

โปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยไทย

The Thai Preschool Parenting Program (The Thai Triple-P)



TRIPLE-P



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

โปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยไทย The Thai Preschool Parenting Program (The Thai Triple-P)



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



โปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยไทย

The Thai Preschool Parenting Program (The Thai Triple-P)

ISBN: 978-616-11-5111-9

ผู้จัดพิมพ์: สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
196 ม. 10 ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
โทร. 053-908-300 – 49 www.ricd.go.th
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
75/5 ถ.พระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี
กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 02 248 8999 <https://new.camri.go.th/>

บรรณาธิการ: แพทย์หญิงดุขมูณี จิงศิริกุลวิทย์
นางสาวอมรา ชนศุภรัตนา
นายกীরติ ลิ่มสืบเชื้อ

พิมพ์ครั้งที่ 1: เมษายน 2562

พิมพ์ครั้งที่ 2: ธันวาคม 2563

พิมพ์ครั้งที่ 3: พฤษภาคม 2565

พิมพ์ครั้งที่ 4: สิงหาคม 2566

จำนวนเล่ม: 4,000 เล่ม

พิมพ์ที่: บริษัทสยามพิมพ์นานาชาติ จำกัด
108 ซ.พงศ์สุวรรณ ต.ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50200
โทร. 081 8836720 www.siamprintnana.com



คำนำ

“6 ขวบปีแรก คือ นาทีทองของชีวิต” เพราะช่วงปฐมวัยเป็นช่วงชีวิตที่มีพัฒนาการทางสมองและการเรียนรู้รวดเร็วที่สุด การส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้รวมถึงความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กปฐมวัยจึงมีความสำคัญอย่างมากในการพัฒนาให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีสติปัญญาดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดบวก และคิดช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม (Creativity, Positivity, Response to Society; CPR) การส่งเสริมและพัฒนาเด็กปฐมวัย ไม่สามารถทำได้โดยใครคนใดคนหนึ่ง หรือระบบใดระบบหนึ่ง แต่ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของทีมน้อย 3 ส่วน คือ พ่อแม่ ผู้ปกครองผู้เลี้ยงดู ครูในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือในชั้นเรียนอนุบาล และบุคลากรด้านสุขภาพ หรือที่เรียกกันว่า ครู-หมอ-พ่อแม่ หากปราศจากการมีส่วนร่วมของส่วนใดส่วนหนึ่ง ย่อมเป็นการยากที่จะพัฒนาเด็กปฐมวัยให้เติบโตและพัฒนาตามศักยภาพสูงสุดของเด็กได้

โปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยไทย (The Thai Preschool Parenting Program; The Thai Triple-P) เป็นโปรแกรมกลุ่มกิจกรรมสำหรับครอบครัวเด็กปฐมวัยที่พัฒนาทักษะการเลี้ยงดูเด็กของพ่อแม่ผู้ปกครองด้วยการลงมือฝึกปฏิบัติต่อเด็ก เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีทักษะในการกอด เล่า เล่น เต็ม วาด สร้างสати เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ของลูกที่บ้านได้ โดยมีครูในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรือในชั้นเรียนอนุบาลร่วมกับบุคลากรด้านสุขภาพเป็นผู้จัดกระบวนการกลุ่มกิจกรรม ทำให้ครูและหมอได้เข้ามาร่วมพัฒนาพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยในช่วงวัย 2-6 ปีไปพร้อมๆกัน โปรแกรม Thai Triple-P เป็นโปรแกรมที่ผ่านการพิสูจน์ประสิทธิภาพประสิทธิผลแล้ว และขยายผลบนหลักการของวิทยาศาสตร์ของการขยายผลเพื่อให้มั่นใจว่าจะได้ผลลัพธ์ตรงตามเจตนารมณ์ของโปรแกรม ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นกำลังของชาติในการสร้างสรรค์และพัฒนาประเทศสืบไป

คณะทำงาน

กรกฎาคม 2566

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
เตรียมพร้อมก่อนใช้โปรแกรม	7
ความรู้เบื้องต้นสำหรับผู้ใช้โปรแกรม	11
โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวก	23
โดยครอบครัวมีส่วนร่วม	
กิจกรรมครั้งที่ 1 สร้างสายใย	24
กิจกรรมครั้งที่ 2 สร้างวินัย	36
กิจกรรมครั้งที่ 3 สร้างเด็กเก่ง 1	47
กิจกรรมครั้งที่ 4 สร้างเด็กเก่ง 2	58
ภาคผนวก	
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย 3-5 ปี	72
ฉบับ พ่อแม่ผู้ปกครอง	
แบบประเมินทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย	74
เพื่อการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์	
(Thai Preschool Parenting Practice Scale)	
การบ้านบันทึกลูกรัก	78
รายนามที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญ และคณะทำงาน	80

บทนำ

หลักการและเหตุผล

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นหนึ่งในเป้าหมายสำคัญในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals เป้าหมายที่ 4) ของสหประชาชาติ¹ และของยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ช่วงวัยสำคัญที่สุดในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์คือช่วงปฐมวัย ซึ่งเป็น “หน้าต่างแห่งโอกาสของชีวิต” ที่สมองจะเรียนรู้และพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว การศึกษาของศาสตราจารย์ เจมส์ เฮคแมน นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบล พบว่า โปรแกรมการพัฒนาเด็กปฐมวัยจะทำให้เด็กประสบความสำเร็จด้านการเรียนและอาชีพ ลดค่าใช้จ่ายในการฟื้นฟูการศึกษา ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และค่าใช้จ่ายที่เกิดจากกระบวนการยุติธรรม คิดเป็นผลตอบแทนปีละ 7-10% หากลงทุนในช่วงเด็กอายุ 3-4 ปี และผลตอบแทนนี้สามารถเพิ่มสูงถึง 13% ต่อปี หากเป็นการลงทุนพัฒนาในเด็กกลุ่มเปราะบางตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี เพราะจะช่วยให้เด็กได้รับผลลัพธ์ด้านการศึกษา สุขภาพ เศรษฐกิจและสังคมที่ดี² การพัฒนาเด็กปฐมวัยที่สมดุลจึงต้องพัฒนาทั้งด้านร่างกาย ความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligent Quotient; IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient; EQ) รวมถึงความพร้อมในการเรียนรู้ (early childhood education) ซึ่งจะทำให้เด็กมีพื้นฐานของสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีติดตัวไปตลอดชีวิต

¹ <https://www.un.or.th/globalgoals/th/the-goals/>

² <https://heckmanequation.org/resource/invest-in-early-childhood-development-reduce-deficits-strengthen-the-economy/>

พัฒนาการเด็กปฐมวัย คือ ระดับความสามารถของเด็กเมื่อเทียบกับเด็กวัยเดียวกัน การส่งเสริมพัฒนาการของเด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงก่อน 6 ขวบปีแรกของชีวิต จึงเป็นการส่งเสริมระดับสติปัญญา ช่วยให้เด็กมีความพร้อมต่อการเรียนรู้ในช่วงวัยต่อ ๆ ไป อย่างไรก็ตาม ผลสำรวจพัฒนาการเด็กปฐมวัยในช่วงปี 2542-2560 ด้วยเครื่องมือ Denver-II พบเด็กปฐมวัยมีพัฒนาการสมวัยเพียงร้อยละ 67.70-73.40 เท่านั้น³⁻⁴ ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจระดับสติปัญญาเด็กไทยในปี 2554 และ 2559 ที่พบระดับสติปัญญาเฉลี่ยต่ำกว่า 100 (94.58 และ 98.23 ตามลำดับ⁵ สำหรับผลการสำรวจระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เด็กไทยชั้น ป.1 โดยกรมสุขภาพจิตในปี 2554 พบว่า คะแนนเฉลี่ย EQ ระดับประเทศเท่ากับ 45.12 ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (50-100) และคะแนนองค์ประกอบย่อยทุกด้านต่ำกว่า 50 คะแนน เมื่อสำรวจอีกครั้งในปี 2559 พบว่า ร้อยละ 77.00 มีความฉลาดทางอารมณ์ผ่านเกณฑ์ พบปัญหามากที่สุดด้านความมุ่งมั่นพยายาม และทักษะในการแก้ไขปัญหา⁶ ในปี 2564 มีการสำรวจระดับสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยอีกครั้ง พบระดับสติปัญญาเด็กไทยเฉลี่ย 102.8 ยังพบเด็กสติปัญญาบกพร่องร้อยละ 4.2 สูงกว่าค่ามาตรฐานสากล ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ผ่านเกณฑ์อยู่ที่ร้อยละ 83.4⁷ ทิศทางระดับสติปัญญาเด็กไทยและความฉลาดทางอารมณ์มีแนวโน้มดีขึ้น แต่ยังคงพบปัญหาเด็กสติปัญญาบกพร่องสูงกว่าเกณฑ์ ซึ่งจำเป็นต้องหากลไกการแก้ไขปัญหา

³ จินตนา พัฒนพงศ์ธร และวันนิสาห์ แก้วแข็งชั้น, (2561). รายงานการศึกษา “ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2560” นนทบุรี: กลุ่มสนับสนุนวิชาการและการวิจัยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.

⁴ จินตนา พัฒนพงศ์ธร, ชัยชนะ บุญสุวรรณ และนฤมล ธนเจริญวัชร. (2558). รายงานการศึกษา “พัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย ปีพ.ศ. 2557”. นนทบุรี: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (เอกสารอัดสำเนา)

⁵ สถาบันราชานุกูล. (2559). การสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เด็กไทยวัยเรียน และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องสืบค้นเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2564 จาก <https://th.rajanukul.go.th/preview-3958.html>

ตั้งแต่ปี 2558 เป็นต้นมา กระทรวงสาธารณสุขพัฒนาระบบการเฝ้าระวังและคัดกรองพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วยเครื่องมือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (Developmental Surveillance and Promotion Manual; DSPM)⁶ เพื่อส่งเสริมให้พ่อแม่ผู้ปกครองเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้วยตนเองจากการอ่านเล่มคู่มือ และบุคลากรสาธารณสุขคัดกรองพัฒนาการเด็กในช่วงอายุ 9, 18, 30 และ 42 เดือนที่มารับวัคซีน (DSPM1) หากสงสัยพัฒนาการล่าช้า จะให้ความรู้ในการกระตุ้นพัฒนาการ และติดตามประเมินซ้ำ 1 เดือน (DSPM2) หากยังพบพัฒนาการล่าช้า จะส่งต่อเพื่อรับการกระตุ้นพัฒนาการด้วยเครื่องมือ Thai Early Developmental Assessment for Intervention (TEDA4I) ที่โรงพยาบาลชุมชนใกล้บ้าน⁹ เมื่อสุ่มสำรวจพัฒนาการเด็กโดยกรมอนามัย ในปี 2560 ด้วยเครื่องมือ DSPM พบว่า เด็กพัฒนาการสมวัยเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 78.20 สงสัยล่าช้า ร้อยละ 21.80¹⁰ ส่วนผลสำรวจในปี 2561 พบพ่อแม่ผู้ปกครองใช้เล่มคู่มือ DSPM เพียงร้อยละ 32.90 เท่านั้น¹¹ การประเมินผลระบบบริการปกติด้วยการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ร่วมมือในการพาเด็กมาติดตามส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการและสะท้อนว่าเกิดจากการที่ผู้ปกครองไม่เชื่อ

⁶ สถาบันราชานุกูล (2559) รายงานผลสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์เด็กไทยประจำปี 2559

⁷ สถาบันราชานุกูล (2564) รายงานผลสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์เด็กไทยประจำปี 2564

⁸ สมัย ศิริทองถาวร และคณะ (2558) คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (Developmental Surveillance and Promotion Manual; DSPM)

⁹ สำนักส่งเสริมสุขภาพ (2561) รายงานประจำปี 2561 http://hp.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=2114

¹⁰ สถาบันอนามัยแห่งชาติ. (2560). รายงานประจำปี 2560 สถาบันอนามัยแห่งชาติ. กรุงเทพฯ. สามเจริญ (กรุงเทพ) พาณิชย์จำกัด.

¹¹ กรมอนามัย (2561) รายงานประจำปีกรมอนามัย 2561 http://hp.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=2114

ว่าบุตรหลานมีพัฒนาการล่าช้า จึงไม่นำเด็กเข้าสู่ระบบการดูแลรักษา¹² เมื่อทบทวนหลักฐานสนับสนุนทางวิชาการ พบว่า ผู้ที่มีส่วนสำคัญที่สุดในการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กปฐมวัย คือ พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก¹³ แต่ด้วยสภาพสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบันที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องทำงานนอกบ้านทำให้มีเวลาในการดูแลเด็กน้อยลง การพัฒนานวัตกรรมเพื่อช่วยเสริมพลังพ่อแม่ผู้ปกครองในการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการแก้ปัญหา

กรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ปัญหาของระบบ พบว่า การสอนพ่อแม่ผู้ปกครองให้ใช้คู่มือ DSPM แบบเดิมยังเป็นการใช้ประโยชน์จากคู่มือ DSPM ไม่เต็มที่ จึงได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัยโดยครอบครัวมีส่วนร่วม (DSPM-based Family-mediated Preschool Parenting Program; Thai Triple-P) โดยใช้ข้อคำถามพัฒนาการในคู่มือ DSPM มาปรับเป็นแนวปฏิบัติในการกอด เล่า เล่น วาด สร้างสมาธิ กับเด็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยผสมผสานไปกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการสร้างวินัยเชิงบวก โดยพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้พัฒนาเด็กด้วยตนเอง และมีบุคลากรสาธารณสุข ครูพี่เลี้ยงศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก รวมถึงครูอนุบาลเป็นผู้จัดกลุ่มกิจกรรมเสริมพลังการเรียนรู้สำหรับครอบครัวเด็กปฐมวัย ช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองนำกิจกรรมการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์กลับไปใช้ที่บ้านได้ การวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มมีกลุ่มเปรียบเทียบของโปรแกรมในเด็กกลุ่มชาติพันธุ์ซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางในพื้นที่ห่างไกล พบว่า เด็กในกลุ่มทดลองมีโอกาสกลับมามีพัฒนาการสมวัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม 14.25 เท่า ความฉลาดทาง

¹² Morrison, Joanna & Chunsuwan, Issarapa & Bunnag, Petch & Gronholm, Petra & Lockwood Estrin, Georgia. (2018). Thailand's national universal developmental screening programme for young children: Action research for improved follow-up. BMJ Global Health. 3. e000589. 10.1136/bmjgh-2017-000589. Briesmeister JM, Schaefer CE. Handbook of Parent Training: Parents as Co-Therapists for Children's ¹³ Behavior Problems. 2nd Ed. 1998 John Wiley & Sons, Inc., New York, USA.

¹³ Behavior Problems. 2nd Ed. 1998 John Wiley & Sons, Inc., New York, USA.

อารมณ์ของเด็กและทักษะการเลี้ยงดูเด็กของผู้ปกครองกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹⁴ ในปี 2566 คณะทำงานได้ปรับเปลี่ยนชื่อโปรแกรมเป็น “โปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยไทย (The Thai Preschool Parenting Program; The Thai Triple-P)” เพื่อลดความสับสนกับโปรแกรมของต่างประเทศ และสื่อสารให้ชัดเจนถึงความสำคัญของครอบครัวในการพัฒนาเด็กปฐมวัย เมื่อพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูหลัก ไม่ว่าจะเป็นปู่ย่าตายายหรือเครือญาติเห็นความสำคัญของการพัฒนาเด็กปฐมวัยและเข้ามาร่วมเป็นกลไกหลักในการพัฒนาสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก จะช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนารอบด้าน เป็นเด็กที่เก่ง ดี มีความสุข ดังที่ครอบครัวและสังคมตั้งใจพร้อมจะเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพของประเทศไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัยผ่านการฝึกทักษะการเลี้ยงดูสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครองและผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
2. เพื่อเสริมพลังพ่อแม่ผู้ปกครองผู้เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ผ่านการฝึกปฏิบัติและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์เพื่อนำไปสู่การสร้างความรู้ด้านสุขภาพจิตในมิติการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
3. เพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดวัฒนธรรมการเลี้ยงดูเด็กเพื่อการพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ ลดความรุนแรงในการเลี้ยงดูเด็กในชุมชนที่นำโปรแกรมไปใช้

¹⁴ Juengsiragulwit D, Tanasuparattana A, et al. The Effects of the Thai Preschool Parenting Program (Thai Triple-P) in Children At-risk of Developmental Delay. Manuscript in Process.

กลุ่มเป้าหมายของโปรแกรม

- พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้เลี้ยงดูหลักของเด็กปฐมวัย อายุ 2 ปี 6 เดือน-6 ปี
- เด็กปฐมวัยอายุ 2 ปี 6 เดือน-6 ปี

คุณสมบัติของผู้ใช้โปรแกรม ในแต่ละครั้งควรมีผู้ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมอย่างน้อย 2 คน ต่อครอบครัวเด็กปฐมวัย 10-15 ครอบครัว

- เป็นบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย เช่น บุคลากรสาธารณสุข ครูในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ครูอนุบาล อาสาสมัครสาธารณสุข

- ผ่านการอบรมการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยไทย (The Thai Preschool Parenting Program; The Thai Triple-P)

- ผ่านการอบรมการใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย Developmental Surveillance and Promotion Manual (DSPM)

เตรียมความพร้อมก่อนการใช้โปรแกรม

รู้จักโครงสร้างของโปรแกรม

โปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยไทย (The Thai Triple-P) เป็นกิจกรรมกลุ่มในผู้ปกครองและเด็กที่มีช่วงอายุ 2 ปี 6 เดือน-6 ปี จำนวน 10-15 ครอบครัว ไม่จำกัดว่าเป็นเด็กปกติหรือกลุ่มเสี่ยง ประกอบด้วยการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมงแต่ละครั้งห่างกัน 2-8 สัปดาห์

กิจกรรมครั้งที่ 1 สร้างสายใย

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

กิจกรรมครั้งที่ 2 สร้างวินัย

- กอดสร้างสุข
- นิทานสร้างวินัย
- ศิลปะสร้างจินตนาการ
- เล่น/เต้นสร้างความสนุก
- สมาธิสร้างความสบาย

กิจกรรมครั้งที่ 3 สร้างเด็กเก่ง 1

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

กิจกรรมครั้งที่ 4 สร้างเด็กเก่ง 2

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

บทบาทของผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม

- แนะนำตัว เปิดกลุ่ม แนะนำสมาชิกกลุ่มให้รู้จักกัน
- ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขวณสมาชิกตั้งกติกากลุ่ม และรักษากติกาของกลุ่ม
- นัดหมายวันเวลา การเริ่มต้น การสิ้นสุดกลุ่ม
- ดำเนินกิจกรรมกลุ่มให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยเน้นสอนผู้ปกครองให้ทำ ไม่ทำกับเด็กโดยตรง
- กระตุ้นให้กลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้บทเรียนและประสบการณ์จากกิจกรรม ไม่เน้นการบรรยาย
- ปิดกลุ่มกิจกรรมแต่ละครั้งตามเวลาที่กำหนด

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

- ช่วยผู้นำกลุ่มในการดำเนินกิจกรรมตามแผนที่กำหนด
- จัดส่งอุปกรณ์/สื่อที่เกี่ยวข้องในการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้นำกลุ่มหยิบใช้ง่าย
- กระตุ้นกลุ่มในการร่วมกิจกรรม
- ช่วยเหลือผู้ปกครองที่ยังไม่มีทักษะในการส่งเสริมพัฒนาการหรือปรับพฤติกรรมเด็กผ่านการกระตุ้นผู้ปกครองให้ลงมือทำ ไม่ทำกับเด็กโดยตรง
- จัดบันทึกข้อสรุป และข้อคิดเห็นของกลุ่มเพื่อนำไปสู่การปรับนเรียนรู้

การเตรียมความพร้อมของผู้นำและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

- ศึกษาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ การสร้างวินัยด้วยเทคนิคเชิงบวก กลุ่มการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- ศึกษาขั้นตอนและใบความรู้ ในการดำเนินกิจกรรม Thai Triple-P
- จัดเตรียมอุปกรณ์ / สื่อที่เกี่ยวข้องในการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้นำกลุ่มหยิบใช้ง่าย

การเตรียมเด็กและผู้ปกครอง

- เด็กต้องมีสุขภาพอยู่ในภาวะปกติ ไม่ป่วยทางกาย
- พาเด็กเข้าห้องน้ำ ชักถ่ายให้เรียบร้อยก่อนร่วมกิจกรรม เพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง
- เด็กที่มีปัญหาพัฒนาการล่าช้าสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยผู้นำ และผู้ช่วย ผู้นำกลุ่มจะสอนทักษะการส่งเสริมพัฒนาการแก่พ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้ดูแลตามระดับของพฤติกรรมพัฒนาการเด็ก เช่น ถ้าเด็กทำไม่ได้เลย ให้จับมือทำ หากทำได้บ้าง ใช้วิธีแนะนำ หากทำได้เอง ใช้วิธีชวนทำแล้วให้เด็กทำเอง พร้อมชื่นชมเมื่อเด็กทำได้ หรือพยายามทำกิจกรรม
- ในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง ควรเป็นผู้ปกครองคนเดิม แต่หากผู้ปกครองไม่สามารถมาต่อเนื่อง 4 ครั้งได้ ผู้นำและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มช่วยให้ผู้ปกครองส่งต่อข้อมูลซึ่งกันและกันจากบทเรียนในแต่ละครั้ง
- กลุ่มกิจกรรมไม่ใช่กลุ่มปิด เด็กสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ 2, 3 หรือ 4 ได้

การเตรียมอุปกรณ์

- ตรวจสอบชุดอุปกรณ์ให้ครบตามหมวดหมู่กิจกรรม และเรียงลำดับการใช้งานก่อนหลัง
- จัดเก็บอุปกรณ์ทันทีเมื่อใช้เสร็จ เพื่อให้เด็กไม่หันเหความสนใจ และมีสมาธิกับกิจกรรมใหม่
- หมั่นตรวจสอบความเรียบร้อยของอุปกรณ์ และสภาพพร้อมใช้
- ทำความสะอาดอุปกรณ์หลังการใช้ทุกครั้ง เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- การทำกิจกรรม Thai Triple-P เป็นการส่งเสริมพัฒนาการ ดังนั้น อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมสามารถปรับใช้ได้ตามความสะดวกของผู้ทำกิจกรรมโดยอิงตามวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งต่างจากการคัดกรองพัฒนาการเด็กที่จำเป็นต้องใช้ชุดอุปกรณ์ตามคู่มือ DSPM เท่านั้น

การวัด การประเมินผล

- ร้อยละของเด็กปฐมวัยที่มีพัฒนาการสมวัยเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
- ร้อยละของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ผ่านเกณฑ์เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
- ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ผ่านเกณฑ์ เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวัด

- คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย Developmental Surveillance and Promotion Manual (DSPM)
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Quotient (EQ) สำหรับเด็ก 3-5 ปี ฉบับผู้ปกครอง
- แบบประเมินทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ (Preschool Parenting Practice Scale; Thai Triple-P Scale)

ความรู้เบื้องต้นสำหรับผู้ใช้โปรแกรม

ความรู้เบื้องต้นที่ผู้ใช้โปรแกรมฯ จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้คำปรึกษา สาธิตกิจกรรม เสริมพลังพ่อแม่/ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กในการนำกิจกรรมที่เรียนรู้กลับไปใช้ที่บ้าน ได้แก่

1. พัฒนาการและหลักการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย
2. การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยการสร้างความผูกพันทางอารมณ์ (attachment) และการสร้างวินัยด้วยเทคนิคเชิงบวก (positive discipline)
3. การเสริมพลังครอบครัว (family empowerment) และการจัดกลุ่มการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participatory learning)

พัฒนาการและหลักการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

พัฒนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านการทำหน้าที่ (Function) และวุฒิภาวะ (Maturation) ของอวัยวะระบบต่าง ๆ รวมทั้งตัวบุคคล ทำให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำสิ่งที่ยากสลับซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่ๆ และความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมหรือภาวะใหม่ในบริบทของครอบครัวและสังคม¹⁵ พัฒนาการแบ่งเป็น 5 ด้านได้แก่

1. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว หมายถึง Gross motor (GM)
2. พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา หมายถึง Fine Motor (FM)
3. พัฒนาการด้านการเข้าใจภาษา หมายถึง Receptive Language (RL)
4. พัฒนาการด้านการใช้ภาษา หมายถึง Expressive Language (EL)
5. พัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม หมายถึง Personal and Social (PS)

¹⁵ นิตยา คชภักดี.(2554). ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กสำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป.กรุงเทพฯ :ปิยอนต์เอ็น เทอริฟรซ์ จำกัด.

พัฒนาการที่ส่งผลกระทบต่อระดับสติปัญญามากที่สุดคือพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก และสติปัญญา (FM) พัฒนาการด้านการเข้าใจภาษา (RL) และพัฒนาการด้านการใช้ภาษา (EL) ซึ่งเป็นจุดเน้นสำคัญในโปรแกรม Thai Triple-P

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย เป็นการจัดกิจกรรมหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กที่เหมาะสมในการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจกระทำโดยตรงต่อเด็กหรือผู้ดูแลเด็ก พัฒนาการเด็กถูกกำหนดด้วยปัจจัยทางด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดศักยภาพของเด็ก ส่วนสิ่งแวดล้อมเป็นตัวปรับเปลี่ยนการแสดงออกของสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการเด็กมากที่สุด คือ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ซึ่งปัจจุบันหลายครอบครัวเป็นเครือญาติ เช่น ปู่ย่าตายาย การส่งเสริมพัฒนาการเด็กจึงไม่ได้มุ่งเน้นที่ตัวเด็กเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการมุ่งเน้นที่การส่งเสริมทักษะของพันธุกรรมให้ออกมามากที่สุดตามศักยภาพที่เด็กได้มาจากพันธุกรรม¹⁶ พ่อแม่ผู้ปกครองให้เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สนับสนุนส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความสามารถไปตามช่วงวัยได้ หลักสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการ ประกอบด้วย

1. การสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองกับเด็ก (attachment) สายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับเด็กจะทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัย มั่นคง เป็นสุข จึงส่งผลต่อพัฒนาการเด็กโดยตรง สายสัมพันธ์นี้สร้างได้ผ่านการโอบกอด พูดคุย รับฟังในสิ่งที่ลูกพูด เป็นต้น การศึกษานวัตกรรมด้านพัฒนาการเด็ก พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้พูดคุยสนทนากับผู้เลี้ยงดูมีการพัฒนาระบบประสาทและสมองของเด็กในวัยเรียนสูงกว่าเด็กที่ไม่ค่อยได้พูดคุย¹⁷

¹⁶ J. P. Shonkoff. (2010). 'Building a new biodevelopmental framework to guide the future of early childhood policy', *Child Development*, 81(1), 357.

¹⁷ R. R. Romeo et al., (2018). 'Beyond the 30-million-word gap: Children's conversational exposure is associated with language-related brain function'. *Psychological science*, 29(5), 700–710.

2. การเล่นกับลูก รวมถึงการส่งเสริมการเล่นของเด็กผ่านเกมหรือกิจกรรมการเล่นเป็นเครื่องมือเรียนรู้และสื่อสารของเด็ก เด็กเริ่มเล่นตั้งแต่วัยทารก โดยเริ่มจากการเล่นกับตนเองตามลำพัง พัฒนาไปเป็นการเล่นกับพ่อแม่ผู้เลี้ยงดู แล้วพัฒนาเป็นการเล่นเป็นกลุ่มกับเพื่อน ซึ่งเป็นพื้นฐานของทักษะสังคมในวัยผู้ใหญ่ การเล่นหรือทำกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ เช่น กิจกรรมเคลื่อนไหว กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมเสริมสร้างจินตนาการ เล่นวาดภาพ เล่นต่อบล็อก เป็นต้น จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา เด็กที่พ่อแม่ ผู้ปกครองเล่นด้วยอย่างมีคุณภาพ มีโอกาสที่จะมีพัฒนาการสมวัยมากกว่าเด็กที่พ่อแม่ไม่เล่นด้วยหรือเล่นอย่างไม่มีคุณภาพ¹⁸

3. การจัดสภาพแวดล้อมภายใน และภายนอกบ้านที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ภายในบ้านควรมีพื้นที่ให้เด็กได้เล่น หรือมีของเล่นหรือที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กในด้านต่างๆ เช่นเดียวกับนอกบ้านที่ควรมีพื้นที่ให้เด็กได้วิ่งเล่น หรือมีสนามเด็กเล่นใกล้บ้าน

การให้ความรู้กับพ่อแม่ผู้ปกครองเกี่ยวกับความสำคัญและวิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก และส่งเสริมทักษะพ่อแม่ผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการและสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี จะช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจและใช้เทคนิคที่ถูกต้องในการพัฒนาเด็ก รวมถึงจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการพัฒนาเด็กทั้งในและนอกบ้านได้ หากส่งเสริมพัฒนาการอย่างเต็มที่โดยครบถ้วนแล้ว เด็กยังมีพัฒนาการล่าช้าหรือไม่สมวัย ควรได้รับพัฒนาการบำบัด (developmental intervention) อย่างต่อเนื่อง เพื่อดูแลช่วยเหลือให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้นหรือกลับมาสมวัยตามศักยภาพของเด็ก

¹⁸ สถาบันพัฒนาอเนกประสงค์. (2560). รายงานประจำปี 2560 สถาบันพัฒนาอเนกประสงค์. กรุงเทพฯ:สามเจริญ (กรุงเทพ) พาณิชยจำกัด.

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ผ่านการสร้างความผูกพันทางอารมณ์ (attachment) และการสร้างวินัยด้วยเทคนิคเชิงบวก (positive discipline)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะรับรู้/เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามวัย ควบคุมอารมณ์ ความต้องการและแสดงออกอย่างเหมาะสม รับรู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว และรับรู้ถึงอารมณ์คนรอบข้าง เข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอะไรและทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น เป็นผู้ฟังที่ดี ยืดหยุ่น สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม¹⁹ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็กปฐมวัยประกอบด้วยหลักสำคัญ 2 ประการ คือ การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ผู้ปกครอง และ การสร้างวินัยด้วยเทคนิคเชิงบวก

1. การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ผู้ปกครอง (attachment)²⁰

ความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองที่เป็นผู้เลี้ยงดูหลักกับเด็ก ส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็ก ความผูกพันทางอารมณ์ที่มั่นคง จะทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัย เป็นที่รัก เป็นที่ยอมรับ ทำให้พัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี รักตัวเองเป็น รักคนอื่นได้ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ พร้อมต่อการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เป็นพื้นฐานที่ดีในการสร้างวินัยในเด็ก

การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ที่มั่นคงระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กทำได้ผ่านการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก โดยเฉพาะการกอดสัมผัส การมองหน้าสบตา การรับฟังและตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างใส่ใจ การพูดคุยด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล อ่อนโยน การใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับเด็กอย่างเหมาะสมตามระดับพัฒนาการ การยอมรับในตัวเด็ก

¹⁹ นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช. (2557). คู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัยสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

²⁰ จินตนา พัฒนพงศ์ธร และอาริสรา ทองเหม. (2558). คู่มือฝึกส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยหลักสูตรเร่งรัดประจำโรงพยาบาล.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

การสื่อสารเชิงบวก (positive communication) เป็นการสื่อสารที่ช่วยให้ผู้ปกครองรับฟังและตอบสนองความต้องการของเด็กได้ตรงและเหมาะสม เป็นหนึ่งในพื้นฐานการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง การสื่อสารเชิงบวกเริ่มต้นจากการรับฟังอย่างใส่ใจ (active listening) เพื่อเข้าใจความรู้สึก ความคิด ความต้องการของเด็กอย่างแท้จริง แล้วจึงพูดสื่อสารความคิดความต้องการโดยใช้ภาษาฉัน (I-message) ซึ่งจะทำให้ผู้ปกครองบอกความรู้สึก ความคิด ความต้องการของตนเองได้ตรงตามเจตนา โดยไม่เกิดอคติจากอารมณ์ด้านลบ เด็กจะเข้าใจสิ่งที่ต้องการสื่อได้ง่ายและสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย เช่น “แม่อายให้ลูกช่วยเอากลับไปเก็บ” ซึ่งเข้าใจได้ง่ายกว่า “กินเสร็จแล้วไม่เก็บจาน เดียวมดก็ขึ้นบ้าน” เป็นต้น

2. การสร้างวินัยด้วยเทคนิคเชิงบวก (positive discipline)²¹

การสร้างวินัย คือ การพัฒนาความสามารถของเด็กในการควบคุมตนเองให้สามารถปฏิบัติตามกฎกติกาที่สังคมกำหนด เด็กเกิดการเรียนรู้ว่า สิ่งใดทำได้ สิ่งใดทำไม่ได้ การสร้างวินัยสามารถทำได้ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งมีหลักสำคัญ 2 ประการ คือ “การเสริมแรงเพื่อให้พฤติกรรมดีเพิ่มขึ้น” และ “การลงโทษเพื่อให้พฤติกรรมไม่ดีหรือพฤติกรรมที่ไม่ต้องการลดลง”

การสร้างวินัยเชิงบวก คือ การสร้างวินัยที่เน้นการเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ มุ่งเน้นการเสริมแรงพฤติกรรมดี เพื่อให้เกิดพฤติกรรมดีต่อเนื่องจนกลายเป็น “นิสัย” หากต้องลงโทษ จะใช้เทคนิคการลงโทษที่ไม่ใช้ความรุนแรง ซึ่งจะลดผลกระทบด้านจิตใจจากการใช้ความรุนแรงในเด็กหรือลดการทำโทษที่สร้างบาดแผลทางใจในเด็กลง ทำให้เด็กร่วมมือมากขึ้นและต่อต้านลดลง การสร้างวินัยเชิงบวกจึงเป็นการปลูกฝังให้เด็กสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่เด็กตั้งใจ ทำให้เด็กภูมิใจและเคารพตัวเอง²² ครอบครัวที่ใช้หลักของการสร้างวินัยเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับการลดปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรม การใช้สารเสพติด ความรุนแรงทางเพศในเด็กและวัยรุ่นอีกด้วย²³

²¹ ปิยวดี ธนเศรษฐกร และปณิดา ธนเศรษฐกร. (2562). 101 เทคนิคการสร้างวินัยเชิงบวก. สืบค้นจาก <http://www.cf.mahidol.ac.th>

²² คุชกุจิ จิงศิริกุลวิทย์ และคณะ. (2559). คู่มืออบรมโปรแกรมเสริมพลังผู้ปกครองและครูเพื่อการปรับพฤติกรรมเด็กวัยเรียน. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กรมสุขภาพจิต.

²³ Nelsen. (2006). *Positive Discipline for Preschooler*. New York: Penguin Random House Company.

เทคนิคสำคัญที่ใช้ในการสร้างวินัยเชิงบวก ได้แก่

2.1 การกำหนดกติการ่วมกับเด็ก เพื่อให้เด็กเข้าใจว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นที่ต้องการของผู้ใหญ่ เด็กปฐมวัยเมื่อเริ่มพูดสื่อสารได้ จะเข้าใจภาษาและกติกาได้ง่ายๆได้ ผู้ปกครองควรกำหนดกติกาหรือความคาดหวังที่สอดคล้องกับระดับพัฒนาการเด็ก สมเหตุสมผล เมื่อเริ่มสร้างวินัย ควรกำหนดกติกาจำนวนไม่มาก เน้นกติกาที่เป็นรูปธรรม เด็กสามารถทำตามได้โดยไม่สับสน สื่อสารกติกา与孩子ให้ชัดเจนว่าต้องการให้ทำอะไร กำหนดรางวัลที่เด็กจะได้รับเมื่อทำตามกติกานั้น และการลงโทษโดยไม่ใช้ความรุนแรงที่จะเกิดขึ้น หากเด็กไม่ปฏิบัติตามกติกา ผู้ใหญ่ทุกคนในบ้านควรรับทราบและปฏิบัติตามกติการ่วมกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การปลูกฝังพฤติกรรมบวกกลายเป็นนิสัย คือเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติที่ไม่ต้องบังคับให้เด็กทำอีกต่อไป

กรณีที่เด็กมีพื้นฐานอารมณ์โกรธต่อต้าน การกำหนดกติกาควรเน้นพฤติกรรมที่ต้องการและรางวัลที่เด็กจะได้รับก่อนและหลีกเลี่ยงกติกาที่ใช้การลงโทษ ซึ่งแม้จะไม่ใช้ความรุนแรงแต่อาจกระตุ้นให้เด็กโกรธต่อต้านมากขึ้นและปรับพฤติกรรมเด็กได้ยากขึ้นด้วย

2.2 การเสริมแรงพฤติกรรมดี (reinforcement) การเสริมแรงเป็นเทคนิคที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมที่ต้องการ และแสดงพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้น หากเสริมแรงพฤติกรรมดี พฤติกรรมดีจะเพิ่มขึ้น หากเสริมแรงพฤติกรรมไม่ดี พฤติกรรมไม่ดีก็จะเพิ่มขึ้นเช่นกัน การเสริมแรงอาจแบ่งเป็น 2 อย่างโดยง่าย คือ การให้รางวัล และ คำชม

รางวัล เป็นสิ่งจูงใจที่เด็กชอบหรือต้องการ การให้รางวัลเพื่อเสริมแรงพฤติกรรมควรให้เร็วที่สุดเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมนั้น โดยให้ตามกติกาที่ตกลงกันไว้ เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมดีต่อเนื่องแล้ว ควรปรับเปลี่ยนรางวัล เพื่อให้ยังสามารถจูงใจให้เด็กเกิดพฤติกรรมดีต่อไป รางวัลควรให้พร้อมกับคำชม เพื่อให้ในระยะยาวสามารถลดการ

ใช้รางวัลลงเหลือเพียงคำชมในพฤติกรรมดีซึ่งกลายเป็นนิสัยไปแล้วเพียงอย่างเดียว

คำชม เป็นคำพูดที่สะท้อนจุดดีของเด็ก การชมอย่างจริงใจและเห็นคุณค่าในสิ่งที่เด็กทำหรือเป็น โดยไม่ตำหนิ วิจารณ์ ประชดประชันร่วมไปด้วยจะทำให้เด็กรับรู้จุดดีของตนเองและภาคภูมิใจที่ได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ผู้ปกครอง นำไปสู่การเสริมแรงพฤติกรรมดีให้เพิ่มมากขึ้น คำชมที่มีประสิทธิภาพจะประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ บอกความรู้สึกของผู้ปกครอง บอกพฤติกรรมดีที่เด็กทำ และบอกคุณลักษณะที่เกิดจากพฤติกรรมดีนั้น²⁴ เช่น “แม่ชอบที่หนูพูดความจริงกับแม่ หนูเป็นเด็กกล้าหาญนะ” เป็นต้น การชมที่สะท้อนถึงคุณลักษณะจะทำให้เด็กเกิดการรับรู้ว่ามีคุณลักษณะที่คืออะไรและทำพฤติกรรมตามคุณลักษณะนั้นต่อเนื่องซ้ำ ๆ จนกลายเป็น “นิสัย” ในที่สุดเช่นเดียวกับรางวัล คำชมควรให้ทันทีที่เด็กทำพฤติกรรมที่ต้องการ การชมเมื่อเด็กพยายามทำดีแม้จะยังไม่สำเร็จจะทำให้เด็กมีกำลังใจที่จะพยายามต่อไป หากสามารถสบตา โอบกอด สัมผัสตัวเด็ก ในขณะที่ชม เด็กจะรู้สึกอบอุ่นและมีพลังมากขึ้น

2.3 การลงโทษโดยไม่ใช้ความรุนแรง (non-corporal punishment) การลงโทษเป็นเทคนิคที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และแสดงพฤติกรรมดังกล่าวลดลง การลงโทษในหลักพฤติกรรมศาสตร์จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างการเรียนรู้ แต่มักถูกนำมาใช้ผิดวิธี คือ มักถูกใช้เป็นช่องทางระบายความโกรธของผู้ใหญ่ที่มีต่อเด็กมากกว่าเพื่อสร้างการเรียนรู้อย่างที่ควรจะเป็น การลงโทษโดยใช้ความรุนแรงจะสร้าง toxic stress ซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางพัฒนาการทางสมองของเด็ก สวนทางกับเป้าหมายที่ต้องการ การลงโทษเพื่อสร้างการเรียนรู้โดยไม่ใช้ความรุนแรง สามารถทำได้ด้วย 4 เทคนิคหลัก คือ การเพิกเฉย (ignorance) การขอเวลานอก (time out) การตัดสิทธิ์รับของ (response cost) และการทำความดีทดแทน (overcorrection)²⁴

²⁴ ขาววิทย์ พรนภดล วังนรินทร์ โรหิตสุข มะลิรัมย์ หัสตินรัตน์ นิรมน ยสินทร และพนม เกตุมาน. (2554). คู่มือวิทยาการการฝึกอบรมผู้ปกครอง เรื่องวิธีปรับพฤติกรรมเด็ก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยมหิดล.

1) การเพิกเฉย (ignorance) การเพิกเฉยเป็นการไม่ให้ความสนใจหรือใส่ใจในตัวเด็กหากแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเทียบเท่าการตัดรางวัลสำหรับเด็ก เมื่อเด็กไม่ได้รับความสนใจเป็นแรงจูงใจก็จะลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ลง การเพิกเฉยจะใช้ก็ต่อเมื่อพฤติกรรมนั้นต้องไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เช่น สามารถใช้ได้ ในพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจ ก่อวณเล็กน้อย ร้องไห้งอแง เป็นต้น

2) การหยุดพักกิจกรรมที่ทำอยู่ชั่วคราว (time out) เป็นการแยกเด็กออกจากสถานการณ์ที่เด็กแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เพื่อให้เด็กได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ตัวเองและหยุดแสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ โดยอาจแยกเด็กไปนั่งบนเก้าอี้ในมุมสงบ ห้องว่าง หรือจำกัดบริเวณ เด็กจะออกจากมุมสงบนั้นได้ ก็ต่อเมื่อสามารถหยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้แล้วเท่านั้น วิธีนี้เหมาะกับเด็กอายุ 2-6 ปีที่มีพฤติกรรมรบกวน ก้าวร้าว อาละวาด และไม่ยอมทำตามกติกา มุมสงบที่ให้เด็กหยุดพักกิจกรรมที่ทำอยู่ชั่วคราวเมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ต้องเป็นสถานที่เปิดโล่ง อยู่ในสายตาผู้ดูแล ไม่มีของเล่นหรือสิ่งของที่ทำให้เด็กพึงพอใจ

3) การตัดสิทธิ์ ธิบของ (response cost) เป็นการปรับ ธิบหรือหักคะแนนที่เด็กสะสมไว้เพื่อแลกรางวัล หรือการตัดสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเด็กทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

4) การทำความดีทดแทน (overcorrection) คือการมอบหมายให้เด็กรับผิดชอบแก้ไขความผิดที่ตนทำ เช่น ถ้าเด็กทำแจกันแตก ก็ต้องหักเงินค่าขนมเพื่อมาชดเชยค่าซื้อแจกันใบใหม่ หรือถ้าเด็กโยนอาหารลงบนพื้นห้อง ก็ต้องถูพื้นห้องให้สะอาด เป็นต้น อาจให้เด็กฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมแทนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจำนวนหลาย ๆ ครั้ง เช่น ถ้าเด็กปิดประตูเสียงดัง ให้หัดปิดประตูเบา ๆ 50 ครั้ง เป็นต้น

การเสริมแรงและการลงโทษทำให้เด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมใดทำได้ พฤติกรรมใดทำไม่ได้ เรียนรู้ถูกผิด และฝึกควบคุมตัวเองให้เลือกทำพฤติกรรมที่เหมาะสมจนกลายเป็นนิสัยโดยไม่ต้องมีใครคอยสั่งหรือกำกับ

การเสริมพลังครอบครัวและการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การพัฒนาเด็กในศตวรรษที่ 21 ให้ความสำคัญกับหลักการด้านสมองและประสาทวิทยา²⁵ แต่การสร้างประชากรรุ่นใหม่ที่มีความรับผิดชอบ มีความสุข สร้างสังคมที่มีคุณภาพรวมถึงเป็นประชากรที่จะกลายเป็นพ่อแม่คุณภาพในรุ่นต่อไป ต้องอาศัยการพัฒนามิติอื่นนอกเหนือจากสมองและพัฒนาการด้วย ศาสตราจารย์นายแพทย์ไมเคิล รัตเตอร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่นทำการศึกษาเด็กที่ประสบความยากลำบากในชีวิต และพบว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเด็กเป็นผลจากพันธุกรรมร่วมกับปัจจัยด้านสังคมสิ่งแวดล้อม²⁶ เด็กกลุ่มที่ประสบความสำเร็จมีปัจจัยปกป้องที่สำคัญ เช่น พื้นอารมณ์เชิงบวก การเลี้ยงดูที่ใส่ใจให้ความรักความอบอุ่นและตอบสนองต่อความต้องการของเด็กอย่างเหมาะสม ถ้าประสบการณ์การเลี้ยงดูในช่วงปฐมวัยเป็นความรุนแรง การถูกละเลยทอดทิ้ง จะเกิดภาวะ toxic stress คือความเครียดที่เป็นพิษกับชีวิตของเด็ก ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของสมองและอวัยวะอื่นในร่างกาย ครอบครัวที่อบอุ่นและแข็งแรงจึงเป็นปัจจัยปกป้องเด็กจากผลกระทบของความยากจนและปัญหาสังคม รวมถึง toxic stress ต่างๆ

การเสริมพลัง (empowerment) ตามนิยามขององค์การสหประชาชาติ²⁷ เป็นการขยายระดับความสามารถ การตัดสินใจด้วยตนเอง และวิสัยทัศน์ในการเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพ การเสริมพลังครอบครัว จึงเป็นการขยายระดับความสามารถของครอบครัว ความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง และพัฒนาสมาชิกในครอบครัวให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าต่อสังคม

²⁵ Kathy Sylva. (2020). Thriving in the 21st century: the new science of early childhood. The British Academy. Available at <https://medium.com/reframing-childhood-past-and-present/thriving-in-the-21st-century-the-new-science-of-early-childhood/2bbfc1807e1e>

²⁶ Rutter, M. (1981). Stress, coping and development in children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 22(4), 323–356.

²⁷ United Nations. (2012). Empowerment: What does it mean to you? Available at <https://www.un.org/esa/socdev/ngo/outreachmaterials/empowerment-booklet.pdf>

การเสริมพลังครอบครัว อาจแบ่งออกเป็น การเสริมพลังด้านสังคม ด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ และด้านกฎหมาย สำหรับ “การเสริมพลังครอบครัวด้านสังคม” เป็นการกำจัดปัญหา/อุปสรรคด้านสังคม การเมือง กฎหมายและเศรษฐกิจ เพื่อให้ครอบครัวสามารถเข้ามามีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคมในชุมชนของตนเองได้ ทำให้ครอบครัวสามารถให้ข้อคิดเห็นต่อกระบวนการต่างๆ ที่เกิดในสังคมได้ นอกจากนี้ การเสริมพลังครอบครัว ยังเป็นการเพิ่มขีดความสามารถของสมาชิกในครอบครัวให้สามารถเผชิญปัญหา ผ่านกระบวนการส่งเสริมความรู้ที่เพียงพอ พร้อมทั้งสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาเพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ การเสริมพลังประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การค้นหาปัญหาที่แท้จริง การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจเลือกวิถีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสม และการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มกิจกรรม Thai Triple-P จึงเป็นการเสริมพลังครอบครัวด้านสังคม เนื่องจากเป็นการเปิดให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และสร้างประสบการณ์ทักษะ การเลี้ยงดูเด็ก การสะท้อนคิด รับฟังมุมมองของครอบครัวต่อปัญหาอุปสรรค ความยากลำบาก และความคาดหวังในการเลี้ยงดูเด็ก นำเสนอและสนับสนุนให้ครอบครัวตัดสินใจเลือกปฏิบัติต่อเด็กในฐานะพ่อแม่ผู้ปกครองด้วยตนเอง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือ

การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning: PL)²⁸ เป็นการจัดการเรียนรู้นบนหลักการมนุษยนิยม ที่เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง หากได้รับการจัดประสบการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ผู้ใช้เทคนิคการเรียนรู้นี้ จึงมักเรียกว่า ผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้ (facilitator) มากกว่าผู้สอน ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้จัดการเรียนรู้เป็นเพียงผู้จัดการกระบวนการหรือประสบการณ์ให้ผู้เรียนเกิดการสะท้อนคิดและเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมของตนเองด้วยตนเอง

²⁸ ประพนธ์ศิริ สุเสารัง. (2540). กระบวนการกลุ่ม. ใน ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม: ต้นแบบการเรียนรู้ทางด้านหลัก ทฤษฎี และแนวปฏิบัติ (หน้า 40). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ

หลักการสำคัญของการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย

1. การเรียนรู้บนพื้นฐานประสบการณ์ของผู้เรียน (experiencing) ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จึงต้องออกแบบให้ผู้เรียนสามารถสัมผัสถึงประสบการณ์ตรง หากไม่มีประสบการณ์ในอดีต ต้องออกแบบให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ตรงในขณะที่เรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น ฝึกปฏิบัติจริง การแสดงบทบาทสมมติ การดูสื่อที่กระตุ้นให้เกิดความคิดหรือความรู้สึกบางอย่าง เป็นต้น กลุ่มกิจกรรม Thai Triple-P เป็นกลุ่มที่มุ่งเน้นให้พ่อแม่ผู้ปกครองมาเข้าร่วมกิจกรรมและเกิดประสบการณ์ตรงที่จะเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ขั้นต่อไป

2. การทบทวนสะท้อนคิดและอภิปราย (reflection & discussion) เมื่อผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรงแล้ว ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ จะกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน สะท้อนความคิดเห็นจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เกิดมุมมองต่อประสบการณ์ที่กว้างขึ้น กลุ่มกิจกรรม Thai Triple-P ในแต่ละครั้ง จะมีช่วงเวลาให้ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามสะท้อนคิดกับพ่อแม่ผู้ปกครองเพื่อให้เกิดการทบทวน สังเกตและสะท้อนประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้ปกครองคนอื่นๆ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน โดยไม่จำเป็นต้องใช้การสอนบรรยาย

3. การสรุปความคิดรวบยอด (conceptualization) เมื่อเปิดมุมมองประสบการณ์ระหว่างกันแล้ว ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จะประมวลข้อมูลที่ได้ทั้งหมด เพื่อสรุปเป็นความคิดรวบยอด ทำให้เกิดความรู้ใหม่ที่มาจากประสบการณ์และมุมมองของผู้เรียน มีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มผู้เรียน และทำให้ผู้เรียนรู้สึกเป็นเจ้าของรู้นั้นเอง ซึ่งทำให้ง่ายต่อการนำความรู้ไปปฏิบัติจริง ผู้นำกลุ่มกิจกรรม Thai Triple-P จะเป็นผู้สรุปความคิดรวบยอดที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมแต่ละครั้ง เป็นหลักการที่พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถนำไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่ตรงที่ได้รับในช่วงแรกได้

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (experimentation/application) เมื่อ ตกผลึกประสบการณ์ออกมาเป็นแนวคิดแล้ว ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้ผู้เรียนได้ ฝึกทดลองใช้แนวคิดนั้นกับบริบทของผู้เรียนเอง โดยมาก มักใช้การแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มกิจกรรม Thai Triple-P มุ่งเน้นการกระตุ้นให้พ่อแม่ผู้ปกครองนำทักษะการเลี้ยง คุตเด็กปฐมวัยกลับไปใช้ที่บ้าน แล้วนำกลับมาเรียนรู้ร่วมกันในครั้งต่อไป

โดยสรุป การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ ให้ความสำคัญกับผู้เรียนในฐานะเจ้าของความรู้ ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จะจัดให้เกิดการ ทบทวนประสบการณ์ วิเคราะห์บทเรียนจากประสบการณ์ สังเคราะห์ความคิดรวบ ยอด และประยุกต์ใช้ความรู้ใหม่ในสถานการณ์หรือบริบทของผู้เรียนเอง กลุ่มกิจกรรม Thai Triple-P เป็นกลุ่มฝึกทักษะผู้ปกครองที่อยู่บนพื้นฐานการจัดการเรียนรู้แบบมี ส่วน ร่วม โดยไม่มุ่งเน้นการสอนบรรยาย เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองเปลี่ยนแปลงทั้งทัศนคติ ความคิด และพฤติกรรม การเลี้ยงดูเด็กจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงของตนเอง และเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม



โปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยไทย
The Thai Preschool Parenting
Program (Thai Triple-P)



กิจกรรมครั้งที่ 1 สร้างสายใย (Thai Triple-P1)

สาระสำคัญ

สายใยผูกพันระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองกับเด็ก เป็นความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองที่เป็นผู้เลี้ยงดูหลักกับเด็กซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ของเด็ก ความผูกพันทางอารมณ์ที่มั่นคง จะทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัย เป็นที่รัก เป็นที่ยอมรับ เป็นพื้นฐานที่ดีในการสร้างวินัยในเด็ก ทำให้พัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี รักตัวเองเป็น รักคนอื่นได้ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ พร้อมต่อการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต

การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ที่มั่นคงระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กทำได้ผ่านการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก โดยเฉพาะการกอดสัมผัส การมองหน้าสบตา การรับฟังและตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างใส่ใจ การใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับเด็กอย่างเหมาะสมตามระดับพัฒนาการ

Thai Triple-P1 มุ่งเน้นการทำกิจกรรมกอด เล่านิทาน เล่นเกม เดิน วาดรูป ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กโดยมีผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติในกลุ่ม เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีและทักษะในการสร้างความผูกพันทางอารมณ์ที่พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้ที่บ้านได้

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกิจกรรม ผู้ปกครองและเด็ก เพื่อให้เกิดกลุ่มสัมพันธ์ที่ดี และนำไปสู่การเรียนรู้จากกระบวนการกลุ่ม
2. พัฒนาทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเด็กปฐมวัยกับผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดความผูกพันทางอารมณ์ ระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง เป็นพื้นฐานในการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างความฉลาดทางอารมณ์

3. สร้างประสบการณ์เชิงบวกในการฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย เพื่อให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการพัฒนาและความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและนำกลับไปใช้ที่บ้าน



1.1 เปิดกลุ่ม/สร้างสัมพันธภาพ (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดกลุ่มผู้ปกครองและเด็กประมาณ 10-15 คู่ ให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เด็กนั่งด้านใน ผู้ปกครองนั่งด้านนอก จากนั้นผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ผู้ปกครองและเด็กแนะนำชื่อตัวเอง พูดคุยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้ปกครอง
2. สอบถามความต้องการ ความคาดหวังของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมกลุ่ม และระยะเวลาทำกิจกรรมโดยประมาณ 1:30-2 ชั่วโมง
4. ชวนผู้ปกครองร่วมกำหนดกติกาในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน กรณีผู้ปกครองเสนอกติกาไม่ครบ ผู้นำกลุ่มเสนอกติกาเพิ่มเติม (กติกาที่ควรมี เช่น อยู่ร่วมกิจกรรมจนครบตามเวลา ปิดโทรศัพท์ระหว่างทำกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ขออนุญาตเพื่อนสมาชิกก่อนออกจากกลุ่ม ฯลฯ)



1.2 กอดสร้างสุข (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

แป้งเด็ก เครื่องเสียง ที่เคาะให้จังหวะ

ลูกบอลใหญ่ 1-2 ลูก

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้าหากัน โดยให้เด็กยืน ผู้ปกครองยืนบนเก้าอี้เพื่อที่จะสามารถ มองหน้า สบตา และกอดลูกได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเปิดเพลงและร้องเพลง “ความรักอยู่สูง” พร้อมสาธิตท่าท่าทางประกอบเพลงให้ผู้ปกครองและเด็กทำตาม
2. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงและร้องเพลง “ความรักอยู่สูง” ติดต่อกัน 2-3 รอบ เพื่อให้เด็กและผู้ปกครองได้กอดกัน ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มช่วยกระตุ้นให้ผู้ปกครองและเด็กที่ยังทำไม่ได้
3. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “กอดสร้างสุข” โดยอธิบายวิธีการเล่น คือ ให้เด็กๆ ส่งลูกบอลรอบวงพร้อมกับร้องเพลงหรือเปิดเพลง (เพลงที่ร้องหรือเปิดควรเป็นเพลงที่เด็กคุ้นเคยและสามารถร้องตามได้) เมื่อเพลงหยุดและลูกบอลอยู่ที่ใคร ผู้นำกลุ่มบอกว่า จะมีการให้รางวัล โดยให้เด็กหาแป้งผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองหาแป้งให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน

4. ผู้นำกลุ่มเริ่มทำกิจกรรม โดยหยุดเพลงเป็นระยะๆ โดยให้เพลงหยุดไม่ซ้ำคนเดิม เพื่อให้ผู้ปกครองและเด็กมีส่วนร่วมมากที่สุด เพื่อให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการสร้างความผูกพันภายในครอบครัวผ่านการกอด

5. รอบสุดท้ายของการร้องเพลงให้เด็กและผู้ปกครองทุกคนหาแบ่งให้กันและกัน พร้อมกับกอดและหอมแก้ม เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและผู้ปกครอง

6. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียน และถามผู้ปกครอง ดังนี้

“รู้สึกอย่างไรที่ได้กอดและหอมแก้มลูก?” (ดี มีความสุข อบอุ่น ปลอดภัย ฯลฯ)

“ได้ประโยชน์อะไรจากการกอดบ้าง?” (ความผูกพันระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก เด็กรู้สึกอบอุ่นผ่อนคลาย ฯลฯ)

“ที่ผ่านมาอดลูกบ่อยแค่ไหน?” ต่อจากนี้คิดว่าอยากทำอะไร?

“พ่อแม่ผู้ปกครอง คิดว่ามีสถานการณ์ใดที่ควรเข้าไปกอดลูกอีกบ้าง นอกจากเวลามีความสุข?” (มีความกลัวต้องการคนปลอบ มีความโกรธ กอดแน่น ๆ เพื่อแบ่งปันความรู้สึก ฯลฯ)



1.3 นิทานสร้างสรรค์ (30 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

หนังสือนิทาน (ใช้ภาษาง่าย ๆ สั้น กระชับ มีรูปภาพดึงดูดความสนใจอย่างน้อย 3 เรื่อง หากเป็นนิทานที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับ การสร้างวินัยเชิงบวกจะเป็นประโยชน์กับการทำกิจกรรมถัดไป)



ขั้นตอนการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มชวนเด็กมานั่งฟังนิทานใกล้ ๆ กับผู้เล่า เริ่มเล่านิทานให้เด็กฟัง 1 เรื่อง โดยให้ผู้ปกครองสังเกตเทคนิคการเล่านิทาน

- เล่าด้วยน้ำเสียงชัดเจน สนุกสนาน ดึงดูดความสนใจของเด็ก
- ชี้ชวนให้เด็กได้ตอบเกี่ยวกับเนื้อเรื่องหรือภาพที่เห็น โดยใช้สื่อภาพในหนังสือนิทาน (เช่น “พี่หมีใส่เสื้อสีอะไร?” “พี่หมีมีเพื่อนกี่ตัว ช่วยกันนับได้ไหมคะ?” “แล้วเค้ากำลังจะทำอะไรกัน?” “เราควรทำอะไรถ้าเจอแบบนี้?”) กระตุ้นเด็กให้สนใจถามและตอบขณะเล่านิทาน สอดแทรกวินัย เช่น การรอคิว การรู้จักขอเมื่ออยากได้ รู้จักขอบคุณเมื่อมีคนให้ของ รู้จักตอบรับและปฏิเสธ รู้จักแบ่งปัน เป็นต้น
- เมื่อเล่าจบให้เด็กเล่าว่านิทานที่ได้ฟังเป็นเรื่องอะไร? มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง? สรุปว่านิทานเรื่องนี้สอนอะไร?

2. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองช่วยกันเล่านิทานเรื่องที่ 2 ให้เด็กฟัง

- หากใช้ภาษาเดียวกัน ให้ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองเล่านิทานทีละหน้าหรือทีละประโยค ขึ้นกับความ สั้นยาวของนิทาน
- หากใช้คนละภาษา ให้ผู้นำกลุ่มเล่านิทานเป็นภาษาไทย แล้วให้ผู้ปกครองเล่านิทานเป็นภาษาท้องถิ่นของตน ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ทั้ง 2 ภาษา

3. ผู้นำกลุ่มขอตัวแทนผู้ปกครอง 1 คน เล่านิทานเรื่องที่ 3 ทั้งเรื่อง ให้เด็กฟัง โดยพยายามเลือกเรื่องที่เนื้อหาเล่าง่าย ใกล้ตัวผู้ปกครองและสอดคล้องเนื้อหาที่กำลังมาข้างต้น และชวนเด็กพูดคุยโต้ตอบในเรื่องที่เล่า หากผู้ปกครองไม่สามารถอ่านได้ ให้เล่าจากภาพตามจินตนาการ หรือผู้ปกครองสามารถเล่านิทานที่บ้านท้องถิ่น โดยไม่ใช้หนังสือนิทานก็ได้ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ปกครองผ่านการเล่านิทาน

4. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียน และถามคำถามผู้ปกครอง ดังนี้

“รู้สึกอย่างไรที่ได้ เล่าและฟังนิทานพร้อมลูก?” (แปลก ตื่นเต้น สนุก ภูมิใจ เพลิดเพลิน ฯลฯ)

“ได้ประโยชน์อะไรจากนิทานบ้าง?” (ได้สอนลูก ได้ใช้เวลากับลูก ชวนลูกพูดคุย ลูกได้รู้จักสัตว์ ตัวเลข สี เด็กมีสมาธิ จดจ่อ ฯลฯ)

“ผู้ปกครองสังเกตเห็นวิธีการเล่านิทานของผู้นำกลุ่มเป็นอย่างไร?” (การใช้น้ำเสียง การแสดงสีหน้า การใช้ท่าทาง)

“ก่อนหน้านี้นิทานให้ลูกฟังบ่อยไหม?” “หลังจากนี้ ใครอยากกลับไปเล่านิทานให้ลูกฟังที่บ้านบ้าง?”



1.4 วาดภาพสร้างจินตนาการ (15 นาที)



สื่อ/อุปกรณ์

กระดาษ สีเทียน

ขั้นตอนการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ 1 แผ่น และสีเทียน 1 แท่งโดยสีเทียนแจก 1 แท่งต่อ 1 คู่ (ในขั้นตอนของการแจกสีให้เด็กทั้งกลุ่มเพื่อให้เด็กเลือกสีที่ชอบ และเมื่อเลือกได้แล้วให้ส่งต่อกลับสีให้เพื่อน เน้นให้เด็กเลือกและเป็นผู้ส่งต่อกลับสีให้เพื่อนเอง เพื่อให้เด็กได้ฝึกการตัดสินใจ ฝึกการแบ่งปัน และฝึกการรอคอย)

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีวาดรูป โดยให้ผู้ปกครองสอนวาดรูปวงกลมขนาดใหญ่เป็นรูปหน้าคน

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

เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ปกครองผ่านกิจกรรมการวาดภาพ ระหว่างนี้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้ปกครองและเด็กช่วยกันวาดรูป ถ้าเด็กยังวาดไม่ได้ให้ผู้ปกครองจับมือทำ

3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้ปกครองคุยกับเด็ก และสอนชื่อวัยวะ บอกหน้าที่ของอวัยวะ อาจวาดต่อจนครบทั้งร่างกาย ขึ้นกับระดับความสามารถของเด็กแต่ละคน



4. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษอีก 1 แผ่น หรือให้กลับด้านหน้าที่ว่าง ให้ผู้ปกครอง และเด็กช่วยกันวาดรูปโดยอิสระตามจินตนาการ หากเด็กยังวาดไม่เป็น ผู้ปกครองวาด ให้ดูเป็นตัวอย่างและให้ผู้ปกครองกระตุ้นหรือชักชวนให้เด็กวาดภาพด้วยกัน ในเด็กเล็ก อาจเป็นการลากเส้นหรือระบายสีแทนหรืออาจช่วยจับมือวาด

5. ให้เด็กแสดงรูปภาพที่วาดทีละคน พร้อมกับให้เด็กเล่าถึงรูปที่วาด ชวน ผู้ปกครองพูดชมภาพวาดของเด็ก จากนั้นผู้นำกลุ่มพูดชมทั้งเด็กและผู้ปกครอง อาจ ถ่ายภาพของเด็กกับผลงานเพื่อเสริมพลังเด็กและครอบครัวในการทำกิจกรรมร่วมกัน

6. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียน และถามคำถามผู้ปกครอง ดังนี้

“รู้สึกอย่างไรเมื่อได้วาดภาพพร้อมลูก?” (สนุก เพลิดเพลิน แปลก ภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)

“ได้ประโยชน์อะไรจากการวาดบ้าง?” (ได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก ๆ ได้รู้จักคำศัพท์เพิ่มขึ้นจากภาพวาด สร้างจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ฯลฯ)

“ก่อนหน้านี้อาจวาดภาพเล่นกับลูกบ่อยไหม?” “กลับไปที่บ้าน คิดว่าจะทำ อย่างไม่?”



1.5 เล่น/เต้นสร้างความสนุก (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียง ที่เคาะให้จังหวะ เพลงเด็ก



ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทําท่าเปิด ให้เด็กและผู้ปกครองดูเป็นตัวอย่าง
2. ผู้นำกลุ่มพาเด็กและผู้ปกครอง เต้นเพลง “เปิด” โดยจัดให้เด็กและผู้ปกครอง ยืนต่อกันเป็นแถวยาว ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มยืนอยู่ที่หัวแถว จากนั้นให้ยืนในท่าเปิด
3. ผู้นำกลุ่มพาเด็กและผู้ปกครอง ช่วยกันร้องและเต้นเพลงเปิด ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาเด็กและผู้ปกครองเดินทําท่าเปิดเป็นวงกลมภายในกลุ่ม ร้องและเต้นซ้ำ 2-3 รอบ โดยสามารถเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นในรอบท้ายๆ เพื่อความสนุกสนาน (อาจเปลี่ยนเพลงให้หลากหลายเพื่อให้เด็กได้ทําท่าทางอื่นๆ ควรเลือกเพลงที่มีทําดนชัดเจน เพื่อให้เด็กและผู้ปกครองทำตามได้ง่าย)

1.6 สมาริสร้างความสบาย (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียง เพลงดังดอกไม้บาน

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง “ดังดอกไม้บาน” พร้อมให้ผู้ปกครองและเด็กทําท่าทาง ประกอบ ท่าซ้ำ 3-4 รอบ เพื่อให้ฝึกสติ สร้างสมาธิ และผ่อนคลาย
2. เมื่อเพลงจบ ให้เด็กและผู้ปกครองนั่งหลับตา ทำสมาธิประมาณ 1 นาที

หมายเหตุ: หากเด็กไม่นั่ง ไม่นั่งหลับตา แนะนำให้ผู้ปกครองกอดและลูบตัวเด็กเบา ๆ ผู้ปกครองหลับตาลงเพื่อให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง

1.7 สรุปทฤษฎี (15 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมทั้งหมด เพื่อสรุปความคิดรวบยอด และสร้างความตระหนักให้เห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงดู และการสร้างความผูกพันระหว่างเด็กและผู้ปกครอง ผ่านกิจกรรม กอด เล่า เล่น เต้น วาด สร้างสมาธิ ดังนี้

- กอดสร้างสุข: การกอดเป็นการสัมผัสเด็กด้วยความรัก ทำให้เกิดความผูกพันระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เป็นพื้นฐานที่ดีของการสร้างวินัยเชิงบวก

- เล่านิทานสร้างสรรค์: การเล่านิทานช่วยกระตุ้นความคิด จินตนาการ ภาษาศาสตร์ของลูก เป็นการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพระหว่างผู้ปกครองและเด็ก และทำให้เกิดความผูกพันระหว่างกัน

- เล่น/เต้นสร้างความสุข: การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน รู้กฎกติกา รู้จักการรอคอย สร้างความสัมพันธ์ การเล่นบางอย่างช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่

- วาดภาพสร้างจินตนาการ: การวาด ชีตเขียน เป็นการฝึกให้เด็กใช้นิ้วมือ จับสี/ดินสอ ฝึกการทำงานประสานระหว่างมือกับตาทำให้เด็กมีสมาธิ เรียนรู้เรื่องสี คำศัพท์ต่าง ๆ

- สมาธิสร้างความสบาย: การฝึกรู้ลมหายใจ ช่วยให้เกิดความสบาย ผ่อนคลาย สงบ ทำให้เด็กนิ่ง มีสมาธิ พร้อมสำหรับการเรียนรู้ รวมถึงควบคุมตนเองได้ดีขึ้น

2. นำกลุ่มชักชวนผู้ปกครองนำกิจกรรมที่เรียนรู้กลับไปใช้ที่บ้าน และจดบันทึกช่วยจำลงในกระดานบันทึกลูกที่ส่งให้ครอบครัวละ 1 แผ่น
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณ และปิดกลุ่ม
4. หลังปิดกลุ่ม ผู้ปกครองและเด็กเข้ารับการประเมินพัฒนาการ ความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยรายบุคคล เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลก่อนทำกลุ่มโปรแกรม Thai Triple-P ครบ 4 ครั้ง



กิจกรรมครั้งที่ 2 สร้างวินัย (Thai Triple-P2)

สาระสำคัญ

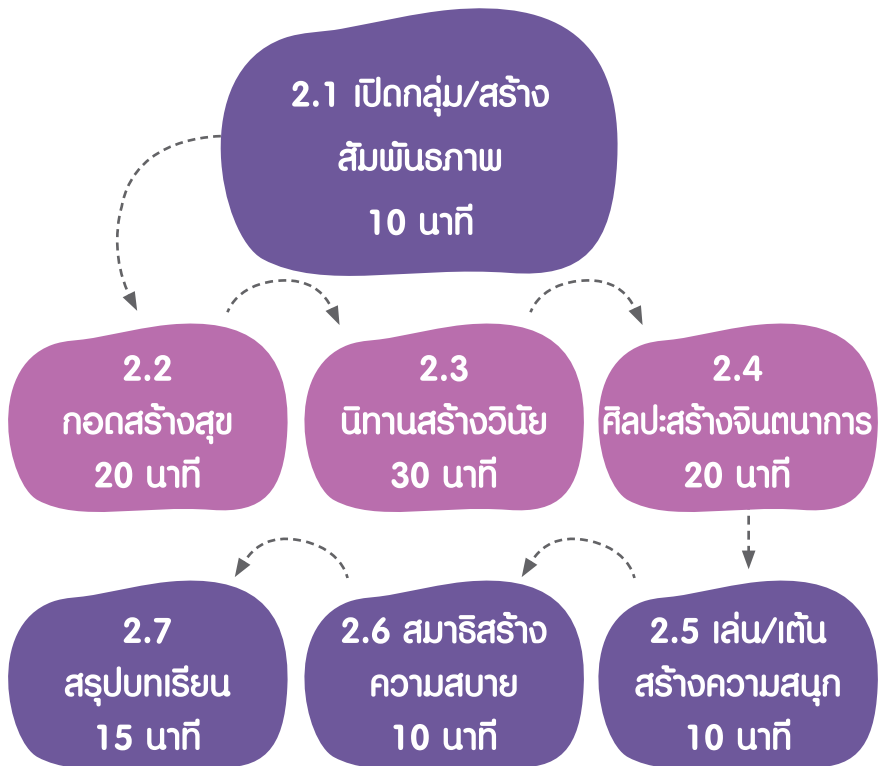
การสร้างวินัย คือ การพัฒนาความสามารถของเด็กในการควบคุมตนเองให้สามารถปฏิบัติตามกฎกติกาที่สังคมกำหนด เด็กเกิดการเรียนรู้ว่า สิ่งใดทำได้ สิ่งใดทำไม่ได้ การสร้างวินัยสามารถทำได้ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งมีหลักสำคัญ 2 ประการ คือ “การเสริมแรงเพื่อให้พฤติกรรมดีเพิ่มขึ้น” และ “การลงโทษเพื่อให้พฤติกรรมไม่ดีหรือพฤติกรรมที่ไม่ต้องการลดลง”

การสร้างวินัยเชิงบวก คือ การสร้างวินัยที่เน้นการเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ มุ่งเน้นการเสริมแรงพฤติกรรมดี เพื่อให้เกิดพฤติกรรมดีต่อเนื่องจนกลายเป็น “นิสัย” หากต้องลงโทษ จะใช้เทคนิคการลงโทษที่ไม่ใช้ความรุนแรง 4 เทคนิคหลัก คือ การเพิกเฉย (ignorance) การขอเวลานอก (time out) การตัดสิทธิ์รับของ (response cost) และการทำความดีทดแทน (overcorrection) ซึ่งจะลดผลกระทบด้านจิตใจจากการใช้ความรุนแรงในเด็กหรือลดการทำโทษที่สร้างบาดแผลทางใจในเด็กลง ทำให้เด็กร่วมมือมากขึ้นและต่อต้านลดลง

Thai Triple-P2 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสร้างวินัยบนพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและพ่อแม่ผู้ปกครอง กิจกรรมออกแบบให้เด็กต้องรอคอยระหว่างเล่นเกม จึงอาจเกิดปัญหาพฤติกรรมในขณะที่ทำกลุ่มกิจกรรม และเป็นโอกาสให้พ่อแม่ผู้ปกครองฝึกปรับพฤติกรรมเด็กภายใต้คำแนะนำและการดูแลของผู้เชี่ยวชาญ

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับผู้ปกครองและเด็กเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงร่วมกัน
2. ฝึกทักษะการสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัยสำหรับผู้ปกครอง
3. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการลงโทษที่ไม่เหมาะสม เช่น การลงโทษที่รุนแรงหรือการลงโทษทางร่างกาย



2.1 เปิดกลุ่ม/สร้างสัมพันธภาพ (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดกลุ่มผู้ปกครองและเด็กประมาณ 10-15 คู่ให้นั่งล้อมเป็นวงกลม ให้เด็กนั่งด้านใน ผู้ปกครองนั่งด้านนอก จากนั้นแนะนำตัวเองและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ผู้ปกครองและเด็กแนะนำชื่อตัวเอง พูดคุยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้ปกครอง
2. สอบถามว่าผู้ปกครองรายใดเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 แล้ว หากผู้ปกครองรายใดที่เข้าร่วมเป็นครั้งแรก ควรดูแลช่วยเหลือใกล้ชิดขณะทำกิจกรรม
3. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองและเด็กพูดคุย ทบทวนกิจกรรมที่เรียนรู้ใน Thai Triple-P1 จากบันทึกลูกรักที่มอบไป ขอให้ผู้ปกครองเล่าประสบการณ์การนำกิจกรรมกลับไปใช้ที่บ้าน (ได้นำกิจกรรมอะไรกลับไปทำบ้าง? ชอบหรือไม่? มีปัญหาอะไรหรือไม่?) กรณีมีผู้ปกครองเข้ากลุ่มครั้งแรกเป็นจำนวนมาก ผู้นำกลุ่มควรทบทวนกิจกรรม Thai Triple-P1 โดยละเอียด
4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความต้องการ ความคาดหวังของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
5. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมกลุ่ม และระยะเวลาทำกิจกรรมโดยประมาณ 2 ชั่วโมง
6. ผู้นำกลุ่มทบทวนกติกาเดิมที่ใช้ร่วมกัน

2.2 กอดสร้างสุข (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

แป้งเด็ก ตระกร้า 1 ใบ นกหวีด เครื่องเสียง

ลูกบอลเล็กกละสี 15 ลูก



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้ากัน จากนั้นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเปิดเพลงและร้องเพลงพร้อมสาธิตท่าทางประกอบเพลง “ความรักอยู่สูง” ให้ผู้ปกครองและเด็กทำตาม ผู้ปกครองใช้วิธียืนบนเข่าขณะร้องเพลงและท่าทางประกอบ หรือยืนเพื่อท่าทางประกอบเพลงไปพร้อมกับเด็กได้ ตามความเหมาะสม เพื่อที่จะสามารถมองเห็น สบตา และกอดลูกได้

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรม “ส่งบอลสร้างสุข” ให้เด็กและผู้ปกครองเล่นเกมครั้งละ 4-6 คู่ โดยผู้ปกครองยืนเรียงเป็นหน้ากระดาน เด็กยืนอยู่ด้านหลังผู้ปกครอง

2.1 วางตะกร้าใส่ลูกบอล 15 ลูก ไว้ด้านหลังห่างจากเด็กและผู้ปกครองออกไปประมาณ 3 เมตร

2.2 ผู้นำกลุ่มส่งสัญญาณเริ่มเกม ให้เด็กแต่ละคนวิ่งไปหยิบลูกบอลในตะกร้ากลับมาส่งให้ผู้ปกครองทีละ 1 ลูก โดยทุกครั้งที่เด็กส่งลูกบอลให้ผู้ปกครอง ให้ผู้ปกครองกอดและหอมแก้มเด็กทั้งสองข้าง ก่อนจะวิ่งไปหยิบลูกบอลลูกต่อไปกลับมาส่งให้ผู้ปกครองจนหมดตะกร้า

2.3 ให้เด็กนับลูกบอลที่ได้ใส่ในตะกร้าทีละคนโดยให้ผู้ปกครองสอนเด็กนับ

2.4 คู่ที่ได้ลูกบอลน้อยที่สุด 3 คู่สุดท้าย ให้เด็กหาแป้งให้ผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองหาแป้งให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน (หรืออาจสลับหาแป้งให้คู่ที่ได้ลูกบอลมากที่สุด)

3. เมื่อเล่นเกมจนครบ ผลัดให้ผู้ปกครองที่เหลือเข้ามาเล่นเกมในลักษณะเดียวกัน โดยหากผู้ปกครองมาพร้อมเด็ก 2 คน ให้แยกเด็ก 2 คน เล่นคนละรอบ เพื่อให้เด็กได้มีส่วนร่วมมากที่สุด หากมีการสลับกันเล่นผู้นำกลุ่มเน้นให้ผู้ปกครองรออยู่ในห้องและสอนเด็กให้รู้จักรอให้ถึงรอบของตัวเองในการเล่น หากมีเด็กแสดงพฤติกรรมชน ไม่นิ่ง รอคอยไม่ได้ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเข้าช่วยผู้ปกครองปรับพฤติกรรมเด็ก โดยอาจชวนพ่อแม่ผู้ปกครองท่านอื่นสังเกตเทคนิคที่ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มใช้ไปด้วย

4. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยทบทวนบทเรียนการกอด ให้เห็นความสำคัญของการสร้างความผูกพันภายในครอบครัวผ่านการกอด โดยตั้งคำถามชวนคุยเพื่อให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จ/การเปลี่ยนแปลง ดังนี้

“หลังร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่แล้ว มีใครได้กอดลูกบ้าง?” “ได้กอดลูกบ่อยแค่ไหน? รู้สึกอย่างไรที่ได้กอดลูกบ่อยๆ?”

“สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ได้กอดลูก อะไรเป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้กอด?” “แล้วคนที่ได้กอดลูกบ่อยๆ เพราะอะไรจึงได้กอดลูกเพิ่มขึ้น?”



2.3 นิทานสร้างวินัย (30 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

หนังสือนิทาน ที่ใช้ภาษาง่ายๆ สั้น กระชับ มีรูปภาพดึงดูดความสนใจ
อย่างน้อย 2 เรื่อง เป็นนิทานที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการสร้างวินัยเชิงบวก

ขั้นตอนการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มขอตัวแทนผู้ปกครองเล่าประสบการณ์การเล่านิทานให้ลูกฟัง
เพื่อให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความสำเร็จ/การเปลี่ยนแปลง

“หลังร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่แล้ว มีใครได้เล่านิทานให้ลูกฟังบ้าง?” “ได้เล่า
บ่อยแค่ไหน?” “รู้สึกอย่างไรที่ได้เล่านิทานให้ลูกฟัง?”

“สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ได้เล่านิทาน อะไรเป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้เล่านิทานให้
ลูกฟัง?” “แล้วคนที่ได้เล่าบ่อยๆ เพราะอะไรจึงได้เล่านิทานให้ลูกฟังเพิ่มขึ้น?”

2. ผู้นำกลุ่ม ขอตัวแทนผู้ปกครอง 2 ท่าน เล่านิทานให้เด็กฟังท่านละ 1 เรื่อง
โดยขณะเล่านิทาน เรื่องที่ 1 ให้ผู้ปกครองสังเกต ดังนี้

- พฤติกรรมของเด็กในกลุ่มขณะฟังนิทาน สังเกตความสนใจ สมาธิ และ
การโต้ตอบของเด็กแต่ละคนในกลุ่ม

- วิธีการที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจัดการกับเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม
ความสนใจ สมาธิ และการโต้ตอบ

3. เมื่อจบนิทานเรื่องแรก ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามกับผู้ปกครองพูดคุยว่าสังเกตเห็น
พฤติกรรม ความสนใจ สมาธิ และการโต้ตอบของเด็กว่าเป็นอย่างไร สังเกตว่าผู้นำกลุ่ม
จัดการพฤติกรรมเหล่านั้นอย่างไร?

4. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางในการจัดการพฤติกรรมของเด็ก โดยใช้ให้เห็นเทคนิค
ที่ผู้นำกลุ่มใช้ ดังนี้

- การออกคำสั่งที่สั้น กระชับ ให้เด็กทำตามทันที ถ้าเด็กไม่ทำ ให้พาทำ
- การให้รางวัล เช่น กอด หอม ชม ประบมือ ยิ้มให้ เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี

- การเพิกเฉย เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่เป็นที่ต้องการและ
ไม่เป็นอันตรายต่อตัวเด็ก/ผู้อื่น

- การแยกเด็กออกไปอยู่ในมุมสงบ จนกว่าจะควบคุมพฤติกรรมตนเองได้

5. ผู้ปกครองคนที่ 2 เล่านิทานเรื่องที่ 2 ให้เด็กฟังโดยให้ผู้ปกครองสังเกต
พฤติกรรมของเด็กในกลุ่มขณะฟังนิทาน สังเกตความสนใจ สมาธิ และการโต้ตอบ
ของเด็กแต่ละคนในกลุ่ม และให้ผู้ปกครองฝึกปรับพฤติกรรมเด็กโดยใช้หลักการที่
เรียนรู้มา (หากผู้ปกครองปรับพฤติกรรมเด็กยังไม่ได้ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเข้าไป
ช่วยจัดการพฤติกรรมพร้อมสอนผู้ปกครองไปด้วย)

6. ผู้นำกลุ่มทบทวนและสรุปบทเรียนของผู้ปกครองจากการปรับพฤติกรรมเด็ก
ด้วยตนเอง ตามหัวข้อดังนี้

“เทคนิค/การปรับพฤติกรรมที่ใช้กับเด็กแต่ละคนมีอะไรบ้าง?”

“เทคนิค/วิธีการที่ทำวันนี้ แตกต่างจากที่เคยปฏิบัติมาอย่างไร?”



2.4 ศิลปะสร้างจินตนาการ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

รูปภาพสัตว์ที่เด็กคุ้นเคยขนาด A4

(อาจใช้ภาพอื่นที่มีลายเส้นไม่มาก) กระดาษชนิดยาสารที่มีสีสัน กาว



ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งเด็กและผู้ปกครองเป็น 2-3 กลุ่มๆละ 4 – 6 คู่ นั่งรวมกันเป็นวงกลม
2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 ที่มีรูปภาพสัตว์ 1 ภาพ ต่อ 1 กลุ่ม และแจกกาวหลอด 1 หลอด ต่อ 1 กลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองให้สอนลูกฉีกกระดาษเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นให้เด็กเอากระดาษที่ฉีกแล้วเอามาติดรูปภาพสัตว์ที่แจก เมื่อทำเสร็จแล้วให้ส่งกาวต่อให้เพื่อนข้างๆ ทำแบบเดียวกัน
4. ให้เด็กเวียนกันใช้กาวทากกระดาษและเอามาติดรูปภาพสัตว์ **ทีละคน**จนกระทั่งกระดาษถูกติดจนเต็มภาพ กรณีเด็กรอคอยไม่ได้ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มแนะนำผู้ปกครองในการจัดการพฤติกรรมเด็ก เมื่อทำเสร็จแล้ว อาจถ่ายภาพของเด็กกับผลงานเพื่อเสริมพลังเด็กและครอบครัวในการทำกิจกรรมร่วมกัน และแนะนำผู้ปกครองชวนเด็กเก็บเศษกระดาษหรือขยะหลังทำกิจกรรมเสร็จไปทิ้งให้เรียบร้อย
5. ให้ผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ สมาธิ การโต้ตอบของเด็ก และจัดการพฤติกรรมตามที่เรียนรู้มา เช่น การออกคำสั่ง การให้รางวัล การเพิกเฉย การแยกเด็กออกมาอยู่มุมสงบ
6. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองพูดคุยสรุปทบทวน
“รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก?” (สนุก เพลิดเพลิน แปลก เพราะไม่เคยทำ ภูมิใจที่ลูกทำได้ ดีใจที่ทำกับลูก ฯลฯ)
“ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง?” (ได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก ฝึกสมาธิ ฝึกกล้ามเนื้อมือ ฝึกการแบ่งปัน ฝึกการรอคอย)
“กลับไปที่บ้าน คิดว่าจะทำอย่างไรต่อ?”

2.5 เล่น/เต้นสร้างความสนุก (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียง ที่เคาะให้จังหวะ เพลงเด็ก

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มพาเด็กและผู้ปกครอง เดินเพลง “เปิด” โดยจัดให้เด็กยืนต่อกันเป็นแถว ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มยืนอยู่ที่หัวแถว จากนั้นให้ยืนในท่าเปิด
2. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครอง ช่วยกันร้องและเต้นเพลงเปิด ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาเด็ก เดินท่าเปิดเป็นวงกลมภายในกลุ่ม ร้องและเต้นซ้ำ 2-3 รอบ โดยสามารถเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นในรอบท้ายๆ เพื่อความสนุกสนาน (อาจเปลี่ยนเพลงให้หลากหลายเพื่อให้เด็กได้ทำท่าทางอื่น ๆ ควรเลือกเพลงที่มีท่าเต้นชัดเจน เพื่อให้เด็กและผู้ปกครองทำตามได้ง่าย)



2.6 สมานิสสร้างความสะดวกสบาย (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียง เพลงดั่งดอกไม้บาน



ขั้นตอนการทํากิจกรรม



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

หมายเหตุ: หากเด็กไม่นิ่ง ไม่นั่งหลับตา แนะนำให้ผู้ปกครองกอดและลูบตัวเด็กเบา ๆ พร้อมกับ ผู้ปกครองหลับตาลง เพื่อให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง



2.7 สรุปทบทวน (15 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุย เพื่อสรุปความคิดรวบยอด และสร้างความตระหนักให้เห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงดู และการสร้างความผูกพันระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู ผ่านกิจกรรม กอด เล่า เล่น วาด สร้างสมาธิ และการแก้ไขปัญหาพฤติกรรม ในประเด็นต่อไปนี้

“ผู้ปกครองสังเกตเห็นพฤติกรรมของลูกระหว่างทำกิจกรรมอย่างไรบ้าง?”

“รู้สึกอย่างไรที่เห็นลูกมีพฤติกรรมแบบนั้น?” (เครียด อาย โกรธ กังวล ไม่ชอบ ฯลฯ)

“รู้สึกอย่างไรเมื่อผู้นำกลุ่มพาปรับพฤติกรรมลูก?”

“หลังจากปรับพฤติกรรมแล้ว เห็นว่าลูกเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร?” “คิดว่า จะปรับพฤติกรรมลูกที่บ้านได้ไหม?”

2. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการสร้างวินัยเชิงบวก

3. ผู้นำกลุ่มขอบคุณผู้ปกครองเด็กคนที่มีปัญหาพฤติกรรมที่เป็นกรณีตัวอย่าง ในการปรับพฤติกรรมเด็ก และเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองซักถามนัดหมายครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณ และปิดกลุ่ม



กิจกรรมครั้งที่ 3 สร้างเด็กเก่ง 1 (Thai Triple-P3)

สาระสำคัญ

การส่งเสริมพัฒนาการเพื่อสร้างเด็กที่มีความสามารถทางสติปัญญาตามเกณฑ์หรือสูงกว่าเกณฑ์ ต้องอาศัยการฝึกทักษะพัฒนาการของเด็กอย่างต่อเนื่อง การกระตุ้นให้เด็กฝึกผ่านการเล่นและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ต้องอาศัยการเสริมแรงพฤติกรรมที่ดีของเด็ก โดยการให้รางวัลหรือคำชม คำชมเป็นเทคนิคการเสริมแรงที่เหมาะสมกับครอบครัวทุกระดับ เพราะไม่จำเป็นต้องใช้เงินในการซื้อหา แต่พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถทำได้เอง ผ่านการฝึกมองข้อดีของเด็ก แล้วชมอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการบอก 3 องค์ประกอบของการชมให้ครบ คือ คำชมที่บอกความรู้สึกดีใจหรือภูมิใจที่มีต่อตัวเด็ก บอกพฤติกรรมที่ดีที่เด็กทำ และบอกคุณลักษณะที่ดี ซึ่งจะช่วยให้เด็กเห็นตัวเองมีคุณลักษณะแบบนั้น สร้างความนับถือตนเองให้กับเด็กด้วย

Thai Triple-P3 เป็นการทำกิจกรรมพัฒนาทักษะพัฒนาการของเด็กปฐมวัยตามคู่มือ DSPM พร้อมกับการพัฒนาทักษะการชมของพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อให้สามารถนำการกอด หอม ชม กลับไปใช้ที่บ้าน เมื่อเด็กแสดงทักษะพัฒนาการที่ดีหรือพฤติกรรมที่ดีได้อย่างสม่ำเสมอ

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกิจกรรม ผู้ปกครองและเด็ก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงร่วมกัน
2. ฝึกทักษะผู้ปกครองในการมองหาข้อดีและชมเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ
3. เพิ่มทักษะการเลี้ยงดูเด็กเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้และการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กแก่ผู้ปกครอง





3.1 เปิดกลุ่ม/สร้างสัมพันธ์ภาพ (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดกลุ่มผู้ปกครองและเด็กประมาณ 10-15 คู่ให้นั่งล้อมเป็นวงกลม ให้เด็กนั่งด้านใน ผู้ปกครองนั่งด้านนอก จากนั้นแนะนำตัวเองและช่วยผู้ในกลุ่มผู้ปกครองและเด็กแนะนำชื่อตัวเอง พูดคุยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้ปกครอง

2. สอบถามว่าผู้ปกครองรายใดเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3 แล้ว หากผู้ปกครองรายใดที่เข้าร่วมเป็นครั้งแรก ควรดูแลช่วยเหลือใกล้ชิดขณะทำกิจกรรม

3. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองและเด็กพูดคุย ทบทวนกิจกรรมที่เรียนรู้ใน Thai Triple-P2 ขอให้ผู้ปกครองเล่าประสบการณ์การนำกิจกรรมกลับไปใช้ที่บ้าน (ได้นำกิจกรรมอะไรกลับไปทำบ้าง? ชอบหรือไม่? มีปัญหาอะไรหรือไม่?) กรณีมีผู้ปกครองเข้ากลุ่มครั้งแรกเป็นจำนวนมาก ผู้นำกลุ่มควรทบทวนกิจกรรม Thai Triple-P1-2 โดยละเอียด

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความต้องการ ความคาดหวังของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

5. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมกลุ่ม และระยะเวลาทำกิจกรรมโดยประมาณ 2 ชั่วโมง

6. ผู้นำกลุ่มทบทวนกติกาเดิมที่ใช้ร่วมกัน



3.2 กอดสร้างสุข (20 นาที)



สื่อ/อุปกรณ์

แป้งเด็ก ตระกร้า 1 ใบ นกหวีด เครื่องเสียง

ลูกบอลเล็กคละสี 15 ลูก

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเปิดเพลงและร้องเพลงพร้อมสาธิตท่าทางประกอบเพลง “ความรักอยู่สูง” ให้ผู้ปกครองและเด็กทำตาม ผู้ปกครองใช้วิธียืนบนเข่าขณะร้องเพลงและท่าทางประกอบเพื่อที่จะสามารถ มองหน้า สบตา และกอดลูกได้

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

2.1 วางตะกร้าใส่ลูกบอล 15 ลูก ไว้ด้านหน้าห่างออกประมาณ 3 เมตร

2.2 ผู้นำกลุ่มส่งสัญญาณเริ่มเกม ให้เด็กแต่ละคนวิ่งไปหยิบลูกบอลในตะกร้ากลับมาส่งให้ผู้ปกครองทีละ 1 ลูก โดยทุกครั้งที่เด็กส่งลูกบอลให้ผู้ปกครอง ให้ผู้ปกครองกอดและหอมแก้มเด็กทั้งสองข้าง ก่อนจะวิ่งไปหยิบลูกบอลลูกต่อไปกลับมาส่งให้ผู้ปกครองจนหมดตะกร้า

2.3 ให้เด็กนับลูกบอลที่ได้ใส่ในตะกร้าทีละคนโดยให้ผู้ปกครองสอนเด็กนับ

2.4 คู่ที่ได้ลูกบอลมาน้อยที่สุด 3 คู่สุดท้าย ให้เด็กหาแบ่งให้ผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองหาแบ่งให้เด็กพร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน (หรืออาจสลับหาแบ่งให้คู่ที่ได้ลูกบอลมากที่สุด)

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

4. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองพูดคุยทบทวนบทเรียนการกอด โดยตั้งคำถามชวนคุยเพื่อให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จ/การเปลี่ยนแปลง ดังนี้

“หลังร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วไป ได้กอดลูกบ่อยแค่ไหน?” “รู้สึกรังไรที่ได้กอดลูกบ่อยๆ?”

“สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ได้กอดลูก อะไรเป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้กอดลูก?” “แล้วคนที่ได้กอดลูกบ่อย ๆ เพราะอะไรจึงได้กอดลูกเพิ่มขึ้น?”

“ช่วงที่เด็ก ๆ ต้องรอ สังเกตเห็นเด็ก ๆ รอได้ดีกว่าครั้งที่แล้วหรือไม่?” “คุณพ่อคุณแม่คิดว่าเป็นเพราะอะไร?”



3.3 ชมสร้างความภาคภูมิใจ (30 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการกิจกรรม

1. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มชวนเด็กไปทำกิจกรรมที่เด็กสนใจ เช่น วาดภาพระบายสี ฟังนิทานเนื่องจากผู้นำกลุ่มใช้เวลาพูดคุยกับผู้ปกครองประมาณ 15-20 นาทีอาจทำให้เด็กเบื่อได้

2. ผู้นำกลุ่มสอบถามผู้ปกครองว่าหลังจากเข้ากลุ่มเมื่อครั้งที่ผ่านมามีใครได้นำวิธีการปรับพฤติกรรมลูกไปใช้บ้าง ปรับอย่างไร และใช้เทคนิคอะไรบ้าง ผลเป็นอย่างไร ทำสม่ำเสมอหรือไม่ และถ้าไม่ได้ปรับเป็นเพราะสาเหตุใด มีประเด็นไหนที่อยากให้ ทบทวนเพิ่มเติม และชวนกลุ่มให้ทบทวนแนวทางในการปรับพฤติกรรมเด็ก

- การออกคำสั่งที่สั้น กระชับ ให้เด็กทำตามทันที ถ้าเด็กไม่ทำ ให้พาทำ
- การให้รางวัล เช่น กอด หอม ชม ประทับมือ ยิ้มให้ เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี
- การเพิกเฉย เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่เป็นที่ต้องการและไม่เป็นอันตรายต่อตัวเด็ก/ผู้อื่น

- การแยกเด็กออกไปอยู่ในมุมสงบจนกว่าจะควบคุมพฤติกรรมตนเองได้

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกในกลุ่มในเรื่อง “การชมเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ” และให้แต่ละคนเล่าประสบการณ์

- ปกติเคยชมลูกไหม? ชมบ่อยแค่ไหน? ชมในกรณีไหนบ้าง? ชมแล้วลูกเป็นอย่างไร?

- เคยชมตัวเองและคนอื่นไหม? รู้สึกอย่างไรที่ชมตัวเอง? / รู้สึกอย่างไรที่ชมผู้อื่น? และสังเกตว่าคนที่เราชมมีสีหน้าและการแสดงออกอย่างไร? คิดว่าการชมมีประโยชน์อย่างไร?

4. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงหลักการและองค์ประกอบของการชมเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ

4.1 การชมอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ชมทันที ชมทั้งความพยายามและความสำเร็จ ชมโดยไม่มีการประชด ตำหนิรวมอยู่ด้วย และชมด้วยความจริงใจ เป็นต้น

4.2 องค์ประกอบของการชม มี 3 องค์ประกอบ คือ คำชมที่บอกความรู้สึกของผู้ปกครองว่ารู้สึกอย่างไร บอกพฤติกรรมที่เด็กทำ และบอกคุณลักษณะที่ดีของเด็กเมื่อทำพฤติกรรมนั้นๆ พร้อมยกตัวอย่างการชมที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น “แม่ภูมิใจนะที่หนูทำการบ้านก่อนดูการ์ตูนทุกครั้ง หนูมีความรับผิดชอบมากเลย” “ป๊อใจที่หนูแบ่งของเล่นให้น้อง หนูนี้น่าใจ” จะช่วยสะท้อนให้เด็กเห็นตัวเองมีคุณลักษณะแบบนั้น สร้างความนับถือตนเองให้กับเด็กด้วย

5. กิจกรรม “มองหาข้อดีและชื่นชม” เพื่อฝึกให้ผู้ปกครองจัดการปัญหาพฤติกรรมเด็กโดยการสื่อสารเชิงบวก

5.1 ให้ผู้ปกครองมองหาข้อดีของตนเองให้ได้มากที่สุดในเวลา 1 นาที และเลือกมา 1 ข้อ และให้ลองชมตัวเอง สุ่มถามผู้ปกครอง 2-3 คน ว่า “รู้สึกอย่างไรที่สามารถหาข้อดีของตัวเองและสามารถชมตัวเองได้?”

5.2 ให้ผู้ปกครองจับคู่กับผู้ปกครองคนข้างๆ แล้วมองหาข้อดีของกันและกันมา 1 ข้อ พร้อมสลับกันชม สุ่มถามผู้ปกครอง 2-3 คน ว่า “รู้สึกอย่างไรที่ได้ยินเพื่อนพูดถึงข้อดีของเราและชื่นชมเรา?”

5.3 ให้ผู้ปกครองมองหาข้อดีของลูกให้ได้มากที่สุด โดยจับเวลา 2 นาที จากนั้นให้แต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังว่าลูกมีข้อดีอะไรบ้าง? และให้เลือกมา 1 ข้อเพื่อพูดชื่นชมลูก ทำเช่นนี้จนครบทุกคน

6. เมื่อเสร็จแล้วให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาเด็กเข้ามาร่วมกิจกรรม และให้ผู้ปกครองพูดชื่นชมลูกโดยใช้หลักการ ชื่นชมที่เรียนรู้มา คือ มองหน้าลูก โอบกอด จากนั้นพูดชื่นชมให้ครบ 3 องค์ประกอบ คือ บอกความรู้สึกของตนเอง บอกพฤติกรรมที่ดีที่ทำดี และบอกคุณลักษณะของเด็กจากพฤติกรรมที่ดีนั้น

7. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนพูดถึงความรู้สึก และถามเด็ก 3-5 คนว่า รู้สึกอย่างไรที่ได้ยินข้อดีของตนเองและคำชื่นชมจากผู้ปกครอง? และถามผู้ปกครองว่ารู้สึกอย่างไรที่คำชื่นชมของผู้ปกครองทำให้ลูกรู้สึกแบบนั้น?

8. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงความรู้สึกที่เกิดจากการชื่นชมที่ได้จากสมาชิกในกลุ่มและอาจเพิ่มเติม เช่น พลังการชื่นชมทำให้เกิดพลังบวก ทำให้รู้สึกมีกำลังใจ มีความภาคภูมิใจ และเพิ่มความเชื่อมั่น รวมทั้งทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

3.4 สร้างเด็กเก่ง (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

- เสื้อ กางเกง ตึกตาผ้ามีกระดุม รองเท้า หวี ซ้อน แก้ว ถ้วยหรือรูปภาพของสิ่งของนั้นๆ 1 ชุด
- ก้อนไม้ 8 สีหรืออุปกรณ์วัสดุที่สามารถต่อได้ หรือ ลูกปัด 8 สี เชือกร้อย 1 ชุด

ขั้นตอนการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มหยิบ เสื้อ กางเกง รองเท้า หวี ซ้อน แก้ว ถ้วย ที่ละชิ้นและถามเด็กว่า “นี่คืออะไร?” และให้เด็กตอบ และอาจเกริ่นนำว่า เสื้อและกางเกงเป็นเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เป็นของคุณๆ ที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้นำกลุ่มถามเพิ่ม เช่น “รองเท้ามีไว้ทำอะไร?” “หวีมีไว้ทำอะไร?”
“เด็กๆ ใส่รองเท้าทุกคนไหม?” และ “ใครใส่รองเท้าเองได้บ้าง?” ให้ยกมือ
“เคยหิวไหม?” ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า รองเท้าและหวี อาจไม่ใช่ของที่ใช้คู่กันแต่เป็นของที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
“รองเท้าใส่ที่...?” “หากเราไม่ใส่รองเท้าอาจเกิดอะไรขึ้น...?” (เช่น อาจเกิดอันตรายบาดเจ็บเหยียบหนาม หรือของแหลมคมบาดได้ และยังช่วยป้องกันพยาธิได้ด้วย)
3. นำเสื้อ กางเกง รองเท้า หวี ซ้อน แก้ว ถ้วยวางไว้กลางวง ให้เด็กฝึกทำตามคำสั่งโดยผู้ปกครองให้เด็กออกมาหยิบของไปให้ผู้ปกครองคนละ 1-2 ชิ้น
4. ถามเด็กเพิ่ม
“ใครสามารถใส่และถอดเสื้อ กางเกง เองได้บ้าง?”
“ใครติดกระดุมได้บ้าง?”
“ใครสามารถหิวเองได้บ้าง?” ให้ยกมือ

จากนั้นให้เด็กและผู้ปกครอง ทำกิจกรรม “แข่งกันถอดและใส่เสื้อของตัวเอง หรือแต่งตัวให้ตุ๊กตา” โดยผู้นำกลุ่มแจกตุ๊กตาให้เด็กและผู้ปกครองคู่ละ 1 ตัว (เล่น ครั้งละ 4-5 คู่) เมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเริ่มหรือเปิดเพลงให้เด็กถอดเสื้อตุ๊กตา เมื่อถอด แล้วให้ใส่กลับคืนพร้อมทั้งติดกระดุม ถ้าเด็กทำไม่ได้ให้ผู้ปกครองช่วยสอน แนะนำ หรือ จับมือทำ เมื่อเสร็จแล้ว เปลี่ยนให้เด็กและผู้ปกครองคู่ที่เหลือแข่งขันต่อ

5. ผู้นำกลุ่มสรุปความสำคัญของการให้เด็กฝึกการช่วยเหลือตนเองง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจวิธีการฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกภาคภูมิใจ และเป็นการปูพื้นฐานความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง หากเกินความสามารถที่จะทำได้ พ่อแม่ผู้ปกครองจึงให้ความช่วยเหลือ

6. ผู้นำกลุ่มให้เด็กและผู้ปกครองทำกิจกรรม “8 อัน 8 สี” เพื่อฝึกพัฒนาการ ด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก และสติปัญญา ใช้มือ 2 ข้างพร้อมกันในการทำกิจกรรม เรียนรู้ เรื่องสี ฝึกการรอคอย โดยให้เด็กหยิบก้อนไม้ หรือลูกปัดที่ละก้อน/ลูก ตามสีที่ผู้นำกลุ่ม กำหนด เว้นช่วงการออกคำสั่ง เพื่อให้เด็กรู้จักการรอคอย ทำตามกติกากลุ่ม ให้เด็กต่อก้อนไม้หรือร้อยลูกปัด โดยไม่ให้ก้อนไม้ล้มหรือลูกปัดหลุด หากทำไม่ได้ให้ผู้ปกครอง ช่วยบอก แนะนำ จับมือทำ หากเด็กทำได้ติดกระดุมให้ผู้ปกครอง กอด หอม ชม

7. ผู้นำกลุ่มและพ่อแม่ผู้ปกครองพูดคุยเพื่อสรุปบทเรียนและวางแผนการนำ กลับไปใช้

“รู้สีอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก?” (สนุก เพลิดเพลิน แปลก ภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)

“ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง?” (ฝึกการแต่งตัว ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมือ รู้จักสิ่งของ ผู้ปกครองได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก รู้จักสี การนับเลข การรอคอย ฯลฯ)

“ถ้าต้องนำกิจกรรมไปเล่นที่บ้านกับลูก จะเล่นอย่างไร?”

3.5. เล่น/เต้นสร้างความสนุก (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

ที่เคาะให้จังหวะ เพลงเด็ก

ขั้นตอนการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้เด็กและผู้ปกครองยืนเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันร้องและเต้นเพลงพระอาทิตย์ยิ้มแฉ่ง หรือเพลงอื่นที่เด็กคุ้นเคย
2. ร้องซ้ำ 2-3 รอบ โดยสามารถเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นในรอบท้ายๆ เพื่อความสนุกสนาน อาจเปลี่ยนเพลง ให้หลากหลาย โดยเลือกเพลงที่มีท่าเต้นชัดเจนเพื่อให้เด็กและผู้ปกครองเดินตามได้

3.6 สมาริสร้างความสบาย (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียง เพลงดังดอกไม้บาน

ขั้นตอนการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง “ดังดอกไม้บาน” พร้อมชวนให้ผู้ปกครองและเด็กทำท่าทางประกอบ ทำซ้ำ 3-4 รอบ เพื่อให้ฝึกสติ สร้างสมาธิ และผ่อนคลาย
2. เมื่อเพลงจบ ให้เด็กและผู้ปกครองนั่งหลับตา ทำสมาธิประมาณ 1 นาที

หมายเหตุ: หากเด็กไม่นั่ง ไม่นั่งหลับตา แนะนำให้ผู้ปกครองกอดและลูบตัวเด็กเบา ๆ พร้อมกับ ผู้ปกครองหลับตาลง เพื่อให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง

3.7 สรุปบทเรียน (15 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามผู้ปกครองเพื่อนำสู่การสรุปบทเรียน ดังนี้
“รู้สึกอย่างไรที่สามารถค้นหาข้อดีของลูกและชมลูก/มองหาข้อดีของตัวเองและชมตัวเอง มองหาข้อดีของเพื่อน และชมเพื่อนได้” (เงิน รู้สึกแปลกๆ รู้สึกดี เฉยๆ ฯลฯ)
“คิดว่าการมองหาข้อดีของลูกและได้ชมลูก/มองหาข้อดีของตัวเองและชมตัวเอง มองหาข้อดีของเพื่อนและชมเพื่อนมีประโยชน์อย่างไร?”
“คิดว่าหลักการชมที่ได้พูดคุยกันวันนี้ มีประโยชน์อย่างไรและจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่?”
2. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการชมเพื่อสร้างศรัทธา ความภาคภูมิใจ และการส่งเสริมพัฒนาการเด็กผ่านกิจกรรมที่ทำร่วมกัน
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองซักถามนัดหมายครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณ และปิดกลุ่ม



กิจกรรมครั้งที่ 4 สร้างเด็กเก่ง 2 (Thai Triple-P4)

สาระสำคัญ

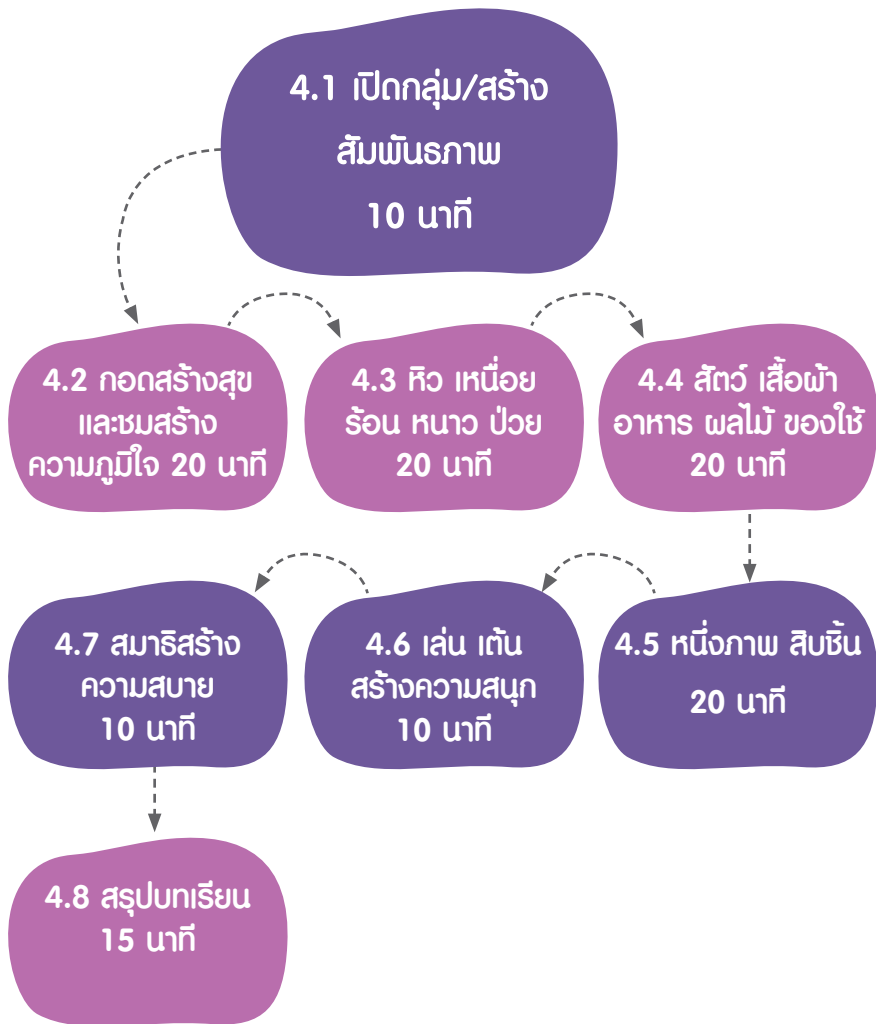
ทักษะพัฒนาการที่สะท้อนระดับสติปัญญามากที่สุด คือ กล้ามเนื้อมัดเล็ก (FM) ความเข้าใจภาษา (RL) และการใช้ภาษา (EL) การฝึกความเข้าใจภาษาและการใช้ภาษา ผ่านการรู้จักคำศัพท์ จัดหมวดหมู่ และถามตอบเพื่อกระตุ้นความคิดจะช่วยให้เด็กมีทักษะภาษารวมถึงทักษะทางการคิดและแก้ปัญหาที่ดี การฝึกทักษะกิจวัตรประจำวัน จะช่วยให้เด็กได้ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ฝึกความรับผิดชอบและการดูแลช่วยเหลือตัวเอง ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างวุฒิภาวะและการแก้ไขปัญหาที่ดีในอนาคต

Thai Triple-P4 เป็นกลุ่มกิจกรรมที่เน้นการฝึกทักษะพัฒนาการด้านความคิด ภาษา กล้ามเนื้อมัดเล็ก เพื่อให้ผู้ปกครองนำกลับไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกิจกรรมผู้ปกครอง และเด็กเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงร่วมกัน
2. เสริมพลังผู้ปกครองในการฝึกทักษะการเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก เพื่อสร้างเด็กที่มีพัฒนาการสมวัยตามทักษะพัฒนาการในคู่มือ DSPM
3. ฝึกทักษะการสร้างวินัยเชิงบวกสำหรับผู้ปกครองเด็กปฐมวัย





4.1 เปิดกลุ่ม/สร้างสัมพันธภาพ (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดกลุ่มผู้ปกครองและเด็กประมาณ 10-15 คู่ ให้นั่งล้อมเป็นวงกลม ให้เด็กนั่งด้านใน ผู้ปกครองนั่งด้านนอก จากนั้นแนะนำตัวเองและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ผู้ปกครอง และเด็กแนะนำชื่อตัวเอง พูดคุยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้ปกครอง
2. สอบถามว่าผู้ปกครองรายใดเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4 แล้ว หากผู้ปกครองรายใดเข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่ารายอื่น ควรดูแลช่วยเหลือใกล้ชิดขึ้นนะ ทำกิจกรรม
3. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองและเด็กพูดคุย ทบทวนกิจกรรมที่เรียนรู้ใน Thai Triple-P3 จากบันทึกการรักที่มอบไป ขอให้ผู้ปกครองเล่าประสบการณ์การนำกิจกรรมกลับไปใช้ที่บ้าน (ได้นำกิจกรรมอะไรกลับไปทำบ้าง? ชอบหรือไม่? มีปัญหาอะไรหรือไม่?)
4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความต้องการ ความคาดหวังของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
5. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมกลุ่ม และระยะเวลาทำกิจกรรมโดยประมาณ 2 ชั่วโมง
6. ผู้นำกลุ่มทบทวนกติกาเดิมที่ใช้ร่วมกัน

4.2 กอดสร้างสุขและชมสร้างความภาคภูมิใจ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

ลูกบอลเล็ก 3 สี สีละ 11 ลูก รวม 33 ลูก ตะกร้า 5 ใบ นกหวีด เครื่องเสียง

ขั้นตอนการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้ากัน จากนั้นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มร้องหรือเปิดเพลงพร้อมสาธิตท่าทางประกอบเพลง “ความรักอยู่สูง” ให้ผู้ปกครองและเด็กทำตามผู้ปกครองใช้วิธีนั่งบนเข่าขณะร้องเพลงและท่าทางประกอบ เพื่อให้จะสามารถ มองหน้า สบตา และกอดลูกได้

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรม “แยกบอลแยกสี” โดย

2.1 แบ่งเด็กและผู้ปกครองออกเป็น 2 แถวตอนลึก ผู้ปกครองยืนข้างๆ เด็ก

2.2 วางตะกร้าที่มีลูกบอลแต่ละสี ตระกร้าละ 15 ลูกไว้ตรงหัวแถวทั้ง 2 แถว

2.3 วางตะกร้า 3 ใบ ห่างจากแถวเด็กประมาณ 3 เมตร โดยในตะกร้าแต่ละใบใส่ลูกบอลสีที่ต่างกันไว้ตะกร้าละ 1 ลูก (เช่น สีแดงในตะกร้าใบที่ 1 สีเขียวในตะกร้าใบที่ 2 สีม่วงในตะกร้าใบที่ 3)

2.4 เมื่อผู้นำกลุ่มส่งสัญญาณให้เริ่มเล่นเด็กแต่ละแถวหยิบลูกบอลจากตะกร้าของตัวเองทีละ 1 ลูกวิ่งไปใส่ในตะกร้าที่มีลูกบอลสีเดียวกัน แล้ววิ่งกลับไปแตะมือเพื่อน ผู้ปกครองกอด หอมแก้ม และชมเมื่อลูกทำได้ แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวทั้งเด็กและผู้ปกครอง

2.5 กลุ่มที่ทำเสร็จช้าที่สุดให้เด็กทาแบ่งให้ผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองทาแบ่งให้ เด็กพร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน หรืออาจสลับทาแบ่งให้กลุ่มที่ได้ลูกบอลมากที่สุด

หมายเหตุ: ทุกครั้งที่ลูกวิ่งกลับไปแถวให้ผู้ปกครองกอดและ ชมลูก หากมีกาสลับกันเล่นผู้นำกลุ่มเน้นให้ผู้ปกครองรออยู่ในห้องและสอนเด็กให้รู้จักรอให้ถึงรอบของตัวเองในการเล่น

3. ผู้นำกลุ่มพูดคุย ทบทวน บทเรียนการกอดและการชม เพื่อให้ผู้ปกครอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จ/การเปลี่ยนแปลง โดยตั้งคำถามในประเด็นต่อไปนี้

“หลังจากทำกิจกรรมครั้งที่แล้ว ผู้ปกครองได้กอดและชมลูกบ่อยแค่ไหน?”

“รู้สึกอย่างไรที่ได้กอดและชมลูกบ่อย ๆ?” “เคยถามลูกหรือไม่ว่าลูกชอบให้กอดเวลาไหน อย่างไร?” “เพราะอะไรถึงทำได้เพิ่มขึ้น?”

“สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ได้กอดลูกหรือไม่เคยชมลูก อะไรเป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้กอดลูก?”

“ผู้ปกครองคิดว่าลูกได้เรียนรู้อะไรจากเกมนี้?” (แยกสี, จัดกลุ่มสี, การรอคอยให้ถึงคิวของตัวเองในการเล่น, ทำงานเป็นทีม)

“ผู้ปกครองคิดว่าจะนำกิจกรรมนี้กลับไปใช้ที่บ้านได้อย่างไร?”



4.3 หิว เหนื่อย ร้อน หนาว ป่วย (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

บัตรภาพชุดที่ 1 ภาพแสดงท่าทางแสดงอาการของคน หิว เหนื่อย ร้อน หนาว ป่วย

บัตรภาพชุดที่ 2 ภาพแสดงวิธีการแก้ปัญหาหิว เหนื่อย ร้อน หนาว ป่วย (หิว - ภาพกินข้าว กินนม ซื้ออาหาร ทอดไข่/ เหนื่อย - ภาพนั่งพัก นอนพัก กินน้ำ/ ร้อน - ภาพใช้พัด เปิดพัดลม อาบน้ำ/ หนาว - ภาพผิงไฟ ใส่ชุดกันหนาว นุ่งเอาผ้าคลุมตัว/ ป่วย - ภาพกินยา เช็ดตัว หายหมอ)

ขั้นตอนการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้เด็กและผู้ปกครองนั่งเป็นวงกลม เด็กนั่งด้านใน ผู้ปกครองนั่งด้านนอก

2. ผู้นำกลุ่มสอบถามผู้ปกครองเพื่อให้ผู้ปกครองที่มีประสบการณ์ได้แลกเปลี่ยน โดยตั้งคำถามชวนคุยว่า “มีใครเคยตั้งคำถามสมมุติกับลูกบ้าง?” ถ้ามี “เพราะอะไรถึงถามคำถามแบบนั้นกับลูก?”

3. ผู้นำกลุ่มนำบัตรภาพชุดที่ 1 ให้เด็กดูพร้อมตั้งคำถามกับเด็ก เช่น “คนนี้เป็นอะไร? มีอาการอะไร?” “ถ้าเด็กๆ มีอาการแบบนี้ จะทำอะไรได้บ้าง?” พร้อมทั้งแสดงบัตรภาพในชุดที่ 2 ที่ตรงกับอาการให้เด็กดู พร้อมทั้งกระตุ้นให้ตอบ

4. ผู้นำกลุ่มเล่นเกม โดยแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม ยื่นเข้าแถวตอนลึก

4.1 นำบัตรภาพชุดที่ 1 วางบนพื้น หรือแปะไว้บนผนัง

4.2 ผู้นำกลุ่มแจกบัตรภาพชุดที่ 2 ให้เด็กคนละ 1-2 ภาพ ผู้ปกครองสอนเด็กตามรูปภาพที่ได้รับแจก

4.3 ผู้นำกลุ่มถามเด็กว่า “ถ้าหิวจะอย่างไร?” “ถ้าเหนื่อยจะอย่างไร?” “ถ้าร้อนจะอย่างไร?” “ถ้าป่วยจะอย่างไร?” “ถ้าหนาวจะอย่างไร?” ให้เด็กนำบัตรภาพชุดที่ 2 ที่ได้รับแจก และตรงกับท่าทางอาการ แปะต่อจากภาพคนแสดงอาการ ให้เด็กแต่ละกลุ่มนำบัตรภาพที่ได้รับแจกออกไปแปะที่ละคนโดยมีผู้ปกครองคอยสอน ออกคำสั่ง ชี้แนะ จับมือทำ เมื่อเด็กทำได้กระตุ้นให้ผู้ปกครองชม

4.4 กลุ่มที่ทำเสร็จช้า เด็กหาแบ่งให้ผู้ปกครองและให้ผู้ปกครองหาแบ่งให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน (ใช้คำว่าให้รางวัล ไม่ใช่คำว่าทำโทษ)

4.5 ในบางพื้นที่ที่มีปัญหาในการสื่อสารภาษาระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองสามารถทำกิจกรรมกับเด็กที่ละคนได้โดยไม่ต้องแบ่งกลุ่ม

5. ผู้นำกลุ่มนำทบทวนภาพบนพื้น หรือบนผนัง และตั้งคำถามชวนเด็กคิดว่า “ถ้าคนเรามีอาการหิว เหนื่อย ร้อน หนาว ป่วย จะทำอะไรได้อีกนอกเหนือจากที่มีในบัตรภาพ?” ควรกระตุ้นให้เด็กตอบคำตอบที่หลากหลาย และอาจตั้งคำถามสมมุติอื่น ๆ เช่น ปวดฟัน หกล้มเป็นแผล ทำน้ำหก เป็นต้น และชมเมื่อเด็กตอบหรือพยายามตอบคำถาม

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

7. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยทบทวนบทเรียนการตอบคำถามสมมุติ “รู้สึกอย่างไรเมื่อได้เล่นเกมสืบทอดคำถามสมมุติกับลูก?” (สนุก เพลิดเพลิน แปลก ภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)

“ได้ประโยชน์อะไรจากการชวนลูกตอบคำถามสมมุติ?” (ได้สอนหรือเล่นกับลูกได้ใช้เวลาอยู่กับลูกได้ ฝึกกระตุ้นให้ลูกคิด ลูกได้รู้จักคำศัพท์เพิ่มขึ้น ฯลฯ)

“ต่อจากนี้คิดว่าอยากทำอะไรเพื่อกระตุ้นให้ลูกเป็นคนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น?”



4.4 สัตว์ เสื้อผ้า อาหาร ผลไม้ ของใช้ (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

บัตรภาพ 5 หมวด ได้แก่ สัตว์ เสื้อผ้า อาหาร ผลไม้ ของใช้ หมวดละ 10 ภาพ

ขั้นตอนการกิจกรรม

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

3. ให้เด็กแข่งกันจัดหมวดหมู่สิ่งต่างๆ

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

3.2 แบ่งเด็กเป็น 2 ทีมๆ ละ 5 คน ให้เด็กนำภาพในมือไปวางบนพื้น หรือแปะลงบนผนัง ในกลุ่มประเภทเดียวกันเมื่อเด็กกลับมาหาผู้ปกครองให้ทอดและชม หากเด็กคนไหนยังไม่กล้าทำให้ผู้ปกครองชวน และพาออกไปแปะบัตรภาพ (ในบางพื้นที่ที่มีปัญหาในการสื่อสารภาษาระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองสามารถทำกิจกรรมกับเด็กทีละคนได้โดยไม่ต้องแบ่งกลุ่ม)

4. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยสรุปทบทวน ดังนี้

“รู้สึกร่างกายอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก?” (สนุก เพลิดเพลิน แปลก ภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)

“ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง?” (ได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก ได้ฝึกทักษะ การคิด การใช้สมาธิ กล้าแสดงออก การรอคอย การปฏิบัติตามกติกา ฯลฯ)

“ผู้ปกครองคิดว่าสิ่งของที่มีในบ้านอะไรบ้างที่จะเอามาปรับเล่นในกิจกรรมนี้ได้?” หากผู้ปกครองตอบไม่ได้ ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกช่วยกันคิดหาวิธีนำไปใช้หรือประยุกต์ใช้



4.5 หนึ่งภาพสิบชิ้น (20 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

แบบวางรูปทรง 6-8 ตัวเลือก, ภาพจิ๊กซอว์หรือภาพตัดต่อ 10 ชิ้น

ขั้นตอนการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งเด็กและผู้ปกครองเป็น 2-3 กลุ่ม กลุ่มละ 4-6 คู่ นั่งรวมกันเป็นวงกลม
2. ผู้นำกลุ่มให้เด็กดูรูปแบบวางรูปทรง 6-8 ตัว เลือกรูป สัตว์ ผลไม้ แล้วส่งให้เด็กเลือกหยิบรูปทรงในกลุ่มคนละชิ้น เมื่อผู้นำกลุ่มส่งสัญญาณเริ่มแข่งขัน ให้แต่ละทีมเริ่มแข่งกันวางรูปทรงลงในช่องกระดาน โดยผู้ปกครองคอยสอน ชี้แนะด้วยคำพูด และตะโกน ทำให้ดู และจับมือทำ
3. ผู้นำกลุ่มให้เด็กดูภาพตัดต่อ/จิ๊กซอ (3 ชิ้น 6 ชิ้น 8 ชิ้น และ 10 ชิ้น) เมื่อเด็กดูแล้วผู้นำกลุ่มแคะภาพตัดต่อออก ให้แต่ละทีมส่งเด็กมาแข่งต่อภาพตัดต่อทีละคน โดยผู้ปกครองคอยสอน ชี้แนะด้วยคำพูด และตะโกน ทำให้ดู และจับมือทำ ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้ปกครองชมเมื่อเด็กทำได้ (เด็กอายุ 2 ปี - 3 ปี 6 เดือน ควรเริ่มจาก 3 ชิ้น)
4. ทีมที่ต่อภาพตัดต่อ/จิ๊กซอได้ช้ากว่า ให้เด็กหาแปंगผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองหาแปंगให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน
5. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยสรุปบทเรียน
“รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก?” (สนุก เพลิดเพลิน แปลก ภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)
“ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง?” (ได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก ได้ฝึกทักษะการคิด แก้ปัญหา ลองผิดลองถูกของลูกฝึกการรอคอย การปฏิบัติตามกติกา ฯลฯ)
“คิดว่าถ้าเอากิจกรรมนี้ไปเล่นที่บ้านกับลูกจะอย่างไร?” (ยืมอุปกรณ์ที่โรงเรียน หรือนำภาพที่มีในบ้านมาตัดต่อ)

4.6 เล่น/เต้นสร้างความสนุก (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียง ที่เคาะให้จังหวะ เพลงเด็ก

ขั้นตอนการกิจกรรม

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

4.7 สมาริสร้างความสบาย (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียง, เพลงดังดอกไม้บาน

ขั้นตอนการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง “ดังดอกไม้บาน” พร้อมชวนให้ผู้ปกครองและเด็กทำท่าทางประกอบ ทำซ้ำ 3-4 รอบ เพื่อให้ฝึกสติ สร้างสมาธิ และผ่อนคลาย
2. เมื่อเพลงจบ ให้เด็กและผู้ปกครองนั่งหลับตา ทำสมาธิประมาณ 1 นาที

หมายเหตุ: หากเด็กไม่นั่ง ไม่นั่งหลับตา แนะนำให้ผู้ปกครองกอดและลูบตัวเด็กเบาๆ พร้อมกับผู้ปกครองหลับตาลง เพื่อให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง

4.8 สรุปทฤษฎี (15 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการสร้างให้ลูกเป็นคนเก่ง ฉลาด และกล้าแสดงออก มีทักษะการสื่อสารที่ดี

- ชมสร้างความภูมิใจ: การชมต้องชมทันที และทำบ่อยๆ ชมในสิ่งที่เด็กทำสำเร็จ และได้พยายาม การชมสามารถทำพร้อมกันทั้งภาษาพูดและภาษากาย

- หิว เหนื่อย ร้อน หนาว ป่วย: การฝึกแก้ปัญหาเป็นการกระตุ้นให้เด็กคิดจะช่วยเสริมให้เด็กเป็นคนช่างคิด ช่างสังเกต มีทักษะการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันที่ดี

- หนึ่งภาพสิบขั้น: การวางและต่อภาพตัดต่อ จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก และพัฒนาด้านความจำจากการมองเห็น รวมถึงฝึกให้รู้จักการรอคอยให้ถึงรอบของตัวเองในการเล่น

- สัตว์ เสื้อผ้า อาหาร ผลไม้ ของใช้: เป็นกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาทักษะด้านการสังเกต ความเข้าใจ แยกความเหมือน ความต่าง ของสิ่งต่างๆ ผู้ปกครองอาจฝึกต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน โดยการถามในสิ่งที่เห็นรอบๆตัว เช่น “ส้ม เป็นผลไม้หมาเป็นสัตว์ แล้วแมวเป็นอะไร?” เป็นต้น

- เล่น/เต้นสร้างความสนุก: เด็กจะได้เรียนรู้คำศัพท์จากเพลง ได้ออกกำลังกาย พัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวและได้ความสนุกสนานกล้าแสดงออก

2. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 4 ครั้ง

“รู้สึกอย่างไรบ้างที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดนี้?” (สนุก ประทับใจ เบื่อ เหนื่อย ฯลฯ)

“ตัวเราเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร?” (ใจเย็นลง เล่นกับลูกมากขึ้น ผ่อนคลายขึ้น เครียดน้อยลง ฯลฯ)

“ลูกเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร?” (เก่งขึ้น พัฒนาการดีขึ้น ใจเย็นลง ชอบไปโรงเรียนมากขึ้น ฯลฯ)

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองซักถาม กล่าวขอบคุณ และปิดกลุ่ม
4. หลังปิดกลุ่ม ผู้ปกครองและเด็กเข้ารับการประเมินพัฒนาการ ความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยรายบุคคล เพื่อประเมินผลลัพธ์หลังทำกลุ่มโปรแกรม Thai Triple-P ครบ 4 ครั้ง

ข้อเสนอแนะในการทำกลุ่มกิจกรรม

เกม/กิจกรรมอื่นที่สามารถเลือกใช้ได้ตามบริบทของแต่ละพื้นที่ โดยสามารถเลือกตามประเด็นพัฒนาการที่เป็นปัญหาในพื้นที่นั้นๆ

- เกมต่อบล็อกไม้ (FM, RL, EL, PS, EQ) ฝึกกติกา การรอคอย สี กล้ามเนื้อมัดเล็ก ตัวเลข

- เกมโยนบอลลงตะกร้า (GM, FM, EQ)

- เกมต่อจิ๊กซอว์ (FM, RL, EL, PS, EQ)

- เล่นทราย/ปั้นดินน้ำมัน/ปั้นแป้งโด (FM, RL, EL, PS)

- การละเล่นท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

- เมื่อเด็กทำกิจกรรมไม่ได้ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ช่วยผู้นำกลุ่มต้องไม่เป็นคน สอนเด็กเอง แต่ต้องช่วยฝึกให้ผู้ปกครองสอนเด็กให้เป็น

- ระหว่างการทำกิจกรรม หากเด็กมีปัญหาพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มควรสังเกตวิธีจัดการปัญหาของผู้ปกครอง หากทำไม่ได้ให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเข้าไปหาผู้ปกครองทำ

- เด็กบางรายอาจมีปัญหาพฤติกรรมบางอย่างขณะทำกลุ่ม เช่น ร้องไห้ต่อต้าน ไม่ยอมเข้ากลุ่ม ไม่ยอมทำตามคำสั่ง รอคอยไม่ได้ ไม่ทำตามกติกา หากสามารถปรับพฤติกรรมในกลุ่มได้ ควรปรับพฤติกรรมในกลุ่มเพื่อให้ผู้ปกครองในกลุ่มได้ร่วมเรียนรู้เทคนิคการปรับพฤติกรรมในสถานการณ์จริง แต่หากยังไม่สามารถจัดการได้

ในขณะนั้น อาจให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มแยกเด็กออกไปปรับพฤติกรรมนอกกลุ่มก่อนเพื่อไม่ให้รบกวนกิจกรรมกลุ่ม โดยอธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจก่อนทุกครั้ง

- กรณีที่ผู้ปกครองออกมาเล่นที่สนาม แล้วลูกของผู้ปกครองรายนั้นมีปัญหาพฤติกรรม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มต้องเข้าไปจัดการปัญหาพฤติกรรมนั้นแทน

- หากผู้ปกครองสื่อสารภาษาไทยไม่ได้ ต้องมีล่ามเพื่อแปลภาษาในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรพูดให้สั้น กระชับ เพื่อให้ล่ามสามารถสื่อสารได้ตรงตามเจตนา

- ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มควรจดบันทึกสิ่งที่ผู้ปกครองสะท้อนในแต่ละกิจกรรม เพื่อนำมาสรุปบทเรียนตอนท้าย

- ระหว่างทำกิจกรรมผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มควรกระตุ้นให้ผู้ปกครองใช้ทักษะที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา เช่น กระตุ้นให้ผู้ปกครองชมเมื่อเด็กพยายามทำหรือทำกิจกรรมจนเสร็จ

สรุป

Thai Triple-P เป็นกลุ่มฝึกทักษะผู้ปกครองเด็กปฐมวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้ปกครองเรียนรู้ผ่านการฝึกปฏิบัติจริงกับบุตรหลานในกลุ่ม ช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและจากประสบการณ์กลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทักษะ ทักษะความรู้ และทักษะในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน



ภาคผนวก



แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย 3-5 ปี

ฉบับ พ่อแม่ ผู้ปกครอง

		ไม่เป็น เลย	เป็นบาง ครั้ง	เป็นบ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
ดี						
1	แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อเห็นเพื่อน หรือผู้อื่นทุกข์ร้อน เช่น บอกว่าสงสาร เข้าไปปลอบ หรือเข้าไปช่วย					
2	หยุดการกระทำที่ไม่ดีเมื่อผู้ใหญ่ห้าม					
3	แบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น เช่น ขนม ของเล่น					
4	บอกขอโทษ หรือแสดงท่าที่ยอมรับเมื่อ รู้ว่าทำผิด					
5	อดทน และรอคอยได้					
เก่ง						
6	อยากรู้ อยากเห็นกับของเล่น หรือ สิ่งของแปลกใหม่					
7	สนใจ รู้สึกสนุกกับงาน หรือกิจกรรม ใหม่ๆ					
8	ซักถามสิ่งที่อยากรู้					
9	เมื่อไม่ได้เล่นของเล่นที่อยากได้ก็ สามารถเล่นของอื่นแทน					
10	ยอมรับกฎเกณฑ์ ข้อตกลงแม่ผิดหวัง/ ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ					
สุข						
11	แสดงความภาคภูมิใจเมื่อได้รับคำชม เช่น บอกเล่าให้ผู้อื่นรู้					
12	รู้จักหาของเล่น หรือกิจกรรมอื่นเพื่อ แสดงถึงความสนุกสนานเพลิดเพลิน					
13	แสดงอารมณ์สนุกหรือร่วมสนุกตามไป กับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเฮฮา					
14	เก็บตัว ไม่เล่นสนุกสนานกับเด็กอื่น					
15	ไม่กลัว เมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่สนิทสนม					

การให้คะแนน

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้ ยกเว้นข้อ 14

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

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้ เฉพาะข้อ 14

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

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

แบบประเมินทักษะเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์
(Thai Preschool Parenting Practice Scale : Thai Triple-P Scale)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเด็ก และผู้ปกครอง

ชื่อ-สกุล (เด็ก).....อายุ ปี เดือน วัน/เดือน/ปีเกิด

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

ส่วนที่ 2 แบบประเมินจำนวน 6 ข้อ

ประเมินความถี่ของพฤติกรรมที่ผู้ปกครองปฏิบัติ แบ่งเป็น 5 ระดับ สำหรับข้อ

1 - 6 ยกเว้นข้อ 3

5 คะแนน	คือ ปฏิบัติประจำ หมายถึง พฤติกรรมของท่านกระทำเป็นประจำ (ประมาณ 8 ครั้ง หรือ มากกว่า/สัปดาห์)
4 คะแนน	คือ ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง พฤติกรรมของท่านกระทำบ่อยครั้ง (ประมาณ 6-7 ครั้ง/สัปดาห์)
3 คะแนน	คือ ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง พฤติกรรมของท่านบางครั้งกระทำ บางครั้งไม่กระทำเท่าๆ กัน (ประมาณ 4-5 ครั้ง/สัปดาห์)
2 คะแนน	คือ ปฏิบัติน้อยครั้ง หมายถึง พฤติกรรมของท่านนาน ๆ ครั้งจึงจะกระทำ (ประมาณ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์)
1 คะแนน	คือ ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง พฤติกรรมของท่านไม่แสดง เลย (ประมาณ 0 ครั้ง/สัปดาห์)

ประเมินความถี่ของพฤติกรรมที่ผู้ปกครองปฏิบัติ แบ่งเป็น 5 ระดับ สำหรับข้อ 3

5 คะแนน	คือ ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง พฤติกรรมของท่านไม่แสดง เลย (ประมาณ 0 ครั้ง/สัปดาห์)
4 คะแนน	คือ ปฏิบัติน้อยครั้ง หมายถึง พฤติกรรมของท่านนาน ๆ ครั้งจึงจะกระทำ (ประมาณ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์)
3 คะแนน	คือ ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง พฤติกรรมของท่านบางครั้งกระทำ บางครั้งไม่กระทำเท่าๆ กัน (ประมาณ 4-5 ครั้ง/สัปดาห์)
2 คะแนน	คือ ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง พฤติกรรมของท่านกระทำบ่อยครั้ง (ประมาณ 6-7 ครั้ง/สัปดาห์)
1 คะแนน	คือ ปฏิบัติประจำ หมายถึง พฤติกรรมของท่านกระทำเป็นประจำ (ประมาณ 8 ครั้ง หรือ มากกว่า/สัปดาห์)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมการเล่นของเด็ก
ของพ่อแม่ผู้ปกครอง

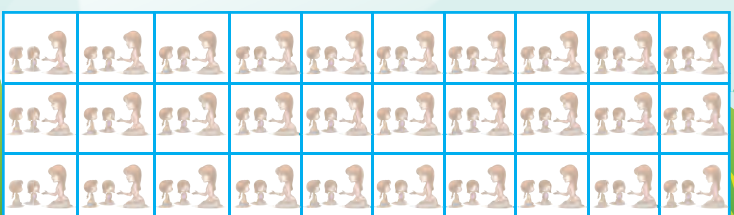
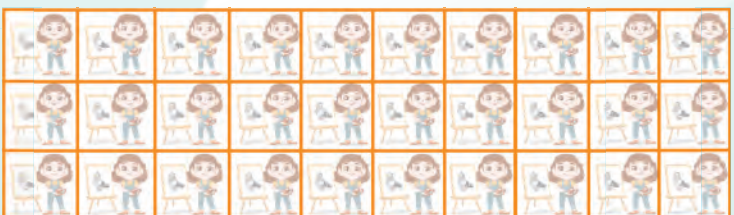
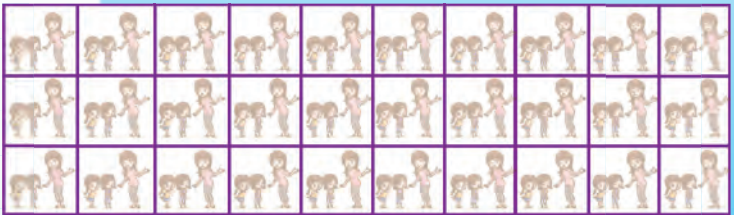
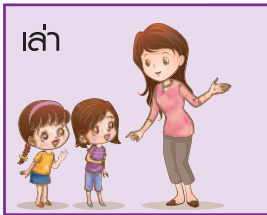
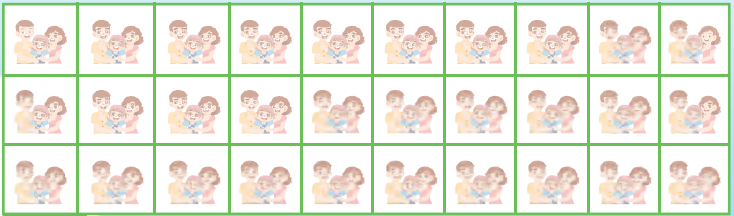
	พฤติกรรมเลี้ยง	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง	ปฏิบัติ บาง ครั้ง	ปฏิบัติ น้อย ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย	คะแนน
การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ ประคับประคองทางจิตใจ (nurture & support: PPP-NS)							
1	ท่านโอบกอด และหอมแก้มลูกทุกวัน						
2	ท่านรับฟัง และเข้าใจว่าลูกกำลังรู้สึกหรือ ต้องการอะไร						
ด้านการสร้างวินัยเชิงบวก (positive discipline: PPP-PD)							
3*	ท่านดุคำหรือตะคอกลูก						
4	ท่านอธิบายกับลูกว่าทำไมลูกต้องถูก ลงโทษ หรือถูกตักเตือน						
ด้านการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (developmental stimulation: PPP-DS)							
5	ท่านเล่านิทานหรืออ่านหนังสือที่มี ประโยชน์และมีเนื้อหาไม่รุนแรงให้ลูกฟัง						
6	ท่านสอนให้ลูกรู้จักสีต่างๆ ตัวเลข และสิ่งรอบๆตัว						

การประเมินผล

เปรียบเทียบคะแนนรวมรายด้าน และคะแนนรวมทุกด้าน ก่อน และหลังทำ
กิจกรรมฝึกทักษะการเล่นเด็กปฐมวัย ผู้ที่มีคะแนนตั้งแต่ 23 คะแนนขึ้นไป เท่ากับ
มีพฤติกรรมการเล่นผ่านเกณฑ์

บันทึกความรักครั้งที่ 1

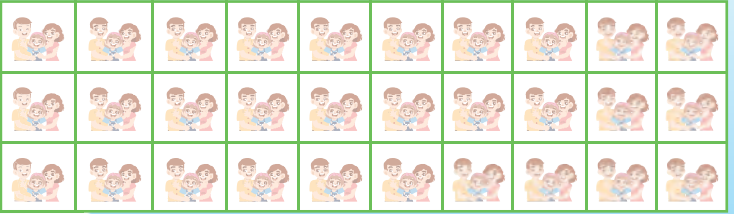
ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ หรือให้เด็กระบายสีในช่องกิจกรรมที่ทำร่วมกันเดือน



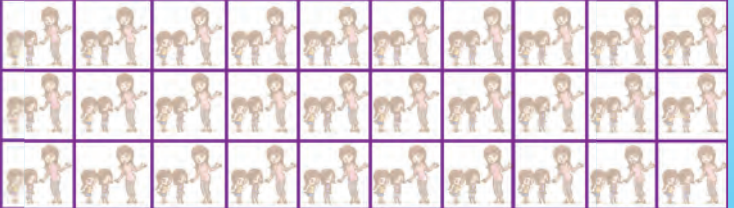
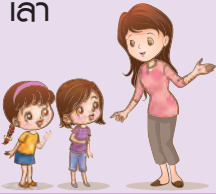
บันทึกลูกครั้งที่ 2

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ หรือให้เด็กระบายสีในช่องกิจกรรมที่ทำร่วมกันเดือน

BU 90



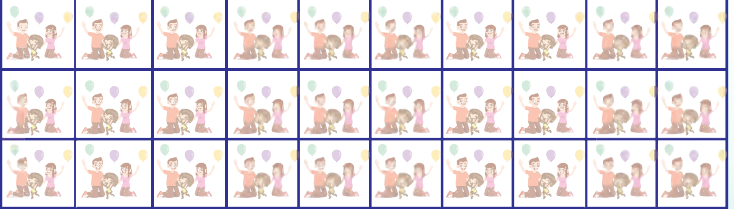
เล่า



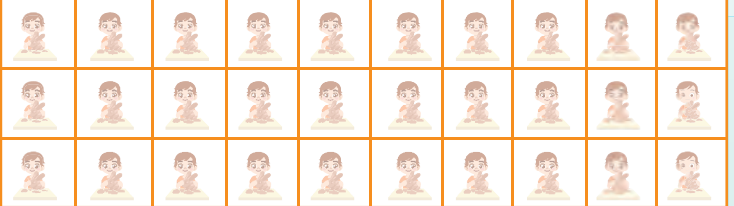
เล่น



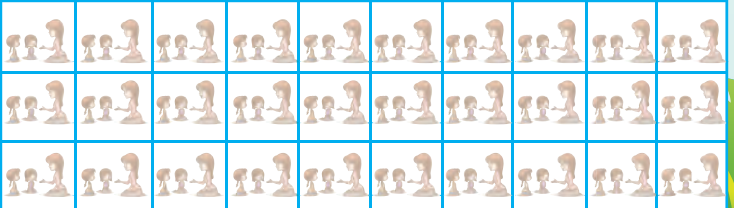
ເຕັ້ນ



ศิลปะ

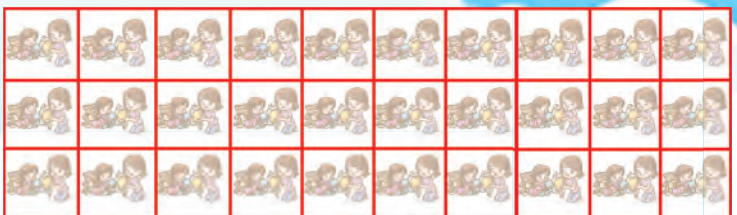
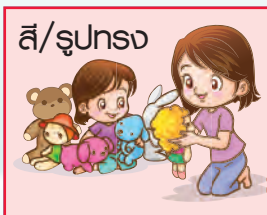
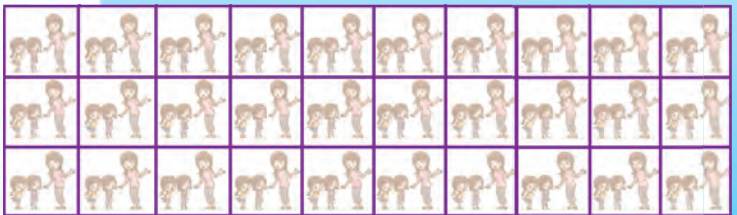
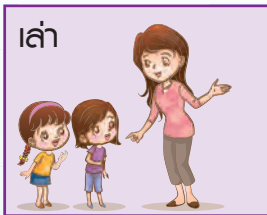
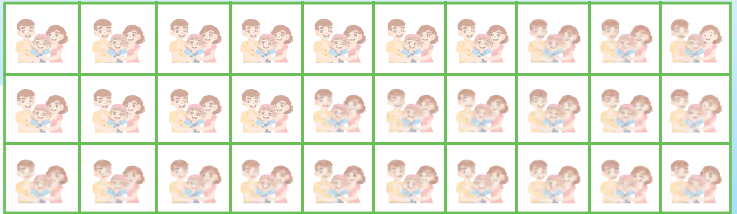


สร้างสมาธิ



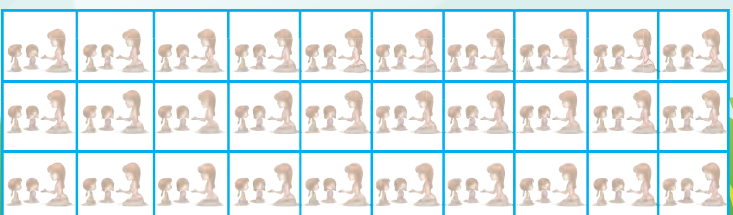
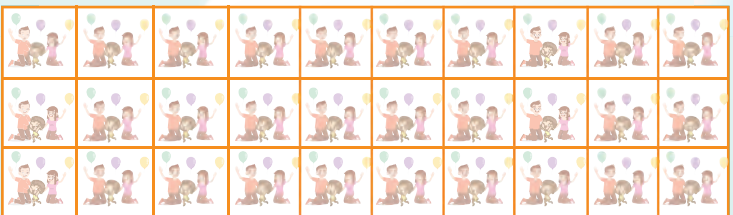
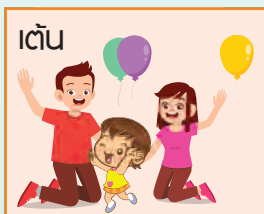
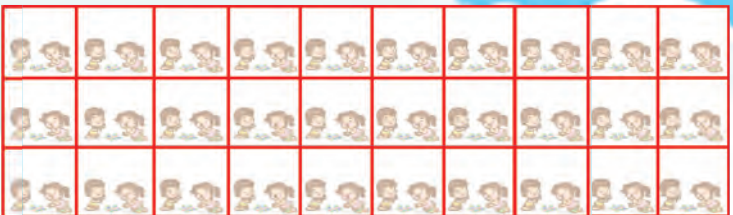
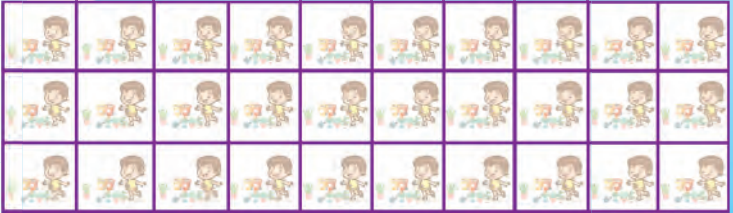
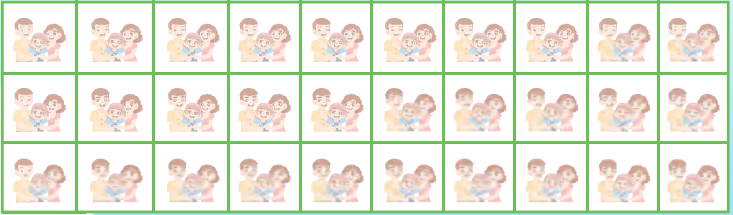
บันทึกลูกรักครั้งที่ 3

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ หรือให้เด็กระบายสีในช่องกิจกรรมที่ทำร่วมกันเดือน



บันทึกลูกรักครั้งที่ 4

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ หรือให้เด็กระบายสีในช่องกิจกรรมที่ทำร่วมกันเดือน



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา

1. แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์จุมภฏ พรมสีดา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
3. นายแพทย์นิพนธ์ พัฒนกิจเรือง ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสาธารณสุข
4. แพทย์หญิงดุขฤ์ จิงศิริกุลวิทย์ ผู้อำนวยการกองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต
5. แพทย์หญิงวิมลรัตน์ วันเพ็ญ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
6. แพทย์หญิงหทัยชนนี บุญเจริญ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

รายนามคณะกรรมการพัฒนาโปรแกรม

1. นางสาวอมรา ธนศุภรัตน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
2. นางสาวจุฬารัตน์ สมใจ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
3. นางชญาณิษฐ์ อนันตวรรังศ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
4. นางวิศาลินี เวฬุติศัพท์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
5. นางกาญจนาภรณ์ ไทยธวัชรวงษ์ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
6. นางสาวนิดา แก้ววงศ์ นักวิชาการสาธารณสุข สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
7. นางสาวชมภู ลอมศรี นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
8. นายสังวร พุ่งทองไร่ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
9. นายยุรนนท์ เทพา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
10. นางสาวภาวธาร ใจกว้าง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
11. นางสาวสุนิสา สิงห์แก้ว นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
12. นายวินัย นาริผล พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
13. นางสาวสรารัตน์ สุบรรณ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
14. นายกীরติ ลิ้มสืบเชื้อ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
15. นางสาวพัชร์ชนก เทียนนิหาร นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
16. บุคลากรสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน ปีงบประมาณ 2560-2561

ผู้ร่วมพัฒนาโปรแกรม

แพทย์ประจำบ้านจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น ปี พ.ศ. 2562

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. นายแพทย์กฤตติศักดิ์ อนุโรจน์ | คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. แพทย์หญิงดุจอรุณ ลิ้มสวัสดิ์ | คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. แพทย์หญิงวิงศ์สุข วิทยาปัญญานันท์ | คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. แพทย์หญิงอัคริยา อภิวัฒนกุล | คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. แพทย์หญิงพร้อมพร วงศ์วัฒนฤกษ์ | สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี |
| 6. แพทย์หญิงเกศสุดา หาญสุทธิเวชกุล | สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี |
| 7. แพทย์หญิงกนกกาญจน์ จันทน์จารุศิริ | โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ |
| 8. นายแพทย์มณฑา ทองปาน | คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 9. แพทย์หญิงกนกพร สาคร | คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 10. แพทย์หญิงภัทรพร ปานดี | คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 11. แพทย์หญิงพรพรรณ หล่อธีรพงษ์ | คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล |

แพทย์ประจำบ้านเวชศาสตร์ป้องกัน แขนงสุขภาพจิตชุมชน ปี พ.ศ. 2562

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| 1. แพทย์หญิงอภิชา พลรักษ์ | โรงพยาบาลศรีธัญญา |
| 2. นายแพทย์รัฐชาติ เกรียงตันติวงศ์ | โรงพยาบาลศรีธัญญา |

นักศึกษาเฉพาะทางการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กและวัยรุ่น รุ่นที่16 ปี2560

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ร่วมกับ สถาบันราชานุกูล

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. นางสาวนิตยา พรธรรณภพ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 10 จ.อุบลราชธานี |
| 2. นางสาวศุภิสรา ลิ้มสวัสดิ์ | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ รพ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา |
| 3. นางสาวลันธร์ ไชยเมือง | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ รพ.แม่จัน จ.เชียงราย |
| 4. นางสาวพัชรี หมั่นชัย | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ |
| 5. นางสาวดวงสุรีย์ ปานศิลา | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.ชาณุวรลักษบุรี จ.กำแพงเพชร |
| 6. นางสุมิตรา อินปากท่า | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ รพ.ปากท่า จ.อุดรธานี |
| 7. นางกรรณิการ์ จิมนันใจ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.นาหมื่น จ.น่าน |
| 8. นางสาวมนต์นันท์ ทรัพย์ทองพูล | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.กงไกรลาศ จ.สุโขทัย |
| 9. นางสาวปิยมน ขวัญเงิน | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.วังทอง จ.พิษณุโลก |



ปรึกษาปัญหาถูกรัก โทร. 1323 โทรฟรี 24 ชั่วโมง
ด้วยความปรารถนาดีจาก
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข