

เอกสารแนบแนวเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพ พ่อแม่ ผู้ปกครอง

ชุด : พัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรมและจริยธรรม

ฉบับที่ 2

ส่งเสริมลูกน้อยให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม



กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารแนะแนวเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพพ่อแม่ ผู้ปกครอง
ชุด : พัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรมและจริยธรรม *ฉบับที่ ๑*

สำหรับคุณน้อย
ให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม
และจริยธรรม



เอกสารแนะแนวเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพ พ่อ-แม่ ผู้ปกครอง
ชุด : พัฒนาศักยภาพทางอารมณ์ ศิลธรรมและจริยธรรม ฉบับที่ 2
ส่งเสริมลูกน้อยให้มีคุณภาพทางอารมณ์ ศิลธรรมและจริยธรรม

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2545

จำนวนพิมพ์ 30,000 เล่ม

ลิขสิทธิ์เป็นของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-269-2777



พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

2249 ถ.ลาดพร้าว วังทองหลาง กรุงเทพมหานคร

นายณัฐพันธ์ กาญจนรินทร์ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

“...ผู้ฉลาดย่อมรู้ธรรมชาติของเด็กๆ ว่าเด็กวัยใด ลักษณะใด ชอบการฝึกหัดอบรมแบบใด เพื่อย่อมสังเกตทราบว่ เด็กวัยหนึ่งต้องหัด ต้องประคับประคองให้ทำถึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่งต้องเคี่ยวเข็ญ ต้องบังคับ ต้องกวัดวั้นให้ทำถึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่งต้องแสดงเหตุผลผิตชอบชั่วดีให้เห็นก่อน เพื่อชักนำไปให้ทำ ถึงจะได้ผล แต่ไม่ว่าจะสอนเด็กวัยใด ลักษณะใด ผู้สอนจะต้องลงมือประพฤติเป็นตัวอย่างด้วยตนเองให้ได้ เห็นได้ดูอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ละเลยความประพฤติปฏิบัติที่ต้องการจะให้เกิดขึ้นในตัวเด็กเป็นอันขาด ไม่ว่าจะเป็นข้อปฏิบัติเล็กน้อย ปฏิบัติเพียงใด...”

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

การจัดการศึกษา มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคนให้เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข ซึ่งเป็นหน้าที่ของทุกคนและทุกฝ่ายที่จะต้องร่วมมือกัน การพัฒนาที่ดีและได้ผลจะต้องพัฒนาแบบองค์รวม พัฒนาทั้งวุฒิภาวะทางอารมณ์ เชาวนปัญญาในการแก้ปัญหาและเชาวนปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม เป็นสิ่งที่จะต้องส่งเสริมและพัฒนาไปพร้อมๆ กัน เป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับเด็กและเยาวชน

กรมวิชาการได้จัดทำเอกสารที่เป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนา วุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรมให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง มีเป้าหมายโดยตรงเพื่อพ่อแม่ ผู้ปกครองได้ใช้เป็นแนวทางในการอบรมเลี้ยงดู บุตรหลาน และโดยทางอ้อมเพื่อสถานศึกษาได้ใช้เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างบ้าน กับสถานศึกษา เพื่อร่วมกันพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เติบโตเป็นพลเมืองที่ดีมี คุณภาพของชาติไทยต่อไป

กรมวิชาการขอขอบคุณ คณะดำเนินการ ผู้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน และผู้อ่านทุกท่านที่ให้ออกความเห็น ข้อเสนอแนะ กลับมายังกรมวิชาการเพื่อการพัฒนาต่อไป



(นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)

อธิบดีกรมวิชาการ



หน้า

ความนำ	1
แนวคิดหลักในการจัดทำเอกสาร	4
ปฐมวัย (อายุ 4-6 ปี)	9
✿ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง	10
✿ การยอมรับตนเอง	14
✿ การพึ่งพาตนเอง	18
✿ การควบคุมอารมณ์ตนเอง	22
✿ การปรับตัว	26
✿ การมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย	30
✿ การมองโลกในแง่ดี	34
✿ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	38
✿ การรับผิดชอบสังคม	42
✿ การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม	46
✿ การจัดการกับความขัดแย้ง	50
✿ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	54

วัยประถมศึกษา (อายุ 6-12 ปี)	59
❀ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง	60
❀ การยอมรับตนเอง	64
❀ การพึ่งพาตนเอง	68
❀ การควบคุมอารมณ์ตนเอง	72
❀ การปรับตัว	76
❀ การมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย	80
❀ การมองโลกในแง่ดี	84
❀ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	88
❀ การรับผิดชอบสังคม	92
❀ การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม	96
❀ การจัดการกับความขัดแย้ง	100
❀ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	104

ความเข้าใจ

ความสำคัญและความหมายของวุฒิภาวะทางอารมณ์
เขาวนปัญหาในการแก้ปัญหาและเขาวนปัญหา
ทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม

สภาพสังคมปัจจุบันมีความเจริญและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลจะต้องปรับเปลี่ยนไปตามสภาพของสังคม ซึ่งเป็นยุคแห่งการแข่งขันเร่งรีบ กิจกรรมหลายอย่างต้องการความรวดเร็ว หากใครปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดความเครียดและมีปัญหาตามมา ประกอบกับสังคมมีความอ่อนแอทางด้านคุณธรรมจริยธรรม จึงก่อให้เกิดปัญหามากมายหลายอย่างตามมา ปัญหาเหล่านี้หากไม่ได้รับการแก้ไขหรือสกัดกั้นมิให้เกิดขึ้น ก็จะทำให้ความรุนแรงและมากขึ้นเรื่อยๆ จนยากที่จะแก้ไข

การป้องกันและแก้ไขปัญหาคือเป็นความจำเป็นที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการช่วยกันป้องกัน แก้ไขปัญหามิให้เกิดขึ้นกับบุตรหลาน อีกทั้งยังส่งเสริมและพัฒนาให้เติบโตเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา มีความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นทั้งคนดี มีปัญญาและมีความสุข

การป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมพัฒนาบุตรหลานให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ดังกล่าว สิ่งสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ คือการฝึกและพัฒนาให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ไปพร้อมกับเขาวนปัญหา โดยเฉพาะเขาวนปัญหาในการแก้ปัญหา และเขาวนปัญหาด้านศีลธรรมและจริยธรรม จึงจะมีความสุขในชีวิตรและสามารถดำเนินชีวิตรได้อย่างมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ เป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

วุฒิภาวะทางอารมณ์ คืออะไร

วุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Quotient) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามความรู้สึกนึกคิด สามารถประเมิน แยกแยะอารมณ์ ยอมรับ และแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับกาลเทศะ ตรงตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ปัญญาในการดำรงชีวิต การเรียน การทำงานให้ประสบความสำเร็จได้

เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา คืออะไร

เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา (Adversity Quotient) คือ ความสามารถในการใช้พลังความคิดในคนด้วยความมุ่งมั่นเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากอย่างคนมีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ ช่วยให้ประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัว การทำงานและการดำรงชีวิตในสังคม

เชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม คืออะไร

เชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม (Moral Quotient) คือ ความสามารถในการประพฤติปฏิบัติตนภายในกรอบของกฎเกณฑ์ที่สังคมยอมรับหรือค่านิยมศีลธรรมและจริยธรรม ซึ่งการที่บุคคลอยู่ในสังคมมีศีลธรรมและจริยธรรม จะเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการสร้างสันติและความเจริญก้าวหน้าแก่สังคมโดยรวม

การส่งเสริมพัฒนาลูกหลานที่ได้ผลดีจะต้องพัฒนาในลักษณะขององค์รวม คือพัฒนาไปพร้อมๆ กัน ทั้งวุฒิภาวะทางอารมณ์และปัญญา คือ

เขาวินิจฉัยปัญหาในการแก้ปัญหาและเขาวินิจฉัยทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม
ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสร้างความมั่นคงในอารมณ์ให้กับบุตรหลานเป็นบุคคลที่
ปฏิบัติตนดี เป็นที่ยอมรับของสังคม มีความหวังมีกำลังใจอยู่เสมอและสุดท้าย
จะเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้าน



แนวคิดหลักในการจัดทำเอกสาร

ลูกเปรียบเหมือนกระจกเงาของพ่อแม่ ฉะนั้น การจะฝึกหรือพัฒนาให้ลูกมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีมีเขวหน้ปญญาในการแกไขปญหา และมีเขวหน้ปญญาทางดานศีลธรรมและจริยธรรม พ่อแม่ควรปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดี เลี่ยงดูแลใจใส่ลูกอย่างถูกต้องเหมาะสม ให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขไม่ว่าลูกจะเป็นอย่างไรผลดีก็จะเกิดกับลูก ในขณะที่อยู่กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ก็จะได้รับความสุขสบายใจที่มีลูกดี ฟังพาดนเองได้ ไม่ทำควมเดือดร้อนให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพจึงได้จัดทำเอกสารแนะแนวเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทุค : พัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม เพื่อเป็นแนวทางช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองมองเห็นวิธีการอบรมเลี้ยงดู ที่จะส่งเสริมบุตรหลานให้เป็นคนดี มีปญญาและมีความสุขในการจัดทำดังกล่าว นอกเหนือจากการศึกษาเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องวุฒิภาวะทางอารมณ์ เขวหน้ปญญาในการแกไขปญหา และเขวหน้ปญญาทางดานศีลธรรม จริยธรรมแล้ว ยังได้สอบถามพ่อแม่ผู้ปกครองตลอดจนนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการแสดงออกของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่มักปฏิบัติเสมอๆ และส่งผลให้เกิดทั้งความพอใจและไม่พอใจ แล้วประมวลพฤติกรรมต่างๆ ผสมผสานกับหลักทางวิชาการ ดังนั้นการนำเสนอจึงใช้หลักทางวิชาการเป็นตัวนำและใช้พฤติกรรมของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ประมวลมาได้เป็นตัวตาม โดยเริ่มด้วยการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วยวุฒิภาวะทางอารมณ์ในตนเองและวุฒิภาวะทางอารมณ์กับผู้อื่น

วุฒิภาวะทางอารมณ์ในตนเอง ประกอบด้วยเรื่องการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง การยอมรับในตนเอง การฟังพาดนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การปรับตัว การมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย การมองโลกในแง่ดี

วุฒิภาวะทางอารมณ์ในวัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วยเรื่อง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรับผิดชอบสังคม การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม การจัดการกับความขัดแย้ง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

อย่างไรก็ตามการพัฒนาบุคลกรหลานที่ได้ผลดี จำเป็นต้องพัฒนา ไปพร้อมๆ กัน หรือพัฒนาเป็นองค์รวม ดังได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้นสาระที่นำเสนอ จึงได้ผสมผสานเรื่องของเขาวนปัญญาในการแก้ปัญหาและเขาวนปัญญาด้านศีลธรรมและจริยธรรม รวมเข้าเป็นเนื้อเดียวกันให้พ่อแม่ ผู้ปกครองได้ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาบุคลกรหลานต่อไป

เพื่อให้มองเห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจน จึงเสนอเป็นตัวอย่างภาพรวม การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ศีลธรรมและจริยธรรมให้กับเด็กปฐมวัย-วัยประถมศึกษา (วัย 4 - 12 ปี) ดังนี้

ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ในตนเอง

กรณีศึกษา	วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ)	ศีลธรรมและจริยธรรม (MQ)
- ความกลัวของน้องเมย์ - ความกังวลของน้องพลอย	การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง	- การมีสติ ความอดทน
- ผมไม่ผิด - ทำใจไม่ได้	การยอมรับตนเอง	- ความพยายาม - ความอดทนอดกลั้น

ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ในตนเอง

กรณีศึกษา	วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ)	ศีลธรรมและ จริยธรรม (MQ)
- น้องแจ้ว...อยากเป็น คนเก่ง - ใครเก่งกันแน่	การพึ่งพาตนเอง	- ความมีระเบียบวินัย
- บอสจะอย่างไรดี - เรื่องของเด่นกับคน	การควบคุมอารมณ์ตนเอง	- ความอดทนอดกลั้น - การมีเหตุผล - ความมีน้ำใจ
- ภูมิไม่อยากไปโรงเรียน - เรื่องของสุกัญญา	การปรับตัว	- ความอดทนอดกลั้น - ความพยายาม - ความมีน้ำใจ
- เรื่องของ...ลุงดาว - ทิวเป็นเหตุ	การมุ่งมั่นให้บรรลุ เป้าหมาย	- ความอดทน - ความขยันหมั่นเพียร - ความรับผิดชอบ
- ความทุกข์ของ ชนแดน - ความคิดของนุช	การมองโลกในแง่ดี	- ความมีน้ำใจ - ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ - ความเอื้ออาทร - ความเมตตากรุณา - ความโอบอ้อมอารี - ความสามัคคี

ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์กับผู้อื่น

กรณีศึกษา	วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ)	ศีลธรรมและจริยธรรม (MQ)
- หนุณาเสียใจ - ความพอใจของนิค	การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	- การยอมรับความคิดของผู้อื่น - การรู้จักใช้เหตุผล - ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- เล่นแล้วเก็บ - ความรับผิดชอบของมด	การรับผิดชอบสังคม	- การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน - ความรับผิดชอบ - ความมีระเบียบวินัย
- ใครผิด - อารมณ์ที่เปลี่ยนไป	การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม	- การมีสัมมาคารวะ - ความอดทนอดกลั้น
- เหตุเกิดจากสี - ความรู้สึกที่แตกต่าง	การจัดการกับความขัดแย้ง	- ความอดทนอดกลั้น - ความมีเหตุผล - การรู้จักแบ่งปัน - การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์กับผู้อื่น

กรณีศึกษา	วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ)	ศีลธรรมและจริยธรรม (MQ)
- อะไร...เป็นเหตุ - ปัญหาของกั๋ง	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	- การมีสัมมาคารวะ - ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ - การใช้วาจาสุภาพ - การช่วยเหลือกันและกัน



ປຣູມວັຍ
[ໆາຍຸ 4 - 6 ປີ]

การตระหนักรู้อารมณ์ในตัวเอง

การฝึกให้บุตรหลานรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดรอบตัว รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ รู้จักควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ รวมถึงการฝึกให้รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ซึ่งจะทำให้บุตรหลานรับรู้เท่าทันอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังเป็น การปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการใช้สติในการควบคุมตนเองและความอดทนอีกด้วย

ความกลัวของน้องเมย์

วันไหว้ครูที่กำลังจะมาถึง น้องเมย์ได้รับมอบหมายจากคุณครูและเพื่อนๆ ให้เป็นตัวแทนถือพานของห้องเรียน น้องเมย์เกิดความรู้สึกกลัว จึงบอกแม่ว่า

- น้องเมย์ : แม่! น้องเมย์ไม่อยากถือพานเลยค่ะ
 แม่ : ทำไมล่ะลูก
 น้องเมย์ : น้องเมย์กลัวค่ะ

มาช่วยให้ น้องเมย์ เข้าใจเรื่องอารมณ์ของตนเองกันดีกว่า...

- ☆ ชักถามถึงความรู้สึกและสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาในการถือพาน เช่น...

“ลูกรู้สึกกลัวอะไรหรือลูก”

“ทำไมถึงรู้สึกกลัว”

“นอกจากกลัวแล้วลูกรู้สึกอย่างไรอีก”

“ทำไมถึงรู้สึกอย่างนั้นล่ะลูก”

- ☆ ชักถามและพูดคุย เกี่ยวกับจุดเด่นจุดด้อยของบุตรหลาน และฝึกให้รู้จักยอมรับความคิดเห็นและสามารถแสดงความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างมีเหตุผล เช่น...

“ลูกรู้ไหมว่า...ลูกสามารถทำอะไรได้บ้าง”

“ครูและเพื่อนๆ คิดว่า ลูกเป็นเด็กสุขภาพ แข็งแรง ร่าเริง น่ารัก จึงเลือกให้ลูกถือพาน ลูกควรภูมิใจนะ”

“อะไรทำให้ลูกคิดว่าลูกจะทำได้สิ่งนี้ไม่ได้ล่ะจ๊ะ และทำอย่างไรลูกจึงจะทำได้ล่ะ”

☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการใช้สติควบคุมตนเองและความ
อดทน เช่น.....

“ถ้ารู้สึกกลัวลูกลองทำอย่างนี้สิ...ให้ลูกลมหายใจเข้า
ลึกๆ และปล่อยลมหายใจออกช้าๆ และบอกกับตนเองว่า
เราต้องทำได้ เราต้องทำได้...เราต้องทำได้”

ท้าวแสนแฉะ : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรให้กำลังใจ เสริมความมั่นใจ
เพื่อให้บุตรหลานคลายความวิตกกังวล



เก่งจังลูก

วันนี้น้องเมงก็พา
ไม่เล่นเลย:



การยอมรับตนเอง

การฝึกให้บุตรหลานยอมรับอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา เหมาะสมกับกาลเทศะ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตนเอง ซึ่งนำไปสู่การยอมรับตนเองและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความอดทนอดกลั้นอีกด้วย

ผมไม่ผิด

กบเป็นเด็กที่มีนิสัยซุกซน เจ้าอารมณ์ ทุกครั้งที่ไม่พอใจหรือโกรธ มักจะรังแกเพื่อนๆ คุณครูจึงเรียกไปดุและตักเตือนอยู่เสมอ ทำให้กบรู้สึกไม่ชอบคุณครู เห็นวันหนึ่งขณะที่กบช่วยแม่ทำงานบ้าน กบพูดกับแม่ว่า...

กบ : แม่ครับ ผมไม่ชอบคุณครูเลยครับ

แม่ : ทำไมล่ะลูก

กบ : คุณครูชอบเรียกผมไปดุ

แม่ : “คุณครูเรียกถูกไปดุเรื่องอะไร” ลูกลองบอกแม่ซิ

กบ : เพื่อนตีผมก่อน ผมก็เลยตีเพื่อนบ้าง

มาช่วยให้้องกบยอมรับตนเองกันดีกว่า...

- ☆ ชักถามเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้บุตรหลานบอกความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่นหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นอย่างมีเหตุผล เช่น...

“ลูกรู้สึกอย่างไร...เมื่อถูกคุณครูดุ”

“ลูกรู้สึกอย่างไร...เมื่อคุณครูทำอย่างนั้นล่ะลูก”

“ลูกรู้สึกอย่างไร...เมื่อถูกเพื่อนตี”

- ☆ พูดคุยถึงสาเหตุของปัญหา เพื่อให้บุตรหลานยอมรับอารมณ์ของ ตนเอง และพ่อแม่ ผู้ปกครองควรแสดงอาการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนั้นๆ เช่น..

“เพราะอะไรลูกจึงไม่ชอบคุณครู”

“ลูกรู้มั๊ยอะไรเป็นสาเหตุที่คุณครูดุลูกเสมอ”

☆ ฝึกให้บอกความรู้สึกที่ไม่ดีอย่างมีเหตุผล เช่น...

“ทำไมลูกถึงรู้สึกไม่ชอบคุณครูล่ะคะ”

“ทำไมลูกจึงโกรธเพื่อน”

☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม ในเรื่องความอดทนอดกลั้น เช่น...

“ลูกควรจะทำอย่างไร คุณครูจึงจะไม่ดุลูก บอกแม่ได้ไหม”

“ลูกควรจะทำอย่างไร จึงจะไม่ทำร้ายเพื่อนๆ”

☆ พุทธคุณและให้กำลังใจ เพื่อให้เกิดความภูมิใจในตนเองตามสภาพที่เป็นจริง เช่น...

“การที่คุณครูตักเตือนลูกอยู่เสมอ เพราะรักและอยากทำให้ลูกเป็นเด็กดีนะลูก”

“ไหนลองบอกซิ ลูกช่วยคุณครูหรือเพื่อนทำอะไรบ้างมั๊ย”

“ลูกเคยทำอะไรที่ได้รับคำชมเชยจากคุณครูและเพื่อนๆ บ้าง เล่าให้แม่ฟังบ้างสิ”

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรใช้คำพูดที่ซ้ำเดิม ซึ่งจะสร้าง
ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อบุตรหลาน

ขอโทษนะ เราไม่ได้ตั้งใจ



การพึ่งพาตนเอง

การฝึกให้บุตรหลานคิดและตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยไม่พึ่งพาใคร รู้จักแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์และโอกาสต่างๆ จะช่วยให้เขารู้จักช่วยเหลือตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เรื่องความมีระเบียบวินัยในตนเองให้กับบุตรหลานอีกด้วย

น้องแจ้ว....อยากเป็นคนเก่ง

น้องแจ้วเป็นเด็กหน้าตาน่ารัก ผมยาว กำลังเรียนอยู่ชั้นอนุบาล 2 ทุกๆ เช้า คุณแม่จะต้องปลุกน้องแจ้วไปอาบน้ำ แต่งตัว ทำให้ น้องแจ้วงอแงอยู่เป็นประจำและเป็นสาเหตุทำให้คุณแม่ต้องไป ทำงานสาย และน้องแจ้วก็ต้องไปโรงเรียนสายด้วยเช่นกัน...

มาช่วยน้องแจ้วให้รู้จักพึ่งพาตนเองกันเถอะ...

- ☆ ชักถามถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพื่อให้แสดงอารมณ์อย่างตรงไปตรงมา ตามสภาพที่เป็นจริงอย่างเหมาะสม เช่น...

“ลุกไปโรงเรียนสาย แม่ก็ไปทำงานสาย เพราะอะไรรู้มั๊ย?”

“เมื่อลุกไปโรงเรียนสาย ถ้าคุณครูทำโทษ ลุกจะรู้สึก อ่าง่างไรคะ?”

“วันที่ลุกไปโรงเรียนทันเวลา ลุกรู้สึกอ่าง่างไรบ้าง?”

“บอกแม่สิว่า เวลาแม่ปลุกทำไมลุกจึงงอแงคะ?”

- ☆ พุดคุยให้บุตรหลานเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการพึ่งพาตนเอง รวมทั้งยอมรับและพยายามให้เกิดความรู้สึกต้องการจะช่วยเหลือตนเอง เช่น..

“ถ้าลุกอาบน้ำ แต่งตัวได้เอง ลุกจะไปโรงเรียนได้ทัน เวลา”

“ถ้าลุกชั่งตนเองได้ แม่จะได้ทำอาหารอร่อยๆ ให้ลูกทาน ดิฉันนะ”

- ☆ ผิดให้หาทางแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลด้านจริยธรรม เช่น...

“แม่ว่า ตั้งแต่วันพรุ่งนี้ แม่จะปลุกลูกแล้วลูกอาบน้ำ แต่งตัวเองดีไหม จะทำให้ลูกไปโรงเรียนทันเวลาและแม่ไปทำงานไม่ลาจนะลูก”

“เด็กที่ตรงต่อเวลาและช่วยเหลือตัวเองได้ ใครๆ ก็รัก เพราะเป็นเด็กดีและเก่งด้วย แม่ว่าหนูน่าจะทำได้ใช่ไหมลูก”

- ☆ พ่อแม่ ผู้ปกครองควรสร้างแรงจูงใจด้วยการชมเชย เพื่อให้บุตรหลานรู้จักพึ่งพาตนเอง เช่น ...

“ลูกเป็นเด็กที่น่ารัก และจะน่ารักมากถ้าลูกอาบน้ำ แต่งตัวเองล่ะ”

“แม่ดีใจที่ลูกอาบน้ำ แต่งตัวได้เอง”

“ลูกของแม่เก่งมากล่ะที่อาบน้ำได้เอง แม่รักลูกมากล่ะ”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความมีระเบียบวินัยในตนเอง ด้วยการสร้างข้อตกลงและปฏิบัติตามข้อตกลงที่วางไว้ เช่น...

“เรามาทกลงกันดีกว่า ถ้าไปทุกเช้าลูกตื่นนอนแล้วอาบน้ำ แต่งตัวเอง ถ้าลูกทำอย่างนี้ได้ทุกวัน ลูกจะเป็นคนเก่งมากเลยลูกตกลงมั้ย ลูกคิดอย่างไรล่ะ”

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรใช้คำพูดหรือแสดงอารมณ์ในการกำหนดนิุครหลานของตน ควรหาทางสร้างแรงจูงใจให้ลูกช่วยเหลือตัวเองได้



การควบคุมอารมณ์ตนเอง

การฝึกให้บุตรหลานรู้จักจัดความรู้สึกที่ไม่ดี เมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างมีเหตุผล รู้จักปรับตัวเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้บุตรหลานสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้ปฏิบัติหรือแสดงออกได้เหมาะสมกับวัย นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรมเกี่ยวกับความอดทนอดกลั้น และการมีเหตุผลอีกด้วย

บอลจะทำได้ยังไงดี

วันหนึ่งในขณะที่คุณครูประจำชั้นกำลังรับประทานอาหารกลางวันอยู่นั้น หนูคุ่นวิ่งมาฟ้องคุณครูว่า... “บอกกับโจ้ถ้าถึงทะเลาะกันล่ะ” เมื่อคุณครูได้ยินดังนั้นจึงพูดว่า... “เป็นบอลอีกแล้วหรือ” และรีบไปห้ามทั้งคู่ จากนั้นให้ทั้งสองเล่าเหตุการณ์ ให้ฟังจึงทำให้ทราบว่า...บอลโกรธที่โจ้เข้ามาแย่งของเล่นจากตนจึงตีโจ้ วันต่อมาคุณครูจึงเชิญผู้ปกครองของบอลมาพบ เพื่อแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและเพื่อหาทางแก้ไข เนื่องจากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้เป็นประจำ...

เรามาช่วยบอลควบคุมอารมณ์ตัวเองให้ได้กันเถอะ...

- ☆ พุดคุยด้วยความรัก ความอบอุ่น เพื่อให้รู้จักจัดการกับความโกรธของตนเอง เช่น...

“ลูกโกรธเมื่อเพื่อนมาแย่งของเล่น ถ้าลูกไม่ตีเพื่อนแต่บอกกับเขาดีๆ จะได้ไหม”

“ถ้าเพื่อนมาแย่งของเล่น ลูกไปเล่นอย่างอื่นดีไหม”

- ☆ ยึดหยุ่น เมื่อพบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีเหตุผล เช่น...

“ลูกลองชวนโจ้มาเล่นด้วยกันสิลูก เล่นหลายๆ คน สนุกนะลูก”

“ลูกพลัดถื่นเล่นกับโจ้ดีไหมลูก”

- ☆ ฝึกให้รู้จักปรับแนวคิดใหม่ๆ และสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเช่น...

“ถ้าลูกรู้จักแบ่งของเล่นให้เพื่อนๆ เล่นบ้าง เพื่อนก็จะไม่มาแย่งของเล่นและลูกก็มีเพื่อนเล่นอีกด้วย”

“ถ้าลูกชวนเพื่อน ๆ เล่น ต่อไปเพื่อน ๆ ก็จะชวนลูกเล่น
เช่นกัน และจะทำให้ลูกมีเพื่อนเล่นเพิ่มขึ้นนะ”

“การแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนเล่น จะทำให้เพื่อน ๆ และ
คุณครูรักลูกมากขึ้น”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความอดทนอดกลั้น การมีเหตุผล
และคอยกระตุ้นให้บุตรหลานได้ฝึกจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ
เช่น...

“เวลาลูกโกรธ ลูกลองนับ หนึ่ง...สอง...สาม...ไปเรื่อย...
นะลูก”

“เวลาลูกโกรธ ลูกลองไปวาดรูประบายสีก็ได้นะลูก”

“เวลาลูกโกรธ ลูกลองหายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออก
ช้า ๆ สัก 4 - 5 ครั้ง ก็ได้นะลูก”

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรละเลยต่อพฤติกรรมของบุตร
หลานที่เกิดความขัดแย้งกับเพื่อนเพราะขาดการยับยั้ง
ชั่งใจ อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา



การปรับตัว

การฝึกให้บุตรหลานรับรู้ ตรวจสอบ และแยกแยะอารมณ์
ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง รู้จักและเข้าใจปัญหาด้วยตนเอง
จะทำให้บุตรหลานรู้จักปรับตัวและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข
นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความอดทน
อดกลั้น และความมีน้ำใจอีกด้วย

ภูมิไม่อยากไปโรงเรียน

ภูมิเป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ ทุกคนในบ้านจึงตามใจ ทำให้มีนิสัยเอาแต่ใจตนเอง อยากได้อะไรก็ต้องได้ และภูมิมักจะทะเลาะกับเพื่อนที่โรงเรียนเสมอๆ เนื่องจากเข้ากับใครไม่ได้ เช้าวันหนึ่งแม่เห็นภูมิยังไม่แต่งตัวไปโรงเรียนจึงถามว่า...

แม่ : ยังไม่แต่งตัวอีกหรือ ประเดี๋ยวไปโรงเรียนไม่ทันนะ

ภูมิ :

แม่ : ภูมิ...เร็วๆ ชิลูก.....จะได้ไปเจอเพื่อนๆ แต่เช้าใจ

ภูมิ : ผมไม่อยากไปโรงเรียน

มาช่วยภูมิปรับตัวกันเถอะ...

- ☆ ผูกให้ตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำของตนเอง เช่น...

“วันนี้หน้าตาไม่สดชื่นเลย มีอะไรเล่าให้แม่ฟังซิลูก”

“ทำไมลูกถึงไม่ออกจากไปโรงเรียนล่ะ”

- ☆ ผูกสังเกตความรู้สึกของผู้อื่นจากสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และการกระทำของผู้อื่น เช่น...

“ที่โรงเรียนวันนี้ลูกไปเล่นกับเพื่อนๆ มีใครจี้มให้ลูกบ้างไหมคะ”

“เวลาที่เพื่อนเล่นกับลูกเขาพูดจาเป็นอย่างไรบ้าง”

“ลูกเล่นกับเพื่อนสนุกมั๊ยลูก”

- ☆ ฝึกให้รู้จักแยกแยะความคิด ความรู้สึก และแก้ปัญหาเฉพาะหน้า จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น...

“ถ้าเพื่อนๆ ไม่ยอมให้ลูกเล่นดั่งจ ลูกรู้สึกอย่างไร”

“ถ้าลูกโดนเพื่อนๆ แกล้ง ลูกจะทำอย่างไรดีครับ”

“ถ้าลูกแกล้งเพื่อนๆ ลูกสังเกตไหมว่าเพื่อนๆ มีอาการอย่างไร”

- ☆ พุศุคยและซักถามถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและชี้แนะ เพื่อให้เห็นสิ่งที่ดีในสถานการณ์นั้นๆ เช่น...

“ถ้าลูกไม่ไปโรงเรียน ลูกจะต้องอยู่คนเดียว ลูกจะเบื่อและท้อไหมจ้ะ”

“เวลาเพื่อนแกล้งลูก น่าจะคิดในแง่ดีว่าเพื่อนอาจอยากเล่นกับลูก ลองชวนเพื่อนเล่นดั่งจกันจ้ะ”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความอดทนอดกลั้น และความมีน้ำใจต่อกัน เช่น...

“การเล่นดั่งจกันอาจจกระทบกระทั่งกันบ้าง แต่ถ้าลูกอดทนและรู้จักให้อภัยก็จทำให้เกิดความสนุกสนาน”

“ถ้ารู้จักแบ่งปันของเล่นกันบ้างก็จจะไม่ทะเลาะกัน และลูกก็จะมีเพื่อนเล่นเพิ่มขึ้น”

ข้อคิดระวัง : เมื่อบุตรหลานมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรให้ความใส่ใจ หาสาเหตุและหาข้อมูลที่แท้จริง

มาเล่นด้วยกัน:



การมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย

การฝึกให้บุตรหลานรู้จักใช้ความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ รู้วิธีเอาชนะปัญหาและสามารถทำในสิ่งที่ตนต้องการได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้มีความมุ่งมั่นในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรมเกี่ยวกับความอดทนและความขยันหมั่นเพียรอีกด้วย

เรื่องของ...อุจดา

อุจดา ถูกสาวคนเล็กวัย 5 ขวบ ค่อนข้างเอาแต่ใจตนเอง ไม่ชอบทำอะไรด้วยตนเอง และไม่เคยทำอะไรสำเร็จ ทุกๆ วัน ทุกคนจะช่วยกันทำงาน วันนี้อย่าและพี่ชายช่วยกันซ่อมรั้วบ้าน แม่ พี่สาว และ อุจดา ช่วยกันทำกับข้าว แม่ให้พี่สาวหันผัก ส่วนอุจดาบอกกับแม่ว่า **“หนูจะช่วยล้างจาน”** สักครู่หนึ่งอุจดาบอกกับแม่ว่า **“งานเยอะจัง หนูล้างไม่ไหวหนูไม่ล้างแล้ว”** แม่ได้ยินดังนั้นก็บอกให้อุจดาล้างจานให้เสร็จก่อน เพราะเหลือเพียง 2 - 3 ใบ แต่อุจดาบอกให้แม่มาล้างต่อ และคนเองก็ออกไปดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ แม่สังเกตเห็นอุจดาเป็นแบบนี้เสมอๆ

มาช่วยอุจดาให้ทำสิ่งต่างๆ ได้บรรลุเป้าหมายกันเถอะ...

☆ ชักถาม ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น...

“ทำไมลูกถึงเบื่อไม่ออกจากล้างจานต่อให้เลรีจจะลุก”

“งานเหลือเฟื่องนิดเดียว ทำไมลูกไม่ทำต่อให้เลรีจ”

“เมื่อสักครู่ลูกอาลาจะล้างล้างจาน แล้วทำไมไม่ล้างให้เลรีจจะลุก”

☆ พูดคุย เพื่อสร้างความมั่นใจและคอยให้กำลังใจ ในการเอาชนะปัญหาอุปสรรค ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น...

“ลูกพยายามอีกครั้งดี: แม่เชื่อว่าลูกต้องล้างจานเลรีจแน่”

“ลูกมาล้างจานต่อให้เลรีจจะลุก คนเก่งของแม่”

“อีกนิดเดี๋ยวนะ: ลูกใกล้เลรีจแล้ว”

☆ ฝึกให้บุตรหลานบอกและทำในสิ่งที่ตนต้องการอย่างมีเหตุผล เช่น...

“ลูกบอกชี้ว่า ลูกจะทำอย่างใดจึงจะล้างจานให้เลรีจนะลูก”

“ลูกลองบอกวิธีที่จะล้างจานให้เลรีจซิลูก”

☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความอดทนและมีความขยันหมั่นเพียร เช่น...

“คนเก่งและคนดีของแม่ ควรทำงานให้เลรีจทุกครั้งนะละ”

“แม่เข้าใจค่ะว่าลูกเบื่อ แต่ถ้าหนูไม่ช่วยแม่แล้วใครจะช่วย
ละละ ลูกต้องอดทนหน่อยนะจ๊ะ เด็กที่อดทนเป็นเด็กเก่ง
และน่ารักนะจ๊ะ”

ข้อพึงระวัง : เมื่อพบว่าบุตรหลานทำงานไม่สำเร็จ พ่อแม่ ผู้ปกครอง
ควรให้กำลังใจและไม่ควรตีความรำคาญด้วยการ
ทำงานแทน

ลูกของแม่
เก็บมาหลายลูก

โซโจหนูล้างจานเสร็จแล้ว



การมองโลกในแง่ดี

การฝึกให้บุตรหลานรัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถนำคุณค่าไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น จะช่วยให้บุตรหลานเป็นคนมองโลกในแง่ดีและสามารถมีชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความรัก ความเอื้ออาทรและความสามัคคีในหมู่คณะอีกด้วย

ความทุกข์ของชนแดน

ปองพล ชนแดนและแหวนไพลินเป็นพี่น้องกัน ปองพลอายุ 10 ขวบ กำลังเรียนอยู่ชั้น ป. 5 เรียนเก่ง เป็นที่รักของครูและเพื่อนๆ และทุกคนในครอบครัว ในขณะที่ชนแดนเป็นลูกคนกลางอายุ 5 ขวบ ไม่มีโอกาสเรียนหนังสือเนื่องจากสุขภาพไม่แข็งแรงป่วยเสมอๆ ไม่สามารถเล่นเหมือนเด็กคนอื่นๆ ได้ สำหรับแหวนไพลินเป็นน้องคนเล็กอายุ 4 ขวบ เรียนอยู่ชั้นอนุบาล 1 เป็นคนร่าเริง สนุกสนาน ปองพลและแหวนไพลินจะเล่นกันอย่างสนุกสนาน ส่วนชนแดนไม่สามารถทำอย่างพี่และน้องได้ จึงทำให้เขาเกิดความรู้สึกน้อยใจที่เห็นพี่และน้องเล่นกัน ระยะเวลาที่ชนแดนมีอาการหงุดหงิดมากขึ้น จนกระทั่งไม่ยอมเล่นกับพี่และน้อง และไม่ยอมทานข้าว เอาแต่นอนนิ่ง การเปลี่ยนไปของชนแดนทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ...

มาช่วยชนแดนให้มองโลกในแง่ดีกันเถอะ...

- ☆ พุทธศุขเกี่ยวกับสิ่งที่ทำได้และไม่ได้ เพื่อให้รู้จักรัก และเห็นคุณค่าใน ตนเอง และผู้อื่น เช่น...

“พ่อแม่รักลูกนะ: ไม่ว่าลูกจะเป็นอย่างไรก็รักจ้ะ”

“พ่อแม่และทุกคนภูมิใจในตัวของลูก: ที่ลูกเป็นเด็กดีไม่แดง ทำอะไรใครเดือดร้อน”

“แม่เห็นพี่และน้องชอบมาชวนลูกไปเล่นเสมอๆ เห็นไหม พวกเขารักและห่วงใยลูกนะ”

- ☆ พุดคุย ชักถาม และกระตุ้นให้รู้จักมองเหตุการณ์ในทางที่ดีงาม เช่น...

“ลูกลองคิดดูซิว่า ที่ผ่านมามีใครทำให้ลูกพอใจบ้าง”

“ลูกลองคิดทบทวนดูนะว่ามีเหตุการณ์อะไรในบ้านของเรา ที่ทำให้ลูกมีความสุข”

“ลูกมีพี่น้องเป็นเพื่อนเล่น ทำให้ขiangเหงาดีนะลูก”

- ☆ ชักถามและค้นหาประโยชน์จากอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี เช่น...

“ถึงแม้ว่าลูกจะไม่แข็งแรง แต่ก็ไม่ต้องสร้างปัญหาให้กับใคร”

“การที่ลูกอยู่บ้าน จะทำให้แม่มีเพื่อนและเราสองคนได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความรัก ความเอื้ออาทร และสามัคคีระหว่างพี่น้อง เช่น...

“การที่พี่และน้องมาชวนลูกไปเล่น แสดงว่าเขาห่วงใยรักลูก และมีความเอื้ออาทรต่อลูกนะ”

“การเล่นด้วยกัน ทำให้เกิดความรักและมีความสามัคคีต่อกันนะลูก”

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรละเลยหรือเพิกเฉยเมื่อเห็นบุตรหลานมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปและมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาอย่างเช่นเช่น

ดูลูกเรามีความสุขดีนะ



การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

การฝึกให้บุตรหลานรู้จักสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น จะทำให้เข้าใจ เห็นใจ สามารถช่วยเหลือและเล่นกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งสามารถแสดงออกทางอารมณ์กับผู้อื่นได้เหมาะสม เป็นการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและกัน สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อีกด้วย

หนูนาสีบใจ

ในขณะที่จุกกับหนูนากำลังเล่นกันอย่างสนุกสนานอยู่นั้น แม่ของจุกเดินถือขนมเข้ามาและเรียกทั้งคู่มากินขนม จุกได้ยินดังนั้นรีบเดินไปหาแม่และคว้าขนมมากินคนเดียว แม่จึงพูดว่า “**จุกแบ่งให้หนูนากับสิ**” จุกก็เฉยไม่ยอมแบ่งขนมให้หนูนา แม่ไม่สบายใจที่เห็นจุกมีพฤติกรรมเช่นนี้เสมอ...

มาช่วยจุกให้รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา กันเถอะ...

- ☆ ฝึกสังเกตความรู้สึก อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น จากสีหน้า ท่าทาง และการแสดงออก เช่น...

“ในขณะที่ลูกทานขนม ลูกเห็นมั้งว่า หนูนามีสีหน้าอย่างไร?”

“ถ้าหนูนาไม่แบ่งขนมให้ลูกบ้าง ลูกจะรู้สึกอย่างไร?”

- ☆ ฝึกการเล่นกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ เช่น...

“เวลาที่ลูกแบ่งของให้เพื่อนๆ เล่น หรือว่าลูกได้ของเหลือเพื่อน ลูกลองสังเกตดูนะว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร?”

“การได้เล่นกับเพื่อนๆ ทำให้ลูกเห็นความคิดและวิถีเล่นที่แปลกใหม่ของเพื่อนๆ ไหมจ้ะ?”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เช่น

“ถ้าลูกแบ่งปันขนมให้เพื่อน แสดงว่าลูกเป็นคนมีน้ำใจ ถ้าต่อไปเพื่อนก็จะแสดงน้ำใจกับลูก”

“การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นการผูกมิตรกับผู้อื่นและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข”

ทิวสนวนเน : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรฝึกให้บุตรหลานมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักให้และรับจะช่วยส่งเสริมให้สังคมเป็นสังคมแห่งกัลยาณมิตร



รอบใจจ้:

เดี๋ยวเราเอาขนมมาเพื่อเธอ
ด้วยนะ:



การรับผิดชอบสังคม

การฝึกให้บุตรหลานปฏิบัติตามข้อคดองของครอบครัว หองเรียน และปฏิบัติคดามกฎระเบียบของโรงเรียนและสังคม จะทำให้ บุตรหลานรู้จักรับผิดชอบและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความมี ระเบียบวินัยและรู้จักช่วยเหลือคอกันอีกด้วย

เล่นแฉับเก็บ

ในขณะที่กำลังเล่นกันอย่างสนุกสนานอยู่นั้น แม่เดินเข้ามาและพูดว่า “เดี๋ยวเราจะไปซื้อของที่ร้านหน้าปากซอยให้ทุกคนไปขึ้นรถ” ก็จะได้ขึ้นตังนั้นรีบวิ่งไปขึ้นรถทันที ส่วนก้านหันมาเก็บของเล่นและบ่นกับแม่ว่า... “พี่ท้องไม่เก็บของเล่นทุกครั้งเลย”...

มาช่วยให้ท้าวจู้จักษ์รับพิศขบสัจคมก้นแฉะ...

- ☆ พูดคุยและซักถาม เพื่อให้สามารถบอกเหตุผลที่ไม่เก็บของเล่น เช่น...

“เมื่อตอนที่ลูกเก็บของเล่นหรือยังคะ?”

“ทำไมไม่เก็บของเล่นก่อนที่จะมาขึ้นรถล่ะลูก?”

“ลูกเล่นเสร็จแล้ว ช่วงน้องเก็บของเล่นหรือเปล่าลูก?”

- ☆ สร้างข้อตกลงร่วมกัน เพื่อฝึกความรับผิดชอบให้กับบุตรหลาน เช่น...

“ถ้าลูกเล่นของเล่นแล้วต้องช่วงกันเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย”

“แหมว่า...เรามาตกลงกันดีไหม ถ้าลูกเล่นของเล่นในครั้งต่อไปแล้วไม่เก็บ ลูกจะให้แม่ทำอย่างไรจ๊ะ?”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรมในเรื่องของความช่วยเหลือและความมีระเบียบวินัย เช่น

“เมื่อเลิกเล่นแล้ว ควรช่วงกันเก็บของเล่นให้เรียบร้อย”

“ถ้าเราช่วงกันเก็บของเล่น การช่วงกันแฉะกัน จะทำให้เรารักกันมากขึ้นนะลูก”

“เก็บของเล่นเข้าที่เมื่อเลิกเล่น บ้านเราเรียงบรื่องดังนี้:
ลูก”

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรละเลยที่จะปลูกฝังให้บุตรหลาน
เป็นคนมีระเบียบวินัยคอยคานความรับผิดชอบตนเอง
และสังคม





การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

การฝึกบุตรหลานให้รู้จักแสดงออกด้านอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำที่เหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ จะช่วยให้ได้รับการยอมรับและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการมีสัมมาคารวะและความอดทนอดกลั้น อีกด้วย

ใครผิด

กบมีนิสัยขุกชน ร่าเริง สนุกสนาน แต่ค่อนข้างเอาแต่ใจตนเอง เมื่อต้องการอะไรต้องเอาให้ได้ วันหนึ่งขณะเดินในห้างสรรพสินค้ากับพ่อแม่ กบอยากได้ของเล่นแต่แม่ไม่ยอมซื้อให้ เมื่อไม่ได้ตั้งใจบจิ่งร้องไห้และลงไปนอนดิ้นกับพื้น ไม่ยอมลุก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ ทำให้พ่อแม่เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ...

มาฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับกบกันเถอะ...

- ☆ พุดคุย ชักถาม หาสาเหตุของการแสดงอารมณ์และการกระทำที่ไม่เหมาะสม เช่น...

“เมื่อโดนขัดใจ ทำไมลูกจึงร้องไห้และลงไปนอนดิ้นกับพื้นล่ะลูก”

“ลูกคิดว่าที่ลูกร้องไห้แล้วลงไปนอนดิ้นกับพื้น มันน่ารักมั๊ย”

- ☆ พุดคุย เพื่อฝึกให้รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เช่น...

“ลูกลองบอกแม่ได้ไหมว่า เพราะอะไรแม่จึงไม่ซื้อของเล่นให้ลูก”

“ลูกลองคิดดูนะว่า ทำไมแม่จึงไม่ซื้อของเล่นให้ลูก”

- ☆ พุดคุยโดยใช้เหตุผล เพื่อฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น...

“แม่รักลูกนะ (พร้อมทั้งโอบกอด) ของเล่นแม่ก็อยากซื้อให้ แต่วันนี้แม่มีเงินไม่พอ ถึงแม้กบจะร้องไห้ก็ไม่ได้ของเล่นหรอก”

“แม้ว่าการร้องไห้ไม่ได้ทำให้ลูกได้ของเล่นนะลูก เราช่วง
กันเก็บเงินก่อนดีมั้ย วันหลังค่อยมาซื้อกันนะ”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการมีสัมมาคารวะและความอดทน
อดกลั้น เช่น...

“หนูควรฟังเหตุผลของพ่อแม่ด้วยนะลูก”

“ถ้าเราต้องการอะไร บางครั้งก็ไม่ได้ทันที เราต้องรู้จัก
รอคอยนะลูก”

- ☆ เมื่อบุตรหลานแสดงพฤติกรรมเหมาะสม พ่อแม่ ผู้ปกครองควร ยกย่อง
ชมเชย ให้กำลังใจ เช่น...

“ลูกทำดีแล้ว แม่รักลูกจังเลย”

“ลูกของแม่น่ารักมากเลยที่เข้าใจเหตุผลของการไม่ซื้อ
ของเล่นให้”

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรตามใจหรือค้ำหั้นบุตรหลาน
โดยไม่ชี้แจงเหตุผล



การจัดการกับความขัดแย้ง

การฝึกบุรุษหอนให้สามารถรับรู้ เข้าใจความรู้สึก และการกระทำที่ไม่เหมาะสมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ฝึกหาวิธีจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุผลและสันติวิธี จะช่วยให้บุรุษหอนทำกิจกรรมร่วมกันได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรมเกี่ยวกับความอดทนอดกลั้น การรู้จักแบ่งปันและการรู้จักให้อภัยต่อกันอีกด้วย

เหตุเกิดจากนี้

ทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ ปุ๊ก ก๊วยและปุ๊จะเล่นด้วยกันเสมอแต่
สัปดาห์นี้แม่รู้สึกแปลกใจที่เห็นปุ๊กเล่นคนเดียวจึงถามปุ๊กว่า...

แม่ : ลูกไม่ออกไปเล่นกับก๊วยและปุ๊หรือลูก

ปุ๊ก : ลูกไม่อยากไปเล่นกับก๊วย

แม่ : ทำไมละลูก

ปุ๊ก : วันก่อนเขาเอาสีลูกไปแล้วไม่คืน ลูกโกรธ แล้วแย่งสีดิน
มาเลย

มาช่วยปุ๊รู้จักจัดการกับความขัดแย้งกันดีกว่า...

- ☆ ชักถาม เพื่อให้เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น เช่น...

“หลังจากที่ได้สีดินมาแล้ว ลูกรู้สึกอย่างไร”

“ลูกคิดว่ากลัวงูสีอย่างไรที่ลูกไปแย่งสีดินมา”

- ☆ ฝึกให้รู้จักหาวิธีจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและสันติวิธี เช่น...

“ถ้าองจากได้สีดิน ลูกจะทำอย่างไรที่ไม่ใช้วิธีการแย่ง”

“ลูกจะพูดกับกลัวงูอย่างไร จึงจะทำให้กลัวงูคืนสีให้ลูก”

- ☆ เสนอวิธีการที่หลากหลาย เพื่อจัดการความขัดแย้งอย่างมีเหตุผล เช่น...

“ถ้าลูกรู้ว่าตนเองกำลังโกรธ อาจใช้วิธีการนับ หนึ่ง..

สอง.. สาม.. ไปเรื่อย ๆ หรืออาจจะไปเล่นอย่างอื่น แล้ว

เมื่อเพื่อนใช้สีเสร็จแล้วลูกก็ไปเอาสีดินมาก็ได้นะลูก”

“ลูกควรจะพูดกับกลัวงูดีๆ เพื่อขอสีดิน”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการอดทนอดกลั้น รู้จักการแบ่งปัน และการให้อภัยซึ่งกันและกัน เช่น...

“แม่ว่า.....ถ้าเรารู้จักแบ่งปันสิ่งของให้กับผู้อื่น แลลองให้เห็นว่าเราเป็นคนมีน้ำใจ ทำให้เรามีเพื่อนเล่นเพิ่มขึ้นอีกด้วย”

“ลูกหาขโมยแล้วใช่ไหมจ้ะ แม่ว่าไปชวนเพื่อนมาเล่นด้วยกัน เหมือนเดิมดีกว่า”

ข้อพึงระวัง : เมื่อบุตรหลานเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรสนับสนุนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุตรหลาน

เราขอโทษนะ:

เราล้างโกรธเธอแล้วละ:



ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การฝึกให้บุตรหลานรู้จักใช้คำพูด รู้จักแสดงกิริยาท่าทาง
อารมณ์ ความรู้สึกต่อบุคคลอื่นๆ อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดความ
สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยัง
เป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการมีสัมมาคารวะ การใช้
วาจาที่สุภาพ ไพเราะและมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อีกด้วย

“อะไร...เป็นเหตุ”

อาร์มมีนิสัยเอาแต่ใจตนเอง ชอบแย้งของเล่นคนอื่น เล่นรุนแรง และพูดจาหยาบค้าย ทำให้ไม่มีใครอยากเล่นด้วย จึงต้องเล่นคนเดียว ทำให้อาร์มรู้สึกไม่มีความสุขและเจ็บใจ พ่อแม่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของ อาร์มได้อย่างไร...

มาช่วยอาร์มให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกันเถอะ...

☆ สังเกตและซักถามสาเหตุของพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น...

“ช่วงนี้ ทำไมเพื่อนไม่มาเล่นกับลูกเลยล่ะ”

“ทำไมลูกไม่ออกไปเล่นกับเพื่อนๆ ละ”

“ทำไมช่วงนี้ลูกดูเหงาๆ ไปนะ”

☆ พูดคุย เพื่อทบทวนความคิด ความรู้สึก การกระทำ ที่ทำให้เกิดปัญหาและ ร่วมกันแก้ไข เช่น...

“ลูกทะเลาะกับใครมาหรือเปล่าลูก”

“ลูกดิฉันทงไรที่เพื่อนไม่เล่นด้วย”

“ลูกชอบเล่นกับใคร ทำไมชอบเล่นกับเขา”

“ถ้าลูกอยากให้เพื่อนเล่นด้วย ลูกจะทำอย่างไรดีล่ะ”

“ลูกไม่ชอบเล่นกับใคร ทำไมหรือลูก”

☆ ฝึกการใช้คำพูด กิริยาท่าทาง อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำอย่าง ใสใจ เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง เช่น...

“ลูกลองพูดกับเพื่อนๆ สิลูก แม้ว่าเพื่อนๆ ก็จะไม่ให้ลูก เล่นด้วยนะ”

“เวลาเล่นกับเพื่อน ลูกไม่ควรแข่งของเล่นของเพื่อนนะ”

“เวลาเล่นกับเพื่อน ไม่ควรเล่นรุนแรงจะทำให้เพื่อนเจ็บ”

“ลูกคิดว่ามีวิธีอื่นอีกไหมที่จะทำให้เพื่อนมาเล่นกับลูก”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการมีสัมมาคารวะ การใช้คำพูดที่สุภาพ ไพเราะ และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เช่น

“ลูกชวนเพื่อนๆ เล่นของเล่นกับลูกบ้างนะ ถ้าลูกออกจาก
เอาของเล่นของเพื่อนกลับมาบ้าน ลูกต้องขออนุญาต
เขาก่อนนะ”

“ถ้าเพื่อนทำอะไรที่ลูกใจ ลูกชมเพื่อน จะทำให้ลูกภูมิใจ
ได้มีมิตรภาพกับเพื่อนเพิ่มขึ้นนะลูก”

- ☆ พ่อแม่ ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล
อื่นได้แก่ ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาสุภาพ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นต้น

ข้อเสนอนะ : พ่อแม่ ผู้ปกครอง คือบุคคลสำคัญที่จะต้องคอย
เอาใจใส่ใกล้ชิด อบรมบ่มนิสัยให้ลูกอดพฤติกรรมที่
ไม่พึงปรารถนาลงได้ดีกว่าบุคคลอื่น





វិឃ័យប្រតិបត្តិការ
(ឆ្នាំ 6 - 12 ឆ្នាំ)

การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง

การฝึกบุรุษานให้รับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของคนตามความเป็นจริง รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของคน จะทำให้บุรุษานมีความมั่นใจในตนเอง และสามารถแสดงพฤติกรรม ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการใช้สติควบคุมตนเองอีกด้วย

ความกังวลของน้องพลอย

น้องพลอยได้รับมอบหมายให้ออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน เรื่อง “การทำโครงงานกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต” น้องพลอยมีความกังวลในการออกไปรายงานหน้าชั้น เมื่อกลับมาถึงบ้าน ผู้ปกครองเห็นว่า น้องพลอยมีสีหน้า ท่าทาง ไม่สบายใจ...

มาช่วยน้องพลอยให้คลายความกังวลกันเถอะ...

- ☆ ชักถามปัญหาและสาเหตุที่ทำให้ไม่สบายใจ เพื่อลดความกังวลและสามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดได้อย่างมีเหตุผล ทั้งนี้พ่อแม่ ผู้ปกครองควรรับฟังอย่างใส่ใจ เช่น

“มีเรื่องอะไรที่ทำให้ลูกไม่สบายใจหรือ”

“เพราะเหตุใดลูกถึงรู้สึกไม่สบายใจ”

- ☆ ชักถามเกี่ยวกับความสามารถ เพื่อค้นหาจุดเด่นจุดด้อย ทั้งนี้พ่อแม่ ผู้ปกครองควรอธิบายว่า ทุกคนมีทั้งข้อดี ข้อเสีย เราควรพิจารณาในส่วนที่ดีเพื่อนำมาพัฒนาสร้างสรรค์ตนเอง ส่วนข้อเสียก็ปรับปรุงต่อไป เช่น...

“ครั้งไหนที่ลูกออกไปรายงานหน้าชั้นแล้วทำได้ดีมีความรู้สึกพอใจเป็นเพราะอะไร”

“ครั้งไหนที่ลูกออกไปรายงานหน้าชั้นแล้วรู้สึกไม่สบายใจเป็นเพราะอะไร”

“ลูกรู้ไหมทำไมครั้งนี้เพื่อนๆ จึงเลือกลูกออกไปรายงานหน้าชั้นเรียงนี้”

- ☆ แนะนำวิธีที่ช่วยคลายความกังวล เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ เช่น...

“ลูกควรเตรียมตัวให้พร้อมก่อนจะออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน”

“ถ้ารู้สึกกังวลอาจจะไปฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ดูกับเพื่อนๆ ก่อนก็ได้”

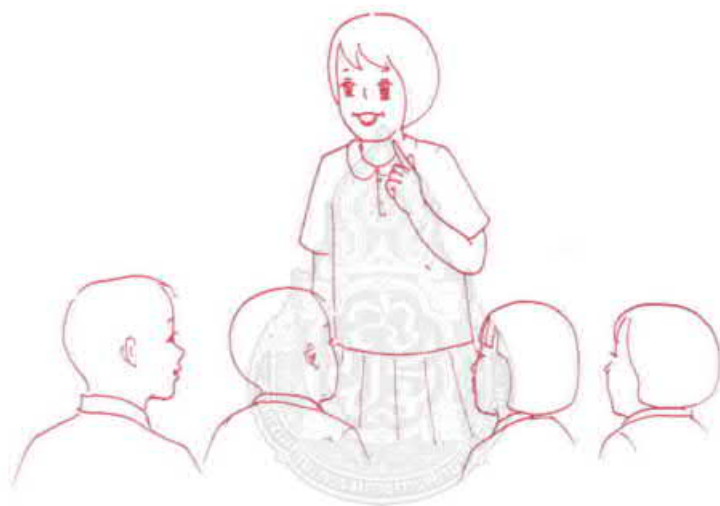
“ลูกสามารถลดความกังวลโดยการหายใจเข้าแรงๆ จากนั้นนับ 1, 2, 3 ... แล้วหายใจออกช้าๆ ในขณะเดียวกันบอกกับตนเองว่า เราทำได้...เราทำได้”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการใช้สติควบคุมตนเอง เพื่อให้แสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม เช่น...

“ลูกทำตัวตามสบาย ใจเย็นๆ ช้าๆ ไม่ต้องรีบร้อน จะทำให้ลูกควบคุมตนเองได้นะ”

“แม้ว่า...ลูกทำตัวตามสบาย มีสติ และรู้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร”

ข้อเสนอแนะ : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่สร้างความกดดัน หรือเพิ่มความกังวลให้แก่บุตรหลาน เมื่อเห็นเขาเกิดความวิตกกังวลซึ่งจะทำให้บุตรหลานเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น



การยอมรับตนเอง

การฝึกให้บุตรหลานเข้าใจและยอมรับในอารมณ์ ความรู้สึก ทั้งด้านดีและไม่ดีตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมีเหตุผล ตลอดจนรู้จัก สร้างรักและเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะนำไป ปรับปรุงตนเองให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความพยายาม ความอดทน อดกลั้น อีกด้วย

ทำใจไม่ได้

จอยเป็นเด็กเรียนดี มีนิสัยร่าเริง พุดเก่ง มีความเชื่อมั่น และเป็น
ที่รักของสมาชิกในครอบครัว ทุกๆ วัน เมื่อทานข้าวเสร็จทุกคนก็จะดู
โทรทัศน์ด้วยกัน แต่วันนี้จอยบอกกับทุกคนว่า “ปวดหัวขอเข้านอนก่อน”
แม้จึงพูดว่า “ไปนอนเถอะพรุ่งนี้หนูจะได้สดชื่น” ในวันต่อมาแม่เห็น
อาการของลูกไม่ดีขึ้นจึงถามลูกว่า...

แม่ : จอยมีอะไรไม่สบายใจหรือลูก

จอย : แม่คะ...ผอสอบเทอมนี้ของหนูไม่ดีเลยคะ (แล้วร้องไห้)

แม่ : แม่ถามจอยแล้วถามว่า... หนูรู้สึกอย่างไร

จอย : หนูกลัวทุกคนจะไม่รักหนูคะ

มาช่วยใจจอยทำใจยอมรับตนเองกันเถอะ...

- ☆ พุดคุย ชักถามเกี่ยวกับความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่ดีพร้อมทั้งรับฟัง ชี้แนะ
ทำความเข้าใจและร่วมมือกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น...

“ลูกรู้สึกเสียใจกับผลสอบครั้งนี้ใช่ไหม...แล้วจะแก้ไข
อย่างไรดีล่ะคะ”

“ถึงลูกจะสอบได้ที่เท่าไร แม่ก็รู้ว่าลูกทำเต็มที่แล้วเพราะลูกทำ
เต็มความสามารถของตนเอง ทำให้แม่ภูมิใจในตัวลูกมาก”

- ☆ ฝึกให้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล
พร้อมทั้งหาวิธีการจัดการกับอารมณ์ในขณะนั้น เช่น...

“ลูกบอกแม่ได้ไหม ลูกมีความรู้สึกอย่างไรกับผลการสอบ
ครั้งนี้”

“ลูกลองทบทวนดูนะคะว่า การสอบครั้งนี้ลูกเตรียมตัว
อย่างไรและการสอบครั้งต่อไปลูกควรปรับปรุงอย่างไร”

- ☆ ผิดให้บุตรหลานแสดงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตามสภาพที่เป็นจริง
เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น...

“แม่และทุกคนภูมิใจในตัวลูกนะ เพราะลูกทำดีที่สุดแล้ว
ลูกดีดอย่างไร”

“ขณะที่ลูกอยู่โรงเรียน ลูกช่วยคุณครูและเพื่อนทำอะไร
บ้างบ้าง”

“ถึงแม้ว่าคะแนนสอบไม่ดี แต่ลูกก็ยังช่วยสอนการบ้าน
เพื่อนๆ และช่วยแม่ทำงานบ้านได้เป็นอย่างดีนะลูก”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรมในเรื่องของความอดทนอดกลั้นและใช้ความ
พยายามในการแก้ปัญหา เช่น...

“ถ้าลูกจะทำคะแนนให้ดีขึ้น ลูกต้องตั้งใจเรียนและอ่าน
หนังสือให้มากขึ้น”

“ลูกอาจจะวางแผนการเรียน โด่งจะต้องแบ่งเวลาให้
เหมาะสม”

ข้อเสนอแนะ : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรสังเกตและช่วยแก้ไขพฤติกรรม
ที่เป็นปัญหาของบุตรหลาน

जिःझा

หนูจะทำครึ่งตัวไป
ให้ดิ้นตะแคง



การพึ่งพาตนเอง

การฝึกบุตรหลานให้รู้จักพึ่งพาตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเอง
กล้าคิด กล้าตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล จะช่วยให้สามารถ
แสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์และโอกาสต่างๆ นอกจากนี้
ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรมเกี่ยวกับความมีระเบียบวินัยใน
ตนเองอีกด้วย

ใครเก่งกันแน่

ทุกครั้งที่จำทำการบ้าน ทั้งๆ ที่ทำเองได้ แต่รู้สึกว่าคุณเองไม่มั่นใจ จึงมักจะถามแม่อยู่เป็นประจำ วันหนึ่งแม่จึงถามจำว่า.....

แม่ : จำทำการบ้านไม่ได้หรือลูก

จำ : ทำได้ค่ะ แต่หนูกลัวผิดค่ะ

มาช่วยจำให้รู้จักพึ่งพาตนเองกันเถอะ...

- ☆ พูดคุยในสิ่งที่ทำได้ เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น...

“แม่เห็นจำทำการบ้านได้และทำได้ถูกต้องด้วยนะลูก แต่ถ้าลูกไม่มั่นใจ ลูกก็ทบทวนใหม่อีกครั้งซิลูก”

- ☆ เปิดโอกาสให้บุตรหลานได้แสดงอารมณ์อย่างตรงไปตรงมา ตามสภาพจริง พร้อมทั้งบอกเหตุผลประกอบ เช่น...

“จำ...ลูกบอกได้มั้งว่า...เพราะอะไรลูกจึงต้องถามการบ้านแม่อยู่เสมอ”

- ☆ พูดคุย และให้กำลังใจในการแก้ปัญหาทางอารมณ์โดยใช้เหตุผล ด้านจริยธรรมกับบุตรหลาน เช่น...

“ลูกทำเสร็จแล้วเอามาให้แม่ตรวจดูใหม่ ผิดถูกไม่เป็นไรหรอกค่ะ ถือว่าหนูพยายามทำด้วยตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว”

- ☆ พูดคุยให้บุตรหลานเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการพึ่งตนเอง เช่น...

“ลูกรู้สึกอย่างไร เมื่อทำการบ้านด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากใคร”

“การทำงานให้โลเรจิดังตัวเองจะทำให้เรามีความมั่นใจเพิ่มขึ้นนะลูก”

- ☆ สร้างแรงจูงใจที่ดีในการช่วยเหลือตนเองให้สามารถแก้ปัญหาและประเมินผลการทำงานของตน เพื่อให้รู้จักพึ่งพาตนเอง เช่น...

“ถ้าลูกได้รับมอบหมายให้ทำงานอื่นๆ แล้วลูกพยายามทำด้วยตนเองจนสำเร็จ ลูกจะเกิดความรู้สึกอย่างไร”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองด้วยการสร้างข้อตกลง และปฏิบัติตามข้อตกลงด้วยตนเอง เช่น...

“เรามาตกลงกันนะว่า ลูกควรทำการบ้านให้โลเรจีก่อน แล้วทบทวนอีกครั้งหนึ่ง ถ้าลูกทำได้อย่างนี้ทุกครั้ง ลูกจะเกิดความมั่นใจ และภูมิใจในตนเองมากนะลูก”

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ต้องใช้ความอดทนและไม่ควรคัดความรำคาญ เมื่อเห็นลูกขาดความมั่นใจโดยการลงมือทำเอง ซึ่งจะทำให้บุตรหลานไม่รู้จักช่วยเหลือตนเอง

สวสมมากลุ่ม
รอบใจน:



แม่จก หนูทำเองน:ด:
สวจใหม่

การควบคุมอารมณ์ตนเอง

การฝึกบุตรหลานให้รู้จักเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ให้อยู่ในภาวะปกติ มีสามารถในการปรับตัว ยึดมั่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เผชิญอยู่ในขณะนั้น โดยใช้สติควบคุมอารมณ์ของคนให้ปฏิบัติหรือแสดงออกได้เหมาะสมกับวัย นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับเรื่องความอดทนอดกลั้น การมีเหตุผลและความมีน้ำใจ อีกด้วย

เรื่องทวงถามกับตอน

ตอนอายุ 11 ปี ส่วนเด่นอายุ 10 ปี ทั้งคู่มีนิสัยต่างกัน ตอน เป็นคนรักการเรียน ชอบอ่านหนังสือ แต่ใจร้อนและเอาแต่ใจตนเอง ส่วนเด่นมีนิสัยดีอื่น ชอบเอาชนะ ไม่ค่อยสนใจการเรียนแต่สนใจกีฬา วันหนึ่งในขณะที่ตอนกำลังอ่านหนังสือ เต้นเดินมาเปิดทีวีเสียงดัง เพื่อดูการถ่ายทอดสดการแข่งขันฟุตบอลทำให้ตอนไม่มีสมาธิจึงเตือนเด่นว่า **“ลดเสียงทีวีลงหน่อยที่อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง”** เต้นเฉยเพราะไม่ได้ยินคำพูดของตอน ยิ่งทำให้ตอนไม่พอใจมากขึ้น จึงลุกไปปิดทีวี ทำให้ทั้งคู่ปากเสียงกัน แม้ซึ่งทำความสะอาดบ้านอยู่ใกล้ๆ ได้ยินเสียงทะเลาะกัน จึงเข้ามาถามถึงสาเหตุของการทะเลาะ แม้รู้สึกไม่สบายใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

มาทวงถามควบคุมอารมณ์ของตัวเองตนเองกันเถอะ...

☆ แนะนำวิธีลดอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นให้กับบุตรหลาน เช่น...

“แม้รู้ว่าลูกโกรธน้องมาก ทำใจให้เย็นก่อนนะลูก”

“ลองคิดดูซิว่า สิ่งที่คุณแสดงออกนั้นทำให้เกิดอะไรขึ้น”

“เวลาลูกโกรธ ลูกลองหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ สัก 4-5 ครั้งก็ได้ จะช่วยลดอาการโกรธลงนะลูก”

“ลูกควรจะไปบอกน้องดีๆ และบอกเหตุผลเพื่อให้ น้องลดเสียงโทรทัศน์ลง”

☆ พุดคุยและชี้แนะให้บุตรหลานรู้จักยืดหยุ่นในวิธีการแก้ไขปัญหาคำๆ ที่เกิดขึ้น เช่น...

“เมื่อรู้ว่าตัวเองโกรธ ก็ลองเปลี่ยนไปทำอย่างอื่น
อาจจะทำให้รู้สึกดีขึ้น”

“ถ้าลูกไม่เดินไปปิดโทรทัศน์ลูกคิดว่าจะมีวิธีการอื่นๆ
อีกไหม”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความอดทนอดกลั้น การมีเหตุผล และการมีน้ำใจ เช่น...

“เด็กดีต้องมีมารยาทและต้องรู้จักเกรงใจพี่เขานะลูก”

“เวลาลูกต้องการสมาธิ มีคนทำเสียงรบกวนลูกจะทำ
อย่างไร”

- ☆ พ่อแม่ ผู้ปกครองควรให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ของ
ตนเอง และมีมารยาทในการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น พาบุครหาออกไปซื้อ
หนังสือ หรือพาไปวัด เป็นต้น

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรแสดงอาการลำเอียง หรือ
เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่ควรชี้แจงเหตุผล เมื่อ
บุครหาที่มีปัญหาต่อกัน



การปรับตัว

การฝึกให้บุตรหลานรับรู้ ตรวจสอบ และแยกแยะอารมณ์
ความรู้สึก การกระทำของคน รู้จักและเข้าใจปัญหาของตนเอง
จะทำให้บุตรหลานรู้จักปรับตัว และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่าง
มีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับ
ความพยายาม ความอดทนอดกลั้นอีกด้วย

เรื่องของสุกัญญา

ปีนี้สุกัญญาย้ายเข้ามาเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน ใน
ตัวเมือง เพื่อเตรียมตัวเข้าเรียนต่อในโรงเรียนประจำจังหวัด ทุกคน ใน
ครอบครัวรู้สึกดีใจ แต่หลังจากเข้าเรียนได้เดือนกว่าๆ พฤติกรรมของเธอ
เปลี่ยนไปกลายเป็นคนเงียบ เก็บตัว ไม่สนใจการเรียน และ บ่นอยู่เสมอ
ว่า **“ไม่อยากไปเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง”** ทำให้แม่ไม่สบายใจที่เห็นลูก
เปลี่ยนไป

มาช่วยสุกัญญาให้ปรับตัวได้ทันเถอะ...

- ☆ พูดคุยและซักถามถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เพื่อให้บุคลากรได้ตรวจสอบ
อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและการกระทำตามสภาพที่เป็นจริง เช่น...
“ช่วงนี้แม่ว่า ลูกเงียบไปนะ มีอะไรไม่สบายใจหรือลูก”
“ระ:ะ...นี่สีหน้าของลูกไม่สดใสเลยนะลูก มีอะไรจะเล่า
ให้แม่ฟังไหม”
- ☆ ฝึกแยกแยะความคิด ความรู้สึกและการกระทำอย่างมีเหตุผล เช่น...
“อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกไม่ออกจากไปโรงเรียน”
“ทำไมลูกจึงมีความรู้สึกไม่ออกจากไปโรงเรียนละ”
“แหมว่า...ช่วงนี้รู้สึกว่าการเรียนน่าเบื่อ”
- ☆ ฝึกให้ทบทวนตนเอง เพื่อหาวิธีปรับตัวให้เข้ากับสภาพที่เป็นจริงด้วยความ
รู้สึกที่ดี เช่น...
“การที่ลูกเรียนไม่รู้เรื่องความจริงน่าจะเป็นเรื่องดีนะ
เพราะจะทำให้ลูกต้องใช้ความพยายามมากขึ้น”

“ถ้าเพื่อนไม่คุยกับลูก แม่ว่าลูกเข้าไปคุยกับเพื่อนก่อนดีไหม”

“ถ้าคุณครูสอนเร็วไป แม่ว่าลูกควรหาเวลาเข้าไปคุยกับคุณครูนะลูก”

☆ ฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เหมาะสมกับวัย เช่น

“เรามาลองช่วยกันคิดดูใหม่ว่า ทำอย่างไรจึงจะทำให้ลูกออกจากไปโรงเรียนและเรียนรู้เรื่อง”

“ลูกจะทำอย่างไร ที่จะทำให้ลูกเรียนได้ดี”

☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความเพียรพยายาม และอดทน อดกลั้น เช่น...

“อดทนอีกนิดนะลูก เมื่อเวลาผ่านไปอีกหน่อยก็จะทำให้ลูกคุ้นเคยกับคุณครูและเพื่อนใหม่ได้นะจ๊ะ”

“แม่รู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ยาก แต่ถ้าลูกใช้ความพยายามมีความอดทนและรู้จักอดกลั้นอีกสักนิด ลูกจะปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ได้”

ข้อเตือนแนะ : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรเพิกเฉยเมื่อเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของบุตรหลาน



การจูงจูงให้บรรลุเป้าหมาย

การฝึกบุตรหลานให้มีความพยายาม มีความตั้งใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย เรียนรู้วิธีการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค สามารถวางแผนแก้ไขปัญหาย่างมีระบบได้เหมาะสมกับวัย ซึ่งเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรมเกี่ยวกับความซื่อสัตย์สุจริตและมีความรับผิดชอบต่อตนเองอีกด้วย

ทิวเป็นเหตุ

คุณครูประจำชั้นแจ้งให้ผู้ปกครองของกิ๊กทราบว่า...กิ๊กมาโรงเรียนสายเป็นประจำ และนอนหลับขณะคุณครูกำลังสอน ไม่สนใจการเรียน และเรียนไม่รู้เรื่อง เมื่อสอบถามจากกิ๊กทำให้ทราบว่า เธอคู่วีดิก ทำให้นอนคืนสายและไปเรียนช้ากว่าคนอื่น ไม่มีเวลาทำการบ้านและไม่ส่งการบ้าน คุณครูอยากให้ผู้ปกครองเอาใจใส่บุตรหลานให้มากกว่าที่เป็นอยู่...

มาช่วยกิ๊กให้มีคามมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมายกันเถอะ...

☆ ชักถามเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น...

“ลูกพอจะบอกแม่ได้ไหมว่าเพราะอะไรลูกจึงไปโรงเรียนสายและไม่ทำการบ้านส่งคุณครูตามกำหนด”

“การดูโทรทัศน์ดึก ส่งผลต่อการเรียนของลูกไหม”

☆ ฝึกหาวิธีการเอาชนะอุปสรรคและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างฉลาดได้ เช่น...

“ลูกคิดว่า...จะมีวิธีไหนที่จะทำให้ลูกตื่นเช้าป้างดะ”

“ลูกคิดว่า...จะทำอย่างไรที่จะตื่นเช้าได้ป้างดะ”

“ลูกคิดว่า...จะทำอย่างไรที่จะทำการบ้านส่งคุณครูได้ทันเวลา”

☆ เปิดโอกาสให้บุตรหลานได้ฝึกตั้งเป้าหมาย วางแผนและหาทางไปสู่เป้าหมาย เมื่อบุตรหลานทำได้พ่อแม่ ผู้ปกครองควรให้กำลังใจและกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ เช่น...

“ลูกลองจัดตารางสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ และปฏิบัติตาม
ตามตารางนั้น”

“ถ้าลูกเข้านอนเร็วกว่าเดิม ลูกน่าจะตื่นเช้าได้นะ ลองทำ
ดูซิ”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความขยันหมั่นเพียร และความ
รับผิดชอบตนเอง พ่อแม่ ผู้ปกครองให้กำลังใจและให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้
บุตรหลานมีพฤติกรรมที่เป็นไปตามเป้าประสงค์ เช่น...

“เมื่อลูกกำหนดตารางทำกิจกรรมแล้ว ปฏิบัติตามได้
อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ลูกประสบความสำเร็จในการเรียน
และการทำงาน”

ข้อเสนอแนะ : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรปล่อยให้บุตรหลานทำ
อะไรตามใจตนเองโดยไม่มีขอบเขตหรือทำตามใจ
ตนเองจนเกินไป



การมองโลกในแง่ดี

การฝึกให้บุตรหลานรู้จักรัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถนำคุณค่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น จะทำให้บุตรหลานเป็นคนมองโลกในแง่ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเมตตากรุณาและความโอบอ้อมอารี อีกด้วย

ความคิดของนุช

นุชมีพี่น้อง 3 คน คือ พี่สาว นุชและน้องชาย ฐานะของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นของใช้ที่เป็นของนุช จึงรับช่วงมาจากพี่สาวเป็นส่วนใหญ่ เช่น เสื้อผ้า รองเท้าและกระเป๋า เป็นต้น สำหรับของใช้บางอย่างที่พ่อแม่ซื้อให้นุช น้องชายก็จะแย่งเอาไปเป็นของตนเองอยู่เสมอ ทำให้นุชเกิดความน้อยใจจึงเก็บตัวเงียบและชอบอยู่คนเดียว...

มาช่วยนุชให้รู้จักมองโลกในแง่ดีกันเถอะ...

- ☆ สังเกตและพูดคุยอย่างใส่ใจ เพื่อให้รู้จักรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เช่น...

“แม่มีความรู้สึกที่ว่า ช่วงนี้ดูลูกเชิงไปนะเป็นอะไรลูก มาช่วงแม่ทำกับข้าวดีกว่า”

“มีอะไรจะเล่าให้แม่ฟังบ้าง”

“ลูกกินขนมที่แม่ซื้อมาฝากแล้วหรือยัง น้องเขาเลือกให้หนู เขาบอกว่าลูกชอบ”

- ☆ สังเกตและพูดคุย เพื่อฝึกให้มองผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ ในทางที่ดี เช่น...

“เสื้อผ้าของพี่จ้งลงของอยู่เลย และเวลาลูกใส่ชุดนี้ๆ จะทำให้ลูกดูสวยเช่นกัน”

“เสื้อตัวนี้เวลาลูกใส่ แม่ว่ามันทำให้ลูกน่ารักขึ้นนะ”

“ที่น้องมักจะมาเอาของใช้ของลูกไปบ่อยๆ เพราะเห็นว่าลูกใจดีและไม่หวงของ”

“การที่ลูกใช้ของต่อจากพี่ ลูกรู้ไหมเป็นการช่วงให้แม่
ประหยัดเงินในการซื้อของ และแม่จะได้เก็บเงินไว้เป็นทุน
ให้ลูกเรียนหนังสือในชั้นสูงๆ ใจล่ะลูก”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มี
เมตตากรุณา โอบอ้อมอารีต่อพ่อแม่ พี่น้องและผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
และทำคนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวผู้อื่น และสังคม เช่น...

“ลูกว่างใจไหม ช่วงนี้น้องทำการบ้านแทนแม่หน่อย แม่
จะไปทำกับข้าวนะลูก”

“แม่เห็นลูกมีดินสอลองแท่ง แบ่งให้น้องสักแท่งหนึ่งนะ
น้องไม่มีใช้”

“เวลาลูกอยู่ที่โรงเรียน ลูกควรช่วยเหลือเพื่อนๆ หรือ
คุณครูทำอะไรที่เป็นประโยชน์บ้างก็ดีนะลูก”

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรละเลยและมองข้ามปัญหา
เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นกับบุตรหลาน



การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

การฝึกให้บุตรหลานเป็นคนช่างสังเกตและรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนความต้องการของผู้อื่น จะช่วยให้เข้าใจ เห็นใจ สามารถช่วยเหลือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม อันจะเป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การรู้จักใช้เหตุผล เพื่อประกอบการตัดสินใจอีกด้วย

ความพอใจของนิด

เป็นวันหนึ่ง ขณะที่ทุกคนกำลังดูโทรทัศน์อยู่นั้น นิดวิ่งเข้ามาและบอกกับทุกคนว่า...

นิด : นิดอยากเลี้ยงสุนัข มันสวยและน่ารักด้วย

พี่น้อง : แล้วใครจะเป็นคนดูแลล่ะ

นิด : นิดดูแลเองค่ะ

แม่ : แต่มันจะทำให้บ้านเราสกปรกนะลูก

นิด : ก็ไม่เห็นจะยากเลย ช่วยกันทำความสะอาดก็ได้นี่คะ

แม่ : แม้ว่ามันเป็นการเพิ่มภาระให้กับคนอื่น ๆ เขานะ

พี่น้อง : ใช่ค่ะ สกปรกด้วย

นิด : ไม่เอา! นิดไม่ยอม

มาช่วยให้นิดรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรากันเถอะ...

- ☆ ผูกให้รู้จักสังเกต รับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของผู้อื่น โดยการซักถาม เช่น ...

“ลูกรู้ไหมทำไมพวกเรา จึงไม่อนุญาตให้ลูกเลี้ยงสุนัข”

“เมื่อลูกบอกว่า อนุญาตเลี้ยงสุนัขทุกคนในบ้านรู้สึกอย่างไร”

- ☆ ผูกให้รู้จักใส่ใจต่ออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล เช่น..

“ถ้าลูกเลี้ยงสุนัข...เวลาที่ทุกคนไม่อยู่บ้าน ใครจะเป็นคนดูแลมัน”

“ลูกจะรู้สึกอย่างไร...เมื่อสุนัขหิวแล้วไม่มีใครให้อาหารมัน”

“เมื่อลูกบอกว่า อจจากเล็งงสุนัข ลูกลังเกทาไผว่าทุกคน
ในป้านรู้สิกอ่างไร”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกัน
และกัน การรู้จักใช้เหตุผลประกอบการตัดสินใจ เช่น...

“การที่ลูกรักสุนัขเป็นสิ้งดี แต่ต้องไม่ทำให้ใครเดือดร้อน”

“การที่เราจะเล็งงสุนัขในป้าน เราควรรับฟังความคิดเห็น
ของทุกคนในป้านด้วย”

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรคัดค้านความคิดของบุตรหลาน
โดยไม่ชี้แจงเหตุผลให้เข้าใจ





ลูก : หนูไม่เลี้ยงแล้วค่ะ:

แม่ : จ๊ะลูก

การรับผิดชอบสังคม

การฝึกบุคลากรเกี่ยวกับการรับผิดชอบต่อสังคม โดยการให้บุคลากรได้เรียนรู้เกี่ยวกับกฎระเบียบของครอบครัว สังคม จะทำให้บุคลากรมีวินัยต่อตนเองและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความช่วยเหลือและความรับผิดชอบต่อสังคมอีกด้วย

ความรับผิดชอบของมด

เย็นวันหนึ่งขณะที่พ่อและด้อมซึ่งเป็นน้องชายของมดกำลังช่วยพ่อล้างรถอยู่หน้าบ้าน แม่และแป้งช่วยจัดโต๊ะอาหารเย็นสำหรับทุกคน ส่วนมดนั่งดูโทรทัศน์ในห้องนั่งเล่น แม่เห็นดังนั้นจึงเรียกให้มดมาช่วยจัดโต๊ะอาหาร มดตอบว่า “เดี๋ยวก่อนนะคะ กำลังสนุกอยู่เลยคะ” เมื่อจบรายการมดจึงเข้ามาร่วมรับประทานอาหาร หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ทุกคนช่วยกันเก็บโต๊ะอาหาร แต่มดลุกเดินออกไปดูโทรทัศน์ต่อ แม่เห็นพฤติกรรมของมดเป็นเช่นนี้หลายครั้ง ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ...

มาช่วยให้เราเรียนรู้จักรับผิดชอบร่วมกันและ...

- ❖ ชักถามสาเหตุที่มดไม่ช่วยทำงานบ้าน เช่น...

“ทำไมลูกจึงไม่ช่วยแม่และทุกคนทำงานล่ะลูก”

“ขณะที่ทุกคนทำงานทำไมลูกจึงหนีกลับห้องนอน”

- ❖ มอบหมายหน้าที่ให้รับผิดชอบและสร้างข้อตกลงร่วมกันในการทำงาน เช่น...

“แม่คิดว่า...ถ้าไปนี้ทุกคนควรให้ความร่วมมือในการช่วยงาน

แม่จะมอบให้แต่ละคนรับผิดชอบคนละ ๑ อย่าง เริ่มจาก

ด้อมแม่จะให้ช่วงคุณพ่อล้างรถ ส่วนมดแม่จะให้เป็นคน

ล้างจาน และแป้งช่วงแม่ทำกับข้าว ส่วนงานนอกจากนี้

แม่กับพ่อจะเป็นคนดูแล และถ้าใครว่างก็มาช่วยกันได้นะลูก”

“ทุกคนต้องรับผิดชอบงานในหน้าที่ของตนให้เสร็จก่อนที่จะไปทำอย่างอื่น”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม ในด้านการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และ
 รับผิดชอบการทำงานร่วมกัน เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข เช่น...

“การอยู่ร่วมกันเราต้องช่วยเหลือกัน หรือควรแสดงความ
 มั่นใจ โดงการทำหน้าที่แทนคนอื่นที่ไม่ว่างหรือ
 ไม่อยู่บ้าง”

ข้อคิดระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรละเลยที่จะฝึกให้บุตรหลาน
 ปฏิบัติตามกฎระเบียบของครอบครัวและสังคม





การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

การฝึกให้บุตรหลานแสดงออกด้านอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำให้เหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ จะทำให้เกิดการยอมรับ และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการมีสัมมาคารวะ และความอดทน อดกลั้น อีกด้วย

อารมณ์ที่เปลี่ยนไป

ในขณะนั้นป้อมและแป้งจึงเข้ามาบอกแม่ว่า “แม่...น้ำเอาอีกแล้ว ขว้างของใส่หน้าพวกหนูอีกแล้ว หนูและน้องไม่อยากจะเล่นด้วย” แม่ได้ยินดังนั้นจึงเดินไปหาน้ำเห็นของตกเกลื่อนห้องจึงถามว่า “มีอะไรกันหรือลูก” ยิ่งทำให้น้ำโกรธมากขึ้นจึงตอบแม่ว่า “ไม่ต้องมายุ่งกับหนู” พฤติกรรมเช่นนี้ของน้ำเกิดขึ้นเสมอๆ ทำให้แม่ไม่ค่อยสบายใจ

มาช่วยน้ำให้รู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับแฉะ...

- ☆ พุดคุย ชักถามหาสาเหตุของการแสดงอารมณ์และการกระทำที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้บุตรหลานได้ระบายความรู้สึก ในขณะเดียวกัน พ่อแม่ ผู้ปกครองควรรับฟังด้วยความเข้าใจ เช่น...

“เวลาที่ผู้ใหญ่พูดทำไมลูกจึงตอบถึงงอแงล่ะ?”

“เวลาที่หนูโกรธทำไมต้องขว้างปาสิ่งของด้วยล่ะลูก?”

- ☆ พุดคุย เพื่อฝึกให้รู้จักคิดถึงผลกระทบของการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น...

“ลูกลองคิดสิว่าเวลาโกรธแล้วขว้างปาสิ่งของ มันทำให้ลูกรู้สึกดีขึ้นไหม?”

“ตอนที่ผู้ใหญ่ถาม ลูกแสดงกิริยาอย่างนั้น ลูกคิดว่าเป็นอย่างไร?”

- ☆ เสนอแนะทางเลือกในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น...

“ถ้าลูกจะแข็งแรงหลุดลากับผู้ใหญ่ ต้องใจเย็นๆ ใจดีพูดที่สุภาพ มีกิริยาอ่อนน้อมมากกว่านั้นล่ะลูก”

“เมื่อลูกรู้สึกโกรธไม่ควรขว้างปาสิ่งของ อาจจะใช้การเดินหนีหรือไปทำอย่างอื่นที่ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นนะลูก”

“แม้ว่าเรจะให้อะไรลูกไม่ต้องสบายใจ ลูกน่าจะหาโอกาสออกกำลังกาย ดูนั่ง หรือฟังเพลงเพื่อให้สบายใจขึ้นนะลูก”

- ✧ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการมีสัมมาคารวะและมีความอดทนอดกลั้น เช่น...

“ผู้ใหญ่จะรักและเอ็นดู ถ้าลูกมีสัมมาคารวะ และพูดจาไพเราะนะลูก”

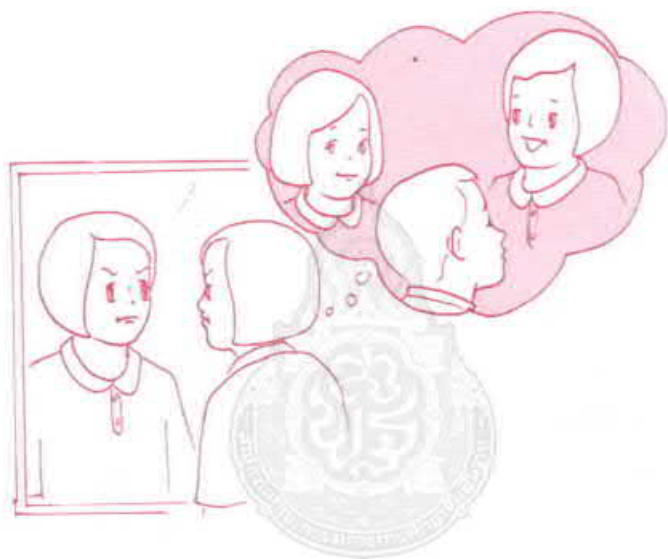
“การมีสัมมาคารวะจะทำให้ผู้ใหญ่รักและเอ็นดูนะลูก”

“เวลาโกรธหรือไม่พอใจสิ่งใด ลูกควรระดับอารมณ์ก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ คิดหาวิธี เพื่อจะแสดงออกให้เหมาะสม”

- ✧ พ่อแม่ควรยกย่อง ชมเชย ให้กำลังใจ เมื่อลูกแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสม เช่น...

“วันนี้แม่รู้ว่าลูกไม่พอใจน้อง แต่ลูกก็ไม่ขว้างปาสิ่งของลูกทำดีแล้ว แม่รู้สึกภูมิใจในตัวหนูมาก”

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรแสดงกิริยาและวาทะที่ยั่วยุหรือซ้ำเติมให้บุตรหลานแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์



การจัดการกับความขัดแย้ง

การฝึกบุคลิกภาพให้สามารถรับรู้ เข้าใจความรู้สึกและการกระทำที่ไม่เหมาะสมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ฝึกวิธีจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุผลและสันติวิธี จะช่วยให้บุคลิกภาพทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม ในเรื่องความอดทนอดกลั้น การมีเหตุผล และลดการเห็นแก่ตัวอีกด้วย

ความรู้สึกที่แตกต่าง

พ่อแม่ของเด็กชอบพูดเปรียบเทียบให้เธอเอาอย่างไพลินเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ประสบความสำเร็จทางการเรียน เพราะเห็นว่าไพลินไปเรียนพิเศษ พ่อแม่ของเด็กจึงต้องการให้เด็กไปเรียนพิเศษบ้าง แต่เธอบอกว่า คนเองเรียนมาตั้ง 5 วันแล้ว รู้สึกเหนื่อยมากขอไม่เรียนเพราะอยากพักผ่อนบ้าง แต่ในขณะเดียวกันก็มีความรู้สึกไม่สบายใจที่ขัดใจพ่อแม่...

มาช่วยเด็กจัดการกับความขัดแย้งกันเถอะ...

- ☆ สังเกตและพูดคุย เพื่อฝึกรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การกระทำทั้งของตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุผล เช่น...

“ลูกรู้มั๊ยคะว่า ทำไมแม่จึงบอก让你去เรียนพิเศษ”

“นอกจากรู้สึกเหนื่อยแล้วมีเหตุผลอื่นอีกมั๊ยคะ ที่ทำให้ไม่ออกไปเรียนพิเศษ”

- ☆ ฝึกใช้เหตุผลในการขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เช่น...

“ถ้าลูกมีความรู้สึกไม่พอใจ...ลูกคิดว่าจะทำอย่างไร”

“ถ้าลูกไม่ออกไปเรียนพิเศษ จะมีวิธีไหนที่ทำให้ลูกเรียนดีขึ้น”

“แม่คิดว่า...การเรียนพิเศษจะช่วยให้ลูกเรียนดีขึ้น ลูกคิดว่ามีวิธีการอื่นที่ดีกว่านี้มั๊ยคะ”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับความอดทนอดกลั้น การมีเหตุผล และลดความเห็นแก่ตัว เช่น...

“ความอดทนจะทำให้ลูกประสบความสำเร็จในการเรียน และในเรื่องอื่นๆ”

“ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่นนะลูก”

ข้อพึงระวัง : พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควรบังคับบุตรหลานให้กระทำความ
ความคิดของตนเองหรือเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น



ลูกไม่ไปเรียนพิเศษก็ดีเหมือนกัน
ลูกขยันแบบนี้ก็น่าจะสอบได้

ขอบคุณค่ะแม่



ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การฝึกบุตรหลานให้รู้จักแสดงออกทางกิริยา ท่าทาง อารมณ์ ความรู้สึกต่อบุคคลอื่นๆ อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรมเกี่ยวกับการมีสัมมาคารวะ การรู้จักใช้วาจาที่สุภาพไพเราะมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และรู้จักช่วยเหลือกันและกัน อีกด้วย

ปัญหาของก๊วงนาง

ก๊วงนาง เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ ถูกเลี้ยงอย่างตามใจ จึงทำให้เอาแต่ใจตนเอง ยึดตนเองเป็นสำคัญ ไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น และเข้ากับเพื่อนที่โรงเรียนไม่ได้ จึงทำให้มีประวัติการย้ายโรงเรียนบ่อยครั้ง แม่จะช่วยก๊วงนางได้อย่างไร...

มาช่วยก๊วงนางให้สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนๆ...

☆ พุดคุย และซักถาม เกี่ยวกับสาเหตุของปัญหา เช่น...

“ลูกรู้มั๊ยว่า ทำไมลูกจึงต้องจำโรงเรียนบ่อย”

“ที่โรงเรียนมีเพื่อนคนไหนที่หนูไม่ชอบเขามากที่สุด เพราะอะไรจึงไม่ชอบเขา”

☆ พุดคุย และซักถาม เพื่อทบทวนความคิด ความรู้สึก การกระทำที่ ทำให้เกิดปัญหาและหาทางแก้ไขร่วมกัน เช่น...

“ลูกคิดว่า การที่ลูกเข้ากับเพื่อนไม่ได้ และแก้ปัญหาโดยการจำโรงเรียนบ่อยๆ เป็นวิธีการที่ดีหรือยัง”

“เรามาลองกันคิดซิลูก จะมีวิธีการอย่างไหนที่จะทำให้ลูกเข้ากับเพื่อนๆ ได้”

☆ พ่อแม่ ผู้ปกครองช่วยชี้แนะแนวทางในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับบุคคลรอบข้าง เช่น...

“แม่ว่า...ลูกควรรู้จักช่วงเหลือหรือแบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนบ้างตามโอกาสอันควรนะลูก”

“ลูกลองช่วงแม่คิดซิว่า ลูกน่าจะทำอะไรได้อีก”

- ☆ ฝึกนำทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน โดยการพาไปพบปะญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้านและให้การเสริมแรงที่ดีต่อบุคคลเหล่านั้น เช่น...

“คุณป้าข้างบ้านไม่ต้องลงบางลูกไปถามคุณป้าว่า
ออกจากทานอะไรเป็นพิเศษหรือเปล่า แม่จะทำให้”

“วันอาทิตย์ที่จะถึงนี้มึงงานทำบุญในหมู่บ้าน พวกเราไป
ช่วงเขากันดีกว่านะลูก”

- ☆ ควรปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการมีสัมมาคารวะ การใช้วาจาที่
สุภาพ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น...

“การที่เราคิดดี พูดดี ทำดีกับคนอื่น เขาก็จะทำเช่นนี้กับเรา
จะทำให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข”

“การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้คนเราอยู่ร่วมกัน
อย่างมีความสุข”

- ☆ ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งการ
ใช้คำพูด กิริยาท่าทาง อารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำ

ข้อพึงระวัง : เมื่อบุตรหลานมีปัญหา พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ควร
คามใจจนไม่ได้พิจารณาถึงสาเหตุของปัญหา



การจะพัฒนาคุณภาพะทางอารมณ์ เขาวนปัญญาในการแก้ปัญหา และเขาวนปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรมให้กับบุตรหลาน เป็นเรื่องไม่ยาก พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถทำได้ด้วยการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานให้รู้จักปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง ฝึกความรับผิดชอบเกี่ยวกับการทำงานในครอบครัวตั้งแต่เล็กๆ ฝึกสร้างทัศนคติที่ดีให้รู้จักมองโลกในแง่ดี ฝึกการขอโทษ และการให้อภัย เป็นต้น นอกจากนี้พ่อแม่ ผู้ปกครองควรยอมรับอารมณ์ของบุตรหลานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และควรเป็นแบบอย่างที่ดี เพื่อปลูกฝังให้มีศีลธรรม จริยธรรม ทั้งนี้จะต้องปฏิบัติต่อเขาด้วยความรัก ความอบอุ่น และสัมผัสบุตรหลานอย่างนุ่มนวลอ่อนโยนอยู่เสมอ



มอบสัมผัสนุ่มนวลอดความรัก
 อธิบายให้รู้จักการแก้ไข
 รับผิดชอบมองโลกดีมีวินัย
 กิจกรรมช่วยเสริมได้ดังต้องการ
 ปลุกฝังจริยธรรมนำใจมัน
 ให้รางวัลสิ่งที่ทำน่ากล่าวขาน
 เข้าใจถึงความแตกต่างทางชำนาญ
 เสียบุตริหัดงานอย่างเข้าใจให้พัฒนา
 ถูกเปรียบเหมือนคนเคียงสองพ่อแม่
 ขอเพียงแต่เป็นแบบอย่างสร้างศึกษา
 ลูกจะดีมีสุขทุกเวลา
 ภาควินิจใจในคำลูกของตน

ต้องนาง นาดพันธวงศ์

โรงเรียนสตรีรัตนบุรี จ.นนทบุรี

บรรณานุกรม

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. อีคิว EQ : คู่มือพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้น.

กรุงเทพฯ : ชัดเชสมิเดีย, 2544.

จักรพล ฉายกริช. อารมณ์เป็นพิษ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บ้านโลกิจ, 2544.

จอห์น เอ็ม.เดรสเซอร์. (เขียน).ปิยบุตร เดิมอึ้งยง. (แปล). เจ็ดอย่างที่
เด็กต้องการ. คริสเตียนศึกษาแบบิคิสต์.พุดศิกายน : 1997.

ชมรมผู้สนใจ อีคิว.รวมบทความทางวิชาการ อีคิว.พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ :
พิมพ์ที่ DESKTOP, 2543.

เทอดศักดิ์ เดชคง. จากความฉลาดทางอารมณ์ สู่คดีและปัญหา. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์มติชน, 2542.

นิพล รัตนพันธ์. การสอนมนุษย์สัมพันธ์กระบวนการแก้ปัญหา. วารสาร
วิชาการ ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 มิถุนายน 2542 (หน้า 50 -53).

วิชาการ, กรม. ศึกษาธิการ, กระทรวง. คู่มือพัฒนาคุณภาวะทางอารมณ์
ศีลธรรม จริยธรรม ระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา,
2544.

วิทยา นาควัชร. วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี และมีสุข. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
GOODBOOK, 2544.

วีรวัดณ์ ปันนิคามย์. เข้าวารมณ (EQ) : ดัชนีวัดความสุข และความ
สำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ : 2542.

สุขภาพจิต, กรม.สาธารณสุข, กระทรวง. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2544.

สุขภาพจิต, กรม. สาธารณสุข, กระทรวง. คุณเข้าใจผู้อื่นแค่ไหน?. กรุงเทพฯ : บริษัท วงศ์กมล โปรดักชั่น จำกัด, 2542.

_____. วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน. กรุงเทพฯ : บริษัท สโตร์สรีเอทิฟเฮ้าส์ จำกัด, 2544.

อุสา สุทธิสาคร. พัฒนา (EQ) เด็กได้อย่างไร. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดีจำกัด 2543.

www.Hey.to/yimyam.i.am/thaidoc. มีปัญหาสุขภาพที่มีคำตอบ
ห้องสมุด E - LIB.

www.lukrak.com. เด็กฉลาด ไฉ่วดี อีคิวสูง รู้จักโครงสร้างสมองของ
ลูกน้อย จากสถาบันวิจัยดูเม็กซ์.



คณะดำเนินการ

ที่ปรึกษา

นายประพัฒน์พงษ์ เสนาฤทธิ์	อธิบดีกรมวิชาการ
นายประสาธ สอ้านวงศ์	รองอธิบดีกรมวิชาการ
นางมัลลิกา นิตยาพร	ผู้อำนวยการศูนย์แนะแนว การศึกษาและอาชีพ

ผู้รับผิดชอบ

นางบังอร เอี่ยมรอด	หัวหน้าคณะทำงาน
นางสมปอง จันทรมานิตย์	เลขานุการ
นางสาววิณี ชัยหาญ	ผู้ช่วยเลขานุการ

คณะทำงาน (ครั้งที่ 1)

1. นางนงลักษณ์ ยาวินาส โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ
จ.เชียงใหม่
2. นายนิคินันท์ วิชิตชอชัย โรงเรียนอนุบาลอิฐขาค
กรุงเทพมหานคร
3. นางจิราภรณ์ เมืองพรวน สำนักงานสามัญศึกษา จ.ลำปาง
4. นายสุรชัย ไคว้ตระกูล สถาบันราชภัฏลำปาง จ.ลำปาง
5. นางสาวทัศนีย์ ควงดี สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
6. นางสาวอุษา สุทธิสาคร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
กรุงเทพมหานคร

- | | | |
|-----------------|---------------|--------------------------------|
| 7. นางสาวสุมาลี | คาแก้ว | โรงเรียนพระบาททำเรือ จ.ขอนแก่น |
| 8. นางสาวสุพิศ | รณชาว | โรงเรียนบ่อไทย จ.เพชรบูรณ์ |
| 9. นางสาวบังอร | เอี่ยมรอด | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| 10. นางสาวสมปอง | จันทร์มานิตย์ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| 11. นางสาววิณีจ | ชัยหาญ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |

คณะกรรมการ (ครั้งที่ 2)

- | | | |
|--------------------|----------------|---|
| 1. นางสาวทิพย์วรรณ | กิตติพร | มหาวิทยาลัยนเรศวร จ.พิษณุโลก |
| 2. นางสาวกฤตทล | ศรียะวรางพันธ์ | มหาวิทยาลัยนเรศวร จ.พิษณุโลก |
| 3. นางสาวสุพิศ | รณชาว | โรงเรียนบ้านบ่อไทย จ.เพชรบูรณ์ |
| 4. นางไพจิตร | เขี้ยวงาม | โรงเรียนบ้านสวนหลวง
จ.ประจวบคีรีขันธ์ |
| 5. นางเดือนใจ | ครุฑไชยันต์ | โรงเรียนบ้านสวนหลวง
จ.ประจวบคีรีขันธ์ |
| 6. นางนฤมล | เนื่องช้าง | สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด
สมุทรปราการ จ.สมุทรปราการ |
| 7. นางสาวบังอร | เอี่ยมรอด | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| 8. นางสาวสมปอง | จันทร์มานิตย์ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| 9. นางสาววิณีจ | ชัยหาญ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |

คณะกรรมการ (ครั้งที่ 3)

- | | | |
|-------------------|--------|---|
| 1. นางสาวสรรเสริญ | สุวรรณ | สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด
สิงห์บุรี จ.สิงห์บุรี |
|-------------------|--------|---|

- | | | |
|---------------|--------------|---|
| 2. นางอรรรณ | จันะวัฒน์ | โรงเรียนพร้าโน้วชะระ จ.สมุทรปราการ |
| 3. นางบัวลอย | ฉินโพธิ์ | โรงเรียนชุมชนวัดรวง จ.นครราชสีมา |
| 4. นางสุพิศ | รณชาว | โรงเรียนบ่อไทย จ.เพชรบูรณ์ |
| 5. นางนฤมล | เนื่องช้าง | สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด
สมุทรปราการ จ.สมุทรปราการ |
| 6. นางบังอร | เอี่ยมรอด | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| 7. นางสมปอง | จันทรมานิตย์ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| 8. นางสาววิณี | ชัยหาญ | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |

บรรณาธิการกิจ

นางบังอร	เอี่ยมรอด
นางสาววิณี	ชัยหาญ

ภาพปก

นายปรีเปรม	เปลี่ยนบำรุง	โรงพิมพ์ครุสภา	ลาดพร้าว
------------	--------------	----------------	----------

วาดภาพประกอบ

นางนพมาศ นิลจินดา	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจำัง สิงห์เสนี) กรุงเทพมหานคร
-------------------	--

พิมพ์ต้นฉบับ

นางฉัฐนิช	สอาดพงษ์
นางสาวสุธาทิพย์	สมัครการ

ร่วมคิด - ร่วมทำ

ท่านเป็นผู้หนึ่งที่จะมีส่วนทำให้หนังสือแนะแนวเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพพ่อแม่ ผู้ปกครอง ชุติ : พัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม มีความน่าอ่าน มีประโยชน์และคุ้มค่ามากที่สุด เพียงแต่ท่านอ่าน “ส่งเสริมลูกน้อยให้มีคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม” และแสดงความคิดเห็นกลับมายังศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพในรายการต่อไปนี้

1. ด้านเนื้อหา

- 1.1 ลักษณะการนำเสนอ ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....
- 1.2 อ่านแล้วเข้าใจ ☐ ง่าย ☐ ยาก
ข้อเสนอแนะ.....
- 1.3 ให้ความรู้ ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....
- 1.4 ภาษาที่ใช้ ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....
- 1.5 ภาพประกอบ ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....

2. รูปเล่ม

- 2.1 ขนาด ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....
- 2.2 สีสััน ☐ ดี ☐ ควรปรับปรุง
ข้อเสนอแนะ.....



3. ประโยชน์ที่ได้รับ

- 3.1
- 3.2
- 3.3

4. การเผยแพร่ให้กับผู้อื่น

☐ เผยแพร่

☐ ยังไม่ได้เผยแพร่

ถ้าเผยแพร่ โดย

☐ พุดคุยให้ฟัง

☐ นำหนังสือไปอ่าน

☐ อื่นๆ

5. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....
.....
.....

ผู้ตอบ

เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

อายุ.....ปี

แสดงความคิดเห็นในฐานะ

☐ พ่อ - แม่

☐ ครู - อาจารย์

☐ ผู้ปกครอง

อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ที่.....

กรมวิชาการขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมคิด - ร่วมทำ
เพื่อให้การจัดทำหนังสือในโอกาสต่อไปมีคุณภาพดียิ่งๆ ขึ้น

โปรดส่งคำตอบไปที่

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ถนนสุขุมวิท เลกมัย เขตคลองเตย

กรุงเทพฯ 10110

(กลุ่มงานพัฒนาบุคลากรแนะแนว)



