

เอกสารแนะแนวเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพ พ่อแม่ ผู้ปกครอง

ชุด : พัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรมและจริยธรรม

ฉบับที่ 3

สร้างลูกให้เติบโตพร้อมวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรมได้อย่างไร



กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารแนบสำหรับเรื่องส่งเสริมประสิทธิผลการแพทย์ผู้ป่าวย

ชุด : พัฒนาการทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม หน้ที่ 3

สร้างลูกให้เติบโต
มีคุณธรรมอารมณ์ดี ศีลธรรมและจริยธรรม
ได้อย่างเ



ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ



กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารแนะแนวเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพ พ่อแม่ ผู้ปกครอง
ชุด : พัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรมและจริยธรรม ฉบับที่ 3
สร้างลูกให้เติบโตเป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรมและจริยธรรม
ได้อย่างไร

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2545

จำนวนพิมพ์ 30,000 เล่ม

ลิขสิทธิ์เป็นของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-269-2785



พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

2249 ด.ลาดพร้าว วังทองหลาง กรุงเทพมหานคร

นายณัฐพันธ์ กาญจนรินทร์ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

“...การที่บุคคลจะพัฒนาได้ก็ด้วยปัจจัยประการเดียว คือ การศึกษา การศึกษานั้นแบ่งเป็นสองส่วน คือการศึกษาด้านวิชาการ ส่วนหนึ่ง กับการอบรมบ่มนิสัย ให้เป็นผู้มีใจใฝ่ดีใฝ่เจริญ มีปรกติ ละเอียดอดทนอดบอบส่วนหนึ่ง การพัฒนาบุคคลจะต้องพัฒนาให้ครบถ้วนทั้งสองส่วน เพื่อให้บุคคลได้มีความรู้ได้ให้ประกอบการ และมีความดีได้เกื้อหนุนการประพฤติ ปฏิบัติทุกอย่างให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง และอำนาจผลเป็นประโยชน์ทั้งปวงประสงค์...”

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

การจัดการศึกษามีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคนให้เป็นคนดี มีความสุข ซึ่งเป็นหน้าที่ของทุกคนและทุกฝ่ายที่จะต้องร่วมมือกัน การพัฒนาที่ดี และได้ผลจะต้องพัฒนาแบบองค์รวม พัฒนาทั้งวุฒิภาวะทางอารมณ์ เชาวิน ปัญญาในการแก้ปัญหาและเชาวินปัญญาด้านศีลธรรมและจริยธรรม เป็นสิ่งที่จะต้องส่งเสริมและพัฒนาไปพร้อมๆ กัน เป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับเด็ก และเยาวชน

กรมวิชาการได้จัดทำเอกสารที่เป็นแนวทางในการส่งเสริม พัฒนา วุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรมให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยมีเป้าหมาย โดยตรงเพื่อพ่อแม่ ผู้ปกครองได้ใช้เป็นแนวทางในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน และโดยทางอ้อมเพื่อสถานศึกษาได้ใช้เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับสถานศึกษา เพื่อร่วมกันพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เติบโตเป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพของชาติไทยต่อไป

กรมวิชาการขอขอบคุณ คณะดำเนินการ ผู้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน และผู้อ่านทุกท่านที่จะให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะกลับมายังศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ เพื่อการพัฒนาต่อไป

(นายประพัฒน์พงศ์ เสนาสุทธิ)

อธิบดีกรมวิชาการ

ส า ส บ ญ

หน้า

ความนำ	1
แนวคิดหลักในการจัดทำเอกสาร	3
วุฒิภาวะทางอารมณ์ในตนเอง	
การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง	8
การยอมรับตนเอง	12
การพึ่งพาตนเอง	16
การควบคุมอารมณ์ตนเอง	20
การปรับตัว	24
การมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย	28
การมองโลกในแง่ดี	32
วุฒิภาวะทางอารมณ์กับผู้อื่น	
การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	36
การรับผิดชอบสังคม	40
การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม	44
การจัดการกับความขัดแย้ง	48
การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	52

ความนำ

ความสำคัญและความหมายของวิถีภาวะทางอารมณ์ เชาวน์ปัญญา
ในการแก้ปัญหา และเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม

สภาพสังคมปัจจุบันมีความเจริญและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลจะต้องปรับเปลี่ยนไปตามสภาพของสังคมซึ่งเป็นยุคแห่งการแข่งขันเร่งรีบ กิจกรรมหลายอย่างต้องการความรวดเร็ว หากใครปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดความเครียดและมีปัญหามากมาย ประกอบกับสังคมมีความอ่อนแอทางด้านคุณธรรมจริยธรรม จึงก่อให้เกิดปัญหามากมายหลายอย่างตามมา ปัญหาเหล่านี้หากไม่ได้รับการแก้ไขหรือสกัดกั้นมิให้เกิดขึ้น ก็จะทำให้ความรุนแรง และมากขึ้นเรื่อยๆ จนยากที่จะแก้ไข

การป้องกันและแก้ไขปัญหาคือความจำเป็นที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พ่อแม่ ผู้ปกครองซึ่งเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการช่วยกันป้องกัน แก้ไขปัญหามิให้เกิดขึ้นกับบุตรหลาน อีกทั้งยังส่งเสริมและพัฒนาให้เติบโตเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา มีความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นทั้งคนดี มีปัญญาและมีความสุข

การป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมพัฒนาบุตรหลานให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ดังกล่าว สิ่งสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ คือการฝึกและพัฒนาให้มี**วิถีภาวะทางอารมณ์** ไปพร้อมกับเชาวน์ปัญญา โดยเฉพาะ**เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา** และ**เชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม** จึงจะมีความสุขได้ในชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ เป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

วุฒิภาวะทางอารมณ์ คืออะไร

วุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Quotient) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามความรู้สึกนึกคิด สามารถประเมิน แยกแยะอารมณ์ ยอมรับและแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับกาลเทศะตรงตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ปัญญาในการดำรงชีวิต การเรียน การทำงานให้ประสบความสำเร็จได้

เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา คืออะไร

เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา (Adversity Quotient) คือ ความสามารถในการใช้พลังความคิดในตนเองด้วยความมุ่งมั่นเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากอย่างคนมีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ ช่วยให้ประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัว การทำงานและการดำรงชีวิตในสังคม

เชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม คืออะไร

เชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม (Moral Quotient) คือ ความสามารถในการประพฤติปฏิบัติตนภายในกรอบของกฎเกณฑ์ที่สังคมยอมรับหรือตามหลักศีลธรรมและจริยธรรม ซึ่งการที่บุคคลอยู่ในสังคมมีศีลธรรมและจริยธรรม จะเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการสร้างสันติและความเจริญก้าวหน้าแก่สังคมโดยรวม

การส่งเสริมพัฒนาบุตรหลานที่ได้ผลดี จะต้องพัฒนาในลักษณะขององค์รวม คือพัฒนาไปพร้อมๆ กันทั้งวุฒิภาวะทางอารมณ์และปัญญา คือเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา และเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสร้างความมั่นคงในอารมณ์ให้กับบุตรหลาน เป็นบุคคลที่ปฏิบัติตนดี เป็นที่ยอมรับของสังคม มีความหวัง มีกำลังใจอยู่เสมอ และสุดท้ายจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้าน

แนวคิดหลักในการจัดทำเอกสาร

ลูกเปรียบเหมือนกระเจาของพ่อแม่ ฉะนั้น การจะฝึกหรือพัฒนาให้ลูกมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีมีเขวี่ยนปัญญาในการแก้ไขปัญหาและมีเขวี่ยนปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม พ่อแม่ควรปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีเลี้ยงดูเอาใจใส่ลูกอย่างถูกต้องเหมาะสม ให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าลูกจะเป็นอย่างไร ผลดีก็จะเกิดกับลูก ในขณะเดียวกันพ่อแม่ ผู้ปกครองก็จะได้รับความสุข สบายใจที่มีลูกดี พึงพาตนเองได้ ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพจึงได้จัดทำเอกสารแนะแนวเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพพ่อแม่ ผู้ปกครอง ชุด : พัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม เพื่อเป็นแนวทางช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองมองเห็นวิธีการอบรมเลี้ยงดู ที่จะส่งเสริมบุตรหลานให้เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข ในการจัดทำเอกสารดังกล่าวนอกเหนือจากการศึกษาเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องวุฒิภาวะทางอารมณ์ เขวี่ยนปัญญาในการแก้ไขปัญหา และเขวี่ยนปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรมแล้ว ยังได้สอบถามพ่อแม่ผู้ปกครอง ตลอดจนนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการแสดงออกของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่มักปฏิบัติเสมอๆ และส่งผลให้เกิดทั้งความพอใจและไม่พอใจ แล้วประมวลพฤติกรรมต่างๆ ผสมผสานกับหลักทางวิชาการ ดังนั้น การนำเสนอจึงใช้หลักทางวิชาการเป็นค้วนำและใช้พฤติกรรมของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ประมวลมาได้เป็นค้วตาม โดยเริ่มด้วยการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วยวุฒิภาวะทางอารมณ์ในตนเอง และวุฒิภาวะทางอารมณ์กับผู้อื่น

วุฒิภาวะทางอารมณ์ในตนเอง ประกอบด้วยเรื่อง การตระหนักรู้ อารมณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง การพึ่งพาตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การปรับตัว การมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย การมองโลกในแง่ดี

วุฒิภาวะทางอารมณ์กับผู้อื่น ประกอบด้วยเรื่อง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรับผิดชอบสังคม การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม การจัดการกับความขัดแย้ง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

อย่างไรก็ตามการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี จำเป็นต้องพัฒนาไปพร้อมๆ กัน หรือพัฒนาเป็นองค์รวมดังได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้นสาระที่นำเสนอ จึงได้ผสมผสานเรื่องของเขตนวัตกรรมในการแก้ปัญหา และเขตนวัตกรรมด้านศิลปกรรมและจริยธรรม รวมเข้าเป็นเนื้อเดียวกันในท่อนแม่คู่ปกครอง ได้ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาบุตรหลานต่อไป

เพื่อให้มองเห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจน จึงเสนอเป็นตัวอย่างภาพรวม การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรมดังนี้

ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ในตนเอง

กรณีศึกษา	วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ)	ศีลธรรม และจริยธรรม (MQ)
1. รู้เรา...รู้อารมณ์ตนเอง	การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง	การอดทน การข่มใจ การมีสติ
2. ทางเลือกของลูก	การยอมรับตนเอง	รู้จักเหตุ และรู้จักผล รู้จักความพอดี
3. ปัญหา : มีทางออก	การพึ่งพาตนเอง	ความมีสติ การรับผิดชอบ การพึ่งพาตนเอง
4. อารมณ์ : เหตุผล	การควบคุมอารมณ์ตนเอง	ความมีสติ มีเหตุผล อดทน อดกลั้น พึ่งพาตนเอง
5. ปรับตัว...ปรับอารมณ์	การปรับตัว	ความอดทน อดกลั้น ยอมรับความเปลี่ยนแปลง
6. สานฝัน...สู่ฝัน	การมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย	ความสามัคคี อดทน อดกลั้น มุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร
7. ยึดกับโลก.. โลกยึดกับเรา	การมองโลกในแง่ดี	การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างกัลยาณมิตร

ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์กับผู้อื่น

กรณีศึกษา	วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ)	ศีลธรรม และจริยธรรม (MQ)
1. โลกใบนี้น่าอยู่	การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	ความเมตตา กรุณา
2. เดิมใจ...สร้างโลกสวย	การรับผิดชอบสังคม	ความรับผิดชอบ ความร่วมมือ การมีน้ำใจ
3. สับสน	การแสดงพฤติกรรมเหมาะสม	ปยวจา สัมมาคารวะ กตัญญูกตเวทิตา
4. ก่อนจะสายเกินแก้	การจัดการกับความขัดแย้ง	อดทน อดกลั้น สามัคคี มีเหตุผล ไม่เห็นแก่ตัว
5. สานสร้าง...สัมพันธ์	การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	สัมมาคารวะ ปยวจา กัลยาณมิตร

ด้วยสภาพทุกวันนี้ที่เร่ร่อน
 หองฮิมลูกละเลยเคยฮิมชู
 เพื่อให้ลูกบ้างดีมีความสุข
 การเลี้ยงดูลูกน้อยแว้วกลอยใจ
 มีวุฒิภาวะในดวงจิต
 แยกแยะได้ด้วยปัญญาผ่านนิยาม
 ใจของเราตระหนักรู้แต่ได้
 พึงพอใจในสภาพปัจจุบัน
 รับรู้ถึงมุมมองของผู้อื่น
 รับผิดชอบมอบสัมพันธ์ในชุมชน
 ผู้ปกครองพัฒนารวมกัน
 นำลูกเป็นค้ำหวงทั้งใจกาย

ทั้งการงานอาชีพความเป็นอยู่
 ทั้งให้ก่ออย่างหมั่นหมั่นอ้างวังใจ
 คายความทุกข์เร่ร่อนที่เมื่องไฮ
 มุ่งเนวใหม่พัฒนาทางอารมณ
 จะรับรู้รับคิดสิ่งเหมาะสม
 มีทักษะทางสังคมอย่างรู้ทัน
 ปรับตัวให้ยึดหยุ่นไม่ทู่ตัน
 มุ่งสร้างสรรคโลกสวยได้ด้วยตน
 พร้อมทักเตือนความจริงใจให้เกิดผล
 ร่วมบริหารจัดการส่วนให้คล้อย
 ภูมิคุ้มกันมองเกินเป็นภาพฉาย
 ผู้ปกครองหมายอนาคตทั้งจางาม

ชื่องาน นาคพันวงส์
 โรงเรียนสตรีฉะเชิงเทรา จ.ฉะเชิงเทรา

การตระหนักรู้ อารมณ์ของตนเอง

การฝึกให้บุตรหลานรู้ เข้าใจอารมณ์
ความรู้สึกและความคิดที่กำลังเกิดขึ้นกับ
ตนเองหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดรอบตัว รู้สาเหตุที่
ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ รู้จักควบคุมอารมณ์และ
ความรู้สึกของตนเองได้ รวมถึงการฝึกให้รู้จัก
จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ซึ่งจะทำให้บุตร
หลานรับรู้ รู้เท่าทันอารมณ์และแสดงออก
ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังเป็นการ
ปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับ
การอดทน การเข้าใจการมีสติ
อีกด้วย

รู้เรา...รู้อารมณ์ตน

แก้วดาขออนุญาตให้คุณแม่ไปเที่ยวหน้าดกกับเพื่อนๆ แต่พ่อแม่ไม่อยากให้ไปเพราะเป็นห่วงเกรงจะเป็นอันตรายทำให้แก้วดาไม่พอใจ เกิดการโต้เถียงไม่ยอมฟังเหตุผล อีกทั้งยังแสดงกิริยาไม่ดีด้วยการกระตืบเท้า ปิดประตูเสียงดัง พร้อมทั้งยื่นกรานที่จะไปเที่ยวให้ได้ ถ้าพ่อแม่ไม่อนุญาตก็จะหนีไป ในขณะที่เดียวกันพ่อแม่ก็โกรธที่ลูกไม่เชื่อฟัง จึงใช้คำพูดดุคำวักกล่าวอย่างรุนแรง ทำให้บรรยากาศยิ่งเลวร้ายลงไปอีก

เหตุการณ์นี้แสดงว่าต่างฝ่ายต่างก็ไม่รู้ตัวรู้ตน ไม่รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ทำให้บรรยากาศในครอบครัวเลวร้ายยิ่งขึ้น ในการส่งเสริมให้ลูกตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง สิ่งที่พ่อแม่ควรปฏิบัติ...

- * ชักถามลูกถึงเหตุผลของการไปเที่ยว และรับฟังเหตุผล
“ลูกจะไปเที่ยวกับใครบ้างละ ทำไมถึงไปตอนนี้นีละละ”
- * เป็นแบบอย่างให้กับลูก โดยไม่แสดงอารมณ์โกรธกับลูกในขณะที่ลูกกำลังโกรธ
- * พยายามเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น
“อ้อ! พ่อแม่ก็รู้ว่าลูกอยากไปเที่ยวกับเพื่อนๆ แต่พ่อแม่ก็เป็นห่วง กลัวจะเกิดอันตราย”
- * ฝึกให้ลูกปฏิบัติและแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น...
“แก๊ต...ลูกไม่ควรทำกิริยาเช่นนั้นนะลูก เพราะไม่น่ารักเลย”

* พ่อแม่ควรอธิบายเหตุผลให้ลูกได้เข้าใจเช่น...

*“ตอนนี้ใกล้สอบแล้ว แม้ว่าลูกอ่านหนังสือเตรียมสอบ
ก่อนดีไหม ปิดเทอมต้องไปเที่ยวกัน”*

* ฝึกลูกให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง และสามารถบอกความรู้สึกของ
ตนเองแทนการแสดงอารมณ์ เช่น...

*“ถ้าลูกรู้สึกไม่พอใจอย่างไร ลูกควรคุยกับพ่อแม่ และ
บอกให้พ่อแม่รู้ถึงความรู้สึกของลูกว่าลูกโกรธ หรือลูก
ไม่พอใจ แต่ไม่ควรแสดงกิริยาเช่นนั้น”*

* ฝึกการมีสติรู้ตัว ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ เช่น เมื่อรู้ว่า
กำลังโกรธ ให้หายใจยาวๆ นับ 1 - 10 เช่น...

“ถ้าลูกรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจให้หายใจยาวๆ นับ 1 - 10”

* หาโอกาสพูดคุยกับลูกถึงข้อดีและข้อควรปรับปรุงของสมาชิก
ในครอบครัว

สอนให้ลูกรู้อารมณ์ตนเอง จะช่วยให้ลูกแสดงออกอย่างเหมาะสม
และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี



การยอมรับตนเอง

การฝึกให้บุตรหลานยอมรับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา เหมาะสมกับกาลเทศะ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตนเอง ซึ่งนำไปสู่การยอมรับตนเองและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม เกี่ยวกับการรู้จักเหตุ รู้จักผล และ รู้จักความพอดีอีกด้วย

ทางเลือกของลูก

อาณัฐ เป็นนักเรียนชั้น ม.6 เรียนอยู่แผนการเรียนศิลป์-คณิต ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง การเรียนปานกลาง ชอบวาดรูปและเล่นดนตรี พ่อแม่ต้องการให้เรียนด้านบัญชี แต่อาณัฐไม่ชอบ ต้องการเรียนต่อด้านดนตรี

ลูก พ่อครับ จบ ม.6 แล้ว ผมไปเรียนต่อทางด้านดนตรี นะครับ

พ่อ พ่อว่าเรียนต่อทางด้านบัญชีดีกว่านะลูก

ลูก ผมไม่ชอบบัญชีนะครับ ผมชอบดนตรีและผมเล่นได้ดีด้วย เพราะผมไปแข่งขันได้รับรางวัลหลายครั้ง

พ่อ จบบัญชีแล้วหางานทำได้ง่ายนะลูก และมีความมั่นคง

ลูก ดนตรีเป็นอาชีพอิสระและหางานได้ง่ายเหมือนกัน

พ่อ แต่ดนตรีเป็นอาชีพที่ไม่มั่นคงนะลูก

ลูก ผมไม่ชอบบัญชี ผมเรียนแล้วอาจจะไม่จบและไม่มีความสุข

พ่อ แต่พ่อเชื่อว่าถ้าลูกตั้งใจเรียนบัญชี ลูกต้องเรียนได้

แม่ พ่อ ลูกเป็นคนเรียน เราให้ลูกเรียนตามที่เขาชอบจะดีกว่านะ

พ่อ ตามใจลูก และพ่อมั่นใจว่าลูกต้องทำได้ดีเพราะลูกเลือกเอง

เมื่อลูกมีปัญหาหรือความขัดแย้ง สิ่งที่พ่อแม่ควรปฏิบัติ...

* พ่อแม่ควรเข้าใจลูก สามารถให้คำแนะนำ และร่วมมือกันแก้ไข ปัญหาอย่างมีเหตุผลและมีสติ

* พ่อแม่ควรให้กำลังใจ เพื่อให้ลูกเกิดความมั่นใจในสิ่งที่ลูกเลือก และทำ ว่าสามารถทำได้สำเร็จ

* ฝึกให้ลูกรู้จักค้นหาจุดเด่นและจุดด้อยได้ด้วยตนเอง เป็นต้นว่า ลูกเรียนไม่เก่ง แต่ลูกมีความสามารถด้านดนตรี

* ฝึกให้ลูกยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ว่ามีอะไรดี และมีอะไร ควรปรับปรุงให้ดีขึ้น

การฝึกลูกให้รู้จักยอมรับตนเอง จะทำให้ลูกมีความมั่นใจ เกิดความภาคภูมิใจในตนเองอีกด้วย

แม่คะ...หนูอยาก
วาดรูปเก่งแบบออม
จังเออ...เขาได้
รางวัลที่ 1 เลยนะแม่

คนเราเก่งไม่เหมือนกัน
พรอดูก ถูกแม่...ก็เรียนเก่ง
แล้วยังเล่นดนตรีได้
อีกด้วย



การพึ่งพาตนเอง

การฝึกให้บุตรหลานคิดและตัดสินใจ
ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยไม่พึ่งพาใคร
รู้จักแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์
และโอกาสต่างๆ จะช่วยให้เขารู้จักช่วยเหลือ
ตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรม
และจริยธรรมเกี่ยวกับความมีสติ การรับผิดชอบ
การพึ่งพาตนเองอีกด้วย

ปัญหา : บิดางออก

สุดาเป็นเด็กที่ไม่กล้าตัดสินใจ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นมักจะขอคำปรึกษาจากเพื่อนๆ อยู่เสมอ วันหนึ่งแม่เห็นสุดาไม่ยอมพูดจาและเล่นกับน้องเหมือนปกติ แม่จึงถามถึงสาเหตุ สูดบอกว่าวันนี้เพื่อนมาบอกว่า “ลูกสอบตกวิชาคณิตศาสตร์ ทีวีๆ ก็ลูกทำดีที่สุดแล้วแต่ไม่รู้จะทำอย่างไรจะปรึกษาเพื่อนสนิทก็ไม่อยู่” แม่จึงแนะนำให้สุดาแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยให้สุดาลองหาสาเหตุของปัญหาแล้วองหาทางแก้ตามสาเหตุ จะเห็นแนวทางการแก้ปัญหาเอง ถ้าลูกทำได้ต่อไปลูกจะไม่ต้องคอยให้คนอื่นช่วยเหลือ ลูกก็จะภูมิใจ มีความสุข ไม่เสียเวลาและเสียงาน ถ้าลูกทำได้ แม่จะภูมิใจในตัวลูกมาก

การส่งเสริมให้ลูกรู้จักพึ่งพาตนเอง พ่อแม่ควรปฏิบัติโดย...

- * พ่อแม่ไม่ควรเป็นผู้ตัดสินใจแก้ปัญหาทุกอย่างของลูก
- * พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกแก้ปัญหาด้วยตนเอง ด้วยการส่งเสริมให้ลูกมีอิสระในการคิดและเรียนรู้ที่จะหาแนวทางในการแก้ปัญหา โดยใช้คำพูดง่ายๆ กับลูกว่า “ลูกลองคิดดูซิว่า จะมีทางแก้ได้อย่างไรบ้าง”
- * พ่อแม่ควรให้กำลังใจและเป็นที่ปรึกษาให้ลูกในการแก้ปัญหาด้วยคำพูดง่ายๆ เช่น “เก่งมาก แม้ว่าแล้วลูกต้องทำได้จริงๆ” คำพูดทำนองนี้ จะช่วยสร้างให้ลูกรู้จักการพึ่งพาตนเองได้

* พ่อแม่ควรชมเชยลูก เมื่อลูกแก้ปัญหาหรือทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ
ด้วยคำพูดง่ายๆ

การฝึกลูกให้รู้จักคิดและรู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง จะทำให้ลูกรู้จัก
พึ่งพาตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองได้





การควบคุม อารมณ์ตนเอง

การฝึกให้บุตรหลานรู้จักจัดความรู้สึกที่ไม่ดี เมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างมีเหตุผล รู้จักปรับตัวเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้บุตรหลานสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้ปฏิบัติหรือแสดงออกได้เหมาะสมกับวัย นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรมและจริยธรรมเกี่ยวกับความมีสติ มีเหตุผล อดทน อดกลั้น และพึ่งพาตนเองอีกด้วย

อารบน์ : เหตุผล

ลูก แม่จำ...หนูอยากได้กางเกงยีนส์ตัวใหม่ แม่ซื้อให้หนูได้มั๊ยจ๊ะ

แม่ แม่เห็นตัวเก่าลูกก็ยังดีอยู่ ใช้ไปก่อนดีมั๊ยลูก ตอนนี้รายจ่ายทางบ้านมากเหลือเกิน

ลูก แม่ก็อย่างนี้ทุกที ที่พี่ต้องขออะไรแม่ไม่เคยขัดเลย หนูไม่ยอมจริงๆ ด้วย

แม่ ลูกใจเย็นๆ ซิจ๊ะ นี่ลูกกำลังโกรธและเข้าใจแม่ผิดแล้วนะ

ลูก แม่ไม่ต้องพูดเลย หนูไม่เชื่อแม่อีกต่อไปแล้ว

แม่ แม่รู้ แม่เข้าใจดี ลูกอยากได้กางเกงยีนส์ตัวใหม่ แต่ถ้าลูกใช้อารมณ์อย่างนี้เราคงพูดกันไม่รู้เรื่อง ถ้าลูกใจเย็นลงแล้วลองคิดดูอีกทีว่ามันจำเป็นมากมั๊ย แล้วมาคุยกับแม่ใหม่

.....เวลาผ่านไปลูกกลับมามอบแม่.....

ลูก แม่คะ เรื่องกางเกงนั้น หนูไปดูแล้วกางเกงมันคับจริงๆ หนูคิดว่าจะให้น้อง หนูขอซื้อใหม่ได้ไหมคะ

แม่ ถ้าลูกมีเหตุผล และรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง แม่ก็ยินดีที่จะซื้อให้

ลูก ชอบคุณค่ะ

การฝึกให้ลูกเป็นคนที่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ สิ่งที่พ่อแม่ควรปฏิบัติ...

* พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างในการแสดงอารมณ์ต่อลูกและบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม เช่น ไม่โกรธลูกขณะลูกกำลังโกรธ เมื่อโกรธก็บอกลูกว่า พ่อแม่รู้สึกโกรธที่ลูกทำตัวเช่นนั้น แต่ไม่ควรหน้าบึ้ง หรือไม่พูดด้วย

* ใจเย็นและพูดกับลูกด้วยเหตุผล โดยให้ลูกพยายามหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ และหาวิธีการที่จะเผชิญกับอารมณ์นั้น เช่น...

“ลูกโกรธใคร ลูกไม่พอใจอะไร”

* พ่อแม่ควรชมเชยลูกเมื่อลูกสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อย เช่น

“ดีมากลูกก็ลูกไม่โกรธเวลาถูกดุตำหนิ”

* พ่อแม่ควรสอนให้ลูกใช้สติควบคุมอารมณ์ โดยสุดลมหายใจยาวๆ เข้า - ออก หุุดฟุ้ง/ตั้งใจฟังอยู่กับสิ่งนั้นๆ แล้วคิดว่าเขากำลังพูดอะไรทำอะไร ไม่ใช่คิดว่าเราจะโต้ตอบเขาได้อย่างไร

การฝึกลูกให้รู้จักอดกลั้น อดทน รู้จักแยกแยะถูกผิด จะทำให้ลูก
รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองได้

แม่เป็นแบบนี้ทุกที
หนูขออะไรไม่เคยได้เลย
หนูไม่ยอมจริงๆ ด้วย

ลูก...ใจเย็นๆ ชีจะ
นี้ลูกกำลังโกรธนะ
เข้าใจแม่ผิดแล้วนะ



การปรับตัว

การฝึกให้บุคลากรรับรู้ ตรวจสอบ และแยกแยะอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง รู้จักและเข้าใจปัญหาด้วยตนเอง จะทำให้บุคลากรรู้จักปรับตัวและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรมและจริยธรรมเกี่ยวกับความอดทน อคณัตถ์ ยอมรับความเปลี่ยนแปลงอีกด้วย

ปรับตัว...ปรับอารมณ์

ชนิดา นักเรียนชั้น ม.2 ย้ายมาใหม่จากต่างจังหวัด เธอมีรูปร่างอวบ สูงใหญ่ โดเป็นสาวกว่าเพื่อนในชั้น เธอมีความกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ทำให้รู้สึกกระดากอายเคอะเขินในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อตกเป็นเป้าสายตาคนอื่น เช่น การออกมารายงานหน้าชั้น การเรียนในช่วงโหม่งพลศึกษาที่ต้องใส่เสื้อยืดที่เห็นรูปร่าง ทำให้ชนิดาไม่อยากมาโรงเรียน ไม่มีความสุขกับการเรียน เป็นเหตุให้ผลการเรียนตกต่ำ เกิดความรู้สึกเครียด สับสน

การจะช่วยลูกให้สามารถปรับตัวได้ดีและมีความสุข สิ่งทีพ่อแม่ผู้ปกครองควรปฏิบัติ...

* พูดคุยกับลูกเพื่อให้ลูกยอมรับความจริงว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติที่ร่างกายต้องมีการเปลี่ยนแปลง โดยให้มองสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่ดี เช่น

“ลูกกำลังโตขึ้นกับรูปร่างของลูกใช้ไหม แม่พอใจนะ เพราะตอนแม่ก็แม่อย่างขนาดนั้น แม่ก็รู้สึกเหมือนนั้น นี่เป็นเรื่องดีนะ...แสดงว่าลูกมีความสมบูรณ์ภาพร่างกาย”

* ฝึกให้ลูกแยกแยะความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ถ้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ตามความเป็นจริงจนสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม เช่น เมื่อลูกเผชิญปัญหาให้ลูกบอกถึงสาเหตุอารมณ์ของตนเอง และแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ เช่น ลูกเกิดความขัดแย้งกับเพื่อนในการทำงานกลุ่ม ทีมลิกกลุ่มไม่ยอมรับฟังความคิดของลูก พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกรู้ว่า

คนทุกคนต่างก็มีความคิดที่หลากหลาย อย่าเอาแต่ความคิดของตนเอง และต้องยอมรับความคิดของคนอื่นด้วยแล้วเราจะทำงานนั้นร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

* เป็นแบบอย่างในการจัดการกับอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง และเกลียด อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ เช่น ไม่แสดงอาการตระหนกตกใจจนเกินเหตุเมื่อเผชิญปัญหา

* ฝึกให้ลูกยอมรับข้อบกพร่องหรือจุดด้อยของตนและยินดีที่จะแก้ไขข้อบกพร่องนั้นให้คิดว่า... “ไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบ”

* ฝึกให้มองข้ามเรื่องเล็กๆ น้อยๆ โดยไม่เก็บมาเป็นอารมณ์ เช่น เมื่อลูกถูกล้อเลียนก็ให้มองเป็นเรื่องธรรมดาและคิดในแง่ดีว่า การที่เพื่อนล้อเลียนเพราะเพื่อนอยากรู้จักลูกหรือรักลูก

* ฝึกให้ลูกยอมรับและเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและการกระทำของคนอื่น เช่น ให้ลูกรู้สึกว่าแม้จะไม่สบายใจถ้าลูกไม่ไปโรงเรียน

การฝึกลูกให้รู้จักแยกแยะความคิด ความรู้สึก กล้าเผชิญกับความเป็นจริง จะทำให้ลูกรู้จักปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้



การมุ่งมั่น ใ้บรรลุเป้าหมาย

การฝึกให้บุตรหลานรู้จักใช้ความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ รู้วิธีเอาชนะปัญหา และสามารถทำในสิ่งที่ตนต้องการได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้มีความมุ่งมั่นในการทำงานใ้บรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรมและจริยธรรมเกี่ยวกับความสามัคคี อดทน อดกลั้น มุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียรอีกด้วย

سابڤن...سۇڤب

เอกบ่ณกลุ้มใจเนื่องจากคุดหนังสือไม่ทันเพื่อน ๆ กลัวว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ พ่อบอกว่ายังมีเวลาอีก 3 เดือน ถ้าเอกวางแผนการคุดหนังสือให้ดี ก็จะมีโอกาสที่จะสอบได้ พ่อและเอกจึงมาวางแผนร่วมกันเกี่ยวกับการคุดหนังสือ และหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกคณะวิชาในการศึกษาต่อ โดยพ่อให้ลูกมีอิสระในการตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง ในที่สุดเอกก็สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ พ่อแสดงความชื่นชมและให้รางวัลเอก

การส่งเสริมให้ลูกเป็นคนมุ่งมั่นทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายสิ่งที่พ่อแม่ควรปฏิบัติ...

- * พุดคุยและฝึกให้ลูกตั้งจุดหมายในชีวิตด้วยตนเอง เช่น

“ต่อไปลูกจะเรียนอะไร”

“ลูกคิดว่าเรียนจบแล้วอยากประกอบอาชีพอะไร”

- * สอนให้ลูกวางแผนการทำงานและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้อย่างมีขั้นตอน เช่น...

“วางแผนการคุดหนังสือโดยทำเป็นตาราง”

“วางแผนว่าถ้าจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจควมามะต้องได้ควรทำอะไร”

* ฝึกให้ลูกหาข้อมูลประกอบการเลือกและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และชาญฉลาด

* ฝึกลูกให้รู้จักเอาชนะอุปสรรค ความยากลำบากต่างๆ เช่น เมื่อลูกท้อแท้ คูหนังสือไม่ทัน ควรสอนให้ลูกวางแผนคูหนังสือให้กำลังใจลูก และให้ลูกเริ่มปฏิบัติ ไม่ทอดทิ้งและมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

* พ่อแม่ควรให้อิสระกับลูกในการคิดและตั้งเป้าหมายชีวิต

อุปสรรคขวางกั้นยากนั้นสู้ มองเห็นเส้นทางชนะจะฝ่าได้
อยู่อย่างมีความหวังกำลังใจ เขานับปัญญาช่วยให้ปัญหาคลาย





การมองโลก

ใบแจ้งดี

การฝึกให้บุตรหลาน รักและเห็นคุณค่า
ในตนเองและผู้อื่น สามารถนำคุณค่าไปใช้ให้
เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น จะช่วยให้
บุตรหลานเป็นคนมองโลกในแง่ดีและสามารถ
มีชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยัง
เป็นการปลูกฝังศีลธรรมและจริยธรรมเกี่ยวกับ
การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างกัลยาณมิตรอีกด้วย

ยิ้มกับโลก...โลกยิ้มกับเรา

ลูก พ่อครับ...ผมเบื่อเพื่อนๆ ในห้อง มีแต่คนเห็นแก่ตัว

พ่อ เรื่องอะไรลูก ที่ลูกเจอนะ

ลูก เขาเรียนรู้เรื่องก็ไม่ยอมอธิบายคนอื่น ทำการบ้านได้ก็กลัว
คนอื่นลอก

แม่ เออ ! ลูก แล้วมันมีผลต่อลูกอย่างไรบ้างละ

ลูก ผมเสียความรู้สึก ทำไมต้องแข่งขันกันด้วย

พ่อ ลูกพ่อดิฉันแล้ว เราไม่ต้องแข่งกับใครนอกจากตัวเอง

แม่ เราก็มองในแง่ดีเสียซิ ใครไม่อธิบายเราก็ค้นคว้าเอง
ยังไม่ให้ลูกขี้ดีใหญ่ เราจะได้ทำด้วยตัวเอง จะทำ
ให้ลูกขี้เก๋

พ่อ คนเรามีทั้งส่วนดีและไม่ดีอยู่ในตัว เราพยายามมองส่วนดี
ของเขาซิลูก ในส่วนที่ลูกคิดดี ทำได้อยู่แล้ว ลูกก็ทำต่อไป

ลูก สรุปว่าทุกคนต้องมีส่วนดีใช่ไหมครับ

พ่อ ใช่ลูก เรามองคนอื่นในแง่ดี ทำให้เราสุขใจและประสบ
ความสำเร็จด้วย

การส่งเสริมให้ลูกเป็นคนมองโลกในแง่ดี สิ่งที่พ่อแม่ควรปฏิบัติ...

* เป็นต้นแบบที่ดีให้ลูกทั้งการคิด การพูด และการกระทำ โดยพูด
กับลูกด้วยคำพูดที่ดีๆ เช่น

“วันนี้แม้ทำงานเหนื่อยมากแต่ก็มีความสุขที่ได้เห็นหน้าลูก”

* สอนให้ลูกยอมรับสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เช่น

“แม่ว่า...ลูกของแม่เป็นเด็กน่ารัก และเป็นเด็กดีนะจ๊ะ”

* ส่งเสริมให้ลูกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เช่น ชื่นชมลูกเมื่อลูกทำความดี สอนให้ลูกรู้จักแสดงความรักกับความสำเร็จของเพื่อน

* ฝึกให้ลูกเป็นเด็กมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีเมตตา กรุณา โอบอ้อมอารีต่อพ่อแม่ พี่น้องและผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เช่น

“ช่วยครูถือสิ่งของ”

“ให้สิ่งของที่เป็นประโยชน์กับคนอื่น”

“ตักอาหารในทัพพีแม่”

“ช่วยคนตาบอดข้ามถนน”

* ฝึกให้ลูกทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว ผู้อื่น และส่วนรวม
เช่น

“ในรับผิดชอบงานบ้านบางอย่าง”

“ช่วยแม่ดูสัตว์เลี้ยงว่าร้อนไหมมีโอกาส”

“เป็นอาสาสมัครช่วยงานที่เป็นส่วนรวม และงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม”

สอนลูกให้รู้จักปรับเปลี่ยนความคิด มองหาสิ่งดีในทุกๆ สิ่ง
ที่เกิดขึ้น แม้แต่สิ่งที่คิดว่า เป็นลบหรือไม่ดี ก็ฝึกให้มองแง่ดีได้ เช่น
มองความล้มเหลวเป็นบทเรียนที่จะไม่ผิดพลาดต่อไป



การเอาใจเขา มาใส่ใจเรา

การฝึกให้บุตรหลานรู้จักสังเกต
อารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น
จะทำให้เข้าใจ เห็นใจ สามารถช่วยเหลือและ
ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ รวมทั้ง
สามารถแสดงออกทางอารมณ์กับผู้อื่นได้เหมาะสม
และยังเป็นการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดี
ต่อกัน สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมี
ความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝัง
ศีลธรรมและจริยธรรมเกี่ยวกับ
ความเมตตา กรุณา อีกด้วย

โลกใบนี้ น่าอยู่

เด็กกับเดอร์เป็นพี่น้องกัน เด้เป็นพี่คนโต กลับจากโรงเรียน
ถึงบ้านก่อน รีบไปเปิดตู้เย็นพบน้ำส้มคั้น 2 แก้วที่แม่คั้นไว้ให้ ด้วย
ความเหนื่อยและกระหาย เด้ดื่มหมดทั้ง 2 แก้ว พอเดอร์น้องคนเล็ก
กลับจากโรงเรียนมาถึงบ้าน เดอร์ก็ไปเปิดตู้เย็นเพื่อหยิบน้ำส้มคั้นมาดื่ม
แต่ปรากฏว่าไม่มี แม่จึงเรียกเด้มาถาม เด้ยอมรับว่าดื่มไปหมดแล้ว
ทั้ง 2 แก้ว แม่จึงถามเด้ว่าถ้าเดอร์ กลับมาถึงก่อนแล้วดื่มหมด ไม่เก็บ
ไว้ให้ เด้กลับมามีที่หลัง เด้จะรู้สึกอย่างไร แม่จึงสอนให้เด้คิดถึงความรู้สึก
ของผู้อื่น และรู้จักเอื้ออาทรต่อผู้อื่นด้วย

การส่งเสริมให้ลูกเป็นคนรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สิ่งที่พ่อแม่ควรปฏิบัติ...

* พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกในเรื่องการมีน้ำใจ และใส่ใจ
ความรู้สึกของผู้อื่นเช่น

เวลามีงานเลี้ยงที่บ้าน พ่อแม่ก็จะไม่เปิดเพลงเสียงดังรบกวน
เพื่อนบ้าน

* พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกเป็นผู้ฟังที่ดี โดยไม่พูดแทรกขณะที่
ผู้อื่นยังพูดไม่จบ และสื่อสารกับผู้อื่นด้วยความจริงใจและตรงไปตรงมา

* พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักเห็นอกเห็นใจ และให้กำลังใจผู้อื่น เช่น
“ประเดี๋ยวเดอร์กลับมากดองนิละ แม่ว่า..เด้มาช่วยแม่
คั้นน้ำส้มไว้ในเตอร์อีกว่านะ”

* พ่อแม่ควรสอนให้ลูกยอมรับและฟังความคิดเห็นที่แตกต่างกัน
เช่น..

“แม่ภูมิใจที่ได้ยอมรับว่า...ตนเองเป็นคนอื่นน้ำส้มคั้นนมอ”

* พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักสังเกตท่าที อารมณ์ และการแสดงออก
ของผู้อื่น เช่น...

*ถ้าเดอร์กลับมาแล้วรู้ว่าเคคี่มน้ำส้มคั้นนมค เคคี่ควาเดอร์จะรู้สึก
อย่างไร*

* พ่อแม่ควรสอนให้ลูกคิดอยู่เสมอว่าการกระทำของคนต้องไม่
ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

การฝึกลูกให้เป็นคนช่างสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก ใส่ใจความรู้สึก
ของผู้อื่น จะทำให้ลูกรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา



การรับพิศชอบ สังคม

การฝึกให้บุตรหลานปฏิบัติตน
ตามข้อตกลงหรือตามกฎระเบียบของครอบครัว
โรงเรียน สังคม จะทำให้บุตรหลานรู้จักรับผิดชอบ
และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข
นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรมและ
จริยธรรมเกี่ยวกับความรับผิดชอบความร่วมมือ
การมีน้ำใจอีกด้วย

เต็มใจ...สร้างโลกสวย

แม่ : แม้ว่าลูกเคร่งเครียดอยู่กับการเรียนมากเกินไปนะลูก

ลูก : ลูกก็ทำดีที่สุดแล้วนี่คะแม่ ลูกตั้งใจเรียนเต็มที่

พ่อ : ที่ลูกตั้งใจเรียนก็ดีแล้ว แต่พ่อสงสัยเลยว่าลูกไม่มีเพื่อน เป็นเพราะอะไรหรือลูก

ลูก : อาจเป็นเพราะลูกไม่ร่วมกิจกรรมกับเพื่อน เพราะลูกมุ่งแต่เรียนอย่างเดียว

แม่ : ลูกต้องทำเพื่อคนอื่นบ้างสิลูก ช่วยคนรอบข้างเท่าที่เราจะช่วยได้ มันสร้างเสน่ห์ได้นะลูก ใครๆ ก็อยากคบเรา

พ่อ : จริงของแม่เขาจะลูก คนเราอยู่คนเดียวในสังคม ไม่ได้ต้องช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกันและกัน รวมทั้งต้องช่วยกันรับผิดชอบต่อสังคมด้วย

ลูก : ลูกคิดว่ามันไม่ใช่หน้าที่ของลูกนะ การช่วยสังคมนะ

แม่ : หน้าที่ของเราทุกคนนะลูก...การช่วยกันคนละไม้คนละมือในทุกเรื่องมันจะทำให้สังคมดีขึ้น เริ่มตั้งแต่ลูกรับผิดชอบหน้าที่ในบ้าน ลูกก็จะเอื้อเฟื้อไปจนถึงโรงเรียนและช่วยสังคมได้ในที่สุด

พ่อ : พ่ออยากให้ลูกปรับทัศนคติ...เปลี่ยนความคิดว่าเราควรช่วยเหลือเพื่อน ช่วยเหลือผู้อื่น ก็คือการช่วยสังคมให้ดีขึ้นจริงไหมลูก แล้วลูกจะเป็นคนที่มีคุณค่า

การส่งเสริมให้ลูกรู้จักรับผิดชอบสังคม สิ่งที่คุณแม่ควรปฏิบัติ...

* พยายามปลูกฝังผลเสียของการที่ลูกคิดถึงแต่ตัวเอง เช่น ถ้าลูกร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ จะทำให้ลูกมีเพื่อนมากขึ้น และจะทำให้ลูกได้รู้จักและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

* ฝึกให้ลูกคิดถึงผู้อื่น รู้จักให้และทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เช่น เพื่อนลูกไม่สบาย ลูกพาเพื่อนไปห้องพยาบาล และหาอาหารกลางวันให้เพื่อนทาน

* แบ่งหน้าที่ให้ลูกรับผิดชอบในการทำงานบ้าน เช่น...

"ลูกๆ ช่วยแม่ทำงานบ้านบ้างนะคะ โดยแบ่งหน้าที่กัน ใครจะถูบ้าน ใครจะล้างจาน และแม่อยากให้คุณๆ มาช่วยแม่ทำอาหารด้วย ต่อไปลูกจะได้เก่ง ดูแลตนเองได้"

* สอนให้ลูกเห็นความสำคัญของการคิดถึงสังคมส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

* สอนให้ลูกเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาของครอบครัว โรงเรียน ชุมชน เช่น ไม่แต่งกายผิดระเบียบของโรงเรียน

* กระตุ้นให้ลูกเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน โดยใช้ความสามารถที่มีอยู่

* พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างในการช่วยเหลือและทำประโยชน์ต่อส่วนรวมและพาบุตรหลานไปร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และชุมชนเสมอๆ เพื่อเป็นการปลูกฝังความรับผิดชอบต่อสังคมให้เกิดขึ้นกับบุตรหลาน

การฝึกลูกให้รู้จักวางแผนและปฏิบัติตามกฎ กติกา จะทำให้ลูกรู้จักรับผิดชอบ



การแสดง พฤติกรรมที่เหมาะสม

การฝึกบุตรหลานให้รู้จักแสดงออก
ด้านอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำได้
เหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ จะช่วยให้
ได้รับการยอมรับและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรมและจริยธรรม
เกี่ยวกับปิยวาจา สัมมาคารวะ กตัญญูทศเวทิตา
อีกด้วย

สับสน

☆ พ่อแม่คะ...วันนี้หนูได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนแสดงความยินดีกับคุณครู หนูสั่นไปหมดเลยคะ

☆ แม่คะ...ไม่รู้เป็นอย่างไร เวลาคุยกับเพื่อนผู้ชายหนูไม่รู้ว่าจะทำท่าทาง พูดกับเขาอย่างไรดี

☆ แม่คะ...วันนี้หนูไม่ไปงานกับพ่อได้มั๊ยคะ หนูไม่รู้จะวางตัวอย่างไรเวลาพบผู้ใหญ่

การส่งเสริมให้ลูกมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สิ่งที่พ่อแม่ควรปฏิบัติ...

* พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างของการคิดการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำอย่างเหมาะสมดูกาลเทศะ เช่น

- โอบกอดลูกเมื่อลูกรู้สึกเสียใจ
- ไหว้ และกล่าวคำขอบคุณเมื่อผู้ใหญ่ให้สิ่งของ
- กล่าวคำขอโทษ หรือเสียใจเมื่อกระทำผิด
- ไม่แสดงอารมณ์ที่รุนแรงให้ลูกเห็น เช่น ขว้างปาสิ่งของเมื่อโกรธ
- ไม่ทะเลาะกันต่อหน้าลูก
- ไม่นินทาว่าร้ายเพื่อนบ้าน

* สอนให้ลูกปฏิบัติตามมารยาทของสังคม เช่น หาทหนังสือเกี่ยวกับมารยาทต่างๆ มาให้ลูกอ่านและให้ฝึกปฏิบัติ โดยพ่อแม่คอยให้คำแนะนำและปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง

- * ส่งเสริมและให้กำลังใจเมื่อลูกแสดงพฤติกรรมที่ดี เช่น
 - ให้คำชมเชยเมื่อลูกแสดงความอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่
 - ชื่นชมเมื่อลูกแสดงความมีน้ำใจกับคนอื่น ๆ
- * พาลูกไปเข้าสังคมพบผู้ใหญ่ เช่น พาไปหาญาติพี่น้อง เพื่อนของพ่อแม่ หรือเชิญแขกมาที่บ้านให้ลูกๆ ได้เรียนรู้การปฏิบัติตัวและมารยาทต่างๆ ได้ถูกต้อง
- * ในกรณีที่ลูกแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว พูดยา ไม่สุภาพ พ่อแม่ควรหาโอกาสพูดคุยชี้แนะถึงผลเสียของการกระทำ พร้อมทั้งชี้แนะการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับลูก
- * ชี้แนะให้ลูกรู้จักปฏิบัติตัวในการคบเพื่อนต่างเพศ เช่น
 - เป็นหญิงไม่ควรที่จะให้ผู้ชายถูกเนื้อต้องตัว
 - ไม่ควรไปไหนหรืออยู่ด้วยกันลำพังสองต่อสอง
 - เป็นผู้ชายควรทำตัวเป็นสุภาพบุรุษเมื่อไปกับผู้หญิง
 - รู้จักควบคุมตนเองในการไปร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์
- * สอนให้ลูกพูดคำว่า “ขอโทษ” “ขอบคุณ” “สวัสดี” จนคิดเป็นนิสัยและใช้อย่างเหมาะสม

พ่อแม่ควรเปิดโอกาสและสนับสนุนให้ลูกได้แสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำอย่างเหมาะสม จะทำให้ลูกเป็นคนกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม



การจัดการกับ ความขัดแย้ง

การฝึกบุครทธานให้สามารถรับรู้
เข้าใจความรู้สึก และการกระทำที่ไม่เหมาะสม
ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุผล ทาวิธีขจัด
ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นอย่าง
มีเหตุผลและสันติวิธี จะช่วยให้บุครทธานทำ
กิจกรรมร่วมกันได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้
ยังเป็นการปลูกฝังศีลธรรมและจริยธรรม
เกี่ยวกับความอดทน อดกลั้น สามัคคี
มีเหตุผล ไม่เห็นแก่ตัวอีกด้วย

ก่อนจะสายเกินแก้

อ้อย : พี่เอ...เอาปากกาของอ้อยไปทำไม ของตัวก็มี
 เอ : ทำไม...พี่ขอยืมหน่อยไม่ได้เหรอ ของพี่หมดหมด
 อ้อย : ไม่ให้ เอาของเค้าคืนมานะ พี่ไปหาที่อื่นซิ
 เอ : เอาคืนไป (โยนปากกาใส่น้อง)
 แม่ : อ้อย เอ ลูกอย่าทะเลาะกันซิ พูดยกันดีๆ ก็ได้
 เอเป็นคนดี เวลาเอจะหยิบปากกาของน้องไป เอควร
 บอกน้องก่อนนะ ส่วนอ้อยเป็นคนมีน้ำใจ พี่ขอยืม
 ปากกาแค่นี้คงไม่ขัดข้องใช่ไหมจะ

การส่งเสริมให้ลูกรู้จักจัดการกับความขัดแย้ง สิ่งที่คุณแม่ควรปฏิบัติ...

* สอนให้ลูกรู้จักหาสาเหตุของความขัดแย้ง รู้จักเอาใจเขา มาใส่ใจเรา รู้จักรับฟังเหตุผล โดยคำนึงถึงความถูกต้อง ขณะเดียวกันก็ไม่เสียความเป็นตัวของตัวเอง เช่น

“อ้อย ควรจะทวงเหตุผลที่พี่เอาไปเป็นต้องหยิบปากกา”

* ให้กำลังใจลูกเมื่อลูกใช้เหตุผลในการแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่ขัดแย้ง เช่น

“เอ เป็นเด็กดี เวลาเอจะหยิบปากกาของน้องไป เอควรบอกน้องก่อน ส่วนอ้อยเป็นคนมีน้ำใจ พี่ขอยืมปากกาแค่นี้คงไม่ขัดข้องใช่ไหมจะ”

* สอนให้ลูกรู้เท่าทันอารมณ์ และการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตนเอง เช่น ถ้าลูกขาดการรู้ตัว (ขาดสติ) ลูกจะทำในสิ่งที่ไม่น่ารัก ไม่เหมาะสมจนเป็นเหตุให้เกิดการขัดแย้งกับผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว เช่น

“เอไม่ควรโง่งนปากกาใส่น้อง”

* พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกสังเกตและรับรู้อารมณ์ การกระทำที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งของตนเองและผู้อื่น เพื่อช่วยกันหาวิธีการแก้ไขอย่างมีเหตุผลและสันติวิธี

* พ่อแม่ควรชี้แนะด้วยคำถามกระตุ้นในกรณีที่ลูกไม่ยอมแก้ไข เช่น

“ทำอย่างนี้ได้ไหม”

“ทำอย่างนั้นแล้วจะเกิดอะไรขึ้น”

การฝึกลูกให้รู้จักจัดการกับความขัดแย้ง จะทำให้ลูกสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีในสังคมได้ และมีความสุขในชีวิต



ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล

การฝึกให้บุตรหลานรู้จักใช้คำพูด
รู้จักแสดงกิริยาท่าทาง อารมณ์ ความรู้สึก
ต่อบุคคลอื่นๆ อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิด
ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถอยู่ในสังคมได้
อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝัง
ศีลธรรมและจริยธรรมเกี่ยวกับการมีสัมมาคารวะ
ปิยวาจา กัลยาณมิตรอีกด้วย

สามสร้าง...สัมพันธ์

- ลูก พ่อครับ...ผมภูมิใจจังเลยที่มีเพื่อนดีๆ ทั้งนั้น
- พ่อ พ่อจริงใจกับเพื่อน ช่วยเขาได้ก็ช่วยใส่ใจเขาอย่างจริงจัง
- แม่ พ่อเขาเป็นอย่างนี้มานานแล้ว สุขภาพ แล้วยังเป็นผู้ให้
- ลูก ผมอยากเป็นแบบพ่อ รวมทั้งแม่ด้วยนะครับ
- พ่อ ลูกต้องยอมรับ ให้เกียรติ ช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงจัง และ
ลูกก็หาโอกาสคบเพื่อน ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันก็จะมี
เพื่อนแบบพ่อ

การส่งเสริมให้ลูกเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ สิ่งที่พ่อแม่ควรปฏิบัติ...

* เป็นแบบอย่างในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลในบ้าน
ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนในที่ทำงาน ฯลฯ

* เป็นแบบอย่างในการสื่อสารที่ดี เช่น ใช้คำพูดที่สุภาพ จริงใจ
และสร้างสรรค์ ฟังแล้วสบายใจ พอใจ ใช้คำสอนมากกว่าคำตำหนิ เช่น

“ระวังหน่อยนะลูก” แทนคำว่า “ขี้มั่วขำ”

* เป็นแบบอย่างในการแสดงออกที่ดี เช่น แสดงความมีน้ำใจ
เห็นใจ ใส่ใจ เข้าใจ และยอมรับผู้อื่นด้วยไมตรีจิต

* สอนลูกให้รู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับ พร้อมทั้งส่งเสริมสนับสนุน
ให้ลูกมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในบ้านอย่างมีความสุข เช่น
หาโอกาสไปพักผ่อนร่วมกัน ทำอาหารและรับประทานอาหารร่วมกัน

* ให้โอกาสลูกไปพบหรือสร้างสรรค์กับกลุ่มเพื่อน เพื่อให้สร้างความ
สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน

* เปิดโอกาสและสนับสนุนให้ลูกแสดงออกอย่างเหมาะสมกับบุคคล เวลา และสถานที่ เช่น พาลูกไปงานเลี้ยงต่างๆ ไปเข้าค่ายอบรมเยาวชน ฯลฯ

* เปิดโอกาสให้ลูกและเพื่อนมาทำกิจกรรมที่บ้านตามโอกาสที่สมควรเพื่อพ่อแม่จะได้รู้จักลักษณะนิสัยเพื่อนของลูก ซึ่งจะเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาการเลือกคบเพื่อนอย่างเหมาะสม

* พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างของการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี รับฟังความคิดเห็นความรู้สึกต่างๆ ของลูกและฝึกลูกให้เป็นผู้รับฟังความคิดเห็นของพ่อแม่และบุคคลอื่นๆ

* พ่อแม่ควรสอนให้ลูกรู้จักยกย่อง ชื่นชม ยอมรับ และให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ เป็นการผูกมิตรและสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น

พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกเข้าใจ เห็นใจ ความรู้สึกของผู้อื่น มีน้ำใจ รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักใช้คำพูด และแสดงท่าทางได้เหมาะสม จะทำให้มีบุคลิกสัมพันธ์ที่ดี



พ่อแม่ผู้นำแนวทางสร้างชีวิต
 ปัญหาคิดแก้ไขใช้เหตุผล
 พิกสมานำปัญญาอารมณ์ตน
 รัฐธรรมนูญบุคคลที่ต่างกัน
 ให้ลูกรู้ประมาณการใช้จ่าย
 ไม่ดูตายช่วยเหลือนงานอย่างแข็งขัน
 พิตพลาดเตือนทำความดีมีรางวัล
 สร้างสัมพันธ์สื่อสารน่ารื่นรมย์
 เปิดโอกาสให้เห็นความแตกต่าง
 เพื่อจะแนะแนวทางอย่างเหมาะสม
 รู้ถูกผิดลองคิดมานำนียม
 พ่อแม่บ่มเพาะสร้างทางดีงาม

ชื่องนาง นาคพินธวงศ์
 โรงเรียนสตรีรัตนบุรี จ.บรบบุรี

บรรณานุกรม

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. **ยิ่งกว่า EQ : คู่มือพัฒนาชีวิตให้ลูกน้อย.**
กรุงเทพฯ : ชัคเชสมิเดีย, 2544.
- จักรพอส ฉายกริช. **อารมณ์เป็นพิษ.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บ้านเอ็อกิจ, 2544.
- จอห์น เอ็ม.เดรสเซอร์. (เขียน). **ปิยบุตร เต็มอึ้งยง. (แปล). เจ็ดอย่างทีเด็ก
ต้องการ.** คริสเตียนศึกษา แปปดิสต์. พดศจิกายน 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. **คู่มือพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ศิลธรรม จริยธรรม
ระดับประถมศึกษา.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2544.
- วิทยา นาควัชร. **วิธีเลืองลูกให้เก่ง ดี และมีสุข.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
GOODBOOK, 2544.
- วีรวัฒน์ ปันนิคามัย. **เชาวันอารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุข และ
ความสำเร็จของชีวิต.** กรุงเทพฯ : 2542.
- สุภาพพิจิต. กรม. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2544.
- สุภาพพิจิต. กรม. **คุณเข้าใจผู้อื่นแค่ไหน?.** กรุงเทพฯ : บริษัท วงศ์กลม
โปรดักชั่น จำกัด, 2542.

สุขภาพจิต, กรม. วัตถุประสงค์เพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน. กรุงเทพฯ :
บริษัท สโตร์สเอทีพี เฮ้าส์ 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
ลูกน้อยจากสถาบันวิจัยดูเม็กซ์.



คณะดำเนินการ

ที่ปรึกษา

นายประพัฒน์พงษ์	เสนาอุทธี	อธิบดีกรมวิชาการ
นายประสาท	สอานวงศ์	รองอธิบดีกรมวิชาการ
นางมัลลิกา	นิตยาพร	ผู้อำนวยการศูนย์แนะแนว การศึกษาและอาชีพ

ผู้รับผิดชอบ

นางบังอร	เอี่ยมรอด	หัวหน้าคณะทำงาน
นางสมปอง	จันทร์มานิตย์	เลขานุการ
นางสาววิณี	ชัยหาญ	ผู้ช่วยเลขานุการ

คณะทำงาน (ครั้งที่ 1)

- | | | |
|--------------------|----------------|---|
| 1. นางสาวทิพย์วรรณ | กิตติพร | มหาวิทยาลัยนเรศวร
จ.พิษณุโลก |
| 2. นางสาวกนกมล | ศรียะวรางพันธ์ | มหาวิทยาลัยนเรศวร
จ.พิษณุโลก |
| 3. นายวิเชียร | สุขจันทร์ | โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์
กรุงเทพฯ |
| 4. นางวัชรินทร์ | แอ้มโสภี | โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย
จ.พระนครศรีอยุธยา |
| 5. นางปริญดา | อุไรวรรณ | โรงเรียนลำปางกัลยาณี
จ.ลำปาง |

- | | | |
|-----------------|-----------|---|
| 6. นางจันทร์ทรา | ยศสมแสน | โรงเรียนทางคงรัฐราษฎร์อุปถัมภ์
จ.เชียงใหม่ |
| 7. นางบังอร | เอี่ยมรอด | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและ
อาชีพ |

คณะทำงาน (ครั้งที่ 2)

- | | | |
|---------------|-----------------|---|
| 1. นางสาวรรณา | อับดุลลาภาซิม | โรงเรียนศรีทาสสมุทร
จ.สมุทรสงคราม |
| 2. นางมรกต | วิมาียงกูร | โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม
จ.สระบุรี |
| 3. นางทิพวรรณ | ประเสริฐกุล | โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระศรีนครินทร์
จ.กาญจนบุรี |
| 4. นางนพมาศ | นิลจินดา | โรงเรียนพระยาประเสริฐ
สุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)
กรุงเทพมหานคร |
| 5. นางสาวเรณู | ตันศิริตันไพศาล | โรงเรียนกรรณสูตศึกษาชัย
จ.สุพรรณบุรี |
| 6. นางบังอร | เอี่ยมรอด | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |

คณะทำงาน (ครั้งที่ 3)

- | | | |
|------------------|-------------|---|
| 1. นางสาวรณดา | อัครลลภาชิม | ข้าราชการบำนาญ |
| 2. นางลัดดาวัลย์ | ไคว์ตระกูล | โรงเรียนลำปางกัลยาณี
จ.ลำปาง |
| 3. นางเยาวนารถ | พัฒเสม | โรงเรียนพรหมานุสรณ์
จ.เพชรบุรี |
| 4. นางรวจริณ | แก้วแกมทอง | โรงเรียนสายธรรมจันทร์
จ.ราชบุรี |
| 5. นางมัทนา | เพ็ญ | ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา
จ.ราชบุรี |
| 6. นางบังอร | เอี่ยมรอด | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |

บรรณาธิการกิจ

นางบังอร เอี่ยมรอด

วาดภาพประกอบ

นางนพมาศ นิลจินดา โรงเรียนพระยาประเสริฐ-
สุนทราศัย (กระจำัง สิงห์เสนี)
กรุงเทพมหานคร

ภาพปก

นายปรีเปรม เปลี่ยนบำรุง โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

พิมพ์ต้นฉบับ

นางอรรุณิชา สอาดพงษ์
นางสาวสุธาทิพย์ สัมครการ

ร่วมคิด - ร่วมทำ

ท่านเป็นผู้หนึ่งที่จะมีส่วนทำให้หนังสือแนะแนว เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ชุมชน : พัฒนากว้างทางอารมณ์ ศิลธรรม จริยธรรม มีความน่าอ่าน มีประโยชน์และคุ้มค่ามากที่สุดเพียงแต่ท่านอ่าน “สร้างลูกให้เติบโตใหญ่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรมและจริยธรรมได้อย่างไร” และแสดงความคิดเห็นมายังศูนย์แนะแนว การศึกษาและอาชีพ ในรายการต่อไปนี้

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 แบบฝึก สามารถปฏิบัติตามได้ ☐ ง่าย ☐ ยาก

2. รูปเล่ม

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

3. ประโยชน์ที่ได้รับ

- 3.1
- 3.2
- 3.3

4. การนำไปใช้

นำไปใช้กับการปฏิบัติหน้าที่ประจำวัน

ยังไม่มีนำไปใช้



5. การเผยแพร่ให้กับผู้อื่น

☐ เผยแพร่

☐ ยังไม่ได้เผยแพร่

ถ้าเผยแพร่ โดย

☐ พุทธศุขใจให้ฟัง

☐ นำหนังสือไปให้อ่าน

☐ อื่นๆ

6. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

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

ผู้ตอบ

เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

อายุ.....ปี

แสดงความคิดเห็นในฐานะ

☐ อาจารย์ที่ปรึกษา

☐ อาจารย์ผู้สอน

☐ อาจารย์แนะแนว

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ที่อยู่

กรมวิชาการขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมคิด - ร่วมทำ
เพื่อให้การจัดทำหนังสือในโอกาสต่อไปมีคุณภาพดียิ่งๆ ขึ้น

โปรดส่งคำตอบไปที่

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
ถนนสุรเมวิท เลกมัย เขตคลองเตย
กรุงเทพฯ 10110
(กลุ่มงานพัฒนานาฏศากรแนะแนว)



