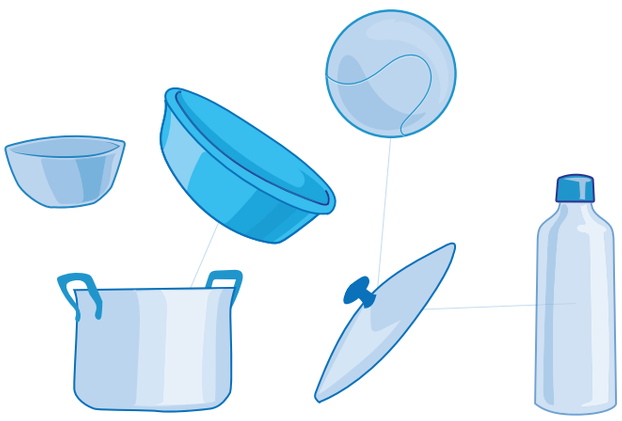
ขั้นตอนวิธีทำของเล่นจากของใช้ในบ้าน

ชวนลูกเล่นภาชนะในบ้าน

สำหรับเด็กช่วงอายุ 6 เดือน – 3 ปี

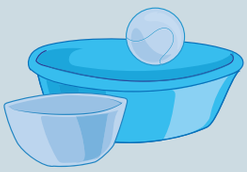
อุปกรณ์

- ภาชนะพลาสติกขนาดต่าง ๆ
- หม้อ และฝาหม้อ
- ของเล่นชิ้นขนาดเท่ามือเด็ก หรือใหญ่กว่ามือเล็กน้อย เช่น ลูกบอล
- ขวดน้ำ

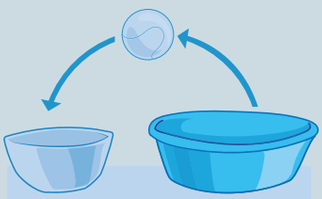


วิธีเล่น

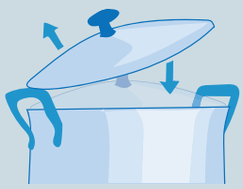
1. เตรียมภาชนะพลากสติก ขนาดต่าง ๆ และของเล่น ชิ้นขนาดเท่ามือเด็ก หรือใหญ่กว่ามือเล็กน้อย เช่น ลูกบอล



2. ให้เด็กได้เลือกขนาดของภาชนะต่าง ๆ เพื่อหยิบจับของเล่นเข้าและออกจากภาชนะนั้น ๆ

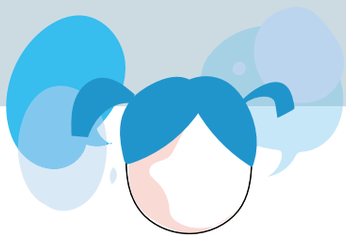


3. หม้อ และฝาหม้อ เด็กฝึกเปิด–ปิดฝาหม้อ หรือหยิบจับสิ่งของลงในหม้อ



4. เคาะภาชนะต่าง ๆ เพื่อฝึกประสาทสัมผัสด้านการได้ยิน เป็นต้น

5. เปิดปิดฝาขวดน้ำ



ประโยชน์จากการเล่น

– พัฒนาการด้านร่างกาย ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก (มือ) การมองเห็น การได้ยิน เป็นต้น

– พัฒนาการด้านอารมณ์–สังคม ช่วยให้เด็กมีความสุข ฝึกทักษะทางสังคม เป็นต้น

– กรณีเด็กอายุ 12–18 เดือน เจาะฝา

แนวทางการเรียนรู้ด้วยการเล่น

สำหรับเด็กแรกเกิด – 6 ปี

การเล่นคือเครื่องมือ ทำลายล้างความเครียดที่เป็นพิษ

นอกจากสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาการของเด็กแล้ว การเล่นยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มั่นคง และมีคุณค่า ช่วยป้องกันความเครียดที่เป็นพิษ และสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านสังคมด้วย

แรกเกิดถึง 6 เดือน

- การเรียนรู้ด้วยการเล่นสามารถเริ่มได้ตั้งแต่เด็กยิ้มครั้งแรก การยิ้มตอบของเราเป็นรูปแบบการเล่นอย่างหนึ่ง ที่สามารถสอนทักษะทางอารมณ์และสังคมที่สำคัญอย่างหนึ่งได้ด้วย
- เลียนแบบเสียงร้องและพูดอ้อแอ้ของทารก และ “สนทนา” โต้ตอบ โดยใช้เสียงของเด็กเป็นสัญญาณเริ่ม
- เอาวัตถุที่น่าสนใจให้ทารกดู เช่นของเล่นสีสดใส ให้ทารกนำวัตถุที่ปลอดภัยเข้าปากเพื่อสำรวจและสัมผัสพื้นผิวใหม่ๆ ได้
- วางเด็กไว้ในจุดต่างๆ กัน เพื่อให้ได้เห็นโลกจากมุมที่ต่างกัน

อายุ 7 ถึง 12 เดือน

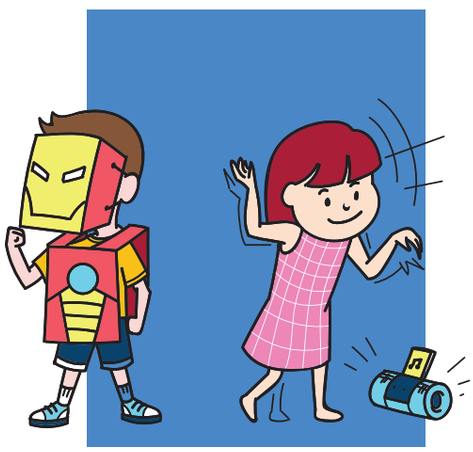
- ดูแลให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กปลอดภัย ก่อนปล่อยให้เด็กคลานและสำรวจ
- ให้เด็กมีโอกาสเรียนรู้ว่าการกระทำของตนมีผลตามมา เช่น ถ้าทิ้งของเล่นมันก็จะตกลงพื้น โดยให้วางของเล่นสักสองสามชิ้นในระยะที่เด็กเอื้อมมือถึงจะได้หยิบไปเล่นได้
- ใช้กระจกให้เด็กดูสีหน้าต่างๆ ของตัวเอง
- เล่นจ๊ะเอ๋

อายุ 1 ถึง 3 ปี

- เอาตัวต่อ กล่องเปล่า ช้อนไม้ และเกมปริศนาให้เด็ก ของเรียบง่ายราคาไม่แพงเป็นวิธีสนับสนุนความคิดสร้างสรรค์ของเด็กที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง อย่าลืมว่าสิ่งบำรุงสมองและจิตใจของเด็กคือ การที่พ่อแม่และผู้ดูแลอยู่ด้วยและให้ความใส่ใจ ไม่ใช่ข้าวของแพง ทันสมัย ล้ำยุค
- เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน ช่วงนี้เป็นวัยที่เหมาะจะลองนัดเพื่อนๆ มาเล่นกันโดยมีผู้ใหญ่คอยดูแล
- ช่วยเด็กๆ สำรวจร่างกายของตัวเองด้วยการเคลื่อนไหวต่างๆ เช่น เดิน กระโดด ยืนขาเดียว
- หาโอกาสเล่นเกมสมมุติ เช่น ทำเป็นดื่มน้ำจากแก้วเปล่า หรือให้ของเล่นที่ใช้เล่นเกมสมมุติได้
- อ่านหนังสือให้เด็กฟัง และอ่านด้วยกันกับเด็กเป็นประจำ กระตุ้นให้เล่นเกมสมมุติจากเรื่องราวที่อ่าน
- ร้องเพลงและเล่นคำคล้องจอง เพื่อให้เด็กสามารถเรียนรู้และร่วมสนุกได้ เริ่มแนะนำเกมที่เหมาะกับอายุให้เล่น เช่น น้ำขึ้นน้ำลง

อายุ 4 ถึง 6 ปี

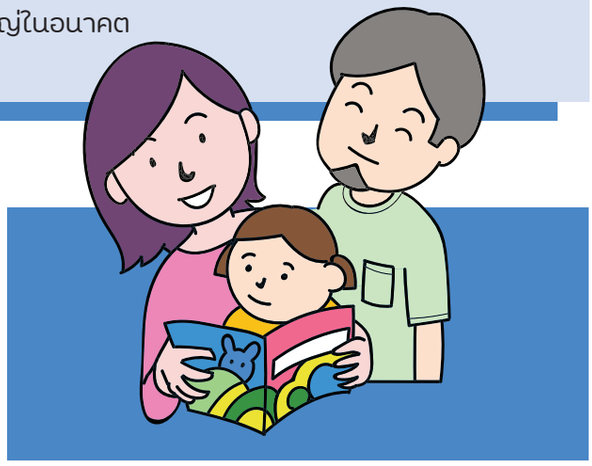
- หาโอกาสให้เด็กได้ร้องเพลงและเต้นรำ
- เล่าเรื่องให้เด็กฟัง และถามคำถามเพื่อวัดว่าจำอะไรได้บ้าง
- ให้เวลาและพื้นที่เด็กได้แสดงฉาก บทบาท และกิจกรรมต่างๆ ตามจินตนาการ
- อนุญาตให้เด็กสลับไปมาระหว่างเกมสมมุติกับความเป็นจริงได้ เช่น การเล่นพ่อแม่ลูกและช่วยงานบ้าน
- จัดตารางให้เด็กๆ ได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ เพื่อฝึกฝนการเข้าสังคมและสร้างมิตรภาพ
- กระตุ้นให้เด็กลองขยับเคลื่อนไหวร่างกายหลายๆ แบบในพื้นที่ปลอดภัย เช่น กระโดด เหวี่ยงตัว ปีนป่าย และตีลังกา
- จำกัดเวลาที่ใช้หน้าจอให้พอเหมาะ สื่อที่เหมาะกับอายุก็เป็นประโยชน์กับเด็กโต โดยเฉพาะถ้าคุณดูและเล่นกับเขาด้วย แต่การเล่นและเข้าสังคมจริงๆ ก็ดีต่อการเรียนรู้ของเด็กมากกว่าสื่อดิจิทัล



การให้ความรู้เรื่อง การส่งเสริมการอ่านนิทาน ให้เด็กอายุแรกเกิด – 6 ปี

ความสำคัญของการอ่านกับพัฒนาการของเด็ก

"การอ่าน" เป็นส่วนสำคัญของพัฒนาการทางสมองที่เรียกว่า 'EF' (Executive Functions) กระบวนการทางสมองที่เกี่ยวข้องกับการคิด ความรู้สึก และการกระทำ เช่น การควบคุมอารมณ์ การยืดหยุ่นทางความคิด การจดจำและเรียกใช้ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่างๆ และการทำสิ่งต่างๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอนจนบรรลุความสำเร็จ เป็นทักษะสำคัญไม่แพ้ IQ ที่จะมีผลกับลูกน้อยเมื่อเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต



ปูพื้นฐานการเรียนรู้ตลอดชีวิต

การอ่านหนังสือมีผลต่อพัฒนาการของเด็กและยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต ยิ่งได้รับการส่งเสริม ให้รู้จักหนังสือและการอ่านเร็วเท่าไหร่ เด็กก็จะมีแนวโน้มที่จะมีพัฒนาการที่ดี และมีความพร้อมในการเรียนรู้เร็วยิ่งขึ้น

เพิ่มคิด เพิ่มจินตนาการ

การอ่านช่วยจุดประกายจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก เมื่อได้อ่านเรื่องราวและเนื้อหาที่น่าสนใจ ก็จะเกิดภาพในกระบวนการคิด ซึ่งช่วยส่งเสริมความสามารถในการสร้างเรื่องราวและการตอบสนองของเด็กได้เป็นอย่างดี

เชี่ยวชาญคิดวิเคราะห์

ข้อมูลต่าง ๆ ที่เด็กได้รับจากการอ่านยังช่วยพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ ซึ่งเด็กสามารถนำข้อมูล และความรู้ที่ได้จากการอ่านไปประเมินค่าและนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย

หนังสือเหมาะกับวัย ยิ่งอ่านไปยิ่งพัฒนา

การอ่านหนังสือที่เหมาะสมกับวัยยังเป็นการช่วยฝึกสมาธิให้กับเด็ก เมื่อได้อ่านเรื่องที่พวกเขาชื่นชอบ เด็กก็มักจะมีสมาธิใจจดใจจ่อกับเรื่องราวเหล่านั้น

ทุกบ้านอุ่นไอรัก ฟูมฟักได้ ชวน พ่อ แม่ มาร่วมอ่าน

การปลูกฝังให้เด็กรักการอ่านควรเริ่มตั้งแต่แรกเกิด โดยพ่อ แม่สามารถเริ่มจากอ่านหนังสือให้ลูกฟัง ซึ่งหนังสือที่ใช้ ควรเป็นหนังสือที่น่าสนใจ มีคุณภาพ และเหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ยิ่งได้ซึมซับการอ่านเร็วและมากเท่าไหร่ ทักษะการอ่านของเด็กก็จะได้รับการพัฒนามากและเร็วยิ่งขึ้นเท่านั้น และเด็กก็จะมีแนวโน้มที่จะรู้สึกรักและผูกพันกับการอ่านไปตลอดชีวิต

นอกจากนี้ การเข้ามามีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการอ่านส่งเสริมการอ่านของลูกยังเป็นการช่วยสานสายใยรัก และสร้างความอบอุ่นในครอบครัวไปในตัวอีกด้วย

วิธีแนะนำผู้ปกครองให้อ่านนิทานให้เด็กฟัง

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้ปกครองรู้จักลักษณะและประโยชน์ของหนังสือ สื่อและอุปกรณ์ หนังสือภาพสำหรับเด็ก
- เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจถึงความสำคัญของการอ่านนิทานให้เด็กฟัง

อุปกรณ์

- หนังสือนิทานที่เตรียมไว้แจก หรือให้ยืม

เวลาที่ใช้ 30 นาที (ระหว่างลงเยี่ยมบ้าน)

ก่อนเริ่มกิจกรรม

เตรียมหนังสือที่ใช้แจกพร้อมใบความรู้เรื่อง **แนวทางสำหรับผู้ปกครองชวนเด็กอ่านหนังสือ** เพื่อมอบให้ผู้ปกครอง ตามจำนวนครัวเรือนที่รับผิดชอบ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

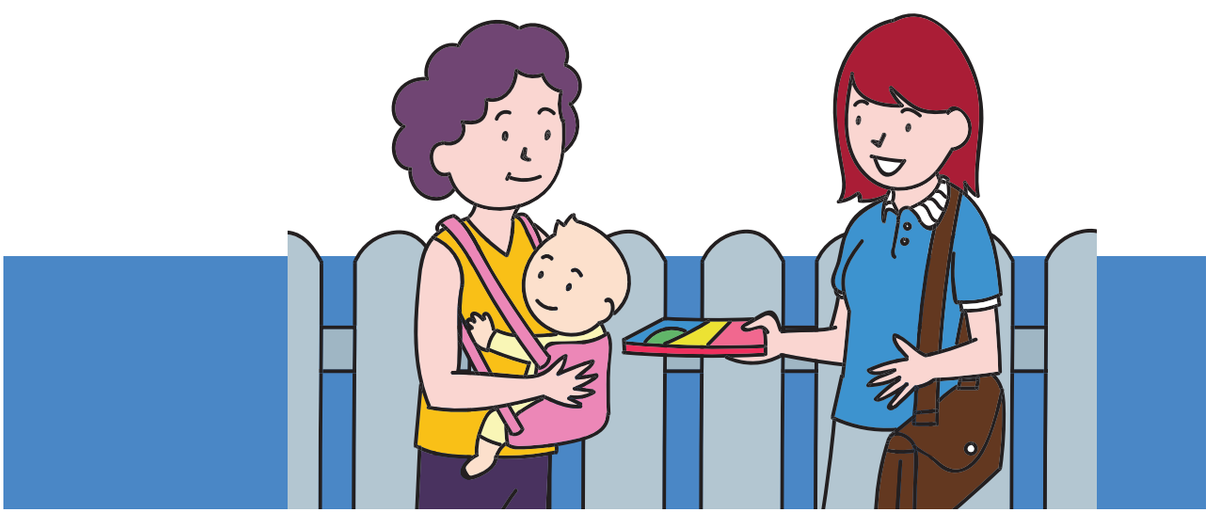
1. อสส. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการนำหนังสือมามอบให้ผู้ปกครอง โดยกล่าวถึงความสำคัญของการอ่านกับพัฒนาการของเด็ก

2. ชวนผู้ปครองสนทนาโดยแนะนำส่วนต่างๆ ของหนังสือ (ปก ชื่อเรื่อง ชื่อผู้แต่ง ผู้วาดภาพ เนื้อหา จำนวนหน้า รูปเล่ม)

3. อ่านหนังสือที่เตรียมไว้แจกให้ผู้ปกครองพร้อมเด็กฟัง เพื่อสาธิตท่าทาง การใช้น้ำเสียงที่กระตุ้นความสนใจของเด็ก

4. กระตุ้นให้เด็กสัมผัสส่วนต่างๆ ของหนังสือด้วยตนเอง

5. ติดตามผลจากการอ่าน โดยนัดหมายผู้ปกครองครั้งต่อไปว่าจะขอสอบถามถึงผลที่ได้ รวมทั้งการนำหนังสือเล่มใหม่มาเปลี่ยน



แนวทางสำหรับผู้ปกครองชวนเด็กอ่านหนังสือ

1. การอ่านหนังสือภาพ หนังสือนิทาน หรือเล่านิทานให้เด็กฟังเท่าที่สามารถทำได้

- ใช้เวลาเพียง วันละ 10 – 15 นาที
- ควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวันจนเป็นกิจวัตรประจำวัน อาจเป็นช่วงเวลาก่อนเข้านอน
- หากไม่มีหนังสือภาพ หนังสือนิทาน อาจเล่านิทานจากเรื่องราวที่แต่ง ขึ้นเอง หรือร้องเพลงกล่อมนอนที่พ่อแม่ ผู้ปกครองคุ้นเคย
- อีกทางเลือกหนึ่งคือติดต่อกับครูผู้สอนที่โรงเรียนของเด็ก เพื่อขอยืมมาอ่านให้เด็กฟังที่บ้าน

2. วิธีการเลือกหนังสือภาพ หนังสือนิทานที่เหมาะสมกับความสนใจ

- เลือกหนังสือที่มีภาพเยอะกว่าตัวหนังสือ
- เลือกเล่มที่ใช้ภาษาเข้าใจง่าย เรื่องราวไม่ซับซ้อน อาจเป็นคำกลอน คำคล้องจองที่เด็กสามารถจดจำได้ง่าย

3. การเล่านิทานพร้อมอุปกรณ์ประกอบการเล่าจากสิ่งรอบตัวเด็ก

เช่น ตุ๊กตา หุ่นมือ ของเล่น ผ้าผืนเล็ก นิ้วมือและการเล่นเงาจากมือ หรือการแสดงท่าทางประกอบการเล่าเรื่องก็สามารถนำมาใช้ประกอบการเล่านิทานได้

4. ก่อนอ่านเนื้อหาของหนังสือ

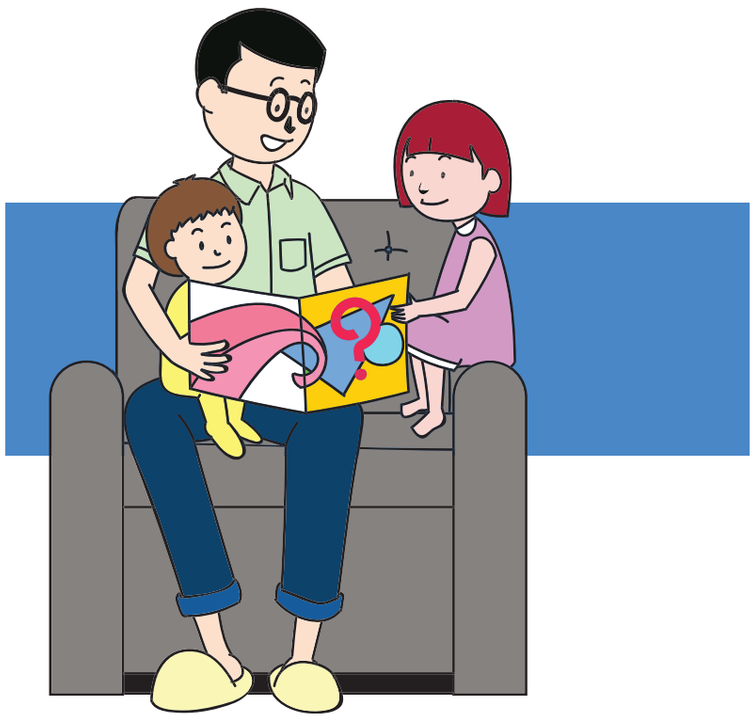
ให้อ่านชื่อเรื่อง ชื่อผู้แต่ง และผู้วาดภาพประกอบก่อนอ่านเนื้อเรื่องเสมอ

5. หลังจากอ่านหนังสือหรือเล่านิทานจบ

ควรใช้คำถามเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ เช่น เกิดเหตุการณ์อะไร มีใครทำอะไร อย่างไร ชอบตัวละครอะไร และชอบเหตุการณ์ใดบ้าง เป็นต้น หากมีเวลา อาจชวนเด็กทำกิจกรรมต่อเนื่องจากเนื้อเรื่อง

6. เปิดโอกาสให้เด็กเลือกหนังสือเอง

ไม่ว่าจะเป็นนิทาน หรือให้เวลาเด็กอ่านหนังสือถึงแม้เด็กยังอ่านไม่ออก เพราะเด็กสามารถอ่านภาพในหนังสือได้ และได้ฝึกใช้สมาธิจดจ่อกับตนเอง



แบบประเมิน ก่อนการอบรม

ทำแบบประเมินเสร็จแล้ว โปรดส่งคืน ผู้จัดกิจกรรม โดยไม่ต้องระบุชื่อผู้ทำ

ตอบคำถาม โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
แม่วัยรุ่น คือกลุ่มคนที่ อสส. ไม่จำเป็นต้องเข้าไปดูแล			
การเป็น อสส. ต้นแบบ ต้องสามารถทำหน้าที่วิทยากรได้			
สิทธิเด็ก มี 6 ด้าน คือ รักษา ปกป้อง คุ้มครอง ดูแล ป้องกัน พัฒนา			
การให้เด็กได้เล่น ไม่ถือเป็นสิทธิเด็ก ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของพ่อแม่			
เมื่อเด็กไม่ยอมกินข้าว ควรได้รับการลงโทษ ด้วยการดุหรือตี			
เวลาเด็กร้อง อาละวาด ผู้ใหญ่ที่ดูแลควรใช้วิธีเงียบมากกว่าตะโกนด่าแข่งกับเด็ก			
การใช้น้ำเสียงข่มขู่ หรือทำให้เด็กรู้สึกกลัว เป็นวิธีการสอนที่ได้ผล เพราะทำให้เด็กเชื่อฟัง			
"บอกให้ไปอาบน้ำก่อนค่อยมาดูการ์ตูน ทำนิสัยแบบนี้ก็ไม่ต้องดูแล้ว มือถือ เอามานี่ !" เป็นประโยคที่บอกความรู้สึกของผู้พูด			
เด็กอายุ 3 – 6 เดือน สามารถกินอาหารอย่างอื่นได้นอกจากนมแม่			
เด็กอายุ 1 ขวบขึ้นไป ควรได้กินเนื้อสัตว์ทุกวัน			
การเล่นจ๊ะเอ๋ กับเด็ก ควรเล่นกับเด็กที่อายุ 7 เดือนขึ้นไป			
ไม่ควรปล่อยให้เด็กกระโดโลดเต้นในบ้าน เพราะอาจทำให้เกิดอันตราย			
ใช้เวลาเพียง 10 นาที ในการอ่านนิทานให้เด็กฟัง ก็พอแล้ว			

แบบประเมิน หลังการอบรม

ทำแบบประเมินเสร็จแล้ว โปรดส่งคืน ผู้จัดกิจกรรม โดยไม่ต้องระบุชื่อผู้ทำ

ตอบคำถาม โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
แม่วัยรุ่น คือกลุ่มคนที่ อสส. ไม่จำเป็นต้องเข้าไปดูแล			
การเป็น อสส. ต้นแบบ ต้องสามารถทำหน้าที่วิทยากรได้			
สิทธิเด็ก มี 6 ด้าน คือ รักษา ปกป้อง คุ้มครอง ดูแล ป้องกัน พัฒนา			
การให้เด็กได้เล่น ไม่ถือเป็นสิทธิเด็ก ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของพ่อแม่			
เมื่อเด็กไม่ยอมกินข้าว ควรได้รับการลงโทษ ด้วยการดุหรือตี			
เวลาเด็กร้อง อาละวาด ผู้ใหญ่ที่ดูแลควรใช้วิธีเงียบมากกว่าตะโกนด่าแข่งกับเด็ก			
การใช้น้ำเสียงข่มขู่ หรือทำให้เด็กรู้สึกกลัว เป็นวิธีการสอนที่ได้ผล เพราะทำให้เด็กเชื่อฟัง			
"บอกให้ไปอาบน้ำก่อนค่อยมาดูการ์ตูน ทำนิสัยแบบนี้ก็ไม่ต้องดูแล้ว มือถือ เอามานี่ !" เป็นประโยคที่บอกความรู้สึกของผู้พูด			
เด็กอายุ 3 – 6 เดือน สามารถกินอาหารอย่างอื่นได้นอกจากนมแม่			
เด็กอายุ 1 ขวบขึ้นไป ควรได้กินเนื้อสัตว์ทุกวัน			
การเล่นจ๊ะเอ๋ กับเด็ก ควรเล่นกับเด็กที่อายุ 7 เดือนขึ้นไป			
ไม่ควรปล่อยให้เด็กกระโดโลดเต้นในบ้าน เพราะอาจทำให้เกิดอันตราย			
ใช้เวลาเพียง 10 นาที ในการอ่านนิทานให้เด็กฟัง ก็พอแล้ว			

บรรณานุกรม

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณะ. **อาสาสมัครสาธารณสุข จิตอาสากับสุขภาวะไทย. กรุงเทพ.** สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ (สวสส.), 2550

โครงการ “การจัดทำข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กวัยก่อนเรียน”. **คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก**. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1, 2552

สำนักอนามัย. **แผนพัฒนาสำนักอนามัย 4 ปี (พ.ศ. 2562-2565)**. กรุงเทพมหานคร, 2561