

หลักสูตร / คู่มือ ดำยครอบครัว



จัดโดย สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

คำนำ

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (สค.) ได้ริเริ่มจัดทำหลักสูตรและคู่มือค่ายครอบครัว ตั้งแต่ปีงบประมาณ พ.ศ.2553 โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรประชาชนและกลุ่มต่างๆ มีชุดความรู้ที่มีมาตรฐาน เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมด้านครอบครัว และเป็นตัวอย่างในการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจแก่กลุ่มเป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วย พ่อ แม่ ผู้ปกครอง บุตร หลาน ให้ตระหนักถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัว มีครอบครัวที่อบอุ่น เข้มแข็ง และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว

เป้าหมายของการส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีมี 3 ประการคือ บทบาทและหน้าที่ของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง การสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว และการใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกภายในครอบครัว

การจัดทำหลักสูตรและคู่มือค่ายครอบครัว ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากเจ้าหน้าที่สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด นายกองค้การบริหารส่วนตำบล ครู และอาสาสมัครจากจังหวัดชุมพร นครสวรรค์ หนองบัวลำภู มุกดาหาร แม่ฮ่องสอนและสตูล ผู้แทนจากสำนักส่งเสริมสถาบันครอบครัว สำนักส่งเสริมความเสมอภาคหญิงชาย สค. โดยได้รับความรู้และคำแนะนำจากวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาและการพัฒนาชุมชน คือ ดร.ชำนาญ วัฒนศิริ ซึ่งได้กรุณาช่วยกันกำหนดประเด็นและกรอบเนื้อหาสาระ โดยคำนึงถึง หลักจิตวิทยาครอบครัวด้วย

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หลักสูตรและคู่มือค่ายครอบครัวเล่มนี้ จะยังประโยชน์ให้บังเกิดแก่กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายครอบครัว รวมทั้งนำความรู้และความประทับใจต่าง ๆ ที่ได้รับไปปรับใช้ในครอบครัว ร่วมกันสร้างครอบครัวให้มีความรัก ความเข้าใจ ความผูกพันและมีความเอื้ออาทรต่อกัน ครอบครัวไทยจะได้เป็นครอบครัวที่อบอุ่นและเข้มแข็งได้ในที่สุด



(นายศุภฤกษ์ หงษ์ภักดี)

ผู้อำนวยการสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

17 กุมภาพันธ์ 2554

สารบัญ

	หน้า
❖ สถานการณ์ครอบครัวไทย	1
● ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงของครอบครัวไทย	1
● ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวไทย	3
❖ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกภายในครอบครัว	5
● บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่พึงปฏิบัติต่อกัน	7
● ทำไมต้องทำความเข้าใจเรื่องการแบ่งงานกันทำในครอบครัว	10
● ตัวอย่างกิจกรรม	13
❖ การสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว	21
● บทบาทของการสื่อสารในครอบครัว	24
● แนวทางการพัฒนาการสื่อสารในครอบครัว	25
● ตัวอย่างกิจกรรม	32
❖ การใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกภายในครอบครัว	45
● การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ	47
● แนวทางการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีคุณภาพของครอบครัว	50
● ตัวอย่างกิจกรรม	55
❖ ภาคผนวก	
● กิจกรรมครอบครัว	- 1 -
● กิจกรรมฐาน	- 9 -
● กิจกรรมฐาน Walk Rally	- 13 -
● กิจกรรมละลายพฤติกรรม	- 15 -
❖ บรรณานุกรม	

สถานการณ์ครอบครัวไทย

ครอบครัวเป็นหน่วยเล็กที่สุดทางสังคมเป็นจุดเริ่มต้นของการวางรากฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนคนหนึ่ง ตั้งแต่คลอดและอยู่รอดเป็นทารก โดยการอบรมเลี้ยงดู การปลูกฝัง ชัดเจนทางด้านคุณธรรมจริยธรรมให้เป็นสมาชิกของสังคมที่มีความสมบูรณ์และมีคุณภาพ อันกล่าวได้ว่าเป็น “ทุนทางสังคม” (Capital Society) ในการพัฒนาคน สังคม และประเทศให้เจริญงอกงามอย่างมั่นคงและยั่งยืน

❖ ครอบครัว (Family)

นิยามที่แตกต่างหลากหลายเกี่ยวกับความหมายของครอบครัวได้แก่

1. ครอบครัว ประกอบด้วยกลุ่มคนที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันโดยสายเลือด โดยการสมรสหรือโดยการรับเลี้ยง และในบางครั้งระบุว่า ต้องเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน มีการพึ่งพิงกันทางเศรษฐกิจและมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันทางเพศ และการสืบเชื้อสาย

2. ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลที่ผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกัน ทำหน้าที่เป็นสถาบันหลักฐานรากสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต ครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบและลักษณะนอกเหนือจากครอบครัวที่ครบถ้วนทั้งบิดา มารดา และบุตร

❖ การเปลี่ยนผ่านครอบครัวไทย

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสังคมไทยในปัจจุบันมีมากมายหลายมิติทั้งในเรื่องเทคโนโลยีที่ส่งผลให้การใช้ชีวิตของคนในสังคมสะดวกสบาย สามารถติดต่อสื่อสารถึงกันได้อย่างง่ายดายมากขึ้น โครงสร้างของสังคมที่กำลังเข้าสู่ยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุ รวมถึงระบบเศรษฐกิจการเงินโลกที่มีความผันผวนอย่างรุนแรง รวดเร็ว ตลอดเวลา และอื่น ๆ อีกมากมายล้วนส่งผลให้ครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลง และรับผลกระทบในหลายมิติ ซึ่งหากครอบครัวไม่สามารถตั้งรับการเปลี่ยนแปลงได้ทันอาจส่งผลสะท้อนถึงความเข้มแข็งของครอบครัวไทยต่อไป

❖ ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวไทย

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวไทยประกอบด้วย 4 ปัจจัยหลัก คือ

1. โครงสร้างทางประชากร
2. การเปลี่ยนแปลงทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม
3. อิทธิพลของเทคโนโลยี
4. การผันผวนของค่าเงิน หรือ “ความแปรปรวนของระบบการเงินโลก”

ปัจจัยเหล่านี้ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวในมิติต่าง ๆ มากมาย ดังนี้

1. โครงสร้างทางประชากร

โครงสร้างประชากรของสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปมากทั้งจำนวนและอายุของประชากร

ปี	จำนวนประชากร (ล้านคน)	อายุเฉลี่ย (ปี)	จำนวนบุตร (คน)
2453	8	40	7 – 8
2523	26	55	6
2553	63 – 64	73	1.6

จากโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลงไปแสดงให้เห็นว่า สังคมไทยเกิดภาวะอัตราเจริญพันธุ์ต่ำกว่าระดับทดแทน หมายถึง ในครอบครัวหนึ่งอัตราการเกิดน้อย ไม่เพียงพอที่จะทดแทนจำนวนพ่อและแม่ เกิดเป็นภาวะสังคมที่มีผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีอัตราการอพยพเข้าเมืองซึ่งเป็นจำนวนครึ่งหนึ่งของประชากรที่มีอยู่ในเมือง จึงเกิดเป็นสังคมแออัด คริวเรือนมากกระจุกในเมือง ในขณะที่ครัวเรือนเล็กกลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาวะอากาศที่มีความรุนแรงมากขึ้น ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิต เช่น การทำนายถึงการเกิดภัยพิบัติ ทำให้คนเกิดความคำนึงถึงอนาคตมากขึ้น เช่น เตรียมซื้อที่ดินเก็บไว้

3. อิทธิพลของเทคโนโลยี

อิทธิพลของเทคโนโลยีส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลต่าง ๆ มีความรวดเร็ว เข้าถึงง่าย การสื่อเป็นแบบ Real Time ทำให้จังหวะชีวิตของคนเปลี่ยนไป

4. การผันผวนของค่าเงิน หรือ “ความแปรปรวนของระบบการเงินโลก”

การผันผวนของค่าเงินก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนความเข้าใจในเรื่องเงินตรา กระแสการเงินมีความเคลื่อนไหวมากขึ้น มีแรงเหวี่ยงมากขึ้น ซึ่งจะเข้ามามีบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลงของครอบครัว เพราะเงินที่มีในระบบจะถูกดึงเข้าสู่เกมการเงินของโลก ซึ่งครอบครัวยังไม่สามารถเข้าถึงเกมดังกล่าวได้

❖ สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของครอบครัวไทย

การเปลี่ยนแปลงของครอบครัวเกิดขึ้นในหลากหลายมิติ ดังนี้

รูปแบบของครอบครัว มีรูปแบบของครอบครัวที่มีหลากหลายมากยิ่งขึ้น อาทิ ครอบครัวคนแก่ คนแก่กับหลาน ครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ครอบครัวแต่งงานไม่ยอมมีบุตร ฯลฯ นอกจากนี้มุมมองแนวคิดที่มีต่อครอบครัวซึ่งแตกต่างไปจากเดิม ส่งผลให้รูปแบบของการเป็นครอบครัวมีหลากหลายมากยิ่งขึ้น ได้แก่แม่-แม่ – ลูก, พ่อ - พ่อ – ลูก, แม่ - เพื่อนแม่ – ลูก

การก่อรูปของครอบครัว นิยามการแต่งงานน้อยลง การจดทะเบียนสมรสน้อยลง แต่กลับใช้ชีวิตคู่แบบเพื่อน และทิ้งช่วงอายุที่ห่างกันมากระหว่างแม่และลูก ก่อให้เกิดจำนวนสมาชิกที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์นั้นน้อยกว่าช่วงวัยอื่น ๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับครอบครัวไทยนี้ส่งผลให้สังคมไทยได้เข้าสู่ยุคของสังคมผู้สูงอายุ

วิถีการดำเนินชีวิต เทคโนโลยีได้เปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของครอบครัวไปมาก ปัจจุบันความต้องการบริโภคข้อมูลข่าวสารมีมากยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลให้โครงสร้างครอบครัวซับซ้อนยิ่งขึ้น เนื่องจากความสัมพันธ์ในครอบครัวถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยี โดยเฉพาะ Social Network ซึ่งได้มาแทนที่ความใส่ใจจากพ่อ แม่ เด็กรุ่นใหม่โยยหาการ Connect กับผู้คน ต้องการมีเพื่อน มีคนรู้จักมากขึ้น และต้องการที่จะเป็น someone ในสังคม และ Social Network ได้เข้ามาทำหน้าที่ของการเป็นที่ปรึกษา เป็นเพื่อนที่ไว้ใจได้แทนครอบครัว ซึ่งเป็นส่วนที่อาจจะสะท้อนถึงความอบอุ่นของครอบครัวในปัจจุบันที่น่าวิตกคือโลกสมมติที่มีความสำคัญมากขึ้น ๆ ต่อชีวิตประจำวันของเด็กไทย

ขณะเดียวกันกับเทคโนโลยีได้เข้ามาตอบโจทย์เรื่องความสะดวก รวดเร็ว เด็กสามารถหาข้อมูลต่าง ๆ ได้จาก Google แต่สิ่งเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อความรักความสะดวก ต้องการความเร็วไว้ในคนรุ่นใหม่ และความสนใจในเรื่องราวต่าง ๆ มีความหลากหลาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ลดทอนอำนาจในการใส่ใจ เฉพาะเรื่องลดลง ส่งผลให้ไม่สามารถเอาใจใส่เรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างยาวนาน ส่งผลต่อความละเอียดอ่อนในการใส่ใจจนรอบข้างลดลง อาจเกิดเป็นปัญหาครอบครัวตามมา

ลักษณะของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากยิ่งขึ้น กล่าวคือ เดิมจะเป็นครอบครัวที่อยู่พร้อมหน้า แต่ปัจจุบัน 1 ครอบครัว อาจแบ่งออกเป็น 3 ครอบครัวเล็ก คือ ครอบครัวเรา ครอบครัวพ่อ และครอบครัวแม่

❖ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวไทย

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของครอบครัวไทยที่มีลักษณะของการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งจะส่งผลให้ครอบครัวเป็นสุข มี 9 ลักษณะ คือ

1. องค์ประกอบของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่จำเป็นต้องประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก อีกต่อไป บางครอบครัวอาจมีเพียงคนเดียว หรือครอบครัวอาจจะมี หมายถึง ผู้สูงวัยและเด็กเท่านั้น (โดยที่ไม่จำเป็นต้องเป็น พ่อ แม่ ลูก)

2. ครอบครัวไม่สามารถขัดเกลาทางสังคมต่อคนรุ่นถัดไป บทบาทของการสั่งสอน ปลูกฝัง ค่านิยม ความเชื่อ และวัฒนธรรมไม่ได้อยู่ที่ครอบครัวอีกต่อไป

3. ความสามารถในการเรียนรู้ของครอบครัวลดน้อยลง ทำให้สื่อต่าง ๆ เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของครอบครัว โดยเฉพาะเมื่อครอบครัวเติบโตท่ามกลางกระแสการบริโภคนิยม

4. แนวคิดในเรื่องการสร้างครอบครัวให้เป็นปึกแผ่นนั้น เป็นความคิดที่ล้าสมัยของยุคปัจจุบัน

5. ช่องว่างระหว่างแม่กับลูกคนที่ 1 ห่างกันมากยิ่งขึ้นซึ่งจะส่งผลให้เกิดช่องว่างทางการสื่อสารระหว่างรุ่นพ่อ แม่ และลูกมากยิ่งขึ้น

6. การเติบโตทางร่างกายไปเร็วกว่าวุฒิภาวะในเรื่องต่าง ๆ เด็ก ๆ จะเป็นหนุ่มสาวเร็วขึ้น ในขณะที่วุฒิภาวะและความรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ โตตามไม่ทัน

7. ความต้องการภายนอกที่เป็นเรื่องสมมติตามกระแสบริโภค ครอบครัวในปัจจุบันยังยึดติดกับค่านิยมภายนอก ที่ผลักดันให้ความต้องการชีวิตไปตามกระแสของสื่อมวลชน และมีพลังอย่างมากในการสรรหา เช่น ต้องการบ้านหลังใหญ่ขึ้น ต้องการรถที่ทันสมัยกว่าเดิม ฯลฯ

8. ครอบครัวไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง พ่อ แม่ ไม่เชื่อว่าตนเองจะเลี้ยงลูกได้ดีกว่าโรงเรียน เป็นต้น

9. ครอบครัวในปัจจุบัน มีลักษณะโดดเดี่ยว เมื่อต้องเผชิญปัญหา ครอบครัวไม่สามารถจะมีแหล่งพึ่งพิง หรือปรึกษาปัญหาได้เช่นเดียวกับครอบครัวในยุคก่อน (ที่จะมีคนรุ่นก่อนคอยเป็นที่ปรึกษาให้) โดยเฉพาะเด็ก

ลักษณะทั้ง 9 ของครอบครัวนี้ ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างมาก และกระทบต่อความเข้มแข็งของครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ครอบครัวมีสุขได้

จากสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่สถาบันครอบครัว เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น เป็นเกราะคุ้มกันให้กับสมาชิกภายในครอบครัวจากปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวได้นั้น จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือสัมพันธภาพ

ความสำคัญของการดูแลใส่ใจซึ่งกันและกันและเป็นรากฐานที่สำคัญของการอยู่ร่วมกัน เพราะเราไม่สามารถอยู่ลำพังคนเดียวได้ ในสังคม คนที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต คือคนที่สามารถที่จะมีสัมพันธภาพคนอื่นและสิ่งแวดล้อมได้อย่างสอดคล้องสมดุล สามารถให้และรับได้อย่างเหมาะสม

การที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการสร้าง รักษา และดูแล สัมพันธภาพได้นั้น สมาชิกทุกคนต้องเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับ

- บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกภายในครอบครัว การแบ่งงานกันทำ
- การสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว การสื่อสารที่สร้างสรรค์และการพัฒนาทักษะทางการสื่อสาร
- การใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกภายในครอบครัว การทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน



บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ภายในครอบครัว



กรอบแนวคิด : บทบาทหน้าที่ของสมาชิกภายในครอบครัว

เป้าประสงค์

สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองอย่างเหมาะสม

แนวคิดหลัก

บทบาทหน้าที่ดี มีคุณธรรม นำครอบครัวเข้มแข็ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในบทบาทและหน้าที่ของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความรู้ ความเข้าใจ ในการแบ่งงานกันทำภายในครอบครัว
4. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวสามารถปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบได้อย่างเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วย พ่อ แม่ / ผู้ปกครอง ลูกและหลาน

เนื้อหา

1. บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
 - สามีต่อภรรยา
 - ภรรยาต่อสามี
 - พ่อแม่ต่อลูก
 - ลูกต่อพ่อแม่
2. ความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัว
 - การแบ่งงานกันทำในครอบครัว

ผลผลิต

1. สมาชิกในครอบครัว มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง

2. สมาชิกในครอบครัว มีความเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน

3. สมาชิกในครอบครัว มีแนวทางปฏิบัติในการแบ่งงานกันทำภายใน

ครอบครัว

4. สมาชิกในครอบครัว ผู้เข้ารับการอบรมสามารถปฏิบัติตามบทบาท

หน้าที่และความรับผิดชอบ

ผลลัพธ์

สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกภายในครอบครัว

ครอบครัวที่เข้มแข็งและอบอุ่นจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัวนั้นๆ และสัมพันธภาพที่ดีจะมีได้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ หลายปัจจัยด้วยกัน ที่สำคัญได้แก่

1. บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกภายในครอบครัว
2. การสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว
3. การใช้เวลาาร่วมกันของสมาชิกภายในครอบครัว

❖ บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วยคนหลายเพศ รุ่น และวัย และคนเหล่านี้ต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด บทบาทของคนหนึ่งอาจกระทบต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของคนอื่น ๆ เนื่องจากคนๆ หนึ่งในครอบครัวอาจมีได้หลายบทบาท ยกตัวอย่างเช่น บางคนเป็นทั้งพ่อและลูกในขณะเดียวกัน บางคนเป็นทั้งลูกและหลาน ดังนั้นเมื่อแต่ละคนมีบทบาทที่แตกต่างและมากมาย หน้าที่จึงต้องแตกต่างและมากมายตามไปด้วย สมาชิกในครอบครัวจึงควรที่จะแสดงบทบาทให้ถูกต้อง ชัดเจน คำนี้ถึงผลกระทบที่อาจเกิดจากการกระทำของตน เพื่อร่วมกันดำรงรักษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวให้อบอุ่น และสามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันเป็นครอบครัวเข้มแข็งต่อไป

❖ บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่พึงปฏิบัติต่อกัน

➤ บทบาทและหน้าที่ของสามี

- ยกย่องให้เกียรติ คือ ยกกว่าเป็นภรรยา ไม่ปิด ๆ บัง ๆ หากทำดีก็ชมเชยด้วยใจจริง หากทำผิดก็เตือน แต่ไม่ตำหนิต่อหน้าสาธารณชนหรือคนในบ้าน เพราะจะทำให้ภรรยาเสียอำนาจการปกครอง สิ่งใดเป็นเรื่องส่วนตัว เช่น การพบปะเพื่อนฝูง ญาติมิตร ก็ควรให้อิสระ
- ทำตนเป็นพ่อบ้านที่ดีและต้องเป็นคนมีมานะอดทน กล้าหาญ หนักแน่น มีความยุติธรรม มีความรอบรู้และมีความพยายาม เพื่อเป็นที่พึ่งและอบอุ่นของครอบครัว และสามารถป้องกันภัยพิบัติต่างๆ อันอาจมีขึ้นแก่ครอบครัวได้
- ให้กำลังใจแก่ภรรยา สามีควรรู้จักใช้คำพูด เวลาที่ควรพูดและถูกต้องตามกาลเทศะ
- ไม่ดูหมิ่น ไม่เหยียบย่ำว่าต่ำกว่าตน ไม่ดูถูกเรื่องตระกูล ทรัพย์ ความรู้ การแสดงความคิดเห็น ไม่กระทำเรื่องเกี่ยวกับครอบครัวโดยไม่ปรึกษา ห้ามทุบตีตำหนิเด็ดขาด
- ไม่นอกใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา
- ช่วยภรรยาดูแลภาระทางบ้าน ปกครองบ้าน คนในบ้าน และดูแลทรัพย์สินสมบัติ

- สนใจในความจำเป็นและความต้องการของภรรยา

➤ บทบาทและหน้าที่ของภรรยา

แท้จริงแล้วไม่ควรแตกต่างจากบทบาทของสามีมากนักในครอบครัวทั่ว ๆ ไป ที่สามีภรรยาช่วยกันทำงานหาเลี้ยงครอบครัว แต่อาจยกเว้นภรรยาที่สามีแบ่งงานรับผิดชอบที่ชัดเจนเด็ดขาด เช่น สามีทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ภรรยาดูแลเฉพาะงานบ้าน หากเป็นกรณีนี้ ภรรยาอาจต้องมีบทบาทดังนี้

- ศึกษานิสัยสามีว่า มีนิสัยอย่างไรและชอบทำอะไร ถ้าทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ถูกกับนิสัยที่เขาชอบอย่างพอเหมาะพอควร สามีจะมีความเกรงใจ และทำดีตอบต่อภรรยาเช่นเดียวกัน

- มีความซื่อสัตย์ต่อสามี ทั้งทางกาย วาจาและใจ
- จัดการงานบ้านให้ดี จัดอาหารและเสื้อผ้าให้สมาชิกในครอบครัว
- รู้จักออมและใช้จ่ายทรัพย์สินอย่างเหมาะสม ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่เล่นการพนัน เป็นต้น

- รู้จักปรนนิบัติสามีทั้งทางกาย วาจาและทางใจ ซึ่งจะทำให้สามีเพิ่มความรักและความเห็นใจ อันเป็นเครื่องป้องกันความแตกร้างได้เป็นอย่างดี อีกทั้งป้องกันไม่ให้สามีนอกใจอีกทางหนึ่งด้วย

➤ บทบาทและหน้าที่ของพ่อ แม่ / ผู้ปกครองต่อลูก / หลาน

- พ่อแม่ยังถือเป็นต้นแบบที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจของลูก โดยเฉพาะพ่อนั้นมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กแรกเกิดอย่างมากไม่ถึง พ่อควรจะมีบทบาทในการเลี้ยงดูลูกโดยตรงมากขึ้น ไม่ใช่ปล่อยให้แม่เพียงผู้เดียว พ่อและแม่ควรช่วยกันเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน ดูแลทุกข์สุขให้กับลูกเท่า ๆ กัน พ่อกับแม่หากจะรับผิดชอบเลี้ยงดูเอาใจใส่และอบรมสั่งสอนลูกร่วมกันก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย พ่ออาจอยู่กับบ้านเลี้ยงลูกในขณะที่แม่ไปทำงานนอกบ้านก็ได้ การเป็นพ่อหรือเป็นแม่ ถือเป็นบทบาทที่สำคัญทางสังคมที่ท้าทาย เพราะการเลี้ยงดูลูกให้เติบโตเป็น “คน ที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ จนเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศได้นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย

- พ่อ แม่ นอกจากจะเป็นผู้ให้กำเนิดแล้ว ยังต้องทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีพัฒนาการที่ดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อก้าวสู่ความเป็นเยาวชนและผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ อีกทั้งยังเป็นคนดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ

- การอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง ที่ต้องเรียนรู้ควบคู่กับการศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการ เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัย นักการศึกษาได้กล่าวไว้ว่า เด็กตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 5 ขวบ มีความสำคัญมากต่อพัฒนาการทุกด้าน สิ่งที่เด็กได้เรียนรู้ในช่วงนี้ จะเป็นพื้นฐานทางพฤติกรรมของเด็กเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ พ่อแม่ผู้ปกครอง จึงต้องอบรมเลี้ยงดู และสั่งสอนบุตรหลานให้รู้และเข้าใจว่า คนดี คือ คน

ประเภทใด มีลักษณะอย่างไร นอกจากนี้ ผู้ใหญ่ยังควรกระทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีด้วย และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับคำพูดที่สั่งสอนเด็ก เพื่อเป็นตัวอย่างสำคัญให้เด็กได้เลียนแบบพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง ดังนี้

- มีคุณธรรม จริยธรรม สนับสนุนให้เด็ก ยืนหยัดในความดี ความถูกต้อง
 - มีศักยภาพ ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กรู้จักคิด วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล
- มีทัศนคติที่ดี ใฝ่เรียนรู้ตามความถนัดและความสนใจของเด็ก
- มีนิสัยดี เช่น มีระเบียบวินัย ขยัน อดทน กล้าคิด กล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง
- ที่ควร ยุติธรรม เสียสละ รักความดี สุภาพอ่อนน้อม และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

➤ บทบาทหน้าที่ของลูก/หลานต่อพ่อ แม่/ผู้ปกครอง

บทเพลงต่อไปนี้จะให้คำจำกัดความของบทบาทและหน้าที่ของลูกได้ชัดเจน

เพลง เด็กเอ๋ยเด็กดี

เด็กเอ๋ยเด็กดี ต้องมีหน้าที่สิบอย่างด้วยกัน (ซ้ำ)

หนึ่ง นับถือศาสนา

สอง รักษาคำให้มัน

สาม เชื่อพ่อแม่ครูอาจารย์

สี่ วาจานั้นต้องสุภาพอ่อนหวาน

ห้า ยึดมั่นกตัญญู

หก เป็นผู้รู้จักการงาน

เจ็ด ต้องศึกษาให้เชี่ยวชาญ ต้องมานะบากบั่น ไม่เกียจ ไม่คร้าน

แปด รู้จักออมประหยัด

เก้า ต้องซื่อสัตย์ตลอดกาล น้ำใจนักกีฬากล้าหาญ ให้เหมาะกับกาลสมัย

ชาติพัฒนา

สิบ ทำตนให้เป็นประโยชน์ รู้บาปบุญคุณโทษ สมบัติชาติต้องรักษา

เด็กสมัยชาติพัฒนา จะเป็นเด็กดีพาชาติไทยเจริญ

■ ลูก/หลานควรมีบทบาทและหน้าที่ ดังนี้

- ให้ความเคารพเชื่อฟังคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ใหญ่
 - ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
 - ช่วยเหลืองานในครอบครัวด้วยความเต็มใจ
 - ปฏิบัติตนเป็นคนดี ช่วยรักษาชื่อเสียงเกียรติยศของวงศ์ตระกูล
 - รู้จักใช้และประหยัดทรัพย์สินของครอบครัว
 - ดูแลตอบแทนบุญคุณคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ใหญ่ รวมทั้งผู้มีพระคุณ
- ยามที่ท่านแก่ชราหรือเมื่อถึงเวลาอันควร

เมื่อทุกคนชัดเจนในบทบาทหน้าที่ของตนเองแล้ว สิ่งต่อมาที่ต้องร่วมกันทำ ความเข้าใจ คือ การแบ่งงานกันทำในครอบครัว

❖ ทำไมต้องทำความเข้าใจเรื่องการแบ่งงานกันทำในครอบครัว

ก่อนอื่นต้องเข้าใจคำว่า “งาน” เสียก่อน โดยทั่วไปงานแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. งานที่มีค่าตอบแทน คือ งานที่ทำแล้วได้เงิน

2. งานในบ้าน คือ งานทำความสะอาดบ้าน ทำอาหาร ดูแลเด็ก คนชรา คนป่วย

รวมถึงงานที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของผู้หญิง เช่น การตั้งครรภ์ การเลี้ยงดูบุตร

โดยทั่วไปพบว่าในขณะที่ผู้หญิงต้องรับผิดชอบงานทั้ง 2 ประเภทนี้ ผู้ชายในฐานะหัวหน้าครอบครัวกลับทำเฉพาะงานที่มีค่าตอบแทนเท่านั้น ซึ่งผลของการแบ่งงานในลักษณะนี้ทำให้ผู้หญิงมีเวลาพักผ่อน มีเวลาว่าง หรือเวลาที่จะพัฒนาตนเองน้อยกว่าผู้ชาย ผลที่เกิดขึ้นก็คือ ผู้หญิงจะมีปัญหาสุขภาพและถูกจำกัดความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงานด้วย ยกตัวอย่าง ผู้หญิงที่คลอดบุตร ต้องเลี้ยงลูก ให้นมลูก หากไม่มีคนช่วย ผู้หญิงจะไม่สามารถนอนพักเพื่อฟื้นฟูร่างกายได้ การกินอาหารและยาไม่เป็นเวลาเสื่อมกินเพราะมีภาระงานบ้านหนัก ไม่สามารถไปรับบริการตรวจและรักษาพยาบาลได้ตามกำหนด หรือเมื่อออกไปทำงานนอกบ้าน หากกังวลถึงงานในบ้าน ผู้หญิงมักจะยอมรับค่าแรงที่ไม่เป็นธรรม ถูกกีดกัน การเลื่อนตำแหน่งงาน จากโอกาสที่จะเข้ารับการศึกษาอบรม เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่า การพักผ่อนของผู้ชาย เช่น การกินเหล้า การสังสรรค์ต่าง ๆ นั้น เป็นการทำให้ภาระในส่วนงานในบ้านของผู้หญิงเพิ่มขึ้น

การแบ่งงานระหว่างผู้หญิงกับผู้ชายในลักษณะนี้ ถือเป็นการแบ่งงานที่ไม่เสมอภาคในสังคมดั้งเดิมที่ผู้หญิงกับผู้ชายแบ่งแยกบทบาทกันชัดเจนอาจเป็นเรื่องที่ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัว แต่ในปัจจุบันที่สภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงไป ผู้หญิงต้องออกจากบ้านไปทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัวเหมือนผู้ชาย แต่ภาระหน้าที่งานในบ้านก็ยังเป็นหน้าที่ของผู้หญิงอยู่ ภาระของผู้หญิงจึงเพิ่มมากเป็นสองเท่าของผู้ชาย

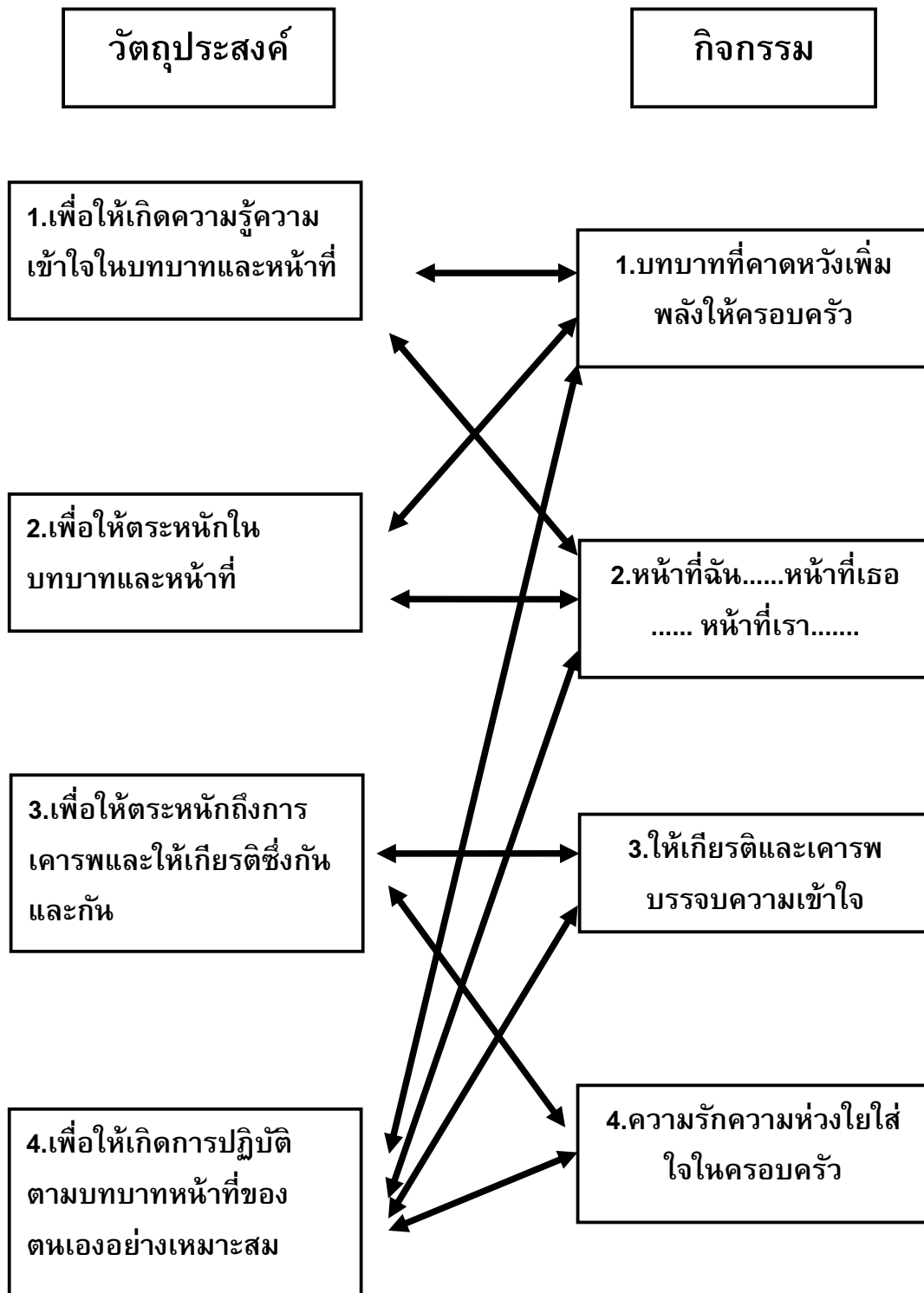
เมื่อผู้หญิงต้องรับภาระงานทั้ง 2 ประเภท เวลาการทำงานของผู้หญิงจึงยาวนานกว่าผู้ชาย ผลกระทบด้านสุขภาพและความก้าวหน้าในอาชีพการงานจึงเกิดกับผู้หญิง ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น ซึ่งแน่นอนว่าผลกระทบที่เกิดกับผู้หญิง ย่อมเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัวด้วยเช่นกัน ดังนั้นหากต้องการให้ครอบครัวเกิดความสุขสมบูรณ์ ผู้ชาย ลูกสาว ลูกชาย จึงต้องเข้ามาช่วยกันรับผิดชอบงานในบ้านบ้าง เพื่อแบ่งเบาภาระให้ผู้หญิง หรือ แม้เมื่อต้องออกไปทำงานนอกบ้าน

❖ สรุป

บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่แสดงต่อกันอย่างเหมาะสม จะส่งผลให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดความอบอุ่น และหากทุกคนในครอบครัวตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบต่อครอบครัวที่ต้องมีร่วมกัน ไม่ปล่อยให้ผู้หญิงผู้ใดรับภาระแต่เพียงคนเดียว ก็จะทำให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แบ่งเบาภาระหน้าที่ความรับผิดชอบต่องานในครอบครัว ทุกคนก็จะมีเวลาว่าง มีเวลาพักผ่อน เวลาที่จะพัฒนาตนเอง อันจะนำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และการงานที่ก้าวหน้า เนื่องจากไม่ต้องเครียดกับการใช้เวลาในการทำงานบ้านที่ยาวนาน

เมื่อทุกคนรู้สึกว่ายู่บ้านกับครอบครัวก็มีความสุข ทำงานนอกบ้านก็มีความสุข ไม่วิตกกังวล นำไปสู่
ฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้น ครอบครัวก็เข้มแข็งขึ้นได้อย่างแน่นอน

ความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุประสงค์กับกิจกรรม
บทบาทหน้าที่ของสมาชิกภายในครอบครัว



❖ กิจกรรม : บทบาทที่คาดหวัง เพิ่มพลังให้ครอบครัว

➤ วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ระหว่างพ่อแม่/ผู้ปกครองกับลูก/หลาน และบทบาทหน้าที่ระหว่างสามีกับภรรยา

➤ วิธีการและขั้นตอน

1. เล่นเกมแบ่งกลุ่ม “กระรอกเปลี่ยนรัง” (วิทยากรหลอกผู้เข้าอบรมโดยจะแบ่งกลุ่มละครหว่างครอบครัวแต่จริง ๆ แล้วจะแบ่งแยกเป็นกลุ่มพ่อ กลุ่มแม่ และกลุ่มลูก) ประมาณ 10 นาที
*หรือเกมอื่น ๆ ตามความเหมาะสม

2. แบ่งกลุ่มเป็น กลุ่มพ่อ กลุ่มแม่ (หรือกลุ่มผู้ปกครอง) และกลุ่มลูก/หลาน ประเภทละ 3 กลุ่ม

3. วิทยากรให้โจทย์ ดังนี้

- ความคาดหวังที่พ่อหรือแม่ มีต่อลูก/หลาน
- ความคาดหวังที่ลูกหลานมีต่อ 1) พ่อ 2) แม่ หรือต่อผู้ปกครอง
- ความคาดหวังที่สามีมีต่อภรรยา
- ความคาดหวังที่ภรรยามีต่อสามี

4. แต่ละกลุ่มตอบโจทย์ตามที่วิทยากรกำหนดลงในกระดาษฟลิปชาร์ต โดยใช้เวลารวม 15 นาที

5. แต่ละกลุ่มคัดเลือกผู้นำเสนอ แล้วนำเสนอต่อที่ประชุม กลุ่มละ 5 นาที

6. วิทยากรถามผู้เข้าอบรมว่าจากการนำเสนอทั้งหมด ผู้เข้าอบรมคิดว่าบทบาทและหน้าที่ที่สำคัญของสมาชิกครอบครัวมีอะไรบ้าง ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

7. วิทยากรสรุปประเด็นโดยชี้ให้เห็นถึงบทบาทหน้าที่ของพ่อ แม่ / ผู้ปกครอง-ลูก หลานที่เหมาะสม และความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งหลักคุณธรรมในการดำรงชีวิตครอบครัว ประมาณ 10 นาที

➤ สรุปเนื้อหา

- บทบาทและหน้าที่ของพ่อแม่/ผู้ปกครองต่อลูกที่เหมาะสม คือ “เลี้ยงดูคู่อบรม บ่มจิตใจ ให้สมบูรณ์” การอบรมเลี้ยงดูให้ลูก/หลานมีพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญาที่เหมาะสมตามวัย

- บทบาทและหน้าที่ของลูกต่อพ่อแม่/ผู้ปกครองที่เหมาะสม คือ

1. ตั้งใจเรียนหนังสือ
2. เชื่อฟังพ่อแม่/ผู้ปกครอง

3. แบ่งเบาภาระของพ่อแม่/ผู้ปกครอง

4. ประหยัด อดออม

5. กตัญญู กตเวที

- บทบาทและหน้าที่ระหว่างสามีกับภรรยา

1. ยกย่องให้เกียรติ

2. มีความรับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ

3. แบ่งเบาภาระงาน

4. ดูแลเอาใจใส่ ให้อาหาร และเป็นกำลังใจให้กันและกัน

- การปฏิบัติบทบาทและหน้าที่ของพ่อแม่/ผู้ปกครอง-ลูก/หลาน บทบาทและหน้าที่ของ

สามี-ภรรยาจะทำให้ครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี นำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็ง

* วิทยากรต้องสรุปประเด็นจากการนำเสนอของผู้เข้าอบรมและเพิ่มเติมให้สมบูรณ์*

➤ อุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต

- ปากกา

➤ ระยะเวลา

90 นาที

❖ กิจกรรม : **หน้าที่ฉัน...**
หน้าที่เธอ...
หน้าที่เรา...

➤ **วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวรับรู้บทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว

➤ **วิธีการและขั้นตอน**

1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมเล่นเกมกู่ระเบิด ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
(เกมกู่ระเบิด คือ ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งเป็นกลุ่มละ 10 คน โดยนับหนึ่งถึงสิบ หรือใช้เกมที่เหมาะสม วิทยากรให้อุปกรณ์แต่ละกลุ่ม คือ ขวด และ หนัวยางที่ร้อยด้วยเชือก จำนวน 10 เส้น แล้ววิทยากรสั่งให้ผู้เข้าอบรมถือเชือกแต่ละเส้นเพื่อนำหนัวยางมาคล้องคอขวด แล้วยกขวดไปใส่ตะกร้าที่วิทยากรจัดไว้ให้ กลุ่มไหนทำสำเร็จก่อนจะเป็นผู้ชนะ)

2. วิทยากรกระบวนกรแจกบัตรคำที่เตรียมไว้ให้ผู้เข้ารับการอบรม คนละ 1 ใบ

(บัตรคำในเรื่องการทำหน้าที่ของสามี และภรรยา)

วิธีการ : เปิดเพลงจังหวะสนุก เช่น

- เพลงดาวมหา'ลัย
- เพลงลมเพลมพัด

ให้ผู้เข้าอบรมรีบไปหยิบบัตรคำภายใน 10 วินาที

3. วิทยากรหลักชี้แจงถึงกิจกรรม โดยอธิบายวิธีการติดบัตรคำที่บอร์ดโดยให้ติดบัตรคำตามประเภท 1) หน้าที่ของสามี 2) หน้าที่ของภรรยา 3) หน้าที่ของทั้งสามีและภรรยา 4) ผู้เข้าอบรมติดบัตรคำที่บอร์ด ใช้เวลาประมาณ 3 นาที

4. เปิดสื่อโฆษณา 2 เรื่อง ได้แก่ เรื่องที่หนึ่ง ผู้หญิงทำงานบ้าน ผู้ชายทำงานใช้แรง กับเรื่องที่สอง ผู้หญิงและผู้ชายช่วยกันทำงานบ้าน โดยเปิดสื่อโฆษณาทั้งสองเรื่องต่อเนื่องกัน ประมาณ 2 นาที

5. วิทยากรถามผู้เข้าอบรมว่าต้องการเปลี่ยนตำแหน่งของบัตรคำหรือไม่ เช่น เปลี่ยนบัตรคำจากหน้าที่ของภรรยา มาเป็นหน้าที่ทั้งของสามีและภรรยา

6. ผู้เข้าอบรมเปลี่ยนตำแหน่งบัตรคำ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

7. วิทยากรสรุปประเด็น โดยชี้ให้เห็นถึง การทำหน้าที่ของสามีและภรรยาอย่างเหมาะสม การแบ่งเบาภาระงานของทั้งสามีและภรรยา การปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ของสามีและภรรยา ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

➤ สรุปเนื้อหา

สามีและภรรยาต้องมีการแบ่งเบาภาระงานของกันและกัน ไม่ควรมีการแบ่งแยกเป็นงานของผู้ชายและผู้หญิง และควรจะสามารถปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ระหว่างสามีและภรรยาได้ตามสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

➤ อุปกรณ์

- ขวด
- เชือก
- หนังสือ
- ตะกร้า
- บัตรคำ
- สื่อโฆษณา

➤ ระยะเวลา

30 นาที

❖ กิจกรรม : ให้เกียรติและเคารพ บรรจบความเข้าใจ

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงการเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน

➤ วิธีการและขั้นตอน

1. ให้วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมเป็น 4 กลุ่ม โดยใช้เกมสุ่มจับ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที (เกมสุ่มจับ คือ เปิดเพลงที่สนุกสนานแล้วให้ผู้เข้าอบรมเดินรำตามเพลง เมื่อเพลงหยุดให้วิทยากรสั่งให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มตามจำนวนต่าง ๆ ประมาณ 2-3 รอบ แล้วรอบสุดท้ายให้จับกลุ่มให้ได้ 4 กลุ่ม)

2. ให้วิทยากรเลือกโจทย์ บทบาทสมมติ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่ม ดังนี้

- งานปาร์ตี้ สามิไม่แนะนำภรรยาต่อเพื่อน ๆ (เน้นการเคารพและให้เกียรติของสามีต่อภรรยา)

- ภรรยาไปตามสามีในขณะที่สามีกำลังสังสรรค์อยู่กับเจ้านายหรือกลุ่มเพื่อนสนิท -การไม่ไว้หน้าสามีในที่ชุมชน มีการต่อว่า ด่าทอ ฯลฯ

- พ่อแม่ไม่เคารพสิทธิและการตัดสินใจของลูก เช่น การเลือกเรียน การเลือกคู่ การเลือกซื้อเสื้อผ้า การด่าว่าลูกในที่ชุมชน

- ลูกไม่เคารพพ่อแม่ เช่น ลูกตวาดพ่อแม่ ลูกเถียงพ่อแม่ ลูกดื้อรั้นไม่เชื่อฟัง ลูกทำกริยาไม่เหมาะสมต่อพ่อแม่ในที่ชุมชน ลูกทำร้ายจิตใจพ่อแม่

3. ผู้เข้าอบรมเตรียมการแสดง ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

4. การนำเสนอของผู้เข้าอบรม กลุ่มละ 10 นาที

5. วิทยากรถามผู้เข้าอบรมว่ามีความรู้สึกอย่างไรถ้าเป็นคนที่ไม่ได้รับความเคารพหรือให้เกียรติ และถ้าเป็นคุณจะทำอย่างไร หรือถามว่ามีใครในที่ประชุมเคยประสบเหตุการณ์เช่นนี้บ้าง เพื่อเป็นการตอกย้ำจิตสำนึก ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

6. วิทยากรสรุปประเด็นโดยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเคารพและให้เกียรติระหว่างสมาชิกในครอบครัว ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

➤ สรุปเนื้อหา

ครอบครัวจะมีสัมพันธภาพที่ดีได้นั้น สมาชิกในครอบครัวจะต้องเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน

➤ ระยะเวลา

90 นาที

❖ กิจกรรม : ความรักความห่วงใย ใส่ใจในครอบครัว

➤ วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความรักความห่วงใยให้แก่สมาชิกในครอบครัว

➤ วิธีการและขั้นตอน

1. วิทยากรให้แต่ละครอบครัวนั่งจับมือล้อมวงกัน
2. ดับไฟในห้องประชุมทั้งหมด...
3. วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ คลอไป
4. ทีมวิทยากรแจกเทียนให้ครอบครัวละ 1 เล่ม จากนั้นให้แต่ละครอบครัวจุดเทียนต่อ ๆ กันไป
5. ให้ผู้เข้าอบรมหลับตา ใช้เวลา 1 นาที
6. วิทยากรอ่านบทความสั้น ๆ หรือบทกลอนที่มีประเด็นเกี่ยวกับการที่สมาชิกในครอบครัวไม่แสดงความรักความห่วงใยแก่กันและกันเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ส่งผลกระทบต่อจิตใจของสมาชิกที่ยังคงอยู่ซึ่งไม่อาจแสดงความรักและความห่วงใยต่อสมาชิกที่เสียชีวิตไปแล้ว เพื่อสร้างความซาบซึ้งกินใจให้แก่ผู้เข้าอบรม ใช้เวลา 3 นาที
7. วิทยากรบอกให้ผู้เข้าอบรมนึกถึงสิ่งที่ตนเองห่วงใยต่อสมาชิกในครอบครัวมากที่สุด ใช้เวลา 1 นาที
8. วิทยากรให้สมาชิกในครอบครัวผลัดกันบอกถึงความห่วงใยที่ตนมีต่อสมาชิกแต่ละคน ใช้เวลา 10 นาที
9. วิทยากรอ่านบทความสั้น ๆ ที่มีประเด็นเกี่ยวกับความสุขที่เกิดจากการแสดงความรักความห่วงใยระหว่างสมาชิกในครอบครัว ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

➤ สรุปเนื้อหา

ครอบครัวควรแสดงความรักความห่วงใยต่อกันและกันเพื่อให้ครอบครัวมีความสุข

➤ อุปกรณ์

- เพลงบรรเลงซึ่ง ๆ
- เทียนที่มีที่รองน้ำตาเทียนอยู่ด้วย
- ไม้ขีดไฟ
- บทความหรือกลอนที่แสดงถึงความรักความห่วงใย 2 บทความ

➤ ระยะเวลา

30 นาที

ตัวอย่างบัตรคำ

❖ การแบ่งงาน

ล้างจาน	เก็บผ้า	ยกน้ำให้แขก
รดน้ำต้นไม้	พับผ้า	ชงกาแฟ
กรอกน้ำใส่ขวด	หุงข้าว	ยกสำรับ/เก็บสำรับ
ล้างห้องน้ำ	จ่ายตลาด	รับแขกเมื่อแขกมาบ้าน
ตักน้ำ	ทำกับข้าว	เปลี่ยนดอกไม้หน้าพระ
กวาดบ้าน/ถูบ้าน (ใน/นอก บ้าน)	ตำพริกแกง	ถวายข้าวพระพุทธรูป
ทำความสะอาดบ้าน	ชुตมะพร้าว	ใส่บาตรพระ (เตรียม/ใส่)
กวาดหยากไย่	เปลี่ยนหลอดไฟ	ตัดกิ่งไม้
กวาดหลังคาบ้าน	ซ่อมแซมท่อประปา	เช็ดโต๊ะเพื่ออำกับข้าว
อาบน้ำหมา	ซ่อมแซมประตู/หน้าต่าง	เก็บไข่ไก่
ล้างรถ	ซ่อมแซมเสื้อผ้า	ทុบหัวปลา/ขอดเกล็ดปลา
ขัดกระจก	ตักน้ำใส่ตุ่ม	ฉีดยากันยุง
เช็ดมุ้งลวด	เข็นน้ำใช้	ล้างตู้เย็น
รีดผ้า	ทิ้งขยะ	เช็ดพัดลม
ซักผ้า	จุดเตาถ่าน	เช็ดเตาแก๊ส

หมายเหตุ : การทำบัตรคำที่ระบุหน้าที่แต่ละอย่างไว้ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันตัดสินใจแล้วนำไปติดที่บอร์ด
โดยบัตรคำมีลักษณะดังนี้

1. คำนึงถึงขนาดของกระดาษ
2. รูปแบบของกระดาษ (กลม หัวใจ สี่เหลี่ยม)
3. แบ่งสีตามหัวข้อที่กำหนด

บัตรคำ

❖ การเลี้ยงดู

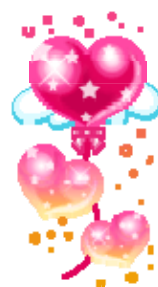
การประชุมผู้ปกครอง	สอนการบ้านลูก	พาลูกออกกำลังกาย
การแต่งตัวให้ลูก	จ่ายเงินลูกก่อนไปโรงเรียน	พาลูกเดินเล่น
การล้างก้นลูก	หยาให้ลูกเมื่อลูกป่วย	พาลูกเที่ยวสวนสัตว์
ตัดผมลูก	เปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก/คนสูงอายุ	การอบรม/สั่งสอน ลูก
อาบน้ำให้ลูก	ให้นมลูก	ป้อนยาลูก
พาลูกไปหาหมอ	เตรียมอุปกรณ์(งานโรงเรียนลูก)	กวาดคอกลูก
รับ/ส่งลูกไปโรงเรียน	อ่านนิทานให้ลูกฟังก่อนนอน	ดูคนน้ำมูกลูก
ดูแลผู้สูงอายุ	ร้องเพลงกล่อมลูกก่อนนอน	ตัดเล็บลูก
ดูแลผู้พิการ	เตรียมอาหารให้ลูก	แคะขี้มูกลูก
ดูแลคนเจ็บป่วย		

❖ การตัดสินใจ

หาโรงเรียนให้ลูก	การคุมกำเนิด	ใครเป็นคนจ่ายเงิน
ซื้อ/ขาย บ้าน	การทำหมัน	การเลือกที่อยู่อาศัย
ซื้อเฟอร์นิเจอร์	การเลือกที่เรียนให้ลูก	การย้ายถิ่นฐาน
ตกแต่งบ้าน	การเลือกคณะ/สาขาวิชาที่เรียน	การขายที่ดิน
การทำประกันชีวิต/สุขภาพ	การศึกษาต่อของลูก	การซ่อมแซมบ้าน
การตัดสินใจมีบุตร	การออมเงิน	การตัดสินใจกู้เงิน
การตัดสินใจในจำนวนบุตร	การฉापนกิจ	การตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม
การเลือกเพศบุตร	ใครเป็นคนเก็บเงิน	ชุมชน



การสื่อสารระหว่างสมาชิก ภายในครอบครัว



กรอบแนวคิด : การสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว

เป้าประสงค์

สมาชิกในครอบครัว มีการสื่อสารที่ดีและสร้างสรรค์ต่อกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความรู้ความเข้าใจองค์ประกอบของการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวนำแนวทางการสื่อสารที่สร้างสรรค์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วยพ่อ แม่ / ผู้ปกครอง (ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ พี่น้อง อื่น ๆ) และลูก / หลาน

เนื้อหา

1. องค์ประกอบ/ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว
2. การสื่อสารที่สร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์ที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว
3. แนวทางพัฒนาทักษะการสื่อสารในครอบครัว

ผลผลิต

สมาชิกในครอบครัวนำแนวทางการสื่อสารที่ดีและสร้างสรรค์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลลัพธ์

สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

การสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว

การสื่อสารเป็นเรื่องสำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน เนื่องจากคนเราต้องมีการติดต่อสัมพันธ์ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม โดยมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและสร้างความเข้าใจระหว่างกัน การสื่อสารจึงมีบทบาทสำคัญในการดำรงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวที่มาอยู่ร่วมกันและมีความผูกพันใกล้ชิดกัน การสื่อสารที่ดีภายในครอบครัว นับว่ามีความสำคัญและเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นอย่างมากที่จะช่วยเติมเต็มให้ครอบครัวมีความสุข

ปัญหาครอบครัวที่พบในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการสื่อสารในครอบครัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ มีการสื่อสารกันน้อยมาก เพราะคิดว่าคนในครอบครัวรักกัน รู้ใจกัน ไม่จำเป็นต้องพูดคุยกันมาก ทั้งที่ความเป็นจริงการพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญมากและต้องมีการสื่อสารที่ดี ที่สร้างสรรค์ซึ่งจำเป็นต้องมีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการสื่อสารนี้ให้เกิดขึ้นในครอบครัว เมื่อการสื่อสารระหว่างสมาชิกทุกคนในครอบครัวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวย่อมเกิดขึ้นตามไปด้วย

❖ กรอบแนวคิดของการสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารในครอบครัวที่ดีจะสามารถทำให้ครอบครัวที่ประสบปัญหาเปลี่ยนแปลงเป็นครอบครัวสุขสันต์ได้ เพราะการสื่อสารในครอบครัวที่เหมาะสม เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจกัน และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว รวมทั้งเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวด้วย

➤ **องค์ประกอบในการสื่อสาร** องค์ประกอบหลักที่ทำให้เกิดการสื่อสารในครอบครัว

1. ผู้ส่งสาร (Sender)
2. ข่าวสาร (Message)
3. สื่อ / ช่องทางการสื่อสาร (Media)
4. ผู้รับสาร (Receivers)
5. ความเข้าใจและการตอบสนองกระบวนการสื่อสาร

การสื่อสารในครอบครัวเป็นกระบวนการของการแสดงออกในการสื่อความหมาย ความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งแต่ละคนจะมีบทบาทเป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารสลับกันอยู่ตลอดเวลา (การสื่อสาร 2 ทาง: Two-Way Communication) โดยมีการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบและตอบสนองระหว่างกันและกันด้วยภาษาถ้อยคำหรือภาษาท่าทาง (ข่าวสาร)

➤ รูปแบบการสื่อสาร แบ่งออกเป็น 2 วิธี

■ **การสื่อสารที่เป็นคำพูด** หรือ ภาษาพูด (วจนภาษา) ส่วนใหญ่มีเนื้อหาที่ชัดเจน การใช้ภาษาพูดในการติดต่อสื่อสารกัน มีสิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ

1. การสื่อสารทางบวกเป็นเทคนิคการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ สร้างความรู้สึกความสัมพันธ์ที่ดี เกิดความเข้าใจ จูงใจให้ร่วมมือ ยอมรับและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องสื่อสารกับวัยรุ่นซึ่งมักมีปัญหาในการพูดคุย การสอน การตักเตือน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

2. ถ้อยคำมีความชัดเจน มีความสุภาพ ไพเราะนุ่มนวลชวนฟัง

3. คำนึงถึงมารยาทในการพูด และพูดให้ถูกกาลเทศะ

4. ความมีชีวิตชีวา เป็นการพูดที่ทำให้ผู้ฟังเห็นภาพพจน์เหมือนอยู่ในเหตุการณ์

จริง ๆ

5. สบสายตาและมีท่าทางที่แสดงออกว่าสนใจรับฟังสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งพูด

■ **การสื่อสารที่ไม่เป็นคำพูด** (อวจนภาษา) หรือ ภาษาท่าทาง (ภาษากาย) รวมถึงการสื่อสารด้วยภาษาเขียนและภาษามือ ซึ่งเป็นการสื่อสารด้วยท่าทาง สีหน้า แววตา สามารถทำให้เข้าใจความหมายได้ เช่น

1. **เสียง** คือ การใช้เสียงเบา เสียงดัง พูดกระแทกเสียง และจังหวะในการพูด ผลการวิจัยพบว่า การใช้เสียงดังหรือกระแทกเสียงจะแสดงถึงความก้าวร้าว การต่อต้าน ขัดแย้งและเป็นการไม่มีสัมมาคารวะ ส่วนจังหวะในการพูดช้าหรือเร็วนั้นจะแสดงให้เห็นอารมณ์ของผู้พูดในขณะนั้น

2. **สายตา** คือ การใช้สายตา เช่น มอง การสบตา การหลบตา หรือการมอง เป็นต้น การใช้สายตาจะมีความหมายแตกต่างกันไป เช่น การสบสายตาคงจะทำให้พูดคุยกันเข้าใจได้ง่ายขึ้นกว่าการพูดคุยโดยไม่สบตากัน การสบตายังช่วยให้ทั้ง 2 ฝ่ายระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการพูดคุยกัน

3. **สีหน้า** คือ สีหน้าที่รับฟัง และยิ้มแย้มแจ่มใส ย่อมดีกว่าการแสดงสีหน้าเฉยเมยหรือบึ้งตึง นอกจากนี้การสังเกตสีหน้าฝ่ายคู่สนทนา ทำให้เราทราบความรู้สึกได้ดีว่าเขากำลังโกรธ กังวล น้อยใจ เสียใจ ฯลฯ ซึ่งจะทำให้เราเลือกคำกับเขาได้อย่างเหมาะสม

4. **ท่าทาง** ท่าทางที่แสดงออกซึ่งการรับฟังและทำให้คู่สนทนาอยากพูดคุยด้วย ได้แก่ การผงกศีรษะรับฟัง การโน้มตัวเข้าหา คนที่ใช้อารมณ์จะแสดงอีกลักษณะหนึ่ง เช่น กอดอก ยืนตัวแข็ง เป็นต้น

5. **การสัมผัส** เช่น การจับมือ จับต้นแขน การโอบกอด จะให้ความรู้สึกเข้าใจอบอุ่น รักใคร่สนิทสนม ได้เป็นอย่างดี

6. **ระยะห่าง** การพูดคุยจะดีขึ้นหากทั้ง 2 ฝ่ายพูดคุยในระยะใกล้กัน การพูดคุยในระยะห่าง จะทำให้ต้องใช้เสียงดัง และไม่มีสบตากัน จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ง่าย

- ลักษณะการสื่อสาร แบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

1. การสื่อสารทางเดียว (One - Way Communication) เป็นการส่งสารหรือการสื่อความหมายไปยังผู้รับแต่เพียงฝ่ายเดียว โดยที่ผู้รับไม่สามารถมี การตอบสนองในทันที แต่อาจจะมีปฏิกิริยาตอบกลับไปยังผู้ส่งภายหลังได้ ส่วนมากเป็นการสื่อสารผ่านสื่อมวลชน เช่น การฟังวิทยุ การชมโทรทัศน์ เป็นต้น

2. การสื่อสารสองทาง (Two-Way Communication) เป็นการสื่อสารหรือการสื่อความหมายที่ผู้รับมีโอกาสตอบสนองไปยังผู้ส่งได้ในทันที โดยอาจจะอยู่ต่อหน้ากันหรืออยู่คนละสถานที่ แต่ทั้งสองฝ่ายจะมีการเจรจาหรือการโต้ตอบกันไปมา เช่น การพูดโทรศัพท์ การประชุม เป็นต้น

❖ บทบาทของการสื่อสารในครอบครัว

➤ การสื่อสารในครอบครัว เป็นกลไกหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการทำหน้าที่ของระบบครอบครัวให้ดำเนินต่อไปในการสร้างความรู้สึกร่วมกัน การหันหน้าเข้าหากัน ความเห็นต่าง ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ครอบครัวจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการสื่อสารเป็นตัวช่วยสนับสนุนให้ครอบครัวสามารถทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ บทบาทของการสื่อสารในครอบครัวจำแนกได้ ดังนี้

➤ การสื่อความหมาย ครอบครัวใช้การสื่อสารในการอบรมสั่งสอนและถ่ายทอดค่านิยม ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ให้กับลูกหลาน ตลอดจนการปลูกฝังลักษณะนิสัย คุณธรรม จริยธรรม และแบบแผนการดำเนินชีวิตในสังคม

➤ การแสดงออก ครอบครัวใช้การสื่อสารในการแสดงความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็น ความต้องการ และพฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ ให้สมาชิกในครอบครัวได้รับรู้และทำความเข้าใจระหว่างกัน มีทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นโอกาสให้สมาชิกได้มีการพูดคุยเพื่อปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

➤ การแสดงความสัมพันธ์ครอบครัวใช้การสื่อสารในการสร้างสายใยความรักความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นโดยคำพูด การบอกรัก การชื่นชมกัน หรือใช้ภาษาท่าทาง เช่น การสัมผัส จับมือ โอบกอด เพื่อแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน

➤ การแก้ปัญหา ครอบครัวใช้การสื่อสารในการสะท้อนสถานการณ์ความเป็นไปในครอบครัว ทำให้ครอบครัวสามารถร่วมกันตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ หากเกิดปัญหาหรือความขัดแย้งก็ให้ช่วยเหลือกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้

❖ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารในครอบครัวของแต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกันไปตามปัจจัยของสิ่งแวดล้อมต่างๆ ดังนี้

➤ **ขนาดของครอบครัว** ครอบครัวขยายที่มีปู่ ย่า / ตา ยาย และญาติพี่น้อง อาศัยอยู่ร่วมกัน ลูกหลานจะมีความใกล้ชิดผูกพันกับผู้ใหญ่หลายช่วงอายุ ทำให้เด็กมีโอกาสได้เรียนรู้ภาษาวิธีการสื่อสาร การพูด การแสดงกิริยามารยาทต่าง ๆ จากการเลียนแบบ การเรียนรู้วัฒนธรรมครอบครัวเพื่อการดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับชุมชนท้องถิ่นของตน ทำให้เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้มากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวเดี่ยว

➤ **โอกาสของการสื่อสารในครอบครัว** ครอบครัวที่มีลักษณะเปิด คือ สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสที่จะแสดงออกถึงความต้องการ แสดงความเห็น ความรู้สึกนึกคิดได้อย่างอิสระ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ภายในครอบครัวด้วย เด็กจะมีเหตุผลมากกว่าครอบครัวปิดที่เด็กถูกบังคับและครอบครัวแบบปล่อยที่เด็กไม่มีกฎเกณฑ์ให้ยึดเหนี่ยว

➤ **ความสามารถในการสื่อสาร** ครอบครัวที่มีทักษะการใช้ภาษาที่ดีจะสามารถให้การอบรมเลี้ยงดูและเป็นแบบอย่างที่ดีในการสื่อสารกับลูกหลาน เด็กได้เลียนแบบและซึมซับพัฒนาการทางภาษาตามความเหมาะสมของวัยได้เป็นอย่างดี

❖ แนวทางการพัฒนาการสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารในครอบครัวเป็นการสื่อสารที่มีบทบาทสำคัญ โดยเฉพาะในสามภรรยา การสื่อสารช่วยให้ชีวิตคู่มีความเข้าใจกันมากขึ้น แต่ในปัจจุบันพบว่าบางครอบครัวสื่อสารกันน้อยมาก ยิ่งอยู่กันนานยิ่งสื่อสารน้อยลง ความจริงแล้วในครอบครัวจะอยู่ด้วยกันมานาน ก็ไม่สามารถรู้จักใจทุกคนในทุกเรื่อง การพูดคุยสื่อสารกันจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้คนในครอบครัวเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ไม่แปลความหมายผิดจนเกิดความห่างเหินขึ้นในครอบครัว การพัฒนาทักษะการสื่อสารในครอบครัวจึงเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว แนวทางการพัฒนาการสื่อสารในครอบครัว มีดังนี้

○ การพัฒนาการสื่อสารระหว่างสามีภรรยา

การใช้ชีวิตคู่: ควรต้องฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสารพูดคุยให้เข้าใจกัน เรียนรู้ที่จะใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ จากการเปรียบเทียบระหว่างครอบครัวที่อยู่กันอย่างทุกซอกทุกใจ กับ ครอบครัวที่อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข พบความแตกต่างด้านการสื่อสารภายในครอบครัวที่น่าสนใจ ดังนี้

ครอบครัวที่มีความสุข	ครอบครัวที่มีความทุกข์
- มีอารมณ์ขัน สดชื่น ยิ้ม และหัวเราะให้กันมากกว่า	- มีอารมณ์เสียบ่อยกว่า ไม่ค่อยแสดงอารมณ์เชิงบวก (ไม่ยิ้ม ไม่หัวเราะ)
- มีคำพูดที่ให้กำลังใจมากกว่า	- มักมีปฏิกริยาโต้ตอบกันในเชิงลบ
- แม้อีกฝ่ายหนึ่งพูดไม่ดีมา อีกฝ่ายก็จะใจเย็น	- ชอบหาเรื่อง มองเชิงลบ จับผิด
- ยอมรับว่าตนผิดได้ และไม่ปกป้องตนเอง	- ต่างฝ่ายมักจะปกป้องตนเองไม่ยอมรับผิด
- รับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายมากกว่า	- ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย
- เห็นพ้องต้องกันมากกว่า จะขัดแย้งกัน ช่วยกันแก้ไขปัญหามากกว่าจะทะเลาะกัน (ประนีประนอมกัน ร่วมกันคิด หาทางออก แสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น)	- ทะเลาะกัน และมีปฏิกริยาที่รุนแรงต่อกัน (เช่น การบ่น ตำหนิ ปฏิเสธไม่รับผิดชอบ แก้วตัว วิพากษ์วิจารณ์มากกว่าที่จะร่วมมือแก้ปัญหา)

ความสัมพันธ์อันดีระหว่างคู่สามีภรรยาจะต้องมีการแสดงออกต่อกันทั้งโดยคำพูดและท่าทาง/ภาษากายที่เป็นมิตร ต่างฝ่ายต่างยอมรับธรรมชาติของคู่สมรส (ความเคยชินส่วนตัว,ทัศนคติ, ความแตกต่างในเรื่องเพศ,ความกดดันในชีวิตประจำวัน) รู้จักปรับตัวเข้าหากัน ฯลฯ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการสื่อสารที่สร้างสรรค์ในครอบครัว ดังนี้

○ **ต้องการและให้เกียรติกัน** การเคารพแสดงออกในหลายด้าน เช่น

1. **การรับฟังกัน** การสื่อสารระหว่างสามีภรรยาควรเป็นการสื่อสารสองทาง ทั้งคู่ต้องรู้จักรับฟังให้เข้าใจว่าอีกฝ่ายรู้สึกนึกคิดอย่างไรด้วยท่าทีที่ตั้งใจ หัวใจของการฟังก็คือ ภาษาท่าทาง เช่น ท่าทีที่รับฟัง สบตา พยักหน้า เป็นต้น เมื่อฟังแล้วมีความคิดเห็นอย่างไรก็สามารถแลกเปลี่ยนกันได้ และซักถามเมื่อไม่เข้าใจสิ่งที่รับฟัง แต่มิใช่การตั้งข้อสงสัยเพื่อจับผิด

2. **การให้เกียรติกันและกัน** การเคารพอาจแสดงออกด้วยการให้เกียรติกันและกันได้ เช่น เมื่อพบเพื่อนก็ควรแนะนำให้เพื่อนและสามีหรือภรรยารู้จักกัน เป็นต้น เวลาเข้าหมู่คณะไม่พูดถึงสามีหรือภรรยาไปในทำนองดูถูก เช่น “พะโล้ที่บ้าน” หรือ “ยายอ้วน” เป็นต้น

3. **การรับความคิดเห็นที่แตกต่างกัน** คนเราไม่เหมือนกัน มีมุมมองที่ต่างกันไป สมาชิกในครอบครัวก็อาจมีความเห็นไม่เหมือนกัน ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีการยอมรับทุกความคิดเห็น แต่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันได้อย่างอิสระ

การเคารพและให้เกียรติกัน อาจมีอีกลักษณะหนึ่งที่เรียกว่า **“เกรงใจ”** ความเกรงใจทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า และจะช่วยทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้น การแสดงความเกรงใจหมายรวมไปถึงผู้ใหญ่มีต่อลูกหลานในครอบครัวด้วย เช่น พ่อแม่แสดงความเกรงใจลูก จะเป็นการสอนให้ลูกรู้จักเกรงใจพ่อแม่ การเกรงใจเป็นการให้เกียรติและให้การยอมรับในการมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของ

บุคคล จะทำให้พ่อ แม่ไม่ถือว่าลูกเป็นสมบัติของตัวจะทำอะไรก็ได้ ทุกคนมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ รวมทั้งเด็กตัวเล็ก ๆ ซึ่งผู้ใหญ่ต้องให้ความเกรงใจด้วยเหมือนกัน

○ **การแสดงความรักชื่นชม และขอบคุณ** เมื่อสามีภรรยาอยู่ด้วยกันเป็นเวลานาน ความเข้าใจระหว่างกันอาจทำให้การสื่อสารต่อกันลดน้อยลง แต่สัมพันธภาพที่ดีก็ยังคงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งทักษะการสื่อสารที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การแสดงความรักชื่นชม การขอบคุณ เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ และควรกล่าวคำ “ขอโทษ” หากทำบางสิ่งบางอย่างผิดพลาดไม่ถูกต้อง เช่น

ภรรยากล่าวชมสามี “ขอบคุณที่แวะมารับ”

สามีกล่าวชมภรรยา “อาหารวันนี้อร่อยจัง” “ขอบคุณที่ช่วยแก้ปัญหาให้เพื่อนผม”

○ **การให้กำลังใจกัน** การให้กำลังใจกันและกันเป็นเรื่องสำคัญเป็นการให้ “พลัง” เพื่อต่อสู้อุปสรรคต่างๆ ในการดำรงชีวิต และให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างมีความสุข การให้กำลังใจกันคือ คำพูดร่วมด้วยท่าทางที่พร้อมที่จะสนับสนุนอยู่เสมอ ชมเชยในสิ่งที่ได้ทำถูกต้องแล้วเสริมในทางบวก ขจัดทางลบ เช่น ไม่คว่ำ ชู หรือกล่าวโทษว่าเป็นความผิด แต่ชี้แนะทางออกหลายทางเลือกและให้เขาเลือกเองได้ เช่น สามีที่ประสบปัญหาในการประกอบอาชีพ ภรรยาอาจให้กำลังใจด้วยการพูดว่า “ไม่เป็นไร เราตั้งต้นกันใหม่” ฯลฯ ก็จะช่วยให้สามีสามารถดำเนินงานต่อไปได้ หรือลูกที่เรียนไม่ดีไม่ควรซ้ำเติมและคาดหวัง แต่พ่อแม่ช่วยวิเคราะห์ว่า ปัญหาอยู่ที่ใด และแก้ไขให้ถูกต้อง ช่วยให้กำลังใจลูก และเอาใจใส่เป็นพิเศษ ผู้สูงอายุในครอบครัวอาจน้อยใจที่ไม่มีคนเหลียวแล หมกกำลังใจคิดว่าตนเองไม่แข็งแรง เป็นส่วนเกินของครอบครัว ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อาจขาดกำลังใจจากลูกหลาน ทั้งที่ความจริงคนรุ่นลูกหลานช่วยได้เป็นอย่างมาก ที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีพลังเพิ่มขึ้นในการช่วยตัวเองได้มากขึ้น เป็นต้น

○ **การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นกันภายในครอบครัว** หมายถึง การพูดคุยกันเพื่อเรียนรู้และรู้จักกันให้มากขึ้น เปิดโอกาสที่จะได้รับฟังประสบการณ์ชีวิต ความหวัง ความตั้งใจในชีวิตของแต่ละคน จะทำให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น นอกจากการใช้การพูดคุยกันแล้ว ภาษากายก็เป็นสิ่งสำคัญที่ควรมีให้แกกันเสมอ เช่น การโอบกอด สัมผัส หอมแก้มกันบ้าง ซื่อซึ้งให้กันและกันในโอกาสพิเศษ เช่น วันครบรอบแต่งงาน วันเกิด หรือการเขียนบันทึกที่สื่อถึงความรู้สึกที่มีต่อกัน เป็นการสร้างสัมพันธภาพ ความผูกพันและความเข้าใจต่อกันได้มากยิ่งขึ้น

○ **การพัฒนาการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ – ลูก**

การสื่อสารระหว่างพ่อ แม่ / ผู้ปกครองกับลูกและหลาน เป็นเรื่องที่สำคัญมาก การพูดคุยกับเด็กเป็นการแสดงออกที่ลูกหลานจะสัมผัสและรับรู้ถึงความรักของผู้ใหญ่ที่มีต่อเด็กได้ เพราะการพูดคุยกับลูกนั้นเป็นการสร้างความเข้าใจต่อกันในทุก ๆ เรื่องร่วมกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดความใกล้ชิด สนับสนุน คั่นเคย การพูดคุยเป็นการสร้างความอบอุ่น เป็นการเพิ่มพูนความรู้ให้กับลูกได้ตลอดเวลา เด็กจะสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว และสื่อสารความคิดความเข้าใจของตนเองกับผู้อื่นได้ดี แนวทางการพัฒนาการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ให้กับเด็กและเยาวชน มีดังนี้

■ **เทคนิคการสื่อสารในเด็ก พ่อ แม่ / ผู้ปกครองต้องมีความรู้ความเข้าใจ**
ในเทคนิควิธีการสื่อสารทางบวกที่สร้างสรรค์เหมาะสมตามวัยและพัฒนาการของเด็กเล็ก ดังนี้

1. **ทักษะทางภาษา** พ่อ แม่และผู้ปกครองควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการและความสามารถทางภาษาของเด็กเพื่อสามารถเลือกใช้ภาษาได้อย่างเหมาะสม เช่น ในเด็กเล็กมีความเข้าใจในภาษาที่จำกัด การจะสื่อสารให้เด็กเข้าใจควรใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ชัดเจน สั้น ตรงประเด็น ใช้คำที่มีความหมายในเชิงบวก ไม่ใช่การใช้คำสั่ง การบังคับ เปรียบเทียบ กล่าวตำหนิ เพราะนอกจากเด็กจะไม่เข้าใจแล้วอาจไม่ก่อให้เกิดการปฏิบัติตาม

2. **ทักษะการดำรงชีวิต** ปลูกฝังค่านิยมและทัศนคติที่ดีเป็นประโยชน์ มุมมองเรื่องธรรมชาติของชีวิต คุณธรรมต่างๆ ซึ่งมีวิธีการสอน เช่น การเป็นแบบอย่าง พูดหรือกระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับทัศนคติที่สอนเด็ก ใช้การเปรียบเทียบหรือยกตัวอย่างใกล้เคียงที่เด็กคุ้นเคยและเห็นเป็นรูปธรรม หรือการใช้กิจกรรมอื่น เช่น เล่านิทาน เล่าเรื่อง ร้องเพลง ฯลฯ

3. **ทักษะการคิดแก้ปัญหา** คำพูดของพ่อแม่มีผลต่อการคิดของลูก เช่น เมื่อลูกทำผิดเล็กๆ น้อยๆ ที่สามารถแก้ไขได้ แต่หากประโยคคำพูดของพ่อกับแม่เป็นการตำหนิ บวกกับการออกคำสั่งให้ลูกทำตาม โดยไม่เปิดโอกาสให้ลูกได้คิดหาวิธีการแก้ไขปัญหา เมื่อเป็นเช่นนี้เรื่อย ๆ ลูกจะคิดกลัวการกระทำผิด ขาดความมั่นใจในตนเอง และไม่สามารถหาวิธีการคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ ดังนั้นการสอนให้ลูกคิดแก้ปัญหาได้ พ่อแม่ควรมีทัศนคติที่ดีและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นในแง่ดีว่าเป็นการฝึกให้ลูกรู้จักคิด มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนและฝึกการตั้งคำถามเพื่อฝึกให้ลูกได้คิดและทำ

■ **เทคนิคการสื่อสารกับเด็กวัยรุ่น**

เมื่อลูกหลานอย่างเข้าสู่วัยรุ่น พ่อ แม่ควรสื่อสารด้วยวิธีการ“พูดน้อยลง ฟังมากขึ้น” แนวทางการพัฒนาการสื่อสารกับเด็กวัยรุ่น มีดังนี้

1. ให้โอกาสเขาได้แสดงความคิดเห็น ได้บอกกล่าวถึงความคิด ความรู้สึกในใจของลูก ขณะพูดคุยผู้ใหญ่ควรรับฟังสิ่งที่เด็กพูดด้วยความใส่ใจ เขาจะรับรู้ได้ว่าผู้ใหญ่พร้อมรับฟังและเป็นທີ່ปรึกษาทั้งในยามมีทุกข์ ยิ้มและชื่นชมเขา

2. ผู้ใหญ่ต้องการสอน/แนะนำควรใช้คำพูดที่สื่อความหมายตรงกับความตั้งใจ ที่อยากจะบอกด้วยความจริงใจ ไม่แสดงอารมณ์หรือใช้คำพูดในเชิงประชดประชัน ทำทนายหรือติติงหรือห้ามปราม

3. พูดคุยกับลูกหลานด้วยการสื่อสารทางบวกโดยการให้กำลังใจ จะเป็นการแสดงให้ลูกหลานรู้ว่าผู้ใหญ่เป็นห่วงและปรารถนาดีต่อเขาเสมอ

4. ข้อคิด / ข้อแนะนำที่พ่อแม่ผู้ปกครองได้บอกกล่าวเป็นเพียงวิธีการ หรือทางเลือกที่ดีให้กับเขาเท่านั้น ส่วนการตัดสินใจควรเป็นของเขาเอง หากเขาได้เลือกแล้วผิดพลาดไป พ่อ แม่ผู้ปกครองพร้อมที่จะเป็นที่ปรึกษา ช่วยหาทางออก วิธีแก้ไขและให้อภัยลูกหลานได้เสมอ

5. การสื่อสารทางลบไม่สร้างสรรค์ เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ยากได้ยินได้เห็น โดยเฉพาะวัยรุ่น มีการศึกษาบอกไว้ว่า พ่อแม่อย่าใช้คำว่า “ห้าม” กับลูกที่เป็นวัยรุ่นเป็นอันขาดเพราะเขาจะทำในสิ่งที่ตรงข้าม เนื่องจากอยากท้าทายและอยากรู้ว่าผลจะเป็นอย่างไร

■ คำพูดดี ๆ ที่ลูกอยากได้ยินจากพ่อ แม่

1. พ่อกับแม่"รัก"ลูกมาก พ่อ แม่ ลูก รวมไปถึงทุกคนในครอบครัว ควรให้ความสำคัญกับความรักและคำพูดไปพร้อมๆกัน การแสดงออกทางภาษากายเพียงอย่างเดียวโดยคิดและเชื่อว่าลูกรู้อยู่แล้วว่าพ่อแม่รักลูกมาก เพราะบางเวลาคำพูดก็สำคัญไม่น้อยกว่าการกระทำเช่นกัน

2. พ่อกับแม่"ภูมิใจ"ในตัวลูก พ่อแม่ทุกคนควรสนใจรายละเอียดในตัวเด็ก เพื่อหาจุดเด่นบางอย่างทำให้พ่อแม่รู้สึกภูมิใจในตัวเขามากเป็นพิเศษ เช่น ความมีน้ำใจ การแสดงความเป็นสุภาพบุรุษ หรือแสดงความสามารถพิเศษให้เห็นอยู่เสมอ หากจุดเด่นของลูกคืออะไร จะเป็นสิ่งใดก็ตามที่ทำให้พ่อแม่ภูมิใจ ก็ใช้ช่วงเวลาดีๆบอกให้ลูกได้รับรู้บ้าง เพราะพูดเพียงไม่กี่คำจะเปลี่ยนเป็นพลังและกำลังใจให้ลูกได้เป็นอย่างมากทีเดียว

3. พ่อกับแม่"สนับสนุน"ลูกเสมอ พ่อ แม่ทุกคนควรตระหนักอยู่เสมอว่า "ลูกไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ลูก" จึงไม่ควรเปรียบเทียบลูกกับลูกหลานคนอื่น หรือเพื่อนๆ เพราะลูกอาจไม่ชอบ มีมุมมองที่ต่างกันไป หากเด็กถูกบังคับมากๆ เขาจะรู้สึกว่ามีไม่ความเป็นส่วนตัว ไร้อิสระ ท้อแท้ และไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ผู้ใหญ่ต้องให้ลูกหลานมีสิทธิตัดสินใจเองไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไร หากสิ่งที่เขาเลือกนั้นเป็นสิ่งที่ดี พ่อแม่ก็ควรสนับสนุน

4. พ่อกับแม่"ขอโทษ" บางครั้งพ่อ แม่ / ผู้ปกครองอาจทำผิดไปบ้าง การพูดกล่าว คำว่า "ขอโทษ" กับลูกหลานอาจเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อย่างไรก็ตามคำขอโทษจากพ่อแม่ นั้น เด็กควรมีเหตุผลและรู้จักความถูกต้องเหมาะสมด้วย เพราะเด็กไม่มีสิทธิ์ที่จะขึ้นเสียงหรือออกคำสั่งกับผู้ใหญ่ การที่ผู้ใหญ่กล่าวคำขอโทษเมื่อทำผิดพลาดนั้นมิได้หมายความว่า ลูกจะดูถูกความเป็นพ่อเป็นแม่ในทางกลับกันการที่พ่อแม่ยอมรับและกล่าวขอโทษนั้น ทำให้ทุกคนเรียนรู้ที่จะเคารพตัวเอง เพราะกล้าที่จะยอมรับความจริงในสิ่งที่ทำ อีกทั้งยังเคารพความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

5. ลูกเป็น"เด็กดี"ของพ่อกับแม่ ธรรมชาติของเด็กทุกคนอยากได้รับกำลังใจและคำชมเชยจากพ่อแม่ หากลูกเป็นเด็กดี มีน้ำใจ น่ารักกับทุกคน พ่อแม่ควรชมเชยลูกอย่างจริงจัง เพราะการที่เขาได้ยินคำพูดเหล่านี้ ทำให้ลูกเห็นคุณค่าในตัวเองและเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวอีกด้วย

6. แม่เลิกกันแต่ลูกไม่ต้องเลือกรัก สำหรับครอบครัวที่พ่อแม่มีเหตุต้องเลิกรากัน อาจทำให้เด็กตกอยู่ในภาวะสับสน ลูกบางคนอาจตกอยู่ในเหตุการณ์จะต้องเลือกอยู่กับใคร จะเลือกรักใคร หากลูกต้องอยู่กับพ่อหรืออยู่กับแม่คนใดคนหนึ่งแล้ว ไม่ควรบังคับลูกให้รักใครคนใดคนหนึ่งเท่านั้น เพราะพ่อกับแม่ของลูก คือบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเขา

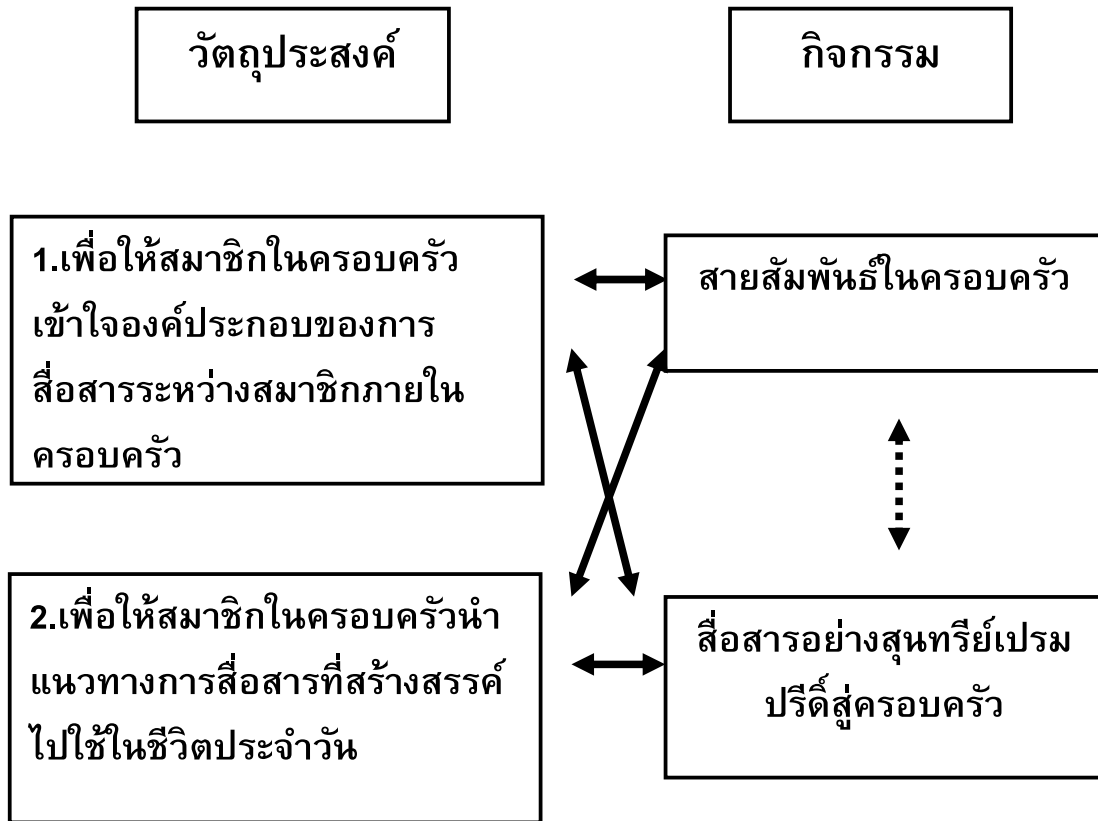
7. พ่อกับแม่"ยอมรับ"ในสิ่งที่ลูกเป็นเมื่อลูกเริ่มโตขึ้นมากเท่าไร เขาจึงต้องการการยอมรับจากพ่อแม่มากขึ้นเท่านั้น เด็กจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ผู้ใหญ่ยอมรับในตัวเขา เช่น ความรัก

ในวัยเด็ก หรือการกระทำที่ลูกอาจมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน พ่อแม่ควรดูอยู่ห่างๆ และยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น และเลิกแล้ว แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่ไม่ได้ละเลยแต่อย่างใด ยังคงรักและเข้าใจอยู่เสมอด้วย

8. ลูกคือ "คนสำคัญ" ของพ่อกับแม่ พ่อแม่ทุกคนควรกอดลูกบ้าง โดยเฉพาะเมื่อลูกเริ่มโตเป็นวัยรุ่น อย่าให้วัยที่เปลี่ยนไปมาทำให้ระยะห่างพ่อ แม่ ลูกห่างกัน จนรู้สึกว่าการกอดนั้นเป็นเรื่องแปลก การกอดลูกแน่นๆและบอกว่าเขาสัญญามากแค่ไหน คือ ความทรงจำที่ดีและเป็นสายใยความรักระหว่างพ่อแม่และลูก

การสื่อสารที่ดีภายในครอบครัวจะช่วยเติมเต็มให้ครอบครัวมีความสุข อยู่กันอย่างสมานฉันท์และเข้าใจมากขึ้น และสามารถป้องกันปัญหานานัปการ ประการสำคัญคือเป็นการตัดวงจรของความรุนแรงที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว โดยเฉพาะความรุนแรงที่นำมาสู่การทำร้ายเด็ก สตรีและญาติพี่น้องทุกคน ซึ่งเป็นสิ่งที่หลายครอบครัวไม่อยากให้เกิดขึ้นทั้งในครอบครัวของตนเอง ชุมชนและในสังคม

ความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุประสงค์กับกิจกรรม
การสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว



❖ กิจกรรม : สายสัมพันธ์ในครอบครัว

(การแบ่งกลุ่มแสดงความคิดเห็น) ประกอบด้วย 2 กิจกรรมย่อย

○ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจว่าท่าทีหรือคำพูดใช้แตกต่างกัน ก็ให้ผลที่แตกต่างกัน
2. เพื่อให้เข้าใจว่าเราสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่ไม่ดีในครอบครัวให้เปลี่ยนไปในทางที่ดีได้ หากเรามีวิธีสื่อสารที่ดีต่อกัน

❖ กิจกรรม : 1 การสื่อสารระหว่างกัน

○ วิธีการและขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่หันหน้าเข้าหากันและให้ตะโกนใส่กัน โดยคนหนึ่งพูดว่า “ฉันไม่ฟัง” อีกคนพูดว่า “ฉันจะพูด” แล้วให้สลับคำพูดอีกครั้งหนึ่ง
2. ให้ผู้เข้าอบรมฟังอีกคนพูด
“เมื่อวานพูดมากไปหน่อย ขอโทษ”
คนฟังตอบว่า “ไม่เป็นไรฉันให้อภัย” โดยสลับกันทำ

3. วิทยากรสอบถามความรู้สึก

(ต้องมีไกด์ไลน์ ให้วิทยากร มีแนวคำถามหลักให้วิทยากร ว่าต้องจะถามอะไรเพื่อให้ได้ประเด็นตามที่ต้องการ เนื่องจากคำถามนั้นสำคัญกว่าคำตอบ หากคำถามเข้าประเด็นจะช่วยให้ได้คำตอบที่ตรงประเด็น)

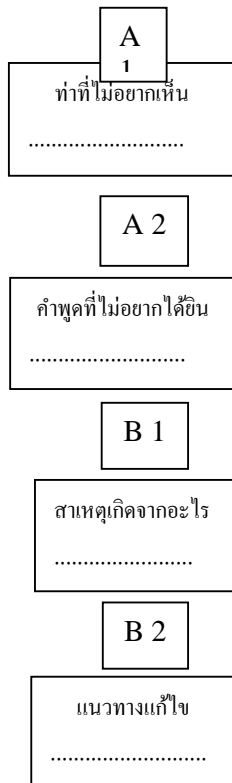
○ ระยะเวลา

10 นาที

❖ กิจกรรม : 2 สายสัมพันธ์ในครอบครัว

○ วิธีการและขั้นตอน

1. แบ่งกลุ่ม เป็น กลุ่มพ่อ กลุ่มแม่ และกลุ่มลูก
2. แจกกระดาษฟลิปชาร์ตกลุ่มละ 1 ชุดประกอบด้วย



3. ให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับทำที่ที่ไม่อยากเห็น / คำพูดที่ไม่อยากได้ยิน (ใช้เวลา 15 นาที)

- ทำที่ / คำพูดนั้นเกิดจากสาเหตุใด (ใช้เวลา 15 นาที)
- จะมีวิธีการอย่างไรไม่ให้ทำที่ / คำพูดไม่ดีเกิดขึ้น (ใช้เวลา 15 นาที)

○ ข้อเสนอ

อาจใช้คำว่า “ทำที่ที่บาดเจ็บ” “ทำที่ที่ทำให้เสียใจ”

4. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ ใช้เวลากลุ่มละ 5 นาที

○ ข้อเสนอ

- ให้แต่ละคนมีกระดาษของตนเอง เขียนคำตอบของตนเองทุกคน นั่นคือให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นเป็นส่วนตัวก่อน แล้วค่อยนำความคิดเห็นของตนเองไปแชร์ในกลุ่มย่อยอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ทุกคนได้ร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างแท้จริง

- วิทยากรต้องบอกรายละเอียด ให้คำอธิบายด้วย เช่น ให้เขียนเกี่ยวกับท่าที่ที่ทำให้เข้าใจเสียใจ โดยเขียนไม่น้อยกว่า 3 เรื่อง เป็นต้น แล้วให้ทุกคนเขียนคำตอบ โดยบอกที่ละโจทย์ แล้วให้เวลาตอบแต่ละโจทย์

- คำถามเกี่ยวกับสาเหตุ ว่าเกิดจากอะไร นั้น เกรงว่าผู้เข้าอบรมอาจจะไม่มีคำตอบ เพราะท่าที่และคำพูดนั้นเป็นผู้กระทำ แต่คนเขียนเป็นผู้ถูกกระทำ จึงอาจจะไม่รู้สาเหตุของคำพูดและท่าที่เหล่านั้น ดังนั้นอาจจะข้ามประเด็นคำถาม สาเหตุ ไปเสีย แล้วใช้การโยนคำถามในที่ประชุมรวมจากท่าที่ คำพูดเหล่านั้น ผู้เข้าอบรมมีข้อเสนอว่าควรทำอย่างไรเพื่อแก้ไขปัญหาเหล่านั้น

- ควรให้มีคำถามว่า “รู้สึกอย่างไรกับท่าที่ / คำพูดที่ไม่เห็น / ได้ยินนั้น หรือเพราะอะไร จึงไม่อยากจะเห็นท่าที่/คำพูดเหล่านั้น” เพื่อแสดงให้เห็นว่ามีคนที่ได้รับผลกระทบจากท่าที่ / คำพูดเหล่านั้น เพื่อจะสะท้อนให้ผู้เข้าอบรมในเวทีได้ตระหนักถึงผลกระทบที่มีต่อคนในครอบครัว

○ สรุปเนื้อหา

รูปแบบของการสื่อสาร มี 2 แบบ คือ วจนภาษา และอวจนภาษา ที่มีทั้งการสื่อสารทางเดียวและการสื่อสารสองทาง ซึ่งไม่ว่าจะเป็นไปทั้งในทางที่สร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์ ล้วนส่งผลต่อสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว

สมาชิกในครอบครัวถ้าใช้อารมณ์เข้าหากันก็จะก่อให้เกิดความรุนแรงโดยเริ่มจากการใช้คำพูดที่รุนแรงต่อกัน ส่งผลให้เกิดความรุนแรงทางจิตใจ และอาจพัฒนาไปเป็นความรุนแรงทางร่างกาย ที่นำไปสู่ความแตกแยกภายในครอบครัว

สมาชิกในครอบครัวต้องรู้จักการปรับตัวให้ทันต่อกระแสสังคม / ความมองในสิ่งที่ดี ๆ ของกันและกันและที่สำคัญที่สุดคือการให้อภัยซึ่งกันและกัน ความอบอุ่นในครอบครัวก็จะเกิดขึ้น

○ อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต

A 1- A 2 (ภาคผนวก)

2. กระดาษฟลิปชาร์ต

B 1- B 2 (ภาคผนวก)

1. ปากกาเขียนฟลิปชาร์ต

○ ระยะเวลา

90 นาที

❖ กิจกรรม : สื่อสารอย่างสุนทรีย์ เปรมปรีดีสู่ครอบครัว

(การแสดงบทบาทสมมติจากบัตรคำ)

○ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจในรูปแบบของการสื่อสารที่ดีภายในครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในครอบครัว
3. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวสามารถสื่อสารได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

○ วิธีการและขั้นตอน

1. แบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม (ละครครอบครัว) โดยใช้กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์และความสนุกสนาน เช่น การเล่นเกมสัพพยเรือให้คน....คน มาจับมือกัน เป็นต้น

(ข้อสังเกต : การแบ่งกลุ่ม อาจจะได้กลุ่มใหญ่มากเกินไป ซึ่งการแสดงบทบาทสมมตินั้น จุดสำคัญที่สุด คือ Reflex ซึ่งกลุ่มที่ใหญ่มาก ที่ประชุมรวม 100 คน เมื่อแสดงเสร็จ วิทยากรถามความคิดเห็นผู้เข้าอบรมอาจจะไม่ได้รับการตอบสนองจากผู้เข้าอบรม เพราะคนไทยส่วนใหญ่จะมีวัฒนธรรมความเงียบ (silence culture)

-ข้อเสนอ : การแบ่งกลุ่มบทบาทสมมติ ให้แสดงในที่ประชุมใหญ่ แล้วถึงการ reflex หรือ discuss ให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 10-15 คน เพื่อให้มีการ reflex หรือ discuss กันได้ เพราะจะมีความเป็นกันเองมากกว่าการให้มา reflex หรือ discuss ในที่ประชุมใหญ่ หลังจากนั้นก็เอาความคิดเห็นของกลุ่มย่อย มานำเสนอในที่ประชุมรวมอีกครั้งหนึ่ง

2. วิทยากรแจกบัตรคำ กลุ่มละ 1 ชุดๆ ละ 10 บัตรคำ (บัตรคำจะแบ่งออกเป็น บัตร การสื่อสารที่สร้างสรรค์ 2 กลุ่ม และบัตรการสื่อสารที่ไม่สร้างสรรค์ 2 กลุ่ม ดังนั้นการแสดงจะมีกลุ่มที่แสดงในเชิงสร้างสรรค์ 2 กลุ่ม และไม่สร้างสรรค์ 2 กลุ่ม) โดยให้ตัวแทนกลุ่มออกมาจับและยืนอยู่ด้านหน้า

3. วิทยากรอธิบายรายละเอียดการแสดงบทบาทสมมติโดยใช้บัตรคำที่แจกให้เป็นตัวกำหนดดำเนินเรื่องราวให้ครอบคลุมกับเนื้อหา โดยพยายามให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงที่มีตัวหลักตัวประกอบ

4. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มร้อยเรียงบัตรคำเป็นเรื่องราวที่แสดงถึงการสื่อสารภายในครอบครัว โดยออกมาแสดงกลุ่มละ 15 นาที

ข้อเสนอ - วิทยากรจะต้องคอยขานเวลาให้ด้วยว่า เหลือเวลาเท่าไร

5. วิทยากรสอบถามความเห็นจากเวทีว่าการแสดงที่ผ่านไปมีรูปแบบการสื่อสารที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวที่แตกต่างกันอย่างไร โดยวิทยากรยกตัวอย่างให้เห็นว่าในสถานการณ์เดียวกัน ถ้าเราเลือกใช้รูปแบบของการสื่อสารที่แตกต่างกัน ก็จะส่งผลต่อความสัมพันธ์ และการแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกัน

6. ให้ผู้เข้าอบรมนำบัตรคำไปติดที่บอร์ด (ฟลิปชาร์ท C) ซึ่งแยกเป็น การสื่อสารทางภาษาพูด และการสื่อสารทางความคิด/การกระทำ (สร้างสรรค์ / ไม่สร้างสรรค์)

7. วิทยากรยกตัวอย่างจากบัตรคำที่ติดบนบอร์ด ว่าคำพูด/การกระทำที่ใช้อาจทำให้ผู้ฟังมีความรู้สึกต่อสารนั้นแตกต่างกัน รวมทั้งเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการสื่อสาร เช่น เมื่อใช้อารมณ์ หรือน้ำเสียงที่เปลี่ยนแปลงไป คำพูดเดียวกันอาจถูกตีความหมายแตกต่างไปจากเดิมได้

○ สรุปเนื้อหา

1. การพูดอย่างสร้างสรรค์

- คิดบวก
- คิดก่อนพูด
- พูดทางบวกและถูกกาลเทศะ

2. การรับฟังอย่างตั้งใจ

- เปิดใจรับฟัง
- ตั้งใจคิดตาม
- ถามบางโอกาส
- พลาดไปจะเสียดาย

3. เทคนิคการสื่อสารที่ดีและสร้างสรรค์ โดยการยกตัวอย่างจากสถานการณ์ที่แต่ละกลุ่มแสดง โดยชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่แตกต่างกันต่อความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว เมื่อมีการใช้สื่อสารที่ต่างกัน สถานการณ์เดียวกัน รวมทั้งเทคนิคทางร่างกายก็มีส่วนช่วยให้การสื่อสารนั้นมีความหมาย มีน้ำหนักมากขึ้น เช่น การแสดงออกทางสีหน้า การสบสายตา ท่าทาง ระยะห่าง การสัมผัส

○ อุปกรณ์

1. บัตรคำ
2. กระดาษฟลิปชาร์ท C (ภาคผนวก)
3. กระดาษขาว

○ ระยะเวลา

90 นาที

○ ข้อเสนอแนะกิจกรรม

1. ใช้บัตรคำตัวอย่างที่มีความหมายเดียวกัน แต่วิธีพูดต่างกัน เช่น ทานข้าวหรือยัง อิ่มมาแล้วซิ ไปกินกับใครมาละ เพื่อเปรียบเทียบกันให้เห็นถึงความแตกต่างที่ชัดเจน

2. ใช้น้ำเสียงต่างกัน (ใช้คำพูดเดียวกัน) อารมณ์ก็จะต่างกันได้

3.วิทยากรควรจะบอกว่า จะร้อยเรียงเป็น 1 เรื่องหรือ หลายเรื่องก็ได้ใน 1 กลุ่ม เพราะ บัตรคำที่ได้รับอาจสามารถนำเสนอได้หลายเหตุการณ์

4.วิทยากรควรชี้ให้เห็นถึงความแตกต่าง ถามความคิดเห็น เช่น ชอบกลุ่มครอบครัวไหน จะทำอย่างไรถ้าสถานการณ์เป็นอย่างนี้

5.วิทยากรควรคิดบัตรคำที่มี ชาย/หญิงช่วยกันทำงาน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

6.วิทยากรควรช่วยอธิบายช่วงเตรียมการแสดงบทบาทสมมติ อาจต้องอธิบายบัตรคำที่ได้รับ โดยเฉพาะคำที่ไม่ใช่คำพูด แต่เป็นลักษณะการกระทำ เพื่อให้ การแสดงสามารถสื่อให้ผู้ชมมีความ เข้าใจที่มากขึ้น

7. ถ้าช่วงเวลาในการทำกิจกรรมไม่สามารถแสดงบทบาทสมมติในวันนั้นได้ อาจแบ่งกลุ่ม และแจกบัตรคำไปก่อน เพื่อให้ผู้เข้าอบรมไปช่วยกันคิด แล้วมาแสดงในวันรุ่งขึ้น

○ ข้อเสนอ

-การที่วิทยากรยกตัวอย่างจากบัตรคำเพื่ออธิบายประเด็นนั้น อาจให้ผู้เข้าอบรมได้ มีส่วนร่วม โดยมาแสดงท่าทีหรือคำพูดตามบัตรคำนั้น ๆ เพื่อเพิ่มสีสัน)

ใบความรู้สรุปกิจกรรม กิจกรรม “สายสัมพันธ์ในครอบครัว”

- รูปแบบการสื่อสาร แบ่งออกได้ 2 วิธี คือ
 1. การสื่อสารด้วยวาจา หรือ "วจนภาษา" (Oral Communication) เช่น การพูด การร้องเพลง เป็นต้น
 2. การสื่อสารที่ไม่ใช้วาจา หรือ "อวจนภาษา" (Nonverbal Communication) และการสื่อสารด้วยภาษาเขียน (Written Communication) เช่น การสื่อสารด้วยท่าทาง ภาษามือและตัวหนังสือ เป็นต้น
- ลักษณะการสื่อสาร แบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ
 1. การสื่อสารทางเดียว (One - Way Communication) เป็นการส่งข่าวสารหรือการสื่อความหมายไปยังผู้รับแต่เพียงฝ่ายเดียว โดยที่ผู้รับไม่สามารถมีการตอบสนองในทันที (immediate response) ให้ผู้ส่งทราบได้ แต่อาจจะมีปฏิกิริยาสนองกลับ (feedback) ไปยังผู้ส่งภายหลังได้ การสื่อสารในรูปแบบนี้จึงเป็นการที่ผู้รับไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันได้ทันที จึงมักเป็นการสื่อสารโดยอาศัยสื่อมวลชน เช่น การฟังวิทยุ หรือการชมโทรทัศน์ เหล่านี้เป็นต้น
 2. การสื่อสารสองทาง (Two-Way Communication) เป็นการสื่อสารหรือการสื่อความหมายที่ผู้รับมีโอกาสตอบสนองมายังผู้ส่งได้ในทันที โดยที่ผู้ส่งและผู้รับอาจจะอยู่ต่อหน้ากันหรืออาจอยู่คนละสถานที่ก็ได้ แต่ทั้งสองฝ่ายจะสามารถมีการเจรจาหรือการโต้ตอบกันไปมา โดยที่ต่างฝ่ายต่างผลัดกันทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ส่งและผู้รับในเวลาเดียวกัน เช่น การพูดโทรศัพท์ การประชุม เป็นต้น
- เนื้อหาเพิ่มเติมประกอบกิจกรรม “คำพูดที่ไม่อยากได้ยิน ท่าทีที่ไม่อยากเห็น”
 - คำพูดที่ลูกไม่อยากฟังจากพ่อ แม่.....

เมื่อได้พูดถึงคำพูดที่น่าฟังแล้วและเพื่อสร้างความตระหนักแก่พ่อแม่ ผู้ปกครองทั้งหลายว่า คำพูด หรือการสื่อสารในสิ่งที่ไม่ได้คิดไว้ก่อน มีผลต่อผู้ฟังอย่างมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นวัยที่แข็งแกร่ง ขอบการทำลาย ซึ่ง ดร.สมพงษ์กล่าวว่า คนเป็นพ่อแม่ไม่ควรใช้คำว่า "ห้าม" กับลูกวัยรุ่น เพราะผลการศึกษาเราพบเด็กสารภาพว่า ถ้าการขออนุญาตกระทำสิ่งใดแล้ว พ่อแม่ห้าม เขาจะทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม เพราะอยากทำลาย และอยากรู้ว่ามันจะเป็นอย่างไร

ดังนั้น พ่อแม่ยุคนี้จึงต้องฟังลูกให้มาก บ่นให้น้อยลง อยู่กับเขาอย่างใจเย็น พูดคุยด้วยการดูจังหวะเวลาที่เหมาะสม เพื่อเป็นการเตือนตัวเองว่า คำพูดรุนแรง ที่จะสร้างความรู้สึกไม่ดีให้กับลูก

3 อันดับแรกคือ พูดคำหยาบ คำไม่สุภาพ ตามมาด้วยการด่าทอ พูดเสียงดังโหวกเหวก พูดจาแดกดัน ไม่ยอมรับฟังเหตุผล เมื่อจำแยกเป็นประเภท จะได้ดังนี้

○ **ลักษณะคำพูดที่รุนแรง**

พูดบ่อยเกินไปซ้ำๆ ไม่มีสาระ, พูดมะนาวไม่มีน้ำ, รู้แบบนี้เอาชี้อัดปากตั้งแต่เด็ก, ไม่มีความเกรงใจ, ผลาญเงินเท่าไรผลาญไปเลย, ไม่รู้ว่าลับหลังเรามันจะขนาดไหน, อยู่เฉยๆไม่ตอบไม่พูดไม่จา, น้ำเสียงน่ากลัว, คะแนนห่วยแตก, คำพูดที่ทำให้ผู้อื่นเสียใจ

○ **พูดดูต่ำ ด้วยอารมณ์ที่รุนแรง**

โตเป็นควาย หมาเลียตุตไม่ถึง ยังทำแบบนี้อีก, ไม่ได้เรื่อง, มีปัญหาเกี่ยวกับกูรีเปลา, โง่อวดฉลาด, ไอ้ลูกนอกคอก, เสียงคำไม่ตกปาก, กลับตีกตีน คำมิด, เลี้ยงเสียข้าวสุก, เกิดมาทำไมเรื่องมาก วุ่นวาย, ฉันทยังเป็นแม่แกอยู่นะ

○ **พูดตักเตือน ว่ากล่าว**

อะไรเนี่ย อะไรถึงเป็นแบบนี้,หยุดพูดได้แล้ว,ว่ากล่าวตักเตือน, คำสั่งงานต่าง ๆ, เป็นลูกผู้หญิงไม่เคยช่วยงานพ่อแม่เลย, อย่าเสียมารยาทสิ, คุยอะไร โทรศัพท์บอกให้วาง, ทำไมไม่ระมัดระวังเลย ชุ่มชาม

○ **พูดห้าม ออกคำสั่ง**

อย่าเพิ่งมากวน, นี่ย่าส่งเสียงดังได้ไหม, ขอออกไปข้างนอกบ้าน แต่พ่อ แม่ ปฏิเสธ "ไม่ต้องไป", จะไปหรือไม่ไป, เป็นเด็กเป็นเล็ก เรื่องผู้ใหญ่อย่ายุ่ง, อย่าทำอย่างนั้นสิ, อย่าออกไปไหนนะ, อย่าทำอีก

○ **คำพูดขบขันไล่ส่ง**

เอาเงินกับเพื่อนแกโน่น, ตัดลูกตัดแม่กันไปเลย, เตียวตัดหางปล่อยวัด คำพูดดูถูก ประณาม เหยียดหยาม สอนอะไรไม่จำ พูดจนปากเปือกปากฉะ, ฉันทจะดูว่าน้ำหน้าอย่างแกจะไปรอดไหม

○ **พูดประชดประชัน**

ให้แต่เพื่อน, จะเอาเพื่อนมาเป็นพ่อแม่

○ **ลักษณะคำพูดอื่นๆ**

อยากอยู่ใกล้ๆเพื่อน, อยากอยู่คนเดียว,พอเราแกลงลูกคงไม่เลี้ยงดู

เราหรือ

ใบความรู้สรุปกิจกรรม

กิจกรรม “สื่อสารอย่างสุนทรีย์ เปรมปรีย์สู่ครอบครัว”

❖ การสื่อสารที่สร้างสรรค์

ในครอบครัวจะเกิดสัมพันธภาพที่ดีได้ สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องตระหนักและมีการสื่อสารกัน ทั้งภาษากาย และภาษาพูดอย่างสร้างสรรค์ ที่ต้องเริ่มต้นจาก คิดบวก คิดก่อนพูด พูดทางบวก และถูกกาลเทศะในขณะเดียวกัน การสื่อสารที่ดีจะต้องเป็นการสื่อสารสองทางที่ทั้งสองฝ่ายต้องเปิดใจรับฟัง อย่างตั้งใจ มีการสอบถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน เพราะไม่เช่นนั้นแล้วอาจเกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน และจะนำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัว

● ลักษณะที่ควรแสดงออก

- สีหน้า สีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงการใส่ใจรับฟังที่แสดงออกจะช่วยให้บรรยากาศในการสื่อสารดีขึ้น

- การสบสายตา จะทำให้การพูดง่ายขึ้น และอาจช่วยระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการพูดคุยกันได้

- ท่าทาง การแสดงออกว่าสนใจรับฟังสิ่งที่อีกฝ่ายพูด จะทำให้อีกฝ่ายอยากพูดคุยด้วย เช่น อาจแสดงออกด้วยการผงกศีรษะรับ การโน้มตัวเข้าหา แทนที่จะยืนกอดอก หรือยืนตัวแข็งพูดคุยกัน

- การสัมผัส จะช่วยให้เกิดความรู้สึกทางใจ ถึงความรักใคร่ อบอุ่น และสนิทสนม เช่น การจับมือ จับต้นแขน การโอบกอด

- ระยะห่าง ควรมีการพูดคุยกันในระยะใกล้ เพื่อที่จะไม่คาดเคลื่อนในการรับฟัง และจะได้ไม่ต้องตะโกนใส่กัน

● เทคนิคการสื่อสารทางบวก

- พูดอย่างชัดเจนและตรงประเด็น

- เปิดเผยความคิดเห็นและความรู้สึกโดยตรงไปตรงมา

- อย่าเดาใจกันเพราะอาจเกิดการเข้าใจผิด

- เรียนรู้ศิลปะในการพูดว่าสิ่งไหนควรพูด ไม่ควรพูด และควรพูดเมื่อไร

- เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายได้พูดด้วย ไม่ใช่พูดอยู่ฝ่ายเดียว

- หากจะพูดคุยเรื่องที่ขัดแย้งกันอยู่ ก็ควรเริ่มต้นการสนทนาเชิงบวกเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี

- พยายามอย่ารื้อฟื้นเรื่องอดีต

- พยายามใช้คำพูดถึงตนเองแทนที่จะพูดถึงคนอื่น พูดว่าคุณต้องการอะไร ไม่ใช่พูดว่าเขาไม่ได้ทำอะไรให้ เพื่อให้อีกฝ่ายไม่รู้สึกรู้ว่ากำลังถูกตำหนิ เช่น แทนที่จะพูดว่า “คุณรีบๆ หน่อยได้ไหม สายมากแล้วนะ” ก็ควรพูดใหม่ว่า “ฉันกลัวจะไปทำงานไม่ทัน เราอาจต้องรีบกันหน่อย”

- อย่าเงิบเมื่ออีกฝ่ายพยายามสื่อสารด้วย (อย่าปิดช่องทางการสื่อสาร)
- ตั้งใจฟังอย่างตั้งใจ และตั้งคำถามอย่างเหมาะสม
- ควบคุมอารมณ์ ก่อนจะแสดงท่าทีใดๆ ออกมา
- อย่าพูดแทรก ขัดคอ หรือ โต้ตอบโดยที่ยังฟังไม่จบ
- พยายามทำความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของคนรัก
- เมื่ออีกฝ่ายพูดจาไม่เข้าหู อย่าตีความในเชิงลบในทันที
- รับฟังความคิดเห็นไม่ว่าจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ตาม

❖ การสื่อสารที่ไม่สร้างสรรค์

● สาเหตุ อาจมีหลายสาเหตุ เช่น

- ความเข้าใจผิด ที่เกิดจากการสื่อสารบกพร่อง
- ความแตกต่างระหว่างเพศ
- มุมมองและความต้องการแตกต่างกัน
- สไตล์การสื่อสารแตกต่างกัน
- การแปลความหมายผิด
- การปกป้องตนเอง กลัวการไม่ยอมรับ

● ลักษณะการสื่อสารทางลบ

การสื่อสารทางลบ จะแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและทางคำพูด

○ ด้านท่าทาง เช่น

- การจ้อง มองอย่างไม่เหมาะสม
- สีหน้าบึ้งตึง
- เฉยเมยเพิกเฉย ท่าทีเย็นชา
- ขาดความใกล้ชิด
- ไม่มีการปฏิสัมพันธ์โดยการสัมผัส

○ ด้านทางคำพูด เช่น

- คลุมเครือ พูดไม่ชัดเจน กำกวมไม่รู้เรื่อง หรือไม่บอกให้ชัดเจนว่า

ต้องการอะไร

- เจ้ากี้เจ้าการ เป็นลักษณะของการกำหนดกฎเกณฑ์ให้คนอื่นทำ เช่น “ทำไมคุณไม่ไปจ่ายค่าน้ำค่าไฟตอนนี้เลยล่ะ”

- สั่ง เป็นการกำหนดให้ต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น “กลับบ้านเร็วหน่อยนะวันนี้”

- สอน ใช้คำพูดโดยแสดงถึงการใช้คำพูดสอนกล่าว เช่น “คุณเป็นพ่อคนแล้ว น่าจะมีความรับผิดชอบมากกว่านี้”

- ประชดประชัน เช่น “ตะวันตกยังไม่ตกดินเลย ทำไมกลับมาแต่เช้า”

- กล่าวหา เช่น “คุณไม่เคยช่วยฉันเลี้ยงลูกเลย”

- เปรียบเทียบ เช่น “สามีของคุณนี่ ไม่เห็นเขาเป็นเหมือนคุณเลย”

- ตำหนิ ดิเตียน เช่น “ทำอะไรไม่เคยเรียบร้อยเลย”

- บ่น เช่น พูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ยืดยาวในเรื่องหนึ่ง ๆ

- ตำว่า เช่น การใช้คำหยาบ ไม่สุภาพ

○ ด้านอื่นๆ ได้แก่

- ไม่พูดเพราะคิดว่าอีกฝ่ายรู้แล้ว

- พูดผ่านคนอื่น ทำให้เกิดความเข้าใจผิด

- ด่วนสรุปทั้งที่ยังฟังความไม่ครบถ้วน

- แปลความหมายในเชิงลบ

- ชอบพูดถึงความผิดพลาดในอดีตของอีกฝ่าย

- ไม่ใส่ใจในสิ่งที่อีกฝ่ายพูด

- ไม่ยอมพูดคุยกัน หลีกเลียงความขัดแย้ง เพราะคิดว่าพูดที่ไรทะเลาะกัน

ทุกที แต่ภายในอาจเต็มไปด้วยความโกรธ น้อยใจ และ ไม่สบายใจ เป็นต้น

กระดาษฟลิปชาร์ต

ฟลิปชาร์ต A 1

ท่าทีที่ไม่อยากเห็นจากคนในครอบครัว

ฟลิปชาร์ต A 2

คำพูดที่ไม่อยากเห็นจากคนในครอบครัว

ฟลิปชาร์ต B 1

สาเหตุเกิดจากอะไร

ฟลิปชาร์ต B 2

แนวทางแก้ไข

ฟลิปชาร์ต C

การสื่อสาร	สร้างสรรค์	ไม่สร้างสรรค์
การพูด	(แปะบัตรคำ)	(แปะบัตรคำ)
การกระทำ / ความคิด	(แปะบัตรคำ)	(แปะบัตรคำ)



การใช้เวลาร่วมกัน ของสมาชิกภายในครอบครัว



กรอบแนวคิด : การใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกภายในครอบครัว

เป้าประสงค์

สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี

แนวคิดหลัก

ครอบครัวสุขสันต์ ใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว มีการจัดสรรเวลาอย่างสมดุลเพื่อตนเองและครอบครัว รวมถึงการเข้าร่วมทำกิจกรรมของชุมชนและสังคม
2. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้เวลาร่วมกัน
3. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว สามารถใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วยพ่อ แม่ / ผู้ปกครอง (ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ พี่น้อง อื่น ๆ) และลูก / หลาน

เนื้อหา

1. การจัดสรรเวลาอย่างสมดุล
2. การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ
3. แนวทางการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีคุณภาพของครอบครัว

ผลผลิต

1. สมาชิกในครอบครัวมีการจัดสรรเวลาอย่างสมดุลเพื่อตนเองและครอบครัว รวมถึงการเข้าร่วมทำกิจกรรมของชุมชนและสังคม
2. สมาชิกในครอบครัวตระหนักถึงคุณค่าของการใช้เวลาร่วมกัน
3. สมาชิกในครอบครัวสามารถใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมของครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

ผลลัพธ์

สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

การใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกภายในครอบครัว

การใช้เวลาร่วมกันภายในครอบครัว เป็นพื้นฐานสำคัญต่อการสร้างครอบครัวเข้มแข็งและมีความสุข การพัฒนาการของบุตรหลาน การมีทักษะการดำรงชีวิตและทักษะทางสังคมอันนำไปสู่การสร้างชุมชนและสังคมเข้มแข็งต่อไป หลักสูตรค่ายครอบครัวในครั้งนี้จึงได้บรรจุหัวข้อเรื่องการใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกภายในครอบครัว เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นความสำคัญของการใช้เวลาของครอบครัว มีความรู้ความเข้าใจในการจัดสรรเวลาสำหรับตนเอง เวลาของครอบครัว รวมไปถึงการแบ่งเวลาเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม / ชุมชมและเป็นอาสาสมัครพัฒนาสาธารณประโยชน์ของสังคม เนื้อหาประกอบด้วย 3 หัวข้อ

❖ การจัดสรรเวลาอย่างสมดุล

เราทุกคนต่างได้รับเวลาแต่ละวันเท่ากัน ใน 1 วัน หรือ 24 ชั่วโมง ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ 8 ชั่วโมงแรก คือ การนอนหลับ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่ต้องมีการพักผ่อน และ 8 ชั่วโมงที่ 2 คือ การทำตามหน้าที่ของทุกคน คือการทำงานหรือการเรียน ส่วน 8 ชั่วโมงที่ 3 เป็นช่วงเวลาที่ทุกคนต้องนำมาบริหารให้เป็น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมพร้อมกันไปด้วย จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2547) พบว่าประชาชนมีการใช้เวลาเป็นจำนวนชั่วโมงเฉลี่ยต่อวันเพื่อดูแลตัวเอง 12.2 ชั่วโมง ทำงานและศึกษาเรียนรู้ 8.4 ชั่วโมง ใช้ดูแลครอบครัวและบริการชุมชน 2.7 ชั่วโมง และมีเวลาว่าง 3.6 ชั่วโมง (จำนวนชั่วโมงของกิจกรรมต่างๆ รวมกันไม่เท่ากับ 24 ชั่วโมง เพราะเป็นจำนวนชั่วโมงเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด) จากรายงานดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า นอกเหนือจากการพักผ่อนนอนหลับและทำหน้าที่ของตนเอง บุคคลจะมีการใช้เวลาปฏิบัติกิจกรรมหลากหลายรูปแบบตามปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน วิธีการดำรงชีวิตของบุคคลจะประสบความสำเร็จหรือไม่อยู่ที่ว่ากิจกรรมในแต่ละวันของคนนั้นมีความสมดุลแห่งชีวิตเพียงใด ในที่นี้หมายถึงว่าต้องมีการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด คือการบริหารสภาวะจิตใจของเราให้เหมาะสมกับเวลาที่มีอยู่ การจัดสรรเวลาเพื่อทำกิจกรรมในแต่ละวันจำแนกออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

➤ การจัดสรรเวลาเพื่อตนเอง

ทุกคนมี “เวลาของตัวเอง” เพียงแต่ควรมีการแบ่งปันเวลาในแต่ละส่วนให้เหมาะสมเท่านั้น เพื่อใช้ในการพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้าขึ้นกว่าเดิม มีความแข็งแรงทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ โดยในด้านร่างกายจะต้องเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ กิริยาวาจาสุภาพอ่อนโยน ส่วนในด้านจิตใจนั้นจะต้องเป็นผู้มีสติปัญญาคิดหาเหตุผลได้ด้วยตนเอง อารมณ์สดชื่น แจ่มใส มีความกระตือรือร้น รักการเรียนรู้ มีศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม อีกทั้งมีทักษะทางสังคมที่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก

การพัฒนาคนจะมุ่งเน้นการพัฒนาจากภายใน (ทัศนคติ แรงจูงใจ อุปนิสัย) สู่การพัฒนาภายนอก (ความรู้ ทักษะ พฤติกรรม) เพราะถ้าเราสามารถพัฒนาสิ่งที่อยู่ภายในใจของคนได้แล้ว การพัฒนาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของคนก็สามารถทำได้ง่ายขึ้น

➤ การจัดสรรเวลาเพื่อครอบครัว

ทุกคนควรมีการจัดสรรเวลาของตนเองส่วนหนึ่งให้เป็นเวลาของครอบครัวอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง ปัญหาใหญ่คือ เรามักอ้างว่าไม่มีเวลา ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว ทุกคนมีเวลาเท่าเทียมกัน อยู่ที่ว่าเราจะจัดสรรเวลาอย่างไร การใช้เวลาร่วมกับสมาชิกครอบครัว เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องคิดคำนึงถึงอยู่ตลอดเวลา เพราะการใช้เวลาร่วมกันก่อให้เกิดการสร้างสายสัมพันธ์ในครอบครัวได้เป็นอย่างดี ช่วยทำให้มีความรักความผูกพัน กันมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การใช้เวลาร่วมกันบ้่างยังสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้น เนื่องจากความเข้าใจซึ่งกันและกันถือว่าเป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกัน การใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมร่วมกัน บางอย่าง เช่น การทำกับข้าว การปลูกต้นไม้ นอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังทำให้ชีวิตครอบครัวเป็นสุขและอบอุ่น

➤ การจัดสรรเวลาเพื่อสังคม

การเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม/ ชุมชน และการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์เป็นการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนิทสนมขณะทำงานด้วยกัน เป็นการเพิ่มคุณธรรมแก่บุคคล ก่อให้เกิดความสามัคคี รักใคร่กลมเกลียวกันในหมู่คณะ ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ลดปัญหา การประพฤติดีศีลธรรม และปัญหาอาชญากรรม

❖ การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ

➤ การใช้เวลาร่วมกันของครอบครัว

ในระยะเวลา 20 กว่าปีมานี้ที่สังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปมาก จากผลของกระแสโลกทั้งวัตถุและบริโภคนิยม ทำให้ครอบครัวส่วนใหญ่มีเวลาใกล้ชิดกันน้อยลงเนื่องจากพ่อแม่ผู้ปกครองใช้เวลาส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพ ไม่มีเวลาเลี้ยงดูบุตรหลาน และไม่มีเวลาให้กับครอบครัว ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อบุคคลและครอบครัว จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2547) พบว่า พ่อ แม่ใช้เวลาในการประกอบอาชีพประมาณวันละ 8 – 10 ชั่วโมง ในขณะที่ลูกใช้เวลากับการศึกษา 6 – 8 ชั่วโมง โดยพ่อแม่มีเวลาในการดูแลครัวเรือน 2 – 3 ชั่วโมง ใช้เวลาในการเดินทาง 1.4 – 2 ชั่วโมง และมีเวลาว่างประมาณ 2 – 3 ชั่วโมงต่อวัน และเมื่อมีเวลาว่าง ส่วนใหญ่ก็ใช้เวลาว่างกับการดูโทรทัศน์ และข้อมูลจากการสำรวจการใช้พลังงานของครัวเรือน ปี พ.ศ. 2545 พบว่าครัวเรือนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง มีโทรทัศน์สี มากกว่า 1 เครื่อง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการนั่งดูโทรทัศน์ร่วมกันของสมาชิกภายในครอบครัวลดลงไปด้วย ส่งผลต่อสัมพันธ์ภาพในครอบครัวที่จะทำให้การแสดงออกถึงความรักและเอาใจใส่ระหว่างกัน การสื่อสาร การพูดคุยสั่งสอนลูกหลานหรือการปรึกษาหารือกันมีน้อยลง

การใช้เวลาร่วมกันของครอบครัว หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัวใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าทุกคนในบ้านต้องทำกิจกรรมทุกอย่างด้วยกัน ต่างคนต่างอาจมีกิจกรรมทำเป็นส่วนตัวตามความพอใจ เช่น พ่ออ่านหนังสือ แม่ซ่อมแซมเสื้อผ้า ลูกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ บางกิจกรรมแม้กับลูกช่วยกันทำความสะอาดจัดบ้านเรือน พ่อกับลูกช่วยกันซ่อมแซมอุปกรณ์เครื่องใช้สอย และมีการจัดสรรบางช่วงเวลา que ทุกคนมาทำกิจกรรมบางอย่างด้วยกันตามความเหมาะสม เช่น ทำความสะอาดบ้าน จัดเตรียมอาหาร ปลูกต้นไม้ การใช้เวลาร่วมกันจำแนกออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1. เวลาเพื่อการฟื้นฟูความสัมพันธ์ ได้แก่ การพูดคุย ปรึกษาหารือ ปลอดภัย ให้กำลังใจ ฯลฯ

2. เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน

2.1 การทำกิจกรรมภายในบ้าน เช่น สอนการบ้าน อ่านหนังสือร่วมกัน รับประทานอาหาร ทำอาหาร ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง เล่นหมากรุก ฯลฯ

2.2 การทำกิจกรรมนอกบ้าน เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ และพักผ่อนหย่อนใจ เช่น รับประทานอาหาร ดูภาพยนตร์ การเดินทางท่องเที่ยวต่างจังหวัด ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำกิจกรรมตามวัฒนธรรมประเพณีทางศาสนา เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน / สังคม ฯลฯ

การใช้เวลาอยู่ร่วมกัน เป็นเรื่องสำคัญที่ทุก ๆ คนในครอบครัวควรคิดคำนึงถึงอยู่ตลอดเวลา เพราะการใช้เวลาอยู่ร่วมกันคือการสร้างสายสัมพันธ์ในครอบครัวได้เป็นอย่างดี ช่วยทำให้มีความรัก ความผูกพันกันมากยิ่งขึ้น

➤ การใช้เวลาของครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

การใช้เวลาของครอบครัวอย่างมีคุณภาพ หมายถึง ครอบครัวมีการใช้เวลาอย่างมีคุณค่า ทำกิจกรรมร่วมกัน และมีการเรียนรู้ร่วมกัน การจะใช้เวลากับครอบครัวให้มีคุณภาพนั้นไม่ใช่เพียงแค่การอยู่ด้วยกันในบ้านพร้อมหน้าพร้อมตากันแต่ไม่ได้พูดคุยกัน ต่างคนต่างอยู่ หรือต่างคนต่างมีกิจกรรมทำเป็นส่วนตัว เช่น พ่ออ่านหนังสือพิมพ์ แม่ดูทีวี ลูกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การใช้เวลาอยู่ร่วมกันแบบนี้ จะไม่ค่อยมีความหมาย เพราะเป็นเพียงแค่เห็นหน้ากัน แต่บุคคลสามารถจัดการกับเวลาของครอบครัวให้มีคุณภาพขึ้นได้ เช่น ใช้เวลาดูทีวีด้วยกัน เมื่อมีเรื่องราวที่น่าสนใจแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ก็สามารถใช้เวลาช่วงพักโฆษณา หาเรื่องพูดคุยกัน หรือการค้นหาเรื่องราวต่าง ๆ ในอินเทอร์เน็ตด้วยกัน พอถึงวันหยุดสุดสัปดาห์ก็ทำกิจกรรมทำร่วมกันทั้งครอบครัว เช่น ไปกราบคุณปู่คุณย่าที่อยู่อีกบ้านด้วยกัน หรือไปเล่นกีฬาด้วยกัน

การใช้เวลาของครอบครัวอย่างมีคุณภาพเป็นเวลาที่ทุกคนในครอบครัวได้มีเวลาพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันทั้งทางความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตน จะทำให้ทุกคนได้รับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดซึ่งกันและกัน พ่อเข้าใจความคิดของแม่ แม่เข้าใจในความคิดของลูก และสุดท้ายความเข้าใจต่าง ๆ เหล่านี้ จะนำไปสู่การปรับตัวเข้าหากัน และทำให้ทุกคนรู้สึกผูกพันมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

การใช้เวลาที่มีคุณภาพอยู่ด้วยกันระหว่างพ่อแม่ลูก เป็นสิ่งสำคัญในการช่วยพัฒนา ทักษะ ด้านสังคมและการสื่อสารของลูก เป็นเวลาที่ผู้ใหญ่ได้ทำหน้าที่ในการเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนและปลูกฝัง คุณธรรมและจริยธรรมให้กับลูกหลาน ยิ่งครอบครัวที่มีปู่ย่าตายายไปจนถึงรุ่นลูกหลานอยู่ด้วยกัน การใช้ เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน จะเป็นช่วงเวลาแห่งการสร้างสรรค์ได้ดี ลูกหลานจะได้เรียนรู้สัจธรรมของชีวิตที่ตัว เราเองเป็นผู้กำหนด ปู่ย่าตายายก็จะได้ให้ข้อคิดความเห็นที่เป็นประโยชน์ของการดำเนินชีวิตแก่ลูกหลาน เมื่อใช้เวลาอยู่ร่วมกันนานๆ อย่างมีคุณค่า ความรักความผูกพันกันอย่างแนบแน่นก็จะตามมา

➤ เคล็ดลับการใช้เวลาของครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

- **คำนึงถึงจิตใจของบุคคล** เมื่อมีโอกาสอยู่ร่วมกับครอบครัว สมาชิกทุกคนควรใช้ เวลาที่มีอยู่อย่างมีคุณค่า ใส่ใจเข้าใจลักษณะนิสัยใจคอ และความต้องการของคนในครอบครัว รู้จักผ่อน ปรน และปรับตัวให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

- **เปิดโอกาสให้ทุกคนสามารถพูดคุยได้อย่างอิสระบ้าง** เวลาที่ครอบครัวอยู่พร้อม หน้ากันพ่อแม่/ผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้ลูกหลานได้แสดงความคิดเห็นในบางเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้ ชีวิตประจำวัน อาทิ การศึกษาเล่าเรียน การแต่งตัว การคบเพื่อน ฯลฯ โดยผู้ใหญ่ต้องรับฟังเหตุผลของเด็ก เล็ก วัยรุ่นหนุ่มสาวด้วยความเข้าใจซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย โดยเวลาที่อยู่ด้วยกันไม่ควร เข้มงวดเรื่องกฎเกณฑ์ ระเบียบมากนัก แต่ให้เกียรติไว้ใจซึ่งกันและกัน

- **การแสดงให้เห็นถึงความรัก ความห่วงใยอย่างสม่ำเสมอ** ลูกหลานทุกวัยต้องการ ความเอาใจใส่ห่วงใยและการให้กำลังใจ ดังนั้นเวลาที่อยู่ด้วยกัน เมื่อลูกหลานช่วยงานบ้าน หรือรับผิดชอบ หน้าที่ของตนเองควรแสดงความชื่นชม หรือยอมรับผลงานนั้น ๆ เลือกแง่มุมที่จะเป็นมุมมองที่ดีก่อน แล้วจึงจะให้คำแนะนำ (ในกรณีที่อาจทำผิดพลาด) และเมื่อคนในครอบครัวมีความทุกข์ใจ ก็ควรหาโอกาส พุดจาปลอบโยนให้กำลังใจและช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นตามกำลังสามารถ

- **ลดกิจกรรมต่างคนต่างอยู่** ให้ลองสำรวจดูว่าเมื่อมีเวลาได้อยู่บ้านด้วยกัน มีกิจกรรม อะไรบ้างที่ต่างคนต่างทำ ไม่ได้พูดคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์กัน อาทิ พอนั่งอ่านหนังสือพิมพ์ แม่ดูละครหลังข่าว ลูก ๆ เล่นแต่เกม ทุกคนต้องช่วยกันตัดหรือลดกิจกรรมส่วนตัวเหล่านี้ของตนเองลง เพื่อที่จะได้มีเวลาเหลือมา ทำกิจกรรมร่วมกันได้มากขึ้น โดยอาจใช้วิธีหมุนเวียนเปลี่ยนเวรกันเป็นเจ้าของไอเดีย วันนี้ของพ่อ พรุ่งนี้ เป็นของแม่ วันถัดไปลูก คุณยาย และคุณตา แล้วแต่จะตกลงกัน จะเป็นกิจกรรมอะไรก็ได้หมุนเวียนกันไป ในแต่ละเดือนควรจะมีอย่างน้อยสักครั้งหนึ่งที่ครอบครัวจะต้องมีกิจกรรมที่ถือว่าเป็นกิจกรรมบังคับ ที่ต้องปฏิบัติ คือ การพาครอบครัวไปเยี่ยมญาติหรือผู้หลักผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ การไปทำกิจกรรม ทางศาสนาหรือการไปหาความรู้ตามแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เพราะกิจกรรมเหล่านี้ นอกจากจะเป็นการช่วยให้ เราได้ผูกพันกับครอบครัว ญาติพี่น้อง ผูกพันกับศาสนาคุณธรรมและการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ แล้วยังช่วยสอน ลูกให้ยึดมั่นในสิ่งเหล่านี้โดยการปฏิบัติอีกด้วย

- **สร้างบรรยากาศที่มีความสุข และสนุกสนาน** ทุกคนต่างมีการแสดงออกที่สื่อถึงความรักความเอาใจใส่ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา ได้แก่ การพูดชื่นชม การสัมผัส โอบ กอด ยิ้ม สำหรับครอบครัวที่พ่อแม่ต้องเดินทางไปทำงานต่างถิ่น ไม่สามารถเดินทางกลับบ้านได้บ่อยนัก โอกาสอยู่พร้อมหน้ากันพ่อแม่ลูกย่อมมีน้อยลง แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคในการแสดงออกถึงความรักความเอาใจใส่ที่มีต่อกันด้วยเทคโนโลยีปัจจุบัน ทำให้การติดต่อพูดคุยผ่านการใช้เครื่องมือสื่อสารทั้ง ทางโทรศัพท์ จดหมาย / อีเมลล์สามารถทำได้ง่ายและบ่อยครั้ง สามารถทำให้ครอบครัวมีความใกล้ชิดกันได้

- **การยอมรับและเคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน** มีการสื่อสารทางบวก พูดคุยและรับฟังกัน ด้วยการยอมรับความเห็นที่แตกต่าง โดยไม่ถูกกีดกันด้วยช่วงวัย ประสบการณ์และสถานภาพที่แตกต่างกัน ควรให้ความสนใจคนในครอบครัว ด้วยการพูดคุยได้ถามความเป็นอยู่ทุกซอกทุกช่อง การศึกษาเล่าเรียน และการงานของแต่ละคน สิ่งใดที่พ่อแม่ให้ ความช่วยเหลือก็เอื้อกุลได้ ก็ควรทำด้วยความเต็มใจ

❖ **แนวทางการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีคุณภาพของครอบครัว**

ปัจจุบันชีวิตของคนในสังคมเมืองส่วนใหญ่มีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง เพราะต้องทุ่มเทเวลาให้กับกิจการงาน และเสียเวลาไปกับการเดินทางค่อนข้างมาก บางคนต้องทำงานต่างถิ่นนานๆ จึงจะมีเวลาพบครอบครัวสักครั้ง ชีวิตในครอบครัวจึงเกิดช่องว่างขึ้น ทำให้ความรักความผูกพันที่เคยได้รับจากครอบครัวลดลงไปด้วย แต่การใช้เวลาที่มีเพียงเล็กน้อยอย่างมีคุณค่าจะช่วยรักษาความผูกพันไว้ได้ ดังนั้นทุกคนในครอบครัวจึงต้องร่วมกันมอบความใส่ใจ ความรักและความเข้าใจ เพื่อครอบครัวจะได้เป็นที่พึ่งทางจิตใจ และเป็นกำลังใจสำหรับทุกคน ซึ่งหากพ่อแม่/ผู้ปกครองรู้จักการบริหารเวลาอย่างมีคุณภาพผ่านกิจกรรมต่างๆ จะสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกครอบครัว

➤ **การแบ่งเวลาให้เหมาะสมในการทำกิจกรรม เช่น**

- ใช้เวลาอยู่กับแบบตัวต่อตัวอย่างน้อยวันละ 30 นาที เช่น การขับรถไปส่ง หรือไปรับลูก/หลานที่โรงเรียนซึ่งเป็นเทคนิคที่พ่อแม่หลายคนใช้ได้ผลมาแล้ว ให้ใช้เวลาที่นั้นซักถามปัญหาหรือความในใจของเด็กเพื่อที่พ่อแม่จะได้มีส่วนร่วมในชีวิตส่วนหนึ่งของลูก / หลาน

- การช่วยกันทำงานบ้าน การทำอาหารร่วมกันในครอบครัวก็เป็นการแบ่งเวลาที่สามารถทำให้คนในครอบครัวใช้เวลาร่วมกันได้

- **กำหนดปฏิทินการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว** พ่อแม่/ผู้ปกครองควรจัดทำปฏิทินที่จะใช้เวลากับครอบครัวไว้ล่วงหน้าและตกลงใจแน่วแน่ที่จะทำตามปฏิทินนั้น การทำปฏิทินล่วงหน้าจะช่วยให้พ่อแม่ /ผู้ปกครองคิดถึงกิจกรรมที่สร้างสรรค์ที่จะทำร่วมกันในครอบครัว

➤ **การรับประทานอาหารร่วมกัน** ช่วงเวลารับประทานอาหารเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด ควรมีการตกลงให้ทุกคนในครอบครัวมาร่วมรับประทานอาหารพร้อมหน้ากันอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 - 4 ครั้ง และมีข้อคำนึงถึงที่ควรนำมาปฏิบัติ คือ

- ควรปิดโทรทัศน์และวิทยุระหว่างรับประทานอาหาร เพื่อไม่ให้มีสิ่งอื่นดึงดูดความสนใจของสมาชิก

- พูดคุยถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกๆ คนในครอบครัว เช่น โรงเรียน ที่ทำงาน ฯลฯ
- พูดคุยอย่างสร้างสรรค์เชิงบวก และให้ทุกคนได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน
- สอบถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวลูก / หลาน ซึ่งพ่อแม่จะได้เรียนรู้ถึงอุปสรรคที่เด็กพบเจอ และให้คำแนะนำแก่ลูก / หลานอย่างถูกต้อง การรับประทานอาหารร่วมกันเป็นประจำ โดยเฉพาะอาหารเย็นจะช่วยสร้างความผูกพันระหว่างพ่อ แม่ / ผู้ปกครองและลูก / หลาน ผู้ใหญ่ก็ได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับเด็ก ขณะเดียวกันทำให้เด็กรู้สึกถึงความสำคัญ และความรักที่ผู้ใหญ่มีต่อลูก / หลาน

➤ **สอนการบ้าน** พ่อ แม่ควรมหาโอกาสสอนการบ้านลูกอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน การสอนการบ้านจะเป็นวิธีหนึ่งในการสร้างความใกล้ชิดต่อกัน อีกทั้งพ่อแม่จะได้รับรู้ปัญหาในการเรียนของลูก เพื่อหาวิธีแก้ไขร่วมกัน เช่น รู้ว่าลูกอ่อนวิชาภาษาอังกฤษ พ่อแม่อาจจะเล่นเกมทายคำศัพท์ด้วยกัน นอกจากจะได้ใกล้ชิดกันแล้วยังได้ช่วยแก้ปัญหาในการเรียนรู้ไปพร้อมกันด้วย

➤ **กำหนดกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวันร่วมกัน** บางกิจกรรมอาจใช้เวลาไม่มากนัก แต่ก็สามารถทำเป็นกิจวัตรได้ เช่น

- การทำงานบ้านด้วยกัน หรือ มอบหมายให้ลูก / หลานทำงานบ้านที่ถนัด โดยมีผู้ใหญ่ คอยสอนหรือดูอยู่ห่างๆ นอกจากเป็นการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพร่วมกันแล้ว ยังเป็นการปลูกฝังเรื่อง หน้าที่ และความรับผิดชอบให้แก่ลูก / หลานด้วย

- เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ด้วยกัน เช่น อาจฝึกภาษามือ เรียนภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษ ฯลฯ

- สวดมนต์ก่อนนอนและไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา การร่วมกันสวดมนต์ก่อนนอน หรือการไปวัดเพื่อทำบุญฟังธรรม เป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ และเพาะบ่มศีลธรรมและจริยธรรมแก่ลูก / หลาน

➤ **กิจกรรมที่เป็นงานอดิเรกหรือเวลาว่าง** พ่อ แม่ / ผู้ปกครองอาจทำกิจกรรมที่ลูก / หลานสนใจร่วมกัน เช่น

- เล่นเกม เพื่อให้เด็กได้ละจากโทรทัศน์และเกมคอมพิวเตอร์ ผู้ใหญ่อาจหาเกมประเภทอื่นเล่นกับเด็ก เช่น หมากรุก หมากรอส ต่อจิ๊กซอว์ ปริศนาเขาวัวต่าง ๆ เพื่อได้ใช้เวลาและได้พูดคุย

- อ่านหนังสือกับลูก / หลานเป็นประจำ การอ่านจะปลูกฝังความสนใจใฝ่รู้ กระตุ้นพัฒนาการทางภาษา และช่วยให้เด็กอยากรู้อยากเห็นสิ่งใหม่ ๆ เนื้อหาของหนังสือจึงควรเป็นเรื่องที่เด็กสนใจ

- กิจกรรมกีฬาและนันทนาการ เช่น
 - (1) การเล่นกีฬาและดนตรีร่วมกัน เป็นโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์ พ่อ แม่ / ผู้ปกครองควรส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาที่เด็กสนใจ ที่ช่วยพัฒนาอารมณ์และร่างกายให้แก่ลูก / หลาน
 - (2) ดนตรีและศิลปะช่วยให้เด็กมีจินตนาการมีอารมณ์สุนทรีย์ และมองโลกในแง่ดี
 - (3) การปลูกต้นไม้ช่วยให้ลูกรักและหวงแหนธรรมชาติ
 - (4) การดูแลสัตว์เลี้ยงช่วยให้ลูกอ่อนโยน รักชีวิตของตนเองและผู้อื่น

➤ **กิจกรรมทำนอกบ้าน** กิจกรรมนอกบ้าน เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้พ่อ แม่ / ผู้ปกครอง มีปฏิสัมพันธ์กับลูก / หลาน และช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นของเด็ก ซึ่งจะนำไปสู่การสนทนาพูดคุยระหว่าง ผู้ปกครองและลูกหลาน นอกจากนี้การใช้เวลาเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพของครอบครัวก็สามารถเกิดขึ้นได้ ในช่วงขณะที่ครอบครัวจัดสรรเวลาว่าง เพื่อไปทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมให้กับหมู่บ้าน / ชุมชน ด้วยเช่นกัน ได้แก่

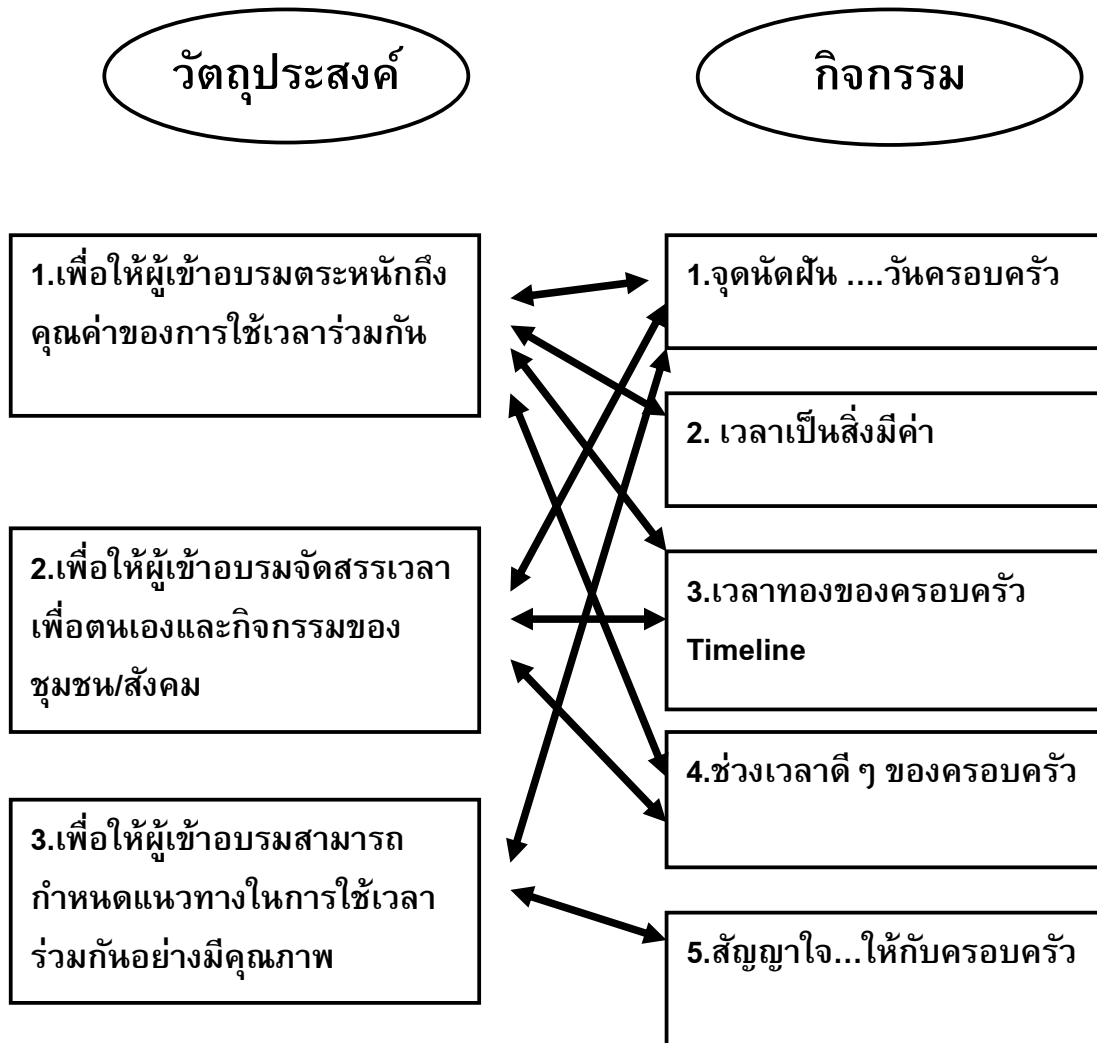
- **กิจกรรมเพื่อสร้างการเรียนรู้และนันทนาการ** เช่น
 - (1) การเดินทางท่องเที่ยว ในสถานที่ที่เป็นแหล่งส่งเสริมการท่องเที่ยว
 - (2) การเรียนรู้กับสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์
 - (3) ไปสวนสัตว์ หรือ พิพิธภัณฑ์
 - (4) ซักจรรย์านชมธรรมชาติ และดูพระอาทิตย์ตกยามเย็นร่วมกัน
 - (5) กิจกรรมว่ายน้ำ
 - (6) ชมละคร ภาพยนตร์ที่เหมาะสมกับลูก/หลาน
 - (7) เดินเล่นในสวนสาธารณะ

➤ **การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม / ชุมชน** การส่งเสริม / สนับสนุนให้สมาชิก ในครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม / ชุมชน จะเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยให้รู้จักการช่วยเหลือ แบ่งปัน และการรักถิ่นกำเนิด รวมทั้งการเสียสละเวลาว่างอุทิศตนเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม และการสร้างความรักความสามัคคีต่อเครือญาติ เพื่อนบ้านในหมู่บ้าน / ชุมชน / สังคม เช่น

- (1) เป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัว เช่น ศูนย์พัฒนา ครอบครัวในชุมชน (ศพค.) กิจกรรมต่อต้านยาเสพติด กิจกรรมการลด - เลิก - อบายมุข
- (2) เป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจครัวเรือน เช่น กลุ่ม อาชีพ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มออมทรัพย์ ฯลฯ
- (3) เป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคมเพื่อการเฝ้าระวัง / ป้องกัน / แก้ไขปัญหาสุขภาพ เช่น กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ กีฬาต้านยาเสพติด ฯลฯ
- (4) เป็นสมาชิกกลุ่มในการป้องกันปัญหาอาชญากรรมในชุมชน เช่น ร่วมเป็น เครือข่าย เฝ้าระวังความรุนแรง ไม่เพิกเฉย แจ้งเจ้าหน้าที่เมื่อเห็นอาชญากรรม เป็นอาสาสมัครตำรวจ บ้าน / เวยยามในหมู่บ้าน ฯลฯ

- ชุมชน
- (5) กิจกรรมเพื่อการพัฒนาชุมชน เช่น การพัฒนาสาธารณสุขประโยชน์ การปลูกป่า
- (6) กิจกรรมทางสังคมอื่น ๆ เช่น วันผู้สูงอายุ วันปีใหม่ วันพ่อ วันแม่ วันเด็ก
หรือกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุประสงค์กับกิจกรรม
การใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกภายในครอบครัว



❖ กิจกรรม : จุดนัดฝัน...วันครอบครัว

วิทยากร 1 คน

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้อบรมได้วิเคราะห์บทบาทของตนเองในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว
2. เพื่อให้ผู้อบรมได้ทบทวนการใช้เวลาร่วมกับสมาชิกอื่นในครอบครัว

➤ วิธีการและขั้นตอน

1. วิทยากรแจกกระดาษให้ผู้เข้าอบรมทุกคนเขียนความคิดเห็นว่าการใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวอย่างมีคุณภาพควรทำอย่างไร

(ควรใช้คำพูดว่า กิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวเห็นว่าทำแล้วมีความสุขร่วมกันคือกิจกรรมอะไร อย่างน้อย 1 กิจกรรม) (ต้องระบุให้ชัดว่ากระดาษประเภทไหน A4 หรืออะไร)

2. วิทยากรนำกระดาษที่ผู้เข้าร่วมอบรมได้เขียนมาจัดหมวดหมู่ กิจกรรมใดเหมือนหรือคล้ายกันให้จัดอยู่ในกลุ่มเดียวกัน

3. นำกระดาษใน 2 ไปติดบนบอร์ดที่ผู้เข้าอบรมสามารถเห็นได้ชัดเจน

➤ ข้อเสนอ

- สมมติฐานในหลักสูตรนี้คือ “การใช้เวลาร่วมกัน” มีคุณค่าและสำคัญมาก ๆ เพราะฉะนั้นควรมีกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าอบรมตระหนักด้วยตนเองก่อนว่า การใช้เวลาร่วมกันนั้นมีคุณค่าและสำคัญมาก ๆ

- แล้ววิทยากรต้องสรุปว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์คือ ครอบครัว และต้องเป็นครอบครัวที่มีการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข เป็นต้น

➤ สรุปเนื้อหา

ทุกคนต่างต้องการให้ครอบครัวของตนเองมีความอบอุ่นและแทบทุกคนก็รู้ว่าการสร้างความสุข การอยู่ร่วมกันให้มีความสุขในครอบครัวต้องทำอย่างไร แต่ต้องลงมือปฏิบัติด้วยความอบอุ่น / ความสุขของครอบครัวถึงจะเกิดขึ้นจริง

“การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพในครอบครัวไม่มีขายถ้าอยากได้ต้องทำเอง”

หมายเหตุ : วิทยากรต้องสรุปกิจกรรมหลังจากผู้อบรมทำกิจกรรม Time line เสร็จแล้ว

➤ อุปกรณ์

1. กระดาษขนาด A5 จำนวนเท่ากับผู้เข้าอบรม
2. ปากกาเคมี
3. บอร์ด

➤ ระยะเวลา

20 นาที

- โดยแบ่งเป็น 10 นาทีสำหรับเขียนความเห็นและ 10 นาทีสำหรับให้วิทยากรสรุป

กิจกรรม

❖ กิจกรรม : เวลาที่ผันผ่าน วันหวานไม่หวานคืน

ลองปรับชื่อกิจกรรมให้น่าสนใจมากขึ้น เช่น เวลาคือสิ่งล้ำค่า เวลาทองของครอบครัว เป็นต้น)
(เป็นกิจกรรมที่ซาบซึ้งน่าจะไปทำเป็นกิจกรรมท้าย ๆ และให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนแสดงความคิดเห็น มาเสนอเรื่องราวของตนเองที่ซาบซึ้ง : อาจารย์เสนอว่าอาจจะไม่ต้องปรับย้ายที่ แต่ตอนจบอาจจะฉายคลิปวิดีโอที่ซาบซึ้งอีกครั้งหนึ่ง)

- วิทยากร 1 คน
- วิทยากรผู้ช่วย 1 คน

➤ วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้อบรมตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาอยู่ร่วมกับครอบครัว

➤ วิธีการและขั้นตอน

- จัดที่นั่งเป็นรูปตัว U
- วิทยากรนำเล่นกิจกรรมสนทนาการ “สั่งให้ทำโดยไม่ต้องพูด” วิทยากรใช้ท่าทางในการสั่งให้ผู้อบรมปฏิบัติตามโดยไม่มีการออกคำสั่งโดยห้ามใช้เสียงในการสื่อสาร อาทิ
 1. สั่งให้ปรบมือ 3 ครั้ง
 2. สั่งให้ปรบมือเป็นจังหวะ 1 2 123 12 12 1
 3. สั่งให้ปรบมือเมื่อลูกโป่งอยู่บนอากาศและหยุดปรบมือเมื่อลูกโป่งตกลงบนพื้นห้อง
- วิทยากรนำเสนอคลิปVDO เวลาเป็นสิ่งที่ล้ำค่า 2 เรื่อง อาทิ โฆษณาประกันชีวิต / มนุษย์ที่เกิด-เติบโต-ตายอย่างรวดเร็ว

➤ ข้อเสนอ

- ควรใช้คลิป VDO หรือเคสที่โดนใจ เป็นกิจกรรมหลักมากกว่ากิจกรรมการปรบมือ เพราะจะสร้างบรรยากาศและความรู้สึกถึงคุณค่าของการมีเวลาร่วมกันมากกว่า เช่น โฆษณา เชียงเพียวอ้าว ที่ไปสี่หอหน้าหลุมศพภรรยา
- การเล่นเกมตอนต้นเป็นการสร้างบรรยากาศสนุกสนาน แต่กิจกรรมที่เราต้องการสื่อจะต้องสร้างบรรยากาศซาบซึ้งกินใจ อาจจะต้องปรับเกมให้สอดคล้อง)

➤ สรุปเนื้อหา

การให้ผู้อื่นเข้าใจความต้องการของเรา โดยที่ไม่มีการพูดคุยทำความเข้าใจระหว่างกัน อาจต้องใช้เวลานานกว่าการหันหน้ามาพูดคุยสื่อสารต่อกัน เช่นเดียวกับการใช้ชีวิตครอบครัวจำเป็นต้องมีลงมือทำควบคู่กับการพูดคุยสื่อสารแสดงความเห็นอกเห็นใจให้คนที่เรารักได้รับรู้ เพราะการรอให้เขารู้สึกหรือเข้าใจได้เองนั้นอาจสายเกินไป

ชีวิตคนเราไม่แน่นอน ไม่มีใครรู้ว่าพรุ่งนี้จะมีเหตุการณ์ที่เราไม่คาดฝันเกิดขึ้นกับตนเองหรือคนที่เรารักหรือไม่ ดังนั้นควรใช้ทุกช่วงเวลาให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนที่เรารักให้มากที่สุด

➤ อุปกรณ์

1. ลูกโป่ง
2. คอมพิวเตอร์
3. LCD

➤ ระยะเวลา

20 นาที

❖ กิจกรรม : เวลาต่างวัย แต่ใจไม่ต่างกัน (Timeline)

- วิทยากร 1 คน
- วิทยากรผู้ช่วย เท่ากับจำนวนกลุ่มย่อย

➤ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้อบรมได้วิเคราะห์บทบาทของตนเองในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว
2. เพื่อให้ผู้อบรมได้จัดสรร การใช้เวลาร่วมกับสมาชิกอื่นในครอบครัว

➤ วิธีการและขั้นตอน

วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม 3 กลุ่ม คือ กลุ่มพ่อ กลุ่มแม่ กลุ่มลูก แล้วแบ่งเป็นกลุ่มย่อยอีกครั้ง โดยจำนวนสมาชิกกลุ่มย่อยไม่ควรเกิน 15 คน

1. วิทยากรแจกแบบฟอร์ม Time line (ตารางการใช้ชีวิตประจำวันวันธรรมดา) ให้กับผู้เข้าอบรมทุกคนแจกแจงกิจวัตรประจำวันของตนเองตามแบบฟอร์มที่กำหนด ใช้เวลา 20 นาที

-ควรให้แต่ละคนเขียน Time line ให้เสร็จก่อน แล้วค่อยแบ่งกลุ่ม โดยใช้กลุ่มเดิมที่เคยแบ่งไว้ในวิชาก่อนหน้านี้

-เมื่อเข้ากลุ่มก็ให้แต่ละคนนำเสนอกิจวัตรของตนในกลุ่มย่อย แล้วรวมความคิดเห็นสรุปเป็นของกลุ่ม

-แล้วพยายามคำนวณสัดส่วนของการใช้เวลาต่าง ๆ นั้น เช่น แบ่งเป็นจำนวนชั่วโมง หรือเป็นเปอร์เซ็นต์

2. ให้ผู้เข้าอบรมสังเกต/ทบทวนการใช้ชีวิตของตนเองในปัจจุบันจากแบบฟอร์ม Timeline เพื่อชี้ให้เห็นว่าสัดส่วนของการใช้เวลาส่วนใหญ่ของผู้เข้าอบรมหมดไปกับเรื่องของตนเอง หรือเรื่องของครอบครัวมากกว่ากัน รวมทั้งการแบ่งเวลาเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน

3. วิทยากรประจำกลุ่มย่อยชวนให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าสมาชิกคนใดในครอบครัวใช้เวลาไปกับเรื่องของครอบครัวมากที่สุด

4. นำเสนอความคิดเห็นของแต่ละกลุ่มต่อที่ประชุมใหญ่ว่ามีผลสรุปของกลุ่มเป็นอย่างไร

- กิจกรรม / งานของแต่ละกลุ่มใช้เวลาเพื่อตนเองเท่าไรและทำอะไรบ้าง
- กิจกรรม / งานของแต่ละกลุ่มใช้เวลาเพื่อครอบครัวเท่าไรและอะไรบ้าง
- กิจกรรม / งานของแต่ละกลุ่มใช้เวลากับกิจกรรมของชุมชนเท่าไรและอะไรบ้าง

ใช้เวลาประมาณกลุ่มละ นาที

(ควรมีแบบฟอร์มของฟลิปชาร์ตให้เลย เช่น ประเภทกิจกรรม เวลาที่ทำในแต่ละกิจกรรม บุคคลที่ทำกิจกรรมนั้น เพื่อจะได้สื่อสารข้อมูลได้ชัดเจน และสร้างความตระหนักให้แก่ผู้เข้าอบรมได้ด้วย)

5. วิทยากรสังเกตจากผลการนำเสนอว่ากลุ่มไหนใช้เวลาเพื่อครอบครัวมากที่สุด

วิทยากรชวนให้ผู้เข้าร่วมอบรมคิดต่อว่าเวลาที่ทำกับเรื่องของครอบครัวนั้น

-งาน / กิจกรรมไหนเป็นการทำเพื่อครอบครัว

- งาน / กิจกรรมไหนเป็นการทำกับครอบครัวมากกว่ากัน

(วิทยากรจะต้องเลือกไฮไลท์ของแต่ละกลุ่มมาเป็นประเด็นชวนคุยหรือสรุปด้วย)

➤ สรุปเนื้อหา

หลายคนพยายามบอกว่าการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมอย่างก้าวกระโดดในปัจจุบัน ส่งผลให้วิถีชีวิตของตนเองต้องเร่งรีบตามไปด้วย ทั้งที่ความเป็นจริง...เวลาของแต่ละวันไม่ได้ลดน้อยลง และ เข็มนาฬิกาก็ไม่ได้หมุนเดินเร็วขึ้นกว่าอดีต...แต่หลายครอบครัวกลับมีช่วงเวลาที่ได้อยู่ร่วมกัน แสดงความห่วงใย ใส่ใจความรู้สึกของคนในครอบครัวลดน้อยลง

วิทยากรสรุปจากผลการนำเสนอ

- งาน / กิจกรรมภายในบ้านเป็นสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวควรทำร่วมกัน ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวไม่ควรให้งาน / กิจกรรมเพื่อครอบครัวตกเป็นภาระของคนใดคนหนึ่งเพราะจะส่งผลให้ช่วงเวลาของการทำงาน / กิจกรรมที่จะทำร่วมกับครอบครัวลดลง

➤ อุปกรณ์

- 1.แบบฟอร์ม Time line
2. ปากกา
3. ฟลิปชาร์ต
4. Power Point สรุปกิจกรรม

➤ ระยะเวลา

90 นาที

❖ กิจกรรม : ภาพความประทับใจในความทรงจำของครอบครัว

(ลองปรับชื่อให้น่าสนใจ เช่น “วันวานยังหวานขึ้น”)

- วิทยากร 1 คน
- วิทยากรผู้ช่วย 2 คน

➤ วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนตนเองถึงเหตุการณ์ความสุข/ความประทับใจที่เคยได้ทำร่วมกับครอบครัว

➤ วิธีการและขั้นตอน

1. ผู้เข้าอบรมนั่งอยู่กับครอบครัวตนเอง
2. วิทยากรแจกอุปกรณ์เพื่อวาดภาพหรือสัญลักษณ์ (อาจใช้แค่เพียงกระดาษกับปากกา เพื่อให้ประหยัดเวลา และผู้เข้าอบรมบางคนอาจจะวาดรูปไม่ค่อยได้ ขณะที่บางคนอาจจะวาดภาพละเอียดใช้เวลานาน) ให้กับผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละคน
3. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าอบรมนึกทบทวนเหตุการณ์ในอดีตที่ครอบครัวเคยทำกิจกรรมร่วมกันและคัดเลือกเหตุการณ์มา 1 เหตุการณ์ที่ตนเองมีความประทับใจหรือรู้สึกมีความสุขมากที่สุดวาดลงในแผ่นกระดาษและระบุวันเวลาของเหตุการณ์นั้น ๆ พร้อมระบายสีให้สวยงาม
4. ให้แต่ละครอบครัวนั่งคุยกันสรุปเลือกกิจกรรมที่ประทับใจรวมกันมากที่สุดเพียงกิจกรรมเดียว
5. แล้วแบ่งกลุ่มย่อยให้มีกลุ่มละ 5 ครอบครัว เพื่อเอากิจกรรมที่ประทับใจมากที่สุดของแต่ละครอบครัวมาแชร์กัน จะเป็นเหมือนเมนูในการทำกิจกรรมร่วมกันสำหรับครอบครัวที่เข้าอบรมนำไปเลือกหรือปรับใช้กับครอบครัวของตน แล้วกลุ่มย่อยนั้นก็นำมาเสนอต่อที่ประชุมใหญ่ โดยต้องเขียนลำดับกิจกรรมด้วย โดยนำเสนอเป็นรอบ ๆ รอบละ 1 กิจกรรม หากกลุ่มใดมีกิจกรรมซ้ำกับกลุ่มอื่น ซ้ำไปได้เลยแล้วเริ่มรอบใหม่สำหรับกิจกรรมลำดับที่สอง แล้ววนรอบใหม่ไปเรื่อย ๆ จนครบหมด หลังจากนั้นก็นำข้อมูลทั้งหมดขึ้นบอร์ด แล้วให้ผู้เข้าอบรมเดินชอปปิ้งไอเดียตามบอร์ดต่าง ๆ นั้น หรือหากไม่มีเวลาอาจจะให้ทีมวิทยากรพิมพ์กิจกรรมต่าง ๆ แล้วแจกให้แต่ละครอบครัวแทน)
6. วิทยากรผู้ช่วยเดินสังเกตรูปภาพต่าง ๆ เพื่อคัดเลือกครอบครัวอย่างน้อย 2 ครอบครัว มาพูดคุยนำเสนอเรื่องราวความประทับใจของตนเองต่อผู้เข้าอบรมทั้งหมด

➤ สรุปเนื้อหา

ครอบครัวทุกครอบครัวมีพื้นฐานจากความรัก ความผูกพันและความปรารถนาดีระหว่างกัน ทุกคนย่อมมีความทรงจำดี ๆ ในการใช้ชีวิตร่วมกันของครอบครัว โดยแต่ละคนอาจมีมุมมองความสุขที่ได้รับ

แตกต่างกันไป เมื่อเรารู้ว่าของสุขทำได้ไม่ยากและเราเคยได้สัมผัสบรรยากาศความสุข / ความประทับใจ เหล่านั้นมาแล้ว ก็คงไม่ใช่เรื่องยากที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อให้ความรู้สึกดี ๆ เกิดขึ้นอีกในปัจจุบัน

➤ **อุปกรณ์**

1. กระดาษวาดภาพ
2. ดินสอ / ยางลบ
3. ดินสอสี

➤ **ระยะเวลา**

60 นาที

❖ กิจกรรมสัญญาใจครอบครัว

- วิทยากร 1 คน
- วิทยากรผู้ช่วย 2 คน

➤ วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมร่วมวางแผนการใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวร่วมกัน

➤ วิธีการและขั้นตอน

1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นครอบครัวจับมือคนข้าง ๆ
2. เปิดเพลงเกี่ยวกับครอบครัวคลอเบา ๆ
3. วิทยากรพูดคุยให้ผู้เข้าร่วมอบรมตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว
 - ครอบครัวเกิดจากความรักและความหวังดีแก่กัน
 - ครอบครัวคือที่พึ่งของสมาชิกทุกคนในครอบครัว
 - ไม่มีความรักความปรารถนาดีกับเราเท่ากับสมาชิกในครอบครัว
4. วิทยากรแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกเขียนกิจกรรมที่ครอบครัวจะทำร่วมกันเพื่อเติมเต็มความรักความอบอุ่นระหว่างกันหลังจากกลับจากค่ายครอบครัวครั้งนี้

➤ ข้อเสนอ

- การวางแผนนั้นอาจจะสั้นไหลต่อนวางแผนในที่ประชุมแต่พอกลับไปบ้านแล้วไม่มีการนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติ
 - ควรมีการติดตามว่าได้นำแผนหรือสัญญาที่ให้ไว้กลับไปทำกับครอบครัวของตนเองหรือไม่ หรือจะทำเมื่อใด
 - ในการเขียนกิจกรรมของแต่ละครอบครัวที่จะกลับไปทำนั้น ให้เขียนทั้งรายละเอียดกิจกรรม จำนวนกิจกรรม เวลาที่จะทำกิจกรรมนั้น สถานที่ที่จะทำกิจกรรม และความถี่ในการทำกิจกรรมดังกล่าว คือเขียนเหมือนแผนงานโครงการ ต้องใส่รายละเอียดของแผนให้ครบถ้วนเพื่อเป็นสัญญาที่ต้องนำกลับไปปฏิบัติได้จริง ๆ
 - อาจจะมีกิจกรรมประจำเดือน กิจกรรมรายไตรมาส กิจกรรมประจำปี เป็นต้น
5. ปิดด้วยเพลงอ้อมอุน

➤ สรุปเนื้อหา

“ค่ายครอบครัว” ไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของการป้องกัน...แก้ไขปัญหาความเปราะบางของสัมพันธภาพภายในครอบครัวแต่กิจกรรมเล็กๆ นี้นี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้น กระตุ้นให้ครอบครัวเล็งเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของการสร้างความอบอุ่นในครอบครัว...ได้ร่วมกันสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมให้ครอบครัว

ได้ใกล้ชิดและร่วมกันเรียนรู้ในการนำครอบครัวของตนไปสู่ความสุข กิจกรรมครอบครัวที่มีประโยชน์ จะไม่ประสบความสำเร็จ หากไม่ได้เกิดจากความคิดเห็นร่วมกันของสมาชิกทุกคน

หมายเหตุ : วิทยากรใช้สัญญาณใจครอบครัวเป็นกิจกรรมสุดท้ายในการจัดกิจกรรม

➤ อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจสีแดง
2. ปากกา
3. เพลงสร้างกำลังใจให้ครอบครัว
 - เพลงเพื่อเธอ
 - เพลงอิมมูน
 - เพลงสุตรรักสุดดวงใจ
 - เพลงหัวใจผูกกัน
4. สไลด์ภาพกิจกรรมทั้งหมดในค่ายประกอบเพลงหัวใจผูกกัน

➤ ระยะเวลา

45 นาที



ภาคผนวก



❖ กิจกรรมครอบครัว

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	เวลา
ลมหายใจแห่งความสุข	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้อารมณ์และจิตใจสงบนิ่งขึ้น 2. เพื่อให้มีสติ 3. เพื่อทำให้เกิดสมาธิ 4. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวใช้เวลาว่างร่วมกัน 	- ให้แต่ละครอบครัว นั่งสมาธิหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม ประมาณ 10 นาที		10 นาที
บ้านแห่งความสุข	- เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากครอบครัวอื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย คือฝ่ายพ่อ แม่ ผู้ปกครอง และฝ่ายลูก / หลานในแต่ละฝ่ายให้แบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 6-7 คน 2. แจกกระดาษ พร้อมปากกาให้แต่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิก ร่วมกันแสดงความคิดเห็นโดยการเขียนลงในกระดาษ ในส่วนของกิจกรรม บ้านแห่งความสุขในแต่ละหัวข้อ 3. แต่ละกลุ่มอธิบายเนื้อหา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษฟลิปชาร์ต 2. ปากกา 	30 นาที
นวดผ่อนคลาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้พ่อ แม่ ลูก รู้สึกผ่อนคลาย 2. เพื่อให้พ่อ แม่ ลูก รู้สึกเห็นอกเห็นใจกันและกัน 3. เพื่อให้พ่อ แม่ ลูก เกิดความรักซึ่งกันและกัน 	<p>จัดแถวเป็นวงกลมพ่อ แม่ ลูก นวดให้กันและกัน</p> <p>ร้องเพลง “นวด”</p> <p>“นวด นวด นวด นวดเพื่อเพิ่มพลัง นวดให้พร้อมเพรียงกัน ล้น ล้น ล้า ล้น ล้น ลา”</p> <p>(เป็นการสร้างความสัมพันธ์กันให้แน่นแฟ้นขึ้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อนวดให้คนข้างหน้าสักพักหนึ่งอาจให้คนทั้งหมดหันหลังกลับ มานวดตอบแทนให้คนที่นวดเราในตอนแรกบ้าง ผู้เข้าร่วมจะรู้สึกผ่อนคลายหายเมื่อย และรู้สึกถึงการถ่ายทอดความปรารถนาดีให้กันผ่านการนวด)</p>		5 นาที

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	เวลา
ปันใจ ปันจักรยาน	<ol style="list-style-type: none"> ส่งเสริมความสัมพันธ์ในสถาบันครอบครัวและกลุ่มเพื่อนในเชิงของกีฬา สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับการใช้จักรยานที่ถูกต้องตามหลักสากล เพื่อให้สามารถใช้จักรยานได้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมมากยิ่งขึ้น 	<p>เตรียมจัดเส้นทางตามฐานต่างๆและให้แต่ละทีมปฏิบัติตามกฎ กติกา ทีมแรกที่สามารถเข้าสู่เส้นชัยก่อนกำหนดตามเวลามาตรฐานที่ตั้งไว้ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ</p> <p>(เกมการแข่งขันไม่ได้มุ่งเพียงการเอาชนะอย่างเดียว แต่ยังชี้ให้เห็นถึงการช่วยเหลือกัน การเอาชนะอุปสรรคด้วยตนเอง ถ้าต้องการให้เกมมีความสนุกสนาน น่าสนใจอาจมีการมอบของรางวัลเล็กๆน้อยๆได้)</p>		60 นาที
รถไฟสายด่วน ขบวนรัก	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อส่งเสริมให้ครอบครัวได้มีโอกาสเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่สมาชิกแต่ละครอบครัวที่ร่วมกิจกรรม 	<ol style="list-style-type: none"> ผู้แข่งขันรับใบคำถาม ลงเวลา และรับเชือกวงกลมสีขาวยุติกรรมการ ผู้แข่งขันทั้ง 3 คน คน ใช้เชือกสีขาวยุติการเป็นขบวนรถไฟ 1 ขบวน ขบวนรถไฟจะขับเคลื่อนไปทางเส้นทางเดียวกัน ด้วยการประสานงานระหว่างคนใน ครอบครัว ผู้แข่งขันต้องขับเคลื่อนขบวนรถไฟของตน ไปที่บอร์ดนิทรรศการตามสถานีต่าง ๆ เพื่อค้นหาคำตอบ ผู้แข่งขันจะต้องตอบคำถามทั้งหมด ให้ถูกต้องและมีจำนวนมากที่สุดภายในเวลา 10 นาที 		40 นาที
กีฬาสามัคคี	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักใช้ทักษะด้านการวิ่ง เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีของคนในครอบครัว 	<p>กติกาการแข่งขัน</p> <p>ใช้การจับเวลา และคิดคะแนนจากตารางเทียบคะแนน</p> <p>ขั้นตอนการจัดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> ผู้แข่งขันรายงานตัวที่กรรมการจุด Start ผู้แข่งขันผูกขาด้านในติดกันไว้ ให้วิ่ง 4 ขา จากจุด Start ไปยังจุดกลับตัว ที่จุดกลับตัว จะต้องใช้ปากกล้าเสียงขนม 5 ขึ้น ต่อๆกันมาไว้อีกฝั่ง วิ่งกลับมายังจุดเริ่มต้น โดยใช้เวลาให้น้อยที่สุด กรรมการบันทึกเวลา 		30 นาที

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	เวลา
ประกาศิตฟ้า	เพื่อให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถด้วยความจริงใจ จริงจังและมีความซื่อสัตย์	ให้แต่ละครอบครัวตบมือให้เร็วที่สุด ตามจำนวนครั้งที่กำหนด สรุปเนื้อหา 1. การทำหน้าที่ตามข้อกำหนดอย่างเคร่งครัด 2. การไม่โทษความผิดให้ผู้อื่น 3. ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนในครอบครัว เป็นหลักสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขและชนะอุปสรรค		40 นาที
วิวัฒนาการชีวิต	เพื่อทดสอบความตั้งใจจริง และความซื่อสัตย์	ใช้เกมเป่าอียิปต์ โดยกำหนดให้ทุกคนเริ่มต้นที่เป็นแมลงหิว เมื่อเป่าชนะ จะเปลี่ยนกระต่าย ลิง และคนตามลำดับ สรุปเนื้อหา 1. ต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง เพื่อนร่วมงาน โดยเฉพาะคนในครอบครัว 2. บางคนผิดพลาดในชีวิต เพราะคิดว่าสามารถปกปิดสิ่งที่ทำ หรือชะล่าใจว่าไม่มีใครรู้	เพลงประกอบ	40 นาที
ตาบอดคลำช้าง	เพื่อแสดงให้เห็นเข้าใจถึงความสำคัญของการสื่อสารที่ดี นำไปสู่ความสำเร็จของงาน	ให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนรับมอบหมายภารกิจจากวิทยากร และกลับไปสั่งการ ให้ทีมทำตามขั้นตอนที่กำหนด สรุปเนื้อหา 1. การไม่ปล่อยให้ปัญหาหรือความไม่เข้าใจกันลุกลามเป็นเรื่องใหญ่จนยากต่อการแก้ไข 2. การสื่อสารถึงกันตลอดเวลาสร้างความสมบูรณ์ให้กับครอบครัว		45 นาที
เตียงสอนคน	1. เพื่อให้เข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ ในโลกล้วนไม่แน่นอน ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือที่ควรจะเป็นในการดำเนินชีวิตจึงไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาท 2. ไม่ควรตัดสินอะไรด้วยประสบการณ์เพียงอย่างเดียว	1. นำเสนอวีซีดี เตียงสอนคน 2. ถามความรู้สึกหลังชมวีซีดี 3. เรียนรู้อะไร สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไรหรือไม่ สรุปเนื้อหา สิ่งที่เห็นอาจไม่ใช่สิ่งที่เห็น ควรไตร่ตรองให้รอบคอบ	คอมพิวเตอร์ โปรเจคเตอร์	40 นาที

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	เวลา
ปริศนา มหาสมบัติ	เพื่อสร้างจิตสำนึกต่อการดำเนินชีวิตในยุคของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งต้องแข่งขันชิงดี ชิงเด่นแต่หัวใจหลักต้องคำนึงถึงความมีเหตุและผล	1. ให้ครอบครัวเลือกสิ่งของและให้จับคู่สิ่งของที่เลือกแล้วควรรู้กับอะไร 2. ให้แต่ละครอบครัวบอกเหตุผลสรุปเนื้อหา 1. บางสิ่งบางอย่างไม่ควรอยู่ด้วยกัน แต่บางครั้งมีความจำเป็นต้องมาอยู่คู่กัน 2. พฤติกรรมที่แสดงออกระหว่างดำเนินกิจกรรม บ่งบอกถึงหลักการใช้เหตุและผล 3. ปัญหาในครอบครัวหรือในสังคมจะไม่เกิดขึ้น หากทุกคนรับฟังเหตุผลของแต่ละคน	สิ่งของต่าง ๆ ตามจำนวนครอบครัว	60 นาที
พันธนาการ	เพื่อสื่อให้เห็นถึงสัญชาตญาณของมนุษย์จะมีความเอื้ออาทร มีเมตตาต่อกัน แต่ที่ผิดแผกเพราะ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้หล่อหลอมให้มนุษย์มีความรู้สึกนึกคิดที่เปลี่ยนแปลงไปในทางลบ	มอบภารกิจให้แต่ละครอบครัวปฏิบัติ โดยกำหนดสลับบทบาทของแต่ละคนสรุปเนื้อหา 1. สังเกตพฤติกรรมระหว่างปฏิบัติ 2. ถึงครอบครัวจะมีปัญหาอย่างไร คนในครอบครัวจะมีความห่วงใยต่อกัน แต่อาจจะถูกเปิดกันด้วยความรู้สึกบางอย่าง 3. ไม่มีสมาชิกในครอบครัวคนใดที่จะปฏิเสธการให้ความช่วยเหลือ หากเปิดใจถึงกัน	เชือก แบบทดสอบ ปากกา	45 นาที
สลับหน้า สลับร่าง	เพื่อให้เรียนรู้ความรู้สึกถึงความเป็นตัวตนของคนอื่น	ให้แต่ละคนทำตามบทบาทที่เปลี่ยนไปสรุปเนื้อหา สมาชิกในครอบครัวต้องรับรู้ความรู้สึกของบทบาทในครอบครัว ซึ่งจะนำไปสู่การถนอมน้ำใจหรือการยับยั้งชั่งใจ	แสดงบทบาทสมมติ เช่น บทบาทของพ่อ บทบาทของแม่ บทบาทของลูก โดยการเปลี่ยนบทบาทกันภายในครอบครัว	60 นาที
ถุงผ้าของ ครอบครัว	1. การทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกภายในครอบครัว 2. การสื่อสารภายในครอบครัว	1. แต่ละครอบครัวได้รับกระเป๋าผ้าดิบ ครอบครัวละ 1 ใบ 2. ร่วมกันประดิษฐ์กระเป๋าผ้าดิบ โดยใช้อุปกรณ์ที่กำหนดให้ เช่น สี ลูกปัด เลื่อม เศษผ้า ตกแต่งเพื่อความสวยงาม	1. กระเป๋าผ้าดิบ 2. สี 3. ลูกปัด 4. เศษผ้า 5. เข็ม / ด้าย	60 นาที

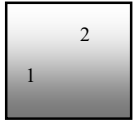
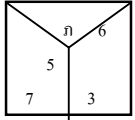
ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	เวลา
สัมผัสแห่งรัก	1. การแสดงความรักของสมาชิกภายในครอบครัว 2. การกตัญญูทวดเวทื่อผู้มีพระคุณ	1. ให้ลูกแต่ละคน สัมผัสมือและเท้าของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง 2. มอบพวงมาลัยให้กับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง	1. พวงมาลัย 2. เพลงประกอบ	30 นาที
คำขอ จากใจ ของพ่อ / แม่ / ลูก	1. เพื่อให้ครอบครัวเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน 2. เพื่อกระตุ้นให้ครอบครัว ตระหนักมองเห็น รากเหง้าของปัญหา 3. เพื่อให้ครอบครัวรู้ถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์ สุข ของครอบครัว 4. เพื่อให้ครอบครัวได้ทบทวนทุกข์ – สุข ของ ครอบครัว	1. แบ่งครอบครัวออกเป็น 3 กลุ่ม (กลุ่มพ่อ กลุ่มแม่ และกลุ่มลูก) 2. มอบใบสั่งงานให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดคำพูดที่ไม่อยากได้ยิน และทำทางที่ ไม่อยากเห็นในครอบครัวของตน หาสาเหตุ และแนวทางการแก้ไขปัญหานั้นด้วย 3. ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นตามใบมอบงาน 4. แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความคิด	1. กระดาษฟลิปชาร์ต 2. ใบมอบงาน 3. ปากกาเคมี	60 นาที
สุภาชิต “ไก่”	เพื่อสร้างความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัว	หัวหน้าครอบครัวขอให้สมาชิกในครอบครัวเอ่ยชื่อสัตว์อะไรก็ได้ เช่น “ช้าง” หัวหน้าครอบครัวก็ต้องพูดต่อด้วย “ช้างตายทั้งตัวเอาใบบัวปิด ไม้มิด” เป็นต้น ไม่ว่าสมาชิกจะเอ่ยชื่อสัตว์ชนิดใด ผู้นำครอบครัวต้อง สามารถนำมาพูดเป็นสุภาชิต คำพังเพยได้ จนสมาชิกท่านใดเอ่ยชื่อ “ไก่” ขึ้นมาผู้นำก็จะให้เกียรติสมาชิกผู้นั้นเป็นผู้เริ่มต้นเกม กตিকা ให้มีคำว่าไก่ อยู่ในสุภาชิต คำพังเพย สำนวนไทยเท่านั้นไม่รวม รายชื่ออาหาร เช่นแกงไก่ หรือชื่อเฉพาะเช่น ไก่ฟ้าพญาลอ ไก่วง วิธีการเล่น 2. .แบ่งจำนวนสมาชิกอย่างเท่าๆกัน 2. ผลัดกันตอบครั้งละ 1 สำนวน 3. หากสมาชิกคนใดตอบซ้ำให้ผู้นำนับ 1-10 เป็นการกระตุ้นให้เกิด การคิด 4. หากสมาชิกคนใดแพ้อาจจะให้เดินร้าว หรือทำท่าแปลก ๆ		20 นาที

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	เวลา
สื่อสะกิด	1. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจในการสื่อสารระหว่างกัน 2. เพื่อเป็นการฝึกความกล้าแสดงออก	1. ผู้นำครอบครัวเตรียมบัตรคำไว้ประมาณ 5 แผ่นหรืออาจจะมากกว่าก็ได้ 2. ในบัตรคำเขียนกิริยาอาการของสัตว์หรือชื่อสัตว์ เช่น นก ยีราฟ 3. ให้สมาชิกเข้าแถวตอนโดยผู้ที่อยู่หน้าสุดจะเป็นผู้รับบัตรคำ เมื่อผู้นำดูเสร็จแล้วก็ให้ทำท่าทางแสดงออกตามบัตรคำนั้นๆ ห้ามพูด ห้ามส่งเสียง 4. เมื่อผู้นำดูบัตรคำสะกิดให้ผู้ที่อยู่ข้างหลังหันมาแล้วแสดงท่าทางสื่อความหมายให้ดู เมื่อคนที่อยู่ข้างหลังเห็นแล้วก็สะกิดคนต่อไปให้หันมาดูและทำต่อกันเรื่อยๆ 5. คนที่อยู่ท้ายสุดเมื่อหันมาเห็นท่าทางที่ถ่ายทอดจากสมาชิกแล้ว ต้องเป็นผู้ทายว่าสิ่งนั้นหมายถึงอะไร(เมื่อจบเกมแล้วก็ต่างขอบคุณให้กับสมาชิกที่กล้าแสดงออก)	บัตรคำ	30 นาที
สื่อสารประสานใจ	- ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาามีเทคนิคในการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อลดความขัดแย้งในครอบครัว	1. จับคู่ 2 คน หันหน้าเข้าหากัน ให้ตกลงกันว่าใครจะพูดประโยคไหนระหว่าง “ฉันไม่ฟัง” กับ “ฉันจะพูด” แล้วให้ทั้งคู่ตะโกนใส่กัน พร้อมๆกันทุกคู่ 2. วิทยากรสอบถามถึงข้อดี / ข้อเสีย จากตัวแทนลูก ของประโยคที่พูดไป 3. จับคู่ 2 คน หันหน้าเข้าหากัน ให้ตกลงกันว่าใครจะพูดประโยคไหน ระหว่าง “ฉันขอโทษ” กับ “ฉันให้อภัย” แล้วให้ทั้งคู่ตะโกนใส่กัน พร้อมๆกันทุกคู่ 4. วิทยากรสอบถามถึงข้อดี / ข้อเสีย จากตัวแทนลูก ของประโยคที่พูดไป		20 นาที

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ /ขั้นตอน	อุปกรณ์	เวลา
ครอบครัว สุขสันต์	- เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการช่วยกันทำงานบ้าน	1. แบ่งกลุ่ม พ่อ แม่ ลูก 2. เปิด วีซีดี เรื่อง Impossible Dream 3. ให้ในแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมองจากการดูวีซีดี ในประเด็นต่อไปนี้ - วีซีดี เรื่อง Impossible Dream มีเนื้อหาอย่างไร - ครอบครัวไทย ควรจะเป็นอย่างไร 4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ 5. วิทยากรสรุปทบทเรียน	VCD เรื่อง Impossible Dream	15 นาที
ความคิดอิสระ	- เพื่อให้แต่ละคนได้ตระหนักเห็นความสำคัญของความคิดที่เป็นอิสระ โดยไม่มีใครเป็นผู้นำ ใครได้ตลอดไป และไม่มีใครเป็นผู้ตามตลอดไป ต้องสลับกันเป็นทั้งผู้นำและผู้ตาม เมื่อพบกับสถานการณ์ต่างๆ	1. จับคู่กัน 2 คนหันหน้าเข้าหากันทุกคน 2. คนหนึ่งแบมือทั้งสองมือ อีกคนคว่ำมือลงประกบกันไว้เบาๆ (ไม่จับมือแน่นหรือบีบมือ) 3. จากนั้นให้ทุกหลังตาลงช้าๆ เปิดเพลงช้าๆเบาๆ 4. ให้ทุกคนเดินไปทางไหนก็ได้แล้วแต่ใจจะพาเดินไปโดยต้องไปกับคู่ของตนที่ประกบมือกันไว้ โดยมีมือไม่หลุดจากกันและไม่ลืมตามอง เมื่อเดินไปชนกับใครหรือชนอะไรก็ให้เดินต่อไปเรื่อยๆอย่างอิสระ 5. เมื่อเพลงจบ วิทยากรสรุปทบทเรียน	ซีดีเพลงช้าๆ	15 นาที
สัญญาใจ ให้ ครอบครัว	เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้ระลึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรัก ความสุข และความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นในครอบครัว และมีคำมั่นสัญญาระหว่างสมาชิกในครอบครัวด้วยกันว่าจะสร้างความสุขในครอบครัวด้วยกัน	1. ให้ทุกคนนั่งเป็นครอบครัว และลูกนั่งอยู่ตรงกลางระหว่างสมาชิกในครอบครัว 2. แจกกระดาษรูปหัวใจ พร้อมปากกาให้ทุกคนเขียนคำมั่นสัญญาระหว่างพ่อ แม่ ลูกว่าจะทำอะไรให้ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น 3. วิทยากรเปิดเพลง อิมอูน 4. ให้แต่ละคนมอบหัวใจให้แก่คนในครอบครัวที่เขียนถึง 5. ให้สมาชิกในครอบครัวกอดกันอีกครั้ง พร้อมทั้งหอมแก้มกันและกัน	1. กระดาษรูปหัวใจเดี่ยวดวงเล็ก 2. ปากกา	10 นาที

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	เวลา
สานรัก สานใจ	เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้รู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน และสร้างความรัก ความผูกพัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้แต่ละครอบครัวนั่งลงโดยมีลูกนั่งอยู่ตรงกลางระหว่างพ่อกับแม่ และจับมือกันให้แน่น 2. ให้ทุกคนหลับตา แล้วนึกถึงอดีตที่ผ่านมาว่าทำอะไรให้สมาชิกในครอบครัวเสียใจมากที่สุด 1 เรื่อง 3. ลืมตาแล้วให้สมาชิกพลัดกันเล่าเรื่องที่นึกได้ 4. ให้สมาชิกที่เป็นลูกทุกคนกล่าวคำว่า “หนูขอโทษคุณพ่อ คุณแม่” 5. จากนั้นให้แม่,พ่อ ทุกคน กล่าวคำว่า “แม่ขอโทษ” , “พ่อขอโทษ” 6. ให้ทุกคนกอดกันและบอกรักกัน (หนูรักแม่ , แม่รักลูก , แม่รักพ่อ, พ่อรักแม่, พ่อรักลูก) 7. วิทยากรสรุปทเรียน 	ซีดี เพลง อิมอูน	30 นาที
รวมดวงใจเป็นดวงเดียว	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ครอบครัวเกิดความรู้สึกมีส่วนร่วม 2. เพื่อสร้างบรรยากาศและสร้างกำลังใจให้เกิดความสงบ และตั้งใจ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาเขียนความคาดหวังที่อยากให้เกิดในครอบครัวบนกระดาษหัวใจดวงเล็กและนำไปติดบนหัวใจดวงใหญ่ ด้านหน้าห้อง 2. ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาตอบรวมพลัง ตบมือ 1 – 2 – 3 ครอบครัวเข้มแข็งสู้ สู้ 3. ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนานั่งสำรวจจิตใจ เงียบสงบ ด้วยท่าทางประกอบเพลง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก 4. ผู้เข้าสัมมนาชมวีดีทัศน์เรื่อง สถานการณ์ครอบครัวไทย 5. สรุป 	<ol style="list-style-type: none"> 1.VCD เรื่อง สถานการณ์ครอบครัวไทย 2.ซีดีเพลง ลมหายใจเข้า – ลมหายใจออก 3.เครื่องฉาย VCD / DVD 4.กระดาษรูปหัวใจเล็กสำหรับเขียน และฟิวเจอร์บอร์ดตัดเป็นรูปหัวใจดวงใหญ่สำหรับติด 	30 นาที

❖ กิจกรรมฐาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการและขั้นตอน	ข้อคิดที่ได้รับ	อุปกรณ์
<p>บ้านน้อยคอยรัก (สานสัมพันธ์ครอบครัวอบอุ่น)</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้การสร้างครอบครัวที่อบอุ่นจากประสบการณ์ของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้เกิดความคิดในการสร้างครอบครัวที่อบอุ่นตามแบบของตน รู้จักสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนในครอบครัวและชุมชน</p>	<p>1. วิทยากรประจำฐานนำสิ่งของต่างๆที่เป็นส่วนประกอบในการสร้างบ้านไปซ่อน</p> <p>2. ให้ผู้เข้าร่วมค้นหาสิ่งของที่ซ่อนจนครบถ้วนตามที่นำไปซ่อนโดยไม่ต้องหยิบ จากนั้นให้มารวมตัวกันและจับมือกันเป็นวงกลมใหญ่</p> <p>3. ให้ผู้เข้าร่วมเดินทางไปหยิบสิ่งของทั้งหมดโดยไม่ให้มีหลุดออกจากกัน</p> <p>4. ทุกคนช่วยกันคิดวางแผนว่าจะสร้างบ้านจากกระดาษแข็ง 1 ชั้น และใช้อุปกรณ์ที่ให้ไปเพิ่มเติมตกแต่งบนกระดาษฟลิปชาร์ต</p> <p>5. เมื่อสร้างบ้านเสร็จแล้วให้ผู้เข้าร่วมหาตัวแทนไว้นำเสนอนำหน้าเวทีในห้องประชุมรวมช่วงก่อนที่วิทยากรจะสรุปข้อคิดที่ได้จากแต่ละฐาน</p>	<p>ครอบครัวที่อบอุ่นและความสุขที่เกิดขึ้นของแต่ละคนและแต่ละครอบครัว อาจจะมีรูปแบบที่แตกต่างกัน ความอบอุ่นในแต่ละครอบครัวและความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นอยู่กับการประพฤติปฏิบัติซึ่งกันและกัน รู้จักการเรียนรู้ที่ตนเองและครอบครัวต้องการร่วมกัน</p>	<p>1. กระดาษแข็งสี่เหลี่ยมจัตุรัสเท่ากัน 2 แผ่นต่อ 1 ชุดตัดเป็นรูปแบบตามที่กำหนดให้รวม 7 ชิ้น</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. กาวลาเท็กซ์ 1 กระปุกใหญ่*</p> <p>3. ปากกาเคมี 3 สีๆละ 2 ด้าม</p> <p>4. สีเทียน 2 ด้าม</p> <p>5. กระดาษฟลิปชาร์ตสีขาว 1 แผ่น</p> <p>6. กาว 2 หน้า 1 ม้วน (ติดไว้ที่ด้านหลังกระดาษแข็งทั้ง 7 ชิ้น สำหรับเตรียมไว้ติดลงในกระดาษฟลิปชาร์ต)</p> <p>7. เศษวัสดุเหลือใช้ต่างๆอะไรก็ได้</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการและขั้นตอน	ข้อคิดที่ได้รับ	อุปกรณ์
<p>ใคร ๆ ก็ทำได้ (ความเสมอภาค)</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ความแตกต่างทางเพศ และบทบาทหญิงชาย</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดทัศนคติที่ดีเรื่องความเท่าเทียมและความเสมอภาคระหว่างหญิงชาย(Gender Equality)</p>	<p>1. แบ่งเป็น 2 กลุ่ม (กลุ่มผู้ชายและกลุ่มผู้หญิง)</p> <p>2. แจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้แต่ละกลุ่ม และให้คำถามแต่ละกลุ่ม</p> <p>*คำถามกลุ่มผู้ชาย “งานอะไรของผู้หญิงที่คุณคิดว่าผู้ชายก็ทำได้”</p> <p>*คำถามกลุ่มผู้หญิง “งานอะไรของผู้ชายที่คุณคิดว่าผู้หญิงก็ทำได้”</p> <p>3. แต่ละกลุ่มนำเสนอ</p> <p>4. กำหนดเวลาประมาณ 3 นาที ให้กลุ่มผู้ชายและกลุ่มผู้หญิงทำกิจกรรมที่กำหนดพร้อมกัน</p> <p>4.1 ให้กลุ่มผู้ชายทำงานที่คิดว่าเป็นงานของผู้หญิง คือ เย็บผ้า</p> <p>- มีเศษผ้าจำนวน 20 ชิ้น โดยให้นำผ้า 2 ชิ้นมาประกบติดกันแล้วเย็บตามแบบที่กำหนดให้</p> <p>4.2 ให้กลุ่มผู้หญิงทำงานที่คิดว่าเป็นงานของผู้ชาย คือ งานที่ต้องออกแรง</p> <p>- ให้ผู้หญิง 1 คน ลากเพื่อนที่นั่งอยู่บนผ้าใบ 1 คน โดยวิทยากรเป็นผู้กำหนดเส้นทางตามความเหมาะสมของพื้นที่ พอครบ 1 รอบให้เปลี่ยนผู้นั่งและผู้ลากให้ครบตามเวลาที่กำหนด</p>	<p>เป็นที่เข้าใจกันว่าหญิงและชายมีความแตกต่างกันทางสรีระ ซึ่งธรรมชาติให้มา ไม่เปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยของสังคม แต่บทบาทหญิงชายเกิดจากสังคมกำหนด เปลี่ยนแปลงได้เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป มาความคิดในบทบาทหญิงชายเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันในสังคมเช่น เรื่องการทำงานที่มักมีข้อห้ามสำหรับผู้หญิงเสมอๆ ทั้งๆที่ในความเป็นจริงแล้ว ผู้ชายสามารถทำงานของผู้หญิงได้ และผู้หญิงก็สามารถทำงานของผู้ชายได้ไม่แตกต่างกัน สังคมจึงควรตระหนักและละอคติที่มีต่อบทบาทหญิงชาย ซึ่งจะช่วยให้สังคมไปสู่ความเสมอภาคในที่สุด</p>	<p>1. กระดาษฟลิปชาร์ตสีขาว 1 แผ่น</p> <p>2. ปากกาเคมี 3 สีๆ ละ 1 ด้าม</p> <p>3. แผ่นป้ายโฆษณาที่เป็นพลาสติกหรือผ้าใบ 1 แผ่น/ ผืนใหญ่*สำหรับผู้เข้าร่วมนั่งด้านบน</p> <p>4. เข็มเย็บผ้า*(เท่ากับจำนวนคนของแต่ละกลุ่ม)</p> <p>5. ด้ายสีอะไรก็ได้ 2 สี = 2 หลอด*</p> <p>6. เศษผ้าที่ตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส 20 ผืน</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการและขั้นตอน	ข้อคิดที่ได้รับ	อุปกรณ์
<p>ผู้สนใจ(ความรุนแรงในครอบครัว)</p>	<p>- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็นว่าความต้องการเอาชนะโดยใช้ความรุนแรงในครอบครัว มักก่อให้เกิดปัญหาในรูปแบบต่างๆตามมา ความรุนแรงจึงไม่ใช่วิธีการแก้ไขปัญหา</p>	<p>ขั้นเตรียมการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - นำกระดาษกาวย่นมาแปะ 3 เส้น เพื่อแบ่งเขตแดน ผู้เล่นทีม ก _____ เส้นแบ่งเขตแดน _____ ผู้เล่นทีม ข _____ - ขวดพลาสติก 3 ขวด ใส่น้ำให้เต็มขวด เตรียมไว้เติมใส่ขวดของแต่ละฝ่าย - ขวดพลาสติก 2 ขวดใส่น้ำผสมอาหารไว้ <p>วิธีการเล่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น 2 กลุ่ม และให้เขียนชื่อทุกคนลงในกระดาษ A4 2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนคนแรกออกมานั่งหันหลังให้กับเส้นเขตแดนที่กั้นไว้ตรงกลาง 3. ให้ใช้มือและขาดันพื้นไว้ แล้วหันหลังดันกัน ห้ามใช้กันยกขึ้นจากพื้น ดันกัน จนให้ตัวเองเลยผ่านเส้นเขตแดนของฝ่ายตรงข้าม 4. ฝ่ายใดชนะ จะเติมน้ำใส่ขวดให้ฝ่ายนั้น (กำหนดขีดแบ่งระดับน้ำอย่างไรก็ได้) 5. สิ้นสุดเกมเมื่อได้แข่งขันจนครบทุกคน 6. จำนวนน้ำที่เติมใส่ขวด กลุ่มใดที่มีมากกว่าเป็นฝ่ายแพ้ เพราะถือว่าเป็นผู้ใช้ความรุนแรง 	<p>การอยู่ร่วมกันในครอบครัว สิ่งสำคัญคือ ต้องไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ความรุนแรงที่เกิดขึ้นมีหลายรูปแบบ เช่น การทำร้ายจิตใจ การใช้กำลังกันระหว่างสามี-ภรรยา การทำร้ายร่างกาย การทำร้ายลูก ซึ่งการใช้ความรุนแรงเหล่านี้ จะส่งผลต่อความสุขและความอบอุ่นในครอบครัว</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ขวดน้ำพลาสติกขนาด 2 ลิตร จำนวน 5 ขวด 2. กระดาษกาวย่น 1 ม้วน *สำหรับแปะเป็นเส้นแบ่งเขตแดน 3. สีสผสมอาหาร 1 สีต่อ 1 กลุ่ม+น้ำ 4. ปากกา 2 ด้าม + กระดาษA4 จำนวน 2 แผ่น 5. กรวย 1 อัน*

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการและขั้นตอน	ข้อคิดที่ได้รับ	อุปกรณ์
ร่วมกันสร้าง (โลกที่เหมาะสมสำหรับเยาวชน)	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ 2. เพื่อเสริมสร้างแนวคิดและทัศนคติของเด็กและเยาวชนต่อการจัดโลกที่เหมาะสมสำหรับเยาวชน	1. แจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้ 1 แผ่น 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนแสดงความคิดเห็นในหัวข้อ "โลกที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนเป็นอย่างไร" โดยให้ทุกคนช่วยกันจินตนาการลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตที่แจกให้ โดยใช้แนวคิดอันสร้างสรรค์และศิลปะของแต่ละคน วาด/เขียน หรือตามสิ่งใดก็ได้ตามที่ตนต้องการ 3. สรุปความคิดรวบยอดสั้นๆของโลกที่เหมาะสมสำหรับเยาวชน	โลกที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนเป็นโลกที่เยาวชนต้องการให้เกิดความรัก ความผูกพันในครอบครัว การมีชีวิตที่มีคุณภาพและการได้รับการพัฒนารอบด้านเหมาะสมตามวัย มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเต็มศักยภาพมีคุณธรรม จริยธรรม รู้จักปกป้องสิทธิของตนเอง และเคารพสิทธิของผู้อื่นสามารถอยู่ในวัฒนธรรมที่หลากหลายได้ทั่วทุกมุมโลก	1. กระดาษฟลิปชาร์ตสีขาว 1 แผ่น 2. ปากกาเคมี 4 สีๆละ 2 ด้าม 3. สีเทียน 1c กล่อง*
ลูกโป่งลอยฟ้า	1. เพื่อเรียนรู้การทำงานร่วมกันทั้งภายในครอบครัวและเพื่อนที่ดี ให้เกิดความสมัครสมานสามัคคี มีน้ำใจช่วยกันทำงาน จนสำเร็จตามเป้าหมาย 2. เพื่อรู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน เมื่องานนั้นไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร	ขั้นเตรียมการ - ลูกโป่งขนาดกลางใส่น้ำ 5 ลูก - นำกระดาษกาวยนต์ไปกำหนดเส้นจุดยืนประมาณ 5 เส้นเป็นระยะเท่าๆกัน ขึ้นกับจำนวนการจับคู่ของผู้เล่น วิธีการเล่น 1. ให้ผู้เล่นจับคู่กัน (ผู้เล่น 1 คู่ต่อผ้า 1 ผืน) 2. เลือกผู้เล่น 1 คนเป็นคนส่งลูกโป่งน้ำ 3 ยืนตรงตามจุดที่กำหนด พร้อมกับรับลูกโป่งน้ำที่เพื่อนๆจะส่งต่อให้ 4. ส่งลูกโป่งน้ำจากจุดเริ่มต้นไปยังจุดสิ้นสุดจนกว่าลูกโป่งน้ำจะหมด	เป็นการคิดและวางแผนการทำงานร่วมกัน รู้จักการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือกัน สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น มีการตักเตือน ขอโทษ และยอมรับความผิดพลาดที่ตนเองเป็นผู้กระทำ รู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน ไม่เห็นแก่ตัว แต่ทุกคนจะมองประโยชน์ส่วนรวม	1. กะละมังหรือถังใส่น้ำ 1 ใบ* 2. ผ้าขาวม้าหรือผ้าที่มีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ประมาณ 5 ผืน* (กรณีผู้เล่น 11 คน) (ผู้เล่น 2 คนต่อผ้า 1 ผืน การเตรียมผ้าขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เล่นแต่ละกลุ่ม) 3. ลูกโป่งขนาดกลาง 5 ลูก 4. กระดาษกาวยนต์ 1 ม้วน

❖ กิจกรรมฐาน Walk Rally

โดยแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ประมาณ 10 – 15 คน ร่วมทำกิจกรรมฐานต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

- มุ่งเน้นการสร้างความรัก ความเข้าใจในแต่ละครอบครัว การมีส่วนร่วมระหว่างครอบครัว การช่วยเหลือเกื้อกูลโดยนำแนวคิดการบูรณาการความแตกต่างระหว่างบุคคล ครอบครัว เพื่อสร้างจิตสำนึกในความรับผิดชอบที่ดีต่อการดำเนินชีวิตครอบครัว

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ครอบครัวมีความรัก ความผูกพันที่แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น การทำงานเป็นทีม ความสมัครสมานสามัคคี โดยผ่านกิจกรรมฐานต่าง ๆ

ชื่อฐาน	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	เวลา
ถังเคลื่อนพล	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม / ครอบครัวเข้าไปรวมกันอยู่ในผ้าใบม้วนวงกลม 2. เดินไปข้างหน้าตามเส้นทางที่กำหนดเพื่อผ่านจุดคะแนนต่างๆ ตามกำหนด 	<ul style="list-style-type: none"> - ชุดผ้าใบล้อรถ - หลักคะแนนจุดผ่าน 	10 – 15 นาที
คัดสรรปันส่วน	<ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกภายในกลุ่ม / ครอบครัวจะได้รับบอลสี ครอบครัวละใบ 2. นำมาส่งรวมในฝืนผ้าใบเจาะรูตรงกลางรวมกับลูกปิงปองห้คะแนน 3. ให้แต่ละครอบครัวช่วยกันถือฝืนผ้าใบให้ตั้งจากนั้นกลิ้งลูกปิงปองห้คะแนนตกลงไปให้หมดห้ามลูกบอลสีของครอบครัวตก โดยมีกำหนดเวลา 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝืนผ้าใบเจาะรู - ลูกบอลสี - ลูกปิงปอง 	10 – 15 นาที

ชื่อฐาน	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	เวลา
กรอกน้ำสามัคคี	<ol style="list-style-type: none"> สมาชิกแต่ละครอบครัวได้รับผ้าสำหรับถือในการโยนน้ำครอบครัวละ 1 ผืน ลำเลียงน้ำที่มาจากถุงขนาดต่างๆ ไปยังปลายทาง เติมน้ำให้เต็มจนปิงปองลอยออกมาจากภาชนะ ภายในเวลาที่กำหนด 	<ul style="list-style-type: none"> - ผ้า - ถุงหนังยาง - ถังน้ำ - ขวดใส - ปิงปอง 	10 – 15 นาที
หัวบอดท้ายใบ้	<ol style="list-style-type: none"> แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม (กลุ่มพ่อ กลุ่มแม่ และกลุ่มลูก) แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึก ปิดตาทุกคนยกเว้นคนท้ายสุดของแถวเป็นผู้บอกทางไปยังจุดหมาย แต่ละกลุ่มต้องเก็บธงสีเฉพาะของตนเท่านั้น ห้ามเก็บของส่วนอื่นๆ จนหมดภายในเวลาที่กำหนด โดยการส่งต่อข้อมูลเป็นทอดๆ ห้ามเปิดตา 	<ul style="list-style-type: none"> - ผ้าปิดตา - ธงสี 3 ชุด 	10 – 15 นาที
ตกตะปูลงขวด	<ol style="list-style-type: none"> สมาชิกแต่ละคนจับเชือกคนละเส้นกับอุปกรณ์ที่กำหนด เคลื่อนย้ายให้แม่เหล็กดูดตะปูให้ลงขวดที่กำหนดในจุดต่างๆ จนหมดเวลา 	<ul style="list-style-type: none"> - ชุดเชือก - ตะปู - ขวด 	10 – 15 นาที
คิปปิงปองครอบครัวสามัคคี	- ทุกครอบครัวต้องช่วยกันนำตะเกียบคิบลูกปิงปองจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งจนครบภายในเวลาที่กำหนด โดยจะได้รับตะเกียบแค่คนละหนึ่งอัน	<ul style="list-style-type: none"> - ตะเกียบ - ปิงปอง - โหล 	10 – 15 นาที

❖ กิจกรรมละลายพฤติกรรม

กิจกรรมละลายพฤติกรรมเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นด้วยวิธีการที่จะช่วยให้ทุกคนได้แนะนำ และเปิดเผยตัวเองออกมาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน อันจะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน ซึ่งจะเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร ทำให้ทุกคนกล้าแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ พร้อมทั้งอยากมีส่วนร่วมในกิจกรรมการอบรมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำความรู้จักคุ้นเคยกันเมื่อแรกพบ
2. เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้สนิทสนมกันเร็วขึ้นกว่าที่จะได้ทำความรู้จักกันเอง
3. เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรในการฝึกอบรม
4. เพื่อความสนุกสนานบันเทิงแก่ผู้เข้าอบรม
5. เพื่อให้เกิดความกล้าที่จะแสดงออก และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

ชื่อเกมส์	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	จำนวน
แลกเปลี่ยนชื่อ	- เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกันและสังเกตพฤติกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรป้ายชื่อ แจกให้สมาชิกทุกคน ๆ ละ 1 ใบ โดยไม่ให้ตรงกับชื่อเจ้าตัว 2. ให้สมาชิกหาชื่อเพื่อนโดยให้ลุกขึ้นเดินหา พร้อมกับหาป้ายชื่อของตนเอง และถามเพื่อน 1 คำถาม 3. ผู้นำให้เวลาพอสมควร จากนั้นให้ใช้สัญญาณนกหวีดหยุด 4. ผู้นำเรียกชื่อสมาชิกที่ยังหาชื่อตนเองไม่ได้มาที่ข้างหน้าห้อง แล้วให้แนะนำตัวเอง เพื่อขอป้ายชื่อจากเพื่อน 5. ผู้นำสรุปวัตถุประสงค์ 	บัตรป้ายชื่อ	ไม่จำกัด
ล่าลายเซ็น	- เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกันและสังเกตพฤติกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำแจกกระดาษให้สมาชิกคนละแผ่น จากนั้นให้เวลา 5 นาที ให้สมาชิกลุกขึ้น ล่าลายเซ็นเพื่อนสมาชิก 2. เมื่อหมดเวลาสอบถามสมาชิกว่าใครได้ลายเซ็นเพื่อนมากกว่า 10 คน 3. แล้วให้สมาชิกมาที่หน้าห้อง พร้อมกับบอกชื่อลายเซ็นของเพื่อน 4. สมาชิกจำได้ไม่หมดไม่เป็นไร 	กระดาษ	

ชื่อเกมส์	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	จำนวน
ทุกสิ่งคู่กัน	- เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกัน และสังเกตพฤติกรรมสมาชิก	1.ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำแจกให้สมาชิกทุกคน ๆ ละ 1 ใบ 2.จากนั้นบอกชื่อเกมว่า "ทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน" แล้วยกตัวอย่าง เช่น พ่อคู่กับแม่ เป็นต้น 3.ให้สมาชิกหาคู่ตั้งแต่ 2 คน แต่ไม่เกิน 4 คน ที่อยู่รวมกันได้ 4.ให้ระยะเวลาพอสมควร จากนั้นเริ่มสอบถามว่าใครไม่มีคู่ ให้มาข้างหน้าห้อง แล้วสอบถามข้อความในบัตรคำ 5.ผู้นำสรุปวัตถุประสงค์ทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน ดังนั้นทุกอย่างในโลกนี้คู่กันได้ และสังเกตพฤติกรรมสมาชิกว่า สมาชิกยอมรับเข้ากลุ่ม	บัตรคำ	
รวมเลขตามคำสั่ง	- เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกัน และสังเกตพฤติกรรมสมาชิก	1.ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำแจกให้สมาชิกทุกคน ๆ ละ 1 ใบ 2.จากนั้นผู้นำให้สมาชิกดูด้านที่เป็นตัวเลข แล้วให้สมาชิกรวบรวมเลขกับเพื่อนจากบัตรคำแล้วแต่คำสั่ง เช่น รวมให้ได้ 10 แต่ไม่เกิน 12 เป็นต้น 3.สมาชิกบางกลุ่มอาจจะได้สมาชิกมาก บางกลุ่มได้สมาชิกลittleน้อยไม่เป็นไร 4.แล้วให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยกันตามความสนใจ ในเวลาไม่เกิน 2 นาที 5.ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์	บัตรคำ	
จับมือเป็นวงกลม (1)	1.เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน 2.เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีของผู้อบรม 3.เพื่อฝึกความกล้าแสดงออก	1.ให้ทุกคนจับมือกันเป็นวงกลม 2.เมื่อนับ 1 ให้ก้าวขาไปทางซ้าย 1 ก้าว พร้อมพูดว่า "ซ้าย" 3.เมื่อนับ 2 ให้ก้าวไปทางขวา 1 ก้าว พร้อมพูดว่า "ขวา" 4.เมื่อนับ 3 ให้ก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมพูดว่า "อ้ออ้าย" 5.เมื่อนับ 4 ให้ถอยหลัง 1 ก้าว พร้อมพูดว่า "ถอย" (เป็นกิจกรรมที่ใช้ง่ายมาก เมื่อให้ผู้เข้าร่วมจับมือกันเป็นวงกลม แล้วก็ใช้ได้ทันที เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะทำกิจกรรมอื่นต่อ ผู้เล่นจะสนุกกับการเดาใจผู้นำว่าจะให้ก้าวไปทางไหน และมักจะก้าวผิด นอกจากก้าวเท้าแล้วยังต้องเหวี่ยงศีรษะไปตามทิศที่ก้าวเท้าด้วยเสมอ ผู้นำต้องบอกให้ระมัดระวังศีรษะชนกัน)		

ชื่อเกมส์	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	จำนวน
จับกลุ่มเล่นนิทาน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกมีความสามัคคีกัน 2. เพื่อให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น 3. เพื่อให้สมาชิกกล้าแสดงออก และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกิจกรรมนำบัตรคำแจกให้สมาชิกทุกคน ๆ ละ 1 ใบ 2. ผู้นำกิจกรรมให้แบ่งกลุ่มตามเลข โดยให้หมายเลขเดียวกันอยู่ในกลุ่มเดียวกันจะได้ 6 กลุ่ม 3. ให้สมาชิกที่มีหมายเลขเดียวกันดูคำทั้งหมดของกลุ่ม แล้วนำคำเหล่านั้นมาใช้ในการเล่านิทาน 4. ผู้นำให้อิสระทางความคิดของกลุ่ม เพื่อสังเกตดูการทำงานเป็นทีม 5. แล้วให้ทุกกลุ่มผลัดกันออกมาเล่านิทานให้เพื่อนๆ สมาชิกได้ฟัง 	บัตรคำ	
สวัสดี	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อทักทาย ทำความคุ้นเคย 2. เพื่อสร้างความสนุกสนาน 	<p>เนื้อร้อง “สวัสดีวันนี้มาพบกัน สุดสุขสันต์ทุกวันเราเจิรง่า อยู่ตรงไหน ตรงไหนนะแก้วตา ส่งยิ้มมา มาหาให้ฉันที”</p> <p>(เป็นกิจกรรมที่น่ารัก ให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ยังไม่คุ้นเคยกันได้มาทำความรู้จักกันในบรรยากาศที่เป็นมิตรไมตรี เนื้อเพลงจำง่าย แต่ไม่มีท่าทางประกอบเพลงอย่างเป็นทางการ ควรแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มแล้วให้คิดท่าทางประกอบเพลง จะสนุกสนานมากขึ้น)</p>		
จับมือเป็นวงกลม	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้แก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า 2. เพื่อฝึกให้ใช้ทักษะการสื่อสารหลายชนิด 3. เพื่อใช้แบ่งกลุ่ม 	<p>จับมือกันเป็นวงกลมแล้วทำในสิ่งที่บอกในเวลาอันรวดเร็ว</p> <p>ให้กำหนดคนหนึ่งคนเป็นหลักของวงกลม แล้วให้เรียงลำดับดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ผู้เข้าร่วมวงกลมใช้เสียงแล้วยืนเรียงตามอายุจากซ้ายของคนที่เป็นหลักไปทางขวาอย่างรวดเร็ว <p>* อาจให้เรียงตามหัวข้ออื่นๆอีกก็ได้ (อนุญาตให้ใช้เสียงได้) เช่น ให้เรียงลำดับวันที่และเดือน , เรียงลำดับเกิดตามเดือน , เรียงลำดับตามวันเกิด , เรียงลำดับตามตัวอักษรนำหน้าชื่อ , เรียงตามราศีเกิด(เมื่อไม่ใช้เสียงแล้วให้เรียงอายุ อาจมีการเข้าใจผิดได้จากหน้าตา เพราะบางคนหน้าอ่อนกว่าอายุจริง ทำให้เกิดความสนุกสนานขึ้นมาได้ทำให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น กิจกรรมนี้สื่อให้เห็นถึงการทำงาน ถ้าขาดการสื่อสารกันก็จะไม่เข้าใจกันอย่างแท้จริง)</p>		

ชื่อเกมส์	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	จำนวน
.ยืม vs. ช่าง	1.เพื่อละลายพฤติกรรม 2.เพื่อสร้างความสนุกสนาน 3.เพื่อฝึกการสร้างสมาธิ	1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายแรกให้ร้องเพลง “ช่าง” อีกฝ่ายให้ร้องเพลง “ยืม” ช่วงแรกให้แต่ละฝ่ายร้องเพลงสลับกันก่อน จนคุ้นชินทำนองเพลงของตนแล้ว ให้ทั้งสองฝ่ายร้องเพลงพร้อมกัน แล้วสังเกตว่าฝ่ายใดร้องเพี้ยนไปจากเนื้อร้องของตนเองหรือไม่ เนื้อเพลง “ช่าง” “ช่างๆๆน่องเคยเห็นช่างหรือเปล่า ช่างมันตัวโตไม่เบา จมูกยาวๆเรียกว่างวง มีเขี้ยวโค้งวง เรียกว่างา มีหูมีตาหางยาว” เนื้อเพลง “ยืม” “ยืมๆๆยืมมาในตาหวานชื่น ยืมนิดชีวิตยังยืน สดชื่นอุราอย่ามั่วรอ สดชื่นอุราอย่ามั่วรอรี ยืมกันหนอเพื่อนเอ๋ย” (เมื่อแบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นสองกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นตัวและสงสัยว่าจะทำอะไร คำว่า “ให้ทำงานกลุ่มจะมอบหมายภารกิจให้รับผิดชอบ” จะทำให้เกิดความกระตือรือร้นขึ้นในกลุ่มตัวเอง งานที่รับผิดชอบต่อคือ การร้องเพลงของตัวเองให้ดีที่สุด จะเกิดภาวะความเป็นกลุ่ม เป็นพวกพ้องขึ้น และตั้งใจจะร้องเพลงอย่างเต็มที่เมื่อร้องเพลงกัน คนที่ไม่มีสมาธิจะร้องผิดจากเนื้อร้องของตนเอง เช่น มายืมกันหนอหางยาว ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเฮฮาขึ้น สามารถสอดแทรกเรื่องการมีสมาธิในการทำงานเข้าไปได้)		
.เกมเป่าอึ่งฉุบ	1.เพื่อละลายพฤติกรรม 2.เพื่อสร้างความสนุกสนาน 3.เพื่อแบ่งกลุ่ม	1.เนื้อเพลง “เป่าอึ่งฉุบ” “ซ้ายแล้วก็ซ้ายแล้วก็ซ้าย ขวาแล้วก็ขวาแล้วก็ขวา ช่างหน้า ช่างหน้า เจอใครขวางหน้าก็มาเป่าอึ่งฉุบ” *ครั้งแรกให้ทุกคนเป่าอึ่งฉุบกัน ฝ่ายแพ่เดินไปต่อท้ายฝ่ายชนะ แล้วผู้ชนะเดินไปเป่าอึ่งฉุบกับคู่อื่นต่อ คู่ที่แพ่ก็เดินไปต่อท้ายผู้ที่ชนะ แล้วคนที่อยู่แถวหน้าก็เดินไปเป่าอึ่งฉุบต่อโดยมีทางแถวเดินตามไป ฝ่ายแพ่ก็มาต่อแถวฝ่ายที่ชนะ ทำอย่างนี้เรื่อยไปจนกระทั่งเหลือแถวสุดท้ายเพียงแถวเดียว หรือจะใช้เป็นเกมส์แบ่งกลุ่มก็ได้		

ชื่อเกมส์	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	จำนวน
.หู ตา จมูก	1.เพื่อฝึกสมาธิ 2.เพื่อกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว 3.เพื่อสร้างความคุ้นเคยกัน 4.เพื่อลดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นได้	ร้องเพลง หู ตา จมูก “หู ตา จมูก จับให้ถูก จับจมูกตาหู (ซ้ำ) จับใหม่จับให้ฉับดู (ซ้ำ) จับ จมูก ตา หู จับ หู ตา จมูก” (เนื้อเพลงร้องง่าย ไม่ซับซ้อน ร้องตามและดูเหมือนจะทำตามได้ง่าย แต่ช่วงแรกผู้ร่วมกิจกรรมจะทำผิดและเกิดความสนุกสนาน การที่จะทำให้ถูกต้องจะต้องใช้สมาธิพอสมควร เป็นการสื่อให้เห็นถึงการทำงานที่ดูเหมือนง่าย แต่ถ้าไม่ตั้งใจก็อาจทำผิดพลาดได้)		
.ไอ้เจ้าดอกกลิ่นหอม	1.เพื่อฝึกสมาธิ 2.เพื่อเตรียมความพร้อม 3.เพื่อฝึกสมองให้สัมพันธ์กับมือ	1.ร้องเพลง “ดอกกลิ่นหอม” “ไอ้เจ้าดอกกลิ่นหอม ฉันทเคยเด็ดดม ฉันทเคยเด็ดเล่น (ซ้ำ) เด็ดเข้าเด็ดเย็น ฉันทเคยเด็ดเล่นเด็ดดมเด็ดดม ” 2.การทำท่าประกอบโดยการจับนิ้วมือทั้ง 5 นิ้วเข้าด้วยกัน ทั้ง 2 มือ แล้วนำมือขวามาประกบ ด้านบนมือซ้าย แล้วทำตามเนื้อร้อง ผู้เข้าร่วมจะทำตามได้ง่ายเพราะท่าทางจะไปด้วยกันกับเนื้อร้อง (เป็นอีกกิจกรรมที่สามารถดัดแปลงให้มีแนวทางการเล่นได้มากขึ้น เช่น ให้ทำท่าสลับกับเนื้อร้องหรือให้ร้องเนื้อเพลงในใจ แล้วทำตามเนื้อร้อง จะเกิดความสนุกสนานขึ้น เพราะจะมีการทำผิดเมื่อมีเงื่อนไขใหม่ๆ เพิ่มมากขึ้น)		
กิ้งก้านใบ	1.เพื่อละลายพฤติกรรม 2.เพื่อสร้างความสนุกสนาน	1.เนื้อเพลง “กิ้งก้านใบ” “กิ้ง ก้าน ใบ ชะชะ ใบ ก้าน กิ่ง (ซ้ำ)ฝนตกลมแรงจริงๆ(ซ้ำ)ชะชะ กิ่ง ก้าน ใบ” (กิ้งเอามือจับหัว , ก้านเอามือจิกไหล่ , ใบเอามือจับเอว , ชะชะยกไหล่ขึ้น 2 ครั้ง ฝนตกลมแรงจริงๆ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นสะบัดไปที่ข้างตัวซ้ายและขวา) (ผู้เข้าร่วมจะได้ออกท่าทางประกอบการร้องเพลง ทำให้สนุกสนาน แต่ต้องใช้สมาธิในการทำท่าทางในแต่ละช่วง เพราะอาจเกิดความสับสนได้ถ้าไม่มีสมาธิ)		

ชื่อเกมส์	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	จำนวน
.วิวัฒนาการ	1.เพื่อละลายพฤติกรรม 2.เพื่อสร้างความสนุกสนาน	1.ให้ผู้เล่นทุกคนเป็นแมงกุดจี โดยนำมือมาทำเป็นเขี้ยวที่มุมปากพร้อมร้อง “กุดจีๆ” แล้วไปจับคู่เป่าอังกูบ ฝ่ายชนะเปลี่ยนเป็นควายชูนิ้วมือไว้ข้างหัวแทนเขา แล้วร้อง “มอๆ” เดินไปหาคนที่เป่าอังกูบ ฝ่ายที่ชนะเปลี่ยนเป็นเสือทำท่าและร้อง”โฮกๆ” แล้วไปหาคนที่เป่าอังกูบ เป่าอังกูบ ฝ่ายชนะเป็นนายพราน ทำท่าถือปืนในมือและร้องเสียง “ปังๆ” ไปหาคนที่เป่าอังกูบแล้วเป่าอังกูบฝ่ายชนะกลายเป็นคนธรรมดา กลับเข้าที่เดิม (กิจกรรมนี้จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้พบปะกับเพื่อนใหม่มากขึ้น ได้ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างไม่มีข้อแม้ จะมีคนเหลือ 4 คนทุกครั้ง อาจหากิจกรรมประกอบเพลงให้ทั้ง 4 คนทำเพื่อความสนุกสนาน)		
.กระรอกเปลี่ยนรัง	1.เพื่อแบ่งกลุ่ม 2.เพื่อสร้างความสัมพันธ์ 3.เพื่อสร้างความสนุกสนาน	ข้อกำหนดใน 1 รังประกอบด้วยสมาชิกดังนี้ (กระรอก ใช้คน 1 คน , รัง ใช้คน 2 คน เอามือจับกันไว้) คำบอกที่ 1 – “กระรอกเปลี่ยนรัง” ให้กระรอกวิ่งไปหารังใหม่อยู่โดยที่รังอยู่ที่เดิม คำบอกที่ 2 – “รังเปลี่ยนกระรอก” ให้รังวิ่งไปหากระรอกตัวใหม่โดยที่กระรอกอยู่ที่เดิม คำบอกที่ 3 – “กระรอกแตกรัง” ให้รังและกระรอกแตกออกจากกันและไปจับกลุ่มใหม่โดยเปลี่ยนหน้าที่จากเดิมได้ *อาจมีคำบอกว่าการกระรอกแตกรัง 2 , 3 , 4 จำนวนตัวเลขคือจำนวนกระรอกในรัง (ผู้ร่วมกิจกรรมจะได้พบกับเพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น เป็นการสร้างความสัมพันธ์ด้วยการกอดกันทำให้รู้สึกอบอุ่น และสนุกสนานเวลาที่มีคำบอกให้เปลี่ยนกลุ่มไม่ว่าจะเป็นกระรอกหรือรัง มีเงื่อนไขว่ามีมือของรังห้ามหลุดจากกัน ใช้เป็นเกมส์แบ่งกลุ่มได้)		

ชื่อเกมส์	วัตถุประสงค์	วิธีการ / ขั้นตอน	อุปกรณ์	จำนวน
รถตุ๊ก ๆ	1.เพื่อละลายพฤติกรรม 2.เพื่อสร้างความสนุกสนาน 3.เพื่อเสริมสร้างจินตนาการ	1.เนื้อเพลง “รถตุ๊ก ๆ” “รถตุ๊ก ๆ บรรทุกถ่าน ๆ รถขึ้นสะพาน ลงสะพาน เลี้ยวขวา เลี้ยวซ้าย แล้วมันก็กระตุก กระตุก กระตุก ทำประกอบ รถตุ๊ก ๆ ทำท่าจับพวงมาลัย , รถขึ้นสะพานเอนตัวไปข้างหลัง , ลงสะพานเอนตัวไปข้างหน้า . กระตุกกระโดดถอยหลังตามจังหวะ (เป็นการทำท่าทางประกอบเพลง ผู้เข้าร่วมจะได้ฝึกจินตนาการ และออกท่าทางผ่อนคลายความง่วง หรือ ความเมื่อยล้า ผู้นำอาจบอกเนื้อเพลงซ้ำไปมาได้เพื่อความสนุก เช่น ขึ้นสะพาน , ลงสะพาน , เลี้ยวซ้าย , เลี้ยวขวา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงท่าทางหลายๆรอบได้)		
ปรบมือรวมพลัง	1.เพื่อเตรียมความพร้อม ก่อนอบรม 2.สร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว	1.เมื่อพูดคำว่า “เตรียม” ให้ยกมือทั้งสองข้างขึ้นระดับอกพร้อมร้องคำว่า “เฮ้” 2.เมื่อบอกว่า “รวมพลัง” ให้ปรบมือเป็นจังหวะดังนี้ “ 1 - 2 - 3 , 1 - 2 - 3 , 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 ” พร้อมกล่าวคำว่า “ครบคร้อบอุ่น ... สู้” (อาจพูดว่า “เฮ้” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมร้องว่า “ เตรียม” เป็นการทดสอบสมาธิ การปรบมือชุดนี้สามารถใช้ได้ ทุกครั้ง ที่ต้องการเตรียมความพร้อมหรือกระตุ้นเตือนให้ผู้เข้าร่วมเกิดสมาธิ ใช้เป็นข้อตกลงในการเรียกรวม สมาธิให้มาอยู่ที่จุดศูนย์กลาง)		
ฟ้าร้อง ฟ้าลั่น ฟ้าผ่า	1.เพื่อฝึกสมาธิ 2.เพื่อเตรียมความพร้อม	1.เมื่อพูดคำว่า “ ฝนตก” ให้ทุกคนปรบมือพร้อมกันให้เสียงดังราวเหมือนฝนตก 2. เมื่อพูดคำว่า “ฟ้าร้อง” ให้กำมือทั้งสองทูปรับลงบนขา (ผู้เข้าร่วมชอบชุดปรบมือนี้เพราะมีการใช้เสียงประกอบท่าทาง ใช้จินตนาการเลียนแบบเสียงที่ได้ยิน ในธรรมชาติ นอกจากนี้นี้ยังสอดแทรกข้อคิดเรื่องของความสามัคคีในการทำงานเปรียบเทียบการปรบมือ คนเดียวจะไม่เหมือน แต่ถ้าปรบมือพร้อมกันทุกคนเสียงจะเหมือนฝนตกทำให้เห็นแนวทางในการทำงาน ร่วมกันว่าจะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องร่วมมือกันทำ ถ้าทำคนเดียวจะไม่สำเร็จ มีการใช้มือทูปรับบนขา ทำให้เป็นการนวดขาแก้เมื่อยกรณีที่นั่งอบรมนานๆและใช้เสียง “เปรี้ยง” เป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมตื่นตัว)		

บรรณานุกรม

- จริยา วัฒนโสภณ. การแบ่งเวลาให้ลูกเพื่อความสุขในครอบครัว. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น.
จิตตินันท์ เตชะคุปต์. (2548). การสื่อสารเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. วารสารสำนักงาน
ป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. 20 (2).
- เทคนิคบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพ. (2548, 4 เมษายน). หนังสือพิมพ์ โปสทูเดย์.
- นาถฤดี เต๋นดวง. (2549). คู่มือสำหรับการฝึกอบรม เพื่อการส่งเสริมความเสมอภาคระหว่าง
หญิง ชาย. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. หน้า 29 – 31.
- ลักขณา สิริวัฒน์. (2549). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. น.พ. หนังสือชุดการพัฒนาครอบครัว เรื่อง การสื่อสารในครอบครัว.
กรุงเทพมหานคร.
- สมใจ รักษาศรี. (2537). รักลูก – ลูกรัก แนวทางการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนบุตร. กรุงเทพฯ :
มูลนิธิสถาบันครอบครัวไทย.
- สถาบันและให้คำปรึกษาแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. รายงานฉบับสมบูรณ์ โครงการพัฒนา
มาตรฐานครอบครัวเข้มแข็ง ประจำปีงบประมาณ 2552. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์,
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมาคมครอบครัวศึกษา. (2554, 10 – 11 กุมภาพันธ์). “แนวโน้มการเปลี่ยนผ่านของครอบครัวไทย :
ความท้าทายของนักพัฒนาครอบครัวในการจัดสวัสดิการครอบครัว (เอกสาร
ประกอบการประชุมวิชาการครอบครัวศึกษาแห่งชาติ) ครั้งที่ 3 ณ ศูนย์ประชุม
สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ถนนวิภาวดี – รังสิต กรุงเทพฯ
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ
มนุษย์. การพัฒนาสถาบันครอบครัวเพื่อครอบครัวไทยอบอุ่นเข้มแข็ง. (แผ่นพับ).
_____ ค่ายครอบครัว (แผ่นพับ).
_____ (2550). คู่มือเสริมสร้างชีวิตคู่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว. หน้า 4.
_____ แนวทางการ (เสริม)สร้างครอบครัวเข้มแข็ง สำนักงานกิจการสตรีและสถาบัน
ครอบครัว. (แผ่นพับ).
_____ (2552). สายใยรัก สายใยครอบครัว .(เอกสาร)
_____ (2551). “อยู่ด้วยกันวันอาทิตย์” คู่มือการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพกับครอบครัว.
- อุดม เพชรสังหาร น.พ. (2551,มิถุนายน). เวลาของครอบครัว. นิตยสารรักลูก. 305.

.....

คณะผู้จัดทำหลักสูตรและคู่มือค่ายครอบครัว

ที่ปรึกษา

นายศุภฤกษ์ หงษ์ภักดี ผู้อำนวยการสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
นายปัญญา เลิศไกร รองผู้อำนวยการสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
นางจันทร์ศิริ สุคนธฉายา ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาเครือข่าย
ดร.ชำนาญ วัฒนศิริ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการฝึกอบรมและพัฒนาชุมชน

ผู้จัดทำ

นางมาศสุรีย์ ศรีพรหมมา หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมและพัฒนาเครือข่ายเอกชน
นางเยาวลักษณ์ มากดี นักพัฒนาสังคมชำนาญการ
นางเยาวลักษณ์ จันทนสรคน นักพัฒนาสังคมชำนาญการ
นางสาวพัชรีวรรณ ฤทธิวรรณ นักพัฒนาสังคมชำนาญการ
นางสาวอนุธิดา สุดสม นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ
นางสาวพวงแข เทียบทอง เจ้าพนักงานพัฒนาสังคมปฏิบัติงาน
นางสาวพัชรินทร์ วงศ์พิมสอน เจ้าพนักงานพัฒนาสังคมปฏิบัติงาน
นางสาวตติยาพร แสงกล้า เจ้าพนักงานพัฒนาสังคมปฏิบัติงาน

พิมพ์ครั้งแรก จำนวน ๑๐๐ เล่ม เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

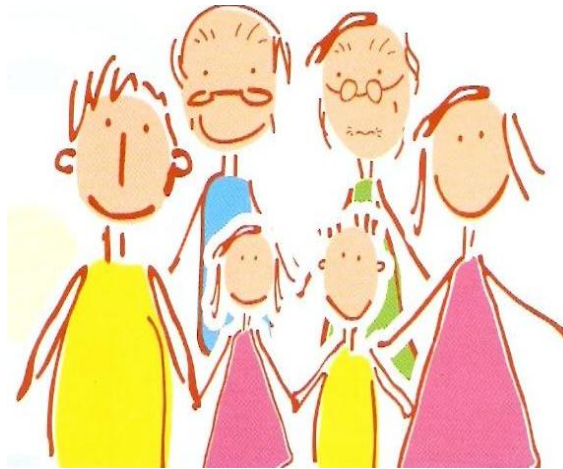
จัดทำโดย ฝ่ายส่งเสริมและพัฒนาเครือข่ายเอกชน

กองส่งเสริมและพัฒนาเครือข่าย
สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ที่อยู่ ๒๕๕ ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๒-๓๐๖๘๗๕๕ โทรสาร ๐๒-๓๐๖๘๗๓๙
Website : www.women-family.go.th

.....

ครอบครัวอบอุ่น



Happy Family

จัดทำโดย



กองส่งเสริมและพัฒนาเครือข่าย สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

255 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2306 8759 โทรสาร 0 2306 8739

www.women-family.go.th