โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการ และสร้างวินัยเชิงบวก โดยครอบครัวมีส่วนร่วม
Preschool Parenting Program: Triple-P



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMEMT OF MENTAL HEALH

ปรึกษาปัญหาลูกรัก โทร. 1323 โทรฟรี 24 ชั่วโมง
ด้วยความปารถณาดีจาก
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวก โดยครอบครัวมีส่วนร่วม
Preschool Parenting Program: Triple-P

ISBN:

ผู้จัดพิมพ์: สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
196 ม. 10 ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
โทร. 053-908-300 – 49 www.ricd.go.th
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
75/1 ถ. พระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี จ. กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 02 248 8999 www.new.smartteen.net

บรรณาธิการ: แพทย์หญิงดุษฎี จึงศิรกุลวิทย์
นางสาวอมรา ธนศุภรัตนา

พิมพ์ครั้งที่ 1: เมษายน 2562

พิมพ์ครั้งที่ 2: ธันวาคม 2563

จำนวนเล่ม: 1,500 เล่ม

พิมพ์ที่: บริษัท สยามพิมพ์นานา จำกัด
108 ซ.พงศ์สุวรรณ ต.ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่
จ.เชียงใหม่ 50200
โทร. 053-216962 www.siampimnana.com



คำนำ

“เด็กเปรียบเสมือนผ้าสีขาว” “ช่วงทองของชีวิตคือ วัยแรกเกิด-5 ปี” คำกล่าวเหล่านี้ล้วนเป็นคำกล่าวที่เป็นจริงเพราะเป็นช่วงชีวิตที่มีพัฒนาการทางสมองและการเรียนรู้เป็นไปอย่างรวดเร็ว เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว การดูแลเด็กปฐมวัย ย่อมมีความสำคัญอย่างมากในการพัฒนาให้เขาเจริญเติบโตขึ้นเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีสติปัญญาดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดบวก และคิดช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม (Creativity, Positivity, Response to social) โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกโดยครอบครัวมีส่วนร่วม (Preschool Parenting Program) เป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้พ่อ แม่ ผู้ปกครองใช้เป็นแนวทางในดูแล ส่งเสริมพัฒนาการบุตรหลาน ผ่านกิจกรรม กอด เล่า เล่น เต้น วาด สร้างสมาธิ รวมถึงสร้างวินัย และการสื่อสารทางบวก เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงค์รจิต
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

สารบัญ

บทนำ 1

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 2

เตรียมพร้อมก่อนใช้โปรแกรม 3

โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวก
โดยครอบครัวมีส่วนร่วม 21

- กิจกรรมครั้งที่ 1 สร้างสายใย 22
- กิจกรรมครั้งที่ 2 สร้างวินัย 32
- กิจกรรมครั้งที่ 3 สร้างเด็กเก่ง 1 41
- กิจกรรมครั้งที่ 4 สร้างเด็กเก่ง 2 51

ภาคผนวก:

- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย
  3-5 ปี ฉบับ พ่อแม่ผู้ปกครอง 66
- แบบประเมินทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
  เพื่อการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ 68
- รายนามที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญและคณะทำงานพัฒนาโปรแกรม 70

บทนำ

การส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวก โดยครอบครัวมีส่วนร่วม (Pre-school Parenting Program)

หลักการและเหตุผล

แผนยุทธศาสตร์ด้านเด็กปฐมวัย พ.ศ. 2560-2564 ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย ซึ่งสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย แผนยุทธศาสตร์การศึกษาของชาติ 20ปี (พ.ศ. 2560-2579) เป็นการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้และเชื่อมโยงการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals เป้าหมายที่ 4) ยุทธศาสตร์ขับเคลื่อนได้คำนึงถึงความสมบูรณ์และครอบคลุมการดำเนินงานด้านพัฒนาเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย การจัดและให้บริการเด็กปฐมวัย เน้นให้เด็กทุกคนได้รับบริการอย่างทั่วถึง ลดความเหลื่อมล้ำระหว่างเด็กในเมืองและพื้นที่ห่างไกล การพัฒนาบทบาทความเป็นพ่อเป็นแม่ (Parenting) การอบรมเลี้ยงดู และบทบาทของครอบครัว เน้นปรับบทบาทของการเป็นพ่อแม่ที่ไม่ใช่แค่การเลี้ยงดูให้เติบโตเท่านั้นต้องรวมถึงการส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ โดยกำหนดเป้าประสงค์ให้พ่อ แม่ ผู้ปกครองได้รับการพัฒนาความรู้และมีศักยภาพมีทักษะการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ การเลี้ยงดู และการดูแลเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยเป็นช่วงโอกาสทองของชีวิต ที่สมองและการเรียนรู้พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว หรือที่เรียกว่า “หน้าต่างแห่งโอกาส” การลงทุนในเด็กปฐมวัยจะให้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าถึง 7 เท่าในวันที่เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และหากเด็กมีปัญหาพัฒนาการล่าช้าโดยเฉพาะด้านภาษา ด้านการช่วยเหลือตัวเองและทักษะทางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยเรียนหากเด็กไม่พร้อมที่จะพึ่งตัวเองและมีทักษะทางสังคมน้อยก็จะมี

ปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรมที่ต้องแก้ไขเช่นรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่นใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาเป็นต้น การปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา คนทุกคนควรได้การพัฒนาอีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient EQ) ตั้งแต่ปฐมวัย ซึ่งจะทำให้เด็กมีคุณสมบัติของการมีอีคิวที่ดีติดตัวไปและสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตทุกช่วงวัยได้อย่างอัตโนมัติ การเสริมสร้างอีคิวเด็กปฐมวัยจึงเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยผู้ที่มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการและอีคิวในเด็กปฐมวัยนั้นคือ พ่อแม่ผู้ปกครอง และด้วยสภาพสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบันที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องทำงานนอกบ้านทำให้มีเวลาในการดูแลเด็กน้อยลง ดังนั้นการพัฒนานวตกรรมเพื่อช่วยเสริมพลังพ่อแม่ผู้ปกครองในการส่งเสริมพัฒนาการจึงมีความสำคัญ

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัยโดยครอบครัวมีส่วนร่วม (DSPM Family-mediated Preschool Parenting Program) ให้แก่บุคลากรสาธารณสุข ครูพี่เลี้ยงศูนย์เด็กเพื่อให้สามารถ จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้าง และให้คำแนะนำเบื้องต้นแก่ผู้ปกครองในการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัยที่บ้านได้

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กในการเลี้ยงดูส่งเสริพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกแก่เด็กปฐมวัย

2. เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กปฐมวัย เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็กมี ความรู้และทักษะในการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัยได้

เตรียมความพร้อมก่อนการใช้โปรแกรม

Triple-P ประกอบด้วยการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง ครั้งละ 1:30–2 ชั่วโมง แต่ละครั้งห่างกัน 1-2 เดือน

กิจกรรมครั้งที่ 1 สร้างสายใย

- กอดสร้างสุข
- นิทานสร้างสรรค์
- วาดภาพสร้างจินตนาการ
- เล่น /เต้นสร้างความสนุก
- สมาธิสร้างความสบาย

กิจกรรมครั้งที่ 2 สร้างวินัย

- กอดสร้างสุข
- นิทานสร้างวินัย
- ศิลปสร้างจินตนาการ
- เล่นเต้น /สร้างความสนุก
- สมาธิสร้างความสบาย

กิจกรรมครั้งที่ 3 สร้างเด็กเก่ง 1

- กอดสร้างสุข
- ชมสร้างความภูมิใจ
- สร้างเด็กเก่ง
- เล่น /เต้นสร้างความสุข
- สมาธิสร้างความสบาย

กิจกรรมครั้งที่ 4 สร้างเด็กเก่ง 2

- กอดสร้างสุข ชมสร้างความภูมิใจ
- หิว เหนื่อย ร้อน หนาว ป่วย
- หนึ่งภาพ สิบชิ้น
- สัตว์ เสื้อผ้า อาหาร ผลไม้ ของใช้
- เล่น/เต้นสร้างความสุข
- สมาธิสร้างความสบาย

คุณสมบัติของผู้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ ในแต่ละครั้งควรมีผู้ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมอย่างน้อย 2 คน

- เป็นบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแล และส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย เช่น บุคลากรสาธารณสุข ครูศูนย์เด็กเล็ก อสม.
- ผ่านการอบรมการใช้โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัยโดยครอบครัวมีส่วนร่วม (Triple P)
- ผ่านการอบรมการใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM)

บทบาทของผู้ใช้โปรแกรม

ผู้นำกลุ่ม

- แนะนำตัว เปิดกลุ่ม
- แนะนำกลุ่มให้รู้จักกัน ชี้แจงวัตถุประสงค์ ชวนสมาชิกตั้งกติกากลุ่ม
- นัดหมายวันเวลา การเริ่มต้น การสิ้นสุดกลุ่ม
- ดำเนินกลุ่มให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยสอนผู้ปกครองให้ทำไปทำกับเด็กโดยตรง
- กระตุ้นให้กลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประโยชน์ และสิ่งที่ได้จากการดำเนินกิจกรรม
- รักษากติกาของกลุ่ม
- ยุติกลุ่มตามเวลาที่กำหนด

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

- ช่วยผู้นำกลุ่มในการดำเนินกิจกรรมตามแผนที่กำหนด
- ให้การช่วยเหลือผู้ปกครองที่ยังไม่มีทักษะในการส่งเสริมพัฒนาการ

การเตรียมความพร้อมของผู้นำและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

- ศึกษาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก
- ศึกษาขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และใบความรู้ ในการดำเนินกิจกรรม triple-P

- จัดเตรียมอุปกรณ์ /สื่อที่เกี่ยวข้องในการทำกิจกรรม

ปรับพฤติกรรมโดยสอนผู้ปกครองให้ทำ ไม่ทำกับเด็กโดยตรง

- จัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อให้ผู้นำกลุ่มหยิบใช้ได้ง่าย
- กระตุ้นกลุ่มในการร่วมกิจกรรม

จดบันทึกข้อสรุป และข้อคิดเห็นของกลุ่มเพื่อนำไปสู่การปรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- ในการทำกิจกรรมเน้นให้ผู้ปกครองเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ได้ลงมือทำกิจกรรมกับเด็ก และจากการแลกเปลี่ยนในกลุ่ม ไม่เน้นการสอนโดยการบรรยายเป็นเวลานานเนื่องจากเด็กอาจเบื่อได้

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

- พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กปฐมวัย อายุ 2 ปี 6 เดือน – 6 ปี
- เด็กปฐมวัยอายุ 2 ปี 6 เดือน – 6 ปี

การเตรียมเด็ก และผู้ปกครอง

- เด็กต้องมีสุขภาพอยู่ในภาวะปกติ ไม่ป่วยทางกาย
- พาเด็กเข้าห้องน้ำ ขับถ่ายให้เรียบร้อยก่อนร่วมกิจกรรม เพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง
- เด็กที่มีปัญหาพัฒนาการล่าช้าสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยผู้นำ และผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะสอนทักษะการส่งเสริมพัฒนาการแก่พ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้ดูแลตามระดับของพฤติกรรมพัฒนาการเด็ก เช่น ถ้าเด็กทำไม่ได้เลย ให้จับมือทำ หากทำได้บ้าง ใช้วิธีแตะนำ หากทำได้เองใช้วิธีชวนทำแล้วให้เด็กทำเอง พร้อมชื่นชมเมื่อเด็กทำได้ หรือพยายามทำกิจกรรม

- ในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ปกครองคนเดิม ผู้นำ และผู้ช่วยผู้นำกลุ่มย้ำให้ผู้ปกครองส่งต่อข้อมูลซึ่งกันและกันจากบทเรียนในแต่ละครั้ง

- กลุ่มกิจกรรมไม่ใช่กลุ่มปิด เด็กสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ 2, 3 หรือ 4 ได้

การเตรียมอุปกรณ์

- ตรวจสอบชุดอุปกรณ์ให้ครบตามหมวดหมู่กิจกรรม และเรียงลำดับการใช้งานก่อนหลัง
- จัดเก็บอุปกรณ์ทันทีเมื่อใช้เสร็จ เพื่อให้เด็กไม่หันเหความสนใจ และมีสมาธิกับกิจกรรมใหม่
- หมั่นตรวจสอบความเรียบร้อยของอุปกรณ์ และสภาพพร้อมใช้
- ทำความสะอาดอุปกรณ์หลังการใช้ทุกครั้ง เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- การทำกิจกรรม Triple-P เป็นการส่งเสริมพัฒนาการ ดังนั้น อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมสามารถปรับใช้ได้ตามความสะดวกของผู้ทำกิจกรรมโดยอิงตามวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งต่างจากการคัดกรองพัฒนาการ จำเป็นต้องใช้ชุดอุปกรณ์ตามคู่มือเท่านั้น

การวัด การประเมินผล

- ร้อยละของพัฒนาการเด็กสมวัยเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
- ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
- ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้ปกครองและผู้ดูแลเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวัด

- คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM)
- แบบประเมิน EQ สำหรับเด็ก 3-5 ปี ฉบับผู้ปกครอง

- แบบประเมินทักษะในการฝึกวินัยเชิงบวกและการส่งเสริมพัฒนาการของพ่อแม่ ผู้ปกครองและผู้ดูแล

ความรู้เบื้องต้นสำหรับผู้ใช้โปรแกรม

ความรู้เบื้องต้นที่ที่ผู้นำโปรแกรมฯไปใช้จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการให้ความรู้ คำปรึกษา สอน สาธิตแก่พ่อแม่ /ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็ก ได้แก่

1. พัฒนาการและหลักการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย
2. สร้างความผูกพัน เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู
3. การสร้างวินัยเชิงบวก
4. ความฉลาดทางอารมณ์

1. พัฒนาการและหลักการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

พัฒนาการ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านวุฒิภาวะของร่างกาย ทำให้เพิ่มความสามารถของบุคคลให้ทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำสิ่งที่ยากและซับซ้อนมากขึ้นได้ และเป็นการเพิ่มทักษะใหม่และความสามารถในการปรับตัว

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กเป็นการจัดกิจกรรมหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กที่เหมาะในการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจกระทำโดยตรงต่อเด็กหรือผู้ดูแลเด็ก เนื่องจากความเชื่อที่ว่าพัฒนาการเด็กถูกกำหนดด้วยปัจจัยทางด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมโดยพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดศักยภาพของเด็กส่วนสิ่งแวดล้อมเป็นตัวช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็กให้ไปถึงศักยภาพที่เด็กได้มาจากพันธุกรรม สำหรับสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการเด็กมากที่สุด คือ บิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดู การส่งเสริมพัฒนาการเด็กจึงไม่ได้มุ่งเน้นที่ตัวเด็กเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการมุ่งเน้นที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองด้วย ซึ่งหมายถึง

1. การให้ความรู้แก่พ่อ แม่ ผู้ปกครองเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาการของเด็ก การอบรมเลี้ยงดูเด็ก และแนวทางกระตุ้นพัฒนาการเด็ก จะช่วยให้บิดามารดาเข้าใจพฤติกรรมเด็กระหว่างปฏิสัมพันธ์กับเด็ก ทำให้สามารถตอบสนองความ

ต้องการที่เหมาะสมกับเด็กได้ และจัดสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นพัฒนาการเด็ก

2. การสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ผู้ปกครองกับเด็ก เนื่องจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ผู้ปกครองกับเด็กมีผลต่อพัฒนาการเด็ก สามารถลดปัญหาพัฒนาการช้า จึงควรส่งเสริมให้ทารกอยู่กับมารดาหลังคลอดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างมารดากับทารกได้เร็วเช่น อุ้ม สัมผัส โอบกอด พูดคุย และให้นม เป็นต้น

3. การส่งเสริมบทบาทของพ่อ แม่ ผู้ปกครองในการเล่นกับลูก บทบาทบิดามีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะทางสติปัญญา พัฒนาการทางภาษาของเด็ก ผลการศึกษาพบว่า บิดาที่มีความพึงพอใจต่อการเป็นบิดา ช่วยสนับสนุนการเงินแก่ครอบครัว และเล่นกับลูก จะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการด้านสติปัญญาและภาษาดีขึ้น

4. การจัดโปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการ ในเด็กที่มีโอกาสเสี่ยงต่อพัฒนาการล่าช้า หากได้รับการกระตุ้นเร้า อาจป้องกันการเกิดพัฒนาการล่าช้าได้ การกระตุ้นอาจเป็นการเร้าด้วยการพูดจากมารดาทุกวันหรือได้รับการกระตุ้นจากบิดามารดาตามโปรแกรมการกระตุ้นพัฒนาการตามที่กำหนดไว้ เด็กจะมีพัฒนาการก้าวหน้ากว่าเด็กที่ไม่ได้รับการกระตุ้นเร้าในช่วง 3 เดือนหลังได้รับการกระตุ้นแสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าเด็กปกติหรือเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า หากได้รับการส่งเสริมพัฒนาการหรือกระตุ้นพัฒนาการตามศักยภาพของเด็กจากผู้เลี้ยงดูอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องอย่างมีแบบแผน เด็กจะมีพัฒนาการที่ดีขึ้น

5. การส่งเสริมการเล่นและการละเล่นของเด็ก การเล่นมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก เด็กชอบที่จะเล่น เด็กเริ่มต้นเล่นตั้งแต่อยู่ในวัยทารก โดยเล่นกับตนเองตามลำพัง แล้วค่อยๆไปเล่นกับพ่อแม่ และเพื่อนเล่นเป็นกลุ่ม ซึ่งเรียกว่าการละเล่น เป็นการเล่นง่ายๆ เด็กมีอิสระในการเล่น ได้รับการส่งเสริมการเล่นและของเล่นตามวัย

6. การจัดกิจกรรมและประสบการณ์ที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กแบบองค์รวม การจัดกิจกรรมและประสบการณ์ที่สอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของเด็ก จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการสมวัย กิจกรรมที่จัดควรเป็นลักษณะบูรณาการที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กแบบองค์รวม คือพัฒนาการทางด้านกาย จิตใจ

อารมณ์ สังคม สติปัญญา เช่น กิจกรรมเคลื่อนไหว กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมกลางแจ้ง เป็นต้น

7. การจัดสภาพแวดล้อมภายใน และภายนอกบ้านที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ภายในบ้านควรมีพื้นที่ให้เด็กสามารถคลาน หัดเดิน หรือของเล่นหรือที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กในด้านต่างๆ เช่นเดียวกับนอกบ้านที่ควรพื้นที่ให้เด็กได้วิ่งเล่น หรือมีสนามเด็กเล่นใกล้บ้าน

2. สร้างความผูกพัน เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างเด็กกับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง

การสร้างสัมพันธภาพเป็นปัจจัยพื้นฐานในการสร้างวินัยกับเด็ก ดังนั้นหากพ่อ แม่ ผู้ปกครองมีสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก ก็จะสร้างวินัยกับเด็กได้ง่าย

1. การสร้างสัมพันธภาพ คือ การสร้างความผูกพันระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองกับเด็ก การสร้างความผูกพันมีผลต่อพัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ของเด็ก เด็กที่มีความผูกพันที่ดีกับพ่อ แม่ ผู้ปกครองจะ มีความมั่นคงทางใจ รับรู้ว่าชีวิตตัวเองปลอดภัยเพราะมีคนคอยดูแลปกป้อง ดังนั้นเขาจะเติบโตเป็นคนที่เข้าสังคมได้ง่าย สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ รักตัวเอง และรักผู้อื่นเป็น รวมถึงมีความเข้มแข็งทางใจ เมื่อเกิดปัญหาในชีวิต เด็กจะรับรู้ว่า ชีวิตมีทางออก และมีคนคอยให้การช่วยเหลือเขา

พฤติกรรมที่สร้างความผูกพันกับเด็ก เช่น

- **การสัมผัส** ซึ่งได้แก่ การกอด การบีบนวด การลูบไล้สัมผัสเด็กเพื่อให้เด็กรับรู้ถึงความรัก ความอบอุ่นที่ผู้เลี้ยงดูมีต่อเด็ก
- **การมองหน้าสบตา** สายตาเป็นสิ่งสำคัญของการสร้างความรัก ความผูกพันกับเด็ก สายตาที่มองสบกันระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็กมีความสำคัญมากในการพัฒนาเรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้การมองหน้าสบตากันระหว่างเด็กกับพ่อ แม่ ผู้ปกครองจะทำให้เด็กมีเป้าหมายการมองอยู่ที่ผู้เลี้ยงดูเท่านั้น ไม่เบี่ยงเบนไปที่สิ่งแวดล้อมภายนอก

■ **การพูดและฟัง** การได้ยินเสียงของพ่อ แม่ ผู้ปกครองจะทำให้เด็กรับรู้ว่า เขาไม่ได้ถูกปล่อยทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง

ดังนั้นในวัยทารกผู้เลี้ยงดูควรพูดคุยกับเด็ก เพื่อให้เขาได้ยินเสียง และเสียงนั้นควรเป็นเสียงที่เด็กพึงพอใจ เช่น การร้องเพลง เห่กล่อมให้นอน พูดคุยกับลูกด้วยความรัก เป็นต้น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คือ ครูแรกของเด็ก และที่บ้านก็เป็นแหล่งเรียนรู้ที่ดีของเด็กๆ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่ เมื่อเด็กเข้าเรียนในสถานศึกษาหรือโรงเรียนอนุบาลแล้วการเรียนรู้จะต้องเชื่อมต่อและเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและครอบครัวเพื่อให้การเรียนรู้ของเด็กนั้นต่อเนื่องและทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อเด็กเพราะสามารถเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริงที่บ้านได้ด้วย บทบาทของผู้ปกครอง ได้แก่

1. **เข้าใจพัฒนาการและความแตกต่างรายบุคคลของลูก:** เด็กปฐมวัยมีการเจริญเติบโตที่รวดเร็วมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปกครองจะรู้และเข้าใจ สามารถส่งเสริมพัฒนาการอย่างเหมาะสมเพราะการเจริญเติบโตในช่วงใดช่วงหนึ่งจะเป็นพื้นฐานของการเจริญเติบในช่วงต่อไป ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดการชะงักงัน อีกทั้งเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ผู้ปกครองต้องเข้าใจ บางครั้งอาจต้องมีความอดทน ต้องไม่นำลูกของตนไปเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่นในวัยเดียวกัน แต่ต้องเข้าใจ รู้ใจลูกและส่งเสริมพัฒนาการของลูกในวิถีทางที่ลูกชอบ

2. **ให้ความรัก/ความอบอุ่น:** ความอบอุ่นที่เด็กได้รับจากครอบครัวจะเป็นกำลังใจ สนับสนุนให้ลูกกล้าคิด กล้าทำในสิ่งใหม่ที่ต้องเรียนรู้ อีกทั้งความอบอุ่นนี้เป็นการสร้างสายใยของความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูกให้เกิดความไว้วางใจ กล้าเล่าสิ่งต่างๆ ที่กังวล ที่เป็นปัญหา ทำให้ผู้ปกครองได้รับรู้ความจริง สามารถให้คำแนะนำเพื่อแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งในปัจจุบันและในภายภาคหน้า

3. **การอบรมสั่งสอน:** การเรียนรู้ในชีวิตประจำวันของเด็ก กับครอบครัวเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย อีกทั้งพ่อ แม่ผู้ปกครองยังสามารถจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็กได้ โดยอาจจะเริ่มจากการหาสถานที่ประจำซึ่งเงียบสงบให้เด็กทำการบ้าน จัดสถานที่ในการจัดแสดงผลงานต่างๆ ของเด็ก จัดสื่อ เกม หนังสือที่เหมาะกับการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กในวัยนี้ ให้โอกาสเด็กได้ฝึกช่วยเหลือตนเอง ฝึกทักษะ และมีส่วนร่วมช่วยรับผิดชอบงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ตามวัย

อย่างสม่ำเสมอ เป็นการฝึกความมีวินัยให้กับเด็กอีกด้วย เรียกได้ว่า วินัยเริ่มที่บ้าน และเป็นวินัยที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่นช่วยเก็บของเล่นเมื่อเลิกเล่น เก็บของเล่นเป็นที่ รับประทานอาหารเป็นที่เป็นต้น

4. **การอบรมเลี้ยงดูกับจริยธรรมของเด็ก:** การเลี้ยงดูโดยการใช้เหตุผล จะทำให้เด็กเป็นเด็กดี ไม่ก้าวร้าว รู้จักรับผิดชอบชั่วดี มีพัฒนาการทางความรู้สึก ละอายผิด รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตา กรุณาแก่สัตว์เลี้ยงและผู้อื่น

5. การเสริมแรงจูงใจและให้รางวัลสร้างความมั่นใจให้ลูก: เราพูดกันอยู่เสมอว่า คำชมนั้นไม่ต้องซื้อหา หากแต่คำชมต้องเป็นรูปธรรม บอกกล่าวว่าลูกทำอะไรดีจึงได้รับคำชม การชมนี้เป็นการแนะแนวทางให้แก่ลูกว่า สิ่งที่ทำนั้นถูกต้องและต้องทำอีกถ้าหากว่าลูกต้องการคำชม และเมื่อทำบ่อยๆพฤติกรรมนั้นก็จะกลายเป็นนิสัย เป็นบุคลิกของเด็ก สำหรับรางวัลนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของเสมอไป ในระยะแรกอาจใช้สิ่งของเพื่อช่วยให้เด็กเห็นชัดเจน แต่ต่อมาผู้ปกครองต้องค่อยๆ ลดสิ่งของลง คงเหลือไว้เพียงคำพูด ยิ้ม พยักหน้า ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ลูกยึดติดกับสิ่งของหรือกลายเป็นว่าจะทำดีต่อเมื่อมีสิ่งของ หากแต่การทำดีนั้นเพราะเป็นสิ่งที่ดี

6. **การใช้เวลากับลูกอย่างมีคุณภาพ:** เวลาที่มีคุณภาพนั้นอาจจะหลอมรวมอยู่ในกิจวัตรประจำวัน ไม่จำเป็นต้องจัดขึ้นใหม่ หากแต่ผู้ปกครองให้ลูกมีส่วนร่วม อย่ารำคาญหรือคิดว่าเมื่อลูกร่วมกิจกรรมด้วยแล้วทำให้เกิดความล่าช้าเสียเวลาขอให้ใช้การเสียเวลานั้นอย่ามีคุณค่า เพราะการทำ”งาน”ร่วมกันเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับลูก การสนทนา การพูดคุยกับลูกนั้น ยังช่วยให้รับรู้ถึงความคิดความอ่านของลูก สิ่งที่ลูกกลัวที่เป็นปัญหาของลูก หลายๆ ครั้งเรามีความรู้สึกว่าลูกพูดอะไรก็ไม่รู้ เพ้อเจ้อ แต่นั่นคือความคิดสร้างสรรค์ที่ลูกจินตนาการขึ้น ซึ่งก็เป็นพัฒนาการตามวัย ความสัมพันธ์หรือสายใยนี้ จะยังคงอยู่ต่อไปและกลายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพราะเมื่อลูกเห็นว่าพ่อแม่คือคนที่พูด



คุยด้วยได้ เมื่อมีปัญหาก็ร่วมกันแก้ได้ เมื่อเด็กโตขึ้น ปัญหาก็ยิ่งสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น ในยามที่ลูกต้องการความช่วยเหลือ พ่อแม่ก็จะเป็นคนแรกที่ลูกนึกถึง

3. การสร้างวินัยเชิงบวก

การสร้างวินัยเชิงบวก เป็นการเสริมสร้างทักษะ ทั้ง 3 ด้าน (EQ SQ MQ) กล่าวคือ 1) EQ: Emotional Quotient ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความรู้จักอารมณ์ตนเอง รู้จักจัดการอารมณ์ไม่สบายของตนได้ ควบคุมอารมณ์ ความต้องการและแสดงออกมาอย่างเหมาะสม 2) SQ (Social Quotient) ทักษะทางสังคม การรับรู้สถานการณ์ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นรอบตัว และรับรู้ถึงอารณ์คนรอบข้าง เข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอะไรและทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น เป็นผู้ฟังที่ดี ยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และ 3) MQ : Moral Quotient ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม คือมีความประพฤติดี รู้จักผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ ดังนั้นการสร้างวินัยเชิงบวกจึงเป็นการปลูกสร้างให้เด็กสามารถควมคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมาย เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเคารพในความเหมือนความต่างของตนเองและผู้อื่น

ครอบครัวคือจุดเริ่มต้นของมนุษย์คนหนึ่ง จึงเป็นหน้าที่ของครอบครัวที่จะ “ติดอาวุธ” ให้กับเด็กตั้งแต่อายุยังน้อย เพื่อให้เด็กสามารถเติบโตไปเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างมีคุณภาพ และเครื่องมือพื้นฐานที่ครอบครัวส่วนใหญ่เลือกใช้ คือ การปลูกฝัง “วินัย” ซึ่งที่ผ่านมา เมื่อพูดถึงคำนี้ เราอาจเข้าใจว่าเป็นการตีกรอบและการลงโทษด้วยวิธีการที่เด็ดขาด แต่ปัจจุบันนี้ มีแนวทางการปลูกฝังวินัยที่ยืดหยุ่นกว่าและได้ผลในระยะยาวมากกว่า ซึ่งเรียกว่า “วินัยเชิงบวก”แต่โดยทั่วไปครอบครัวที่มักพบ คือ “ครอบครัววินัยเชิงลบ” คือครอบครัวที่เน้นการควบคุมพฤติกรรมลูก พ่อแม่ไม่แสดงความรัก แต่ใช้อำนาจในความเป็นพ่อแม่เข้าไปควบคุมและกำหนดชีวิตลูก ซึ่งอาจส่งผลออกมาใน 3 รูปแบบคือ เด็กจะสู้ หนี หรือยอมจำนน เมื่อต้องเผชิญกับภาวะเครียด

กุญแจสำคัญของการสร้างวินัยเชิงบวกไม่ใช่การลงโทษ แต่เป็นการเคารพซึ่งกันและกัน พ่อแม่ผู้ปกครองต้องมีความมั่นคง สอนเด็กอย่างสร้างสรรค์ ลดช่องว่างการสื่อสาร หลีกเลี่ยงการใช้กำลัง สื่อสารทางบวก มองหาจุดแข็งและเสริมสร้างมากกว่ามองหาจุดอ่อน (Jane Nelen ,1981) เนลสัน กล่าวถึงหลักของการสร้างวินัยเชิงบวก 5 ประการ ไว้ดังนี้

1. รับฟัง รับรู้ และเข้าใจต้องการของเด็ก
2. ทำให้เด็กรู้สึกถึงการเป็นคนสำคัญ ยอมรับ เด็กไม่ต้องการความแปลกแยกจากสังคม
3. ใช้การสร้างวินัยเชิงบวกเพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะยาว ซึ่งการลงโทษจะให้ผลในระยะสั้นเท่านั้น
4. วินัยเชิงบวกเป็นการสอนทักษะสังคมและทักษะชีวิตที่มีคุณค่า รู้จักเคารพผู้อื่น รู้จักเห็นอกเห็นใจ มีทักษะในการแก้ปัญหา รับผิดชอบ เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม
5. ส่งเสริมและระลึกว่าเด็กทุกคนต้องการพัฒนาความสามารถที่สร้างสรรค์

(พญ. ดุษฎี จึงศิรกุลวิทย์, และคณะ. 2559) ได้กล่าวถึงแนวทางการสร้างวินัยเชิงบวกอาจสรุปเป็นหลักการง่ายๆ ดังนี้

สัมพันธภาพ	+	สร้างวินัย	=	สอนง่าย
สัมพันธภาพไม่ดี	+	สร้างวินัย	=	ดื้อ เก็บกด
สัมพันธภาพดี	+	ไม่สร้างวินัย	=	เอาแก่ใจ

1. สัมพันธภาพ การสร้างสัมพันธภาพกับเด็กมีหลักการ ดังนี้

1) ส่งเสริมให้เด็กมีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง

2) ให้ความรัก ความอบอุ่นและเมตตาแก่เด็ก

3) คำนึงถึงและตระหนักในความเป็นเด็ก (เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ตัวเล็ก)

4) ยอมรับในความเป็นตัวของตัวเองของเด็ก

5) เปิดโอกาสให้เด็กได้พูดระบายความรู้สึกและบอกความต้องการการสร้างวินัย

นอกจากหลักการสำคัญทั้ง 5 ข้อแล้วการใช้เทคนิคการสื่อสาร และการให้รางวัลที่ถูกต้องเหมาะสมถือว่าเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับเด็กที่ถูกต้องอีกด้วย ซึ่งเป็นการใช้หลักการมองบวก พูดบวก มองหาข้อดีแล้วชื่นชม มากกว่ามองหาข้อผิดพลาดแล้วตำหนิ ทำโทษที่ทำให้เด็กมองตัวเองด้อยคุณค่าโดยเทคนิคที่กล่าวมาประกอบด้วย

1.1 การสื่อสารเชิงบวก (Positive Communication) เป็นเทคนิคและรูปแบบการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ สร้างความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดี เกิดความเข้าใจและจูงใจให้ร่วมมือ ยอมรับและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นการสื่อสารจากใจ เพื่อสื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ประกอบด้วย การฟังอย่างใส่ใจ และการใช้ภาษาฉัน

1) การฟังอย่างใส่ใจ (Active listening) ทักษะการฟังอย่างใส่ใจและการสะท้อนความรู้สึก เมื่อฝ่ายหนึ่งเริ่มพูด ควรนิ่งและรับฟัง มีการมองหน้าสบสายตาหรือยิ้ม เพื่อเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสนใจ รับฟังอย่างตั้งใจ โดยไม่พูดแทรกในขณะที่อีกฝ่ายกำลังพูด โดยการฟัง มี 2 จุดประสงค์คือฟังเพื่อจับเนื้อหาสาระ และฟังเพื่อจับอารมณ์ ความรู้สึก กล่าวคือ เมื่อฟังแล้ว ใช้คำพูดสะท้อนที่แสดงถึงความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกด้วย

2) การใช้ภาษาฉัน (I-message) เป็นการสื่อสารที่ผู้พูดขึ้นต้นประโยคโดยการใช้สรรพนามแทนตัวเอง สื่อความรู้สึกและความต้องการของตนเองให้ผู้ฟังรับทราบได้อย่างชัดเจน รวมทั้งสามารถเลือกใช้คำที่เหมาะสมและให้ความหมายด้านบวก การสื่อสารด้วยภาษาฉันทำให้ ผู้พูดเข้าใจแยกแยะความรู้สึกของตัวเองได้ชัดเจน ผู้ฟังเข้าใจอารมณ์และความต้องการของผู้พูด ไม่เกิดผลกระทบทางลบจากการสื่อสารไม่ตรงไปตรงมา

3) การชม (Praise) การมองเห็นจุดดีของเด็ก และสามารถแสดงความชื่นชมให้เด็กรับรู้ นอกจากจะทำให้บรรยากาศและความสัมพันธ์ในครอบครัวดีแล้ว ยังเป็นการช่วยให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีและภาคภูมิใจในตนเองด้วย ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องมีความเข้าใจและมีโอกาสฝึกฝน เพื่อให้การชมลูกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลดีตามต้องการ องค์ประกอบของคำชม การชมที่มีประสิทธิภาพต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ บอกความรู้สึก บอกพฤติกรรมที่ดี บอกคุณลักษณะที่ดี เช่น “แม่ดีใจที่หนูพูดความจริง หนูเป็นเด็กกล้าหาญนะคะ” นอกจากนี้หากจะให้คำชมนั้นมีประสิทธิภาพควรปฏิบัติดังนี้

- ให้คำชมทันทีหรือขณะที่เด็กทำพฤติกรรมที่คุณต้องการ
- ชมเฉพาะเวลาที่เด็กทำดีเท่านั้น ไม่ชมเวลาที่เด็กประพฤติตัวไม่เหมาะสม
- ชมด้านดีของเด็กในทุกด้าน ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ชมทั้งความพยายามที่เด็กทำ และความสำเร็จที่เด็กได้รับ
- บอกความรู้สึกของคุณ และระบุพฤติกรรมที่เด็กได้ทำอย่างชัดเจน เช่น แม่ดีใจที่หนูช่วยกวาดบ้าน
- ต้องไม่มีคำวิจารณ์ ตำหนิ หรือประชดประชัน รวมอยู่ในคำชม
- สบตา โอบกอด หรือสัมผัสตัวเด็กขณะที่ชม
- ฝึกชมด้วยสีหน้า หรือลักษณะท่าทาง (เช่น ส่งสายตา ขยิบตา รอยยิ้ม ผงกศีรษะ ชูนิ้วโป้ง จับมือกัน ตบเบาๆ ที่หลัง)
- ชมด้วยการเขียนเป็นบางครั้ง
- ชมด้วยความรู้สึกจริงใจ ยอมรับและเห็นคุณค่าในความพยายามของเด็กที่ทำพฤติกรรมที่ต้องการ



1.2 **การให้รางวัล (Reward) การให้รางวัลเป็นเทคนิคหนึ่งที่จะช่วยให้สัมพันธภาพระหว่าง**ผู้ปกครองกับเด็กที่ดีขึ้น และช่วยให้พฤติกรรมพึงประสงค์ของเด็กคงอยู่ต่อไป เด็กจะมีความกระตือรือร้นในการทำดียิ่งขึ้นเพื่อให้ได้รับรางวัลตามที่ตนต้องการ แต่การให้รางวัลควรระวังในเรื่องของ ชนิดของรางวัล และวิธีการให้รางวัลที่ถูกต้อง ซึ่งในระยะแรกอาจมีความยากลำบากอยู่บ้างในการปฏิบัติให้ถูกต้องตามขั้นตอนแต่เมื่อได้ฝึกฝนจนเคยชินแล้ว จะช่วยให้พ่อแม่มีวิธีการให้รางวัลลูกอย่างเป็นธรรมชาติ สามารถเป็นกำลังใจให้ลูกมีพฤติกรรมที่ดี โดยไม่ติดอยู่กับสิ่งตอบแทน โดยมีหลักการให้รางวัลดังนี้

- ให้รางวัลใช้เมื่อต้องการให้เด็กทำพฤติกรรมที่ดีและต้องการให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ติดตัวจนเป็นนิสัย
- ก่อนให้รางวัลต้องบอกให้ทราบอย่างชัดเจนถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้เด็กทำ
- เลือกสิ่งที่จะนำมาใช้เป็นแรงจูงใจในรูปของ รางวัล สิทธิพิเศษ โอกาส หรือกิจกรรมที่ลูกต้องการเป็นพิเศษ
- ให้รางวัลเฉพาะเวลาที่เด็กทำพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมเท่านั้น ไม่ควรให้รางวัลก่อนเด็กจะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ
- กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้เด็กทำให้แน่นอน ชัดเจน เป็นพฤติกรรมที่เด็กทำได้ และมีโอกาสได้รางวัล
- ให้รางวัลทันทีเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ และอธิบายกับเด็กว่าทำพฤติกรรมอะไรจึงได้รางวัล
- ภาษากาย ขณะให้รางวัลควรชม ยิ้ม โอบกอดไปด้วย
- ให้รางวัลเฉพาะเมื่อเด็กทำดี ไม่ควรให้รางวัลเพื่อหยุดพฤติกรรมไม่ดีของเด็ก
- อาจบอกของรางวัลแก่เด็กล่วงหน้าแต่เก็บไว้ก่อนค่อยให้เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี แต่ไม่ควรกำหนดล่วงหน้าว่าเด็กจะได้รางวัลเมื่อไหร่ จะทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมดีต่อไป

2. การสร้างวินัย การสร้างวินัยในเด็กมีหลักการ ดังนี้

1) มีความเข้าใจเป็นอย่างดีถึงเทคนิคการสร้างวินัยต่างๆ

2) กำหนดความคาดหวังให้ชัดเจนและสมเหตุสมผล

3) มีความเสมอต้นเสมอปลายในการปรับพฤติกรรมเด็ก

4) มีความเข้มงวด และเอาจริง

5) ผู้ที่ใกล้ชิดดูแลเด็กจำเป็นต้องใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมเหมือนๆ กัน

การใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ไม่ใช้ความรุนแรงแต่ใช้หลักของการวางเงื่อนไข มีกติกาให้โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนด จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้เทคนิคการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็ก ตัวอย่างเทคนิคที่นำไปใช้ เช่น

2.1 การหยุดพักกิจกรรมที่ทำอยู่ชั่วคราว (Time Out) เป็นการแยกเด็กออกจากกลุ่มเพื่อนหรือสถานการณ์ที่เด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมไปนั่งบนเก้าอี้ในมุมสงบ ห้องว่าง หรือนั่งเอาศีรษะฟุบกับโต๊ะ เพื่อให้เด็กได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ตัวเองและหยุดแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เด็กจะออกจากมุมสงบนั้นได้ก็ต่อเมื่อสามารถหยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้แล้วเท่านั้น วิธีนี้เหมาะกับเด็กอายุ 2–6 ปี ที่มีพฤติกรรมรบกวน ก้าวร้าว อาละวาด และไม่ยอมทำตามกติกา มุมสงบที่ให้เด็กหยุดพักกิจกรรมที่ทำอยู่ชั่วคราวเมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะ ต้องเป็นสถานที่ที่เปิดโล่ง อยู่ในสายตาผู้ดูแลไม่มีของเล่นหรือสิ่งของที่ทำให้เด็กพึงพอใจ

แม่ดีใจที่หนูช่วยแม่กวาดบ้าน แสดงว่าหนูเป็นคนมีน้ำใจ

2.2 การตัดสิทธิ์ ริบของ งดกิจกรรม (Response cost)เป็นการปรับ ริบหรือหักคะแนนที่เด็กสะสมไว้เพื่อแลกรางวัล หรือการถอนสิทธิต่างๆ เมื่อเด็กทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พึงระวังว่าการใช้วิธีนี้มากเกินไปอาจทำให้การปรับพฤติกรรมไม่ได้ผล



2.3 การให้รับผิดชอบกับสิ่งที่ทำลงไป (Overcorrection) เป็นวิธีที่ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับพฤติกรรมรบกวน ก้าวร้าว หรือทำร้ายตนเอง โดยมีวิธีการคือให้เด็กรับผิดชอบต่อความผิดที่ตนทำเช่น ถ้าเด็กทำแจกันแตก ก็ต้องหักเงินค่าขนมเพื่อมาจ่ายเงินค่าซื้อแจกันใบใหม่ หรือถ้าเด็กโยนอาหารลงบนพื้นห้อง ก็ต้องถูพื้นห้องทั้งหมด เป็นต้น หรือให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมแทนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจำนวนหลายๆ ครั้ง เช่น ถ้าเด็กปิดประตูเสียงดัง ให้หัดปิดประตูเบาๆ 50 ครั้ง เป็นต้น

2.4 การเพิกเฉย (Ignore ance) การเพิกเฉย เป็นการแสดงให้เด็กเห็นว่าพ่อ แม่ไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ กับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและไม่ต้องการให้เด็กทำอีกต่อไป โดยพฤติกรรมนั้นต้องไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เช่น พฤติกรรมเรียกร้องความสนใจ ก่อกวนเล็กน้อย ร้องงอแง เป็นต้น

โดยสรุป การสร้างวินัยเชิงบวกคือ การอบรมสั่งสอนเด็กโดยเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ไม่ใช้ความรุนแรง เน้นการสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสารทางบวกเปิดโอกาสให้เด็กมีทางเลือก มองหาข้อดี และชื่นชม มากกว่ามองหาผิดพลาดแล้วตำหนิติเตียน สิ่งเหล่านี้จะส่งผลในระยะยาวกับเด็ก สร้างสิ่งที่เรียกว่า “นิสัย” การใช้วินัยเชิงบวก จะทำให้เด็กมีนิสัย หรือพฤติกรรมที่ดี จะเป็นการเสริมสร้างทักษะ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความรู้จักอารมณ์ตนเอง รู้จักจัดการอารมณ์ไม่สบายของตนได้ ควบคุมอารมณ์ ความต้องการและแสดงออกมาอย่างเหมาะสม ทักษะทางสังคม คือ การรับรู้สถานการณ์ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นรอบตัว และรับรู้ถึงอารณ์คนรอบข้าง เข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอะไรและทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น เป็นผู้ฟังที่ดี ยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และ ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม คือ มีความประพฤติดี รู้จักผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ ดังนั้นการสร้างวินัยเชิงบวกจึงเป็นการปลูกสร้างให้เด็กสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมาย เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเคารพในความเหมือนความต่างของตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ ยังพบว่าในครอบครัวที่ใช้หลักของการสร้างวินัยเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับการลดปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรม การใช้สารเสพติด ความรุนแรงทางเพศ ในเด็กและวัยรุ่นอีกด้วย

3. การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะเข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามวัย สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์จะทำ ให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม

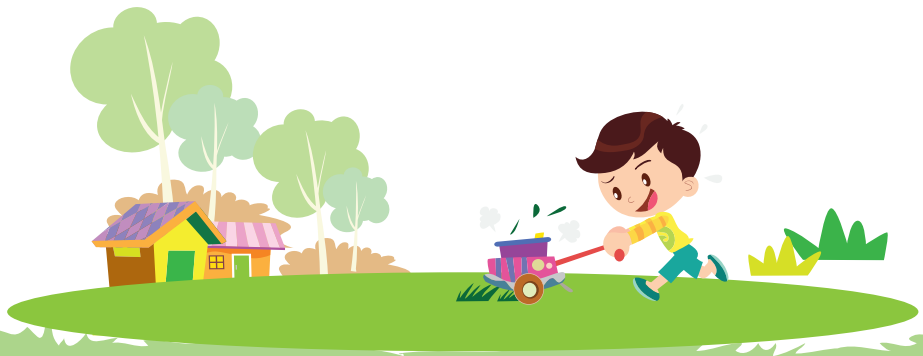
การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ในทางตรงคือ การอบรมสั่งสอน พาทำ การให้รางวัลกับพฤติกรรมที่ดี การมีบทลงโทษสำหรับพฤติกรรมที่ไม่ดี ส่วนในทางอ้อมคือ การปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างที่ดี มีเวลาให้กับเด็ก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้สรุปแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กปฐมวัย ดังนี้

1. ฝึกการรู้จักและควบคุมอารมณ์ การส่งเสริมให้เด็กควบคุมอารมณ์ได้ดี เริ่มต้นที่การฝึกให้เด็กรู้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร รู้จักถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด เพื่อที่เด็กจะได้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เมื่อโตขึ้นจะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี การควบคุมตนเอง มี 2 ประการ คือการควบคุมความอยากได้ อยากเป็น ไม่ตามใจตัวเอง และการควบคุมอารมณ์ เด็กควรรู้จักอารมณ์ตนเองและสามารถทำให้อารมณ์สงบได้ โดยที่ไม่เก็บกดอารมณ์ความรู้สึกไว้



2. ฝึกการเรียนรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูกและการยอมรับผิด การสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรที่ควรทำและอะไรไม่ควรทำ ควรกำหนดขอบเขตว่าอะไรที่เด็กทำได้และอะไรที่ทำไม่ได้ ควรสอนเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมในชีวิตประจำวัน มีเวลาพูดคุยกับเด็กบ่อยๆ โดยการตั้งคำถามที่เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น อารมณ์และความรู้สึก หรือการพูดคุย อบรมสั่งสอนโดยการสอดแทรกไปกับการเล่านิทาน การใช้สุภาษิตและคำพังเพย เป็นต้น ควรฝึกให้เด็กควบคุมความประพฤติตนเอง ด้วยการที่ผู้เลี้ยงดูเป็นคนช่วยควบคุมความประพฤติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเด็กโตขึ้นจะเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองได้ในที่สุด นอกจากนี้เด็กควรได้รับการฝึกวินัยในเรื่องเหล่านี้ ได้แก่ วินัยในกิจวัตรประจำวัน เช่น การเก็บสิ่งของเข้าที่ ปฏิบัติตามกฎระเบียบ รู้จักกาลเทศะและช่วยเหลือตนเองให้เหมาะสมกับวัย วินัยในการควบคุมตนเอง เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ดี และอดทนต่อความลำบากได้ตามวัย

3. ความสนุกสนานร่าเริง ความสุขของเด็กปฐมวัยเป็นความสุขแบบสนุกสนานเพลิดเพลิน คือ ความสุขที่เกิดจากการเล่น ไม่ว่าเป็นการเล่นตามลำพังหรือการเล่นกับกลุ่มเพื่อน เด็กที่มีโอกาสได้เล่นสนุกสนานจะมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีพื้นฐานอารมณ์ดี



โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกโดยครอบครัวมีส่วนร่วม Preschool Parenting Program

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างทักษะสำหรับพ่อ แม่ ผู้ปกครองในการเลี้ยงดูส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกแก่เด็กปฐมวัย

2. เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในกลุ่มผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

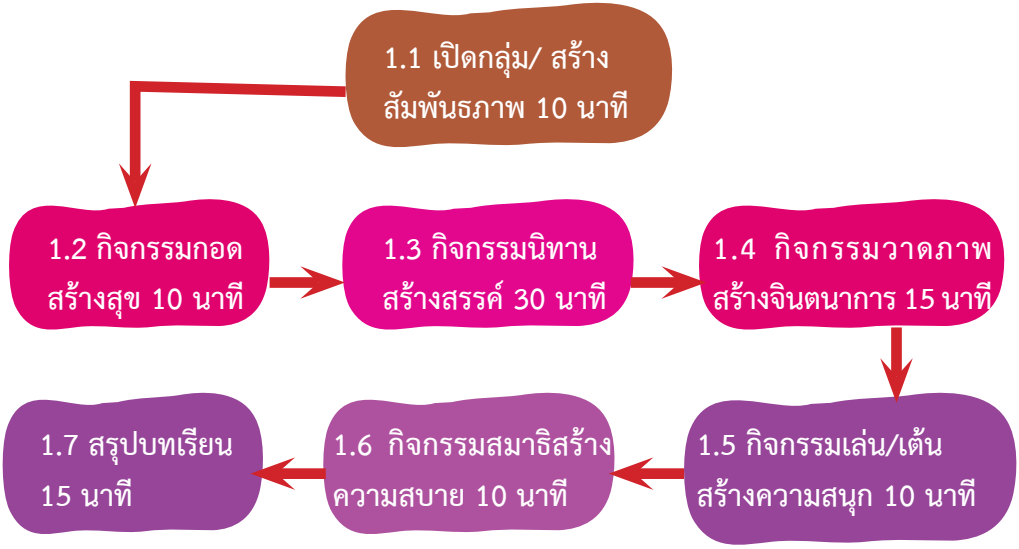


กิจกรรมครั้งที่ 1 สร้างสายใย

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกิจกรรม ผู้ปกครองและเด็ก เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงร่วมกัน

2. พัฒนาทักษะการสร้างความผูกพันทางอารมณ์และสัมพันธภาพระหว่างเด็กปฐมวัยกับผู้ปกครอง



1.1 เปิดกลุ่ม/สร้างสัมพันธภาพ (10 นาที)

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดกลุ่มผู้ปกครองและเด็กประมาณ 10-15 คู่ ให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เด็กนั่งด้านใน ผู้ปกครองนั่งด้านนอก จากนั้นผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างวิทยากรและผู้ปกครอง

2. ผู้ปกครองและเด็กแนะนำชื่อตัวเอง

3. สอบถามความต้องการ คาดหวังของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

4. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำกลุ่ม กฎ กติกา ระยะเวลาในการทำกิจกรรม โดยอาจให้ผู้ปกครอง ร่วมเสนอกฎ กติกา เพิ่มเติม *(ระยะเวลาทำกิจกรรมโดยประมาณ 1:30-2 ชั่วโมง ปิด โทรศัพท์ระหว่างทำกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ขออนุญาตก่อนออกจากกลุ่ม)*



1.2 กอดสร้างสุข (10 นาที)



กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้าหากัน (โดยให้เด็กยืนผู้ปกครองนั่งคุกเข่า) จากนั้นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเปิดเพลงและร้องเพลง “ความรักอยู่สูง” พร้อมสาธิตทำท่าทางประกอบเพลง ให้ผู้ปกครองและเด็กทำตาม ผู้ปกครองใช้วิธีนั่งคุกเข่าขณะร้องเพลงและทำท่าประกอบ เพื่อที่จะสามารถมองหน้า สบตา และกอดลูกได้

2. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงและร้องเพลง “ความรักอยู่สูง” ติดต่อกัน 2-3 รอบ เพื่อให้เด็กและผู้ปกครองได้กอดกัน ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มช่วยกระตุ้นคู่ผู้ปกครองและเด็กที่ยังทำไม่ได้

3. ผู้นำกลุ่มเริ่ม “กิจกรรมกอดสร้างสุข” โดยอธิบายวิธีการเล่น คือ ให้เด็กๆ ส่งลูกบอลรอบวงพร้อมกับร้องเพลงหรือเปิดเพลง(เพลงที่ร้องควรเป็นเพลงที่เด็กคุ้นเคยและสามารถร้องตามได้) เมื่อเพลงหยุดและลูกบอลอยู่ที่ใคร ผู้นำกลุ่มบอกว่าจะมีการให้รางวัล โดยให้เด็กทาแป้งผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองทาแป้งให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน

4. ผู้นำกลุ่มเริ่มทำกิจกรรม โดยหยุดเพลงเป็นระยะๆ โดยให้เพลงหยุดไม่ซ้ำคนเดิม เพื่อให้ผู้ปกครองและเด็กมีส่วนร่วมมากที่สุด เพื่อให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการสร้างความผูกพันภายในครอบครัวผ่านการกอด

5. รอบสุดท้ายของการร้องเพลงให้เด็กและผู้ปกครองทุกคนทาแป้งให้กันและกัน พร้อมกับกอดและหอมแก้ม เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเด็กและผู้ปกครอง

6. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียน และถามผู้ปกครอง ดังนี้

- รู้สึกอย่างไรที่ได้กอดและหอมแก้มลูก? (ดี มีความสุข อบอุ่น ปลอดภัย ฯลฯ)
- ได้ประโยชน์อะไรจากการกอดบ้าง? (ความผูกพันระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก, เด็กรู้สึกอบอุ่นผ่อนคลาย)
- ที่ผ่านมากอดลูกบ่อยแค่ไหน? ต่อจากนี้คิดว่าอยากทำอย่างไร?
- พ่อแม่ผู้ปกครอง คิดว่ามีสถานการณ์ใดที่ควรเข้าไปกอดลูกอีก นอกจากเวลามีความสุข เช่น มีความกลัวต้องการคนปลอบ, มีความโกรธ กอดแน่นๆ เพื่อแบ่งปันความรู้สึก



1.3 นิทานสร้างสรรค์ (30 นาที)



สื่อ/อุปกรณ์ หนังสือนิทาน (ใช้ภาษาง่ายๆ สั้น กระชับ มีรูปภาพดึงดูดความสน อย่างน้อย 3 เรื่อง หากเป็นนิทานเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการสร้างวินัยเชิงบวกจะเป็นประโยชน์กับการทำกิจกรรมถัดไป)

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเล่านิทานให้เด็กฟัง 1 เรื่อง โดยให้ผู้ปกครองสังเกตเทคนิคการเล่านิทาน
   - เล่าด้วยน้ำเสียงชัดเจน สนุกสนาน ดึงดูดความสนใจของเด็ก
   - ชี้ชวนให้เด็กโต้ตอบเกี่ยวกับเนื้อเรื่องหรือภาพที่เห็น โดยใช้สื่อภาพในหนังสือนิทาน (เช่น พี่หมีใส่เสื้อสีอะไร? พี่หมีมีเพื่อนกี่ตัว ช่วยกันนับได้ไหมคะ? แล้วเค้ากำลังจะไปทำอะไรกัน? เราควรทำอย่างไรถ้าเจอแบบนี้?) กระตุ้นเด็กให้สนใจถาม และตอบขณะเล่านิทาน สอดแทรกวินัย เช่น การรอคิว การรู้จักขอเมื่ออยากได้ รู้จักขอบคุณเมื่อมีคนให้ของ รู้จักตอบรับและปฏิเสธ รู้จักแบ่งปันเป็นต้น
   - เมื่อเล่าจบให้เด็กเล่าว่านิทานที่ได้ฟังเป็นเรื่องอะไร? มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง? สรุปว่านิทานเรื่องนี้สอนอะไร?
2. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองช่วยกันเล่านิทานเรื่องที่ 2 ให้เด็กฟัง
   - หากใช้ภาษาเดียวกัน ให้ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองเล่านิทานทีละหน้าหรือทีละประโยค ขึ้นกับความสั้นยาวของนิทาน
   - หากใช้คนละภาษา ให้ผู้นำกลุ่มเล่านิทานเป็นภาษาไทย แล้วให้ผู้ปกครองเล่านิทานเป็นภาษาท้องถิ่นของตน ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ทั้ง 2 ภาษา

3. ผู้นำกลุ่มขอตัวแทนผู้ปกครอง 1 คน เล่านิทานเรื่องที่ 3 ทั้งเรื่องให้เด็กฟัง โดยพยายามเลือกเรื่องที่เนื้อหาเล่าง่าย ใกล้ตัวผู้ปกครองและสอดแทรกเนื้อหาที่กล่าวมาข้างต้น และชวนเด็กพูดคุยโต้ตอบในเรื่องที่เล่า หากผู้ปกครองไม่สามารถอ่านได้ ให้เล่าจากภาพตามจินตนาการ หรือผู้ปกครองสามารถเล่านิทานพื้นบ้านท้องถิ่นโดยไม่ใช้หนังสือนิทานก็ได้ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ปกครองผ่านการเล่านิทาน

4. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียน และถามคำถามผู้ปกครอง ดังนี้
   - รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ “ฟัง” นิทานพร้อมลูก? (สนุก เพลิดเพลิน ฯลฯ)
   - รู้สึกอย่างไรที่ได้ “เล่า” นิทานให้ลูกฟัง? (แปลก ตื่นเต้น สนุก ภูมิใจ เพลิดเพลิน ฯลฯ)
   - ได้ประโยชน์อะไรจากนิทานบ้าง? (ได้สอนลูก ได้ใช้เวลากับลูก ชวนลูกพูดคุย ลูกได้รู้จักสัตว์ ตัวเลข สี เด็กมีสมาธิ จดจ่อ ฯลฯ)
   - ก่อนหน้านี้เล่านิทานให้ลูกฟังบ่อยไหม? และต่อจากนี้คิดว่าอยากทำอย่างไร?



1.4 วาดภาพสร้างจินตนาการ (15 นาที)



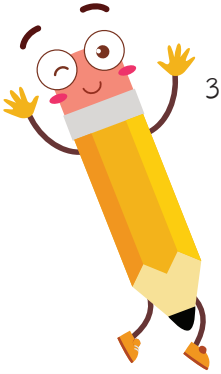
สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ สีเทียน

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ 1 แผ่น และสีเทียน 1 แท่งโดยสีเทียนแจก 1 แท่งต่อ 1 คู่ (ในขั้นตอนของการแจกสีให้เด็กทั้งกล่องเพื่อให้เด็กเลือกสีที่ ชอบ และเมื่อเลือกได้แล้วให้ส่งต่อกล่องสีให้เพื่อน เพื่อให้เด็กได้ฝึกการตัดสินใจ ฝึกการแบ่งปัน และฝึกการรอคอย)

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีวาดรูป โดยให้ผู้ปกครองสอนวาดรูปวงกลมขนาดใหญ่เป็นรูปหน้าคน

- ให้ผู้ปกครองวาดรูปตา 1 ข้าง แล้วให้เด็กวาดรูปตาอีก 1 ข้าง
- ผู้ปกครองวาดรูปคิ้ว 1 ข้าง แล้วให้เด็กวาดรูปคิ้วอีก 1 ข้าง
- ผู้ปกครองวาดรูปหู 1 ข้าง แล้วให้เด็กวาดรูปหูอีก 1 ข้าง
- ผู้ปกครองวาดรูปจมูก ครึ่งหนึ่ง จากนั้นให้เด็กเติมให้เต็ม
- ผู้ปกครองวาดรูปปากครึ่งหนึ่ง แล้วให้เด็กเติมให้เต็ม
- ผู้ปกครองวาดรูปผม แล้วให้เด็กเติมเส้นผมให้เต็มในระหว่างวาดภาพ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ปกครองผ่านกิจกรรมการวาดภาพ ระหว่างนี้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้ปกครองและเด็กช่วยกันวาดรูป ถ้าเด็กยังวาดไม่ได้ให้ผู้ปกครองจับมือทำ



3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้ปกครองคุยกับเด็ก และสอนชี้อวัยวะ บอกหน้าที่ของอวัยวะ อาจวาดต่อจนครบทั้งร่างกาย ขึ้นกับระดับความสามารถของเด็กในแต่ละคน

4. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษอีก 1 แผ่น ให้ผู้ปกครองและเด็กช่วยกันวาดรูปโดยอิสระตามจินตนาการ หากเด็กยังวาดไม่เป็น ผู้ปกครองวาดให้ดูเป็นตัวอย่างและให้ผู้ปกครองกระตุ้นหรือชักชวนให้เด็กมาวาดภาพด้วยกัน ในเด็กเล็กอาจเป็นการลากเส้นหรือระบายสีแทนหรืออาจช่วยจับมือวาด

5. ให้เด็กแสดงรูปภาพที่วาดทีละคน พร้อมกับให้เด็กเล่าถึงรูปที่วาด เป็นรูปอะไร? ให้ผู้ปกครองพูดชมภาพวาดของเด็ก จากนั้นผู้นำกลุ่มพูดชมทั้งเด็กและผู้ปกครอง

6. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียน และถามคำถามผู้ปกครอง ดังนี้

- รู้สึกอย่างไรเมื่อได้วาดภาพพร้อมลูก? (สนุก เพลิดเพลิน แปลกภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)
- ได้ประโยชน์อะไรจากการวาดบ้าง? (ได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก ลูกได้รู้จักคำศัพท์เพิ่มขึ้นจากภาพวาด สร้างจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ฯลฯ)
- ก่อนหน้านี้วาดภาพเล่นกับลูกบ่อยไหม? ต่อจากนี้คิดว่าอยากทำอย่างไร?





1.5 เล่น/เต้นสร้างความสนุก (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: เครื่องเสียง ที่เคาะให้จังหวะ เพลงเด็ก

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทำท่าเป็ด ให้เด็กและผู้ปกครองดูเป็นตัวอย่าง
2. ผู้นำกลุ่มพาเด็กและผู้ปกครอง เต้นเพลง “เป็ด” โดยจัดให้เด็กยืนต่อกันเป็นแถวยาว ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มยืนอยู่ที่หัวแถว จากนั้นให้ยืนในท่าเป็ด
3. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครอง ช่วยกันร้องเพลงเป็ด ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาเด็กเดินท่าเป็ดเป็นวงกลมภายในกลุ่ม และร้องซ้ำ 2-3 รอบ โดยสามารถเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นในรอบท้ายๆ เพื่อความสนุกสนาน (อาจเปลี่ยนเพลงให้หลากหลายเพื่อให้เด็กได้ทำท่าทางอื่นๆ)

1.6 สมาธิสร้างความสบาย (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: เครื่องเสียง เพลงดั่งดอกไม้บาน

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” พร้อมให้ผู้ปกครองและเด็กทำท่าทางประกอบ ทำซ้ำ 3-4 รอบ เพื่อให้ฝึกสติ สร้างสมาธิและผ่อนคลาย
2. เมื่อเพลงจบ ให้เด็กและผู้ปกครองนั่งหลับตา ทำสมาธิประมาณ 1 นาที

หมายเหตุ: หากเด็กไม่นิ่ง ไม่นั่งหลับตา แนะนำให้ผู้ปกครองกอดและลูบตัวเด็กเบาๆ พร้อมทั้งผู้ปกครองหลับตาลงเพื่อทำให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง

สรุปบทเรียน (15 นาที)

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมทั้งหมด เพื่อสรุปความคิดรวบยอด และสร้างความตระหนักให้ เห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงดู และการสร้างความผูกพัน ระหว่างเด็กและผู้ปกครอง ผ่านกิจกรรม กอด เล่า เล่น เต้น วาด สร้างสมาธิ ดังนี้

- กอดสร้างสุข การกอดเป็นการสัมผัสเด็กด้วยความรัก ทำให้เกิดความผูกพันระหว่างเด็กกับ ผู้ปกครอง เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ เป็นพื้นฐานที่ดีของการสร้างวินัยเชิงบวก
- เล่านิทานสร้างสรรค์ การเล่านิทานช่วยกระตุ้นความคิดจินตนาการ ภาษา การเรียนรู้ของเด็กเป็นการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพระหว่างผู้ปกครองและเด็ก และทำให้เกิดความผูกพันระหว่างกัน
- เล่น/เต้นสร้างความสนุก การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน รู้กฎกติกา รู้จักการรอคอย สร้าง
- ความสัมพันธ์ การเล่นบางอย่างช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้วย
- การวาด ขีดเขียน เป็นการฝึกให้เด็กใช้นิ้วมือจับสี/ดินสอ ฝึกการทำงานประสานระหว่างมือกับตา ทำให้เด็กมีสมาธิ เรียนรู้เรื่องสี คำศัพท์ต่างๆ
- สมาธิสร้างความสบาย การฝึกรู้ลมหายใจ ช่วยให้เกิดความสบายผ่อนคลาย สงบ ทำให้เด็ก นิ่ง มีสมาธิ พร้อมสำหรับการเรียนรู้ รวมถึงควบคุมตนเองได้ดีขึ้น

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณ และปิดกลุ่ม

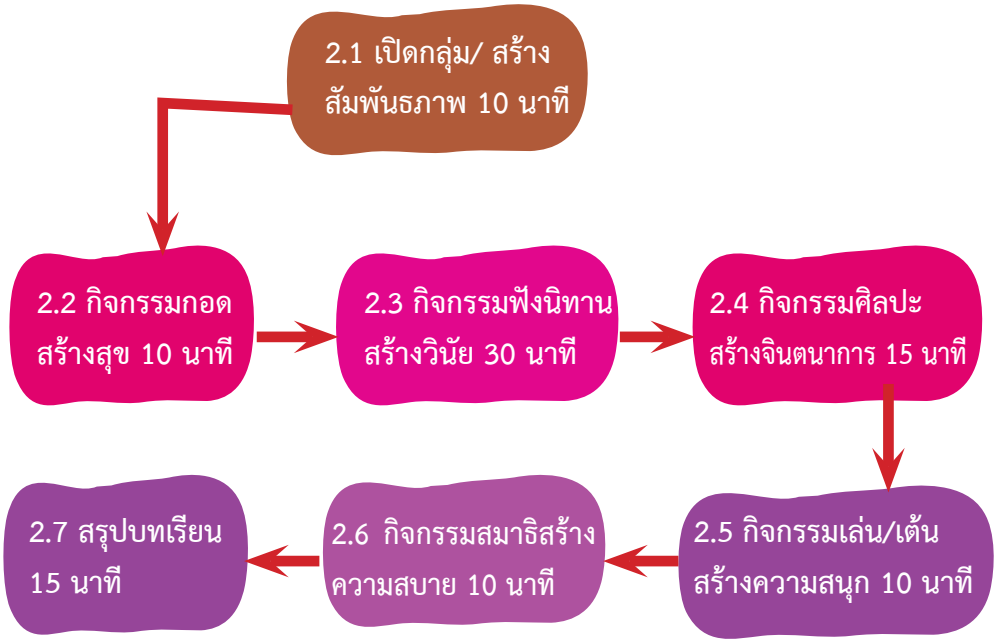
กิจกรรมครั้งที่ 2 สร้างวินัย

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกิจกรรมผู้ปกครองและเด็กเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงร่วมกัน

2. ฝึกทักษะการสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัยสำหรับผู้ปกครอง

3. ลดการปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การลงโทษที่รุนแรง หรือการลงโทษทางร่างกาย



2.1 เปิดกลุ่ม/สร้างสัมพันธภาพ (10 นาที)

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดกลุ่ม ผู้ปกครองและเด็กประมาณ 10-15 คู่ ให้นั่งล้อมเป็นวงกลม ให้เด็กนั่งด้านใน

2. ผู้ปกครองนั่งด้านนอก จากนั้นแนะนำตัวเองและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างวิทยากรและผู้ปกครอง

3. ผู้ปกครองและเด็กแนะนำชื่อตัวเอง

4. สอบถามความคาดหวังของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ชี้แจง/ ทบทวน เป้าหมายในการทำกลุ่ม กฎ กติกา ระยะเวลาในการทำกิจกรรม โดยอาจให้ผู้ปกครองร่วมเสนอกฎ กติกา เพิ่มเติม

5. ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมาในครั้งที่แล้ว สอบถามว่าผู้ปกครองรายใดเข้าร่วมเป็นครั้งแรก เพื่อดูแลช่วยเหลือใกล้ชิดขณะทำกิจกรรม



2.2 กอดสร้างสุข (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: แป้งเด็ก ตระกร้า นกหวีด ลูกบอลขนาดเล็กคละสี 20 ลูก

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้ากัน จากนั้นผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วย เปิดเพลงและร้องเพลงพร้อมสาธิตทำท่าทางประกอบเพลง “ความรักอยู่สูง” ให้ผู้ปกครองและเด็กทำตาม ผู้ปกครองใช้วิธีนั่งคุกเข่าขณะร้องเพลงและทำท่าประกอบ เพื่อที่จะสามารถ มองหน้า สบตา และกอดลูกได้

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรม “ส่งบอลสร้างสุข” ให้เด็กและผู้ปกครองเล่นเกมครั้งละ 4-6 คู่ (โดยยืนเรียงหน้ากระดาน ผู้ปกครองอยู่ด้านหลัง เด็กอยู่ด้านหน้า) กลุ่มที่เหลือให้นั่งรอเพื่อฝึกกติกา และการรอคอย

2.1 วงตะกร้าใส่ลูกบอล 15 ลูก ไว้ด้านหน้าห่างจากเด็กและผู้ปกครองออกไปประมาณ 3 เมตร

2.2 ส่งสัญญาณเริ่มเกม ให้เด็กแต่ละคนวิ่งไปหยิบบอลในตะกร้ากลับมาส่งให้ผู้ปกครองทีละ 1 ลูก โดยทุกครั้งที่เด็กส่งลูกบอลให้ผู้ปกครองให้ผู้ปกครองกอดและหอมแก้มเด็กทั้งสองข้าง ก่อนจะวิ่งไปหยิบลูกบอลลูกต่อไปกลับมาส่งให้ผู้ปกครองจนหมดตะกร้า



2.3 ให้เด็กนับลูกบอลที่ได้ใส่ในตะกร้าทีละคนโดยให้ผู้ปกครองสอนเด็กนับ

2.4 คู่ที่ได้ลูกบอลมาน้อยที่สุด 3 คู่ สุดท้าย ให้เด็กทาแป้งให้ผู้ปกครองและให้ผู้ปกครองทาแป้งให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน (หรืออาจสลับให้คู่ที่ได้ลูกบอลมากที่สุดโดนทาแป้ง)

3. เมื่อเล่นเกมจนครบ ผลัดให้ผู้ปกครองที่เหลือเข้ามาเล่นเกมในลักษณะเดียวกัน โดยหากผู้ปกครองมาพร้อมเด็ก 2 คน ให้แยกเด็ก 2 คน เล่นคนละรอบ เพื่อให้เด็กได้มีส่วนร่วมมากที่สุด

4. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยทบทวนบทเรียนการกอด เพื่อสร้างความตระหนักให้เห็นความสำคัญ ของการสร้างความผูกพันภายในครอบครัวผ่านการกอด โดยมีคำถาม ดังนี้

- หลังร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่แล้วไป มีใครได้กอดลูกบ้าง? ได้กอดลูกบ่อยแค่ไหน? รู้สึกอย่างไรที่ได้กอดลูกบ่อยๆ?
- สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ได้กอดลูก อะไรเป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้กอดลูก? แล้วคนที่ได้กอดลูกบ่อยๆ เพราะอะไรจึงได้กอดลูกเพิ่มขึ้น? (เพื่อให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จ/การเปลี่ยนแปลง)



2.3 ฟังนิทานสร้างวินัย (30 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: หนังสือนิทาน ที่ใช้ภาษาง่ายๆ สั้น กระชับ มีรูปภาพดึงดูดความสนใจ อย่างน้อย 3 เรื่อง เป็นนิทานที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการสร้างวินัยเชิงบวก

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มขอตัวแทนผู้ปกครองเล่าประสบการณ์การเล่านิทานให้ลูกฟัง
   - หลังร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่แล้วไป มีใครได้เล่านิทานให้ลูกฟังบ้าง? ได้เล่าบ่อยแค่ไหน? รู้สึกอย่างไรที่ได้เล่านิทานให้ลูกฟัง?
   - สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ได้เล่านิทาน อะไรเป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้เล่านิทานให้ลูกฟัง? แล้วคนที่ได้เล่าบ่อยๆ เพราะอะไรจึงได้เล่านิทานให้ลูกฟังเพิ่มขึ้น? (เพื่อให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความสำเร็จ/การเปลี่ยนแปลง)

2. ผู้นำกลุ่ม ขอตัวแทนผู้ปกครอง 2-3 ท่าน เล่านิทานให้เด็กฟังท่านละ 1 เรื่อง โดยขณะเล่านิทานเรื่องที่ 1 ให้ผู้ปกครองสังเกต ดังนี้

2.1 พฤติกรรมของเด็กในกลุ่มขณะฟังนิทาน สังเกตความสนใจสมาธิและการโต้ตอบ ของเด็กแต่ละคนในกลุ่ม

2.2 วิธีการที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจัดการกับเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม ความสนใจ สมาธิและการโต้ตอบ



3. เมื่อจบนิทานเรื่องแรก ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามกับผู้ปกครองพูดคุยว่าสังเกตเห็นพฤติกรรม ความสนใจ สมาธิ และการโต้ตอบของเด็กว่าเป็นอย่างไร? สังเกตว่าผู้นำกลุ่มจัดการพฤติกรรมเหล่านั้นอย่างไร?

4. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางในการจัดการพฤติกรรมของเด็ก โดยชี้ให้เห็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้ ดังนี้

- การออกคำสั่งที่สั้น กระชับ ให้เด็กทำทันที ถ้าเด็กไม่ทำ ให้พาทำ
- การให้รางวัล เช่น กอด หอม ชม ปรบมือ ยิ้มให้ เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี
- การเพิกเฉย เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ และไม่เป็นอันตรายต่อตัวเด็ก/ผู้อื่น
- การแยกเด็กออก ไปอยู่ในมุมสงบ จนกว่าจะควบคุมพฤติกรรมตนเองได้

5. ผู้ปกครองคนที่ 2 เล่านิทานเรื่องที่ 2 ให้เด็กฟังโดยให้ผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมของเด็กในกลุ่มขณะฟังนิทาน สังเกตความสนใจ สมาธิ และการโต้ตอบ ของเด็กแต่ละคนในกลุ่ม และให้ผู้ปกครองฝึกปรับพฤติกรรมเด็กโดยใช้หลักการที่เรียนรู้มา (หากผู้ปกครองปรับพฤติกรรมเด็กยังไม่ได้ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเข้าไปช่วยจัดการพฤติกรรมโดยสอนผู้ปกครองไปด้วย)

6. ผู้นำกลุ่มทบทวนและสรุปบทเรียนของผู้ปกครองจากการปรับพฤติกรรมเด็กด้วยตนเอง ตามหัวข้อดังนี้

- เทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ใช้กับเด็กแต่ละคนมีอะไรบ้าง?
- เทคนิค/วิธีการที่ทำวันนี้ แตกต่างจากที่เคยปฏิบัติมาอย่างไร?

2.4 ศิลปะสร้างจินตนาการ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: รูปภาพสัตว์ที่เด็กคุ้นเคยขนาด A4 กระดาษนิตยสารที่มีสีสัน กาว

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งเด็กและผู้ปกครองเป็น 2-3 กลุ่ม กลุ่มละ 4-6 คู่ นั่งรวมกันเป็นครึ่งวงกลม

2. ผู้นำกลุ่มแปะกระดาษ A4 ที่มีภาพวาดบนผนัง 1 กลุ่ม/ 1 ภาพ ให้ผู้ปกครองกับเด็กช่วยกันฉีกกระดาษและ ทากาว แล้วให้เด็กสลับกันเอาไปแปะทีละคน โดยให้ผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ สมาธิ การโต้ตอบของเด็กและจัดการพฤติกรรมตามที่ได้เรียนรู้มา เช่น การออกคำสั่ง การให้รางวัล การเพิกเฉย การแยกเด็กออกมาอยู่มุมสงบ (ให้เด็กแต่ละกลุ่มแข่งกันเพื่อความสนุกสนาน)

3. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองพูดคุยสรุปบทเรียน
   - รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก? (สนุก เพลิดเพลิน แปลก ภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)
   - ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง? (ได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก ฝึกสมาธิ ฝึกกล้ามเนื้อมือ ฝึกการแบ่งปัน ได้รู้จักสี)



2.5 เล่น/เต้นสร้างความสนุก (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: เครื่องเสียง ที่เคาะให้จังหวะ เพลงเด็ก

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มพาเด็ก “เต้นสับปะรด” (หรืออาจเป็นเพลงอื่นที่เด็กคุ้นเคย)

2. ผู้นำกลุ่มจัดให้เด็กและผู้ปกครองยืนเป็นวงกลม และให้สมาชิกช่วยกันร้องและเต้นเพลงสับปะรด ร้องซ้ำ 2-3 รอบ โดยสามารถเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นในรอบท้ายๆ เพื่อความสนุกสนาน อาจเปลี่ยนเพลงให้หลากหลาย เพื่อให้เด็กได้ทำท่าทางอื่นๆ

2.6 สมาธิสร้างความสบาย (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: เครื่องเสียง เพลงดั่งดอกไม้บาน

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” พร้อมชวนให้ผู้ปกครองและเด็กทำท่าทางประกอบ เพื่อให้สงบและผ่อนคลาย ทำซ้ำ 3-4 รอบ

2. เมื่อเพลงจบ ให้เด็กและผู้ปกครองนั่งหลับตา ทำสมาธิประมาณ 1 นาที

หมายเหตุ: หากเด็กไม่นิ่ง ไม่นั่งหลับตา แนะนำให้ผู้ปกครองกอดและลูบตัวเด็กเบาๆ พร้อมกับผู้ปกครองหลับตาลงเพื่อทำให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง



2.7 สรุปบทเรียน (15 นาที)

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุย เพื่อสรุปความคิดรวบยอด และสร้างความตระหนักให้เห็นถึง ความสำคัญของการเลี้ยงดู และการสร้างความผูกพันระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู ผ่านกิจกรรม กอด เล่า เล่น เต้นวาด สร้างสมาธิ และการแก้ไขปัญหาพฤติกรรม ในประเด็นต่อไปนี้

- ผู้ปกครองสังเกตเห็นพฤติกรรมของลูกระหว่างทำกิจกรรมอย่างไรบ้าง ?
- รู้สึกอย่างไรที่เห็นลูกมีพฤติกรรมแบบนั้น? (เครียด อาย โกรธ กังวล ไม่ชอบ ฯลฯ)
- รู้สึกอย่างไรเมื่อผู้นำกลุ่มพาปรับพฤติกรรมลูก ?
- หลังจากปรับพฤติกรรมแล้ว เห็นว่าลูกเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร? คิดว่าจะปรับพฤติกรรมเด็กที่บ้านได้ไหม?

2. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการสร้างวินัยเชิงบวก

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองซักถามนัดหมายครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณ และปิดกลุ่ม

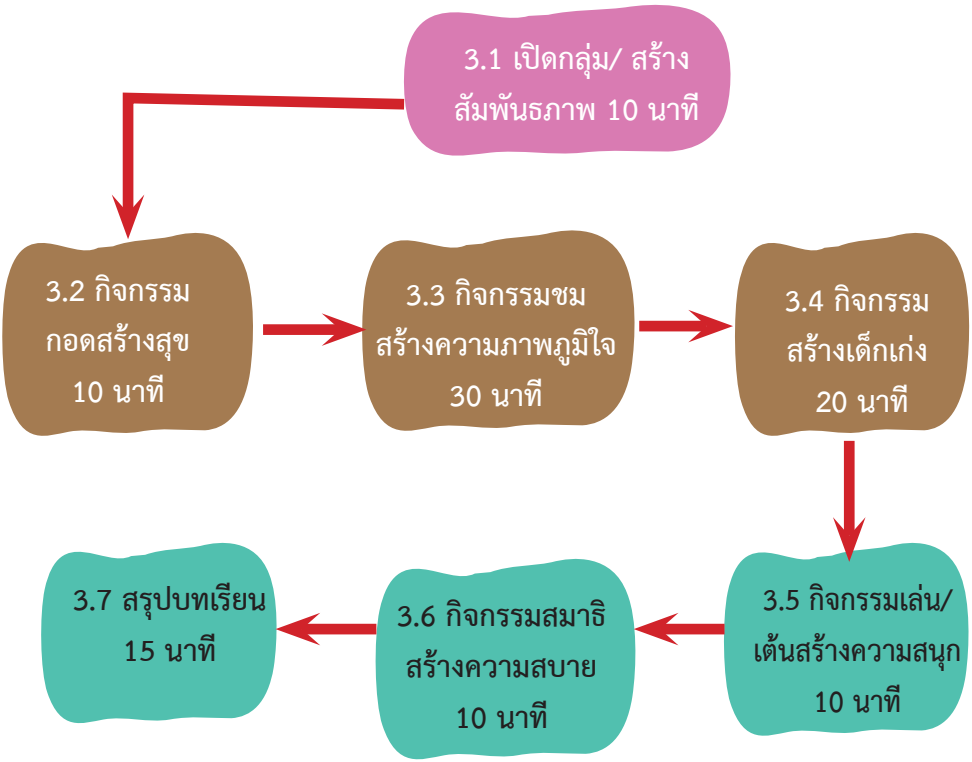
*** ผู้นำกลุ่มขอบคุณผู้ปกครองเด็กคนที่มีปัญหาพฤติกรรมที่เป็นกรณีตัวอย่างในการปรับพฤติกรรมเด็ก***



กิจกรรมครั้งที่ 3 สร้างเด็กเก่ง 1

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกิจกรรม ผู้ปกครองและเด็ก เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงร่วมกัน
2. ฝึกทักษะผู้ปกครองในการมองหาข้อดีและชมเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ
3. เพิ่มทักษะการเลี้ยงดูเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย



3.1 เปิดกลุ่ม/สร้างสัมพันธภาพ (10 นาที)

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดกลุ่มผู้ปกครองและเด็กประมาณ 10-15 คู่ ให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เด็กนั่งด้านในผู้ปกครองนั่งด้านนอก จากนั้นแนะนำตัวเองและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเพื่อ สร้างความคุ้นเคยระหว่างวิทยากรและผู้ปกครอง

2. ผู้ปกครองและเด็กแนะนำตัวเอง

3. สอบถามความคาดหวังของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

4. ชี้แจง/ ทบทวน เป้าหมายในการทำกลุ่ม กฎ กติกา ระยะเวลาในการทำกิจกรรม โดยอาจให้ผู้ปกครองร่วมเสนอกฎ กติกา เพิ่มเติม

5. ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมาในครั้งที่แล้ว สอบถามว่าผู้ปกครองคนไหนเข้าร่วมครั้งนี้เป็นครั้งแรก เพื่อดูและใกล้ชิดขณะทำกิจกรรม



3.2 กอดสร้างสุข (20 นาที)



สื่อ/อุปกรณ์: ลูกบอล ตะกร้า นกหวีด

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้ากัน จากนั้นผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยเปิดเพลงและร้องเพลงพร้อมสาธิตทำท่าทางประกอบเพลง “ความรักอยู่สูง” ผู้ปกครองใช้วิธีนั่งคุกเข่าขณะร้องเพลงและทำท่าประกอบ เพื่อที่จะสามารถ มองหน้าสบตา และกอดลูกได้

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนกิจกรรม “ส่งบอลสร้างสุข” โดยให้เด็กและผู้ปกครองเล่นเกมครั้งละ 4-6 คู่ โดยผู้ปกครองยืนเรียงเป็นหน้ากระดาน เด็กยืนอยู่ด้านหน้าผู้ปกครอง

2.1 วางตะกร้าใส่ลูกบอล 15 ลูก ไว้ด้านหน้าห่างออกประมาณ 3 เมตร

2.2 ผู้นำกลุ่มส่งสัญญาณเริ่มเกม ให้เด็กแต่ละคนวิ่งไปหยิบบอลในตะกร้ากลับมาส่งให้ผู้ปกครองทีละ 1 ลูก โดยทุกครั้งที่เด็กส่งลูกบอลให้ผู้ปกครอง ให้ผู้ปกครองกอดและหอมแก้มเด็กทั้งสองข้าง ก่อนจะวิ่งไปหยิบลูกบอลลูกต่อไปกลับมาส่งให้ผู้ปกครองจนหมดตะกร้า

2.3 ให้เด็กนับลูกบอลที่ได้ใส่ในตระกร้าทีละคนโดยให้ผู้ปกครองสอนเด็กนับ

2.4 คู่ที่ได้ลูกบอลมาน้อยที่สุด 3 คู่ สุดท้าย ให้เด็กทาแป้งให้ผู้ปกครองและให้ผู้ปกครองทาแป้งให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน (หรืออาจสลับให้คู่ที่ได้ลูกบอลมากที่สุดโดนทาแป้ง)

3. เมื่อเล่นเกมจนครบ ผลัดให้ผู้ปกครองและเด็กที่เหลือเข้ามาเล่นเกมในลักษณะเดียวกัน โดยหากผู้ปกครองมาพร้อมเด็ก 2 คน ให้แยกเด็ก 2 คน เล่นคนละรอบ เพื่อให้เด็กได้มีส่วนร่วมมากที่สุด

4. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองพูดคุยทบทวนบทเรียนการกอด
   - หลังร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วไป ได้กอดลูกบ่อยแค่ไหน? รู้สึกอย่างไรที่ได้กอดลูกบ่อยๆ?
   - สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ได้กอดลูก อะไรเป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้กอดลูก? แล้วคนที่ได้กอดลูกบ่อยๆ เพราะอะไรจึงได้กอดลูกเพิ่มขึ้น? (เพื่อให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จ/การเปลี่ยนแปลง)

3.3 ชมสร้างความภาคภูมิใจ (30 นาที)

กิจกรรม

ก่อนขึ้นกิจกรรม 3.3 ให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มชวนเด็กไปทำกิจกรรมที่เด็กสนใจ เช่น วาดภาพระบายสี ฟังนิทาน เนื่องจากผู้นำกลุ่มใช้เวลาพูดคุยกับผู้ปกครองประมาณ 15-20 นาทีอาจทำให้เด็กเบื่อได้

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามว่าหลังจากเข้ากลุ่มเมื่อครั้งที่ผ่านมาใครได้นำวิธีการปรับพฤติกรรมลูกไปใช้บ้าง ปรับ อย่างไร และใช้เทคนิคอะไรบ้าง ผลเป็นอย่างไร ทำสม่ำเสมอหรือไม่ และถ้าไม่ได้ปรับเป็นเพราะสาเหตุใด
มีประเด็นไหนที่อยากให้ทบทวนเพิ่มเติม และชวนกลุ่มให้ทบทวนแนวทางในการจัดการพฤติกรรมของเด็ก
   - การออกคำสั่งที่สั้น กระชับ ให้เด็กทำทันที ถ้าเด็กไม่ทำ ให้พาทำ
   - การให้รางวัล เช่น กอด หอม ชม ปรบมือ ยิ้มให้ เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี
   - การเพิกเฉย เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ และไม่เป็นอันตรายต่อตัวเด็ก/ผู้อื่น
   - การแยกเด็กออกไปอยู่ในมุมสงบจนกว่าจะควบคุมพฤติกรรมตนเองได้

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนและสรุปบทเรียนของผู้ปกครองจากการปรับพฤติกรรมเด็ก ด้วยตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มแจ้งหัวข้อในการพูดคุยในวันนี้ “การชมเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ”และสอบถามสมาชิกในกลุ่ม

- ปกติเคยชมลูกไหม? ชมบ่อยแค่ไหน? ชมในกรณีไหนบ้าง? ชมแล้วลูกเป็นอย่างไร? ให้แต่ละคนเล่าประสบการณ์
- เคยชมตัวเองและคนอื่นไหม? ชมแล้วตัวเองรู้สึกอย่างไรที่ชมตัวเอง/ผู้อื่น? และสังเกตว่าคนที่เราชมมีสีหน้าและการแสดงออกอย่างไร คิดว่าการชมมีประโยชน์อย่างไร?

4. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงหลักการและองค์ประกอบของการชมอย่างมีประสิทธิ ภาพ เช่น ชมทันที ชมทั้งที่ความพยายามและความสำเร็จ ชมโดยไม่มีการประชด ตำหนิรวมอยู่ด้วย และชมด้วยความจริงใจ เป็นต้น จำเป็นต้องบอกความรู้สึกของผู้ปกครองว่ารู้สึกอย่างไร บอกพฤติกรรมที่เด็กทำ และบอกถึงคุณลักษณะของเด็กเมื่อทำพฤติกรรมนั้นๆ พร้อมยกตัวอย่างการชมที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม

5. กิจกรรม “มองหาข้อดีและชื่นชม” เพื่อฝึกให้ผู้ปกครองจัดการปัญหาพฤติกรรมเด็กโดยการสื่อสารเชิงบวก

5.1 ให้ผู้ปกครองมองหาข้อดีของลูกให้ได้มากที่สุด โดยจับเวลา 2 นาที จากนั้นให้แต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังว่าลูกมีข้อดีอะไรบ้าง และให้เลือกมา 1 ข้อเพื่อพูดชื่นชมลูก ทำเช่นนี้จนครบทุกคน



5.2 ให้ผู้ปกครองมองหาข้อดีของตนเองให้ได้มากที่สุดในเวลา 1 นาที และเลือกมา 1 ข้อและถ้าให้พูดกับตัวเองจะชมตัวเองว่าอย่างไร

5.3 ให้จับคู่กับคนข้าง ๆ แล้วมองหาข้อดีข้อดีของกันและกันมา 1 ข้อ พร้อมกับสลับกันกล่าวชื่นชม

6. เมื่อเสร็จแล้วให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาเด็กเข้ามาร่วมกิจกรรม และให้ผู้ปกครองพูดชื่นชมลูกโดยใช้หลักการชื่นชมที่เรียนรู้มา คือ มองหน้าลูก โอบกอด จากนั้นพูดชื่นชมให้ครบ 3 องค์ประกอบ คือ บอกความรู้สึกของตนเอง บอกพฤติกรรมที่เด็กทำดี และ บอกคุณลักษณะของเด็กจากพฤติกรรมที่ดีนั้น

7. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนพูดถึงความรู้สึก

7.1 สุ่มถามเด็ก 3-5 คนว่า รู้สึกอย่างไรที่ได้ยินข้อดีของตนเองและคำชื่นชมจากผู้ปกครอง และถามผู้ปกครองว่ารู้สึกอย่างไรที่คำชื่นชมของผู้ปกครองทำให้ลูกรู้สึกแบบนั้น?

7.2 สุ่มถามผู้ปกครอง 2-3 คน ว่า “รู้สึกอย่างไรที่สามารถหาข้อดีของตัวเองพบและสามารถชื่นชมตัวเองได้”

7.3 สุ่มถามผู้ปกครอง 2-3 คน ว่า รู้สึกอย่างไรที่ได้ยินเพื่อนพูดถึงข้อดีของเราและชื่นชมเรา?

8. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงความรู้สึกที่เกิดการการชื่นชมที่ได้จากกลุ่มและอาจเพิ่มเติม เช่น พลังการชื่นชมทำ ให้เกิดพลังบวก ทำให้รู้สึกมีกำลังใจ มีความภาคภูมิใจ และเพิ่มความเชื่อมั่น รวมทั้งทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในครอบครัว มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และรวมไปถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่น

3.4 สร้างเด็กเก่ง (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: - เสื้อ กางเกง ตุ๊กตาผ้ามีกระดุม รองเท้า หวี ช้อน แก้ว ถ้วยหรือรูปภาพของสิ่งของนั้นๆ
- ก้อนไม้ 8 สีหรืออุปกรณ์วัสดุที่สามารถต่อได้ ลูกปัด 8 สี เชือกร้อย

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเสื้อหยิบ เสื้อ กางเกง รองเท้า หวี ช้อน แก้ว ถ้วย ทีละชิ้น และถามเด็กว่า “นี่อะไร?” และให้เด็กตอบ และอาจเกริ่นนำว่า เสื้อและกางเกงเป็นเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายที่เป็นของคู่กัน ที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ถามเด็กเพิ่ม “ใครสามารถใส่และถอดเสื้อ กางเกง เองได้บ้าง และใครติดกระดุมได้บ้าง?” ให้ยกมือ จากนั้นให้เด็กและผู้ปกครองทำกิจกรรม “แข่งกันถอดและใส่เสื้อของตัวเอง หรือแต่งตัวให้ตุ๊กตา” โดยผู้นำกลุ่มแจกตุ๊กตาให้เด็กและผู้ปกครองคู่ละ 1 ตัว (เล่นครั้งละ 4-5 คู่) เมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเริ่ม หรือเปิดเพลงให้เด็กถอดเสื้อตุ๊กตา เมื่อถอดแล้วให้ใส่กลับพร้อมทั้งติดกระดุม ถ้าเด็กทำไม่ได้ให้ผู้ปกครองช่วยโดยบอก แนะนำ หรือจับมือทำ เมื่อเสร็จแล้ว เปลี่ยนให้เด็กและผู้ปกครองที่เหลือแข่งขันบ้าง

3. ผู้นำกลุ่ม ถามเพิ่มว่า “รองเท้ามีไว้ทำอะไร?” “หวีมีไว้ทำอะไร?”
   - เด็กๆ ใส่รองเท้าทุกคนไหม? และใครใส่รองเท้าเองได้บ้าง? ให้ยกมือ
   - ถามว่า เคยหวีผมไหม? ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า รองเท้าและหวี อาจไม่ใช่ของที่ใช้คู่กัน แต่เป็นของ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน รองเท้าใส่ที่... (เว้นให้เด็กตอบ) หากเราไม่ใส่รองเท้าอาจเกิดอะไรขึ้น.....? (เว้นให้เด็กตอบ) อาจเกิดอันตรายบาดเจ็บเหยียบหนาม หรือของแหลมคมบาดได้ และยังช่วยป้องกันพยาธิได้ด้วย จากนั้นให้เด็กและผู้ปกครองเล่นเกมหวีผมให้ตุ๊กตา โดยเปิดเพลงและให้ส่งหวีไปเรื่อย ๆ เพลงหยุดที่ใครให้ผู้ปกครองหวีผมให้เด็กและเด็กหวีผม

ให้ผู้ปกครอง ทำเช่นนี้ประมาณ 4-5 รอบ หรือมากกว่าแล้วแต่สถานการณ์ (ใช้หวี 1 อัน/เด็กและผู้ปกครอง 1 คู่)

4. นำ เสื้อ กางเกง รองเท้า หวี ช้อน แก้ว ถ้วยวางไว้กลางวง ให้เด็กฝึกทำตามคำสั่งโดยผู้ปกครองให้เด็กออกมาหยิบของไปให้ผู้ปกครองคนละ 1-2 ชิ้น

5. ผู้นำกลุ่มสรุปความสำคัญของการให้เด็กฝึกการช่วยเหลือตนเอง. ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจวิธีการฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกภาคภูมิใจ และเป็นการปูพื้นฐานความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง หากเกินความสามารถที่จะทำได้ก็มีพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ให้ความช่วยเหลือ

6. ผู้นำกลุ่มให้เด็กและผู้ปกครองทำกิจกรรม 8 อัน 8 สี เพื่อฝึกพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา ใช้มือ 2 ข้างพร้อมกันในการทำกิจกรรม เรียนรู้เรื่องสี ฝึกการรอคอย

- กิจกรรมต่อก้อนไม้ ตามสีที่บอกจนครบ 8 สี ให้เด็กต่อโดยไม่ให้ล้ม ให้ผู้ปกครองช่วยโดยการแตะนำ จับมือทำ หากเด็กทำได้ดีกระตุ้นให้ผู้ปกครองชม
- กิจกรรมร้อยลูกปัด หรือ ใช้ช้อนตักลูกปัด หรือใช้ที่คีบน้ำแข็งคีบลูกปัดตามสีที่ผู้นำกลุ่มบอก โดยผู้นำกลุ่มออกคำสั่งให้หยิบทีละสีช้าๆ หากเด็กทำไม่ได้ผู้ปกครองช่วยโดยบอก แตะนำ จับมือทำ เมื่อเด็กทำได้ให้ผู้ปกครองชมทุกครั้ง อาจจะกอด หอมด้วยก็ได้
- กิจกรรมนี้ให้เด็กหยิบก้อนไม้ หรือลูกปัดทีละก้อน/ลูก เว้นช่วงการออกคำสั่งเพื่อให้เด็กรู้จักการรอคอย ทำตามกติกากลุ่ม หากทำไม่ได้ให้ผู้ปกครองช่วยบอก

7. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยเพื่อสรุปบทเรียน
   - รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก? (สนุก เพลิดเพลิน แปลก ภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)
   - ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง? (ได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก ฝึกการแต่งตัว รู้จักสี การนับเลข การรอคอย ฯลฯ)

3.5 เล่น/เต้นสร้างความสนุก (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: ที่เคาะให้จังหวะเพลงเด็ก

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้เด็กและผู้ปกครองยืนเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันร้องและเต้นเพลงพระอาทิตย์ยิ้มแฉ่ง (หรือเพลงอื่นที่เด็กคุ้นเคย) ร้องซ้ำ 2-3 รอบ โดยสามารถเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นในรอบท้ายๆ เพื่อความสนุกสนาน อาจเปลี่ยนเพลงให้หลากหลายเพื่อให้เด็กได้ทำท่าทางอื่นๆ



3.6 สมาธิสร้างความสบาย (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: เครื่องเสียง เพลงดั่งดอกไม้บาน

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” พร้อมชวนให้ผู้ปกครองและเด็กทำท่าทางประกอบ เพื่อให้สงบและผ่อนคลาย ทำซ้ำ 3-4 รอบ
2. เมื่อเพลงจบ ให้เด็กและผู้ปกครองนั่งหลับตา ทำสมาธิประมาณ 1 นาที

หมายเหตุ: หากเด็กไม่นิ่ง ไม่นั่งหลับตา แนะนำให้ผู้ปกครองกอดและลูบตัวเด็กเบาๆ พร้อมกับผู้ปกครองหลับตาลงเพื่อทำให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง

3.7 สรุปบทเรียน (15 นาที)

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามผู้ปกครองเพื่อนำสู่การสรุปบทเรียน ดังนี้
   - รู้สึกอย่างไรที่ค้นหาข้อดีของลูกและชมลูก / มองหาข้อดีของตัวเองและชมตัวเอง มองหาข้อดีของเพื่อน และชมเพื่อน (เขิน รู้สึกแปลกๆ รู้สึกดี เฉยๆ ฯลฯ)
   - คิดอย่างไรกับการมองหาข้อดีของลูกและได้ชมลูก /มองหาข้อดีของตัวเองและชมตัวเอง มองหาข้อดีของเพื่อนและชมเพื่อน?
   - คิดว่าหลักการชมที่ได้พูดคุยกันวันนี้ มีประโยชน์อย่างไรและจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่?
2. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการชมเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ
3. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กผ่านกิจกรรมที่ทำร่วมกัน
4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองซักถามนัดหมายครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณ และปิดกลุ่ม

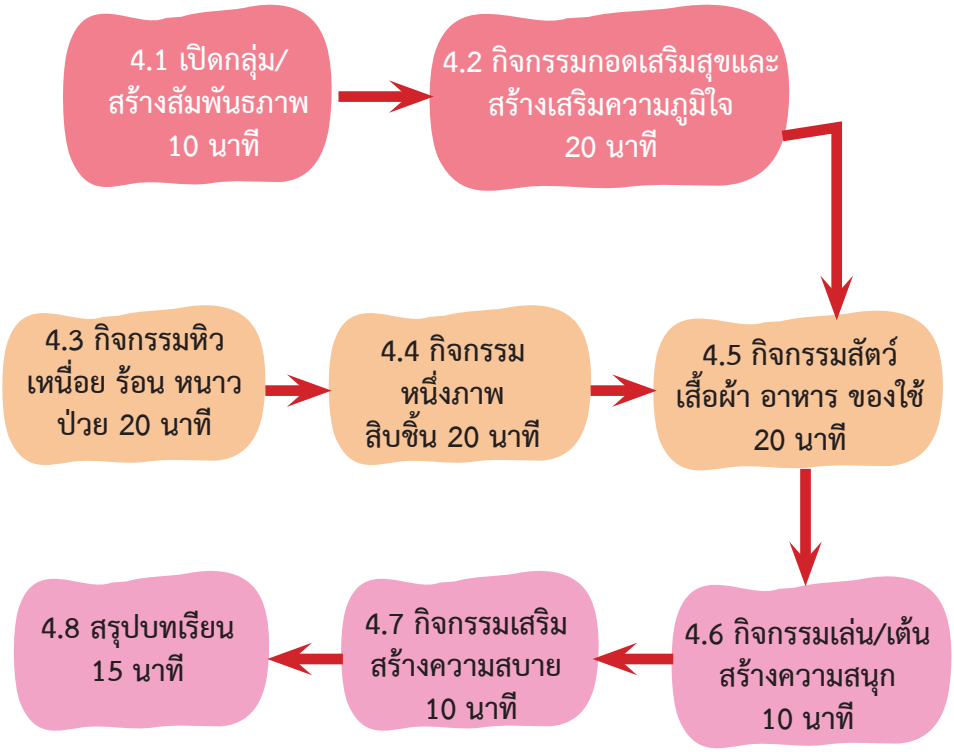
กิจกรรมครั้งที่ 4 สร้างเด็กเก่ง 2

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกิจกรรมผู้ปกครองและเด็กเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงร่วมกัน

2. ฝึกทักษะการเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยสำหรับผู้ปกครอง

3. ฝึกทักษะการสร้างวินัยเชิงบวกสำหรับผู้ปกครอง



4.1 เปิดกลุ่ม/สร้างสัมพันธภาพ (10 นาที)

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดกลุ่มผู้ปกครองและเด็กประมาณ 10-15 คู่ ให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เด็กนั่งด้านใน ผู้ปกครองนั่งด้านนอก จากนั้นแนะนำตัวเองและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเพื่อ สร้างความคุ้นเคยระหว่างวิทยากรและผู้ปกครอง

2. ผู้ปกครองและเด็กแนะนำตัวเอง

3. สอบถามความคาดหวังของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

4. ชี้แจง/ ทบทวน เป้าหมายในการทำกลุ่ม กฎ กติกา ระยะเวลาในการทำกิจกรรม โดยอาจให้ผู้ปกครองร่วมเสนอกฎ กติกา เพิ่มเติม

5. ผู้นำกลุ่มทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาตามเอกสารความรู้สำหรับผู้ทำกลุ่มฯ



4.2 กอดสร้างสุขและชมสร้างความภาคภูมิใจ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: ลูกบอลลูกเล็ก 3 สี สีละ 11 ลูก ตะกร้า 4 ใบ นกหวีด เครื่องเสียง

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้ากัน จากนั้นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยร้อง/เปิดเพลงพร้อมสาธิตทำท่าทางประกอบเพลง “ความรักอยู่สูง” ให้ผู้ปกครองและเด็กทำตามผู้ปกครองใช้วิธีนั่งคุกเข่าขณะร้องเพลงและทำท่าประกอบเพื่อที่จะสามารถ มองหน้า สบตา และกอดลูกได้

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรม แยกบอลแยกสี โดย

2.1 แบ่งเด็กและผู้ปกครองออกเป็น 2 แถวตอนลึก ผู้ปกครองยืนข้างๆ เด็ก

2.2 วางตะกร้าที่มีลูกบอลคละสี 10 ลูกไว้ตรงหัวแถวทั้ง 2 แถว

2.3 วางตะกร้า 3 ใบห่างจากแถวเด็กประมาณ 3เมตร โดยในตะกร้าแต่ละใบใส่บอลสีที่ต่างกันไว้ตะกร้าๆ ละ 1 ลูก (เช่นสีแดงในตะกร้าใบที่ 1 สีเขียวในตะกร้าใบที่ 2 สีม่วงในตะกร้าใบที่ 3) เมื่อผู้นำกลุ่มส่งสัญญาณให้เริ่มเล่นเด็กแต่ละแถวหยิบบอลจากตะกร้าของแถวตัวเองทีละ 1 ลูกวิ่งไปใส่ในตะกร้าที่มีลูกบอลสีเดียวกัน แล้ววิ่งกลับไปแตะมือเพื่อนแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว



2.4 เมื่อเพื่อนได้รับการแตะมือให้หยิบบอลจากตะกร้า วิ่งไปใส่ในตะกร้าที่มีบอลสีเดียวกันจนลูกบอลของตัวเองหมด

2.5 ทุกครั้งที่ลูกวิ่งกลับไปที่แถวให้ผู้ปกครองกอดและ ชมลูก

2.6 กลุ่มที่ทำเสร็จช้าที่สุดให้เด็กทาแป้งให้ผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองทาแป้งให้ เด็กพร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน (หรืออาจสลับทาแป้งให้กลุ่มที่ได้ลูกบอลมากที่สุดก็ได้)

******หากมีการสลับกันเล่นผู้นำกลุ่มเน้นให้ผู้ปกครองรออยู่ในห้องและสอนเด็กให้รู้จักรอให้ถึงรอบของตัวเองในการเล่น******

3. ผู้นำกลุ่มพูดคุย ทบทวนบทเรียนการกอดและการชมในประเด็นต่อไปนี้

3.1 หลังร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่แล้วไป

- มีใครได้กอดลูกและชมลูกบ้าง?
- ได้กอดและชมลูกบ่อยแค่ไหน?
- รู้สึกอย่างไรที่ได้กอดและชมลูกบ่อยๆ ?
- เคยถามลูกหรือไม่ว่า ลูกชอบให้กอดเวลาไหน อย่างไร ?

3.2 สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ได้กอดลูก และไม่เคยชมลูก อะไรเป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้กอดลูก?

3.3 แล้วคนที่ได้กอดและชมลูกบ่อยๆ เพราะอะไรจึงได้กอดลูกและชมลูกเพิ่มขึ้น? (เพื่อให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จ /การเปลี่ยนแปลง)

3.4 ผู้ปกครองคิดว่าลูกได้เรียนรู้อะไรจากเกมส์นี้ (แยกสีจัด กลุ่มสี, การรอคอยให้ถึงคิวของตัวเองในการเล่น, ทำงานเป็นทีม)

4.3 หิว เหนื่อย ร้อน หนาว ป่วย (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: **บัตรภาพชุดที่ 1** ภาพแสดงท่าทาง การแสดงอาการของคน หิว เหนื่อย ร้อน หนาว ป่วย

บัตรภาพชุดที่ 2 เช่น

- หิว	กินข้าว กินนม ซื้ออาหาร ทอดไข่
- เหนื่อย	นั่งพัก นอนพัก กินน้ำ
- ร้อน	ใช้พัด เปิดพัดลม อาบน้ำ
- หนาว	ผิงไฟ ใส่ชุดกันหนาว (หมวก เสื้อกันหนาว ถุงมือ) นั่งเอาผ้าคลุมตัว
- ป่วย	กินยา เช็ดตัว หาหมอ

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้เด็กและผู้ปกครองนั่งเป็นวงกลม เด็กนั่งด้านในผู้ปกครองนั่งด้านนอก

2. ผู้นำกลุ่มสอบถามผู้ปกครองว่า “มีใครเคยตั้งคำถามสมมุติกับลูกบ้าง?, ถ้ามีเพราะอะไรถึงคำถามแบบนั้นกับลูก?” (เพื่อให้ผู้ปกครองทีมีประสบการณ์ได้แลกเปลี่ยน)

3. ผู้นำกลุ่มนำบัตรภาพชุดที่ 1 ให้เด็กดูพร้อมกับตั้งคำถามกับเด็ก เช่น “คนนี้เข้าเป็นอะไร มีอาการอะไร?” “หากเด็กๆ มีอาการแบบนี้จะทำอะไรได้บ้าง?” พร้อมทั้งแสดงบัตรภาพในชุดที่2 ที่ตรงกับอาการให้เด็กดูพร้อมทั้งกระตุ้นให้ตอบ



4. ผู้นำกลุ่มเล่นเกมส์ โดยแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม ยืนเข้าแถวตอนลึก

4.1 นำบัตรภาพชุดที่ 1 แปะไว้บนผนังหรือวางบนพื้น

4.2 ผู้นำกลุ่มแจกบัตรภาพชุดที่ 2 ให้เด็กคนละ 1-2 ภาพ ผู้ปกครองสอนเด็กเกี่ยวกับรูปภาพที่ได้รับแจก

4.3 ผู้นำกลุ่มถามเด็กว่า “ถ้าหิวจะทำอย่างไร?” “ถ้าเหนื่อยจะทำอย่างไร?” “ถ้าร้อนจะทำอย่างไร?” “ถ้าป่วยจะทำอย่างไร?” “ถ้าหนาวจะทำอย่างไร?” ให้เด็ก นำบัตรภาพชุดที่ 2 ที่ได้รับแจก และตรงกับท่าทางอาการ แปะต่อจากภาพคนแสดงอาการ ให้เด็กแต่ละกลุ่มนำบัตรภาพที่ได้รับแจกออกไปแปะทีละคนโดยมีผู้ปกครองคอยสอน โดยออกคำสั่ง ชี้แนะ จับมือทำ เมื่อเด็กทำได้กระตุ้นให้ผู้ปกครองชม

4.4 กลุ่มที่ทำเสร็จช้า เด็กทาแป้งให้ผู้ปกครองและให้ผู้ปกครองทาแป้งให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน (ใช้คำว่าให้รางวัลไม่ใช้คำว่าทำโทษ)

5. ผู้นำกลุ่มนำทบทวนภาพบนผนัง ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามชวนเด็กคิดว่า “ถ้าคนเรามีอาการหิว เหนื่อย ร้อน หนาว ป่วย จะทำอย่างไรได้อีกนอกเหนือจากที่มีในบัตรภาพ?” (ควรกระตุ้นให้เด็กตอบคำตอบที่หลากหลาย) และอาจตั้งคำถามสมมุติอื่นๆ เช่น ปวดฟัน หกล้มมีแผล ทำน้ำหก เป็นต้นและชมเมื่อเด็กตอบหรือพยายามตอบคำถาม

6. ผู้นำกลุ่มขอตัวแทนผู้ปกครอง 2-3 คน เล่าว่า “จะชวนเด็กคิดและตอบคำถามสมมุติได้ในสถานการณ์ไหนบ้างขณะอยู่ที่บ้าน?” เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจวิธีการฝึกให้เด็กรู้จักการแก้ปัญหาง่ายๆ ได้ด้วยตัวเอง

7. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยทบทวนบทเรียนการตอบคำถามสมมุติ

7.1 รู้สึกอย่างไรเมื่อได้เล่นเกมส์ตอบคำถามสมมุติกับลูก? (สนุก เพลิดเพลิน แปลก ภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)

7.2 ได้ประโยชน์อะไรจากการชวนลูกตอบคำถามสมมุติกับลูก? (ได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก ได้ ฝึกกระตุ้นให้ลูกคิด ลูกได้รู้จักคำศัพท์เพิ่มขึ้น ฯลฯ)

7.3 ต่อจากนี้คิดว่าอยากทำอย่างไรเพื่อกระตุ้นให้ลูกเป็นคนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น?



4.4 หนึ่งภาพสิบชิ้น (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: แบบวางรูปทรง 6-8 ตัวเลือก
ภาพจิ๊กซอว์ 3-10 ชิ้น

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งเด็กและผู้ปกครองเป็น 2-3 กลุ่ม กลุ่มละ 4-6 คู่ นั่งรวมกันเป็นวงกลม

2. ผู้นำกลุ่มให้เด็กดูรูปแบบวางรูปทรง 6-8 ตัว เลือกรูป สัตว์ ผลไม้ แล้วส่งให้เด็กเลือกหยิบหยิบรูปทรง กลุ่มคนละชิ้น เมื่อผู้นำกลุ่มส่งสัญญาณเริ่มแข่งขัน ให้แต่ละทีมเริ่มแข่งกันวางรูปทรงลงในช่องกระดาน โดยผู้ปกครองคอยสอนด้วยวิธีชี้แนะด้วยคำพูด แตะนำ ทำให้ดู และจับมือทำ

3. ผู้นำกลุ่มให้เด็กดูภาพตัดต่อทีละภาพ เริ่มจาก 3 ชิ้น เมื่อเด็กดูแล้ว ผู้นำกลุ่มแกะภาพตัดต่อออก ให้แต่ละทีมส่งเด็กมาแข่งต่อภาพตัดต่อทีมละคน ตั้งแต่ 3 ชิ้น จนถึง 10 ชิ้น โดยผู้ปกครองคอยสอนด้วยวิธีชี้แนะด้วยคำพูดแนะนำ และจับมือทำ ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้ปกครองชมเมื่อเด็กทำได้

4. ทีมที่ต่อภาพตัดต่อได้ช้ากว่า ให้เด็กทาแป้งผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองทาแป้งให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน

5. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยสรุปบทเรียน
   - รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก? (สนุก เพลิดเพลิน แปลก ภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)
   - ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง? (ได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก ได้ฝึกทักษะการคิด แก้ปัญหา ลองผิดลองถูกของลูก ฝึกการรอคอย การปฏิบัติตามกติกาฯลฯ)

4.5 สัตว์ เสื้อผ้า อาหาร ผลไม้ ของใช้ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: บัตรภาพ 5 หมวด ได้แก่ สัตว์ เสื้อผ้า อาหาร ผลไม้ ของใช้ หมวดละ 10 ภาพ

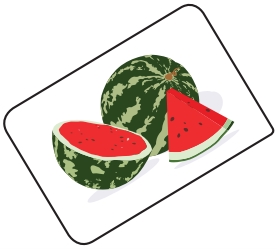
กิจกรรม

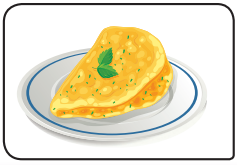
1. จัดเด็กและผู้ปกครองนั่งเป็นวงกลม
2. แจกบัตรภาพเวียนรอบวง หากเด็กถือบัตรภาพอันไหนให้ผู้ปกครองสอนว่าเป็นรูปอะไร และจัดอยู่ในประเภทอะไร (สัตว์ เสื้อผ้า อาหาร ผลไม้ ของใช้)
3. ให้เด็กแข่งกันจัดหมวดหมู่สิ่งต่างๆ

3.1 นำบัตรภาพ สัตว์ เสื้อผ้า อาหาร ผลไม้ ของใช้ อย่างละ 1 ภาพ แปะบนผนังหรือวางบนพื้นเป็นแถว ยาวห่างกันประมาณ 1 ฟุต

3.2 แบ่งเด็กเป็น 2 ทีมๆ ละ 5 คน ให้เด็กนำภาพในมือไปแปะลงบนผนังในกลุ่มประเภทเดียวกัน เมื่อเด็กลับมาหาผู้ปกครองให้กอดและชม หากเด็กคนไหนยังไม่กล้าทำให้ผู้ปกครองชวนและพาออกไปแปะบัตรภาพ

4. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยสรุปบทเรียน ดังนี้
   - รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก? (สนุก เพลิดเพลิน แปลก ภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)
   - ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง? (ได้สอน /เล่นกับลูกได้ใช้เวลากับลูก ได้ฝึกทักษะ การคิด การใช้สมาธิกล้าแสดงออก การรอคอย การปฏิบัติตามกติกา ฯลฯ)





4.6. เล่น/เต้นสร้างความสนุก (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: เครื่องเสียง ที่เคาะให้จังหวะ เพลงเด็ก

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มพาเด็กเต้นเพลง “พระอาทิตย์ยิ้มแฉ่ง” โดยจัดให้เด็กยืนเป็นวงกลม

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันร้องและเต้นเพลง”พระอาทิตย์ยิ้มแฉ่ง” ร้องซ้ำ 2-3 รอบ โดยสามารถเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นในรอบทท้ายๆ เพื่อความสนุกสนาน อาจเปลี่ยนเพลงให้หลากหลายเพื่อให้เด็กได้ทำท่าทางอื่นๆ



4.7 สมาธิสร้างความสบาย (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์: เครื่องเสียง, เพลงดั่งดอกไม้บาน

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” พร้อมชวนให้ผู้ปกครองและเด็กทำท่าทางประกอบ เพื่อให้ สงบและผ่อนคลาย ทำซ้ำ 3-4 รอบ

2. เมื่อเพลงจบ ให้เด็กและผู้ปกครองนั่งหลับตา ทำสมาธิประมาณ 1 นาที

หมายเหตุ: หากเด็กไม่นิ่ง ไม่นั่งหลับตา แนะนำให้ผู้ปกครองกอดและลูบตัวเด็กเบาๆ พร้อมกับผู้ปกครองหลับตาลงเพื่อทำให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง

4.8 สรุปบทเรียน (15 นาที)

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองพูดคุย
   - คิดอย่างไรกับการจัดการปัญหาพฤติกรรมของลูก?
   - หลังจากปรับพฤติกรรมแล้ว เห็นว่าลูกเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร? จะสามรถปรับพฤติกรรมเด็กที่บ้านได้หรือไม่?

2. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการสร้างให้ลูกเป็นคนเก่ง ฉลาด และกล้าแสดงออกมีทักษะการสื่อสารที่ดี
   - กอดสร้างสุข + ชมสร้างความภูมิใจ การชมต้องชมทันที และทำบ่อยๆ ชมในสิ่งที่เด็กทำสำเร็จ และได้พยายาม การชมสามารถทำพร้อมกันทั้งภาษาพูดและภาษากาย
   - หิว เหนื่อย ร้อน หนาว ป่วย การกระตุ้นให้เด็กคิดจะช่วยเสริมให้เด็กเป็นคนช่างคิด ช่างสังเกต มีทักษะการแก้ปัญหาที่ดี
   - หนึ่งภาพสิบชิ้น การวางและต่อภาพตัดต่อ จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก และพัฒนาด้านความจำ

จากการมองเห็นมาใช้งาน รวมถึงฝึกให้รู้จักการรอคอยให้ถึงรอบของตัวเองในการเล่น

- สัตว์ เสื้อผ้า อาหาร ผลไม้ ของใช้ เป็นกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาทักษะด้านการสังเกต ความเข้าใจแยกความเหมือน ความต่างของสิ่งต่างๆ ผู้ปกครองอาจฝึกต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน โดยการถามในสิ่งที่เห็นรอบๆ ตัว เช่น “ส้ม เป็นผลไม้ หมาเป็นสัตว์ แล้วแมวเป็นอะไร” เป็นต้น
- เล่น/เต้นสร้างความสนุก เด็กจะได้เรียนรู้คำศัพท์จากเพลง ได้ออกกำลังกายพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวและได้ความสนุกสนานกล้าแสดงออก

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองซักถาม กล่าวขอบคุณ และปิดกลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการทำกิจกรรม

เกม/กิจกรรมอื่นที่สามารถเลือกใช้ได้ตามบริบทของแต่ละพื้นที่ โดยสามารถเลือกตามประเด็นพัฒนาการที่เป็นปัญหาในพื้นที่นั้นๆ

1. เกมต่อบล็อคไม้ (FM, RL, EL, PS, EQ) ฝึกกติกา การรอคอย สี กล้ามเนื้อมัดเล็ก ตัวเลข
2. เกมโยนบอลลงตะกร้า (GM, FM, EQ)
3. เกมต่อจิ๊กซอว์ (FM, RL, EL, PS, EQ)
4. เล่นทราย /ปั้นดินน้ำมัน/ปั้นแป้งโด (FM, RL, EL, PS)
5. การละเล่นท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้นำและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

- เมื่อเด็กทำกิจกรรมไม่ได้ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ช่วยต้องไม่เป็นคนสอนเด็กเสียเอง แต่ต้องสอนให้ผู้ปกครองสอนเด็กให้เป็น
- ระหว่างการทำกิจกรรม หากเด็กมีปัญหาพฤติกรรมสังเกตการณ์จัดการปัญหาของผู้ปกครอง หากทำไม่ได้ให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเข้าไปพาผู้ปกครองทำ
- เด็กบางรายอาจมีปัญหาพฤติกรรมบางอย่างขณะทำกลุ่ม เช่น ร้องไห้ต่อต้าน ไม่ยอมเข้ากลุ่ม ไม่ยอมทำตาม คำส่ง รอคอยไม่ได้ ไม่ทำตามกติกา หากสามารถปรับพฤติกรรมในกลุ่มได้ ควรปรับพฤติกรรมในกลุ่มเพื่อให้ผู้ปกครองในกลุ่มได้ร่วมเรียนรู้การปรับพฤติกรรมในสถานการณ์จริง แต่หากยังไม่สามารถจัดการได้ในขณะนั้น อาจให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มแยกเด็กออกไปปรับพฤติกรรมนอกกลุ่มก่อน เพื่อไม่ให้รบกวนกิจกรรมกลุ่ม โดยอธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจก่อนทุกครั้ง
- กรณีลูกของผู้ปกครองที่ออกมาเล่านิทานมีปัญหาพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มต้องเข้าไปจัดการแทน
- หากไม่มีผู้ปกครองที่อ่านภาษาไทยได้ ให้ผู้นำกลุ่มอ่านภาษาไทยให้ผู้ปกครองที่พูด/ฟังภาษาไทยได้เป็นผู้เล่านิทานหรือให้เล่าตามจินตนาการ
- ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มควรจดบันทึกสิ่งที่ผู้ปกครองสะท้อนในแต่ละกิจกรรม เพื่อนำมาสรุปบทเรียนตอนท้าย
- ระหว่างทำกิจกรรมผู้นำและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้ปกครองใช้ทักษะที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา โดยกระตุ้นให้ผู้ปกครองใช้ทักษะการชมเมื่อเด็กพยายามทำ หรือกิจกรรมจนเสร็จ ให้ผู้ปกครองช่วยเด็กด้วยการจับมือทำ แตะนำ หรือทำให้ดูเป็นตัวอย่างก่อนเมื่อเด็กทำกิจกรรมด้วยตัวเองยังไม่ได้



สรุป

Triple-P เป็นกลุ่มฝึกทักษาผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ในการส่งเสริมพัฒนการและความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้ปกครองเรียนรู้การฝึกปฏิบัติจริงกับบุตรหลานในกลุ่ม ช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากกลุ่มและนำไปใช้ปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน



เอกสารอ้างอิง

จินตนา พัฒนพงศ์ธร, อาริสรา ทองเหม. (2558). คู่มือนักส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยหลักสูตรเร่งรัดประจำโรงพยาบาล. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

ดุษฎี จึงศิรกุลวิทย์ และคณะ. (2559). คู่มืออบรมโปรแกรมเสริมพลังผู้ปกครองและครูเพื่อปรับพฤติกรรมเด็กวัยเรียน. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กรมสุขภาพจิต.

นพวรรณ ศรีวงค์พานิช. (2557). คู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัยสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ปิยวลี ธนเศรษฐกร, และปนัดดา ธนเศรษฐกร. (2562). 101 เทคนิคการสร้างวินัยเชิงบวก.สืบค้นจาก http://www.cf.mahidol.ac.th

Nelsen. (1981). About Positive Discipline. Retrieved from http:// Positivediscipline.com>about- Positive – discipline.

Nelsen. (2006). Positive Discipline for Preschooler. New York: Penguin Random House Company.

ภาคผนวก



แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย 3-5 ปี ฉบับ พ่อ แม่ผู้ปกครอง

	รายการ	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ	คะแนน
ดี						
1	แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อเห็นเพื่อนหรือผู้อื่นทุกข์ร้อน เช่นบอกว่าสงสาร เข้าไปปลอบ หรือเข้าไปช่วย					
2	หยุดการกระทำที่ไม่ดีเมื่อผู้ใหญ่ห้าม					
3	แบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น เช่น ขนม ของเล่น					
4	บอกขอโทษ หรือแสดงท่าทียอมรับเมื่อรู้ว่าทำผิด					
5	อดทน และรอคอยได้					
เก่ง						
6	อยากรู้ อยากเห็นกับของเล่น หรือสิ่งของแปลกใหม่					
7	สนใจ รู้สึกสนุกกับงาน หรือกิจกรรมใหม่ๆ					
8	ซักถามสิ่งที่อยากรู้					
9	เมื่อไม่ได้เล่นของเล่นที่อยากได้ก็สามารถเล่นของอื่นแทน					
10	ยอมรับกฎเกณฑ์ ข้อตกลง แม้ผิดหวัง/ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ					

รายการ		ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ	คะแนน
สุข						
11	แสดงความภาคภูมิใจเมื่อได้รับคำชม เช่น บอกเล่าให้ผู้อื่นรู้					
12	รู้จักหาของเล่น หรือกิจกรรมอื่นเพื่อแสดงถึงความสนุกสนานเพลิดเพลิน					
13	แสดงอารมณ์สนุกหรือร่วมสนุกตามไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเฮฮา					
14	เก็บตัว ไม่เล่นสนุกสนานกับเด็กอื่น					
15	ไม่กลัว เมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่สนิทสนม					
	รวม					

การให้คะแนน กลุ่มที่ 1 ยกเว้นข้อ 14

ไม่เป็นเลย ให้ 1 คะแนน
เป็นบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง ให้ 3 คะแนน
เป็นประจำ ให้ 4 คะแนน

การให้คะแนน กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 14

ไม่เป็นเลย ให้ 4 คะแนน
เป็นบางครั้ง ให้ 3 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน
เป็นประจำ ให้ 1 คะแนน

การแปลผล

องค์ประกอบ	คะแนนเทียบกับเกณฑ์ปกติ		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
ด้านดี (คะแนนเต็ม 20)	1-10	11-17	18-20
ด้านเก่ง (คะแนนเต็ม 20)	1-12	13-18	19-20
ด้านสุข (คะแนนเต็ม 20)	1-12	13-18	18-20
ความลาดทางอารมณ์ (คะแนนเต็ม 60)	1-37	38-52	53-60

แบบประเมินทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเด็กและผู้ปกครอง

ชื่อ-สกุลเด็ก..... อายุ ..... ปี ..... เดือน วัน/เดือน/ปีเกิด .....

ชื่อผู้ปกครอง..... อายุ ..... ปี ความสัมพันธ์กับเด็ก .....

ตอนที่ 2 แบบประเมิน จำนวน 24 ข้อ ประเมินความถี่ของพฤติกรรมที่ผู้ปกครองปฏิบัติแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

5	คือ เป็นประจำ	หมายถึง ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นเป็นประจำ มากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์
4	คือ บ่อยครั้ง	หมายถึง ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้ง เฉลี่ย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
3	คือ บางครั้ง	หมายถึง ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นบางครั้ง เฉลี่ย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
2	คือ น้อยครั้ง	หมายถึง ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นนานๆครั้ง เฉลี่ย 1-2 ครั้งต่อเดือน
1	คือ ไม่เคย	หมายถึง ท่านไม่เคยแสดงพฤติกรรมนั้นๆเลย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กของพ่อแม่ผู้ปกครอง

ข้อ	ข้อความ	ความถี่				
		ไม่เคย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ สนับสนุนประคับประคองทางจิตใจ (nurture & support)						
1	ท่านร่วมร้องเพลงกับลูก					
2	ท่านร่วมเล่นและเป็นเพื่อนเล่นกับลูก					
3	ท่านโอบกอดและหอมแก้มลูกทุกวัน					
4	เมื่อลูกถาม ท่านสนใจและตอบคำถามต่างๆของลูกโดยไม่รู้สึกเบื่อหน่าย					
5	เมื่อลูกทำกิจกรรมบางอย่างยังไม่ได้ ท่านช่วยให้ลูกทำได้สำเร็จโดยไม่ทำแทนลูก					
6	ท่านรับฟังลูกพูดคุยเรื่องราวต่างๆ ที่ลูกอยากเล่า					
7	ท่านปลอบโยนลูกได้เมื่อลูกกำลังรู้สึกกลัว เสียใจ หรือโกรธ					
8	ท่านรับฟังและเข้าใจว่าลูกกำลังรู้สึกหรือต้องการอะไร					
การสร้างวินัยเชิงบวก (positive discipline)						
9	ท่านชมหรือกอดเมื่อลูกทำดีหรือทำถูกต้อง					
10	ท่านตีหรือทำโทษเมื่อลูกทำไม่ดีหรือทำไม่ถูกต้อง					
11	ท่านดุด่าหรือตะคอกลูก					

ข้อ	ข้อความ	ความถี่				
		ไม่เคย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
12	เมื่อเห็นว่าเด็กเล่นด้วยกันและทะเลาะกันไม่รุนแรง ท่านไม่เข้าไปห้ามปรามทันที จะปล่อยไปก่อน แต่ก็คอยมองเป็นระยะเพื่อประเมินสถานการณ์หรือจัดการปัญหาของเด็ก					
13	เมื่อลูกเล่นเกินเวลาที่กำหนดไว้ หรือเล่นแล้วไม่เก็บของเล่น ท่านจะบอกให้ลูกรู้ว่าทำผิดข้อตกลง					
14	ท่านอธิบายกับลูกว่าทำไมลูกต้องถูกลงโทษหรือถูกตัดสิทธิ์					
15	ท่านสอนให้ลูกรู้จักรอคอยสิ่งที่ลูกต้องการ					
16	ท่านให้ลูกมีส่วนร่วมตัดสินใจหรือกำหนดกติกา ในการเล่นหรือทำกิจกรรมต่างๆ					
การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (developmental stimulation)						
17	ท่านสอนให้ลูกรู้จักสวัสดี ขอบคุณ ขอโทษตามกาลเทศะที่เหมาะสม					
18	ท่านสอนให้ลูกรู้จักพูดและรับฟังผู้อื่น					
19	ท่านเล่านิทานหรืออ่านหนังสือที่มีประโยชน์และมีเนื้อหาไม่รุนแรงให้ลูกฟัง					
20	ท่านสอนให้ลูกรู้จักสีต่างๆ ตัวเลข และสิ่งรอบๆตัว					
21	ท่านจัดหาของเล่นที่เหมาะสมตามวัยให้ลูก โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของลูก					
22	ท่านสอนให้ลูกหัดทำของเล่นง่ายๆ ด้วยตนเอง เช่น พับกระดาษเป็นรูปต่างๆ เป็นต้น					
23	ท่านพยายามแบ่งเวลาพาลูกทำกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น วิ่งเล่น เล่นกีฬา เล่นขายของ เล่นบทบาทสมมุติ เป็นต้น					
24	ท่านสอนให้ลูกฝึกสมาธิตามความเชื่อหรือศาสนาของท่าน					

การประเมินผล

เปรียบเทียบคะแนนรวมรายด้านและคะแนนรวมทุกด้านก่อนและหลังทำกิจกรรมฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา

1. นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
3. นายแพทย์มนตรี นามมงคล	ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
4. นายแพทย์นิพนธ์ พัฒนกิจเรือง	นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน
5. แพทย์หญิงดุษฎี จึงศิรกุลวิทย์	ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
6. แพทย์หญิงหทัยชนนี บุญเจริญ	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

ผู้เชี่ยวชาญพัฒนาในการตรวจสอบโปรแกรม

1. นายแพทย์อัศวิน นาคพงค์พันธุ์	อาจารย์ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. นายแพทย์ยงยุทธ ชุ่มคำลือ	กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลพะเยา
3. ดร.แสงเดือน ยอดอัญณีวงศ์	อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. นางจารุวรรณ ประดา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สถาบันราชานุกุล
5. นางขวัญใจ สันติกุล	นักวิชาการศึกษาพิเศษชำนาญการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

คณะทำงานพัฒนาโปรแกรม

1. นางสาวอมรา ธนศุภรัตนา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
2. นางสาวจุฬาภรณ์ สมใจ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
3. นางชญานิษฐ์ อนันตวรวงศ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
4. นางศุภัคพิมล ปาแปง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
5. นางวิศาลินี เวฬุดิตถ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

6. นางลัดดาวัลย์ อรัญยกานนท์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
7. นางกาญจนภัทร์ ไทยธวัชรวงษ์	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
8. นางสาวชัฌฎา ลอมศรี	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
9. นายสังวร ทุ่งท้องไร่	นักวิชาการสาธารณสุข ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
10. นายยุรนันท์ เทพา	นักวิชาการสาธารณสุข ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
11. นางสาวชฎาธาร ใจกว้าง	นักวิชาการสาธารณสุข ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1

ผู้ร่วมพัฒนาโปรแกรม

แพทย์ประจำบ้านจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น

1. นายแพทย์กฤติกศักดิ์ อนุโรจน์	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. แพทย์หญิงดุจอรุณ ลิ่มสวัสดิ์	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. แพทย์หญิงวังก์สุข วิทยาปัญญานนท์	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. แพทย์หญิงอัฉริยา อภิวัฒนกุล	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. แพทย์หญิงพร้อมพร วงศ์วัฒนฤกษ์	สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
6. แพทย์หญิงเกศสุดา หาญสุทธิเวชกุล	สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
7. แพทย์หญิงกองกาญจน์ จันทน์จารุสิริ	โรงพยาบาลยุวประสารทไวทโยปถัมภ์
8. นายแพทย์มษฐา ทองปาน	คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
9. แพทย์หญิงกนกพร สาคร	คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
10. แพทย์หญิงภัทรพร ปานดี	คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
11. แพทย์หญิงพรรษพร หล่อธีรพงษ์	คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

แพทย์ประจำบ้านเวชศาสตร์ป้องกัน แขนงสุขภาพจิตชุมชน

1. แพทย์หญิงอภิชญา พลรักษ์	โรงพยาบาลศรีธัญญา
2. นายแพทย์ธุวชิต เกรียงตันติวงค์	โรงพยาบาลศรีธัญญา

นักศึกษาเฉพาะทางการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กและวัยรุ่น รุ่นที่ 16 ปี 2560 สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ร่วมกับสถาบันราชานุกูล

1. นางสาวนิตยา พรรณนาภพ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 10 จ.อุบลราชธานี
2. นางสาวศุภิศา ลี้มิ่งสวัสดิ์ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ รพ.พนมสารคาม อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา
3. นางสาวชลันธร ไชยเมือง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ รพ.แม่จัน อ.แม่จัน จ.เชียงราย
4. นางสาวพัชรี หมื่นชัย พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
5. นางสาวดวงสุรีย์ ปานศิลา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.ขาณุวรลักษบุรี อ.ขาณุวรลักษบุรี จ.กำแพงเพชร
6. นางสุมิตรา อินฟากท่า พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ รพ.ฟากท่า อ.ฟากท่า จ.อุตรดิตถ์
7. นางกรรณิการ์ งิ้มนันใจ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.นาหมื่น อ.นาหมื่น จ.น่าน
8. นางสาวมนัตนันท์ ทรัพย์ทองพูล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.กงไกรลาศ อ.กงไกรลาศ จ.สุโขทัย
9. นางสาวปิยมน ขวัญเงิน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.วังทอง อ.วังทอง จ.พิษณุโลก

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ ผู้ปกครอง และเด็กๆ ในพื้นที่สุขศาลาพระราชทานบ้านแสนคำลือ อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน รวมถึงเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลถ้ำลอด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปางมะผ้า และโรงพยาบาลปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ขอขอบคุณ คุณครู ผู้ปกครอง และเด็กๆ โรงเรียนอนุบาลสันม่วง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหนองแดง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเด่น ตำบลบ้านจันทร์ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงสามหมื่น ตำบลแม่แดด อำเภอกัลยาณิวัฒนา จังหวัดเชียงใหม่ รวมถึงเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่แดด โรงพยาบาลวัดจันทร์เฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา อำเภอกัลยาณิวัฒนา จังหวัดเชียงใหม่

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ ผู้ปกครอง และเด็กๆ ในพื้นที่สุขศาลาพระราชทานบ้านป่ากล้า สุขศาลาพระราชทานโรงเรียนตำรวจตะเวนชายแดนบ้านสะไล อำเภอบ่อเกลือ และสุขศาลาพระราชทานบ้านห้วยปูด อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดน่าน รวมถึงเจ้าหน้าที่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ่อเกลือ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน