



คู่มือ การใช้โปสเตอร์ เพื่อการเรียนรู้

และส่งเสริมทักษะการดูแล
ลูกหลานในครอบครัว



คู่มือ

การใช้โปสเตอร์ เพื่อการเรียนรู้

และส่งเสริมทักษะการดูแลลูกหลานในครอบครัว

ผู้เรียบเรียง : กษมา สัตยาหุรัถย์

ภาพประกอบ : ภัทราวุธ เจริญธรรมกุล

จัดรูปเล่ม : สติติย์ แผลมกล้า

จัดทำโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สารบัญ

คำอธิบายวิธีใช้คู่มือ	4
ขั้นตอนการทำกิจกรรมก่อนแจกโปสเตอร์	5
ทำความรู้จัก เข้าใจรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผู้ปกครอง	6
» ชุดใบงานสำหรับสำหรับใช้พูดคุยกับพ่อแม่	7
» ทำความเข้าใจ 4 รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผู้ปกครอง	18
คำแนะนำพร้อมวิธีใช้โปสเตอร์เพื่อการเรียนรู้ในครอบครัว	23
» คำแนะนำในการใช้โปสเตอร์เพื่อฝึกความรับผิดชอบโดยใช้วินัยเชิงบวก	24
» คำแนะนำในการใช้โปสเตอร์เพื่อฝึกทักษะการสื่อสารเชิงบวก	28
» คำแนะนำในการใช้โปสเตอร์เพื่อฝึกทักษะการทำงานบ้าน	32
» คำแนะนำในการใช้โปสเตอร์เพื่อฝึกทักษะความยืดหยุ่นทางอารมณ์	35
» คำแนะนำในการใช้โปสเตอร์เพื่อส่งเสริมให้เกิดนิสัยรักการอ่านในครอบครัว	43
กิจกรรม ทำความรู้จักกับสิทธิเด็ก	48
อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กฉบับง่าย	52
ความรู้เรื่องวิธีสังเกตพัฒนาการล่าช้า 5 ด้านในเด็กเล็ก	56
แบบประเมินเพื่อใช้ติดตามผลการใช้โปสเตอร์ในครัวเรือน	60

คำอธิบาย วิธีการใช้คู่มือ

คู่มือการใช้โปสเตอร์เพื่อการเรียนรู้และส่งเสริมทักษะการดูแลลูกหลานในครอบครัวเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเสริมศักยภาพพลโลกในระดับชุมชนที่อยู่ภายใต้โครงการที่มีภารกิจในการหนุนเสริมการทำงานของท้องถิ่น/กลไกภาครัฐในระดับปฐมภูมิ ด้วยวิธีบูรณาการการทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัวแบบมีส่วนร่วม โดยกลุ่มเป้าหมายที่คาดหวังให้นำคู่มือเล่มนี้ไปใช้คือ ผู้ทำงานสร้างเสริมสุขภาวะครอบครัวในระดับชุมชน

สาระสำคัญของคู่มือเล่มนี้ คือการให้คำแนะนำพร้อมตัวอย่างในการนำสื่อโปสเตอร์ที่ออกแบบมาเพื่อสร้างการเรียนรู้ร่วมกันในครอบครัว รวมทั้งให้ความรู้เพื่อให้ผู้ทำงานสร้างเสริมสุขภาวะครอบครัวในระดับชุมชนสามารถนำไปบอกต่อ หรือแนะนำแก่ครอบครัวในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว ความรู้เรื่องการเลี้ยงดูเด็กให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมสอดคล้องตามวัยเพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น รวมทั้งการให้ผู้ปกครองมีทางเลือกในการทำกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกับเด็กแต่ละวัย เพื่อลดความเครียด และป้องกันไม่ให้เกิดการใช้ความรุนแรง

เนื้อหาในคู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นบนฐานแนวคิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ คือ กระบวนการสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติด้วยการนำเอาประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมาบูรณาการเพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน โดยมี 4 ขั้นตอนเป็นวงจรตามแผนภาพ



๓ ขั้นตอนการทำกิจกรรมก่อนแจกโปสเตอร์

- เตรียมอุปกรณ์สำหรับแจกผู้ปกครองรายคน ได้แก่
 - แพ้มใส่สื่อโปสเตอร์ คนละ 1 แพ้ม พร้อมใบประเมินความรู้ก่อนการใช้โปสเตอร์สำหรับผู้ปกครอง
 - ใบงานสำหรับใช้พูดคุยกับพ่อแม่ เพื่อทำความเข้าใจรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผู้ปกครอง (10 แผ่นต่อ 1 คน)
 - แบบประเมินผลก่อนแจกโปสเตอร์
- จัดประชุมกลุ่มย่อยผู้ปกครองที่มีหน้าที่เลี้ยงดูลูกหลานในวัยแรกเกิดถึง 18 ปี (หรือใช้การเยี่ยมบ้าน พบปะผู้ปกครองในชุมชนจากฐานข้อมูลที่ทำไว้)
- ชี้แจงวัตถุประสงค์ให้พ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจ พร้อมทั้งแจก “แบบประเมินผลก่อนแจกโปสเตอร์” ให้ผู้ปกครอง
- ให้เวลาผู้ปกครองในการทำแบบประเมิน และเก็บกลับมา เพื่อมอบให้ทีมงาน Happinet Club
- แจกใบงานสำหรับใช้คุยกับพ่อแม่ คนละ 1 ชุด (10 แผ่น) พร้อมปากกา
- ชวนพ่อแม่ ผู้ปกครองทำใบงานไปพร้อมกัน หากผู้ปกครองคนไหนไม่ถนัดในการเขียน สามารถใช้การพูดคุยแลกเปลี่ยน และหาผู้ช่วยบันทึกลงในใบงาน (นี่คือขั้นตอนที่ 1 ของวงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์)
- เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้ผู้ปกครองนำเสนอสิ่งที่บันทึกไว้ในใบงาน อาจกำหนดเวลานำเสนอคนละ 5 นาที (เข้าสู่ขั้นตอนที่ 2 ของวงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์)
- เมื่อนำเสนอครบแล้ว ชวนคุยถึงรูปแบบของพ่อแม่ที่มีอยู่ทั่วไป โดยใช้เนื้อหาความรู้จากหัวข้อเรื่อง “4 รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผู้ปกครอง” เพื่อเป็นการสรุปหลักการที่เป็นนามธรรมให้พ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจ (เข้าสู่ขั้นตอนที่ 3 ของวงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์) และทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองได้เห็นวิธีการเลี้ยงดูของตนเองพร้อมทั้งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเด็ก
- ชวนพ่อแม่ผู้ปกครองคุยถึงปัญหาที่กำลังประสบจากการเลี้ยงดูลูกหลาน และแนะนำชุดโปสเตอร์เพื่อการเรียนรู้ที่ได้เตรียมไว้ (เข้าสู่ขั้นตอนที่ 4 ของวงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์) โดยใช้เนื้อหาจากคู่มือเล่มนี้ ในการให้คำแนะนำการใช้โปสเตอร์แต่ละแผ่น
- แจกใบประเมินความรู้ก่อนใช้โปสเตอร์ ให้ผู้ปกครองทุกคน และให้เวลาทำก่อนเก็บกลับมา
- จากนั้นแจกแพ้มสื่อโปสเตอร์ให้ครอบครัวละ 1 แพ้ม พร้อมสาธิตวิธีใช้ เช่น จำลองสถานการณ์สมมติ เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจและสามารถนำไปใช้ได้จริง
- ให้แหล่งความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูกหลาน เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครอง ได้ค้นคว้าด้วยตัวเอง ได้แก่ เว็บไซต์ Happinet Club (www.happinet.club) สามารถสแกนดูเว็บไซต์ได้จาก QR Code โดยแนะนำว่าเป็นเว็บไซต์ของ สสส. ที่ให้ความรู้ในเรื่องการดูแลเด็ก เยาวชน และครอบครัวที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง
- ก่อนจบประชุม นัดหมายพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อขอติดตามวัดความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการนำโปสเตอร์ไปใช้ในครอบครัว





ทำความเข้าใจจัก เข้าใจรูปแบบ

การเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผู้ปกครอง

ชุดใบงาน

สำหรับใช้พูดคุยกับพ่อแม่
เพื่อทำความเข้าใจรูปแบบ
การเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผู้ปกครอง

☐ แผ่นที่ 1

○ คำที่บอกความรู้สึกที่ฉันเคยมีต่อพ่อแม่ หรือคนที่เลี้ยงดูฉันมาในวัยเด็ก

ตั้งคำถาม ขี้บ่น สม่่าเสมอ

บังคับ

กอด โลเล เปิดกว้าง อดทน

เชื่อถือได้ หัวเราะเยาะ

อึ้ง คำหนี ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

ล้อเลียน

จี้โมโห รับฟัง หมั่นชม

ให้กำลังใจ ตะโกนด่า ตั้งกติกาก เจ้าระเบียบ

บอกรัก ไร้ใจ ไม่สนใจ ตัดบท

ยอมรับ

ใจเย็น

เยาะเย้ย

ทำโทษด้วยการตี สอนมากกว่าสั่ง

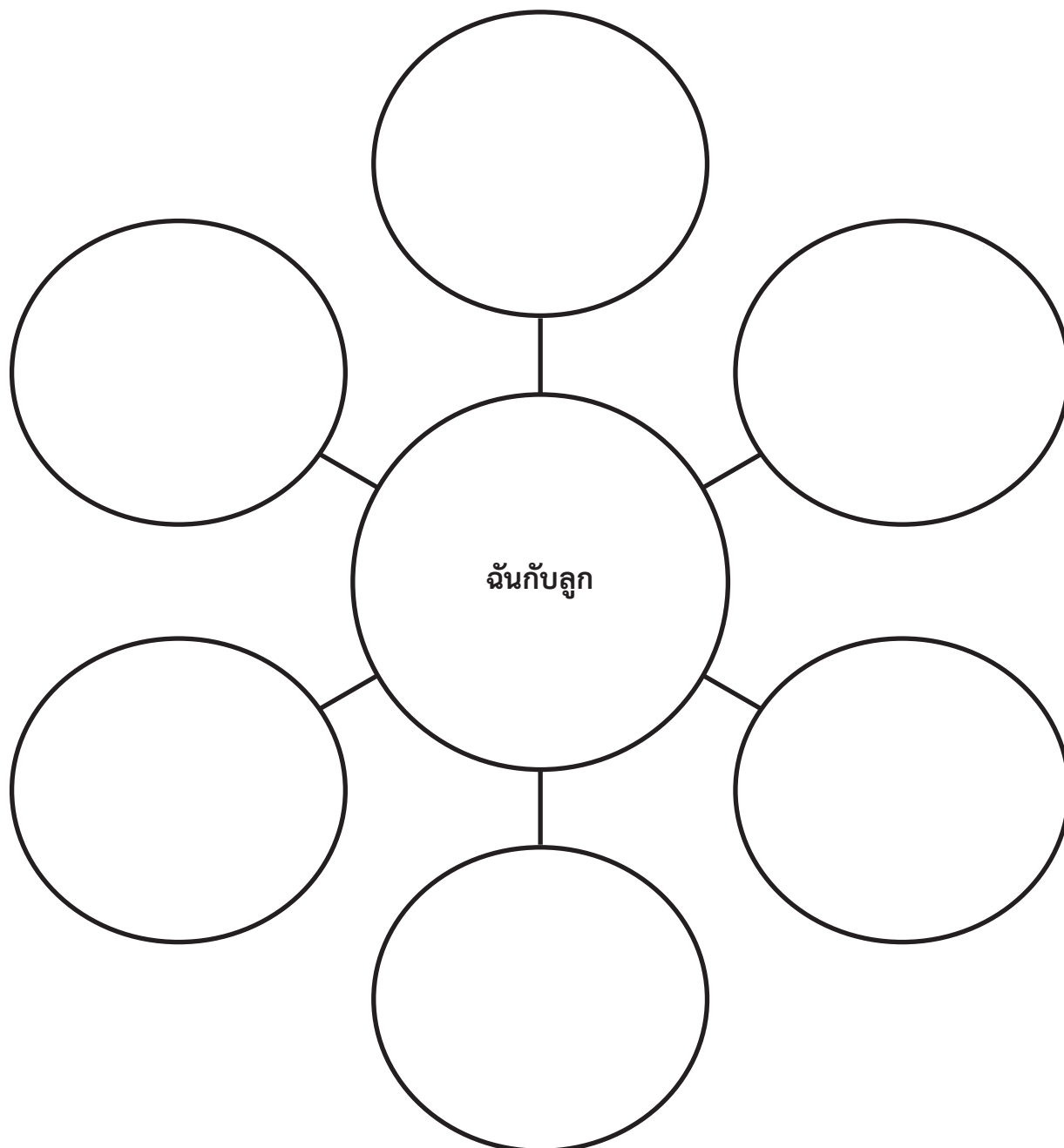
☐ แผ่นที่ 2

คิดทบทวนคำที่ได้ ○ ไว้ แล้วเขียนคำที่เลือกลงในช่องที่คิดว่าตรงกัน

แบบนี้แหละเป็นพ่อแม่ที่ ไซ	แบบนี้เป็นพ่อแม่ที่ ไซไม่ได้

☐ แผนที่ 3

เขียนคำที่บอกถึงความสัมพันธ์ของฉันในฐานะพ่อแม่กับลูกลงในช่องวงกลม
โดยเลือกคำที่คิดว่าสำคัญที่สุดจากช่องที่เขียนไว้ว่า เป็นพ่อแม่ที่ใช้ได้



☐ แผ่นที่ 4

เขียนคำที่บรรยายถึงคุณลักษณะของพ่อแม่ที่ “ใช่”
ซึ่งฉันได้ปฏิบัติกับลูกเพิ่มเติมจากที่เขียนไว้แล้ว

วิธีแสดงออกว่าฉันรักลูก

☐ แผ่นที่ 5

บอก 3 เรื่องของลูกที่คิดถึงแล้ว ทำให้ฉันมีความสุข

1.

2.

3.

และขอ 3 เรื่อง ที่ทำให้ฉันรู้สึกดีใจ มีความสุขที่ได้เป็นพ่อแม่

1.

2.

3.

ขอ 3 นาที ให้ฉันนึกทบทวนเวลาที่มีใครพูดอะไรดีๆ เกี่ยวกับนิสัย บุคลิก หรือความสำเร็จของตัวเอง

เรื่องที่มีคนอื่นชมฉัน คือ

.....

.....

.....

๓ แผนที่ 6

ฉันรู้สึกอย่างไรกับคำชมนั้น

แล้วเวลาที่ฉันชมลูก ลูกรับรู้ได้อย่างไร (เขียนอธิบายว่าฉันแสดงออกผ่านทาง
สีหน้า ใช้น้ำเสียง กริยาท่าทางอย่างไร เด็กถึงมั่นใจรับรู้ว่าคุณกำลังชม)

ฉันอยากให้ลูกพูด และแสดงออกอย่างไร เมื่อได้ยินคำชมจากพ่อแม่

☐ แผนที่ 7

ย้อนนึกถึงวัยเด็กอีกครั้ง

- ฉันโตมาในบ้านที่เต็มไปด้วยกฎ กติกา ข้อห้าม ถ้าละเมิดจะโดนทำโทษ
- ที่บ้านฉันไม่มีกฎอะไรทั้งนั้น สามารถทำทุกอย่างตามใจชอบ
- มีข้อห้ามบ้าง แต่ก็ไม่ได้เคร่งครัดอะไร ถ้าทำผิด ก็ไม่ถึงกับลงโทษรุนแรง

เมื่อเป็นพ่อแม่ ฉันให้ความสำคัญกับเรื่องต่อไปนี้	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
ลูกสามารถพูดและแสดงความคิดเห็นได้เต็มที่ทุกเรื่อง			
การให้คำแนะนำแก่ลูกเฉพาะเรื่องที่เป็นเท่านั้น			
การทำตัวเป็นเพื่อนกับลูก			
การเล่าให้ลูกฟังทุกเรื่อง			
การรับฟังลูกอย่างตั้งใจ			

☐ แผ่นที่ 8

ทบทวนวัยเด็กของฉัน ขอ 3 เรื่องที่ทำให้รู้สึกว่ “การเป็นเด็กนั้นสนุกจัง”

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

☰ แผนที่ 9

5 เรื่องที่ฉันอยากทำกับลูก เพื่อให้ลูกรู้สึกสนุกกับการเป็นเด็ก

1.

.....
.....

2.

.....
.....

3.

.....
.....

4.

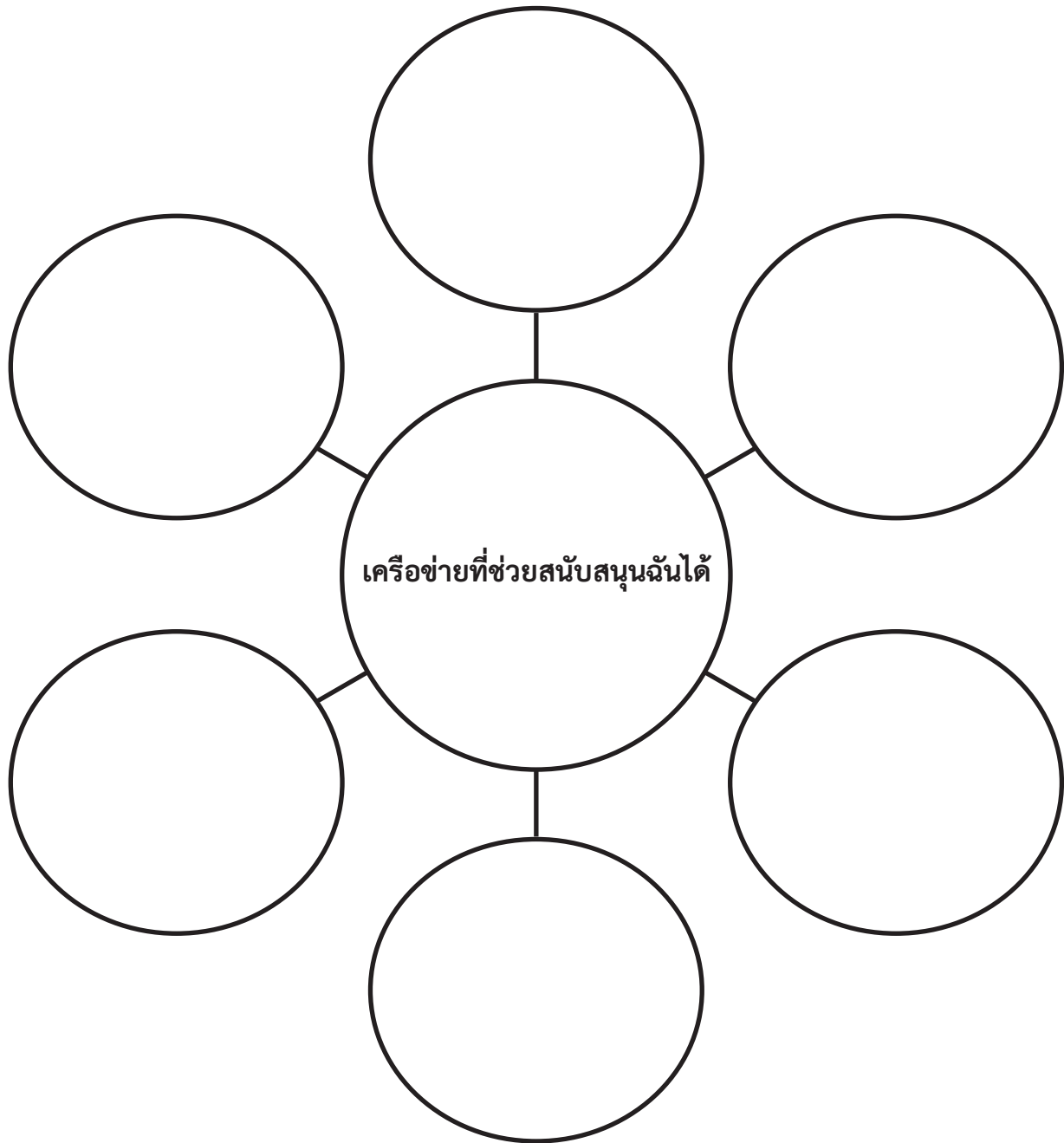
.....
.....

5.

.....
.....

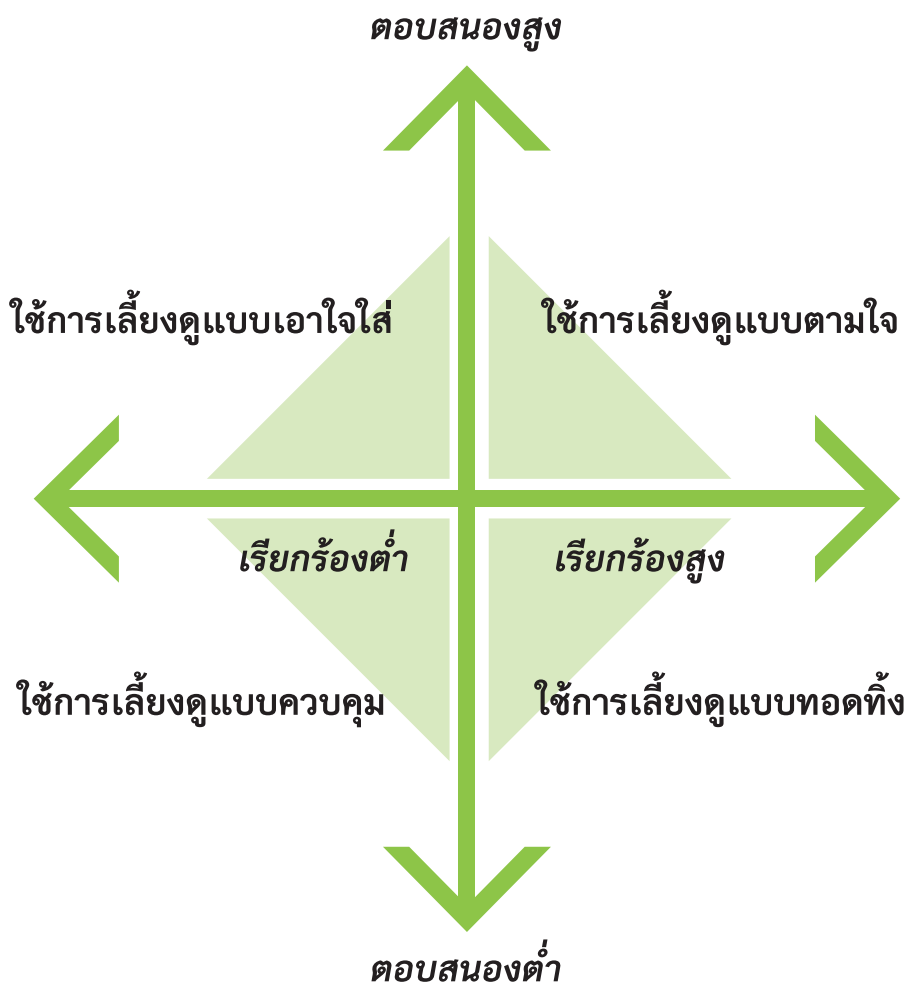
📖 แผ่นที่ 10

ฉันอยากให้ใครช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับเด็กและพ่อแม่ในชุมชน



4 รูปแบบ

การเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผู้ปกครอง*



*เครื่องมือนี้ได้รับการพัฒนาจากการเก็บข้อมูล โดยใช้หลักฐานและงานวิจัยที่มีอยู่ เพื่อใช้ประเมินและวิเคราะห์ แต่ไม่แนะนำให้ใช้ทดแทนการตัดสินใจทางวิชาชีพของผู้ประกอบวิชาชีพ

• โอบความรู้เพื่อคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

รูปแบบการเลี้ยงดู ของผู้ปกครอง	ตัวชี้วัดรูปแบบการเลี้ยงดู ของผู้ปกครองประเภทนี้	ผลลัพธ์ที่เกิดกับเด็ก ที่ได้รับการเลี้ยงดูจาก ผู้ปกครองรูปแบบนี้
<p>ผู้ปกครองที่ เลี้ยงแบบตามใจ (อบอุ่นสูง/ควบคุมน้อย)</p> <p>พ่อแม่แบบนี้จะปล่อยให้เด็กทำ สิ่งต่างๆ ตามการตัดสินใจของ เด็กโดยไม่มีกำหนดขอบเขต ใช้การลงโทษน้อย ไม่เรียกร้อง หรือควบคุมพฤติกรรมเด็ก เด็ก สามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึก และอารมณ์ได้อย่างเปิดเผย พ่อ แม่ ผู้ปกครองอาจให้คำปรึกษา หรือพยายามใช้เหตุผลกับเด็ก แต่ไม่มีอำนาจในการควบคุม พฤติกรรมของเด็ก เป็นพ่อแม่ที่ ให้ความรัก ความอบอุ่นและตอบ สนองความต้องการของเด็ก เสมอ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ให้ความอบอุ่น และมีส่วนร่วม ทางอารมณ์กับเด็กอย่างชัดเจน <input type="checkbox"/> ไม่ค่อยเรียกร้องจากเด็ก และ วางกฎเกณฑ์กติกาเพื่อกำหนด พฤติกรรมของเด็กไว้น้อยมาก <input type="checkbox"/> เชื่อว่าเด็กตัดสินใจทำอะไรได้ ด้วยตัวเอง ไม่จำเป็นต้องอาศัย การชี้แนะจากพ่อแม่ <input type="checkbox"/> เด็กมีกฎ กติกา หรือข้อเรียกร้อง ที่ต้องทำตามที่พ่อแม่กำหนด น้อยมาก เพราะพ่อแม่ต้องการ หลีกเลี่ยงการโต้เถียง <input type="checkbox"/> ยอมลูก อ่อนข้อให้ลูก ตอบสนอง ความต้องการของเด็กแทบทุก เรื่อง <input type="checkbox"/> แทบไม่กำหนดกฎเกณฑ์เพื่อให้ เด็กรับผิดชอบเรื่องใดๆ <input type="checkbox"/> เด็กเป็นฝ่ายควบคุม จัดการพ่อแม่ (อยู่เหนือพ่อแม่) <input type="checkbox"/> ปฏิบัติกับเด็กเหมือนเป็นเพื่อน มากกว่าเป็นลูก <input type="checkbox"/> เด็กมีส่วนในการตัดสินใจเรื่อง ต่างๆ ร่วมกับพ่อแม่ <input type="checkbox"/> เด็กมักชอบพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ เลี้ยงดูด้วยรูปแบบนี้ 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> เด็กมีแนวโน้มที่จะขาด วินัยในตนเอง <input type="checkbox"/> เด็กมักจะเอาแต่ใจตัวเอง และเรียกร้องจากคนอื่น <input type="checkbox"/> เด็กมีแนวโน้มที่จะปะทะ กับผู้มีอำนาจ <input type="checkbox"/> เด็กมักจะแสดงความ ก้าวร้าวออกมา <input type="checkbox"/> เด็กมีแนวโน้มว่าจะมี พฤติกรรมดื้อหรือเสพ सारเสพติดตั้งแต่ยังไม่ บรรลุนิติภาวะเนื่องจาก ไม่เคยอยู่ใต้กฎเกณฑ์ <input type="checkbox"/> เด็กต้องพยายามทำความเข้าใจ ผลลัพท์ที่เกิดตาม มาจากพฤติกรรมของตัวเอง <input type="checkbox"/> เด็กถูกมองว่าเป็นคน "นิสัยเสีย" หรือ "ไม่รู้จัก โต" <input type="checkbox"/> เด็กอาจตอบสนองในทาง ลบเมื่อต้องอยู่ใต้กฎ เกณฑ์หรือข้อกำหนดจาก ผู้ใหญ่คนอื่น (เช่น ครู ผู้ มีอำนาจ)

• ไบความรู้เพื่อคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

รูปแบบการเลี้ยงดู ของผู้ปกครอง	ตัวชี้วัดรูปแบบการเลี้ยงดู ของผู้ปกครองประเภทนี้	ผลลัพธ์ที่เกิดกับเด็ก ที่ได้รับการเลี้ยงดูจาก ผู้ปกครองรูปแบบนี้
<p>ผู้ปกครองที่ เลี้ยงแบบเอาใจใส่ (อบอุ่นสูง / ควบคุมสูง)</p> <p>ผู้ปกครองประเภทนี้จะสนับสนุนให้เด็กมีพัฒนาการตามวุฒิภาวะของเด็ก จะอนุญาตให้เด็กมีอิสระตามควรแก่วุฒิภาวะ ขณะเดียวกัน ก็จะกำหนดขอบเขตพฤติกรรมของเด็ก และกำหนดให้เด็กเชื่อฟังและปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้ อย่างมีเหตุผล แม้ผู้ปกครองจะมีการเรียกร้องสูง แต่ก็ให้ความรักความอบอุ่นและใส่ใจต่อเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง รับฟังเหตุผลจากเด็ก และสนับสนุนให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิดตัดสินใจเรื่องต่างๆ ของครอบครัว</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> แสดงความคาดหวัง และข้อกำหนดเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กอย่างหนักแน่น พร้อมทั้งให้เด็กรับผิดชอบการกระทำของตนเอง <input type="checkbox"/> ส่งเสริมให้เด็กมีอิสระ ขณะเดียวกันก็กำหนดขอบเขตพฤติกรรมอย่างเหมาะสม <input type="checkbox"/> สนับสนุนให้มีการสื่อสารระหว่างกันอย่างเปิดกว้าง <input type="checkbox"/> แสดงความอบอุ่นและสนับสนุนเด็กอย่างสม่ำเสมอ <input type="checkbox"/> มีความเข้าใจความรู้สึกของเด็ก <input type="checkbox"/> เห็นความสำคัญของพัฒนาการของเด็กโดยยึดความเป็นอิสระ <input type="checkbox"/> ให้ความเคารพต่อมุมมอง ความคิดเห็นของเด็ก <input type="checkbox"/> เปิดให้เด็กเป็นฝ่ายกำหนดกฎเกณฑ์และแนวทางบางอย่างในบ้าน <input type="checkbox"/> เมื่อมีการกำหนด กฎ กติกา และมาตรฐานร่วมกันอย่างชัดเจนแล้ว จะติดตามและบังคับใช้ตามที่กำหนดไว้อย่างใกล้ชิด <input type="checkbox"/> เด็กได้รับการสนับสนุนให้คิดด้วยตนเอง โดยพิจารณาถึงผลของการกระทำที่เกิดขึ้นได้ <input type="checkbox"/> พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กถือเป็นเรื่องสำคัญ เด็กจึงได้รับการสนับสนุนให้เข้าใจและรับมือกับอารมณ์ที่หลากหลาย 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> เด็กมีพัฒนาการและความสามารถในการควบคุมตนเอง <input type="checkbox"/> เด็กมักชอบเข้าสังคมมาก <input type="checkbox"/> เด็กสามารถพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกได้ดี <input type="checkbox"/> เด็กมักทำข้อสอบในโรงเรียนและทำงานวิชาการได้ดีมาก <input type="checkbox"/> เด็กมีความมั่นคงทางอารมณ์ <input type="checkbox"/> การใช้แอลกอฮอล์และสารเสพติดในเด็กหรือเยาวชนที่ถูกเลี้ยงดูด้วยรูปแบบนี้มีต่ำกว่ารูปแบบอื่น <input type="checkbox"/> เด็กเรียนรู้พฤติกรรมเคารพผู้อื่น <input type="checkbox"/> เด็กเรียนรู้กรอบการทำงานเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมของครอบครัวที่ปลอดภัยและเป็นบวก เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ <input type="checkbox"/> ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกมีแนวโน้มที่ดีและยั่งยืนมากขึ้น

• โอบความรู้เพื่อคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

รูปแบบการเลี้ยงดู ของผู้ปกครอง	ตัวชี้วัดรูปแบบการเลี้ยงดู ของผู้ปกครองประเภทนี้	ผลลัพธ์ที่เกิดกับเด็ก ที่ได้รับการเลี้ยงดูจาก ผู้ปกครองรูปแบบนี้
<p>ผู้ปกครองที่เลี้ยง แบบทอดทิ้ง (อบอุ่นต่ำ/ควบคุมต่ำ)</p> <p>เป็นการอบรมเลี้ยงดูแบบที่ผู้ปกครองไม่ให้ความสนใจ ไม่ตอบสนองความต้องการของเด็ก ให้การดูแลเอาใจใส่ต่อเด็คน้อยมาก ผู้ปกครองกลุ่มนี้จะเพิกเฉยต่อเด็ก พอๆ กับไม่เรียกร้องหรือวางมาตรฐานพฤติกรรมใดๆ ให้เด็กปฏิบัติ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะพ่อแม่รู้สึกปฏิเสธเด็กแต่แรก หรือหมกมุ่นอยู่กับปัญหาและความกดดันในชีวิตประจำวันจนไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่เด็ก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ปปล่อยปละละเลย แทบไม่มีส่วนร่วมกับอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก <input type="checkbox"/> แสดงออกให้เด็กรู้ถึงความรักใคร่โยติในตัวเด็คน้อยมาก <input type="checkbox"/> แค้จัดหาอาหารและที่พักอาศัยตามความต้องการขั้นพื้นฐานให้เด็กเท่านั้น <input type="checkbox"/> เด็กแทบไม่มีโอกาสได้เล่นกีฬาได้พักผ่อนหย่อนใจ หรือมีความสุขทั่วไป <input type="checkbox"/> ทำตัว “ยุ่งตลอดเวลา” จนแทบไม่มีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูสั่งสอนเด็กในเรื่องพฤติกรรมที่ทำให้สังคมยอมรับ หรือเรื่องทักษะชีวิตทั่วไป <input type="checkbox"/> ให้ความสำคัญกับเด็คน้อยมาก และมีการติดตามกิจกรรมของเด็กเพียงเล็กน้อย <input type="checkbox"/> อาจจมอยู่ กับวิถีชีวิตหรือสถานการณ์ของตนเองจนไม่รับรู้ชีวิตประจำวันของเด็ก (เช่น ต่อสู้กับความผิดปกติทางจิต การติดยา ติดแอลกอฮอล์หรือการทารุณกรรมในบ้าน) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> เด็กรู้สึกว่ตัวเองไม่มีว่ความสำคัญสำหรับพ่อแม่ <input type="checkbox"/> เด็กมักไม่รับรู้ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสถานการณ์ทางสังคมทางอารมณ์ของคนอื่น <input type="checkbox"/> เด็กมีความรู้สึกเหงา <input type="checkbox"/> เด็กมักไม่รับผิชอบละทิ้งหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในโรงเรียน <input type="checkbox"/> เด็กมีแนวโน้มที่จะกระทำผิดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น <input type="checkbox"/> เด็กมีแนวโน้มที่จะเกิดโรคเครียดและเป็นคนขี้วิตกกังวล <input type="checkbox"/> เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ <input type="checkbox"/> เด็กขาดการควบคุมตนเอง <input type="checkbox"/> เด็กมีความเสี่ยงสูงที่จะติดยาและแอลกอฮอล์ <input type="checkbox"/> เด็กมักแสดงออกว่ต่อต้านผู้มีอำนาจ เช่น พ่อแม่ ครู และผู้ใหญ่คนอื่น

• ไบความรู้เพื่อคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

รูปแบบการเลี้ยงดู ของผู้ปกครอง	ตัวชี้วัดรูปแบบการเลี้ยงดู ของผู้ปกครองประเภทนี้	ผลลัพธ์ที่เกิดกับเด็ก ที่ได้รับการเลี้ยงดูจาก ผู้ปกครองรูปแบบนี้
<p>ผู้ปกครองที่เลี้ยง แบบควบคุม (อบอุ่นต่ำ / ควบคุมสูง)</p> <p>เป็นผู้ปกครองที่มีความเข้มงวด เรียกร้องสูง แต่ไม่ตอบสนอง ความต้องการของเด็กโดยสิ้น เชิง มีการจัดระบบการควบคุม และวางกฎเกณฑ์ให้เด็กปฏิบัติ ตามอย่าง เข้มงวด โดยมีการ อธิบายน้อยมาก หรือไม่มีเลย เด็กต้องยอมรับในคำพูดของ ผู้ปกครองว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมเสมอ มีการใช้อำนาจ ควบคุมโดยวิธีบังคับ และลงโทษ เมื่อเด็กไม่ทำตามความคาดหวัง ผู้ปกครองมักทำตัวห่างเหินและ ปฏิเสธความต้องการของเด็ก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> กำหนดขอบเขตพฤติกรรมของเด็ก จนกลายเป็นข้อห้าม <input type="checkbox"/> ต้องการให้เด็กเชื่อฟังอย่าง ไม่มีข้อสงสัยและไม่ยอมรับ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม <input type="checkbox"/> ใช้มาตรการลงโทษที่รุนแรง เพื่อให้สอดคล้องกับกฎและ มาตรฐานที่ตั้งไว้ <input type="checkbox"/> มีความคาดหวังสูงว่าเด็กจะ ทำตามโดยสื่อสารผ่านกฎและ คำสั่ง <input type="checkbox"/> อนุญาตให้แลกเปลี่ยนทางวาจา เพียงเล็กน้อย และแสดงออกถึง ความรักให้น้อยที่สุด <input type="checkbox"/> ผลของการละเมิดกฎคือ การ ลงโทษขั้นเด็ดขาด โดยใช้การ ตะโกนและตบตีเด็ก เพื่อสร้าง วินัยและควบคุมพฤติกรรม <input type="checkbox"/> ใช้การวิพากษ์วิจารณ์เด็กเมื่อ เด็กทำตัวให้ผิดหวัง 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> เด็กไม่เรียนรู้ที่จะคิดด้วย ตนเอง <input type="checkbox"/> เด็กรู้สึกถูกกดดัน <input type="checkbox"/> เด็กมักถอนตัวออกจาก สังคม <input type="checkbox"/> เด็กอาจเก็บกดความโกรธ ไว้มาก ไม่พอใจ และเป็น คนขี้หงุดหงิด <input type="checkbox"/> เด็กจัดการกับความโกรธ ได้ยาก <input type="checkbox"/> เด็กมีแนวโน้มที่จะกลัว ความล้มเหลว (ถูกกดดัน ให้ทำให้สำเร็จ) <input type="checkbox"/> เด็กมักมีความภาคภูมิใจ ในตนเองต่ำ <input type="checkbox"/> เด็กมีความไม่พอใจต่อผู้มี อำนาจ

คำแนะนำ พร้อมวิธีใช้โปสเตอร์ เพื่อการเรียนรู้ในครอบครัว



ตารางติดตาม



กิจกรรมที่ควรทำทุกวัน

- "ขอบคุณ" ทุกครั้งที่ได้ช่วยเหลือกัน ฝึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และชื่นชมกันเมื่อทำดีร่วมกัน
- ฝึกให้เด็กช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านง่ายๆ เช่น เก็บของ ไล่แมลง ไล่ยุง ไล่หนู ไล่แมว ไล่สุนัข ไล่ขยะ ไล่จานชาม ไล่เสื้อผ้า ไล่ของสกปรก ไล่ขยะ ไล่ขยะ
- ฝึกให้เด็กช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน เช่น เช็ดโต๊ะ ไล่แมลง ไล่ยุง ไล่หนู ไล่แมว ไล่สุนัข ไล่ขยะ ไล่จานชาม ไล่เสื้อผ้า ไล่ของสกปรก ไล่ขยะ ไล่ขยะ
- ฝึกให้เด็กช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน เช่น เช็ดโต๊ะ ไล่แมลง ไล่ยุง ไล่หนู ไล่แมว ไล่สุนัข ไล่ขยะ ไล่จานชาม ไล่เสื้อผ้า ไล่ของสกปรก ไล่ขยะ ไล่ขยะ
- ฝึกให้เด็กช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน เช่น เช็ดโต๊ะ ไล่แมลง ไล่ยุง ไล่หนู ไล่แมว ไล่สุนัข ไล่ขยะ ไล่จานชาม ไล่เสื้อผ้า ไล่ของสกปรก ไล่ขยะ ไล่ขยะ
- ฝึกให้เด็กช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน เช่น เช็ดโต๊ะ ไล่แมลง ไล่ยุง ไล่หนู ไล่แมว ไล่สุนัข ไล่ขยะ ไล่จานชาม ไล่เสื้อผ้า ไล่ของสกปรก ไล่ขยะ ไล่ขยะ

ชื่อผู้ติดตาม: _____

ชื่อผู้ให้รางวัล: _____

กิจกรรม	ชื่อผู้ให้รางวัล						
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
ช่วยแม่ถือของ	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ช่วยทำความสะอาด	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ทำความสะอาดไปโรงเรียน	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ทำความสะอาดไปโรงเรียน	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ทำความสะอาดรถ	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ทำความสะอาดตู้เย็น	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ทำความสะอาดห้องนอน	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ทำความสะอาดโต๊ะ	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ช่วยเก็บขยะ	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ทำความสะอาดตู้เย็น	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ทำความสะอาดบ้าน	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

เมื่อมีรางวัลให้กิจกรรม _____

รางวัล: _____



เมื่อมีรางวัลให้กิจกรรม _____

รางวัล: _____



เมื่อมีรางวัลให้กิจกรรม _____

รางวัล: _____



คำแนะนำ ในการใช้โปสเตอร์ เพื่อฝึกเด็กให้มีความรับผิดชอบ โดยใช้วินัยเชิงบวก

- ชวนผู้ปกครองคุยถึงปัญหาที่มักพบในการสื่อสารกับเด็ก เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่คาดหวังไว้
- นำเสนอโปสเตอร์ให้ผู้ปกครองได้รู้จัก พร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการทำกิจวัตร (ดูหัวข้อ ความสำคัญของกิจวัตรประจำวันในครอบครัว)
- กระตุ้นให้ผู้ปกครองนำโปสเตอร์ไปติดที่บ้านเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกให้เด็กรู้จักรับผิดชอบโดยใช้วินัยเชิงบวกภายในบ้าน
- นัดหมายระยะเวลาในการฝึกทักษะกับผู้ปกครอง เพื่อกลับมาติดตามผลที่เกิดขึ้น

ความสำคัญของกิจวัตรประจำวันในครอบครัว

กิจวัตรประจำวันของครอบครัว คือสิ่งที่กำหนดว่าแต่ละครอบครัวจัดระเบียบชีวิตตนเองอย่างไรเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ให้เสร็จ กิจวัตรช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้รู้ว่าใครต้องทำอะไร เมื่อไหร่ อะไรคือสิ่งที่ต้องทำตามลำดับ และทำบ่อยแค่ไหน

การกำหนดกิจวัตรประจำวันของครอบครัว ยังช่วยให้สมาชิกในบ้านรู้ว่าอะไรสำคัญกับครอบครัว เช่น กิจวัตรที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปีถือถือเป็นวันพิเศษของครอบครัว จะช่วยเสริมสร้างความเชื่อ ค่านิยม และสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน

≡ เหตุผลที่กิจวัตรประจำวันเป็นเรื่องดีสำหรับเด็ก

■ เด็กเกิดความรู้สึกปลอดภัย มีความเป็นเจ้าของ และมีสัมพันธภาพที่ดี

การกำหนดกิจวัตรในบ้านให้เป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อมในบ้าน ทำให้เกิดความเป็นระเบียบและคาดเดาได้ ช่วยให้เด็กและวัยรุ่นปลอดภัย เพราะรู้สึกว่าจะได้รับการดูแล ชีวิตครอบครัวที่คาดเดาได้ยังช่วยให้เด็กรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการที่เกิดขึ้นตามวัย หรือเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงจากเหตุการณ์ในชีวิต เช่น เมื่อมีเด็กเกิดใหม่ การหย่าร้าง การเจ็บป่วย หรือการย้ายบ้าน

นอกจากนี้ กิจวัตรที่กำหนดขึ้นเพื่อสร้างความสนุกสนานหรือให้ครอบครัวใช้เวลาด้วยกัน ยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของและความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น การอ่านนิทานด้วยกันก่อนนอน การกินอาหารพร้อมหน้าพร้อมตา หรือการเตะฟุตบอลกับเด็ก เหล่านี้ถือเป็นช่วงเวลาพิเศษที่จะอยู่ในความทรงจำที่ดีของครอบครัว

■ ได้ฝึกทักษะและความรับผิดชอบ

การให้เด็กรับผิดชอบงานบ้าน ถือเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรครอบครัวที่ช่วยให้เด็กและวัยรุ่นพัฒนาความรับผิดชอบและทักษะพื้นฐาน เช่น การบริหารเวลา ซึ่งเป็นทักษะที่เด็กจะติดตัวไปใช้ได้ตลอดชีวิต เมื่อเด็กสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เองโดยไม่ต้องมีการเตือน หรือให้คุณดูแลน้อยลง จะทำให้เด็กรู้สึกมีอิสระมากขึ้น

■ สร้างนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ

ผู้ใหญ่สามารถกำหนดกิจวัตร เพื่อสอนเด็กตั้งแต่ยังเล็กให้มีนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การแปรงฟัน ออกกำลังกาย หรือล้างมือหลังใช้ห้องน้ำ ซึ่งการทำกิจวัตรเหล่านี้เป็นการสร้างนิสัยให้เด็กมีสุขภาพดี เพราะเด็กที่ล้างมือเป็นประจำย่อมมีโอกาสเป็นหวัดและโรคอื่นๆ น้อยลง

นอกจากนี้ กิจวัตรยังช่วยลดความเครียด ซึ่งส่งผลดีต่อระบบภูมิคุ้มกันของเด็ก และยังช่วยตั้งนาฬิกา ร่างกายด้วย หากเด็กเข้านอนตรงเวลาสม่ำเสมอ ย่อมช่วยให้ร่างกายของเด็ก “รู้” เมื่อถึงเวลานอน กิจวัตรแบบนี้จะช่วยเด็กเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และนาฬิกาในร่างกายของพวกเขาเริ่มเปลี่ยนไป

≡ เหตุผลที่กิจวัตรประจำวัน เป็นเรื่องดีสำหรับผู้ปกครอง

การทำให้เกิดกิจกรรมในบ้านจนกลายเป็นกิจวัตร เป็นเรื่องที่ต้องใช้ความพยายามในการสร้าง แต่เมื่อทำได้แล้ว ประโยชน์ที่เกิดขึ้นนั้นมีมากมาย เช่น

- เมื่อชีวิตยุ่งวุ่นวาย กิจวัตรสามารถช่วยให้คุณรู้สึกเป็นระเบียบและควบคุมได้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความเครียดของคุณลงได้
- การที่เด็กทำกิจวัตรได้สม่ำเสมอ จะช่วยให้คุณรู้สึกว่า您是พ่อแม่ ผู้ปกครองที่ดี
- กิจวัตรช่วยให้ครอบครัวของคุณทำงานประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีเวลาว่างสำหรับทำเรื่องอื่น
- กิจวัตรยังมีความหมายว่าคุณไม่ต้องเสียเวลานานั่งแยกแยะข้อพิพาทและตัดสินใจ ตัวอย่าง หากคืนวันอาทิตย์เป็นคืนพิเศษของครอบครัว ก็ไม่มีใครต้องเถียงว่ามีอะไรให้กินบ้าง

≡ 3 องค์ประกอบหลักของกิจวัตรประจำวันที่ดี

กิจวัตรที่ดีของแต่ละครอบครัวไม่เหมือนกัน ขึ้นกับสภาพแวดล้อม และความเหมาะสมกับแต่ละครอบครัว แต่คุณสมบัติหลักที่ทุกกิจวัตรต้องมีเหมือนกันคือ

■ มีการวางแผนอย่างดี

กิจวัตรที่ดี คือกิจวัตรที่ทำให้ทุกคนเข้าใจบทบาทของตนเอง รู้ว่าต้องทำอะไร และเห็นว่าบทบาทของตนเองมีความสมเหตุสมผลและยุติธรรม เช่น เมื่อถามถึงเรื่องล้างจาน ลูกรู้และตอบได้ว่าทำไมจึงต้องผลัดกันล้างจาน และเช็ดจานให้แห้งหลังอาหารเย็น



■ ทำงานเป็นเรื่องปกติ

กิจวัตรที่ดี ย่อมกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของครอบครัว เช่น ทุกคนจะตั้งตารอการได้กินปิ้งย่างบาร์บีคิวในคืนวันอาทิตย์ร่วมกัน เป็นต้น

■ เป็นเรื่องที่คาดเดาได้

กิจวัตรที่ดี ทำให้สิ่งต่างๆ จะเกิดขึ้นในลำดับเดียวกันทุกครั้ง ทุกคนรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในวันนั้น เช่น การที่คุณซักชุดนักเรียนในวันหยุดสุดสัปดาห์เสมอ ทำให้เด็กรู้ว่าจะต้องเตรียมพร้อมสำหรับเช้าวันจันทร์

➔ ตัวอย่างการสร้างกิจวัตรประจำวันที่ดีสำหรับเด็กปฐมวัย

- การเตรียมทุกอย่างให้พร้อมเมื่อตื่นนอนตอนเช้า
- การกินอาหาร
- การใช้เวลาเล่นและพูดคุยด้วยกัน
- การอ่านหนังสือ เล่านิทานให้เด็กฟัง
- การใช้เวลาเงียบๆ ด้วยกันก่อนเข้านอน
- ตัวอย่างการสร้างกิจวัตรประจำวันที่ดีสำหรับเด็กวัยเรียน
- การเตรียมทุกอย่างให้พร้อมเมื่อตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน
- การทำกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน
- การทำงานบ้าน เช่น การเตรียมจานช้อนชามสำหรับมือเย็น การพับผ้า หรือให้อาหารสัตว์เลี้ยง
- การทำการบ้าน



➔ ตัวอย่างการสร้างกิจวัตรประจำวันที่ดีสำหรับเด็กวัยเรียน

- การเตรียมทุกอย่างให้พร้อมเมื่อตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน
- การทำกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน
- การทำงานบ้าน เช่น การเตรียมจานช้อนชามสำหรับมือเย็น การพับผ้า หรือให้อาหารสัตว์เลี้ยง
- การทำการบ้าน

➔ ตัวอย่างการสร้างกิจวัตรประจำวันที่ดีสำหรับเด็กวัยรุ่น

- การเตรียมทุกอย่างให้พร้อมในตอนเช้า หรือได้พักผ่อนเมื่อกลับมาจากโรงเรียน
- การทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า เก็บที่นอน ทำความสะอาดห้อง เก็บขยะ
- การทำการบ้าน
- การทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกหลังเลิกเรียน เช่น เล่นกีฬา
- การมีเวลาอยู่พร้อมหน้ากันกับสมาชิกในครอบครัว
- การได้ผ่อนคลาย อยู่เงียบๆ ก่อนนอน

.....มาใช้**คำพูด**ที่ช่วยให้
บรรยากาศในบ้านดีขึ้นกันเถอะ

สถานการณ์	สิ่งที่ควรพูด	สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง	ตัวอย่างคำพูด	สิ่งที่ควรพูด	สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง
	บอกให้เด็กทำอะไร	ตำหนิหรือบ่น	“มาช่วยแม่ทำขนมหน่อยสิ”	ชมเชยหรือชมเชย	“ขอบคุณมากที่ช่วยแม่ทำขนม”
	บอกให้เด็กทำอะไร	ตำหนิหรือบ่น	“ช่วยเก็บของเข้าตู้หน่อย”	ชมเชยหรือชมเชย	“ขอบคุณมากที่ช่วยเก็บของเข้าตู้”
	บอกให้เด็กทำอะไร	ตำหนิหรือบ่น	“ช่วยเก็บของเข้าตู้หน่อย”	ชมเชยหรือชมเชย	“ขอบคุณมากที่ช่วยเก็บของเข้าตู้”
	บอกให้เด็กทำอะไร	ตำหนิหรือบ่น	“ช่วยเก็บของเข้าตู้หน่อย”	ชมเชยหรือชมเชย	“ขอบคุณมากที่ช่วยเก็บของเข้าตู้”
	บอกให้เด็กทำอะไร	ตำหนิหรือบ่น	“ช่วยเก็บของเข้าตู้หน่อย”	ชมเชยหรือชมเชย	“ขอบคุณมากที่ช่วยเก็บของเข้าตู้”

เคล็ดลับการสื่อสารเชิงบวก

- 1. พูดคุยกับเด็กด้วยใจดี**
พิจารณาว่าเด็กทำอะไรดีแล้วชมเชยเด็กที่ทำได้
• ชมเชยเด็กที่ทำอะไรดีแล้ว
• ชมเชยเด็กที่ทำอะไรดีแล้ว
• ชมเชยเด็กที่ทำอะไรดีแล้ว
- 2. ใช้ “คำชี้แจง”**
อธิบายให้เด็กฟังว่าทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น และทำไมถึงต้องทำตามนั้น
• อธิบายให้เด็กฟังว่าทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น และทำไมถึงต้องทำตามนั้น
• อธิบายให้เด็กฟังว่าทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น และทำไมถึงต้องทำตามนั้น
- 3. ตั้งใจฟังสิ่งที่เด็กพูด**
ลองถามเด็กว่าทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น และทำไมถึงต้องทำตามนั้น
• ตั้งใจฟังสิ่งที่เด็กพูด และทำไมถึงต้องทำตามนั้น
• ตั้งใจฟังสิ่งที่เด็กพูด และทำไมถึงต้องทำตามนั้น
- 4. ใช้ภาษาเชิงบวกแทนภาษาเชิงลบ**
“ให้เด็กทำอะไร” แทน “อย่าทำอะไร”
• ใช้ภาษาเชิงบวกแทนภาษาเชิงลบ
• ใช้ภาษาเชิงบวกแทนภาษาเชิงลบ
• ใช้ภาษาเชิงบวกแทนภาษาเชิงลบ
- 5. (ให้เด็กฟังว่าทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น)**
อธิบายให้เด็กฟังว่าทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น และทำไมถึงต้องทำตามนั้น
• อธิบายให้เด็กฟังว่าทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น และทำไมถึงต้องทำตามนั้น
• อธิบายให้เด็กฟังว่าทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น และทำไมถึงต้องทำตามนั้น

คำแนะนำ ในการใช้โปสเตอร์ เพื่อการฝึกทักษะการสื่อสารเชิงบวก

- ชวนผู้ปกครองคุยถึงปัญหาที่มักพบในการสื่อสารกับเด็ก เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่คาดหวังไว้
- นำเสนอโปสเตอร์ให้ผู้ปกครองได้รู้จัก พร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการสื่อสารเชิงบวก (ดูหัวข้อ สื่อสารเชิงบวกกับเด็ก ทำอย่างไร)
- กระตุ้นให้ผู้ปกครองนำโปสเตอร์ไปติดที่บ้านเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกทักษะการสื่อสารเชิงบวกระหว่างสมาชิกในบ้าน
- นัดหมายระยะเวลาในการฝึกทักษะกับผู้ปกครอง เพื่อกลับมาติดตามผลที่เกิดขึ้น

สื่อสารเชิงบวกกับเด็ก ทำอย่างไร

วิธีที่พ่อแม่ ผู้ปกครองใช้สื่อสารกับลูกหลานอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดใน การสื่อสารกับเด็กคือ หนักแน่น มั่นคง ชัดเจน ใช้คำบวก น้ำเสียงอบอุ่นและมั่นใจ สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะที่ฝึกฝนกันได้ ช่วยแสดงให้เด็กคาดเดาได้ว่าผู้ใหญ่จะไปทางไหน ขณะเดียวกันก็ฟังความคิดเห็นของเด็กด้วย

≡ เรียกชื่อเด็กเสมอ

ชื่อของแต่ละคนเปรียบเหมือนเสียงดนตรี ลูกหลานของเราก็ไม่แตกต่างกัน การเรียกชื่อจะช่วยดึงความสนใจของเด็ก ก่อนที่จะเริ่มส่งข้อความให้เขามีสมาธิในการฟัง เช่น “วิน.. ไปได้แล้ว” เด็กเล็กๆ มักจะมีสมาธิในการฟังเพียงหนึ่งเรื่องในแต่ละครั้ง ดังนั้น ควรเว้นช่วงรอให้เด็กสนใจ ก่อนที่จะพูดต่อ ตัวอย่างเช่น “จอย...” รอจนลูกสาวหยุดเตะบอล “อีก 10 นาที หนูต้องมากินข้าวแล้วนะ”



≡ หลีกเลี่ยงคำว่า “อย่า” “ไม่” “ห้าม”

เช่น “อย่าวิ่งเล่นในบ้าน” หรือ “ห้ามถอดเสื้อทิ้งไว้บนพื้น” ลองพยายามพูดแต่ในสิ่งที่เราต้องการให้ลูกทำ เช่น “ลูก..เวลาอยู่ในบ้าน ใช้การเดินเท่านั้น” “ถือแก้วดีๆ นะ มันสวยมาก” “ถือเสื้อเอาไว้ก่อน มันจะได้ไม่ตกลงพื้น” วิธีการนี้ต้องฝึกฝนแต่คุ่มคำ

≡ หลีกเลี่ยงคำพูดตำหนิตัวตน

คำประเภท “..โตปานนี้แล้วยัง...” “ลูกเป็นเด็กที่แยจริงๆ” “ ย่าอายคนอื่นจริงๆ ที่แกทำอย่างนี้” คือคำที่สร้างความรู้สึกอับอายให้เกิดกับเด็ก การใช้ภาษาพูดเช่นนี้จะทำให้เด็กรู้สึกไม่ดี เด็กจึงมักจะตัดการสื่อสารกับผู้ใหญ่ที่ใช้คำพูดแบบนี้กับเขาและเริ่มพัฒนาแนวคิดที่ไม่ดีตามมา ส่วนการใช้คำพูดเชิงบวกและสร้างสรรค์จะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง ทำให้มีความสุขมากกว่า ช่วยให้เขามีพฤติกรรมดีขึ้น กระตุ้นให้เกิดความพากเพียรพยายามและประสบความสำเร็จในที่สุด

≡ หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม”

เมื่อคุณพูดว่า “ทำไมตื่นไปโรงเรียนสาย” จะสื่อสารให้เด็กเข้าใจได้ 2 แบบ คือเด็กทำไม่ได้ แต่ถ้ามีเหตุผลดีๆ การกระทำเช่นนั้นอาจเป็นที่ยอมรับได้ ผลที่ตามมาคือ เด็กจะพยายามหาเหตุผลเข้าข้างตนเองมากขึ้น เพื่อพยายามยืนยันว่าความคิดและการกระทำของเขาถูกต้อง เป็นการสอนให้เด็กเถียงแบบข้างๆ คูๆ เช่น “ก็เมื่อคืนเล่นเกม เล่นอนดึก” แล้วพ่อแม่ก็จะโมโหเด็กเสียเอง ทั้งที่เป็นคนเริ่มต้นให้เด็กหาเหตุผล แต่เมื่อเด็กแสดงเหตุผล ก็ไม่ยอมรับเหตุผลของเขา ถ้าต้องการทราบเหตุผลจริงๆ ให้ลองใช้คำถามแบบนี้



“
ป้าอยากรู้จริงๆ ว่าอะไร
ทำให้หนูทำอย่างนั้น
”

“
พอจะบอกพ่อได้ไหมว่า
ลูกคิดอย่างไรก่อนที่จะทำอย่างนั้น
”

“
เกิดอะไรขึ้น
ทำให้ลูกตื่น
ไปโรงเรียนสาย
ในวันนี้
”

“
มันเกิดอะไรขึ้น ไหนลองเล่า
ให้ยายเข้าใจหน่อย
”

≡ สบตาเด็กเวลาพูด และใช้เสียงดังพอประมาณ

ก่อนจะเริ่มตบพูดคุย ให้สบตาเด็กเพื่อเชื่อมต่อการสื่อสาร โดยก้มลงหรือนั่งลงเพื่อให้อยู่ในระดับเดียวกับเด็ก การสบตาเด็กไม่เพียงแต่เป็นการแสดงมารยาทที่ดี แต่ยังช่วยให้เด็กและผู้ใหญ่สนใจฟังซึ่งกันและกัน จากนั้น ควรเรียกชื่อเด็กก่อนเพื่อให้เด็กเริ่มหันมาสบตา เพื่อให้เด็กพร้อมที่จะฟัง โดยใช้เสียงดังเพียงพอ ใช้น้ำเสียงเหมาะสม พูดน้ำเสียงธรรมดา เมื่อเด็กสงบสติอารมณ์ได้แล้ว การใช้เสียงดัง ควรใช้ก็ต่อเมื่อสถานการณ์รีบด่วนหรือฉุกเฉิน จะทำให้เด็กฟังมากกว่า เพราะรู้ว่าเสียงแบบนี้ไม่ได้เกิดในภาวะปกติ

หากพ่อแม่ใช้เสียงตะโกนจากห้องหนึ่งไปยังลูกที่อยู่อีกห้องหนึ่ง อาจทำให้เด็กไม่สนใจฟังคำสั่งไปชั่วขณะ ตัวอย่าง “ลูก.. ปิดทีวีได้แล้ว” หรือ “ ลูก.. แต่งตัวเร็วๆ” การที่แม่ตะโกนสั่งออกมาจากห้องครัว ทำให้ลูกรู้สึกว่าแม่กำลังวุ่นอยู่และตัวเองไม่ต้องสนใจก็ได้ พ่อแม่ควรเดินเข้ามาในห้อง เข้าหาลูก รอเวลา 1-2 นาทีเพื่อหยุดกิจกรรมที่ลูกกำลังทำอยู่ วิธีนี้จะได้รับความร่วมมือจากลูกมากกว่า

≡ ทาเวลาพูดคุยตัวต่อตัว

หากพ่อแม่มีลูกซึ่งต่างวัยกัน การพูดคุยตัวต่อตัวมีความสำคัญมาก บางครั้งพี่มักจะพูดพาดพิงถึงน้อง และบางครั้งน้องก็ต้องการให้พี่ทำทุกอย่างเหมือนตัวเองด้วย นอกจากนี้ พ่อแม่อาจต้องใช้การพูดคุยเพื่อกระตุ้นเตือน และต้องให้ข้อมูลกับพี่มากกว่าน้อง จึงควรพยายามแยกพูดคุยกับพี่น้องทีละคนแบบตัวต่อตัว คนละเวลากัน เลือกภาษาพูดคุยให้เหมาะสมกับระดับวัยของเด็กแต่ละคน เวลาที่พูดคุยอาจเป็นขณะเดินเล่นไปด้วยกัน กำลังอ่านหนังสือด้วยกันก่อนนอน หรือขณะนั่งอยู่ในรถ ไม่จำเป็นต้องเป็นทางการ

≡ พูดคุยเหมือนเราเป็นเพื่อนกัน

คิดถึงเวลาพ่อแม่พูดคุยกับเพื่อนนั้นทำอย่างไร ลองใช้วิธีการนั้นกับลูกดูบ้าง การแสดงออกและน้ำเสียงจะไม่แตกต่างกัน แล้วจะพบว่าความสัมพันธ์กับเด็กดีขึ้นมาก

≡ หลีกเลี่ยงการบ่น หรือพูดสอนซ้ำๆ

ควรเอาใจจริงเอาใจกับกฎเกณฑ์ด้วยความหนักแน่น มั่นคง ไม่ควรใช้วิธีบ่น พูดอ่อนหวานซ้ำๆ บ่อยครั้งที่เด็กมักเรียนรู้ที่จะไม่ฟังเวลาพ่อแม่พูดสอนแบบบรรยายซ้ำๆ มากเกินไป เนื่องจากการบอกถึงสิ่งที่ลูกควรทำซ้ำๆ ตลอดเวลา สุดท้ายก็คือ ลูกก็จะไม่ฟังอีกต่อไป เด็กจะไม่คิดต่อว่าเขาควรทำอะไร แต่จะรู้สึกเพียงว่าถูกบังคับให้ฟังเท่านั้น แทนที่จะพูดว่า “หนูต้องตั้งใจฟังคุณครูที่โรงเรียน มิฉะนั้นจะเรียนไม่เข้าใจนะ” ลองเปลี่ยนคำพูด โดยพยายามใช้วิธีการให้เด็กคิดเองด้วยการตั้งคำถาม เช่น “หนูคิดว่าอะไรทำให้เรียนที่โรงเรียนแล้วไม่ค่อยรู้เรื่อง” “เพราะอะไรถึงคิดว่ามันยากล่ะ” “คิดว่าจะทำอย่างไรให้เรียนกับครูแล้วเข้าใจมากขึ้น” ด้วยวิธีนี้พ่อแม่จะสามารถพูดคุยให้ลูกหาทางออกในการแก้ไขปัญหาและได้ข้อสรุปในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

เมื่อจำเป็นต้องบังคับให้เด็กทำตามกฎเกณฑ์บางอย่างซึ่งไม่สามารถต่อรองได้ ก็จะทำให้ได้ง่ายขึ้นอีกด้วย แทนที่จะบ่นหรือพูดซ้ำๆ ผู้ใหญ่สามารถเขียนสิ่งที่ต้องทำลงไป หรือใช้ตารางติดตาม จะช่วยลดการบ่นได้อย่างมาก





งานบ้าน ที่เด็กช่วยได้ในแต่ละวัย



2-3 ขวบ	4-5 ขวบ	6-9 ขวบ	10 ขวบขึ้นไป
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่ <input type="checkbox"/> ล้างจาน <input type="checkbox"/> เก็บของเข้าที่

สิ่งของและงานบ้านที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

- สิ่งของในบ้านที่เด็กสามารถหยิบจับได้ง่าย
- งานบ้านที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตัวเอง
- สิ่งของในบ้านที่เด็กสามารถทำความสะอาดได้ง่าย
- งานบ้านที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตัวเอง
- งานบ้านที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตัวเอง
- งานบ้านที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตัวเอง
- งานบ้านที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตัวเอง
- งานบ้านที่เด็กสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

คำแนะนำ ในการใช้โปสเตอร์ เพื่อฝึกทักษะการทำงานบ้าน

- ชวนผู้ปกครองคุยถึงปัญหาที่มักพบในการให้เด็กช่วยทำงานบ้าน เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่คาดหวังไว้
- นำเสนอโปสเตอร์ให้ผู้ปกครองได้รู้จัก พร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการมอบหมายงานบ้านให้เด็กช่วย (ดูหัวข้อ งานบ้าน สำคัญกับเด็กอย่างไร)
- กระตุ้นให้ผู้ปกครองนำโปสเตอร์ไปติดที่บ้านเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกทักษะเด็กให้มีความรับผิดชอบต่องานบ้าน
- นัดหมายระยะเวลาในการฝึกทักษะกับผู้ปกครอง เพื่อกลับมาติดตามผลที่เกิดขึ้น

งานบ้าน สำคัญกับเด็กอย่างไร

มีผลการวิจัยชี้ว่าเด็กที่มีหน้าที่รับผิดชอบงานบ้านจะมีความเคารพตัวเองสูงกว่า มีความรับผิดชอบมากกว่า และสามารถรับมือกับความผิดหวังและรางวัลที่มาช้ากว่าที่คาดได้ดีกว่า ซึ่งทั้งหมดนั้นจะช่วยให้ทำผลงานที่โรงเรียนได้ดีกว่าด้วย

≡ พ่อแม่กลัวอะไร จึงไม่ให้ลูกทำงานบ้าน

- พ่อแม่ไม่ยอมทำได้เคียงกับลูก เพราะ กลัวจะทำลายความสัมพันธ์ กับลูก
- พ่อแม่อาจ **รู้สึกผิด** ที่ขอให้ลูกช่วย เพราะเห็นเด็กงุ่นอยู่กับโรงเรียน เพื่อน และกิจกรรมนอกหลักสูตร จนพ่อแม่ไม่กล้าเพิ่มแรงกดดัน
- พ่อแม่ **เชื่อว่าลูกเด็กเกินไป** ที่จะรับผิดชอบ โดยไม่ตระหนักว่าเด็กในปกครองของตนนั้นมีความสามารถแค่ไหน

≡ งานบ้านทำให้เด็กมีทักษะชีวิตและความรับผิดชอบ

- การทำงานบ้านทำให้เด็กมีโอกาส **ตอบแทน** สิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองทำให้ เด็กจะเริ่มเห็นตัวเองเป็นผู้มีส่วนร่วมในครอบครัว รู้สึกถึงความเชื่อมโยงกับครอบครัว
- การให้เด็กรับผิดชอบงานบ้านช่วยทำให้ตัวเองรู้สึกมีความรับผิดชอบ และ **ทำให้มีความรับผิดชอบมากขึ้นจริงๆ** เพราะตัวเองสามารถทำหน้าที่ให้ลุล่วงได้
- การคาดหวังให้เด็กดูแลตัวเองให้เป็นและช่วยงานบ้านได้ จะทำให้เด็กมี **ทักษะในการดำรงชีวิตด้วยตัวเองในโลกนอกบ้าน**
- ถ้าลูกของคุณสอบตกหรือแข่งแพ้ พวกเขาจะล้มเหลวในสิ่งที่คุณเห็นว่าสำคัญที่สุด พวกเขาจะไม่มี **หลักแห่งความชำนาญอื่น**ให้พึ่งพิง แต่เมื่อทำงานบ้านเสร็จ พวกเขาอาจจะไม่ได้เป็นนักเรียนดีเด่นหรือนักกีฬาแนวหน้า แต่ก็รู้ว่าตนเองสามารถมีส่วนช่วยเหลือครอบครัว เริ่มดูแลตัวเอง และเรียนรู้ทักษะจำเป็นในวัยผู้ใหญ่ได้



☰ ทำอย่างไร เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าของงานบ้าน

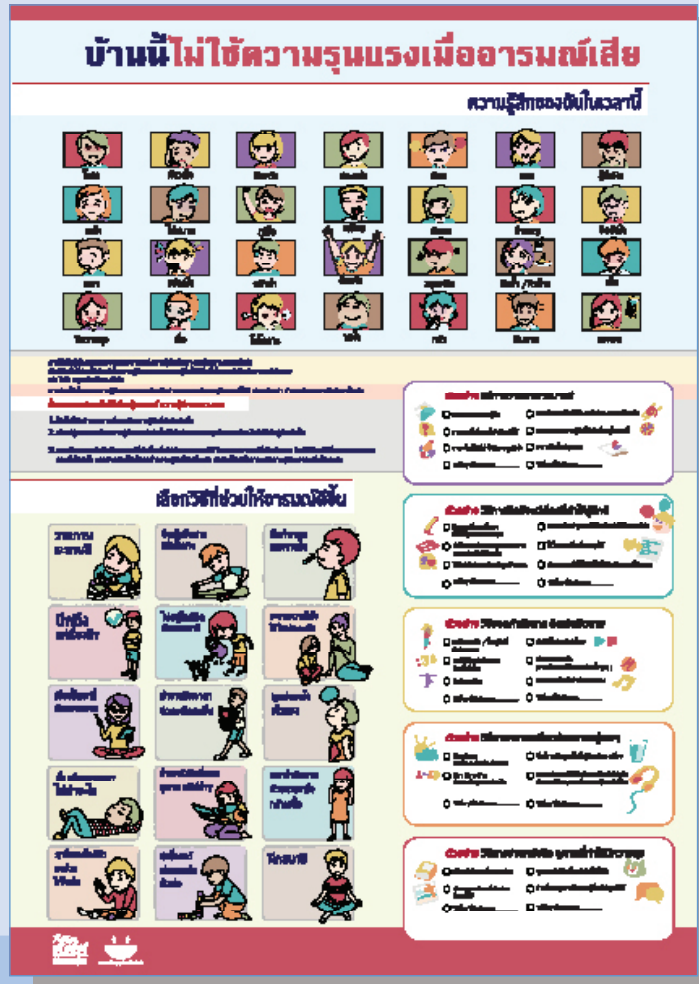
■ พ่อแม่ต้องมองบวกในเรื่องงานบ้าน

สร้างความเชื่อมั่นว่าการให้เด็กทำงานบ้านให้เสร็จเป็นเรื่องสำคัญแล้ว ทักษะคิดของคุณสามารถช่วยวางแผนทางที่จะช่วยเพิ่มความร่วมมือในบ้าน ถ้าหากพ่อแม่ทำงานบ้านด้วยความมุ่งมั่น อดทน และอารมณ์ขัน เด็กๆ ก็จะมีต้นแบบให้ทำตาม แต่ถ้าคุณส่งสารว่างานบ้านนั้นน่าเบื่อและควรหลีกเลี่ยงอย่างยิ่ง เด็กก็จะไม่อยากทำแน่นอน

■ กระตุ้นให้มีส่วนร่วม

ตามธรรมชาติแล้ว เด็กเล็กจะอยากเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและอยากมีส่วนร่วม ทางที่ดี คุณควรกระตุ้นให้เด็กมีส่วนร่วม (ต่อให้มันเป็นภาระหนักในระยะสั้นก็ตาม) เด็กสามขวบสามารถรับมอบหมายงานของตัวเองได้แล้ว เช่น เก็บที่นอน จัดผ้าเช็ดปาก หรือคัดแยกเสื้อผ้า อย่าลืมว่า **ขนาดของงานไม่สำคัญ** หน้าที่รับผิดชอบของงานสำคัญกว่า





คำแนะนำ

ในการใช้โปสเตอร์

เพื่อฝึกทักษะความยืดหยุ่นทางอารมณ์

- ชวนผู้ปกครองคุยถึงปัญหาที่มักพบในการสื่อสารกับเด็ก และผลที่เกิดขึ้นจากการที่เด็กไม่ทำตามที่คาดหวัง โดยเฉพาะอารมณ์ของผู้ใหญ่และเด็กเมื่อเกิดความขัดแย้งกัน
- นำเสนอโปสเตอร์ให้ผู้ปกครองได้รู้จัก พร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการสอนเด็กให้บอกความรู้สึกของตัวเองและจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้วิธีเชิงบวก (ดูหัวข้อ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์คืออะไร สำคัญขนาดไหนสำหรับครอบครัว และ เคล็ดลับในการเลี้ยงดูเด็กแต่ละวัยให้มีความยืดหยุ่น)
- กระตุ้นให้ผู้ปกครองนำโปสเตอร์ไปติดที่บ้านเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกทักษะเด็กให้มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์
- นัดหมายระยะเวลาในการฝึกทักษะกับผู้ปกครอง เพื่อกลับมาติดตามผลที่เกิดขึ้น

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์คืออะไร สำคัญขนาดไหนสำหรับครอบครัว

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นลักษณะสำคัญสำหรับเราทุกคน และ
เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กในการเติบโต เพราะทำให้มีพัฒนาการทาง
ด้านอารมณ์และสังคม นอกจากนี้ ความยืดหยุ่นที่เกิดขึ้นใน
ครอบครัว ทำให้สมาชิกโดยเฉพาะเด็กมีความสุข เครียดน้อยลงไม่ว่า
จะอยู่ที่บ้าน หรือที่โรงเรียน

≡ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์คืออะไร

สำหรับผู้ใหญ่ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์หมายถึงความ
สามารถในการรับมือกับชีวิตในยามตกต่ำ สำหรับเด็ก หมายถึงวิธีที่
พวกเขาจัดการกับความผิดหวัง กับอารมณ์ด้านลบไปจนถึงความ
ท้าทายที่เผชิญตลอดวัยเด็ก เป็นการรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ เช่น การ
เสียชีวิตในครอบครัว การย้ายโรงเรียนใหม่ การเปิดภาคเรียน การสอบ
เลื่อนชั้น การทะเลาะกับเพื่อน โดนกลั่นแกล้งรังแก



≡ แล้วทำไมความยืดหยุ่นทางอารมณ์จึงสำคัญ

ความยืดหยุ่นมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของเราอย่างมาก เป็นทักษะชีวิตที่ต้องมีการสอนตั้งแต่เด็ก
ไม่สามารถเกิดขึ้นเอง และเมื่อสอนแล้ว จะติดตัวไปตลอดชีวิต ยิ่งเด็กมีความยืดหยุ่นมากเท่าไร ก็จะมี
ความเครียดน้อยลง เพราะพร้อมที่จะรับมือกับความกดดันในชีวิต

การสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ช่วยให้เด็กเอาชนะอุปสรรคได้ง่ายขึ้น ลดโอกาสที่พวกเขาจะทุกข์ทรมาน
จากความวิตกกังวล หรือโรคที่เป็นผลมาจากความเครียด

เคล็ดลับ

ในการเลี้ยงดูเด็กแต่ละวัย ให้มีความยืดหยุ่นตามอารมณ์

• มรสุมแรกเกิด - 1 ปี •

- พูดคุยกับเด็กด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน จะทำให้เด็กสงบลง
- ส่งเสียงโต้ตอบเด็กกลับเมื่อเด็กส่งเสียงโดยทำเสียงซ้ำๆ และค่อยๆ เพิ่มคำศัพท์ จะช่วยให้เด็กเรียนรู้การใช้ภาษาจากการเลียนแบบเสียงของคุณ
- อ่านหนังสือให้เด็กฟังไม่ว่าเด็กอายุเท่าไร เพราะช่วยให้เด็กพัฒนาและเข้าใจภาษาและเสียง
- ร้องเพลงกล่อมเด็ก (เล่นดนตรีไปด้วยถ้าคุณเล่นเป็น) เพื่อช่วยให้เด็กมีความรักในเสียงดนตรี และช่วยพัฒนาสมองของเด็ก
- หมั่นใช้คำชมเชยเด็กและแสดงให้เด็กเห็นว่าคุณรักและเอาใจใส่ดูแลเสมอ
- ใช้เวลาเพื่อกอดและอุ้มเด็ก วิธีนี้จะช่วยให้เด็กรู้สึกว่าจะได้รับการดูแลและปลอดภัย
- เล่นกับเด็กในยามที่เด็กรำเริง และผ่อนคลาย ฝึคาดูอาการอย่างใกล้ชิดระหว่างเล่นว่าเด็กมีอาการเหนื่อยไหม เพื่อหยุดพักจากการเล่น
- ให้ใช้การหันเหความสนใจของทารกด้วยของเล่น และย้ายเด็กไปยังพื้นที่ปลอดภัยเมื่อเห็นเด็กเริ่มเคลื่อนไหวและสัมผัสสิ่งที่ไม่ควรสัมผัส (ไม่ใช้การส่งเสียงห้าม หรือดุ หรือตีเด็ก)
- หมั่นดูแลตัวเองทั้งทางร่างกายจิตใจและอารมณ์ เพราะการเลี้ยงดูเด็กทารกเป็นเรื่องที่ทำให้เหนื่อยสาหัส คุณ จะมีความสุขกับเด็กที่เกิดใหม่ และเป็นพ่อแม่ที่รักเด็กในเชิงบวกก็ต่อเมื่อคุณรู้สึกดีกับตัวเองก่อน



• อายุ 1-2 ปี •

- อ่านหนังสือให้เด็กฟังทุกวัน
- สอนเด็กให้รู้จักคำศัพท์ต่างๆ โดยเอ่ยชื่อสิ่งของ เพื่อให้เด็กหยิบมาส่งให้ หรือบอกชื่ออวัยวะของร่างกายแล้วให้เด็กชี้

- เล่นเกมต่อภาพง่ายๆ หรือเกมจับคู่สี จับคู่รูปร่างที่เหมือนกัน
- กระตุ้นให้เด็กสำรวจและทดลองทำเรื่องใหม่ๆ
- หมั่นกระตุ้นพัฒนาการด้านภาษาของเด็กด้วยการพูดคุยและช่วยเติมคำศัพท์ที่ถูกต้องให้เด็ก เมื่อเวลาเด็กเอ่ยคำต่างๆ เช่น เด็กพูดว่า “น้ำๆ” คุณก็พูดเติมว่า “อ้อใช่แล้ว นี่ขวดน้ำ”



- สนับสนุนให้เด็กมีอิสระ เติบโตอย่างมั่นใจในตัวเองโดยปล่อยให้เด็กเป็นคนเลือกเองว่าจะใส่เสื้อผ้าชุดไหน หรือปล่อยให้ตักอาหารกินเอง
- ตอบสนองต่อพฤติกรรมที่คุณต้องการให้เด็กทำโดยใช้วิธีอธิบายให้เด็กฟังว่าควรทำอะไรแทนการดุว่าหรือห้าม และไม่ใช้การทำโทษเด็กเมื่อทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (หากจำเป็นต้องทำโทษ ควรใช้วิธีให้เด็กนั่งเงียบๆ ในเวลาสั้นๆ)
- สนับสนุนความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก และความสามารถในการจดจำสิ่งต่างๆ โดยพาเด็กไปเดินตามสวนสาธารณะ หรือตามหมู่บ้าน หรือพานั่งรถเล่น



• อายุ 2-3 ปี •

- กำหนดเวลาสำหรับอ่านหนังสือพร้อมกับเด็กทุกวัน
- สนับสนุนให้เด็กสนุกกับการเล่นบทบาทสมมติ
- เวลาเล่นกับเด็ก ปล่อยให้เด็กนำ และคุณเป็นคนตาม
- ช่วยเด็กทำการสำรวจสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว โดยพาไปเดินเล่นในหมู่บ้าน หรือช้อนทำจักรยาน
- กระตุ้นให้เด็กบอกชื่อและอายุของเด็กด้วยตัวเด็กเอง
- สอนเด็กให้ร้องเพลงง่ายๆ
- ให้ความสนใจและชมเชยเด็กเมื่อเด็กสามารถทำตามที่บอกได้ รวมทั้งแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม และพยายามไม่เป็นตัวอย่างแก่เด็กด้วยการแสดงออกในรูปแบบก้าวร้าว ฉุนเฉียว
- สอนเด็กให้รู้จักวิธีรับมือกับอารมณ์เมื่อรู้สึกหงุดหงิด โมโห (เช่น นับหนึ่งถึงสิบพร้อมกับหายใจเข้าออกช้าๆ)



• อายุ 3 - 5 ปี •

- อ่านหนังสือให้เด็กฟังอย่างต่อเนื่อง และส่งเสริมให้เด็กรักการอ่านโดยพาไปห้องสมุดที่อยู่ใกล้บ้าน หรือร้านหนังสือเพื่อให้เด็กเลือกหนังสือด้วยตัวเอง
- ให้เด็กช่วยทำงานบ้านง่ายๆ ที่เหมาะกับวัยของเด็ก เพื่อสอนให้เด็กรับผิดชอบ
- สนับสนุนให้เด็กออกไปเล่นกับเพื่อนๆ เพื่อให้เด็กเรียนรู้การอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม
- ตั้งกฎกติกาในบ้านที่เข้าใจง่าย ชัดเจน และยึดข้อตกลงที่บอกกับเด็กไว้ เพื่อฝึกวินัยให้เด็ก โดยใช้วิธีการอธิบายและแสดงให้เด็กเห็นตัวอย่างของการเคารพความเห็นคนอื่น เมื่อคุณปฏิเสธไม่让孩子ทำอะไร ให้บอกเด็กถึงสิ่งที่ควรทำด้วย อย่าเพียงแต่ห้าม หรือปราบเท่านั้น .
- ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านภาษาโดยพูดคุยกับเด็กโดยใช้ประโยคเต็มๆ และใช้คำศัพท์ที่ถูกต้อง รวมทั้งใช้น้ำเสียงแบบคนที่โตแล้ว (ไม่ใช่เสียงเหมือนคุยกับเด็กทารก)
- ช่วยเด็กแก้ปัญหาเพื่อก้าวข้ามอุปสรรคต่างๆ เมื่อเด็กรู้สึกหงุดหงิด
- ให้ทางเลือกแก่เด็กเพื่อให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง (เช่น จะใส่สีแดงหรือสีฟ้า จะเล่นตองกิ้นข้าวเสร็จแล้ว หรือหลังจากทำการบ้าน เป็นต้น)



• อายุ 6 - 8 ปี •



- แสดงความรักให้เด็กรับรู้ และชื่นชมเมื่อเด็กทำอะไรได้สำเร็จ
- ช่วยให้เด็กมีสำนึกในเรื่องความรับผิดชอบ โดยขอให้เด็กช่วยทำงานบ้านที่เหมาะสมกับวัย
- หมั่นพูดคุยกับเด็กถึงเรื่องที่โรงเรียน เรื่องเพื่อน และเรื่องต่างๆ ที่เด็กสนใจหรือตั้งตารอคอย
- พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการรู้จักเคารพคนอื่น และสนับสนุนให้เด็กช่วยเหลือคนอื่นตามความจำเป็น
- ช่วยให้เด็กตั้งเป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จ เพื่อเด็กจะได้เรียนรู้เรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่ต้องพึ่งคนอื่น หรือรอคอยรางวัลจากคนอื่น
- ช่วยให้เด็กเรียนรู้เรื่องความอดทนโดยการรอคอย หรือให้คนอื่นได้ไปก่อน เช่น ทำการบ้านให้เสร็จก่อน จึงจะไปเล่นได้ และกระตุ้นให้เด็กนึกถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง
- ตั้งกฎ กติกาให้ชัดเจนและยึดมั่นกับข้อตกลงที่ได้ทำกันไว้ เช่น ให้เล่นเกม ดูทีวีได้นานเท่าไรต่อวัน เวลาไหนที่ต้องเข้านอน รวมทั้งต้องพูดให้ชัดเจนว่าพฤติกรรมแบบไหนที่ทำได้ แบบไหนที่ทำไม่ได้

- หมั่นหากิจกรรมที่สนุก ทำด้วยกันทั้งครอบครัว เช่น เล่นเกม เล่นกีฬา ทำกับข้าว หรือไปร่วมกิจกรรมกับชุมชน
- ร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนของเด็ก พูดคุยกับครูเพื่อทำความเข้าใจถึงการเรียนและการช่วยเหลือเด็ก
- อ่านหนังสือให้เด็กฟัง หรือผลัดกันอ่าน
- ใช้วินัยเชิงบวกในการอบรมสั่งสอนและปกป้องเด็ก ด้วยการพูดคุยว่าเด็กควรทำอะไร แทนการลงโทษด้วยการดุด่า ตบตี เพื่อไม่ให้เด็กเกิดประสบการณ์ที่เลวร้าย
- บ่มเพาะเด็กให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้คำชมเพื่อระบุสิ่งที่เด็กทำได้ตัวอย่างชัดเจน (เช่น เก่งมากเลยนะที่สามารถทำการบ้านเสร็จและเล่นเกมได้โดยไม่เกินเวลาที่เราร่างไว้) อย่าเพียงแค่บอกว่า “ฉลาดจัง เก่งจังเลย”
- สนับสนุนให้เด็กลองทำอะไรใหม่ๆ ที่เป็นการท้าทาย รวมทั้งปล่อยให้เด็กลองแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนเมื่อทะเลาะกับเพื่อน
- สนับสนุนให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนในโรงเรียน ในชุมชน เช่น เข้าร่วมทีมฟุตบอล หรือร่วมกิจกรรมอาสา

• อายุ 9-11 ปี •

- ใช้เวลาด้วยกันเพื่อพูดคุยกับเด็กถึงเพื่อนๆ ที่เด็กเล่นด้วยคุยกันเรื่องความสำเร็จและความท้าทายที่ต้องพบเจอต่อไป
- เข้าไปมีส่วนร่วมไปกับกิจกรรมที่โรงเรียนของเด็ก ไปร่วมงานโรงเรียน พูดคุยกับครูของเด็ก
- สนับสนุนให้เด็กเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมที่โรงเรียนและในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการเข้าร่วมทีมกีฬา หรือจิตอาสา
- ช่วยเหลือเด็กพัฒนาสำนึกในเรื่องถูกผิด โดยพูดคุยถึงเรื่องความเสี่ยงต่างๆ ที่เพื่อนๆ อาจกดดันให้ทำ เช่น การลองสูบบุหรี่ ลองกินเหล้า หรือทำอะไรที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อชีวิตได้
- ช่วยเด็กให้มีพัฒนาการด้านความรับผิดชอบ โดยมอบหมายงานบ้านให้เด็กทำ และพูดคุยกับเด็กถึงเรื่องการออมเงินและการใช้เงินอย่างฉลาด
- หาเวลาพบปะสังสรรค์กับครอบครัวเพื่อนของเด็กบ้าง
- พูดคุยกับเด็กให้เข้าใจเรื่องการเคารพผู้อื่น สนับสนุนให้เด็กมีน้ำใจรู้จักช่วยเหลือคนอื่น รวมทั้งเรื่องที่เหมาะสมควรทำและไม่สมควรทำเพื่อเป็นการให้เกียรติผู้อื่น
- ช่วยเหลือเด็กตั้งเป้าหมายของตัวเอง และสนับสนุนให้เด็กนึกถึงทักษะและความสามารถที่ควรจะมีไว้ และวิธีการพัฒนาให้เก่งขึ้น



- ตั้งกฎ กติกาให้ชัดเจนว่าอะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้ รวมทั้งพูดคุยกับเด็กถึงความคาดหวังในพฤติกรรมของเด็กเวลาที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่บ้าน การให้เหตุผลกับเด็กว่าทำไมจึงมีกฎ กติกาดังกล่าว จะช่วยให้เด็กรู้ว่าควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไรในสถานการณ์ไหนบ้าง

- ใช้วินัยเชิงบวกในการดูแลและปกป้องเด็ก แทนการลงโทษที่ทำให้เด็กรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง

- เมื่อจะชื่นชมเด็ก ควรช่วยให้เด็กได้นึกถึงความสำเร็จที่ทำด้วยตัวเอง เช่น “หนูต้องภูมิใจในตัวเองนะ” แทนที่จะพูดว่า “พ่อ/แม่ภูมิใจในตัวหนูนะ” เพราะการพูดย้าให้เด็กรู้สึกภูมิใจในตัวเองเป็นการสนับสนุนให้เด็กรู้จักเลือกทำในเรื่องที่ดีแม้ในเวลาที่ไม่มีการชื่นชมก็ตาม

- พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับเรื่องธรรมชาติของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากฮอร์โมนส์อันเป็นผลมาจากการเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ และส่งผลต่ออารมณ์ของเด็ก

- สนับสนุนให้เด็กอ่านหนังสือทุกวัน รวมทั้งไถ่ถามเด็กถึงการบ้านที่ได้จากโรงเรียน

- แสดงความรักความสนใจในตัวเด็กให้เด็กรับรู้ และซื่อสัตย์ต่อเด็ก รวมทั้งหาเวลาทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกัน



• อายุ 12-14 ปี •



- พูดคุยกับเด็กวัยรุ่นในบ้านอย่างตรงไปตรงมาถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ยาเสพติด การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และเพศสัมพันธ์

- หาเวลาทำความรู้จักกับเพื่อนของเด็กวัยรุ่นในบ้านบ้าง

- แสดงให้เด็กว่าคุณสนใจชีวิตของวัยรุ่นในโรงเรียน

- ช่วยให้มีทางเลือกในการดูแลตนเองเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี รวมทั้งสนับสนุนให้เด็กตัดสินใจด้วยตนเอง

- ให้ความเคารพต่อความคิดเห็นของเด็ก คำนี้ถึงความคิด ความรู้สึกของเด็กด้วย เพราะเด็กวัยนี้ต้องการความมั่นใจว่ามีคนรับฟัง

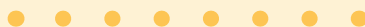
- เมื่อเกิดความขัดแย้งกัน ต้องพูดคุยให้ชัดเจนถึงเป้าหมายและความคาดหวังที่คุณมีต่อเด็ก (ผลการเรียนที่ดี ทำความสะอาดห้อง แสดงความเคารพ ฯลฯ) แต่อย่าลืมว่าต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้บอกด้วยว่าจะมีวิธีที่สามารถไปถึงเป้าหมายนั้นด้วยวิธีใด (เช่น จะทำความสะอาดเมื่อไหร่ และอย่างไร)





• อายุ 15 - 17 ปี •

- พุดคุยกับเด็กถึงความกังวล และใส่ใจกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของเด็กวัยนี้ เช่น ถ้ามถึงความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะเวลาที่เด็กแสดงอาการที่ดูเหมือนเศร้า หดหู่ การถามเด็กถึงเรื่องความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายไม่ได้หมายความว่า เป็นการชี้โพรงให้กระรอก แต่จะช่วยให้เด็กรู้ว่าคุณกำลังห่วงใยในความรู้สึกของเด็ก และถ้าจำเป็นควรขอความช่วยเหลือจากผู้รู้หรือแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
- แสดงความสนใจในกิจกรรมที่เกิดขึ้นในโรงเรียนของเด็ก และสนับสนุนให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่นอกเหนือจากการเรียน
- สนับสนุนให้วัยรุ่นในบ้านเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาและเข้าไปมีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับชุมชน
- ให้รางวัล ให้คำชมเชย และร่วมฉลองให้กับความพยายามของเด็กที่ทำงานประสบความสำเร็จที่ตั้งใจไว้
- แสดงความรักความห่วงใยให้เด็กรับรู้ รวมทั้งใช้เวลาทำกิจกรรมที่ชอบด้วยกัน
- เคารพในความคิดเห็น รับฟังโดยไม่ดูถูก และไม่ทำให้เด็กยิ่งเป็นกังวล
- สนับสนุนให้เด็กวัยรุ่นในบ้านพัฒนาทักษะด้านแก้ปัญหาและความขัดแย้ง โดยช่วยให้เด็กได้เรียนรู้วิธีตัดสินใจที่ถูกต้อง เปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้วิจารณญาณของตัวเอง และทำตัวให้พร้อมเสมอเพื่อให้คำแนะนำและให้ความช่วยเหลือ
- หากเด็กวัยรุ่นในบ้านคุณสามารถเข้าถึงสื่ออินเทอร์เน็ตได้ มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัว มีมือถือใช้ ควรชวนเด็กคุยถึงการใช้สื่อ เช่น การพุดคุยผ่านห้องแชทต่างๆ การเล่นเกมออนไลน์ การเขียนข้อความว่าแบบไหนบ้างที่ควรทำ และแบบไหนบ้างที่ไม่ควรทำ รวมทั้งระยะเวลาในการอยู่หน้าจอ
- หาเวลาคุยกับเด็กในเรื่องความคาดหวัง ความรับผิดชอบ และเรื่องอื่นๆ ที่แสดงให้เห็นถึงการเคารพความเป็นส่วนตัวในเรื่องการโพสต์บนสื่อโซเชียลมีเดีย
- พุดคุยกับเด็กวัยรุ่นในบ้านและช่วยเด็กคิดหาทางออกไว้ล่วงหน้าว่าจะรับมืออย่างไรเมื่อเจอกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก ชวนคุยว่ามีอะไรบ้างที่เด็กทำได้เมื่อเวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อนหรือกับใครที่ใช้สารเสพติด หรือทำอย่างไรหากถูกกดดันให้มีเพศสัมพันธ์ หรือถูกชักชวนให้ดื่มแอลกอฮอล์
- ให้ความเคารพต่อความเป็นส่วนตัวของเด็ก ไม่ค้นกระเป๋า ไม่เข้าห้องนอนเด็กโดยไม่ได้รับอนุญาตก่อน
- พยายามหาวิธีช่วยให้เด็กนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ และหาเวลาออกกำลังกาย รวมทั้งเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ



สัปดาห์แห่งการอ่านหนังสือ ด้วยกันในครอบครัว

จันทร์ ★★★★★

ครอบครัวเลือกสัปดาห์อ่านหนังสือในวันว่างดูว่าใครจะอ่านหนังสือ อ่านจนจบทุกเล่ม



อังคาร ★★★★★

เลือกหนังสือที่ผู้ปกครองโปรดมาอ่านด้วยกัน อ่านหนังสือจบเล่มแล้วเลือกเรื่องที่ชอบมาอ่าน



พุธ ★★★★★

อ่านหนังสือก่อนนอน ให้รับ 1 เล่ม



พฤหัสบดี ★★★★★

หาคุณสมบัตินักอ่านยอดเยี่ยมที่ได้อ่านจบเล่มได้ ตัดใจชมอย่างใจเย็น 15 นาที



ศุกร์ ★★★★★

หยิบหนังสือที่เพิ่งอ่านมาอ่านด้วยกันฟังบทสนทนาให้ฟังและคุยกัน



พฤหัสบดี ★★★★★

หาหนังสือที่อ่านจบเล่มไปโรงเรียนด้วย (เป็นจากห้องสมุด หรือซื้อก็ได้) ให้รางวัลตัวเองสักนิด



อาทิตย์ ★★★★★

ถึงคิวของสมาชิกในครอบครัวคนอื่นที่ได้อ่านออกเสียงมาให้ทุกคนฟัง



เคล็ดลับการอ่านหนังสือให้เด็กอย่างสนุก

- อ่านหนังสือให้เด็กฟังทุกวัน วันละ 15-20 นาที
- เลือกหนังสือที่เด็กสนใจ และอ่านให้ฟังทุกวัน
- อ่านให้เด็กฟังทุกวัน วันละ 15-20 นาที
- เลือกหนังสือที่เด็กสนใจ และอ่านให้ฟังทุกวัน
- เลือกหนังสือที่เด็กสนใจ และอ่านให้ฟังทุกวัน
- เลือกหนังสือที่เด็กสนใจ และอ่านให้ฟังทุกวัน

คำแนะนำ ในการใช้โปสเตอร์ เพื่อส่งเสริมให้เกิดนิสัยรักการอ่านในครอบครัว

- ชวนผู้ปกครองคุยถึงความสำคัญของการอ่านหนังสือว่าสามารถส่งเสริมพัฒนาการในเด็ก และช่วยฝึกเด็กในด้านใดบ้าง (ดูหัวข้อ ทำไมต้องอ่านนิทานให้ลูกฟัง)
- นำเสนอโปสเตอร์ให้ผู้ปกครองได้รู้จัก พร้อมทั้งชวนคุยถึงความกังวลของพ่อแม่ในการใช้เวลาอ่านหนังสือกับลูกหลาน (ดูหัวข้อ อยากให้เด็กเข้านอนง่ายด้วยการอ่านหนังสือทำอย่างไรดี)
- กระตุ้นให้ผู้ปกครองนำโปสเตอร์ไปติดที่บ้านเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกทักษะเด็กให้มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์
- นัดหมายระยะเวลาในการฝึกทักษะกับผู้ปกครอง เพื่อกลับมาติดตามผลที่เกิดขึ้น

ทำไมต้องอ่านนิทานให้ลูกฟัง

นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ สรุปภาพรวมความสำคัญของการอ่านนิทานไว้ว่า

1. การอ่านนิทานเป็นการผูกมัดไปกับพ่อแม่ เป็นช่วงเวลาคุณภาพที่ผู้ปกครองจะจดจ่ออยู่กับการอ่านและลูก สร้างความคิดที่ว่าพ่อแม่มีอยู่จริง การอ่านนิทานก่อนนอนในช่วงเวลาเดียวกันทุกวัน จะเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังวินัยการตรงต่อเวลา เช่นเดียวกับการกำหนดเวลาดึนนอน กินอาหารเช้า-กลางวัน-เย็น เมื่อเด็กมีความตรงต่อเวลาเหล่านี้อย่างแม่นยำก็มีแนวโน้มว่าเรื่องอื่นก็จะทำได้ตรงเวลาเช่นกัน

2. การอ่านนิทานเป็นการผูกมัดไปในสมอง ทุกครั้งที่เด็กได้ฟังนิทานหรือได้อ่านด้วยตัวเอง เซลล์ประสาทจะแตกแขนงออกมาเป็นร่างแหของเส้นประสาท ดังนั้นใน 2 ขวบปีแรก สมองของเด็กจึงเปลี่ยนแปลงทุกวัน ที่สำคัญ อย่าเป็นกังวลหากเด็กจะชอบฟังหรืออ่านนิทานเล่มเดิม เพราะถึงแม้ว่าหนังสือจะเป็นเล่มเดิมเรื่องราวเดิม แต่การคิด การตีความ หรือการวาดภาพในสมองของเด็กจะต่างกันออกไป

3. การอ่านนิทานเป็นการผูกมัดไปในจิตใต้สำนึก เพราะหนังสือนิทานมีหลากหลายเรื่องราว มีทั้งด้านดี สมหวัง สนุกสนาน สดชื่น แจ่มใส และบางเรื่องก็อาจแฝงด้านมืดมาเป็นข้อคิดเล็กๆ น้อยๆ ผู้ปกครองต้องอย่ากลัวที่จะหยิบยื่นเรื่องราวที่หลากหลาย เพราะร้อยละ 99 ของนิทานประกอบหนังสือภาพ ศิลปินนั้นสร้างสรรค์ผลงานโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อ การที่เด็กได้ฟังหรืออ่านนิทานเหล่านี้ก็เหมือนกับการระบายความรู้สึกในใจออกมา หนังสือเหล่านี้ยังให้แง่คิดในเรื่องของการพลัดพราก ผี ปีศาจ และความตาย ที่จะเป็นส่วนหนึ่งให้เด็กซึมซับและเรียนรู้



อยาก让孩子入睡前 ด้วยการอ่านหนังสือ ...ทำอย่างไรดี



ไม่มีเวลาอ่านนิทานให้ลูกฟัง ก่อนนอน ขอล่านช่วงระหว่าง วันหรือเวลาที่นึกออกได้ไหม

ถ้าสามารถอ่านหนังสือกับลูกในตอนกลางวันได้จนเป็นกิจวัตร ย่อมเป็นเรื่องที่พิเศษมาก เอาเข้าจริง ไม่ว่าเวลาไหน หากครอบครัวได้อ่านหนังสือด้วยกันถือว่าเป็นเวลาดีทั้งนั้น แต่ถึงอย่างไร อยากให้คุณสละเวลาอย่างน้อยวันละ 10-15 นาที เพื่อส่งเด็กเข้านอนโดยใช้เวลานั้นกับการอ่านหนังสือให้ฟัง หรือจะร้องเพลงกล่อมเด็ก ดูหนังสือภาพด้วยกันก็ได้ เพื่อให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ เพราะนี่คือการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีในระยะยาว

เมื่อได้เวลา ยังไม่ทันบอกให้เข้านอน ลูกก็งอแงต่อต้านแล้ว

เมื่อรู้สึกสนุก เด็กก็มักไม่ต้องการให้วันเวลานั้นสิ้นสุดลง เด็กส่วนใหญ่เลยมีท่าทีต่อต้าน การใช้วินัยเชิงบวกด้วยการสร้างกิจวัตรก่อนนอนจึงเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่ก็เริ่มเหนื่อยล้าจากช่วงวันที่วุ่นวายแล้ว เมื่อเวลาค้ำมาถึง เด็กจึงรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น ทำให้ไม่อยากเข้านอน วิธีที่ดีที่สุดคือ จัดเวลาของคุณให้กับเด็กเพื่อไว้ก่อนนอนเพื่อทำกิจวัตรเหล่านี้เป็นประจำ เช่น นวดเท้า ผ่อนคลาย ฤหลัง รวมทั้งเตรียมหนังสือเล่มโปรดไว้อ่านด้วยกันกับเด็ก ฝึกตัวเองให้ทำงานเป็นนิสัยแล้วคุณก็จะเห็นว่าการพาเด็กเข้านอนไม่ใช่เรื่องน่าเบื่อหน่ายอีกแล้ว

ควรรลให้โตกว่านี้ไหม เพราะลูกยังเด็กเกินไป

ในเด็กเล็ก การสร้างนิสัยให้เด็กทำเป็นกิจวัตรประจำวันยังดีต่อสุขภาพการนอนหลับของเด็ก เพราะเราสามารถเห็นรูปแบบการนอนหลับของเด็กได้ง่าย หากเราสร้างกิจวัตรโดยใช้การอ่านหนังสือก่อนนอนในตอนค่ำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เด็กแยกกลางวันกลางคืนออก และนอนได้นานขึ้น

ลูกชอบขอให้อ่านต่อ แล้วก็หงุดหงิดกับบอกว่าอ่านพอแล้ว ทำให้อารมณ์เสีย หงุดหงิดบ่อยๆ

ตกลงเรื่องจำนวนเรื่องที่จะอ่านพร้อมกับเด็กล่วงหน้า เด็กจะรู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร บางทีกิจวัตรก่อนนอนของคุณอาจจบลงด้วยการร้องเพลงขณะห่มผ้าให้ลูก พ่อแม่บางคนมักจบการเล่าเรื่องด้วยการชวนให้นึกถึงสิ่งต่างๆ ที่ตั้งถามซึ่งรออยู่ในวันรุ่งขึ้นก่อนเด็กจะหลับก็ได้

ในบ้านมีเด็กหลายคน หลายวัย จะอ่านหนังสือให้เด็กฟังในเวลาเดียวกันยากมาก

ทางออกในเรื่องนี้คือ ให้เด็กแต่ละคนเลือกหนังสือที่ตัวเองชอบ แล้วก็อ่านหนังสือให้เด็กฟังตามลำดับ โดยตกลงกันว่าเล่มหนึ่งจะอ่าน 1 บท หรืออ่านไม่เกิน 10 นาที วิธีนี้ช่วยสอนเด็กให้เรียนรู้เรื่องการแบ่งปันและสนุกสนานไปกับตัวเลือกของผู้อื่นไปด้วย สิ่งผู้ใหญ่ต้องเตรียมไว้คือ หนังสือหลายเล่มสำหรับแต่ละวัย

ลูกไม่ยอมนั่งนิ่งๆ ฟังนิทาน แต่ชอบเดินไปทั่วและดูหนังสือหลายเล่มในเวลาเดียวกัน

วิธีหนึ่งที่จะช่วยได้คือ ให้อ่านหนังสือตามลำดับ เพื่อฝึกให้เด็กสามารถจดจ่อกับหนังสือทีละเล่มได้ และเพื่อดึงดูดความสนใจของเด็กให้เพลิดเพลินไปกับเรื่องราวที่กำลังอ่านได้จริง

เมื่อเด็กมีส่วนร่วมมากขึ้นและรู้จักการรอคอยดีขึ้น คุณจะเห็นว่าเด็กอยากมาฟังเรื่องราวเป็นระยะเวลานานขึ้น ขอให้จำไว้ว่า การที่ลูกไม่ยอมนั่งลงพลิกหน้ากระดาษ ไม่ได้หมายความว่าลูกไม่ฟังคุณเล่าเรื่อง

ลูกชอบเล่นเกมมาก ให้เด็กอ่านจากแท็บเล็ตได้ไหม

ช่วงเข้านอน หนังสือจะดีกว่ากิจกรรมดิจิทัล มีงานวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นว่าหนังสือ (ซึ่งผู้ใหญ่เป็นคนอ่านให้ฟัง) มีผลทำให้สมองเด็กสงบลง ขณะที่หน้าจอที่มีไฟสว่างและกิจกรรมดิจิทัลสามารถสร้างความตื่นเต้น จึงทำให้เด็กตื่นไม่่วง

แนะนำให้ปิดหน้าจอทั้งหมดและอยู่กับหนังสือแบบเล่มก่อนนอน เพราะหนังสือช่วยสร้างการนอนที่สมบูรณ์แบบ เมื่อผนวกเข้ากับน้ำเสียงในการอ่านที่สื่อให้เด็กสัมผัสได้ถึงความรัก การกอดเด็กไว้ระหว่างอ่าน และการเรื่องราวที่เหมาะสมกับวัย เท่านั้น ก็ทำให้เด็กเคลิ้มและหลับอย่างมีความสุขแล้ว

ถ้าไม่มีหนังสืออยู่ในบ้าน จะทำอย่างไร

หากไม่มีหนังสือติดมือ ลองเล่านิทาน ร้องเพลงโปรดของคุณหรือพูดคุยกับลูกเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้นระหว่างวันของลูกแทนด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน หรือเล่าเรื่องซ้ำๆ สนุกๆ ที่คุณเจอมา เพราะเป้าหมายของการอยู่กับเด็กก่อนนอน คือ การทำให้เด็กรู้สึกสบายใจ คลายความกังวล จะได้นอนหลับสนิท หากอยากอ่านหนังสือ คุณสามารถยืมหนังสือจากห้องสมุดใกล้บ้าน หรือขอคำแนะนำจากเพื่อนที่มีประสบการณ์ในเรื่องหนังสือว่าควรเลือกหนังสืออะไรให้เด็กอ่าน จะหาได้จากที่ไหน

ความรู้
เพื่อคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

กิจกรรม

ทำความรู้จักกับสิทธิเด็ก

วัตถุประสงค์ ให้ความรู้ในเรื่องสิทธิเด็กแก่แกนนำ ผู้ที่ทำงานเพื่อสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัวในระดับชุมชน

เวลาที่ใช้ 60 – 75 นาที

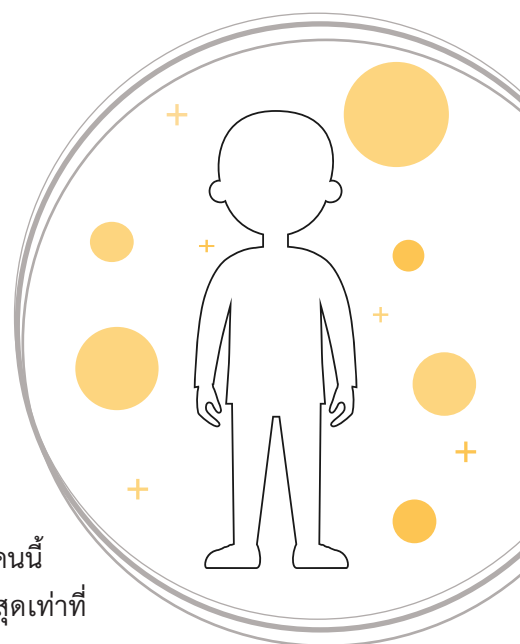
อุปกรณ์

1. ปากกาเมจิก กระดาษฟลิปชาร์ตกลุ่มละ 6 แผ่น
2. กระดาษโปสเตอร์ 2 สี จำนวนมาก กระดาษกา
3. ใบความรู้เรื่องอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กฉบับง่าย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งผู้รับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย (4-6 คน) แจกอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ให้แต่ละกลุ่มย่อย
2. ขออาสาสมัครในแต่ละกลุ่มให้นอนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตที่แจกให้ และให้เพื่อนในกลุ่มวาดเส้นโครงร่างตามภาพตัวอย่าง เพื่อให้เป็นภาพตัวแทนของเด็กคนหนึ่ง จากนั้นให้ช่วยกันตั้งชื่อให้เด็กคนนี้
3. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันระดมสมองว่ามีอะไรบ้างที่จำเป็นสำหรับเด็กคนนี้ในการเติบโตและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาพแข็งแรง เขียนให้มากที่สุดเท่าที่นึกออก โดยมีเงื่อนไขดังนี้

- เป็นสิ่งที่มองเห็น สัมผัสได้ (เป็นรูปธรรม เช่น อาหาร) เขียนลงในกระดาษโปสเตอร์ 1 แผ่น 1 สิ่ง (ใช้กระดาษโปสเตอร์สีเดียวกัน)
- เป็นสิ่งที่เราสามารถทำหรือมีได้ แต่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา (เป็นนามธรรม เช่น ความเป็นส่วนตัว) เขียนลงกระดาษโปสเตอร์ 1 แผ่น 1 สิ่ง (ใช้กระดาษโปสเตอร์สีเดียวกัน)
- เมื่อเขียนแล้วให้ติดกระดาษโปสเตอร์ทุกแผ่นลงด้านในเส้นของตัวเด็ก
- เมื่อทุกกลุ่มทำครบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมให้คำสั่งว่า ขอให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตัดสินใจว่าจากทั้งหมดที่เขียนมา ให้สมาชิกช่วยกันถกเถียงแลกเปลี่ยนความเห็นเพื่อเลือกสิ่งที่จำเป็นที่สุดเก็บไว้ 20 เรื่อง สำหรับแผ่นที่คิดว่าไม่จำเป็นมากนัก ให้นำมารวมกันไว้มุมหนึ่งของกระดาษ ด้านนอกเส้นตัวเด็ก เพื่อเตรียมนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ (ใช้เวลา 10 นาที)



4. หลังจากฟังทุกกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมประกาศแสดงความเสียใจให้กลุ่มใหญ่รับทราบ ว่า จากที่ทุกกลุ่มนำเสนอมานั้น โชคร้ายที่เราไม่สามารถจัดทำให้ครบได้ทั้งหมด ขอให้แต่ละกลุ่มกลับไปทบทวน กระดาษที่ติดไว้ 20 แผ่น เพื่อช่วยพิจารณาอีกครั้งเพื่อตัดให้เหลือสิ่งที่จำเป็นจริงๆ หากไม่ได้ถ้าต้องการให้เด็ก คนนี้มีความสุขและมีสุขภาพแข็งแรง โดยลดเหลือ 15 เรื่อง เก็บ 5 แผ่นที่ดึงออก รวมแยกไว้ต่างหาก (ใช้เวลา 5 นาที)

5. เมื่อทุกกลุ่มตัดสินใจได้แล้ว ให้ประกาศอีกครั้งว่า หลังจากดูงบประมาณแล้ว ก็ยังไม่สามารถจัดหา สิ่งต่างๆ ตามที่แต่ละกลุ่มเลือกไว้ได้หมด จึงขอให้เลือกอีกครั้ง โดยดึงเรื่องที่จำเป็นสำหรับเด็กออกอีก 5 เรื่อง ให้เหลือเพียง 10 เรื่องอยู่ในตัวเด็ก สำหรับ 5 เรื่องในรอบที่สองที่ดึงออกมา ให้แยกกองรวมไว้ต่างหาก

6. เมื่อเลือกได้ทุกกลุ่มแล้ว ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อแลกเปลี่ยนกันว่า

- แต่ละกลุ่มเหลือสิ่งที่คิดว่าจำเป็นยิ่งสำหรับเด็ก 10 เรื่องคืออะไรบ้าง
- มีเรื่องไหนบ้างที่เหมือนกันในทุกกลุ่ม
- ในรอบแรกที่คุณให้ตัดสิ่งที่จำเป็นออกไปให้เหลือ 20 เรื่องนั้น ดึงเรื่องอะไรออกบ้าง และถามต่อ ถึงเรื่องที่ดึงออกไป 5 เรื่อง ในรอบที่ 2 และดึงออกไป 5 เรื่อง ในรอบที่ 3
- ถามถึงความลำบากใจ เหตุผลในการตัดสินใจเลือกว่าการเอาเรื่องไหนออกบ้างในทั้งสามรอบ รอบไหนตัดสินใจยากสุด ใช้เวลาคิดนานกว่ารอบอื่น เพราะอะไร
- ให้ทุกกลุ่มกลับไปทบทวนสิ่งที่นำออกจากตัวเด็กในรอบแรก (ที่ให้เหลือ 20 แผ่น) เมื่อเทียบกับ สิ่งที่เราเหลือไว้ให้ในตัวเด็กตอนนี้คือ 10 เรื่อง เราสังเกตเห็นอะไรบ้าง (จำนวนของเรื่องที่เป็น รูปธรรม นามธรรมต่างกันอย่างไร)

7. ชวนผู้รับการอบรมช่วยกันให้ความหมายของคำว่า “จำเป็น” กับคำว่า “ต้องการ” ว่ามีความแตกต่างกันตรงไหน เมื่อเกี่ยวข้องกับภารกิจชีวิตที่เป็นสุขและมีสุขภาพแข็งแรงของเด็กทุกคน (สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม คำว่า “จำเป็น” หมายถึงสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยในการทำให้เด็กทุกคนมีความสุขและมีสุขภาพแข็งแรง ส่วนคำว่า “ต้องการ” หมายถึงสิ่งที่เด็กมีแล้ว ทำให้เด็กมีความสุข สะดวกสบายขึ้น แต่ไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นจริงๆ ต่อชีวิตเด็ก ทุกคน)

8. จากนั้น แจกอนุสัญญาสิทธิเด็กฉบับง่ายให้กับผู้ร่วมรับการอบรมทุกกลุ่มได้เห็นว่าสิทธิเด็กมีกี่ข้อ มีเรื่องอะไรบ้าง และให้คำนิยามถึงหลักการของสิทธิเด็กว่า อนุสัญญาสิทธิเด็กเกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2532 ตามหลักการของกฎบัตรสหประชาชาติที่ว่าด้วยศักดิ์ศรีและคุณค่าของมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน โดยมีหลักการสำคัญคือ **การไม่เลือกปฏิบัติและประโยชน์สูงสุดของเด็ก**

9. เมื่อทุกคนได้รับใบความรู้อนุสัญญาสิทธิเด็กแล้ว ให้แต่ละกลุ่มระดมความเห็น โดยเขียนตารางลงใน กระดาษฟลิปชาร์ตตามตัวอย่าง และนำเอาโพสอิททั้งหมดที่ได้เขียนไว้มาจัดแยกลงในช่องตารางที่เขียนไว้ โดยใช้ข้อมูลจากใบความรู้ที่แจกให้มาประกอบการตัดสินใจ และนำขึ้นติดบนกระดาน ให้เวลา 10 นาที เพื่อให้ทุกคน ได้เดินดูและแลกเปลี่ยนกัน

สิทธิเด็ก	สิ่งที่จำเป็น

10. ชวนผู้รับการอบรมสรุปการเรียนรู้โดยถามถึงความรู้ที่ได้รับในเรื่องสิทธิเด็ก

- การที่เรารู้แล้วว่าอะไรคือสิ่งที่จำเป็นสำหรับเด็ก และอะไรคือสิทธิของเด็ก มีประโยชน์อย่างไร
- จะนำเรื่องนี้ไปปรับใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงและการทำงานเพื่อสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัวได้อย่างไรบ้าง



อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก

- สิทธิด้านการอยู่รอด (Survival)
- สิทธิด้านการพัฒนา (Development)
- สิทธิด้านการปกป้องคุ้มครอง (Protection)
- สิทธิการมีส่วนร่วม (Participation)



 <p>16 การคุ้มครอง ความเป็นส่วนตัว</p>	 <p>17 การได้รับ ข้อมูลข่าวสาร</p>	 <p>18 การดูแลรับผิดชอบ</p>	 <p>19 การคุ้มครองจาก ความรุนแรง</p>	 <p>20 เด็กที่ไม่มีครอบครัว</p>
 <p>21 บุตรบุญธรรม</p>	 <p>22 เด็กลี้ภัย</p>	 <p>23 เด็กพิการ</p>	 <p>24 สุนาบาย โชนการ และสภาพแวดล้อม</p>	 <p>25 ตรวจสอบสถานที่ หรือ หน่วยงานที่ดูแลเด็ก</p>
 <p>26 สวัสดิการทางสังคม และเงินช่วยเหลือ</p>	 <p>27 อาหาร เสื้อผ้า และบ้านที่ปลอดภัย</p>	 <p>28 การได้รับการศึกษา</p>	 <p>29 จุดมุ่งหมาย ของการศึกษา</p>	 <p>30 วัฒนธรรม ภาษา และ ศาสนาของชนกลุ่มน้อย</p>
 <p>31 ศิลปะ วัฒนธรรม การเล่น</p>	 <p>32 การคุ้มครอง จากการงานอันตราย</p>	 <p>33 การคุ้มครอง จากยาเสพติด</p>	 <p>34 การคุ้มครองจากการ ล่วงละเมิดทางเพศ</p>	 <p>35 การป้องกัน การค้ามนุษย์</p>
 <p>36 การคุ้มครองจากการ ถูกแสวงหาประโยชน์</p>	 <p>37 เด็กที่ถูกกักตัว</p>	 <p>38 การคุ้มครอง ในภาวะสงคราม</p>	 <p>39 การเยียวยาสภาพจิตใจ</p>	 <p>40 เด็กที่ทำผิดกฎหมาย</p>
 <p>41 กฎหมายที่เหมาะสม กับเด็กที่สุด</p>	 <p>42 ทุกคนต้องรับทราบ เรื่องสิทธิเด็ก</p>	 <p>43 – 54 การทำให้อนุสัญญา สัมฤทธิ์ผล</p>		

18 >
1 **นิยามของคำว่าเด็ก**
"เด็ก" คือ บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

2 **การไม่เลือกปฏิบัติ**
เด็กทุกคนต้องได้รับสิทธิเท่าเทียมกัน และได้รับการปฏิบัติอย่างยุติธรรม โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างภาษา เชื้อชาติ ศาสนา สถานะทางครอบครัว เพศสภาพ หรือปัจจัยอื่นใด

3 **เพื่อประโยชน์สูงสุดของเด็ก**
เมื่อผู้ใหญ่กระทำการตัดสินใจใด ๆ ควรคำนึงถึงผลกระทบต่อและประโยชน์สูงสุดของเด็ก ขณะที่ภาครัฐก็ต้องให้ความคุ้มครองสิทธิของเด็ก และให้เด็กได้รับการดูแลโดยพ่อแม่ผู้ปกครอง ภาครัฐต้องประกันว่าผู้ที่มีหน้าที่ดูแลเด็กทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4 **ทำสิทธิให้เป็นจริง**
รัฐต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้เด็กทุกคนในทุกประเทศได้รับสิทธิตามอนุสัญญาฯ นี้ ทุกประการ

5 **แนวทางปฏิบัติแก่ครอบครัวเพื่อพัฒนาเด็ก**
รัฐต้องเปิดโอกาสให้ครอบครัวและชุมชนให้คำแนะนำแก่เด็กในเรื่องของสิทธิที่พวกเขาพึงได้รับ ตลอดจนการใช้สิทธิอย่างมีความรับผิดชอบ เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะคิดเป็นและปฏิบัติตามสิทธิได้ด้วยตัวเอง

6 **การมีชีวิตรอดและพัฒนาการ**
เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะมีชีวิต รัฐต้องดูแลให้เด็กรอดชีวิต และมีพัฒนาการที่ดีที่สุด

7 **ชื่อและสัญชาติ**
เด็กแรกเกิดต้องได้รับสิทธิขั้นทะเบียน มีชื่อของตัวเอง และได้รับสัญชาติจากรัฐ เด็กมีสิทธิที่จะรู้ว่าพ่อแม่เป็นใคร และได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่เท่านั้น

8 **การมีอัตลักษณ์**
รัฐมีหน้าที่ระบุอัตลักษณ์ให้กับเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการบันทึกประวัติอันได้แก่ ชื่อ สัญชาติ และความสัมพันธ์เครือญาติ ไม่มีใครพรากสิทธิเหล่านี้ไปจากเด็กได้ และรัฐมีหน้าที่ทวงสิทธิคืนให้เด็กทุกคน

9 **การอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว**
เด็กไม่ควรถูกแยกจากบิดามารดา นอกจากมีเหตุที่พ่อแม่ดูแลเด็กไม่ได้ เช่น พ่อแม่ทำร้ายเด็ก ในกรณีนี้พ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน เด็กต้องสามารถติดต่อกับครอบครัวได้ ยกเว้นกรณีที่เกิดถูกรับเลี้ยงโดยครอบครัวทำร้าย

10 **การติดต่อครอบครัวในต่างประเทศ**
หากเด็กกับพ่อแม่อยู่คนละประเทศ รัฐจะต้องให้เด็กและพ่อแม่เดินทางมาพบกันได้ เพื่อครอบครัวได้ติดต่อและอยู่ร่วมกัน

11 **การคุ้มครองจากการถูกลักพาตัว**
รัฐต้องป้องกันไม่ให้เด็กถูกพาตัวออกจากประเทศแบบผิดกฎหมาย เช่น ถูกลักพาตัว หรือถูกพาตัวออกนอกประเทศโดยพ่อแม่หรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง โดยไม่ได้รับความยินยอมจากอีกฝ่ายหนึ่ง

12 **เคารพความคิดเห็นเด็ก**
เด็กมีสิทธิได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง และผู้ใหญ่ควรรับฟังอย่างตั้งใจ

13 **เสรีภาพในการแสดงความคิดเห็น**
เด็กมีสิทธิแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก และสิ่งต่าง ๆ ที่เรียนรู้มา ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุย วาดรูป การเขียน หรือด้วยวิธีการใดก็ตามที่ไม่เป็นผลร้ายกับผู้อื่นในสังคม

14 **เสรีภาพทางความคิดและการนับถือศาสนา**
เด็กสามารถเลือกแสดงความคิดเห็นและเลือกนับถือศาสนาได้โดยไม่ก้าวก่ายเสรีภาพของผู้อื่น โดยพ่อแม่แนะนำเด็กฯ ได้ เพื่อที่เด็กจะได้เรียนรู้การใช้สิทธินี้ได้อย่างเหมาะสม

15 **เสรีภาพในการจัดตั้งหรือเข้าร่วมกลุ่ม**
เด็กสามารถเข้าร่วมหรือจัดตั้งกลุ่ม หรือองค์กรภายใต้ความสงบ และไม่ขัดแย้งกับสิทธิผู้อื่น

16 **การคุ้มครองความเป็นส่วนตัว**
เด็กทุกคนมีสิทธิได้รับความเป็นส่วนตัว กฎหมายต้องให้ความคุ้มครองเด็กจากการถูกละเมิดชื่อเสียง ความเป็นส่วนตัว หรือการดูหมิ่น

17 **การได้รับข้อมูลข่าวสาร**
เด็กมีสิทธิได้รับข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หนังสือ และแหล่งข้อมูลอื่น ๆ โดยที่ผู้ใหญ่ควรดูแลข้อมูลที่ได้ให้ไม่เป็นอันตรายต่อเด็ก ขณะที่รัฐควรส่งเสริมให้สื่อเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากแหล่งที่มาที่หลากหลาย และใช้ภาษาที่เด็กเข้าใจ

18 **การดูแลรับผิดชอบ**
พ่อแม่มีหน้าที่หลักในการเลี้ยงดูเด็ก หากเด็กเป็นเด็กกำพร้า ต้องมีผู้ทำหน้าที่เป็น "ผู้ปกครอง" และพ่อแม่ผู้ปกครองต้องพิจารณาว่าอะไรดีที่สุดต่อเด็ก ขณะเดียวกันรัฐก็ควรให้การสนับสนุนพ่อแม่ในการดูแลเด็ก

19 **การคุ้มครองจากความรุนแรง**
รัฐจะต้องให้ความคุ้มครองเด็กจากความรุนแรง การถูกละเมิด และการละเลยจากผู้ให้การดูแล

20 **เด็กที่ไม่มีครอบครัว**
เด็กที่ไม่ได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ มีสิทธิที่จะได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ตามภูมิหลังทางด้านศาสนา ภาษา และวัฒนธรรมของเด็ก

21 **บุตรบุญธรรม**
เมื่อเด็กถูกรับอุปการะเป็นบุตรบุญธรรม ต้องคำนึงถึงสิ่งที่ดีที่สุดต่อเด็กเสมอ เด็กสามารถถูกรับอุปการะไปอยู่ต่างประเทศได้หากไม่มีคนในประเทศตนเองให้การดูแลได้อย่างเหมาะสม



เด็กลี้ภัย
เด็กที่ลี้ภัยจากประเทศของตัวเอง ไปยังประเทศอื่น (ด้วยเหตุผลเพื่อความปลอดภัย) ต้องได้รับความช่วยเหลือและคุ้มครอง ตลอดจนมีสิทธิเหมือนเด็กท้องถิ่น



เด็กพิการ
เด็กพิการทุกคนควรมีชีวิตที่ดีที่สุดในสังคม รัฐควรเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในสังคม ได้รับการดูแลให้สามารถใช้ชีวิตได้ด้วยตัวเอง



สุขอนามัย โภชนาการ และสภาพแวดล้อม
เด็กมีสิทธิได้รับการสาธารณสุขที่ดีที่สุด มีน้ำดื่มที่สะอาด ตลอดจนโภชนาการที่ถูกสุขลักษณะในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ขณะเดียวกันผู้ใหญ่และเด็กควรได้รับข้อมูลเรื่องความเป็นอยู่และสุขภาพที่ดี



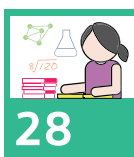
ตรวจสอบสถานที่ หรือหน่วยงานที่ดูแลเด็ก
เด็กทุกคนที่อยู่ในสถานที่หรือหน่วยงานใดก็ตาม นอกเหนือจากที่บ้านควรต้องได้รับการตรวจสอบดูแลความเรียบร้อยในทุกด้าน และดูว่าสถานที่นั้นยังคงเป็นที่ที่ดีที่สุดที่เด็กจะอยู่หรือไม่



สวัสดิการทางสังคม และเงินช่วยเหลือ
รัฐควรให้ความช่วยเหลือทางการเงินและด้านอื่นๆ แก่เด็กที่ครอบครัวยากจน



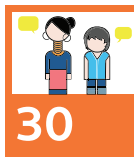
อาหาร เสื้อผ้า และบ้านที่ปลอดภัย
เด็กมีสิทธิได้รับความเป็นอยู่ที่ดี ไม่ว่าจะเป็นอาหาร เสื้อผ้า และที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ รัฐควรให้ความช่วยเหลือแก่ครอบครัวและเด็กที่ขาดปัจจัยเหล่านี้



การได้รับการศึกษา
เด็กทุกคนมีสิทธิได้รับการศึกษา การเรียนระดับประถมศึกษาไม่ควรไม่มีค่าใช้จ่าย และต้องจัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาไว้รองรับสำหรับเด็กทุกคน เด็กควรได้รับการศึกษาถึงระดับสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ขณะที่ยุติวิญญภายในโรงเรียนต้องไม่ขัดต่อสิทธิของเด็กและปราศจากความรุนแรง



จุดมุ่งหมายของการศึกษา
การศึกษาของเด็กต้องช่วยให้เด็กพัฒนาศักยภาพและพรสวรรค์ และต้องสอนให้เด็กเข้าใจสิทธิของเขา และเคารพสิทธิของผู้อื่น รวมทั้งวัฒนธรรมที่แตกต่าง เพื่อให้เด็กสามารถเติบโตในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย รวมถึงเข้าใจการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติด้วย



วัฒนธรรม ภาษา และศาสนาของชนกลุ่มน้อย
เด็กมีสิทธิใช้ภาษา วัฒนธรรม และศาสนาของตัวเอง แม้จะไม่ใช่สิ่งที่คนส่วนใหญ่ในสังคมใช้ก็ตาม



ศิลปะ วัฒนธรรม การละเล่น
เด็กทุกคนมีสิทธิได้พัก ได้ผ่อนคลาย ได้เล่นสนุก และได้มีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและกิจกรรมสร้างสรรค์



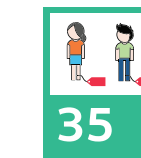
การคุ้มครองจากการงานอันตราย
เด็กมีสิทธิได้รับการคุ้มครองจากการทำงานที่เป็นอันตรายหรือส่งผลเสียต่อการศึกษา สุขภาพ หรือพัฒนาการ หากต้องมีการใช้แรงงานเด็ก เด็กต้องมีสิทธิได้รับค่าตอบแทนที่เหมาะสมภายใต้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย



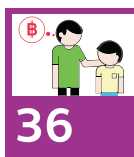
การคุ้มครองจากยาเสพติด
รัฐต้องคุ้มครองเด็กจากการเสพ ผลิต ส่ง หรือขายยาเสพติด



การคุ้มครองจากการล่วงละเมิดทางเพศ
รัฐมีหน้าที่คุ้มครองเด็กจากการถูกแสวงประโยชน์ทางเพศ และการล่วงละเมิดทางเพศ รวมไปถึงการบังคับให้ค้าประเวณีหรือทำสื่ออนาจาร



การป้องกันการค้ามนุษย์
รัฐต้องคุ้มครองเด็กจากการถูกลักพาตัว ถูกขาย หรือการค้ามนุษย์ทั้งภายในประเทศหรือระหว่างประเทศ



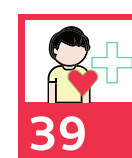
การคุ้มครองจากการถูกแสวงหาประโยชน์
เด็กมีสิทธิได้รับการคุ้มครองจากการแสวงหาประโยชน์ทุกรูปแบบ แม้จะไม่มีกล่าวไว้อย่างเจาะจงในอนุสัญญาฯ นี้



เด็กที่ถูกกักตัว
เด็กที่ถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิดกฎหมายจะต้องไม่ถูกละเมิดต่อชีวิต ถูกทรมาน ทำทารุณ จำคุกตลอดชีวิต หรือติดคุกเหมือนกับผู้ใหญ่ สถานพินิจต้องเป็นตัวเลือกสุดท้าย และถ้าจะต้องอยู่ก็ต้องเป็นเวลาสั้นที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เด็กที่อยู่ในสถานพินิจควรได้รับความช่วยเหลือด้านกฎหมายและสามารถติดต่อกับครอบครัวได้



การคุ้มครองในภาวะสงคราม
เด็กมีสิทธิได้รับการคุ้มครองในภาวะสงคราม และห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เข้าร่วมกองทัพบ



การเยียวยาสภาพจิตใจ
เด็กมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือหากถูกทำร้าย ถูกละเลย ได้รับผลกระทบจากสงคราม เพื่อให้เด็กจะได้กลับมาใช้ชีวิตอย่างมีความสุขที่ดีและคงไว้ซึ่งศักดิ์ศรี



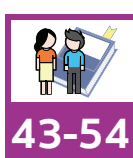
เด็กที่กำพร้า
เด็กที่ถูกกล่าวหาว่ากระทำความผิดกฎหมาย มีสิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือทางกฎหมายและการปฏิบัติอย่างยุติธรรม และต้องไม่มีวิธีช่วยเหลือให้เด็กกลับมาเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมได้ สถานพินิจควรเป็นทางเลือกสุดท้ายสำหรับเด็ก



กฎหมายที่เหมาะสมกับเด็กที่สุด
ถ้ากฎหมายภายในประเทศคุ้มครองสิทธิเด็กได้ดีกว่าอนุสัญญาฯ นี้ ก็ให้ยึดกฎหมายนั้นในการคุ้มครองสิทธิเด็กเป็นหลัก



ทุกคนต้องรับทราบเรื่องสิทธิเด็ก
รัฐควรประชาสัมพันธ์เผยแพร่อนุสัญญาฯ ให้แก่ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ได้รับทราบอย่างทั่วถึง เพื่อให้ทุกคนรับรู้เรื่องสิทธิเด็ก



การทำให้อนุสัญญาสัมฤทธิ์ผล
มาตราเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการดำเนินงานของรัฐ สหประชาชาติ รวมทั้งองค์กรต่าง ๆ เช่น คณะกรรมการว่าด้วยสิทธิเด็ก ในการสร้างหลักประกันให้เด็กมีสิทธิที่พึงมีอย่างเท่าเทียม



ความรู้เรื่องวิธีสังเกต

พัฒนาการล่าช้า

5

ด้านในเด็กเล็ก

ทำความเข้าใจว่าพัฒนาการล่าช้าคืออะไร จะสังเกตได้อย่างไร ถ้าเด็กในความดูแลมีลักษณะดังกล่าว และเมื่อไหร่ที่ควรจะกังวลถึงเรื่องนี้ พัฒนาการล่าช้ามักวินิจฉัยได้เมื่อเด็กไม่มีพัฒนาการถึงระดับมาตรฐานตามวัย อาจครอบคลุมตั้งแต่เรื่องเล็กๆ ไปจนถึงเรื่องสำคัญมาก

≡ วิธีสังเกตพัฒนาการด้านภาษาและการพูด

- สาเหตุอย่างหนึ่งของพัฒนาการด้านภาษาช้าที่ควรตรวจสอบคือ การสูญเสียการได้ยิน ถ้าสงสัยว่าทารกหรือเด็กวัยเตาะแตะที่ดูแลอยู่ มีพัฒนาการล่าช้าด้านภาษาหรือไม่ ให้มองหาสัญญาณต่อไปนี้
- ไม่ส่งเสียงอ้อแอ้หรือตอบสนองต่อเสียงดังเมื่อ 3 ถึง 4 เดือน
- ไม่พยายามเลียนเสียงเมื่ออายุ 4 เดือน
- ไม่ตอบสนองต่อเสียงใดๆ เลยเมื่ออายุ 7 เดือน
- ไม่ใช้คำอะไรเลยเมื่ออายุ 1 ปี
- พูดได้น้อยกว่า 15 คำ ทำได้เพียงเลียนเสียง หรือใช้คำพูดสื่อสารไม่ได้เมื่ออายุ 2 ปี



☰ วิธีสังเกตพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อหรือการเคลื่อนไหว

พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ล่าช้ามีผลต่อการคลานหรือเดิน ส่วนพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดเล็กช้าจะมีผลให้เด็กไม่สามารถใช้ช้อนส้อมหรือจับสียีนได้อย่างถูกต้อง สัญญาณที่ควรมองหาก็คือ

- ไม่สามารถเอื้อม ค้ำ หรือจับวัตถุได้เมื่ออายุ 3 หรือ 4 เดือน
- ไม่พลิกตัวไม่ว่าด้านไหนก็ตามเมื่ออายุ 5 เดือน
- ไม่สามารถนั่งเองได้เมื่ออายุ 6 เดือน
- ไม่คว่ำจับวัตถุเองเมื่ออายุ 7 เดือน
- ไม่คลาน หรือไม่สามารถยืนโดยไม่มีคนช่วยได้เมื่ออายุ 1 ปี
- เดินหรือดันของเล่นมีล้อไม่ได้เมื่ออายุ 18 เดือน
- ยังเดินเขย่งปลายเท้าเมื่ออายุ 2 ปี



☰ วิธีสังเกตพัฒนาการด้านสติปัญญา

มองหาสัญญาณต่อไปนี้ในช่วงอายุระหว่าง 12 ถึง 18 เดือน

- ไม่ส่งเสียงพูดเป็นพยางค์ซ้ำๆ
- ไม่ชี้เพื่อขอสิ่งของ
- ไม่ถือสิ่งของของอวดผู้ใหญ่
- ไม่ทำท่าเลียนแบบ เช่น โบกมือ บ้ายบาย หรือส่ายหน้า
- ไม่สนใจคนอื่น
- ทำท่าเดิมซ้ำๆ เวลาเล่นของเล่น
- ไม่สบตาเมื่อสื่อสาร
- ไม่มองไปทางที่ผู้ใหญ่ชี้
- เล่นแต่ของเล่นชิ้นโปรดไม่กี่ชิ้น
- สนใจสิ่งของมากกว่าคน
- ลืมทักษะหรือคำศัพท์ที่เคยใช้มาก่อน
- ไม่ตอบสนองเมื่อถูกเรียกชื่อ



≡ วิธีสังเกตพัฒนาการด้านการมองเห็น

ถ้าสงสัยว่าเด็กในครอบครัวของคุณมีปัญหาการล่าช้าด้านการมองเห็น ให้มองหาสัญญาณต่อไปนี้

- ไม่สังเกตเห็นเมื่ออายุ 2 เดือน
- ไม่มองตามความเคลื่อนไหวเมื่ออายุ 3 เดือน
- น้ำตาไหลตลอดเวลา หรือตาแห้งเมื่ออายุ 6 เดือน
- ไม่ใช่สองตามองตามวัตถุใกล้ในระยะที่ห่างอย่างน้อย 12 นิ้ว หรือวัตถุไกลในระยะอย่างน้อย 6 ฟุตเมื่ออายุ 6 เดือน



≡ วิธีสังเกตพัฒนาการด้านสังคมหรืออารมณ์

- ทารก 2-3 เดือน: วัยนี้จะยิ้มให้ผู้เลี้ยงดู หัวเราะ ส่งเสียงโต้ตอบกลับไปมา เล่นผ่านการมอง สัมผัส คำว่า เขย่า เคาะ หรืออมของเล่น
- ปลายขวบปีแรก: เริ่มมีความสนใจร่วมกับผู้อื่นชัดเจนมากขึ้น สนใจมองตามสิ่งที่ผู้เลี้ยงดูมอง รู้จักชื่อตัวเอง สามารถหันหาเสียงเรียกชื่อได้
- 1 ขวบ: สนใจมองตามสิ่งที่ผู้เลี้ยงดูชี้ให้ดู ชี้สิ่งที่ตนเองสนใจ สามารถเล่นของเล่นโดยเข้าใจหน้าที่ของของเล่น เช่น นำรถของเล่นมาเล่นไถกับพื้น ขอบโซฟาหรืออวดของ และสามารถชี้ชวนให้คนอื่นสนใจร่วมกับตัวเองได้
- 1 ขวบครึ่ง – 2 ขวบ: จะเริ่มเล่นสมมติง่ายๆ ได้ และเริ่มรู้วิธีการใช้สิ่งของต่างๆ เช่น เอาชิ้นของเล่นมาป้อนตุ๊กตา เด็กวัยนี้จะสามารถนั่งเล่นกับเด็กคนอื่นได้ แต่ยังคงเล่นคนเดียวอยู่
- วัยอนุบาล: สามารถเล่นสมมติได้ซับซ้อนมากขึ้น รู้วิธีการเล่น และมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กคนอื่นมากขึ้น

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ในการใช้โปสเตอร์เพื่อการเรียนรู้ และส่งเสริมทักษะการดูแลลูกหลาน ในครอบครัว

โปสเตอร์	สัมพันธภาพ ครอบครัว	ความรู้ เรื่องการเลี้ยงเด็ก	พัฒนาการ เด็กปฐมวัย	กิจกรรมทางกาย วัยเรียนและวัยรุ่น
	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	
	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	
	✓	✓	✓	

แบบประเมินผล

เพื่อใช้ติดตามผลการใช้โปสเตอร์ในครัวเรือน

ก่อนแจกโปสเตอร์

หลังแจกโปสเตอร์

แบบประเมินเพื่อสำรวจ และติดตามผลการใช้โปสเตอร์เพื่อการเรียนรู้ และส่งเสริมทักษะการดูแลลูกหลานในครอบครัว

• ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสำรวจ •

1. เพศ

ก. หญิง

ข. ชาย

2. อายุ

ก. 15 – 20 ปี

ข. 21 – 30 ปี

ค. 31 – 40 ปี

ง. 41 – 50 ปี

จ. 50 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพ

ก. โสด

ข. แต่งงานแล้ว

ค. หย่าร้าง

ง. เป็นม่าย

จ. อยู่กินกับคู่ แต่ไม่ได้แต่งงาน

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

ก. ประถมศึกษา

ข. มัธยมศึกษา

ค. ปริญญาตรี

ง. สูงกว่าปริญญาตรี

5. รายได้ของตนเองเฉลี่ยต่อเดือน

ก. ต่ำกว่า 3,000 บาท

ข. 3,000 – 8,000 บาท

ค. 8,000 – 15,000 บาท

ง. มากกว่า 15,000 บาทขึ้นไป

6. รูปแบบครอบครัว

- ก. ครอบครัวเดี่ยว (ในบ้านมีเฉพาะพ่อแม่ลูก)
- ข. ครอบครัวใหญ่ (มีญาติผู้ใหญ่อยู่ในบ้านรวมกันกับพ่อแม่ลูก)
- ค. ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (แม่หรือพ่อเลี้ยงลูกเองตามลำพัง)
- ง. ครอบครัวข้ามรุ่น (ในบ้านมีเพียงปู่ย่าและหลาน หรือตายายและหลาน หรือญาติผู้ใหญ่กับหลาน)

7. ในบ้านมีเด็กอายุ 0 – 6 ปี กี่คน

- ก. 1 คน
- ข. 2 คน
- ค. มากกว่า 2 คน
- ง. ไม่มี

8. ในบ้านมีเด็กอายุ 6 – 12 ปี กี่คน

- ก. 1 คน
- ข. 2 คน
- ค. มากกว่า 2 คน
- ง. ไม่มี

9. ในบ้านมีเด็กอายุ 12 – 18 ปี กี่คน

- ก. 1 คน
- ข. 2 คน
- ค. มากกว่า 2 คน
- ง. ไม่มี

10. ความสัมพันธ์ของฉันทันกับเด็กที่ฉันทดูแล

- ก. แม่
- ข. พ่อ
- ค. ปู่ / ย่า / ตา / ยาย
- ง. ญาติผู้ใหญ่ (ลุง ป้า น้า อา)

ด้านข้อความแต่ละข้อ ใส ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิด ความเชื่อ
ของคุณ ในการเลี้ยงดูเด็ก โดยไม่ต้องกังวลว่าถูก หรือ ผิด

ความเห็นของฉันในเรื่องนี้	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่มี ความเห็น	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก
พ่อแม่ผู้ปกครองควรหาเวลา เล่นกับเด็กทุกวัน					
พ่อแม่ผู้ปกครองต้องให้เด็ก รับผิดชอบทำงานบ้าน					
พ่อแม่ผู้ปกครองควรให้เด็ก ได้เลือกมากกว่าบังคับให้เด็ก ทำตาม					
พ่อแม่ผู้ปกครองไม่จำเป็นต้อง พูดว่ารักเด็ก เพราะเด็ก รู้อยู่แล้ว					
การลงโทษเด็กมีความจำเป็น เท่าๆ กับการให้อิสระเด็ก					
การเป็นพ่อแม่ผู้ปกครองที่ดี คือต้องอยู่กับเด็กตลอดเวลา					
การตะโกนห้ามและดุเพื่อให้ เด็กหยุดคือ เป็นเรื่องจำเป็น					
ควรปล่อยให้เด็กแก้ปัญหา ด้วยตัวเองทุกครั้งเพื่อให้ เด็กโต					
เวลาเด็กพูด ผู้ใหญ่ควร ตั้งใจฟัง					
ถ้าอยากให้เด็กมีความ ประพฤติดี พ่อแม่ควรใช้ ของเล่นหรือเงิน เป็นรางวัล จูงใจเด็ก					

ความเห็นของฉันในเรื่องนี้	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่มี ความเห็น	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก
เด็กส่วนใหญ่รู้ว่าพ่อแม่ผู้ปกครองคาดหวังให้ทำตัวอย่างไร					
การลงโทษเด็กด้วยการตีเบาๆ หรือทำให้เจ็บบ้าง เป็นเรื่องจำเป็น					
พ่อแม่ผู้ปกครองควรอยู่กับเด็กเพื่อคอยระวังเวลาที่เด็กเล่นเกม ดูทีวี หรือเล่นกับเพื่อน					
พ่อแม่ผู้ปกครองควรควบคุมเด็กทุกฝีก้าว					
พ่อแม่ผู้ปกครองควรเป็นฝ่ายตัดสินใจทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเด็ก					
การจัดประชุมครอบครัวคือหนึ่งในกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับครอบครัว					
พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ต้องคุยกับเด็กถึงเรื่องยาเสพติด แอลกอฮอล์หรือพฤติกรรมเสี่ยง ถ้าผู้ใหญ่ทำตัวเองเป็นแบบอย่างที่ดี					

อ่านข้อความต่อไปนี้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับตัวเด็กที่คุณดูแล
แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

เด็กที่ฉันดูแล	ไม่เคยเลย	เป็นบางครั้ง	ไม่แน่ใจ	บ่อยๆ	ตลอดเวลา
ชอบเรียกร้องความสนใจ					
ทำตามคำสั่งโดยไม่เถียง					
หงุดหงิด อารมณ์เสียเมื่อรู้ว่าทำอะไรผิด					
เป็นเด็กที่เชื่อถือได้ ไม่เคยโกหก					
ทำอะไรไม่ค่อยเสร็จ (ขอมแพ้กกลางคัน)					
ชอบสั่งคนอื่น เจาก็เจ้าการ					
บ่นว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองไม่ยุติธรรม					
แสดงอาการอะอะโวยวายเวลาโกรธ ไม่พอใจ					
ช่วยทำงานบ้านโดยไม่ต้องบอก					
มีมารยาท ให้ความเคารพคนอื่น					
กล้าลองทำอะไรใหม่ๆ					
แสดงความรักต่อพ่อแม่ ผู้ปกครองด้วยการกอด การหอม					
มีความพึงพอใจในตัวเอง					
โทษคนอื่นเวลาที่เกิดความผิดพลาดขึ้นมา					
ใช้คำพูดที่ทำร้ายจิตใจคนในบ้าน					
เล่าเรื่องที่ไม่สบายใจให้ฟังและขอความเห็น					
นั่งเล่นเงียบๆ คนเดียว					
มีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น					
รู้หน้าที่ตัวเองไม่ต้องเตือน					

อ่านข้อความต่อไปนี้
แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำของคุณมากที่สุด

สำหรับฉัน	น้อยมาก	เดือนละครั้ง	อาทิตย์ ละครั้ง	สัปดาห์ละ สองสามครั้ง	ทุกวัน
ฉันใช้เวลาเล่นหรือทำอะไร สนุกๆ กับเด็ก					
ฉันมอบหมายงานบ้านให้เด็ก ได้รับผิดชอบ					
ฉันให้เด็กเลือกว่าจะทำอะไร					
ฉันบอกรักเด็กด้วยคำพูดและ แสดงออกได้อย่างชัดเจน					
ฉันสนับสนุนเด็กให้ทำตามแบบ ของตัวเอง					
ฉันหาเวลาพักผ่อนเพื่อคลาย เครียดจากการที่ต้องเลี้ยงดูเด็ก					

อ่านข้อความต่อไปนี้
แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำของคุณมากที่สุด

สำหรับฉัน	ไม่เคย เลย	ปีละครั้ง	หลายครั้ง ในรอบหนึ่งปี	เดือนละครั้ง สองครั้ง	สัปดาห์ ละครั้ง
ฉันจัดประชุมครอบครัวเพื่อ พูดคุยหารื้อกัน					
ฉันพูดคุยกับเด็กถึงเรื่อง ความเชื่อ ค่านิยมในเรื่องต่างๆ					
ฉันชวนเด็กคุยถึงเรื่อง ยาเสพติด แอลกอฮอล์ และพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ					

อ่านข้อความต่อไปนี้
แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำของคุณมากที่สุด

สำหรับฉัน	ไม่เคยเลย	ทำน้อยมาก	ทำบ้าง บางครั้ง	ทำบ่อย	ทำประจำ
ฉันตะโกนดุเด็กเวลาที่โกรธ					
ฉันช่วยเด็กแก้ปัญหา					
ฉันตั้งใจฟังเวลาที่เด็กคุย					
ฉันล่อใจเด็กด้วยรางวัลเพื่อให้ เด็กทำตัวดี					
ฉันยอมตามใจเด็กเพื่อหลีกเลี่ยง การทะเลาะเบาะแว้งกัน					
ฉันอธิบายให้เด็กฟังว่าจะเกิด ผลอะไรขึ้นถ้าทำหรือไม่ทำ สิ่งนั้น					
ฉันทำให้เด็กหยุดตัวได้โดย ไม่ลงโทษเด็กด้วยการตี					
ฉันคอยดูแลเด็กว่าทำอะไรเวลา เล่นมือถือ ดูทีวี เล่นเกม					
ฉันให้เด็กเข้ามารับรู้และมีส่วน ร่วมในการตัดสินใจเรื่องในบ้าน					

เอกสารประกอบการเขียน

1. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู: แนวคิดของ Diana Baumrind's Parenting Styles, ดุลยา จิตตะยโสธร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาทั่วไป คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย: วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 เดือนตุลาคม - ธันวาคม 2552
2. Parenting styles tool : Free Social Work Tools and Resources: SocialWorkersToolbox.com for Direct Work with Children and Adults by Social Workers
3. สื่อสารเชิงบวกกับลูก ทำอย่างไร? โดย น.พ.กมล แสงทองศรีกมล. กุมารแพทย์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
4. พัฒนาการด้านสังคมในเด็ก สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ไม่ควรละเลย โดย พญ.ณิชา ลีมิตรกุล กุมารแพทย์ ด้านพฤติกรรมและพัฒนาศูนย์สุขภาพเด็ก โรงพยาบาลพญาไท 2
5. แผ่นพับ คู่มือปฏิบัติการมหัศจรรย์การอ่านเพื่อเด็กปฐมวัย, แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน, มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
6. แผ่นพับอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กฉบับเด็ก, กรมกิจการเด็กและเยาวชน กองคุ้มครองเด็กและเยาวชน
7. โครงการวิจัยเรื่อง “การปรับเปลี่ยนกลไกเชิงสถาบันเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะในการทำงานด้านเด็ก ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น”, คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์