ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม
สำหรับเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด

(ใช้เก็บข้อมูลในระยะที่ 1 ประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์ค้นหาประเด็นนำไปสู่การพัฒนา)
กรอบแนวคิดของแนวคำถามคือความรู้สึกของเด็กต่อบทบาทและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

1. บรรยากาศภายในครอบครัวก่อนที่จะเข้ามาอยู่ในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเป็นอย่างไร
2. บุคคลในครอบครัวที่ทำให้บรรยากาศในครอบครัวไม่น่าอยู่เป็นใคร เพราะอะไร
3. ใครมีอำนาจมากที่สุดในครอบครัว
4. ความภาคภูมิใจของครอบครัวมีอะไรบ้าง
5. ครอบครัวรู้สึกมีความมั่นคงในชีวิตทรัพย์สิน มาก น้อย เพียงใด
6. ใครคือผู้หารายได้หลักให้กับครอบครัว
7. ความรู้สึกต่อสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างไร
8. ครอบครัวมีการส่งเสริมให้รับผิดชอบตนเอง อย่างไรบ้าง ยกตัวอย่าง
9. ครอบครัวได้อบรมขัดเกลาบทบาทหน้าที่เหมาะสมให้กับท่านอย่างไร
10. การสื่อสารภายในครอบครัวเป็นอย่างไร
11. สัมพันธภาพภายในครอบครัวอย่างไร
12. ครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตหรือไม่ อย่างไร
13. ครอบครัวได้สอนหรือถ่ายทอดสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในเรื่องใดบ้าง
14. ครอบครัวเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น และมีการปรึกษาหารือกันหรือไม่ อย่างไร
15. ครอบครัวสนับสนุนด้านการเรียน การปฏิบัติงานอย่างไร
16. มุมมองที่มีต่อตนเองเป็นอย่างไร
17. ปมปัญหาของสมาชิกในครอบครัวที่อยากปรับแก้มีหรือไม่ เรื่องใดบ้าง
18. ปัญหาที่ครอบครัวเผชิญอยู่ เรื่องอะไรที่ทำให้ครอบครัวเป็นปัญหามากที่สุด หรือก่อให้เกิดความเครียดและไม่เป็นสุข
19. ครอบครัวจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้หรือไม่ อย่างไร
20. ถ้าหากเลือกได้ หรือความต้องการที่อยากให้เกิดขึ้นในครอบครัวของท่านคืออะไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้าง

แนวคำถามในการสัมภาษณ์
สำหรับบุคลากรผู้ดูแลเด็กที่กระทำผิด

(ใช้เก็บข้อมูลในระยะที่ 1เพื่อประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์นำไปสู่การพัฒนา)
กรอบแนวคิดของแนวคำถามคือทัศนะของผู้ดูแลต่อเด็ก ครอบครัวและระบบการดูแลเด็ก
และเยาวชนที่กระทำผิด

1. ท่านมีความคิดเห็นต่อเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนอย่างไรบ้าง
2. การดูแลเด็กและเยาวชนของศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนมีระบบการดูแลอย่างไร
3. คิดว่าครอบครัวของเด็กและเยาวชนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเด็กอย่างไร โดยเฉพาะเด็กที่กระทำผิดที่อยู่ในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน
4. คิดว่าครอบครัวของเด็กและเยาวชนจะมีส่วนช่วยส่งเสริม สนับสนุนการดูแลที่ครอบคลุมทั้งทางกาย ใจ สังคม อย่างไร
5. ประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างเด็ก และเยาวชนกับครอบครัว
6. คิดว่าแนวทาง/วิธีการที่จะให้ครอบครัวมีบทบาทและมีส่วนร่วมในการดูแลเด็ก เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตภายในครอบครัวน่าจะมีวิธีการอย่างไรบ้าง

แนวคำถามในการสัมภาษณ์
สำหรับผู้ปกครอง บิดา-มารดาของเด็กที่กระทำผิด

(ใช้เก็บข้อมูลเพื่อประเมินและวิเคราะห์ที่นำไปสู่การพัฒนา)
กรอบแนวคิดที่ใช้เป็นแนวคำถามคือทัศนะของผู้ปกครองต่อเด็กและบทบาทภาระรับผิดชอบ
ในการดูแลเด็กและเยาวชน

1. คิดอย่างไรที่ลูกหรือเด็กที่กระทำผิดและถูกศาลสั่งให้เข้ารับการฝึกอบรม
2. การปฏิบัติบทบาทของแต่ละคนในครอบครัว เป็นอย่างไร
3. ใครเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว รายได้ครอบครัวได้จากไหน
4. ต้องจุนเจือใครบ้าง หรือ ต้องให้ความช่วยเหลือแก่ใคร
5. ลักษณะเพื่อนบ้านและชุมชน มีความสงบ ปลอดภัย มากน้อยเพียงใด
6. ภายในครอบครัวมีปัญหาความเครียดในบทบาทหรือมีความขัดแย้งหรือไม่ เรื่องใดบ้างสามารถทำบทบาทได้ดีเพียงใด และมีความยืดหยุ่นในบทบาทอย่างไร
7. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว
8. การตอบสนองความต้องการของสมาชิก และแบบแผนการรับรู้ความต้องการของสมาชิกในครอบครัวแต่ละคน การแสดงความต้องการ ความรู้สึกกังวลในครอบครัว
9. ความอบอุ่นใกล้ชิดของสมาชิกในครอบครัว และการเป็นตัวของตัวเองเป็นอย่างไร มีสมาชิกในครอบครัวที่แปลกแยกหรือแยกตัวหรือไม่
10. การทำหน้าที่ในการอบรมสมาชิก การฝึกวินัย การชมเชย รางวัล การดู/ทำโทษ ใครเป็นคนรับผิดชอบ
11. ในมุมของท่านคิดว่าเด็กและเยาวชนที่เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกต่อตัวเองอย่างไร
12. ปมปัญหาของสมาชิกในครอบครัวที่อยากปรับแก้มีหรือไม่ เรื่องใดบ้าง
13. ปัญหาที่ครอบครัวเผชิญอยู่ เรื่องอะไรที่ทำให้ครอบครัวเป็นปัญหามากที่สุด หรือก่อให้เกิดความเครียดไม่เป็นสุข
14. ครอบครัวจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้หรือไม่ อย่างไร
15. ถ้าหากเลือกได้ หรือความต้องการที่อยากให้เกิดขึ้นในครอบครัวของท่านคืออะไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้าง

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจในการทำหน้าที่ของครอบครัว

ประเด็นความพึงพอใจ	เกือบทุกครั้ง	บางครั้ง	แทบไม่เคย
1. ฉันรู้สึกพอใจที่ครอบครัวช่วยเหลือฉันเมื่อฉันเจอปัญหา			
2. ฉันรู้สึกพอใจที่ครอบครัวของฉันสามารถพูดคุยได้ทุกเรื่องและเมื่อมีปัญหาก็จะเล่าสู่กันฟัง			
3. ฉันรู้สึกพอใจที่ครอบครัวให้การสนับสนุนในสิ่งที่ฉันต้องการทำในสิ่งใหม่ ๆ			
4. ฉันรู้สึกพอใจที่ครอบครัวแสดงความรัก ความเอาใจใส่ฉัน และตอบสนองเมื่อฉันมีความรู้สึกโกรธ เศร้า และรัก			
5. ฉันพอใจที่ครอบครัวและฉันมีเวลาอยู่ร่วมกัน รวมทั้งได้ทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน			

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความสุข(สุขภาพจิต)ของเด็กและเยาวชนและผู้ปกครอง

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านใน ระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ขอให้ท่านสำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น ความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด แล้วเลือกคำตอบตามเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยพิจารณาแบบประเมินแต่ละข้อ ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	อาการ พฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดสอดคล้องกับความเป็นจริงมากที่สุด
ปานกลาง	หมายถึง	อาการ พฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดสอดคล้องกับความเป็นจริงค่อนข้างมาก
เล็กน้อย	หมายถึง	อาการ พฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดสอดคล้องกับบ้างแต่ไม่มาก
ไม่ใช่เลย	หมายถึง	อาการ พฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง

ข้อความ	ไม่ใช่เลย	เล็กน้อย	ตรงปานกลาง	ตรงมากที่สุด
1. ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
2. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
3. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
4. ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
5. ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวท่านเอง				
6. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
7. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
8. ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องที่คอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
9. ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
10. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				

ส่วนที่ 4 แบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัว

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ ต้องการทราบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร หลังจากท่านได้ฟังหรืออ่านข้อความดังกล่าวแล้วให้เลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงตามการรับรู้ของท่าน

มากที่สุด หมายถึง ความสัมพันธ์ของครอบครัวในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับร้อยละ 80 ขึ้นไป

มาก หมายถึง ความสัมพันธ์ของครอบครัวในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับ ร้อยละ 60-80

น้อย หมายถึง ความสัมพันธ์ของครอบครัวในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับร้อยละ 40-50

น้อยที่สุด หมายถึง ความสัมพันธ์ของครอบครัวในแต่ละประเด็นอยู่ในระดับน้อยกว่าร้อยละ 40

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว	ระดับการประเมิน			
	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด
1. คนในครอบครัวของฉันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน				
2. คนในครอบครัวของฉันมีเวลาให้แก่กัน				
3. คนในครอบครัวของฉันยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน				
4. ฉันสามารถพูดคุยปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับพ่อแม่หรือผู้ปกครองได้ทุกเวลา				
5. คนในครอบครัวของฉันส่งเสริมสนับสนุนกันและกันอย่างจริงใจ				
6. คนในครอบครัวของฉันใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกัน				
7. คนในครอบครัวของฉันสามารถพูดคุยกันได้ทุกเรื่อง				
8. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัวของฉันสมาชิกในครอบครัวช่วยกันแก้ไขปัญหาอยู่เสมอ				
9. คนในครอบครัวของฉันมีความสามัคคีกัน				
10. ในครอบครัวของฉันมีกฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติตามร่วมกัน				
11. ในครอบครัวของฉันมักมีการตัดสินปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน				
12. ครอบครัวของฉันไม่เคยอิจฉาริษยาหรือกล่าวโทษกันเลย				
13. ฉันรู้สึกว่าทุกคนในครอบครัวของฉันมีความสุข				
14. เมื่อคนในครอบครัวของฉันมีเรื่องไม่เข้าใจกัน มักจะแก้ไขปัญหา โดยการพูดคุยกันด้วยเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์				
15. คนในครอบครัวของฉันไม่เคยดุด่าว่ากล่าวกันโดยใช้ถ้อยคำหยาบคาย				
16. คนในครอบครัวของฉันไม่เคยวิพากษ์วิจารณ์ให้กันเสียหาย				
17. คนในครอบครัวของฉันรักและผูกพันกันมาก				
18. คนในครอบครัวของฉันไม่เคยเอาพฤติกรรมของคนในครอบครัวไปเปรียบเทียบกับพฤติกรรมของคนในครอบครัวอื่น				

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

   O ชาย O หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ภูมิลำเนาเดิมจังหวัด.....

4. ที่อยู่ปัจจุบัน .....

   อาศัยอยู่นาน.....ปี

5. มาด้วยคดี..... จำนวนครั้งที่ถูกจับหรือต้องโทษ.....

6. ระดับการศึกษา

   O ประถมศึกษา O มัธยมศึกษา

   O ปวส. O อุดมศึกษา

   O อื่น ๆ โปรดระบุ.....

7. นับถือศาสนา.....

8. รายได้ของครอบครัว (ต่อเดือน).....บาท

   รายได้หลักของครอบครัว มาจากใคร.....

   รายได้กับความเป็นอยู่ของครอบครัวเป็นอย่างไร

   O พอใช้

   O เหลือเก็บ

   O ไม่เหลือเก็บ

   O ไม่พอใช้ เนื่องจาก.....

   รายได้มีผลต่อการอยู่ร่วมกัน หรือไม่ อย่างไร

   O มี เนื่องจาก.....

   O ไม่มี

9. ลักษณะครอบครัว

   O ครอบเดี่ยว O ครอบครัวขยาย

ภาคผนวก ข

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิต

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง "ความในใจ"
สำหรับเด็กและเยาวชน
เวลา 50 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้ระบายปัญหาและสื่อความในใจ
2. เพื่อให้เด็กและเยาวชนอธิบายถึงประโยชน์และวิธีการระบายปัญหาอย่างถูกต้องและเหมาะสม
3. เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีแนวทางในการที่จะปรับตัวเพื่อลดความคับข้องใจ

สาระสำคัญ

ในช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคนย่อมมีความผิดพลาดเกิดขึ้นด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งความผิดพลาดที่เกิดขึ้นอาจแตกต่างกันไปตามลักษณะของกระทำโดยเฉพาะในช่วงชีวิตของวัยรุ่นที่เป็นวัยของการท้าทาย อยากลอง ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและการกระทำดังกล่าวอาจนำไปสู่การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนและถูกศาลตัดสินให้เข้ารับการฝึกและอบรม ส่งผลให้เด็กและเยาวชนขาดอิสระในการใช้ชีวิตในสังคมปกติ ซึ่งการถูกควบคุมให้อยู่ในบริเวณของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจะทำให้รู้สึกคับข้องใจ ไม่สบายใจ อึดอัด ทุกข์ใจ เพราะฉะนั้นการได้รู้จักวิธีระบายปัญหาและความทุกข์ใจที่ถูกต้องและเหมาะสมจะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถปรับตัวได้และมีชีวิตที่เป็นสุข

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและดินสอให้เด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายทุกคน 2. ให้เขียนระบายปัญหา (ความในใจ) ของตนเองลงในกระดาษที่แจกให้ 3. เมื่อทุกคนเขียนระบายปัญหาที่อยู่ในใจลงในกระดาษเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มเก็บกระดาษที่เขียนระบายปัญหาและบอกทุกคนว่า "เราได้ทิ้งปัญหาบางส่วนไปบ้างแล้ว"	- กระดาษ A4 - ดินสอ
2. ขั้นจัดระบบความคิดสะท้อน/อภิปราย กลุ่ม 6 คน(10 นาที)	1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความรู้สึกของเด็กและเยาวชนประมาณ 3-4 คน จากการเขียนระบายปัญหาความในใจลงในกระดาษ 2. ผู้นำกลุ่มแบ่งเด็กและเยาวชนกลุ่มละ 6-8 คน ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยกันตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
3. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่	1. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่ 2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้	- ใบความรู้
4. ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มให้แต่ละคนพูดในประเด็นตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
5. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มสรุปย้ำเกี่ยวกับการระบายปัญหาความทุกข์ในอย่างเหมาะสม	

สื่อสารจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1 และ 2
2. ใบความรู้
3. กระดาษ A4
4. ดินสอ
5. กระดาษโปสเตอร์/กระดานดำ
6. ปากกาไวท์บอร์ด/ชอล์ก

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ใบกิจกรรม 1 และใบกิจกรรม 2 ควรเขียนประเด็นการพูดคุยลงในกระดาษโปสเตอร์/Clip chart เพื่อให้เด็กและเยาวชนเห็นได้ชัดเจน
2. ใบความรู้ ควรเขียนวิธีการระบายปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสมลงในกระดาษโปสเตอร์/เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้เข้าใจชัดเจนขึ้น
3. ผู้นำในกลุ่มย่อยเป็นทีมนักวิจัยในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่องความในใจ

คำชี้แจง

1. แบ่งเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6-8 คน โดยมีผู้นำกลุ่มย่อยทุกกลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยกันในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุย

ประเด็น

1. การได้ระบายปัญหา และความทุกข์ใจมีผลดีต่อเราอย่างไรบ้าง
2. วิธีการระบายปัญหาและความทุกข์ใจที่เหมาะสม มีอะไรบ้าง

วิธีที่เหมาะสม	วิธีที่ไม่เหมาะสม
1.	1. .....
2.	2. .....
3.	3. .....

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่องความในใจ

คำชี้แจง : ผู้นำกลุ่มถามทุกคนในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที

ประเด็น : "เมื่ออยู่บ้าน เวลามีปัญหาไม่สบายใจ มีวิธีการที่เหมาะสมที่จะทำให้ตนเองสบายใจ สบายใจได้อย่างไรบ้าง"

ใบความรู้ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่องความในใจ

คนทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น บางคนมีปัญหามาก และสะสมเป็นเวลานาน ไม่มีการระบายออก จนรู้สึกทนไม่ไหวก็จะระเบิดออกมาเหมือนลูกโป่งที่เป่าลมเข้าไปมาก ๆ เมื่อมีปัญหาทับถมมากและไม่สามารถแก้ไขได้จะทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดัน และความคับข้องใจ และนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

ประโยชน์ของการระบายปัญหาและความคับข้องใจ

การที่เราได้ระบายปัญหาและความคับข้องใจ ถ้าเปรียบเหมือนลูกโป่ง โดยการปล่อยลมออกมาบ้าง ก็เป็นวิธีการระบายปัญหาและความคับข้องใจอย่างหนึ่ง ประโยชน์ของการระบายปัญหาและความคับข้องใจจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น ลดความอึดอัดลงไปได้ ถ้าไม่ได้ระบายปัญหาและความคับข้องใจ จะทำให้เรารู้สึกอึดอัด ทุกข์ใจ

การระบายปัญหาและความคับข้องใจที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม

การระบายปัญหาและความคับข้องใจ จะเกิดผลเสียได้ถ้าเราระบายปัญหาโดยวิธีการที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เช่น ทำร้ายตนเองและผู้อื่น หรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ด่าว่าผู้อื่นขว้างปาสิ่งของ ฯลฯ)

วิธีการระบายปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสม

มีหลายวิธีด้วยกัน แล้วแต่บุคคลว่าจะเลือกใช้วิธีไหน แต่ที่สำคัญที่สุดเป็นจะต้องมีวิธีการที่ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ดังนั้นถ้าเราไม่สบายใจหรือมีปัญหาคับข้องใจ จะต้องรู้จักวิธีการระบายปัญหาและความคับข้องใจที่ถูกต้องและเหมาะสม มีดังนี้

1. การเขียนระบายปัญหาลงในกระดาษ สมุดบันทึก ฯลฯ
2. การพูดคุยกับคนที่เราไว้ใจ เช่น ผู้ใหญ่ที่เรานับถือ เพื่อนที่รู้ใจ เจ้าหน้าที่ผู้ดูแล หรือผู้เชี่ยวชาญในโรงพยาบาลจิตเวช เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และพยาบาลจิตเวช
3. หากิจกรรมที่ทำให้ตนเองสบายใจ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ เล่นเกมส์
4. ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง การวิ่ง ฯลฯ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง "พ่อของฉัน"
เวลา 60 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถระบายความคับข้องใจที่มีต่อพ่อ
2. เข้าใจปัญหาตนเองและผู้อื่นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

ปัญหาความขัดแย้งระหว่างพ่อกับลูกย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคน ๆ นั้นรู้จักที่จะหาทางออกในการแก้ไขปัญหาได้อย่างไรจึงเหมาะสม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 5 นาที	- ผู้นำกลุ่มแสดงรูปโปสเตอร์/แผ่นใส "พ่อของมอส" และบรรยายเรื่องราวตามกรณีศึกษา	- โปสเตอร์/แผ่นใส - รูปผู้ชายถือขวดเหล้า - กรณีศึกษา - "พ่อของฉัน"
2. ขั้นจัดระบบความคิดสะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มย่อย 5 นาที	- ให้เด็กและเยาวชนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 6-8 คน พูดคุยในประเด็นตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
3. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	1. สุ่มถามความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนประมาณ 2-3 คู่ 2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ กลุ่มย่อย 30 นาที	- แบ่งเด็กและเยาวชนกลุ่มละ 6-8 คน ให้แต่ละกลุ่มเล่าเรื่องตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
5. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ขออาสาสมัครตัวแทน 1-2 คน ออกมาเล่าเรื่อง "พ่อของฉัน" 2. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของผู้เล่า ขณะพูดเรื่อง "พ่อของฉัน" 3. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2
6. ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	- ผู้นำกลุ่มให้แต่ละคนพูดถึงความประทับใจที่มีต่อพ่อมาคนละ 1 อย่าง	- ใบกิจกรรม 3

สื่อสารจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1 , 2 และ 3
2. ใบความรู้ 1 และ 2
3. กระดาษ A4
4. ปากกา/ดินสอ
5. โปสเตอร์รูปผู้ชายถือขวดเหล้า/แผ่นใสรูปผู้ชายถือขวดเหล้า
6. กรณีศึกษา "พ่อของมอส"
7. ปากกาไวท์บอร์ด/Clip chart

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความคิดและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการเสนอผลการพูดคุยในกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ใบกิจกรรม 1 , 2 และ 3 ควรเขียนลงในกระดาษโปสเตอร์/Clip chart เพื่อให้เห็นได้ชัดเจน
2. ผู้นำกลุ่มย่อยเป็นทีมนักวิจัยในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

กรณีศึกษา เรื่องพ่อของมอส

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่องพ่อของฉัน

มอสเป็นเด็กชายอายุ 12 ปี เป็นลูกชายคนกลางของครอบครัว พ่อของมอสมีอาชีพรับจ้างขับรถสองแถวเข้า – ออกซอยในหมู่บ้าน มอสรับรู้มาตั้งแต่เล็กจนโตว่า พ่อดื่มเหล้าเก่ง เวลาเมาเหล้าก็จะส่งเสียงเอะอะโวยวาย ดุด่าลูกเมียและเวลาทำอะไรให้ไม่พอใจก็จะลงไม้ลงมือตบตีทำร้ายร่างกายลูก นอกจากนี้พ่อของมอสยังติดการพนัน ชอบเล่นหวย เล่นม้า มีหนี้สินมากมาย ปัญหาที่เกิดขึ้นทุกปัญหา มอสต้องทนเก็บความรู้สึกไม่สบายใจไว้คนเดียวมานานแสนนาน

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่องพ่อของฉัน

คำชี้แจง :

1. แบ่งเด็กและเยาวชนกลุ่มละ 6-8 คน โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 5 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงาน

ประเด็น :

1. "พ่อของมอสเป็นอย่างไร"
2. "ถ้าพ่อของมอสเป็นพ่อของคุณ คุณจะรู้สึกอย่างไร"

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่องพ่อของฉัน

คำชี้แจง :

1. แบ่งเด็กและเยาวชนกลุ่มละ6-8 คน โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้แต่ละคนเล่าเรื่องในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลาคนละ 5 นาที รวมเวลาทั้งหมด 30 นาที

ประเด็น : ให้แต่ละคนเล่าเรื่องในหัวข้อ "พ่อของฉัน"

ใบกิจกรรม 3

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่องพ่อของฉัน

คำชี้แจง :

1. ผู้นำกลุ่มถามแต่ละคน ในประเด็นที่กำหนดให้
2. ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ประเด็น : "ให้พูดถึงความประทับใจที่มีต่อพ่อมาคนละ 1 อย่าง"

ใบความรู้ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่องพ่อของฉัน

ทุกครอบครัวย่อมประสบปัญหาความขัดแย้ง ซึ่งอาจจะเป็นความขัดแย้งระหว่างพี่ น้อง พ่อ แม่ และสมาชิกคนอื่นๆในครอบครัว และความขัดแย้งที่เกิดขึ้นมักพบว่าส่วนใหญ่เกิดจากบุคลิกภาพส่วนบุคคลและการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมส่วนบุคคลไม่ใช่เรื่องง่ายจะต้องอาศัยแรงจูงใจและผู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองต้องเห็นประโยชน์และคิดว่าตนเองต้องทำได้จึงจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ใบความรู้ 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่องพ่อของฉัน

คนทุกคนจะมีทั้งจุดเด่นและจุดด้อยในตนเองซึ่งบางครั้งคน ๆ นั้นอาจไม่รู้ตัว การที่จะทำให้คน ๆ หนึ่งได้มองเห็นจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง จะต้องอาศัยสัมพันธภาพที่ดีที่มีต่อกัน ความจริงใจและความผูกพัน นอกจากนี้ยังจะต้องมีเทคนิควิธีที่จะสื่อสารให้เกิดการรับรู้ที่ดีที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ถ้าหากคิดว่าเราได้ทำทุกอย่างแล้วแต่บุคคลคนนั้นยังไม่เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นที่พึงประสงค์ของเราได้เราก็ควรมาปรับเปลี่ยนที่ตัวเราโดยการปรับเปลี่ยนวิธีคิดของเราให้เป็นการมองในมุมบวกมากขึ้น จึงจะทำให้ชีวิตมีความสุข

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่องแม่ที่แสนดี
เวลา 50 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถระบายความคับข้องใจที่มีต่อแม่
2. ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

ปัญหาความขัดแย้งระหว่างแม่กับลูกย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคน ๆ นั้นรู้จักที่จะหาทางออกในการแก้ไขปัญหาได้อย่างไรจึงเหมาะสม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามเด็กและเยาวชน 2-3 คน เกี่ยวกับเรื่องแม่บุคคล 2. ที่เปรียบเสมือนแม่ว่าเป็นคนอย่างไร 3. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม 1 ให้แต่ละคนเติมข้อความลงไปในช่องว่างตามความรู้สึกนึกคิดของตนเองและพยายามเขียนให้มากที่สุด (กรณีที่เขียนหนังสือไม่ได้ให้ผู้นำกลุ่มย่อยช่วยเขียนให้)	- ใบกิจกรรม 1 - กระดาษ ปากกา/ดินสอ
2. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้อาสาสมัครอ่านเรื่องที่ตนเองเขียนขึ้นมา 2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
3. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 4 คน 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มแบ่งเด็กกลุ่มละ 3-4 คน ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยกันตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
4. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยกัน 2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2
5. ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มให้แต่ละคนพูดถึงแม่หรือใครก็ได้ที่เปรียบเสมือนแม่ที่ตนเองรู้สึกประทับใจ ตามใบกิจกรรม 3	- ใบกิจกรรม 3

สื่อสารจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1 , 2 และ 3
2. ใบความรู้ 1 และ 2
3. กระดาษโปสเตอร์ /Clip chart
4. ปากกาไวท์บอร์ด

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการเสนอผลการพูดคุยในกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ใบกิจกรรม 1 แจกให้ทุกคน
2. ใบกิจกรรม 2 และ 3 ควรเขียนประเด็นลงในกระดาษโปสเตอร์/Clip chart เพื่อให้เห็นได้ชัดเจน
3. ผู้นำกลุ่มย่อยเป็นทีมนักวิจัยในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่องแม่ที่แสนดี

ให้ทุกคนเขียนเรียงความตามประโยคที่ขึ้นต้นไว้ให้ตามความคิดหรือจินตนาการของตนเอง

วันหนึ่งฉันเห็นแม่คนหนึ่ง จูงลูกเดินเล่นที่สนามหญ้า ฉันรู้สึก.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... สกุล .....

(ใช้เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่องแม่ที่แสนดี

คำชี้แจง :

1. แบ่งเด็กกลุ่มละ 3-4 คน โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้แต่ละคนพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงาน

ประเด็น : "ถ้าเรามีแม่ซึ่งมีอารมณ์ฉุนเฉียวหรือขี้บ่น เราจะแก้สถานการณ์นี้ได้อย่างไร"

ใบกิจกรรม 3

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่องแม่ที่แสนดี

คำชี้แจง :

1. ผู้นำกลุ่มถามแต่ละคนโดยให้พูดตามประเด็นที่กำหนดให้
2. ใช้เวลา 10 นาที

ประเด็น :

"ให้แต่ละคนพูดถึงแม่หรือใครก็ได้ที่เปรียบเสมือนแม่และเราประทับใจในตัวบุคคลคนนั้น"

ใบความรู้ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่องแม่ที่แสนดี

แม่คือบุคคลที่มีบุญคุณที่เป็นคนอุ้มท้องและเลี้ยงดูเราตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตมาถึงวันนี้ แม่ให้ความรักและทนุถนอมเราดุจดังแก้วตาดวงใจสุดจะหาผู้ใดมาเปรียบปาน แม่ไม่เคยมีเงื่อนไขในความรักที่มอบให้ลูก และความรักของแม่ที่มีต่อลูกไม่เคยเสื่อมคลาย แม่มีความหวังดีและเป็นห่วงลูกเสมอ บางครั้งแม่ทนทุกข์ด้วยความเหนื่อยยากลำบากเพื่อให้ลูกได้กินอิ่ม ได้เรียนหนังสือ ได้ซื้อเสื้อผ้าเพื่อให้ลูกได้มีความทัดเทียมกับคนอื่น ๆ ในสังคม

ใบความรู้ 2 แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่องแม่ที่แสนดี
การแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง เราสามารถแก้ไขได้หลายวิธี แต่วิธีที่เหมาะสม ควรทำความเข้าใจกับสาเหตุของการเกิดปัญหานั้นว่า มีสาเหตุเนื่องจากตัวเราหรือจากผู้อื่น ถึงแม้ว่าสาเหตุของปัญหาจะเกิดจากตัวเราหรือคนอื่นก็ตาม หากเรามีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างชาญฉลาดด้วยการปรับวิธีคิดจะทำให้เรามีความสุข และในบางครั้งเราอาจจำเป็นต้องแก้ไขปรับปรุงตัวเราให้เป็นเด็กและเยาวชนที่พึงประสงค์ของพ่อ แม่ พี่ น้องและสังคมจะทำให้เรารู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสร้างความมีคุณค่าในตนเองอาจทำได้หลายวิธี เช่น การช่วยทำงาน การตั้งใจฝึกอบรม การฝึกวินัยและความรับผิดชอบ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่องครอบครัวของฉัน
เวลา 50 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนเข้าใจปัญหาของครอบครัวตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีแนวทางที่จะกลับไปใช้ชีวิตในการอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีความสุข

สาระสำคัญ

คนทุกคนต้องการมีครอบครัวที่อบอุ่นและเพียบพร้อมไปด้วยทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ในความเป็นจริงเราไม่สามารถเลือกครอบครัวที่สมบูรณ์แบบได้ แต่ความสำคัญอยู่ที่การทำให้การอยู่ร่วมกันในครอบครัวมีความสุข โดยทุกคนจะต้องมีความเข้าใจ ยอมรับ เห็นอกเห็นใจและให้อภัยซึ่งกันและกัน จึงจะทำให้ครอบครัวมีความสุข

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ กลุ่ม 6-8 คน 5 นาที	- ผู้นำกลุ่มแบ่งเด็กและเยาวชนกลุ่มละ 6-8 คน ให้พูดคุยในประเด็นตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
2. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
3. ขั้นจัดระบบความคิดสะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 6-8 คน 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มมอบหมายงานให้กลุ่มเดิม ให้พูดคุยตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
4. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลจากการพูดคุยในกลุ่มย่อย 2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2
5. ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 6 -8 คน 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มให้กลุ่มเดิม พูดคุยตามใบกิจกรรม 3	- ใบกิจกรรม 3
6. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	- ผู้นำกลุ่มสรุปย้ำตามใบความรู้ 1 และ 2	

สื่อสารจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1 , 2 และ 3
2. ใบความรู้ 1 และ 2
3. กระดาษโปสเตอร์/ปากกาไวท์บอร์ด/Clip chart

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการฟังเรื่องของสมาชิกในกลุ่ม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานการพูดคุยในกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ใบกิจกรรมควรเขียนประเด็นการพูดคุยลงในกระดาษโปสเตอร์/Clip chart เพื่อให้เห็นได้ชัดเจน
2. ผู้นำกลุ่มย่อยเป็นทีมนักวิจัยในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่องครอบครัวของฉัน

คำชี้แจง :

1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 6-8 คน โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มเล่าเรื่องในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที

ประเด็น :

"ให้เล่าเรื่องครอบครัวของตนเองว่ามีสมาชิกเป็นใครบ้าง และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร"

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่องครอบครัวของฉัน

คำชี้แจง :

1. แบ่งเด็กและเยาวชนตามกลุ่มเดิม โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่

ประเด็น :

"ให้ทุกคนในกลุ่มพูดคุยถึงครอบครัวตามความคาดหวัง (บ้านในฝัน) ตามที่กลุ่มต้องการให้เป็น"

ใบกิจกรรม 3

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่องครอบครัวของฉัน

คำชี้แจง :

1. แบ่งเด็กและเยาวชนตามกลุ่มเดิม โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่

ประเด็น :

"ให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันพูดคุยถึงแนวทางที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข"

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่องครอบครัวของฉัน
จะเห็นว่าทุกคนที่เล่าเรื่องครอบครัวของตนเอง แต่ละคนมีครอบครัวที่แตกต่างกัน บางคนอาจมีครอบครัวที่มีความสุขแต่บางครอบครัวก็มีปัญหา

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่องครอบครัวของฉัน
ทุกคนต้องการมีครอบครัวที่อบอุ่นและเพียบพร้อมทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ในความเป็นจริงไม่ได้เป็นอย่างที่เราฝันไว้ ดังนั้นการที่จะอยู่ร่วมกันในครอบครัวจะต้องอาศัยความเข้าใจ การยอมรับความเห็นอกเห็นใจ และการให้อภัยซึ่งกันและกัน จะทำให้เราทุกคนสามารถปรับตัวให้มีความสุขในครอบครัวได้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่องความแตกต่างของคน
สำหรับเด็กและเยาวชน
เวลา 45 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนตระหนักถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล
2. เพื่อให้เด็กและเยาวชนยอมรับความแตกต่างของผู้อื่นได้

สาระสำคัญ

คนเรามีความแตกต่างกัน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ดังนั้นการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข จะต้องเข้าใจความแตกต่างของคนและยอมรับความแตกต่างของกันและกัน

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มสุ่มถามเด็ก 4-5 คนว่า "คนเรามีความแตกต่างกันในด้านใดบ้าง"	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มเขียนคำตอบลงในกระดาษโปสเตอร์ 2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 1	- กระดาษโปสเตอร์/ปากกาไวท์บอร์ด - ใบความรู้ 1
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 6 -8 คน 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มแบ่งเด็กออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6-8 คน ให้พูดคุยตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพูดคุย 2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2
ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 2 คน 5 นาที	- ผู้นำกลุ่มให้เด็กจับคู่ พูดคุยกันตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามประมาณ 2-3 คู่ 2. ผู้นำกลุ่มสรุปย้ำใบความรู้ 2	

สื่อสารจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1 และ 2
2. ใบความรู้ 1 และ 2
3. กระดาษโปสเตอร์
4. ปากกาไวท์บอร์ด
5. เทปกาว

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานการพูดคุยในกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ใบกิจกรรม 1 และ 2 ควรเขียนประเด็นการพูดคุยลงในกระดาษโปสเตอร์เพื่อให้เห็นได้ชัดเจน
2. ใบความรู้ 1 ควรเขียนเนื้อหาสำคัญลงในกระดาษโปสเตอร์/กระดานดำเพื่อให้เห็นได้ชัดเจน
3. ผู้นำกลุ่มย่อยเป็นทีมนักวิจัย

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรมที่ 5 เรื่องความแตกต่างของคน

คำชี้แจง :

1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆละ 6-8 คน โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่

ประเด็น : "เมื่อคนเรามีความแตกต่างกัน ควรทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข"

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่องความแตกต่างของคน

คำชี้แจง :

1. ให้เด็กจับคู่กัน
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยตามประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 5 นาที

ประเด็น : "คู่ของตนเองที่พูดคุยด้วยแต่ละคนมีความแตกต่างกันในเรื่องอะไรบ้าง"

ใบความรู้ 1

แผนการจัดกิจกรมที่ 5 เรื่องความแตกต่างของคน

คนเรามีความแตกต่างกันทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์และสังคมดังนี้คือ

ด้านร่างกาย	เช่น ผิวขาว – ผิวดำ อ้วน – ผอม สูง – เตี้ย ผมสั้น – ผมยาว ฯลฯ
ด้านสติปัญญา	เช่น ฉลาดมาก – ฉลาดน้อย
ด้านจิตใจ อารมณ์	เช่น อารมณ์ร้อน – อารมณ์เย็น
ด้านสังคม	เช่น ชอบเข้าสังคม – ชอบเก็บตัว

ใบความรู้ 2 แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่องความแตกต่างของคน
คนทุกคนมีความแตกต่างกัน ความแตกต่างบางอย่างเป็นผลดี เพราะทำให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เช่น ในการทำงาน ถ้ามีคนที่มีความรู้ความสามารถหรือความคิดเห็นที่แตกต่างกัน แต่ยอมรับกันได้ ทำให้มีมุมมองที่กว้างขวาง ซึ่งจะส่งผลดีต่องาน แต่ในบางครั้งความแตกต่างก็ทำให้เกิดความขัดแย้งได้ หากไม่เข้าใจหรือไม่ยอมรับซึ่งกันและกัน เนื่องจากทุกคนต้องการการยอมรับจากผู้อื่น ดังนั้นเราจึงควรยอมรับความแตกต่างของแต่ละคน จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่องความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีต ของเด็กและเยาวชน

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของประสบการณ์ในอดีตว่ามีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน
2. เพื่อให้เด็กและเยาวชนตระหนักว่าประสบการณ์ในอดีตที่มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้

สาระสำคัญ

คนเราทุกคนย่อมมีประสบการณ์ในอดีตซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกของเราทั้งในทางที่ดีและไม่ดี ความรู้สึกที่ดีและไม่ดีจะมีผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยเฉพาะความรู้สึกที่ไม่ดีเกี่ยวกับประสบการณ์ในอดีตจะทำให้เด็กและเยาวชนไม่มีความสุข แต่อย่างไรก็ตามความรู้สึกที่ไม่ดีนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าตัวเรายอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่ไม่ดีนั้น จะนำไปสู่การดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มถามว่า 1. ใครเคยมีประสบการณ์ในอดีตที่ทำให้ตนเองฝังใจมาจนถึงปัจจุบันนี้ 2. ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับเรื่องอะไร 3. ประสบการณ์ในอดีตมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออกของเราอย่างไรบ้าง	
2. ขั้นจัดระบบความคิดสะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 6 คน 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มแบ่งเด็กออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน พูดคุยตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุย	- ใบกิจกรรม 2
ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 6 คน 10 นาที	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเดิมพูดคุยในประเด็นตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่ 2. ผู้นำกลุ่มสรุปใบความรู้	- ใบความรู้

สื่อสารจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1 และ 2
2. ใบความรู้
3. กระดาษโปสเตอร์/กระดานดำ
4. ปากกาไวท์บอร์ด/ชอล์ก

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานการพูดคุย

ข้อเสนอแนะ

1. ใบกิจกรรม 1 และ 2 ควรเขียนประเด็นการอภิปราย ลงในกระดาษโปสเตอร์/กระดานดำ เพื่อให้เห็นได้ชัดเจน
2. ใบความรู้ควรเขียนเนื้อหาสำคัญลงในกระดาษโปสเตอร์/กระดานดำเพื่อให้เด็กและเยาวชนเข้าใจชัดเจน
3. ผู้นำกลุ่มย่อยเป็นทีมผู้ช่วยนักวิจัย

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่องความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีต

คำชี้แจง :

1. แบ่งเด็กและเยาวชนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 6 คน โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

ประเด็น :

"ประสบการณ์ในอดีตที่ทำให้เราทุกข์ใจ ไม่สบายใจนั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ คุณเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด"

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่องความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีต

คำชี้แจง :

1. แบ่งสมาชิกกลุ่มๆละ 6 คน โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่

ประเด็น :

"คุณคิดว่ามีวิธีการอย่างไรที่จะช่วยแก้ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสิ่งที่เกิดจากประสบการณ์ในอดีต"

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่องความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีต

คนเราทุกคนย่อมมีประสบการณ์ในอดีตที่แตกต่างกัน อาจเป็นความประทับใจหรือฝังใจ และประสบการณ์ดังกล่าว จะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออกในปัจจุบัน ถ้าเป็นความรู้สึกทางลบหรือความฝังใจทำให้คน ๆ นั้นมีปัญหาในการดำเนินชีวิตไม่อาจลืมเลือนได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามประสบการณ์ในอดีต สามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย ดังต่อไปนี้

1. ตัวเราเองยอมรับและต้องการจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหรือทัศนคติที่ไม่ดีต่อประสบการณ์ในอดีตนั้นหรือไม่ อย่างไร ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลงจะทำให้บุคคลนั้นเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเหล่านี้ให้เป็นไปในทางที่ตนเองสบายใจได้

2. สิ่งแวดล้อม คนเราอยู่ตามลำพังคนเดียวไม่ได้ต้องพึ่งพิงซึ่งกันและกัน ดังนั้นถ้าความรู้สึกหรือพฤติกรรมอะไรบางอย่างมีผลต่อการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ๆ อื่น คนนั้นยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ถ้ายอมรับก็สามารถอยู่ในสังคมได้ ถ้าไม่ยอมรับก็ทำให้เกิดปัญหาตามมา

3. บุคลิกภาพ บางคนมีบุคลิกภาพที่ไม่ยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลงยากก็จะเป็นอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนความรู้สึกและพฤติกรรม

ดังนั้น เราควรพิจารณาว่าเราอยากจะจดจำหรือไม่อยากจดจำและให้พิจารณาว่าผลของการที่เราไม่เปลี่ยนแปลงนั้นจะเกิดอะไรขึ้นและมีผลต่อชีวิตปัจจุบันอย่างไร

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่องการมองข้อดีของตนเอง
สำหรับเด็กและเยาวชน
เวลา 45 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
2. เพื่อให้เด็กและเยาวชนตระหนักถึงสิ่งที่ดีของตน และเป็นการฝึกฝนการมองโลกในแง่ดีด้วย

สาระสำคัญ

คนเราจะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองได้ จะต้องมองเห็นจุดดีจุดด้อยของตนเองเสียก่อน แต่ใน สภาพปัจจุบัน คนเรามักเคยชินที่จะมองเห็นจุดอ่อนของตนเองและผู้อื่นเท่านั้น ทำให้คุณค่าของตนเองและผู้อื่นต่ำกว่าความเป็นจริง เพราะฉะนั้นการได้รู้จุดดีของตนเอง จะนำไปสู่การมองโลกในแง่ดีและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อคนอื่น ๆ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึกประสบการณ์ กลุ่ม 2 คน 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม โดยชี้ให้เห็นว่าคนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสียในตัวเอง 2. ให้จับคู่บอกข้อดีของเพื่อน และข้อดีของตนเอง ตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 6 คน 10 นาที	- แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 6-8 คน พูดคุยตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่ 2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้	- ใบความรู้
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้ทุกคนพูดถึงส่วนดีของคนในครอบครัวหรือบุคคลที่ประทับใจ 2. ผู้นำกลุ่มเขียนคำตอบลงในกระดาษ	- กระดาษโปสเตอร์/กระดานดำ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	- ผู้นำกลุ่มสรุปและให้กำลังใจเด็กและเยาวชน โดยเน้นตามใบความรู้เดิม	- เทปกาว - ปากกาไวท์บอร์ด

สื่อสารจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1 และ 2
2. ใบความรู้
3. กระดาษโปสเตอร์/กระดานดำ
4. เทปกาว
5. ปากกาไวท์บอร์ด/ชอล์ก

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นขณะพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ใบกิจกรรม 1 และ 2 ควรเขียนประเด็นการพูดคุยลงในกระดาษโปสเตอร์หรือกระดานดำ เพื่อให้เห็นได้ชัดเจน
2. ใบความรู้ควรเขียนเนื้อหาสำคัญลงในกระดาษโปสเตอร์หรือกระดานดำ เพื่อให้เข้าใจชัดเจน
3. ผู้นำกลุ่มย่อยเป็นทีมผู้ช่วยนักวิจัย

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่องการมองข้อดีของตนเอง

คำชี้แจง : ให้จับคู่ และคิดตามประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที

ประเด็น

1. "ให้บอกข้อดีของเพื่อน 1 อย่าง"
2. "ให้บอกข้อดีของตนเอง 1 อย่าง"

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่องการมองข้อดีของตนเอง

คำชี้แจง :

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆละ 6-8 คน โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม นำเสนอผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่

ประเด็น : "การมองข้อดีของตนเอง และผู้อื่นมีประโยชน์อะไรบ้าง"

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรมที่ 7 เรื่องการมองข้อดีของตนเอง

วิธีการมองข้อดีของตนเองและผู้อื่น

1. ต้องรู้ธรรมชาติของคนว่ามีทั้งข้อดีและข้อเสีย อะไรบ้าง
2. พยายามมองหาส่วนที่ดีของตนเอง และผู้อื่น

ประโยชน์ของการมองข้อดีของตนเอง

1. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เช่น รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความมั่นใจในตนเอง
2. ทำให้ตนเองมีความสุข
3. เป็นการฝึกฝนให้รู้จักมองโลกในแง่ดี

ประโยชน์ของการมองข้อดีของผู้อื่น

1. ทำให้เกิดมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น
2. ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

หลักสูตร

เข้าใจวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติและสาเหตุปัญหาของลูกวัยรุ่น
2. เพื่อให้มีแนวทางในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น
3. เพื่อให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีทักษะในการช่วยเหลือลูกวัยรุ่นที่มีปัญหา

แผนการสอนเรื่อง เข้าใจวัยรุ่น
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีความรู้เรื่องพัฒนาการของวัยรุ่น ตระหนักถึงสาเหตุของสภาพปัญหาตามวัยของลูกและมีทัศนคติที่ดีต่อการแสดงออกด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของลูกวัยรุ่น

สาระสำคัญ การเข้าใจพัฒนาการของลูกวัยรุ่น จะทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ตระหนักถึงสาเหตุและสภาพปัญหาตามวัย มีเจตคติที่ดีและสามารถตอบสนองต่อการแสดงออกด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนการสอน

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้คำถามนำ เช่น "ท่านรู้สึกหนักใจอะไรกับวัยรุ่น" - วิทยากรเชื่อมโยงปัญหาที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของลูกวัยรุ่น - บรรยายเรื่อง "ธรรมชาติของวัยรุ่น"	- ใบความรู้ที่ 1-2
ประสบการณ์ จับคู่ (5 นาที)	- วิทยากรอ่านกรณีศึกษาเรื่อง ไดอารี่ของนุช เสร็จแล้วให้จับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อได้ฟังเรื่องราวของนุช	- กรณีศึกษาเรื่อง ไดอารี่ของนุช
สะท้อน/อภิปราย กลุ่มย่อย 3-4 คน (25 นาที) (5 นาที)	1. แบ่งกลุ่มย่อยอภิปรายตามใบงาน 2. นำเสนอผลงานโดยวิทยากรสุ่มถามทีละข้อ เช่น ข้อ 1 ถามกลุ่มที่ 1, 3, 5 ข้อที่ 2 ถามกลุ่มที่ 2, 4 เป็นต้น 3. วิทยากรสรุปและบรรยายเพิ่มเติมเรื่อง วิธีการอยู่ร่วมกับลูกวัยรุ่น	- ใบงานที่ 1
(5 นาที)	- วิทยากรสรุปและบรรยายเพิ่มเติมเรื่อง วิธีการอยู่ร่วมกับลูกวัยรุ่น	- แนวทางสรุปสำหรับวิทยากรและใบความรู้ที่ 3

ใบงานที่ 1
เวลา 10 นาที

แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3-4 คน อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

1. ท่านคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าพ่อแม่สนับสนุนให้นุชฝืนใจทำตามพ่อแม่
2. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อนุช ถ้าท่านเป็นนุชท่านจะทำอย่างไร
3. ท่านมีความคิดอย่างไรต่อการกระทำของพ่อแม่นุช
4. ถ้าท่านเป็นพ่อแม่ของนุชท่านจะช่วยนุชอย่างไร

เสร็จแล้วเตรียมส่งผู้แทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

ใบความรู้ที่ 1
"ธรรมชาติของวัยรุ่นและการอยู่ร่วมกับวัยรุ่น"

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม คือ

1. การแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว มีการเปลี่ยนแปลงขนาดน้ำหนัก ทรวดทรวงของร่างกาย อย่างรวดเร็ว เนื่องจากการทำงานของต่อมเพศที่มากขึ้น เช่น มีสภาพร่างกายที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การมีประจำเดือน การฝันเปียก ตลอดจนการมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดคำถามในใจมากมายว่า "อะไรเกิดขึ้นกับเขา" "เกิดได้อย่างไร" "เขาจะเหมือนเพื่อน ๆ ไหม" "ทำไมเขาจึงไม่เหมือนเพื่อน ๆ" "เขาผิดปกติหรือเปล่า" ทำให้เขากลายเป็นคนหมกมุ่น ครุ่นคิด ฝันกลางวัน หรืออาจมีท่าทีหงุดหงิด หวาดหวั่น ซึ่งเขาควรจะได้เรียนรู้ถึงข้อเท็จจริงในเรื่องเหล่านั้นเพื่อที่เขาจะได้คลายความสงสัยและเข้าใจธรรมชาติของวัยมากขึ้น

2. อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วโดยไม่ค่อนมีเหตุผลนัก เช่น โกรธง่าย ดีใจง่าย และแสดงออกโดยไม่ค่อยกลั่นกรอง เขาต้องการเวลาสัก 2-3 ปี เพื่อปรับสภาพอารมณ์ที่ผันผวน

3. ความอยากเป็นอิสระ อยากมีเสรีแก่ตน ไม่อยู่ในอาณัติของผู้ใหญ่ เขาจึงมักแสดงท่าทีบางอย่างที่ผู้ใหญ่รู้สึกว่าเขาอวดดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพอ่อนน้อม หรือท้าทายกฎเกณฑ์ของบ้าน ของโรงเรียน เขาจึงต้องการการสนับสนุนให้ได้แสดงออกถึงความยากใหญ่ เช่น อยากมีอำนาจเหนือผู้อ่อน อาวุโสกว่า เหนือคนรับใช้ หรือในบางครั้งอาจแสดงกับพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้องมีการอภิปรายร่วมกันเป็นการส่วนตัวกับเขาเพื่อให้เขาได้แสดงออกถึงความคิดเห็นที่เป็นอิสระ โดยพ่อแม่จะช่วยเสริมในส่วนที่เขาคิดเห็นไม่ถูกต้องได้

4. ความอยากเด่น อยากทัดเทียมเพื่อนฝูง ความด้อยในเรื่องรูปโฉม การเงิน สภาพสังคมและครอบครัว มักทำให้เขาเกิดความรู้สึกมีปมด้อยอย่างรุนแรงกว่าเด็กวัยอื่น เด็กจะพยายามกลบเกลื่อนปมด้อยด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น แยกจากกลุ่มเพื่อน แสดงความประพฤติอวดเด่น เรียกร้องความสนใจต่าง ๆ ฉะนั้นพ่อต้องช่วยให้เขาเข้าใจฐานะที่ถูกต้องของครอบครัว ช่วยให้เขาสามารถดึงส่วนดีของเขามาทดแทน ให้เขารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

ความไม่อยากแตกต่างจากลุ่ม บางทีก็ผลักดันให้เขาประพฤติตนนอกลู่นอกทางไปบ้าง การช่วยสนับสนุนชักจูงให้เด็กรู้จักเลือกกลุ่ม จะพาเขากลับเข้าลู่ทางดีกว่าการตำหนิลงโทษ การเปิดโอกาสให้เด็กพาเพื่อนมามีกิจกรรมในบ้าน รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากเด็กท่านก็จะมีโอกาสสอดแทรกทัศนคติของท่านสู่เขาได้โดยง่าย

5. ความอยากลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากมีประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ ทำให้เด็กเกิดความพอใจ ความภาคภูมิใจและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งเป็นการระบายพลังทางร่างกายที่มีมากขึ้นในวัยรุ่นออกมา การสนับสนุนให้เด็กวัยรุ่นมีกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ทำอยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นงานการเล่นการแข่งขันที่ต้องใช้กำลังกาย กำลังความคิด ก็จะช่วยชดเชยความอยากรู้อยากลองในทางที่ผิดได้

6. วัยรุ่นจะมีจินตนาการทางเพศ สนใจเพศตรงข้ามและอยากให้เพศตรงข้ามสนใจเด็ก ๆ ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องมีกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเรียนรู้การวางตนให้เหมาะสมกับเพศของเขา การเตรียมเด็กให้เข้าใจบทบาทของเพศหญิงและชาย โดยเปิดโอกาสให้เขาได้เข้าสังคมกับเพื่อนต่างเพศในสายตาของท่าน ดีกว่าปิดกั้นความอยากนี้อย่างเคร่งครัด ซึ่งจะทำให้เด็กหนีไปสังสรรค์ในที่ลับตาผู้ใหญ่ แล้วเกิดความพลั้งพลาดโดยรู้ไม่เท่าทันชีวิต

7. ไม่มั่นใจที่ว่า "จะเป็นอะไร" "จะเป็นเหมือนใคร" "จะเป็นหญิงหรือชาย" วัยรุ่นจึงเหมือนอยู่ในทางสองแพร่ง ที่กำลังมองหาเอกลักษณ์ของตัวเอง ซึ่งประสบการณ์ที่เขาได้พบเห็นมาแต่เยาว์วัยในครอบครัวที่มั่นคงเป็นสุข จะช่วยให้เขาหาเอกลักษณ์ได้เร็วเข้าและผ่านปัญหาไปได้อย่างมีทิศทาง เด็กวัยรุ่นที่มีชีวิตระหกระเหิน ไม่เป็นสุข ขาดแบบอย่างที่ดี หรือมีครอบครัวไม่เป็นที่ภาคภูมิใจ ย่อมไม่อบอุ่น สับสน และเดินทางผิดได้ง่าย ทำให้เขาต้องหาเอกลักษณ์ของตนเองจากบุคคลที่เขาชื่นชอบซึ่งมักจะเป็นเพื่อนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มอบายมุขทั้งหลายนั่นเอง

ใบความรู้ที่ 2
ธรรมชาติของวัยรุ่น

การที่พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ไม่สามารถยอมรับธรรมชาติของวัยรุ่นดังกล่าวแล้วได้ เนื่องจากเหตุผลหลายประการ ได้แก่

1. วัฒนธรรมต่างยุคกัน วัฒนธรรมหมายถึง สิ่งที่คนส่วนใหญ่ยอมรับและปฏิบัติต่อกันมาจนเป็นปกติ และแปรเปลี่ยนไปในแต่ละยุคสมัย ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกระแสวัฒนธรรมมักจะถูกมองว่าหัวโบราณ (ในสายตาของวัยรุ่น) พวกที่มักทำตามวัฒนธรรมมากก็จะถูกมองว่าแหกคอก (ในสายตาของผู้ใหญ่) ผู้ใหญ่จึงมักมองว่าวัยรุ่นสมัยนี้ทำตัวแย่ลงทุกวัน ทั้ง ๆ ที่เมื่อสมัยที่ผู้ใหญ่เป็นวัยรุ่นเอง ก็อาจจะเคยถูกมองว่าแย่มาก่อนในสายตาของผู้ใหญ่สมัยนั้น เช่น ผู้ใหญ่เองก็อาจเคยใส่รองเท้าส้นตึก กางเกงขาบาน หนีออกไปเที่ยวกับเพื่อนโดยไม่กล้าบอกให้พ่อแม่ทราบเพราะกลัวว่าพ่อแม่จะไม่อนุญาต เป็นต้น การที่พ่อแม่ยึดตัวเองเป็นหลักไม่ยอมรับค่านิยมสมัยใหม่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้พ่อแม่ไม่เข้าใจ และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับลูกวัยรุ่นได้

2. การลืมประสบการณ์ของตนเอง ผู้ใหญ่บางท่านอาจลืมไปว่าในช่วงที่ตนเองเป็นวัยรุ่นก็เคยชอบเรื่องสวย ๆ งาม ๆ (เพียงแต่สิ่งเสริมความงามต่าง ๆ ในสมัยก่อนยังไม่ทันสมัยเท่าสมัยนี้เท่านั้นเอง) เคยแคร์ความรู้สึกของเพื่อนมาก เคยพบเพื่อนต่างเพศ เคยจีบกัน เพียงแต่วิธีการไม่ประเจิดประเจ้อเหมือนสมัยนี้ เป็นต้น ฉะนั้นเมื่อนำมาตรฐานเดิมมาเปรียบเทียบจึงทำให้ผู้ใหญ่ มักจะรับไม่ได้กับพฤติกรรมของวัยรุ่นสมัยนี้

3. การเคยเจ็บปวดกับความผิดพลาดของตนเอง การที่พ่อแม่เคยมีประสบการณ์ที่ผิดพลาดอะไรบางอย่างในอดีตและไม่ให้อภัยตัวเอง พ่อแม่ก็จะพยามยามลืม แต่ก็มักจะอดโทษตนเองและโทษคนอื่นที่ทำผิดแบบตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนใกล้ชิดและจะพยายามปกป้อง กีดกันไม่ให้บุคคลใกล้ชิดมีโอกาสทำผิดแบบตน โดยอาจควบคุมลูกในบางเรื่องเป็นพิเศษ โดยไม่รู้ตัวการกระทำเช่นนี้ จึงมักทำให้เกิดการปะทะที่รุนแรงระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่พ่อแม่เองก็อาจไม่ได้ตั้งใจให้เกิดเรื่องเช่นนั้น การที่จะแก้ไขสิ่งเหล่านี้ได้พ่อแม่จะต้องหันมามองตัวเอง หาสาเหตุของความผิดพลาดที่ซ่อนอยู่แล้วขจัดสาเหตุนั้น ๆ เสีย มองความผิดพลาดในทางสร้างสรรค์ คิดว่าการผิดพลาดเป็นการให้ข้อคิดหรือบทเรียน พยายามให้อภัยตัวเองให้ได้ เมื่อพ่อแม่สามารถให้อภัยตัวเองได้ก็จะสามารถมองลูกอย่างเข้าใจมากขึ้น ยอมรับความผิดพลาดของลูกได้ ให้อภัย ให้โอกาสในการแก้ตัวใหม่แก่ลูก รวมถึงให้กำลังใจ แนะนำในเชิงสร้างสรรค์ด้วยการใช้วิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม เพราะความปรารถนาดีเพียงอย่างเดียวก็อาจจะไม่เพียงพอเสียแล้ว

ใบความรู้ที่ 3
วิธีการอยู่ร่วมกับลูกวัยรุ่น

1. พยายามสร้างกฎเกณฑ์ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเข้มงวดเฉพาะกับกฎเกณฑ์นั้น ๆ เท่านั้น

พยายามหลีกเลี่ยงการถกเถียงกับวัยรุ่นในเรื่องไร้สาระที่เกิดจากการสร้างกฎเกณฑ์ที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น การไว้ผมยาว การสวมกางเกงยีนส์ขาด ๆ ปะ ๆ เพราะการรู้จี้พูดจาถากถางจะเป็นการบั่นทอนสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวัยรุ่นกับตัวคุณเอง จนทำให้เขายิ่งทำตัวห่างจากคุณไป ฉะนั้นโปรดสงวนความไม่เห็นด้วยของคุณรวมทั้งกฎเกณฑ์เอาไว้ใช้กับเรื่องที่สำคัญจริง ๆ เท่านั้น

2. รับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่นด้วยความสนอกสนใจเสมอ

เพราะมันเป็นความเจ็บปวดมากสำหรับวัยรุ่นที่รู้สึกว่า พ่อแม่ยุ่งเกินไปกว่าที่จะรับฟังความคิดเห็นของเขา การที่คุณสนใจอยู่แต่หนังสือพิมพ์ในมือ เมื่อลูกต้องการพูดคุยกับคุณด้วยนั้น เป็นการปิดกั้นโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก เพราะวัยรุ่นต้องการตอบสนองที่กระตือรือร้นจากพ่อแม่ของเขาเป็นที่สุด ดังนั้นทางที่ดีที่สุดคือรับฟังความคิดเห็นของเขาทุกครั้งที่เขาพูด

3. จงให้เวลาในการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับวัยรุ่น

เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักที่จะแยกความฝันออกจากความจริง และสามารถพัฒนาเป็นคนที่พึ่งตนเองได้ การฟังอย่างตั้งใจช่วยให้พ่อแม่สามารถติดตามการเผชิญปัญหาของลูกวัยรุ่น เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน นำไปสู่ความสำเร็จในการให้คำปรึกษากับลูก

4. ปล่อยให้วัยรุ่นกำหนดแผนในชีวิตของตนเองได้บ้าง

พ่อแม่ควรปล่อยให้ลูกวัยรุ่นได้กำหนดแผนในชีวิตของเขาเองบ้าง เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้และปรับแผนด้วยตนเอง โดยที่พ่อแม่ควรเรียนรู้และยอมรับลักษณะที่แตกต่างระหว่างลูกแต่ละคน เพราะแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน จงอย่านำเอาลูกของเพื่อนหรือญาติมาพูดเปรียบเทียบกับลูก ของท่านแม้ว่าเขาจะทำได้ไม่ดีนักก็ตาม

5. เคารพความคิดเห็นส่วนตัวของวัยรุ่นตามสมควร

ไม่มีอะไรน่าขัดใจมากไปกว่าการที่พ่อแม่รุกรานในเรื่องส่วนตัวของลูกและเที่ยวสอดรู้สอดเห็นไปเสียหมด เช่น แอบฟังการพูดโทรศัพท์ แอบอ่านจดหมาย สำรวจโต๊ะหรือลิ้นชัก เป็นต้น เพราะฉะนั้นการทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้จะทำให้เขาไว้ใจและยิ่งเพิ่มโอกาสในการให้ความร่วมมือกับคุณมากขึ้น

6. จงมีความอดทนยอมรับข้อผิดพลาดของลูกวัยรุ่น

บางครั้งพ่อแม่อาจลืมตัวและเอามาตรฐานของตัวเองมาวัดความผิดพลาดล้มเหลวของวัยรุ่น ซึ่งพ่อแม่ควรให้อภัยและเปิดโอกาสให้เขาได้แก้ตัวใหม่เมื่อทำผิดพลาด

7. อย่ากลัวการยอมรับความผิดพลาดของตัวคุณเอง

เมื่อคุณทำผิดพลาดต้องกล้ายอมรับความผิด เพื่อแสดงให้วัยรุ่นเห็นว่าคุณเป็นพ่อแม่ยุคประชาธิปไตย ไม่ใช่นักเผด็จการ เพราะจะทำให้เขาไว้วางใจในตัวคุณและพร้อมที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะของคุณมากขึ้น

8. เมื่อวัยรุ่นประสบความสำเร็จต้องชมเชยเขาอย่างจริงใจ

ทำให้เขารู้สึกว่าคุณมีความภาคภูมิใจในตัวเขา ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับนับถือมาก

9. จงหลีกเลี่ยงการตำหนิติเตียน

เมื่อคุณไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของเขา แม้ว่าคุณจะไม่เห็นด้วยอย่างมาก ๆ ก็ตาม แต่จงทำให้เขารับรู้ว่าคุณไม่เห็นด้วยกับเขาด้วยการพูดกันอย่างมีมิตรภาพ ร่วมอภิปรายถึงข้อผิดพลาดนั้น ๆ ด้วยความอดกลั้นอย่างที่สุด เพื่อแสดงความเคารพในการตัดสินใจของเขาและพัฒนาความแข็งแกร่งของบุคลิกภาพต่อไปในอนาคตได้

10. ในกรณีที่ลูกวัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม

เขาอาจถูกประทับตราว่าเป็นนักเลงหรือเป็นไอ้ตัวยุ่งเพราะเขามีพฤติกรรมที่เกเรเมื่อถูกตำหนิบ่อย ๆ จะยิ่งทำให้เขารู้สึกว่าเขาคงจะเป็นคนแบบนั้นจริง ๆ เมื่อรู้ว่าการตอกย้ำข้อบกพร่องยิ่งผลักดันให้เด็กมีพฤติกรรมไม่ดีต่อไป ฉะนั้นจึงควรเน้นพฤติกรรมที่ดีของเขา บางทีเขาอาจตอบสนองความศรัทธาของเราโดยการทำตัวเป็นคนดีก็ได้

11. จงทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก

ให้ลูกเกิดความศรัทธาในตัวของพ่อแม่ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการลอกเลียนแบบ เพื่อนำมาเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตัวเอง โดยโปรดระลึกไว้เสมอว่าท่านต้องการให้เด็กวัยรุ่นเติบโตเป็นคนอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับท่านเองจะเป็นแบบอย่างให้เขาเป็นตามที่ท่านต้องการได้หรือไม่

12. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในบ้าน

เพื่อให้บ้านน่าอยู่และเป็นที่หลบร้อนได้เสมอสำหรับวัยรุ่นในบ้าน พ่อแม่ควรมีความรักใคร่ปรองดองกัน ประกอบอาชีพมีหลักฐาน ให้ความรักแก่บุตรเท่าเทียมกัน ไม่ทอดทิ้งบุตร มากเกินไป สมาชิกในบ้านควรมีเวลาอยู่พร้อมหน้ากัน เช่น รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน พูดคุยกันอย่างเป็นกันเอง มีปัญหาอะไรก็จะได้ช่วยกันแก้ไข บุคคลในครอบครัวควรมีกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน เช่น การปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสนิทสนมกลมเกลียวกันมากยิ่งขึ้น เมื่อเขามีปัญหาเขาก็จะกล้าเดินเข้ามาปรึกษากับพ่อแม่ด้วยความสนิทใจ

กล่าวโดยรวม วัยรุ่นเป็นวัยต่อจากวัยเด็กสู่วัยหนุ่มสาว ที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เห็นได้ชัดคือมีการหลั่งของฮอร์โมนเพศมากขึ้น ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เป็นผลให้วัยรุ่นสับสน ไม่มั่นใจในตนเอง ประกอบกับการที่เขาพยายามที่จะหาเอกลักษณ์ให้กับตัวเอง ต้องการความเป็นอิสระ อยากรู้อยากลอง แต่ความคิดและประสบการณ์ของเขายังน้อยนัก จึงทำให้บางครั้งวัยรุ่นอาจทำอะไรไม่เหมาะสมโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ฉะนั้นเมื่อท่านหนักใจเกี่ยวกับลูกวัยรุ่นของท่าน อย่าเพิ่งด่วนลงโทษ โกรธ ประณามเขาว่าดื้อ เลว ไม่รักดี โปรดจงหาต้นตอของปัญหา แล้วลองตอบสนองเขาอย่างใจเย็น เป็นกันเอง รับฟังอย่ามีสติ แต่ถ้ายังไม่สามารถแก้ไขอย่าเพิ่งท้อแท้ พยายามหาคนกลางที่จะช่วยให้ท่านเข้าใจเด็กของท่านได้อย่างชัดเจนขึ้น

เรื่องไดอารี่ของนุช

สมุดจ๋า.....

วันนี้เป็นวันที่ฉันสับสนมากที่สุดเลย คุณพ่อไปรับฉันที่โรงเรียนหลังเลิกเรียน ตอนเย็นเหมือนอย่างเคย คุณพ่อได้เล่าถึงลูกชายเพื่อนของคุณพ่อที่ทำงานว่า ปีนี้พี่ไก่สอบเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัยคณะแพทย์จุฬา เพื่อน ๆ ของพ่อที่ทำงานต่างแสดงความยินดีและชื่นชมกับเพื่อนคนนี้มาก พ่อบอกฉันว่า "นุชต้องสอบเอ็นทรานซ์ให้ได้นะ และต้องเลือกคณะแพทย์จุฬาเหมือนพี่เค้านะ" แถมยังสำทับเสียงดังอีกว่าต้องสอบเข้าให้ได้นะ พอตกเย็นขณะรับประทานอาหารที่โต๊ะ คุณแม่ได้บอกฉันว่า "นุชแม่ได้ไปซื้อใบสมัครเรียนกวดวิชาที่โรงเรียนกวดวิชาภาคฤดูร้อนให้แล้ว อยู่ติด ๆ กับที่ทำงานของคุณพ่อ จะได้สะดวกเวลาที่คุณพ่อไปรับส่ง" และยังย้ำอีกว่า "ปีหน้าสอบเอ็นทรานซ์จะได้สอบติดคณะแพทย์ศาสตร์เหมือนลูกชายเพื่อนคุณพ่อ นุชคือความหวังและหน้าตาของพ่อแม่นะ"

สมุดจ๋า.....

ฉันจะบอกคุณพ่อคุณแม่อย่างไรดี ว่าฉันชอบ บริหารการตลาด และฉันก็เรียนอยู่สายศิลป์ ฉันสับสนว้าวุ่นใจจังเลยกลัวคุณพ่อคุณแม่จะเสียใจ ถ้าไม่ทำตามความต้องการของท่าน

สมุดจ๋า.....

ฉันจะทำอย่างไรดี เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ที่ฉันรักได้สมหวัง เพราะฉันคือลูกคนเดียวของท่าน เสียงของคุณแม่ยังก้องในหูของฉัน ลูกคือความหวังและหน้าของพ่อแม่นะ

สมุดจ๋า.....

ช่วยด้วย ๆ ๆ ๆ

แนวทางการสรุปสำหรับวิทยากร
เรื่อง ไดอารี่ของนุช

คำถาม	แนวทางการสรุป
1. อะไรจะเกิดขึ้นถ้าพ่อแม่สนับสนุนให้นุชฝืนใจทำตามพ่อแม่	1. อาจเกิดผลเสียต่อนุช นุชอาจมีปฏิกิริยาต่อต้านหรือหาทางออกผิด ๆ
2. ถ้าท่านเป็นนุชท่าจะทำอย่างไร	2. นุชตัดสินใจค่อนข้างยากเพราะไม่ว่าจะเลือกวิธีการใดก็จะนำความยุ่งยากใจมาให้นุช
3. มีความคิดอย่างไรต่อการกระทำของพ่อแม่นุช	3. พ่อแม่ทุกคนล้วนมีความคาดหวังต่อลูก แต่ความคาดหวังควรตั้งอยู่บนความถนัดความสามารถ และความสนใจของลูกเอง ไม่ควรเปรียบเทียบกับลูกคนอื่น หรือให้ลูกทำเพื่อทดแทนความต้องการของพ่อแม่
4. ถ้าเป็นพ่อแม่นุช ท่านจะช่วยนุชอย่างไร	พ่อแม่ควรพูดคุยกับนุช เปิดโอกาสให้นุชแสดงความต้องการและความรู้สึกที่แท้จริงบ้าง

แผนการสอนเรื่อง บทบาทการเป็นพ่อแม่
เวลา 60 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

ให้พ่อแม่ตระหนักในความสำคัญของการใช้เวลาอยู่ร่วมกับลูกอย่างมีคุณภาพ

สาระสำคัญ

ในปัจจุบัน พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ร่วมกับลูกหรือมีเวลาอยู่ร่วมกับลูก แต่ไม่สามารถที่จะใช้เวลาที่มีอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ ต่างฝ่ายต่างทำกิจกรรมของตนเอง ขาดการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ทำให้ครอบครัวอยู่ในลักษณะตัวใครตัวมัน ดังนั้นการที่พ่อแม่ได้มีแนวทางที่จะทำกิจกรรมร่วมกับลูก จะทำให้พ่อแม่อยู่ร่วมกับลูกอย่างมีคุณภาพ อันจะเป็นการส่งเสริมบทบาทการเป็นพ่อแม่ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า "การเป็นพ่อแม่ที่ดี เป็นอย่างไร" - สุ่มถาม 3 – 4 คน - วิทยากรอ่านกรณีศึกษา - วิทยาการถามผู้เข้ารับการอบรมว่า ▪ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเรื่องนี้ - สุ่มถาม 3-4 คน และสรุป	- กรณีศึกษาเรื่อง "จะโทษใคร"
สะท้อนและอภิปราย กลุ่ม 3-4 คน (20 นาที)	- แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3-4 คน อภิปรายตามใบงาน - วิทยากร สุ่มผู้แทนกลุ่มย่อยเสนอผลจนครบทุกประเด็น แล้วสรุป	- ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- วิทยากรบรรยายเรื่อง "การอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพ"	- ใบความรู้ 1
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- จากกลุ่มเดิม ร่วมกันอภิปรายตามใบงาน - สุ่มกลุ่มนำเสนอผล - วิทยากรสรุป ตามแนวคิดที่ควรใช้	- ใบงานที่ 2 - แนวคิดที่ควรได้

ใบงานที่ 1
(ใช้เวลา 20 นาที)

แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3-4 คน ให้ร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1, 2 ครอบครัวบุญบันเทิงดูเหมือนจะมีคุณภาพ แต่ทำไมจึงเกิดปัญหานี้ขึ้นได้ เพราะเหตุใด?
กลุ่มที่ 3, 4 ทำไมแอนเกิดปัญหาแล้วไม่ปรึกษาพ่อกับแม่?
กลุ่มที่ 5, 6 พ่อแม่เลี้ยงแอนกับเอกด้วยวิธีการ อย่างไร?
กลุ่มที่ 7, 8 ถ้าท่านเป็นพ่อแม่ของแอน ท่านจะมีวิธีการป้องกันปัญหานี้อย่างไร?

และเตรียมผู้แทนเสนอผลต่อกลุ่มใหญ่

ใบงานที่ 2
(ใช้เวลา 20 นาที)

จากกลุ่มเดิม ร่วมกันอภิปรายแนวทางการอยู่ร่วมกันระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยต่าง ๆ ตามประเด็นต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1, 2 การอยู่ร่วมกันกับลูกวัย (0-5 ปี)
กลุ่มที่ 3, 4 การอยู่ร่วมกันกับลูกวัย (6-12 ปี)
กลุ่มที่ 5, 6 การอยู่ร่วมกันกับลูกวัยรุ่นเรียน

และเตรียมผู้แทนกลุ่มเสนอผลต่อกลุ่มใหญ่

ใบความรู้ที่ 1
เรื่อง การอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพ

การอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวนั้น ถ้าไม่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน หรือได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ก็เหมือนกับต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างมีปัญหา และแก้ปัญหาด้วยตนเอง ไม่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข รู้สึกว่าครอบครัวไม่มีคุณค่า การที่สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อแม่ มีวิธีการหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพ ก็จะทำให้ครอบครัวน่าอยู่ และมีชีวิตที่เป็นสุขยิ่งขึ้น

วิธีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพ มีดังนี้

1. มีการพูดจาสื่อสารที่ดีต่อกัน โดย
   - มีการรับฟังและแสดงความปรารถนา ความต้องการของตนเองได้
   - มีการพูดจาเพื่อลดหรือแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวล ความกลัว และมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
2. มีการตอบสนองความต้องการของกันและกันตามความเหมาะสม เช่น พ่อแม่สังเกตว่าลูกอย่างได้หมวก พ่อแม่ก็ซื้อให้เมื่อถึงวันเกิด เป็นต้น
3. มีการทำกิจกรรมที่ทุกคนพอใจและรู้สึกผ่อนคลายร่วมกัน เช่น ไปเที่ยว รับประทานอาหารนอกบ้าน ขี่จักรยาน
4. มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูก เช่น พาลูกไปวัดฝึกให้ลูกรู้จักช่วยเหลืองานบ้าน ฝึกให้ลูกได้ตัดสินใจเลือกด้วยตัวเอง

ช่วงเวลาเหล่านี้ จะเป็นโอกาสให้พ่อแม่ได้สังเกตพฤติกรรมของลูกพฤติกรรมใดที่เหมาะสมแล้ว พ่อแม่ก็ควรส่งเสริมให้มีต่อไป ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พ่อแม่ก็ไม่ควรปล่อยให้ผ่านเลยไป ควรแนะนำตักเตือนหรือปรับพฤติกรรมนั้นให้ดีขึ้น

สิ่งสำคัญที่สุดของช่วงเวลาที่มีคุณภาพ ก็คือ พ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้เห็นและเลียนแบบได้ ทั้งนี้ การอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่าพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกยาวนานได้ แต่ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ปฏิบัติอย่างไรกับลูก หรืออยู่ร่วมกับลูกอย่างไร

แนวคิดที่ควรได้

ประเด็นปัญหา	แนวคิดที่ควรได้
1. การอยู่ร่วมกันกับลูกวัย 0-2 ปี	1. ชวนพ่อเลี้ยงลูก ชวนพี่เลี้ยงน้อง เพื่อผ่อนคลายความเครียดเนื่องจากการเลี้ยงดูลูก 2. เอาใจใส่ดูแลตอบสนองตามความต้องการของลูก เช่น เรื่องอาหาร ความสะอาด 3. พูดคุย หยอกล้อร่วมกันกับลูก ชวนกันไปเที่ยว เช่น สวนสัตว์
2. การอยู่ร่วมกันกับลูกวัยก่อนเรียน 3-5 ปี	1. เล่นกับลูก เช่น เล่นทราย เล่นลูกบอล 2. ฝึกลูกให้ช่วยเหลือตนเอง เช่น แต่งตัว กินข้าว ทำความสะอาดหลังจากขับถ่าย 3. พูดคุย ตอบคำถามลูกเมื่อลูกซักถาม เพราะวัยนี้เป็นวัยช่างซักถาม พ่อแม่ควรเข้าใจ จะได้มีความอดทนในการอยู่ร่วมกันกับเด็กวัยนี้ได้มากขึ้น
3. การอยู่ร่วมกันกับลูกวัยเรียน 6-12 ปี	1. สังเกตว่าลูกมีความสนใจ หรือถนัดในด้านใด ควรส่งเสริมตามความเหมาะสม เช่น กีฬา ดนตรี และควรเปิดโอกาสให้ลูกได้รับประสบการณ์อื่น ๆ เช่น การเข้าค่ายเยาวชน การเที่ยวชมพิพิธภัณฑ์ หรือโบราณสถาน 2. สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรร่วมกันรับผิดชอบทำงานบ้าน สิ่งเหล่านี้จะทำให้ลูกเกิดความรับผิดชอบในตนเองขึ้น และทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง 3. ครอบครัวควรมีโอกาสได้รับประทานอาหารร่วมกันทุกวัน พูดคุยถามไถ่ทุกข์สุขร่วมกันบ้าง หากลูกติดขัดอะไร พ่อแม่ควรให้ความช่วยเหลือลูกตามสมควร 4. พ่อแม่ควรให้ความสนิทสนมพูดคุยในเรื่องที่ลูกสนใจ และอธิบายให้ลูกเข้าใจ เช่น เพศ ความรัก
4. การอยู่ร่วมกันกับลูกวัยรุ่น	1. พ่อแม่ควรทำตัวให้ร่วมสมัยกับลูกบ้าง ติดตามข่าวสารที่จะเป็นประโยชน์กับลูกวัยรุ่น และร่วมกิจกรรมที่ลูกสนใจ 2. มีข้อตกลงร่วมกัน ระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น เช่น การคบเพื่อน การเรียน ความรับผิดชอบในบ้าน 3. ถ้าลูกมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พ่อแม่ควรควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ก่อน ควรใช้วิธีการเตือนมากกว่าด่าว่า หรือทำให้ลูกอับอาย และควรสังเกตด้วยว่าลูกพร้อมที่จะรับฟังคำเตือนหรือไม่ 4. ไม่ควรมีทัศนคติทางลบหรือมองลูกว่าเป็นศัตรู ควรพูดคุยเป็นเพื่อนลูก และพร้อมรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ จากลูก

เรื่อง "จะโทษใคร ?"

ครอบครัวบุญบันเทิง เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก อีก 2 คน ครอบครัวนี้มีฐานะอยู่ในระดับปานกลาง ในวันธรรมดาพ่อและแม่ต่างก็ต้องออกไปทำงานแต่เช้า ทิ้งให้แอนซึ่งมีอายุ 16 ปี และเอกซึ่งมีอายุ 13 ปี อยู่กันเองตามลำพัง แม่จะเตรียมอาหารเช้าเอาไว้ให้ทุกวันก่อนลูกจะไปโรงเรียน และจะใช้วิธีการเขียนข้อความทิ้งไว้ที่โต๊ะอาหาร เมื่อต้องการจะสื่อสารเรื่องอะไรกับลูก ในวันหยุดต่างคนก็จะทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ พ่อก็จะนั่งอ่านหนังสือพิมพ์ หรือไม่ก็ลงไปดูแลต้นไม้หน้าบ้าน แม่ก็เอาแต่ทำความสะอาดบ้าน แอนก็หมกตัวอยู่บนห้อง เอกก็เอาแต่ดูโทรศัพท์ทั้งวัน วัน ๆ ไม่มีการพูดจาสื่อสารกัน นาน ๆ ครั้งจึงได้ยินเสียงพูดคุยกันขึ้น จนเมื่อวันหนึ่ง แม่เริ่มรู้สึกว่าแอนไม่ลงมาทานข้าวเย็น จึงได้วานให้เอกขึ้นไปดูพี่ที่ข้างบน เอกได้ยินเสียงพี่สาวร้องครวญครางอยู่ในห้องน้ำ จึงวิ่งลงมาบอกพ่อแม่ว่าพี่แอนเป็นอะไรก็ไม่รู้ ร้องอยู่ในห้องน้ำ พ่อกับแม่จึงรีบวิ่งขึ้นไป พังประตูห้องน้ำเข้าไป และพบแอนนอนจมกองเลือดอยู่ในห้องน้ำ พ่อและแม่รีบนำตัวแอนไปโรงพยาบาลหมอบอกว่าแอนแท้งและตกเลือดมาก อาการอยู่ในขั้นอันตราย ทุกคนรู้สึกตกใจมากเมื่อได้ยินเช่นนั้น พ่อแม่ต่างก็ถามกันว่าเรื่องนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ทั้ง ๆ ที่ครอบครัวก็สงบสุขดี

แผนการสอนเรื่อง เปิดใจให้กัน

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้พ่อแม่มีโอกาสระบายความคับข้องใจ แลกเปลี่ยนแนวคิด และทักษะในการเข้าใจและการช่วยเหลือลูกที่มีปัญหา

สาระสำคัญ

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างพ่อแม่ของวัยรุ่นในด้านแนวคิดและวิธีการในการเข้าใจและการช่วยเหลือลูก จะช่วยลดความคับข้องใจและทำให้พ่อแม่เกิดกำลังใจในการช่วยเหลือลูก

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่ม 2 คน (5 นาที)	- วิทยากรตั้งคำถามว่า "ปัญหาที่พบในลูกวัยรุ่นส่วนใหญ่มีอะไรบ้าง" - วิทยากรถามผู้เข้ารับการอบรมทุกคู่และเลือกปัญหามา 3-5 ปัญหา เพื่อใช้ในการอภิปราย	
สะท้อน/อภิปราย กลุ่ม 3-4 คน (30 นาที)	- อภิปรายตามประเด็นใบงานเรื่อง ปัญหาของลูกวัยรุ่น - ให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนมานำเสนอผล - วิทยากรสรุปผล	- ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- วิทยากรบรรยายเพิ่มเติมแนวทางการช่วยเหลือลูกวัยรุ่นที่มีปัญหา	- ใบความรู้ที่ 1
ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3-4 คน (20 นาที)	- แบ่งกลุ่มอภิปรายตามใบชี้แจง - วิทยากรสรุป	- ใบชี้แจง - แนวทางการสรุปสำหรับวิทยากร

ข้อเสนอแนะ

วิทยากรอาจใช้ปัญหาอื่น ๆ ดังรายละเอียดในใบความรู้สำหรับวิทยากรมาเป็นประเด็นการอภิปรายประยุกต์แนวคิดได้

ใบงานที่ 1

ใช้เวลา 30 นาที

ให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันอภิปรายในเรื่อง "ปัญหาของลูกวัยรุ่น" โดย

1. ให้เลือกปัญหาจากการอบรมในช่วงแรกที่กลุ่มเห็นว่าสำคัญ หรือต้องการความช่วยเหลือ
2. ร่วมกันเสนอวิธีการช่วยเหลือในปัญหานั้น
3. นำเสนอกรณีตัวอย่างหรือประสบการณ์ที่น่าสนใจต่อกลุ่มใหญ่

ใบชี้แจง

ใช้เวลา 20 นาที

แบ่งกลุ่ม 3-4 คน ร่วมกันอภิปรายเรื่อง ท่านจะช่วยเหลือลูกอย่างไร เมื่อท่านพบว่า

1. ลูกสูบบุหรี่
2. ลูกไม่ตั้งใจเรียน

แนวทางการสรุปสำหรับวิทยากร
การช่วยเหลือลูกวัยรุ่นที่มีปัญหา

ปัญหา	ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา
พบว่าลูกวัยรุ่นชายสูบบุหรี่	1. ค้นหาสาเหตุของปัญหา พูดคุยกับลูกตรงไปตรงมา ถามถึงสาเหตุของการสูบบุหรี่ เป็นเพราะอยากลอง/ตามเพื่อน หรือคิดว่าเป็นทางออกของความไม่สบายใจ 2. ใช้เทคนิคการเตือน โดยแสดงถึงความห่วงใยของพ่อแม่ บอกถึงความต้องการของพ่อแม่ และเปิดโอกาสให้ลูกแสดงความคิดเห็น 3. ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมอื่น เช่น ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก 4. คอยติดตามดูพฤติกรรมของลูก
ลูกไม่ตั้งใจเรียน	1. พูดคุยกับลูกเพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าอยู่ที่ตัวลูก ครู เพื่อน หรือพ่อแม่เอง 2. แก้ไขต้นเหตุ เช่น ลูกเรียนหนังสือไม่เข้าใจ-เรียนพิเศษ หรือหาคนอธิบายเพิ่มเติม เพื่อนล้อเลียน-พูดคุยกับลูกถึงเรื่องที่เพื่อนล้อเลียน 3. ปรึกษากับครูประจำชั้นหรือครูแนะแนวเพื่อขอความช่วยเหลือ

ใบความรู้ที่ 1
แนวทางในการช่วยเหลือลูกวัยรุ่นที่มีปัญหา

ศิลปะของการเป็นพ่อแม่จะต้องเข้าใจว่าเมื่อใดควร "ตึง" และเมื่อใดควร "หย่อน" กับลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับลูกที่อยู่ในวัยรุ่น การวางตัวของพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญมาก พ่อแม่หลายคนมองดูลูกที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยสายตาแห่งความกังวลห่วงใย เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เด็กมักจะชอบความมีอิสระ ทำให้พ่อแม่หลายคนไม่แน่ใจว่าเมื่อลูกย่างเข้าวัยรุ่นเขาจะยังเชื่อฟังเราเหมือนเมื่อก่อนหรือไม่ เขาจะสร้างปัญหาอะไรให้เราและเขายังมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเราเหมือนเมื่อก่อนอยู่หรือไม่

ความจริงสิ่งที่พ่อแม่ห่วงกังวลเกี่ยวกับลูกวัยรุ่นนี้มิใช่เป็นสิ่งแปลกประหลาดแต่อย่างใด ถ้าเราลองไปถามพ่อแม่วัยรุ่นทั้งหลายดู เราอาจจะพบว่าทุกคนกำลังกังวลใจสิ่งเดียวกันกับลูก วัยรุ่นของตนทั้งสิ้น แต่ความวิตกกังวลเหล่านี้มิได้หมายความว่ามันจะต้องเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นหลายต่อหลายครั้ง ความกังวลพ่อแม่เป็นสิ่งที่ยังไม่เกิด และเป็นการคาดเดาไปเองทั้งสิ้น มันเป็นความเข้าใจผิดพลาดของคนทั่วไปเกี่ยวกับคำว่า "วัยรุ่น" ที่ว่าจะต้องเป็นวัยของปัญหาระหว่างพ่อแม่ลูก ซึ่งจริง ๆ แล้ววัยรุ่นก็เป็นเพียงวัยหนึ่งของการพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจเช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ เท่านั้นเอง

เป็นที่น่าเสียใจว่าพ่อแม่หลายคนมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อคำว่าวัยรุ่น เขาเหล่านั้นอาจจะเคยได้ยินเรื่องราว (ที่อาจไม่ถูกต้องนัก) เกี่ยวกับวัยรุ่น ทำให้พ่อแม่กลุ่มนี้ดูจะมีความกังวลใจมากกว่าปกติ ดังนั้นจึงมีการคาดเดาที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมของลูกเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นและอาจจะปฏิบัติต่อลูกตามที่ได้ยินได้ฟังมา

สมมติว่าเคยทราบว่าเมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะชอบคบเพื่อนเที่ยวเตร่และทำให้เสียการเรียน พ่อแม่ก็อาจจะต้องมาตรการควบคุมลูกอย่างเข้มงวด จนทำให้ลูกรู้สึกมีความกดดันมาก ทำให้อาจทำพฤติกรรมที่ต่อต้านท้าทาย หรือประชดประชันพ่อแม่และเกเรเสียคนไปได้ในที่สุด จริง ๆ ตามการคาดเดาของพ่อแม่ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง เพราะจริง ๆ แล้วสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่เราสามารถป้องกันได้ แต่ตราบใดที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูกในลักษณะของความไม่ไว้ใจ คิดว่าเขาจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ลูกก็จะเป็นไปตามการคาดคะเนของพ่อแม่ได้จริง ๆ

จากการวิจัยศึกษาทางจิตวิทยาพบว่า วัยรุ่นที่ "ไม่มีปัญหา" มักจะเป็นเด็กที่มีความสุข ไม่มีความกดดันจากพ่อแม่ของตนในวัยเด็ก เพราะการพัฒนาชีวิตเป็นของต่อเนื่องกัน บุคลิกของเขาในปัจจุบันจะเป็นผลมาจากการหล่อหลอมในวัยเด็กทั้งสิ้น เด็กวัยรุ่นที่มีความสุข มีการบังคับใจตนเองได้ มักจะมีประสบการณ์ในวัยเด็กที่มาจากครอบครัวอบอุ่น มีพ่อแม่ที่ให้กำลังใจเขามากกว่าการใช้วิธีการบังคับขู่เข็ญ

บางครอบครัวอาจจะคิดว่าการลงโทษเด็กทำให้เด็กดี เข้าตำรา "รักวัวให้ผูก รักลูก ให้ตี" แต่คำพังเพยนั้นเป็นภาษิตโบราณที่อาจจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลสมัย เช่นเดียวกับเรื่องอื่น ๆ ในชีวิต คำพังเพยต่อไปนี้น่าจะเหมาะกับยุคปัจจุบัน

"โบราณว่ารักวัวถ้ากลัวหาย
จนผูกมิตรเรียงรายไว้ทุกที่
ถ้ารักลูกผูกใจหวังให้ดี
จงหมั่นตีตัวเองอย่าเกรงใจ"

ดังนั้นพ่อแม่ยุคปัจจุบันควรมีมุมมองในประเด็นที่ว่า

"เด็กสามารถจะพัฒนาเป็นคนดี มีความสุข โดยพ่อแม่ไม่จำเป็นต้องใช้การเฆี่ยนตีในการ อบรมเลี้ยงดู"

เพื่อพ่อแม่จะได้ลองใช้วิธีอื่น ๆ เช่น การสร้างความอบอุ่น ผูกพันกันระหว่างพ่อแม่ลูกหรือการเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้พัฒนาเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมไทยต่อไป

แนวทางการช่วยเหลือลูกวัยรุ่นที่มีปัญหา มีดังนี้

1. ค้นหาปัญหาและต้นเหตุของปัญหา พ่อแม่เป็นบุคคลที่ใกล้ชิดวัยรุ่น อาจจะสังเกตเห็นได้ว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ซึมเศร้า กลับบ้านค่ำ ผลการเรียนต่ำลง พ่อแม่ควรพูดคุยกับวัยรุ่น ถามถึงทุกข์สุขว่าลูกไม่สบายใจเรื่องอะไร เหตุเกิดจากอะไร ต้นเหตุของปัญหาวัยรุ่นอาจจะเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย อาจจะเป็นเพราะพ่อแม่ให้เงินไว้ ใช้จ่ายมาก และเพื่อน ๆ ในกลุ่มก็ชอบชักชวนกันไปซื้อของ เป็นต้น

2. ปรึกษาหารือแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา และใช้เทคนิคการเตือน เช่น ลูกเรียนหนังสือด้อยลงเนื่องจากสายตาสั้น ก็จัดหาแว่นให้ มอบหมายงานในบ้านให้ลูกทำ และลูกไม่รับผิดชอบก็คอยเตือน เป็นต้น

3. ปรับความเข้าใจ/พูดจาด้วยเหตุผล สาเหตุของปัญหาบางอย่างอยู่ที่ความคิดความเข้าใจแตกต่างกัน พ่อแม่ควรหาโอกาสพูดคุยปรับความเข้าใจกับลูก เช่น ลูกคิดว่าพ่อแม่รักน้องมากกว่าเพราะเป็นห่วงแต่น้อง พ่อแม่ก็อาจพูดคุยกับลูกวัยรุ่นว่าน้องไม่ค่อยแข็งแรง พ่อแม่อาจจะต้องดูแลใกล้ชิด แต่ไม่ได้หมายความว่าจะรักลูกคนโตซึ่งเป็นพี่น้อยลงไป

4. ปรับพฤติกรรม ปัญหาวัยรุ่นบางอย่างเป็นผลจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก ซึ่งต้องอาศัยวิธีการปรับพฤติกรรมเข้าช่วย เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการปรับพฤติกรรมที่เหมาะกับวัยรุ่นได้แก่

4.1 การทำข้อตกลงระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น โดย

- พ่อแม่กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ลูกแก้ไขให้ชัดเจน โดยปรับพฤติกรรม ทีละ 1 ปัญหา เช่น ตื่นนอนให้เก็บที่นอนให้เรียบร้อย กลับบ้านให้ตรงเวลา ถ้าจะกลับช้าควรโทรศัพท์บอกหรือบอกล่วงหน้าว่าจะไปไหน

- พูดคุยให้ลูกฟังถึงความจำเป็นในการแก้ไขปัญหานั้นหรือความรู้สึกของพ่อแม่ที่มี เช่น ลูกโตแล้วควรรับผิดชอบเรื่องของตัวเองได้ เช่น การเก็บที่นอน ถ้าไม่เก็บให้เรียบร้อยห้องก็จะ รกรุงรัง ที่นอนก็มีฝุ่นด้วย

- ทำความตกลงกับลูก เช่น ตื่นนอนแล้วให้เก็บที่นอนทุกวัน บางเรื่องลูกอาจจะต่อรองถ้าเป็นเรื่องที่ยืดหยุ่นได้ พ่อแม่ก็อาจจะยืดหยุ่นบ้าง แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่มีทางเลือกอื่น ๆ พ่อแม่ก็ควรจะยืนยันให้ลูกทำตามข้อตกลง

- คอยติดตามอย่างสม่ำเสมอว่าลูกได้ทำตามข้อตกลงหรือไม่ ถ้าลูกทำได้เรียบร้อยดี ก็ควรชมเชย

4.2 การชมเชยพฤติกรรมที่เหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นสนใจที่จะทำพฤติกรรมดีมากขึ้น

4.3 การใช้กิจกรรมทดแทน เช่น ส่งเสริมให้ลูกเล่นกีฬาเพื่อระบายความเครียด ความก้าวร้าว เป็นต้น

ข้อคิดในการช่วยเหลือลูกวัยรุ่นที่มีปัญหา

1. ควรเป็นพวกเดียวกับลูก อย่าตีตราหรือมีคติว่าลูกเป็นคนไม่ดี
2. เลือกแก้ปัญหาทีละปัญหา โดยเลือกเรื่องที่สำคัญเป็นอันดับแรก
3. ยืดหยุ่นหรือควรหาทางออกอื่น ๆ ให้ลูกบ้าง เช่น กำหนดว่าทุกวันเลิกเรียนแล้วให้กลับบ้าน วันเสาร์-อาทิตย์ก็อาจจะเปิดโอกาสให้ลูกไปเล่นกีฬากับเพื่อนบ้าง เป็นต้น
4. ไม่ควรใช้วิธีด่าทอหรือลงโทษรุนแรง เพราะวัยรุ่นโตแล้ว เข้าใจเหตุผลได้ดี
5. ปัญหาวัยรุ่นบางอย่างซับซ้อน พ่อแม่แก้ไขเองไม่ได้ ควรปรึกษาหรือขอความร่วมมือในการแก้ปัญหาจากครูหรือผู้เชี่ยวชาญ

ใบความรู้สำหรับวิทยากร
ประกอบการอภิปรายเรื่อง ปัญหาของลูกวัยรุ่น

แนวทางการแก้ไขปัญหาพฤติกรรม และปัญหาจิตใจของวัยรุ่น

ปัญหาของวัยรุ่นบางอย่าง มีแนวทางแก้ไขเป็นการเฉพาะ ดังนี้

ปัญหาและการแสดงออก	แนวทางการแก้ไข
1. ขาดความรับผิดชอบ - ไม่ดูแลรับผิดชอบเรื่องส่วนตัว เช่น ที่นอน เสื้อผ้าทิ้งไว้รกรุงรัง - ไม่ช่วยเหลือรับผิดชอบงานบ้าน - ไม่รับผิดชอบเรื่องการเรียน ไม่ทำการบ้าน เอาแต่ฟังวิทยุ หรือเที่ยวเล่น	พ่อแม่ควรฝึกฝนให้ลูกมีความรับผิดชอบตั้งแต่เล็ก เมื่อลูกเข้าวัยรุ่น พ่อแม่อาจแก้ปัญหาการขาดความรับผิดชอบได้ โดย 1. พ่อแม่ควรกำหนดกฎเกณฑ์หรือข้อตกลงที่วัยรุ่นทำได้ เช่น ตื่นแล้วต้องเก็บที่นอนทุกวัน กลับมาจากโรงเรียนต้องทำการบ้านให้เสร็จจึงจะดูโทรทัศน์ได้ เป็นต้น ซึ่งพ่อแม่ควรติดตามและคอยเตือนให้ทำตามข้อตกลงนั้น 2. ควรพูดจาตกลงกับลูกให้ชัดเจนว่า ถ้าเกิดปัญหานี้ควรทำอย่างไร เช่น ถ้ากลับบ้านค่ำกว่าปกติควรจะโทรศัพท์มาบอกพ่อแม่ 3. เลือกแก้ปัญหาทีละเรื่อง เฉพาะเรื่องที่เป็นปัญหามาก ๆ ในขณะนั้น การแก้ไขรวมกันหลาย ๆ เรื่อง ทำให้ลูกไม่รู้ว่าพ่อแม่ต้องการอะไรแน่ 4. ไม่ควรใช้วิธีการตำหนิ วิจารณ์ จู้จี้หรือรื้อเรื่องเก่ามาพูด เพราะไม่ช่วยให้ลูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 5. ไม่ควรพูดจาเมื่อทั้งพ่อแม่และลูกต่างมีอารมณ์ไม่ดี 6. การแก้ปัญหาพฤติกรรมลูกทุกวัยต้องให้เวลาลูกบ้าง
2. ปัญหาการแต่งตัวของวัยรุ่น วัยรุ่นบางคนมักแต่งตัวสะดุดตา เปลี่ยนแปลงแฟชั่นเรื่อย ๆ ตามกลุ่มเพื่อน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาการใช้จ่ายสิ้นเปลือง ล่อแหลม อันตราย และไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ	1. พ่อแม่ควรพูดคุยกับวัยรุ่นถึงขอบเขตการแต่งตัว เช่น อย่าให้ล่อแหลมอันตราย ต้องแต่งตัวเรียบร้อย เมื่อไปงาน กับพ่อแม่ 2. กำหนดค่าใช้จ่ายสำหรับลูกให้พอเหมาะ ไม่ต้องให้เหลือใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย 3. เสริมจุดเด่นเรื่องอื่น ๆ ของลูก เช่น ความเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือการเรียน การศึกษา 4. พ่อแม่ควรเข้าใจว่าปัญหานี้เป็นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว

ปัญหาและการแสดงออก	แนวทางการแก้ไข
3. การคบเพื่อนที่ไม่ดี กลุ่มเพื่อนของลูกมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ไม่ตั้งใจเรียน มั่วสุมเรื่องเพศ ติดยาเสพติด อันธพาล เกเร	1. พ่อแม่ควรให้อิสระลูกในการคบเพื่อนและควรบอกแนวทางในการคบเพื่อนด้วย เช่น - เพื่อนที่คบต้องไม่นำไปสู่การเกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น - เพื่อนที่คบต้องไม่นำไปสู่ปัญหาการเรียน เช่น หนีเรียน - การคบเพื่อนต้องช่วยกันนำไปสู่ความดีงามในกรอบศีลธรรม - ไม่ควรมีกิจกรรมที่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย 2. พ่อแม่ไม่ควรต่อต้านเพื่อนลูกอย่างรุนแรง แต่ควรถามหรือให้ข้อคิดว่าเพื่อนคนนั้นดีอย่างไร มีข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง เตือนลูกให้แยกแยะคนให้ถูกต้อง 3. พ่อแม่ควรรับฟังลูกเพื่อลูกมาปรึกษาหารือเรื่องเพื่อน
4. การหมกมุ่นเรื่องเพศ - พ่อแม่พบว่าลูกอ่านหนังสือโป๊หรือดูหนังเอ็กซ์บ่อย ๆ	1. ปัจจุบันสื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศมีมาก พ่อแม่ไม่ควรปิดบังหรือจูงใจให้ลูกเห็นเป็นเรื่องสกปรก แต่ควรพูดคุยกับลูกตามธรรมดา และตอบข้อสงสัยเรื่องที่เขาสนใจ 2. พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ดูสื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศ และมีการสื่อสารกับลูกเพื่อรับรู้ข้อมูลและตรวจสอบความเข้าใจที่ถูกต้อง 3. พ่อแม่ควรอธิบายถึงผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น การอยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ การมีเพศสัมพันธ์โดยขาดความรับผิดชอบ การแก้ไขความหมกมุ่นเรื่องเพศ 4. ส่งเสริมการออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

ปัญหาและการแสดงออก	แนวทางการแก้ไข
5. ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศ - ลูกสนใจเพื่อนต่างเพศ และมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ	1. พ่อแม่ควรป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นเสียแต่เนิ่น ๆ โดยกำหนดขอบเขตการคบเพื่อนต่างเพศ เช่น ให้ไปเป็นกลุ่ม ไม่ควรไปกันตามลำพังหรือกลางคืน 2. กำหนดขอบเขต การคบเพื่อนต่างเพศ เช่น ต้องไม่ให้เสียการเรียน ต้องรับผิดชอบเรื่องต่าง ๆ เหมือนเดิมการใช้จ่ายเงินให้พอเหมาะ เป็นต้น 3. สอนให้ลูกแสดงออกอย่างเหมาะสม และเมื่อลูกพาเพื่อนมาแนะนำ พ่อแม่ก็ควรมีท่าทียอมรับบ้าง 4. สอนให้ลูกเข้าใจความต้องการทางเพศของหญิงชาย ซึ่งแตกต่างกัน ผู้หญิงต้องการเพียงสัมผัสที่ใกล้ชิด อบอุ่น เป็นมิตร โดยไม่มีเพศสัมพันธ์ แต่ผู้ชายมีความตื่นเต้นทางเพศสูงกว่า สอนลูกว่าควรควบคุมตัวเองและรู้จักปฏิเสธเมื่อเหตุการณ์จะเกินเลย 5. สอนลูกให้มองคนอย่างรอบด้าน 6. พ่อแม่ควรเข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของวัยนี้
6. ปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ - ลูกชายกระตุ้งกระติ้ง ท่าทางผิดจากเพื่อน ๆ - ลูกมีพฤติกรรมสนิทสนมกับเพื่อนเพศเดียวกันมากเกินปกติ	1. ถ้าพ่อแม่สงสัยว่าลูกเป็นรักร่วมเพศควรตล่อมถามให้ลูกเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง 2. ถ้าเป็นจริง พ่อแม่ไม่ควรโกธร เอะอะโวยวาย แต่ควรถามลูกว่ามีปัญหาเรื่องปรับตัวหรือไม่ ถูกเพื่อนล้อเลียนหรือเปล่า อยากให้พ่อแม่ช่วยอะไร 3. พ่อแม่อาจเปิดเผยความรู้สึกแต่ควรยอมรับในท่าที่ของลูก 4. พ่อแม่ควรเข้าใจว่าเรื่องการเบี่ยงเบนทางเพศไม่ใช่เรื่องผิดปกติทางจิตใจแต่เป็นรสนิยมทางเพศ

ปัญหาและการแสดงออก	แนวทางการแก้ไข
7. มีอาการซึมเศร้า - แยกตัว ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง นอนไม่หลับ ท่าทางเคร่งเครียด น้ำหนักเปลี่ยนแปลง ท่าทางสิ้นหวัง การเรียนตกต่ำ ไม่สนใจดูแลตัวเอง โทษตัวเอง ตำหนิตัวเอง	1. ควรถามไถ่ทุกข์สุขของลูกด้วยความห่วงใยอย่างจริงจัง และเริ่มฟังด้วยความเต็มใจเมื่อลูกพูด 2. พ่อแม่ควรปลอบใจ ให้กำลังใจ และหาทางช่วยเหลือหรือหาทางออกให้ลูก อย่าปล่อยให้ลูกเผชิญปัญหาหรือแก้ปัญหาเพียงลำพัง 3. พ่อแม่ควรพยายามชักชวนพูดคุยให้ลูกทำในสิ่งที่ลูกมีหน้าที่รับผิดชอบ 4. พ่อแม่ไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์หรือบ่นจุกจิกจู้จี้ 5. หากมีอาการซึมเศร้านานกว่า 1 สัปดาห์ ควรพาลูกไปพบแพทย์หรือจิตแพทย์
8. ก้าวร้าวเกเร - เมื่อเกิดความไม่พอใจ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ - เอะอะโวยวาย ทะเลาะวิวาท หรือมีเรื่องชกต่อยเสมอ - ไม่สนใจการเรียน สนใจรวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน	1. ควรใกล้ชิดสนิทสนมปฏิบัติต่อลูกให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่รักและห่วงใย 2. พ่อแม่ควรสังเกตจุดเด่นที่ดีของลูก และสนับสนุนให้แสดงออก เช่น กีฬา ดนตรี พ่อแม่ควรชื่นชมให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และหากลูกมีปมด้อย เช่น เรียนหนังสือไม่เก่ง ก็ควรใช้ปมด้อยสร้างปมเด่น เช่น เรียนไม่เก่ง แต่ทำงานเก่งหรือมีความรับผิดชอบ เป็นต้น 3. พูดคุยให้ลูกเข้าใจถึงผลเสียของการไม่ควบคุมอารมณ์ตนเอง และการมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น และให้กำลังใจเมื่อลูกเริ่มฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง 4. ส่งเสริมให้ลูกได้ฝึกงานหรือทำงานเพื่อหารายได้พิเศษ 5. พ่อแม่ไม่ควรพูดคุยกับลูกเมื่อต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์

แผนการสอนเรื่อง แผนที่ความสุข

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญในสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก และมีแนวทางในการสร้าง สัมพันธภาพกับลูกวัยรุ่น

สาระสำคัญ

สายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางด้านจิตใจของลูกมาก โดยเฉพาะความผูกพันระหว่างแม่กับลูกในทุกช่วงวัยจะมีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย สังคม จิตใจของลูก และการตอบสนองความต้องการของลูกอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ลูกเจริญเติบโตดีทั้งสติปัญญา อารมณ์และจิตใจ

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (10 นาที) กลุ่ม 2 คน (5 นาที)	1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยถามกลุ่มใหญ่ว่า ความรักระหว่างพ่อแม่ลูก แตกต่างจากความรักระหว่างเพื่อนกับเพื่อน หรือระหว่างคู่รักอย่างไร 2. สร้างความรู้สึกโดยอ่านกรณีศึกษาเรื่องของเอก 3. เปิดเผยตนเอง โดยจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกเพื่อตอบคำถามว่า รู้สึกอย่างไรต่อกรณีนี้ และเพราะอะไรเขาจึงล้มเหลวในชีวิต 4. วิทยากรสุ่มถาม 3-4 คู่ โดยไม่ต้องสรุป	- กรณีศึกษาเรื่องของเอก
สะท้อน/อภิปราย กลุ่ม 3-4 คน (20 นาที)	- แบ่งกลุ่มย่อย 3-4 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน	- ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- สุ่ม 2-3 กลุ่ม รายงาน และวิทยากรสรุปพร้อมบรรยาย	- ใบความรู้ที่ 1
ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3-4 คน (15 นาที)	1. มอบหมายให้กลุ่มย่อยกลุ่มเดิม คิดว่าจะมีวิธีเลี้ยงลูก วัยรุ่นอย่างไร เพื่อสร้างความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูก 2. สุ่มกลุ่มรายงาน/วิทยากรนำอภิปราย และสรุป	- ใบงานที่ 2 - แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

ใบงานที่ 1

เวลา 20 นาที

แบ่งกลุ่มย่อย 3-4 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้ แล้วให้ตัวแทนกลุ่มรายงานต่อกลุ่มใหญ่

1. ปัญหาของเอกคืออะไร ทำไมเอกจึงไม่มีความสุขในชีวิต
2. ถ้าท่านเป็นพ่อแม่ของเอก ท่าจะมีวิธีการเลี้ยงดูเอกอย่างไร เพื่อป้องกันไม่ให้เอกมีปัญหาแบบนี้

ใบงานที่ 2

เวลา 15 นาที

ให้แต่ละกลุ่มคิดว่าจะมีวิธีเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นอย่างไร เพื่อสร้างความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูก

ใบความรู้ที่ 1
เรื่อง การสร้างความรักความผูกพัน

ความรักความผูกพันของพ่อแม่ที่มีต่อลูกมีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจลูกมาก สำหรับเด็กที่ขาดความรักความผูกพันจะมีปัญหาเรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มักจะเกาะติดแม่หรือคนเลี้ยงไม่ยอมห่าง ร้องไห้งอแง บางคนไม่สนใจพ่อแม่หรือคนเลี้ยง ไม่มีความผูกพันทางอารมณ์กับใคร จะเล่นคนเดียว โตขึ้นพบว่าอาจจะมีปัญหาเรื่องบุคลิกภาพบกพร่อง มีปัญหาทางอารมณ์หรือปัญหาทางพฤติกรรม

ความผูกพันระหว่างแม่ลูกเริ่มเกิดตั้งแต่แรกคลอด การที่แม่ได้อุ้ม กอด สัมผัสตัวลูก มองดูลูก พูดคุยสื่อความรู้สึกกับลูก และให้ลูกดื่มนมจากอกแม่ เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความผูกพัน ลูกจะได้รับรู้ถึงความปลอดภัย ดูแลเอาใจใส่ แม่เองก็จะได้ตระหนักถึงพันธะความรับผิดชอบที่จะต้องดูแลปกป้องคุ้มครองลูก

ความผูกพันจะใกล้ชิดยิ่งขึ้น ถ้าพ่อแม่สามารถตอบสนองตามความต้องการของลูก เช่น เมื่อหิวหรือเปียก พ่อแม่คอยดูแลไม่ปล่อยปละละเลย จะทำให้ลูกเกิดความเชื่อมั่นว่าพ่อแม่จะคอยให้ความช่วยเหลือสนับสนุนอยู่เสมอ ดังนั้นลูกที่ได้รับความรักความผูกพันจากพ่อแม่จะเป็นเด็กที่สดชื่นมีชีวิตชีวา กล้าที่จะเคลื่อนไหว เช่น คลาน เกาะ เดิน สนใจสภาพแวดล้อม ใครพูดด้วยก็สนใจมอง ทำให้ลูกจะได้รับการพัฒนาทั้งสติปัญญา อารมณ์ และสังคม

กรณีศึกษาเรื่องของเอก

เอกเกิดมาในครอบครัวที่มีอันจะกิน พ่อแม่เป็นนักธุรกิจชื่อดังของจังหวัด มีกิจการค้าขายใหญ่โตกว้างขวาง จึงไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับลูก เอกเติบโตมากับพี่เลี้ยง ซึ่งพ่อแม่จ้างมาอย่างดี และเปลี่ยนหน้าเข้าออกจนเอกจำไม่ได้ว่ามีใครบ้างที่เลี้ยงเอกมา พออายุประมาณ 6 ปี พ่อแม่ส่งเอกไปเรียนโรงเรียนประจำที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง เวลาว่างเอกชอบเล่นคนเดียว สิ่งที่ชอบทำที่สุดคือจับสัตว์เล็ก ๆ มาขังไว้ เช่น จิ้งจก กิ้งก่า เอามาผูกห่วงที่คอแล้วลากไปเรื่อย ๆ ปิดเทอมพ่อแม่ฝากเอกไว้กับครูที่โรงเรียน ให้เรียนเสริมพิเศษ เอกก็ไม่รู้สึกเดือดร้อนอะไรเพราะกลับบ้านก็ต้องอยู่กับพี่เลี้ยง อยู่โรงเรียนยังมีที่เล่นเรื่องซนไปได้วันหนึ่ง ๆ จบมัธยมปีที่ 3 แล้ว พ่อแม่ส่งเอกไปเรียนมัธยมปลายที่ต่างประเทศ เอกเรียนต่างประเทศจนจบปริญญาตรี อยู่ต่างประเทศ 8 ปี พ่อแม่ไปเยี่ยมเอก 3 ครั้ง เพราะเป็นทางฝ่ายของการติดต่อธุรกิจ เอกกลับมาเมืองไทยเข้าทำงานที่ฝ่ายการตลาดของบริษัทแห่งหนึ่ง เอกไม่เคยมีเพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงานที่ชอบพอกันก็ไม่มี เอกไปไหนมาไหนคนเดียว มีปัญหาก็แก้ปัญหาเอง เอกจึงไม่ค่อยได้รับการสนับสนุนให้ก้าวหน้าในหน้าที่การงานเท่าที่ควร อายุได้ 28 ปี เอกต่างงานกับอุ้ม ผู้หญิงที่น่ารักคนหนึ่ง เอกบอกอุ้มว่า เขาเคยชินกับการที่ไม่มีใครมายุ่งเรื่องของเขาและเขาไม่ชอบยุ่งเรื่องของใคร มีอยู่วันหนึ่งอุ้มเล่าปัญหาเรื่องที่ทำงานให้เอกฟัง เอกถามอุ้มว่ามาเล่าให้เขาฟังทำไม เขาไม่สนใจ อุ้มอยากให้เอกไปเยี่ยมพ่อแม่ของอุ้มบ้าง เอกก็ให้คำตอบว่าท่านก็อยู่ ของท่านดีแล้วจะไปยุ่งกับท่านทำไม พ่อแม่ผม ๆ ยังไม่ไปเยี่ยมเลย ถ้ามีปัญหาอะไรก็คงติดต่อมาเอง กับเพื่อนของอุ้มเองเอกก็ไม่เห็นด้วยที่จะไปคบหาสมาคม โดยให้เหตุผลว่าไม่เห็นจะได้อะไรขึ้นมา อุ้มไม่เข้าใจเอกแต่ด้วยความรักก็พยายามอดทนไปเรื่อย ๆ เป็นการอยู่ร่วมกับแบบไม่มีความสุข อุ้มคิดว่าสักวันหนึ่งอุ้มอาจจะหมดความอดทน

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

พ่อแม่มีวิธีสร้างความผูกพันกับลูกวัย 0-2 ปี ดังนี้

1. ได้อุ้มสัมผัสลูกตั้งแต่แรกคลอด และให้ลูกกินนมแม่ การกินนมทุกครั้งควรอุ้มลูกแนบอกและป้อนนมลูก
2. กอดลูกด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน
3. สัมผัสลูกที่ผิวกาย ด้วยการจับมือ อุ้ม กอด หอมแก้ม
4. พูดคุยหยอกล้อ เย้าแหย่ลูก
5. ลูกร้องไห้ทุกครั้งควรหาสาเหตุและแก้ไขที่สาเหตุนั้น เช่น หิว เปียก ง่วงนอน ไม่จับลูกอย่างรุนแรงหรือกระแทกกระทั้น
6. สนองตอบความต้องการของลูกตามความเหมาะสม
7. อยู่กับลูก อุ้มลูกเมื่อพบสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่อาจทำให้ตกใจ

แผนการสอนเรื่อง สื่ออย่างไรให้ใจเป็นสุข
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมอธิบายความหมายของการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพได้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะในการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับวัยรุ่น

สาระสำคัญ

การสื่อสารที่เหมาะสมของพ่อแม่สามารถสร้างเสริมความภาคภูมิใจให้ลูกวัยรุ่น และนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ส่วนการตักเตือนที่เหมาะสมจะช่วยให้เกิดความเข้าใจระหว่างพ่อแม่และลูกวัยรุ่น

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- วิทยากรบรรยายเรื่อง การสื่อสาร	- ใบความรู้ที่ 1
สะท้อน/อภิปราย กลุ่ม 3-4 คน (15 นาที)	1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มทำแบบฝึกหัดเรื่อง การสื่อสาร (กลุ่มละ 1 ชุด) 2. วิทยากรเฉลย และสรุปรูปแบบการสื่อสารที่วัยรุ่นต้องการ	- แบบฝึกหัดเรื่องการสื่อสาร
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	1. วิทยากรสุ่มถามประสบการณ์เดิมขอบผู้เข้ารับการอบรมที่เคยใช้ในการเตือนลูกและผลกระทบที่เกิดขึ้น และบรรยายเรื่องเทคนิคการเตือน 2. วิทยากรเสนอบทสาธิต การเตือน	- ใบความรู้ที่ 2 - บทสาธิตการเตือน
ประสบการณ์กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	1. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม 5 คน ให้ผู้เข้ารับการ อบรมอภิปรายว่า 1.1 ท่านคิดอย่างไรต่อวิธีการเตือนของพ่อ 1.2 ท่านคิดว่าลูกจะรู้สึกอย่างไร 1.3 ท่านคิดว่าวิธีการอื่นจะได้ผลหรือไม่อย่างไร 2. วิทยากรสรุปการอภิปรายของผู้เข้ารับการอบรม	
การประยุกต์ใช้ กลุ่ม 3-4 คน (20 นาที)	- ให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกการเตือน	- ใบงานที่ 1 เรื่อง ฝึกทักษะการเตือน

แบบฝึกหัดเรื่อง การสื่อสาร

จงพิจารณาว่าเป็นการสื่อสารทางบวก ทางลบ หรือการสื่อสารแบบไม่ตรงไปตรงมา

ข้อความ	ชนิดของการสื่อสาร	เหตุผล
1. อากาศเริ่มหนาวแล้ว ใส่เสื้อหนาวนะลูก	....	....
2. สมน้ำหน้า อยากเที่ยวเก่ง ถูกดุเสียบ้างก็ดี	....	....
3. ไม่อาบน้ำ ขี้กลากขึ้นแน่ ไปอาบน้ำเถอะ	....	....
4. คุณนี่ลายมือสวยจริง ใช้มือเขียนหรือเท้าเขียน	....	....
5. เธอจะน่ารักมากถ้าหยุดพูดบ้าง	.....	.....
6. เธอนี่ถ่ายรูปขึ้นนะ ดูสวยน่ารักจริง ๆ	.....	.....
7. เหนื่อยไหมจ๊ะ เหนื่อยนักพักก่อนนะ	.....	.....
8. แม่วันนี้หนูสอนการบ้านน้อง หนูเก่งนะแม่นะ	....	....
9. ตุ้มหูเธอสวยเด่น ใหญ่พอกับกระด้งแน่ะ	....	....
10. เพื่อนลูกน่ะนิสัยดีอยู่หรอก เสียอย่างเดียวเลวมากกว่านะ	....	....

เฉลย
แบบฝึกหัดเรื่อง การสื่อสาร

ข้อความ	ชนิดของการสื่อสาร	เหตุผล
1. อากาศเริ่มหนาวแล้ว ใส่เสื้อหนาวนะลูก	ทางบวก	เป็นความห่วงใย
2. สมน้ำหน้า อยากเที่ยวเก่ง ถูกดุเสียบ้างก็ดี	ทางลบ	เป็นการทับถม
3. ไม่อาบน้ำ ขี้กลากขึ้นแน่ ไปอาบน้ำเถอะ	ทางลบ	เป็นการขู่ให้กลัว
4. คุณนี่ลายมือสวยจริง ใช้มือเขียนหรือเท้าเขียน	การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา	พูดเหมือนชมเชย แต่แท้จริงต้องการตำหนิ
5. เธอจะน่ารักมากถ้าหยุดพูดบ้าง	การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา	พูดเหมือนชมเชย แต่แท้จริงต้องการตำหนิ
6. เธอนี่ถ่ายรูปขึ้นนะ ดูสวยน่ารักจริง ๆ	ทางบวก	ชมเชย
7. เหนื่อยไหมจ๊ะ เหนื่อยนักพักก่อนนะ	ทางบวก	เห็นอกเห็นใจ
8. แม่วันนี้หนูสอนการบ้านน้อง หนูเก่งนะแม่นะ	เคลือบแฝง	อยากให้แม่ชมเชยตนเอง
9. ตุ้มหูเธอสวยเด่น ใหญ่พอกับกระด้งแน่ะ	เคลือบแฝง	พูดเหมือนชมเชยแต่แอบแฝงการประชดประชัน
10. เพื่อนลูกน่ะนิสัยดีอยู่หรอก เสียอย่างเดียวเลวมากกว่านะ	เคลือบแฝง	พูดเหมือนชมเชย แต่แท้จริงต้องการตำหนิ

บทสาธิต
เรื่อง การเตือน

<u>ตัวละคร 2 คน</u>		ลูกสาวกับพ่อ
<u>สถานการณ์</u>		ลูกสาวชอบนุ่งกระโปรงสั้น พ่อเป็นห่วงกลัวจะเป็นการยั่วยุทางเพศ จึงอยากเตือนลูกสาวเรื่องการแต่งตัว
พ่อ	:	พ่อสังเกตว่าหมู่นี้ลูกใส่กระโปรงสั้นขึ้น ดูมันล่อแหลมไปหน่อยนะลูกพ่อเป็นห่วงจริง ๆ
ลูกสาว	:	โธ่ คุณพ่อคะ สั้นขนาดนี้ลูกว่ากำลังดีเลย และเป็นแฟชั่นสมัยนี้ด้วย
พ่อ	:	แต่ผู้ชายจะมองว่าการแต่งตัวแบบนี้เย้ายวนใจเขานะลูกนะ ใส่กระโปรงที่ยาวกว่านี้จะปลอดภัยกว่า หรือใส่กางเกงก็ได้นี่ลูก มีให้เลือกตั้งหลายแบบ
ลูกสาว	:	ค่ะ ลูกจะใส่กระโปรงให้ยาวกว่านี้
พ่อ	:	ดีลูกดี

ใบงานที่ 1
ฝึกทักษะการเตือน

แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 3-4 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกฝึกการเตือน 1 หัวข้อ โดยให้สมมติเป็นตัวละคร 2 คน และเป็นผู้สังเกตการณ์ 1-2 คน ให้ผู้สังเกตการณ์ประเมินว่าเทคนิคการเตือนที่ใช้มีความเหมาะสมหรือข้อดีข้อเสียประการใด และสลับให้ทุกคนได้เล่นจนครบทุกบทบาท

1. <u>ตัวละคร 2 คน</u> ลูกชายกับพ่อ พ่อเป็นฝ่ายเตือน
   <u>สถานการณ์</u> ลูกชายกับบ้านดึกบ่อย ๆ เพราะชอบไปนั่งคุยอยู่บ้านเพื่อนพ่อเป็นห่วง จึงเตือนลูกไม่ให้กลับบ้านดึก
2. <u>ตัวละคร 2 คน</u> ลูกสาวกับแม่ แม่เป็นฝ่ายเตือน
   <u>สถานการณ์</u> ลูกสาวชอบสวมเสื้อผ้ารัดรูป แม่เห็นว่าเป็นการแต่งตัวล่อแหลม จึงอยากเตือนลูกเรื่องการแต่งตัว
3. <u>ตัวละคร 2 คน</u> ลูกสาวกับแม่ แม่เป็นฝ่ายเตือน
   <u>สถานการณ์</u> ลูกสาวใช้เงินจับจ่ายซื้อของที่ไม่จำเป็น บางครั้งราคาแพงเกินไป แม่อยากจะเตือนลูกให้ใช้จ่ายเป็นอย่างมีเหตุผล

ใบความรู้ที่ 1
เรื่อง การสื่อสาร

ความหมาย

การสื่อสารเป็นการส่งข้อมูลข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง การสื่อสารอาจจะทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจก็ได้ แต่เป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้บุคคลที่ปฏิสัมพันธ์กัน

ลักษณะของการสื่อสาร

การสื่อสารมีทั้งทางบวกและทางลบ รวมทั้งการสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา

การสื่อสารทางบวก ทำให้ผู้รับพอใจ และทำให้ภูมิใจ เช่น การชื่นชม ยิ้มรับ มอง สบตา จับมือ พูดคุยด้วยความเป็นมิตร การให้สิ่งที่ต้องการ ฯลฯ

การสื่อสารทางลบ ทำให้ผู้รับเสียใจ และรู้สึกด้อย เช่น การพูด ดุว่า ตำหนิ ด่าทอ ประชดประชัน เปรียบเทียบกับผู้อื่นในท่าทีดูหมิ่นหรือมีการให้แต่บ่นว่า ลำเลิกไปด้วย ฯลฯ

การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา เป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งแต่มีความคิดและความรู้สึกอีกอย่างหนึ่งซ่อนอยู่ เป็นลักษณะไม่จริงใจ ไม่ซื่อสัตย์ เช่น แสดงท่าทีคำพูดเหมือนชื่นชม แต่ตอนท้ายจะดูสับสน หรือมีความไปทางลบ เช่น

"เธอเป็นคนดีที่สุดคนหนึ่งในโลก... ถ้าคนอื่นตายหมด" หรือ "ลายมือสวยจริง ๆ เหมือนยุงตีกัน" ฯลฯ ความใส่ใจแสดงออกได้ทั้งคำพูด สายตา ท่าทาง ซึ่งแต่ละคนอาจเลือกรับการใส่ใจทางบวก ปฏิเสธการใส่ใจทางลบและความใส่ใจเคลือบแฝงและเราสามารถปรับเปลี่ยนการใส่ใจให้เหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานการณ์

การสื่อสารที่วัยรุ่นต้องการ

วัยรุ่นแม้จะเป็นเด็กที่เริ่มเปลี่ยนวัย แต่ยังต้องการความรัก ความอบอุ่น ความสนใจจากพ่อแม่ เช่นเดียวกับเด็กวัยอื่น ๆ เพียงแต่รูปแบบของความรักความสนใจ อาจแตกต่างไปบ้าง เช่น

1. ต้องการความชื่นชมในสิ่งที่เขารับผิดชอบได้ หรือสิ่งที่เขาตั้งใจทำ แม้จะไม่เก่ง ไม่ฉลาดเท่าคนอื่น แต่เป็นความสามารถและความเป็นตัวของตัวเอง
2. ต้องการให้ปลอบใจ ให้กำลังใจเมื่อคราวผิดพลาด หรือท้อแท้
3. ต้องการความรักที่ให้อิสระ ให้โอกาสเป็นส่วนตัวในขอบเขตที่เป็นธรรม
4. ไม่ต้องการสื่อสารทางลบ เช่น การดุว่า ด่า ประชดประชัน เปรียบเทียบให้ด้อย
5. ยังต้องการความสะดวกสบายในกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการกินอยู่ ค่าใช้จ่ายส่วนตัว
6. ต้องการคำพูดที่อ่อนโยน ไพเราะในการตักเตือน หรือชี้แนะทางในการปรับตัว

ผลของการสื่อสารที่เหมาะสม

เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง และเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนในครอบครัว และเป็นแนวทางให้เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สังคมต่อไป ในทางกลับกัน ถ้าได้รับการสื่อสารทางลบอยู่เสมอ จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ น้อยใจ และไม่ร่วมมือในคำตักเตือนบางครั้งมีการต่อต้าน เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นแทน ซึ่งเกิดปัญหาอื่น ๆ ได้ เช่น หนีออกจากบ้าน ถูกชักจูงเข้ากลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ ติดยาเสพติด มั่วสุมกับกลุ่มอันธพาล ฯลฯ

ใบความรู้ที่ 2
เทคนิคการเตือนลูกวัยรุ่น

ก่อนเตือน	ขณะเตือน	หลังเตือน
1. สังเกตอารมณ์ของผู้เตือนและผู้ถูกเตือน 2. จัดการกับอารมณ์ไม่พึงพอใจของพ่อแม่เสียก่อน	1. สื่อความรู้สึกปัจจุบันของตนต่อพฤติกรรม ณ ขณะนั้นของลูก 2. ให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการให้ลูกเปลี่ยนหลาย ๆ ทางเลือกโดยอย่าให้เสียประโยชน์ของผู้ถูกเตือนมากนัก	1. รับฟังและยอมรับทางเลือกของลูก และให้ความมั่นใจแก่การตัดสินใจปฏิบัติของลูก 2. ติดตามดูแลอยู่ห่าง ๆ ว่าลูกปฏิบัติตามข้อตกลงหรือไม่ และคอยเตือนเป็นครั้งคราว 3. ชมเชยเมื่อลูกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมหลังการเตือน
<u>**ข้อคิด**</u> 1. พึงตระหนักเสมอว่าพ่อแม่ลูกเป็นพวกเดียวกัน 2. ครอบครัวควรมีการกำหนดกฎเกณฑ์ หรือข้อตกลงในการปฏิบัติร่วมกันที่เรียกว่ากฎของครอบครัว เช่น ข้อห้าม : พฤติกรรมที่ขัดต่อกฎหมายหรือศีลธรรม ข้อพึงหลีกเลี่ยง : การไม่กลับบ้าน หรือการคบเพื่อนไม่ดี เป็นต้น	1. อย่าด่วนสรุปว่าการกระทำของลูกนั้นชั่วหรือเลว 2. ห้ามตำหนิหรือประจาน 3. การเตือนควรใช้ปิยวาจา ซึ่งมีลักษณะดังนี้ พูดจาจากใจจริง ไม่โกหก กล้ายอมรับความจริง ใช้ถ้อยคำอ่อนหวาน น่าฟัง เกิดประโยชน์ต่อผู้ฟัง คำพูดถูกกาลเทศะ คำพูดต้องประกอบด้วยความเมตตา	- ให้โอกาสลูกตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติเอง

ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)

เทคนิคการเตือนจะใช้ไม่ได้ผล เมื่อ...

1. พ่อแม่ไม่รู้วิธีการกับอารมณ์ของตนเอง
2. มีความเข้าใจผิดในเรื่องอำนาจของพ่อแม่ ทำให้เกิดความเคยชินกับการใช้อำนาจและยึดติดกับการแสดงอำนาจที่ไม่เหมาะสม เช่น ข่มขู่ ตำหนิ ใช้เสียงดัง
3. พ่อแม่ที่ต้องการเอาชนะลูก ทำให้ไม่ยอมรับความผิด
4. พ่อแม่ที่ไม่ยืดหยุ่น
5. พ่อแม่ที่ยอมลูก กลัวลูกไม่รัก
6. พ่อแม่ที่ไม่เคยตั้งกฎเกณฑ์กับลูก ไม่มีระเบียบวินัย ตามใจลูก

แผนการสอนเรื่อง ครอบครัวของฉัน
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจพัฒนาการของชีวิตครอบครัว และมีแนวทางในการใช้ชีวิตครอบครัวให้คงอยู่ด้วยความสุขและมั่นคง

สาระสำคัญ

ชีวิตครอบครัวย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ ซึ่งสาเหตุการเกิดสุขทุกข์แตกต่างกันออกไปโดยเฉพาะครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นจะต้องเผชิญกับช่องว่างระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต การเผชิญปัญหาของครอบครัวและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของครอบครัวโดยการสร้างความเข้าใจและให้กำลังใจซึ่งกันและกันจะทำให้ครอบครัวมั่นคงและดำรงอยู่ได้

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่ม 3-4 คน (20 นาที)	1. วิทยากรกล่าวนำเข้าสู่บทเรียน 2. ให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม "ขดลวดชีวิต" โดยให้สมาชิกคิดถึงชีวิตครอบครัวที่ผ่านมา ตั้งแต่เริ่มต้นชีวิตครอบครัวจนถึงปัจจุบัน และให้ดัดลวดตามจังหวะชีวิต ถ้าชีวิตครอบครัวประสบความสำเร็จก็ให้ดัดลวดขึ้น ถ้าชีวิตครอบครัวมีปัญหาก็ดัดลวดลง หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนเล่าขดลวดชีวิตให้กลุ่มสรุปสาระสำคัญ	- ลวดดอกไม้ไหว - ถ้าไม่มีให้เขียนเป็นลายเส้นลงในกระดาษ - เทปเพลงเปิดประกอบการทำกิจกรรม - ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรถามแต่ละกลุ่มถึงสาระสำคัญที่ได้และบรรยายเพิ่มเติมเรื่อง ชีวิตครอบครัว	- ใบความรู้ที่ 1
อภิปราย/สะท้อนความคิด กลุ่ม 3-4 คน (25 นาที)	- กลุ่มย่อยกลุ่มเดิม อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ 1. สาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้ชีวิตครอบครัวเป็นทุกข์ 2. วิธีการใดที่ทำให้ครอบครัวผ่านพ้นความทุกข์ได้ - ทุกกลุ่มส่งผู้แทนเสนอผล	- ใบงานที่ 2
ประยุกต์ใช้ กลุ่ม 3-4 คน (5 นาที)	1. วิทยากรบรรยายเรื่อง ความสุขในชีวิตครอบครัว 2. กลุ่มย่อยกลุ่มเดิมคิดคำขวัญสำหรับชีวิตครอบครัว กลุ่มละ 1-2 คำขวัญ เขียนลงกระดาษแล้วเอาไปปิดไว้หลังห้อง	- ใบความรู้ที่ 2

ใบงานที่ 1
กิจกรรมขดลวดชีวิต
เวลา 20 นาที

แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3-4 คน แจกลวดดอกไม้ไหว ให้ทุกคนในกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนคิดถึงชีวิตครอบครัวที่ผ่านมา ตั้งแต่เริ่มต้นชีวิตครอบครัวจนถึงปัจจุบัน (ให้นึกถึงครอบครัวของตนเอง) และให้ดัดขดลวดตามจังหวะของชีวิต ถ้าชีวิตประสบความสำเร็จก็ให้ดัดลวดขึ้น ถ้าชีวิตครอบครัวมีปัญหาหรือมีความทุกข์ก็ให้ดัดลวดลง ในกรณีที่ไม่มีลวดดอกไม้ไหวให้เขียนเป็นลายเส้นลงในกระดาษแทน เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเล่าถึงขดลวดชีวิตของตนเองให้กลุ่มฟังและให้กลุ่มสรุปสาระสำคัญตามแบบฟอร์มข้างท้ายนี้ แล้วส่งผู้แทนเสนอผลในกลุ่มใหญ่

เรื่องสุข	เรื่องทุกข์	ข้อคิดที่ได้

ใบงานที่ 2

กลุ่มย่อยกลุ่มเดิม อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

1. เลือกแบ่งปัญหาที่ทำให้ครอบครัวเป็นทุกข์ 1 เรื่อง
2. ค้นหาสาเหตุของปัญหาหรือความทุกข์นั้น
3. วิธีการที่ทำให้ครอบครัวผ่านพ้นความทุกข์ไปได้

   โดยกรอกรายละเอียดลงในตารางข้างล่างนี้ และเตรียมส่งผู้แทนเสนอผลในกลุ่มใหญ่

ปัญหา	สาเหตุ	วิธีแก้ไข

ใบความรู้ที่ 1
เรื่อง ความสุขในชีวิตครอบครัว

ชีวิตครอบครัวย่อมมีทั้งทุกข์และสุขเปลี่ยนแปลงไป องค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้ครอบครัวมีความสุขหรือทุกข์คือสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส ซึ่งมี 3 ระยะ คือ

1. ระยะความหวานชื่น (Passion) เป็นระยะแรกของการใช้ชีวิตร่วมกันคู่สมรสจะรู้สึกซาบซึ้งใจประทับใจซึ่งกันและกัน มีความคิดความรู้สึกที่สอดคล้องกัน

2. ระยะความเข้าใจลักษณะนิสัยของกันและกัน (Intimacy) คู่สมรสเริ่มมองเห็นความแตกต่างของกันและกัน ทำความเข้าใจลักษณะนิสัยกัน ก่อนที่จะมาถึงช่วงนี้ คู่สมรสต้องผ่านระยะความหวานชื่นมาแล้ว

3. ระยะที่คู่สมรสมีข้อตกลงร่วมกัน (Commitment) เป็นช่วงที่คู่สมรสต่างมีพันธะรับผิดชอบต่อครอบครัว เช่น การเลี้ยงดูบุตร การรับภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว สัมพันธภาพของคู่สมรสเป็นความผูกพันต่อกันมากกว่าความหวานชื่นเหมือนเป็นข้อตกลงว่าจะร่วมกันดูแลครอบครัวทั้งยามทุกข์ ยามสุข อบรมเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดี คู่สมรสที่อยู่ร่วมกันเป็นเวลานานจะมีความผูกพันกันสูง และเมื่อฝ่ายหนึ่งจากไป อีกฝ่ายหนึ่งจะรู้สึกเศร้าเสียใจมาก

ความสุขความทุกข์ของครอบครัวปะปนอยู่ทุกข์ขั้นตอนของพัฒนาการชีวิตครอบครัว โดยเฉพาะช่วงที่ต้องเหน็ดเหนื่อยกับภาระต่าง ๆ และช่วงที่ครอบครัวมีปัญหาความยุ่งยากอันเกิดจากอุปสรรคในการดำเนินชีวิตหรือจากสมาชิกครอบครัว ซึ่งความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดเหมือนกันในทุกครอบครัว แตกต่างกันที่ความมากน้อยและความรุนแรงของปัญหาเท่านั้น

ใบความรู้ที่ 2
ความสุขในชีวิตครอบครัว

ชีวิตครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ การเริ่มต้นชีวิตคู่ การมีบุตร การเลี้ยงดูบุตร จนเจริญเติบโต ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ชีวิตครอบครัวมีความสุขได้แก่

1. มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของครอบครัว มีการช่วยเหลือกันสับเปลี่ยนกันทำหน้าที่ได้ มีความยืดหยุ่นโดยเฉพาะเรื่องการดูแลบ้านและการเลี้ยงดูลูก

2. มีการสื่อสารที่ดี เพื่อสร้างสัมพันธภาพของความรักความอบอุ่นในครอบครัว เช่น ท่าทีใกล้ชิดนุ่มนวล มีวิธีการพูดจาสื่อสารเมื่อขัดแย้งในครอบครัว เช่น นอกจากตนเองจะแสดงความไม่พอใจอย่างเหมาะสมแล้วยังเปิดโอกาสให้อีกฝ่ายแสดงความรู้สึกและหาข้อยุติร่วมกัน มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เมื่อครอบครัวมีความทุกข์ เป็นต้น

3. สามีภรรยาพึงพอใจในเพศรส รู้จักโอนอ่อนผ่อนปรน และสามารถสนองความต้องการทางเพศของอีกฝ่ายได้

4. สามารถเลี้ยงดูบุตร ให้เติบโตดีตามพัฒนาการได้

ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นายภูมิพงษ์ ขุนฉนมฉ่ำ
2. ดร.รุ้งรังษี วิบูลชัย
3. ดร.เพชรมณี วิริยะสืบพงษ์
4. แพทย์หญิงนันทิยา จีระทรัพย์

ภาคผนวก ง

จดหมายขอความอนุเคราะห์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพจิตชุมชน โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ที่ _____ **วันที่** 4 ตุลาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตครอบครัวเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 5

ด้วยข้าพเจ้านางจิรังกูร ณัฐรังสี พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ได้เข้าศึกษาในหลักสูตรปริญญาคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกการพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ซึ่งในหลักสูตรการเรียนการสอนจะต้องทำวิทยานิพนธ์และข้าพเจ้ามีความสนใจที่จะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตครอบครัวเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด และในกระบวนการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จำเป็นต้องขอความร่วมมือจากบุคลากร เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดรวมถึง บิดา มารดา ผู้ปกครองที่อยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี เนื่องจากเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการให้ข้อมูลและเป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ในการนี้ข้าพเจ้าจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้นักวิชาการ บุคลากรในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขต 5 ร่วมพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตครอบครัวเด็กและเยาชนที่กระทำผิด โดยใช้สถานที่ดำเนินการตลอดกระบวนการทำวิทยานิพนธ์ในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขต 5 แห่งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(นางจิรังกูร ณัฐรังสี)

พยาบาลวิชาชีพ 7

ภาคผนวก จ

เกียรติบัตรผู้นำเสนอผลงานวิจัยแบบบรรยาย

ที่ประชุมคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยของรัฐ (ทคบร.)

และ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (มสธ.)

มอบเกียรติบัตรนี้ไว้เพื่อแสดงว่า

นางจิรังกูร ณัฐรังสี

เป็นผู้นำเสนอผลงานวิจัยแบบบรรยาย

ในการประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 10

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วันที่ 11 – 12 กันยายน 2551

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรศักดิ์ วัฒเนสก์)
ประธานที่ประชุมคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยของรัฐ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปราณี สังขะตะวรรธน์)
อธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช