

“ชุดกิจกรรมความรู้ผู้ปกครองสถานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน”
สำหรับผู้ปกครอง



สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยเสริมสุขภาพ (สสส.)

คำนำ

โลกปัจจุบันมีความก้าวหน้าทุกด้าน และมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อเด็กอย่างมาก การเตรียมเด็กสู่โลกอนาคต เพื่อให้เด็กเท่าทันต่อความก้าวหน้าและความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้มีความจำเป็นสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญในการอบรมบ่มเพาะและสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีแก่เด็ก ด้วยการปลูกพลังบวกจากความรัก ความอบอุ่น สร้างจิตสำนึกที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีทักษะชีวิตเป็นต้นทุนชีวิต ทำให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและปลอดภัยจากปัจจัยเสี่ยงทั้งหลาย

สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ตระหนักถึงความสำคัญและจำเป็นที่จะปลูกพลังบวก เพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันภัยจากปัจจัยเสี่ยงสำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นช่วงอายุที่เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว และวางพื้นฐานชีวิตที่ดี จึงได้จัดทำ “ชุดกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน” สำหรับผู้ปกครอง เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อร่วมกันในการปลูกพลังบวก สร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันจากปัจจัยเสี่ยง (เหล่า บุหรี่) สำหรับเด็กปฐมวัย เกิดความยั่งยืนถาวรยิ่งขึ้น ซึ่งสถานศึกษาสามารถนำ “ชุดกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อแม่ ลูก ผูกพัน” ไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมให้ผู้ปกครองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า “ชุดกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน” นี้จะทำให้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีความรู้ความเข้าใจ การอบรมเลี้ยงดูลูกหลานได้ถูกต้องเหมาะสมมากยิ่งขึ้น และร่วมมือ ร่วมใจ ในการส่งเสริมพัฒนาลูกหลาน ให้มีพลังบวก จิตสำนึกภูมิคุ้มกัน ปัจจัยเสี่ยง เหล่า บุหรี่ เพื่อเจริญเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของประเทศสืบไป " ลูก หลาน แข็งแรง สดใส ห่างไกล เหล่า บุหรี่ "

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

พ.ศ. 2561

คำชี้แจง

การใช้ชุดกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน ประกอบด้วย

1. ใบกิจกรรม สำหรับให้เด็กนำไปบ้าน เพื่อให้ผู้ปกครองเล่นร่วมกับลูกจำนวน 14 กิจกรรม โดยแยกเป็น ใบกิจกรรมเหล่า จำนวน 7 กิจกรรม ใบกิจกรรมบุหรี จำนวน 7 กิจกรรม ซึ่งได้สอดแทรกในแผนการจัดกิจกรรมแล้ว เพื่อให้ครูนำไปจัดกิจกรรมสู่ผู้ปกครองได้สะดวกยิ่งขึ้น และสานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อแม่ ลูก ผูกพัน มากขึ้นในการปฏิเสธเหล่าและบุหรี

2. ใบความรู้ สำหรับเสริมสร้างให้ความรู้ผู้ปกครอง นำไปสู่การพัฒนาเด็กปฐมวัย ในการปลูกพลังบวก เพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงสำหรับผู้ปกครองและเด็กปฐมวัย จำนวน 14 ชุด โดยครูเลือกใช้กับผู้ปกครองได้อย่างสอดคล้องยืดหยุ่นเหมาะสมกับแผนการจัดกิจกรรมแต่ละสัปดาห์

3. แผ่น CD ROM ประกอบด้วย Power Point เรื่องการเสริมสร้างการปลูกพลังบวก เพื่อสร้างจิตสำนึก ภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงสำหรับผู้ปกครองและเด็กปฐมวัย จำนวน 32 เฟรม

4. โปสเตอร์

5. คลิป วิดิทัศน์

วิธีดำเนินการ

ก. ผู้บริหารสถานศึกษา

1. จัดเตรียมเอกสารและอุปกรณ์ ดังนี้

1.1 แผ่น CD ROM ใช้ประกอบการบรรยาย ชี้แจง ให้ความรู้ผู้ปกครองเสริมสร้าง การปลูกพลังบวก เพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงสำหรับเด็กปฐมวัย

1.2 ใบกิจกรรมและใบความรู้ สำหรับผู้ปกครอง

1.3 โปสเตอร์ ปลอดภัยเหล่า บุหรี สำหรับผู้ปกครอง

2. กำหนดวันประชุมให้ความรู้ผู้ปกครอง

2.1 ผู้บริหารสถานศึกษาให้ความรู้ ประกอบแผ่น CD ROM และคลิป วิดิทัศน์

2.2 แนะนำการใช้ใบกิจกรรมและใบความรู้

2.3 มอบโปสเตอร์ให้ผู้ปกครอง

2.4 เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองซักถามปัญหา

ข. ครู

1. ในแต่ละสัปดาห์ที่ครูจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม เรื่องเหล่านี้ หรือบุหรี ในวันแต่ละครั้ง จะมีใบกิจกรรมที่สอดคล้องกับแผนที่จัดกิจกรรม แจกให้เด็กทุกคน นำไปปฏิบัติกับผู้ปกครองที่บ้าน เพื่อสานสัมพันธ์ พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน ปฏิเสธเหล่านี้และบุหรี

2. ให้เด็กนำไปกิจกรรม หรือใบความรู้ไปให้ผู้ปกครองศึกษา

3. เด็กและผู้ปกครอง ทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยให้นำส่งคืนครู 8ครูนำไปจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนที่โรงเรียน

ค. ผู้ปกครอง

1. ผู้ปกครองเข้าร่วมประชุม เพื่อรับฟังคำชี้แจงการใช้ กิจกรรมความรู้ ผู้ปกครอง สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน ตามวัน และเวลา ที่โรงเรียนกำหนด

2. ผู้ปกครองศึกษาใบกิจกรรมหรือใบความรู้ ที่ลูกนำมาให้ในแต่ละครั้งแล้วให้ผู้ปกครองทำกิจกรรมร่วมกับลูกตามขั้นตอนที่ระบุไว้ในใบกิจกรรมที่ได้รับ

3. เมื่อเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมในแต่ละใบกิจกรรมและใบความรู้ นำใบกิจกรรมส่งคืนครูประจำชั้น

4. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับลูก ประสานกับครูประจำชั้น



ตารางแสดง ใบความรู้และกิจกรรม

ชุดกิจกรรมความรู้ ผู้ปกครอง สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อแม่ลูก ผูกพัน ประกอบด้วยใบกิจกรรมและใบความรู้

1. ใบกิจกรรม เหล้า บุหรี่ จำนวน 14 กิจกรรม ดังนี้

ที่	ใบกิจกรรม	อยู่ในแผนย่อย	หมายเหตุ
	ใบกิจกรรมเหล้า		
1	เลือกสิ่งดีดี	เหล้า 1/2	
2	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ “โทษและพิษภัย” ต่อสุขภาพ	เหล้า 1/5	
3	เล่านิทานแผ่นเดียว เรื่อง “กระจง กัง กิ่ง”	เหล้า 2/1	
4	อาหารดีและเครื่องดื่มดีมีประโยชน์	เหล้า 2/5	
5	กระปุกออมรัก	เหล้า 3/4	
6	สัญญาใจ...บ้านปลอดเหล้า (ที่บ้าน)	เหล้า 4/4	
7	สัญญาใจ...จะไม่ดื่มเหล้า (ที่โรงเรียน/ชุมชน)	เหล้า 5/5	
	ใบกิจกรรมบุหรี่		
8	เกมจับผิด 5 จุด	บุหรี่ 1/5	
9	เกมตบแผละ	บุหรี่ 2/1	
10	เกมภาพตัดต่อ “นกไม่สูบบุหรี่”	บุหรี่ 2/5	
11	บ้านปลอดบุหรี่	บุหรี่ 3/3	
12	ร้อยเชือกตามแนวตัวอักษร(N,O)	บุหรี่ 4/5	
13	หัวใจปลอดบุหรี่	บุหรี่ 5/3	
14	สัญญาใจ....จะไม่สูบบุหรี่	บุหรี่ 5/5	

1. ใบกิจกรรม เหล้า บุหรี่ จำนวน 15 ชุด ดังนี้

ที่	ใบความรู้	หมายเหตุ
1	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ “โทษและพิษภัย” ต่อสุขภาพ	
2	โทษของบุหรี่	
3	การสร้างภูมิคุ้มกัน	
4	ฟังและพูดกับลูกอย่างสร้างสรรค์	
5	4 เทคนิค ส่งเสริมพัฒนาการเด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ	
6	เลี้ยงลูกอย่างไร ให้มีสุขภาพจิตดี	
7	15 วิธีเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่ลูก	
8	6 เคล็ดลับง่ายๆ สร้างลูกรักให้เป็นนักออม	
9	สอนลูกให้เชื่อฟัง	
10	เทคนิคเลี้ยงลูกให้มีวินัย	
11	6 นิสัยพ่อแม่ทำให้ลูกรักมากยิ่งขึ้น	
12	ใช้ปัญหาสังคม เป็นโอกาสในการสอนลูก	
13	ปลูกพลังบวกให้ลูกรัก	
14	พลังบวกสู่ลูกหลาน	
15	บ้านแห่งความสุข	

หมายเหตุ

1. ใบกิจกรรม สามารถนำไปใช้ได้ตรงกับแผนการจัดกิจกรรมในชุดกิจกรรมปลูกพลังบวก เพื่อสร้างจิตสำนึก ภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงสำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าใบกิจกรรมนี้อยู่ในแผนการจัดกิจกรรมย่อยเหล้าหรือบุหรี่ที่เท่าไร ครูสามารถนำไปใช้ในการประสานงานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อแม่ลูก ผูกพันได้เป็นอย่างดี

2. ใบความรู้ สามารถยืดหยุ่นเลือกใช้ให้สอดคล้องเหมาะสมกับแผนการจัดกิจกรรมหลักในแต่ละสัปดาห์

3. ครูสามารถบันทึก วัน เดือน ปี ที่ใช้จริงลงในช่องหมายเหตุ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1
คำชี้แจง	2
บทบาทของผู้ปกครองต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย	8
กิจกรรมเหล่า	
1 เลือกสิ่ง ดี ดี	11
2 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ “โทษและพิษภัย” ต่อสุขภาพ	13
3 เล่านิทานแผ่นเดียว เรื่อง “กระจง กัง กิ่ง”	15
4 อาหารดีและเครื่องดื่มมีประโยชน์	17
5 กระจุกอมรัก	19
6 สัญญาใจ...บ้านปลอดภัย	20
7 สัญญาใจ...จะไม่ดื่มเหล้า	22
กิจกรรมบุหรี	
8 เกมจับผิดภาพ	25
9 เกมตบแผละ	27
10 เกมภาพตัดต่อ “นกไม่สูบบุหรี”	28
11 บ้านปลอดภัย	30
12 ร้อยเชือกตามแนวตัวอักษร	32
13 หัวใจปลอดภัย	35
14 สัญญาใจ...จะไม่สูบบุหรี	38
ใบความรู้ที่	
1 เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ “โทษและพิษภัย” ต่อสุขภาพ	40
2 โทษของบุหรี	41
3 การสร้างภูมิคุ้มกัน	42
4 ฟังและการพูดอย่างสร้างสรรค์	43
5 4 เทคนิค ส่งเสริมพัฒนาการเด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ.....	44
6 6 เลี้ยงลูกอย่างไรให้มีสุขภาพจิตดี	45

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ใบความรู้ที่	
7 15 วิธีเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่ลูก	46
8 6 เคล็ดลับง่ายๆ สร้างลูกรักให้เป็นนักออม	47
9 สอนลูกให้เชื่อฟัง	48
10 เทคนิคเลี้ยงลูกให้มีวินัย	49
11 6 นิสัยพ่อแม่ทำให้ลูกรักมากยิ่งขึ้น	50
12 ใช้ปัญหาสังคม เป็นโอกาสในการสอนลูก	51
13 ปลุกพลังบวกให้ลูกรัก.....	52
14 พลังบวกสู่ลูกหลาน.....	53
15 บ้านแห่งความสุข.....	54
เอกสารอ้างอิง.....	55
คณะทำงาน.....	56

บทบาทของผู้ปกครองต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย

"ผู้ดูแลเด็กสามารถตอบสนองความต้องการของเด็กเล็กได้ แต่ไม่สามารถแทนที่พ่อแม่ได้"

(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543)

การพัฒนาเด็กปฐมวัย อายุ 5 ปีแรกของชีวิตนั้น เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างสถานศึกษากับผู้ปกครอง ครูหรือผู้ดูแลเด็กมีบทบาทเป็นผู้ประสานงานร่วมกับผู้ปกครอง ให้เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการพัฒนาเด็ก และกระตุ้นให้มีการร่วมมือร่วมใจกัน ในการสนับสนุนและพัฒนาเด็กของชุมชนไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจุดมุ่งหมายของการศึกษาในวัยนี้ระบุไว้ในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ.2546 ว่า "เป็นการพัฒนาเด็กบนพื้นฐาน การอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการของเด็ก ภายใต้บริบทสังคม วัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ ด้วยความรัก ความเอื้ออาทรและความเข้าใจของทุกคน ซึ่งจะเป็นการทำงานในลักษณะของการร่วมมือกันรับผิดชอบ หรือถือเป็นหุ้นส่วนที่จะต้องช่วยพัฒนาเด็กให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการร่วมกัน"

บทบาทของผู้ปกครอง

ผู้ปกครอง คือ ครูคนแรกๆ ของเด็กและเด็กๆก็ได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างที่บ้านโดยไม่ต้องได้รับอิทธิพลหรือได้รับการสอนอย่างเป็นทางการจากสถานศึกษาแต่อย่างใด ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่ เมื่อเด็กเข้าเรียนในสถานศึกษาหรือโรงเรียนอนุบาลแล้ว การเรียนรู้จะต้องเชื่อมต่อและเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและครอบครัว เพื่อให้การเรียนรู้ของเด็กนั้นต่อเนื่องและทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อเด็ก เพราะสามารถเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริงที่บ้านได้ด้วย บทบาทของผู้ปกครอง ได้แก่

1. เข้าใจพัฒนาการและความแตกต่างรายบุคคลของลูก

เด็กในวัยนี้มีการเจริญเติบโตที่รวดเร็วมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปกครองจะรู้และเข้าใจ สามารถส่งเสริมพัฒนาการอย่างเหมาะสมเพราะการเจริญเติบโตในช่วงใดช่วงหนึ่งจะเป็นพื้นฐานของการเจริญเติบโตในช่วงต่อไป ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดการชะงักงัน อีกทั้งเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน มีสไตล์ (style) ที่อาจแตกต่างกัน ผู้ปกครองต้องเข้าใจ บางครั้งอาจต้องมีความอดทนกับสไตล์ของลูก ต้องไม่นำลูกของตนไปเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่นในวัยเดียวกัน แต่ต้องเข้าใจ ใจลูกและส่งเสริมพัฒนาการของลูกในวิถีทางที่ลูกชอบ

2. ให้ความรัก/ความอบอุ่น :เด็กต้องการความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่

เด็กทุกคนต้องการความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ตั้งแต่แรกเกิด เนื่องจากเด็กมีกลไกด้านประสาทวิทยาและชีววิทยา มีโปรแกรมในสมองสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ และสื่อสารความรู้สึกความต้องการภายในได้ของตนได้ ความอบอุ่นที่เด็กได้รับจากครอบครัวจะเป็นกำลังใจ สนับสนุนให้ลูกกล้าคิด กล้าทำในสิ่งใหม่ที่ต้องเรียนรู้ อีกทั้งความอบอุ่นนี้เป็นการสร้างสายใยของความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูกให้เกิดความไว้วางใจ กล้าเล่าสิ่งต่างๆที่กังวล ที่เป็นปัญหา ทำให้ผู้ปกครองได้รับรู้ความจริงสามารถให้คำแนะนำเพื่อแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งในปัจจุบันและในภายภาคหน้า

3. การอบรมสั่งสอน: การอบรมเลี้ยงดูกับบุคลิกภาพของลูก

พฤติกรรมการเล่นแบบทางกาย วาจา นั้นปรากฏชัดเจนมาก ทั้งการแต่งกาย ท่าทาง กิริยามารยาทของพ่อแม่ย่อมถ่ายทอดไปสู่ลูก การใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทางนั้น เด็กสามารถเลียนแบบพ่อแม่ได้อย่างไม่มีผิดเพี้ยน หล่อหลอมเป็นบุคลิกภาพของลูก ผู้ปกครองสามารถทำกิจกรรมการสั่งสอนนี้ได้อย่างเป็นธรรมชาติที่บ้าน การเรียนรู้ในชีวิตประจำวันของเด็กและครอบครัวทำให้การเรียนรู้ที่มีความหมายมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อการเรียนรู้ที่สถานศึกษาและบ้านสอดคล้อง สนับสนุนซึ่งกันและกัน อีกทั้งผู้ปกครองยังสามารถจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็กได้ โดยอาจจะเริ่มจากการหาสถานที่ประจำซึ่งเจียบสงบให้เด็กทำการบ้าน จัดสถานที่ในการจัดแสดงผลงานต่างๆ ของเด็ก จัดสื่อ เกม หนังสือที่เหมาะสมกับการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กในวัยนี้ ให้โอกาสเด็กได้ฝึกช่วยเหลือตนเอง ฝึกทักษะ และมีส่วนร่วมช่วยรับผิดชอบงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ตามวัยอย่างสม่ำเสมอ เป็นการฝึกความมีวินัยให้กับเด็กอีกด้วย เรียกได้ว่า วินัยเริ่มที่บ้านและเป็นวินัยที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่นช่วยเก็บของเล่นเมื่อเลิกเล่น เก็บของเล่นเป็นที่ รับประทานอาหารเป็นที่ เป็นต้น

4. การอบรมเลี้ยงดูกับจริยธรรมของเด็ก

การอบรมเด็กเพื่อให้เกิดพัฒนาการทางจริยธรรมนั้นต้องใช้เหตุผลที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการทางการรู้ของเด็ก การใช้เหตุผลที่ไม่สูงเกินระดับพัฒนาการทางการรู้ของเด็กมากนักจะมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการพัฒนาทางจริยธรรมของเด็ก การเลี้ยงดูโดยการใช้เหตุผลจะทำให้เด็กเป็นเด็กดี ไม่ก้าวร้าว รู้จักรับผิดชอบชั่วดีมีพัฒนาการทางความรู้สึกละเอียดอ่อน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตา กรุณาแก่สัตว์เลี้ยงและผู้อื่น

5. การเสริมแรง จูงใจ และให้รางวัล สร้างความมั่นใจให้ลูก

เราพูดกันอยู่เสมอว่า คำขมนั้นไม่ต้องซื้อหา หากแต่คำชมต้องเป็นรูปธรรม บอกกล่าวว่าคุณทำอะไรจึงได้รับคำชม การชมนี้เป็นการแนะแนวทางให้แก่ลูกว่า สิ่งที่ทำนั้นถูกต้องและต้องทำอีกถ้าหากว่าลูกต้องการคำชมและเมื่อทำบ่อยๆ พฤติกรรมนั้นก็จะกลายเป็นนิสัย เป็นบุคลิกของเด็ก สำหรับรางวัลนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของเสมอไป ในระยะแรกอาจใช้สิ่งของเพื่อช่วยให้เด็กเห็นชัดเจน แต่ต่อมาผู้ปกครองต้องค่อยๆลดสิ่งของลง คงเหลือไว้เพียงคำพูด ยิ้ม พยักหน้า ทั้งนี้เพื่อให้ลูกยึดติดกับสิ่งของหรือกลายเป็นว่าจะทำดีต่อเมื่อมีสิ่งของ หากแต่การทำดีนั้นเพราะเป็นสิ่งที่ดี

6. การใช้เวลากับลูกอย่างมีคุณภาพ

เวลาที่มีคุณภาพนั้น อาจจะหลอมรวมอยู่ในกิจวัตรประจำวัน ไม่จำเป็นต้องจัดขึ้นใหม่ หากแต่ผู้ปกครองให้ลูกมีส่วนร่วมอย่างรำคาญหรือคิดว่าเมื่อลูกร่วมกิจกรรมด้วยแล้วทำให้เกิดความล่าช้า เสียเวลาขอให้ใช้การเสียเวลานั้นอย่ามีคุณค่า เพราะการทำงาน"ร่วมกันเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับลูก การสนทนา การพูดคุยกับลูกนั้น ยังช่วยให้รับรู้ถึงความคิดความอ่านของลูก สิ่งที่ถูกกล่าวถึงเป็นปัญหาของลูก หลายๆครั้งเรามีความรู้สึกว่าลูกพูดอะไรก็ไม่รู้ เพื่อเจอ แต่นั่นคือความคิดสร้างสรรค์ที่ลูกจินตนาการขึ้น ซึ่งก็เป็นพัฒนาการตามวัย ความสัมพันธ์หรือสายใยนี้ จะยังคงอยู่ต่อไปและกลายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพราะเมื่อลูกเห็นว่าพ่อแม่คือคนที่พูดคุยด้วยได้ เมื่อมีปัญหาที่ร่วมกันแก้ได้ เมื่อเด็กโตขึ้น ปัญหาที่ยังสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น ในยามที่ลูกต้องการความช่วยเหลือ พ่อแม่ก็จะเป็นคนแรกที่ลูกนึกถึง

7. ร่วมมือกับโรงเรียนในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ความร่วมมือที่ดีของผู้ปกครองกับครูหรือผู้ดูแลเด็กนั้น จะช่วยให้การปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กให้หายไปได้อย่างง่ายดาย ครูมีประสบการณ์เพราะสอนเด็กมาหลายรุ่น อีกทั้งการปรับพฤติกรรมนั้นต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ถ้าร่วมมือกันทำทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน พฤติกรรมนั้นก็หายไปอย่างรวดเร็ว

8. การร่วมมือกับการจัดกิจกรรมของโรงเรียน

กิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กเป็นสิ่งสำคัญ ความร่วมมือของผู้ปกครองเป็นการสนับสนุนให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่และครูมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเรียนรู้ที่โรงเรียนและที่บ้านสอดคล้อง สนับสนุนซึ่งกันและกัน อีกทั้งผู้ปกครองยังสามารถจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็กได้ นอกจากนี้การที่ผู้ปกครองไปร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น เช่นการเป็นวิทยากร อาสาสมัคร การให้ข้อมูลของลูก การร่วมประเมินความก้าวหน้าพัฒนาการของลูก การสื่อสารจากบ้านสู่โรงเรียนทำให้เกิดการสื่อสารสองทาง ซึ่งการติดต่อสื่อสารนี้ไม่ควรเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาเท่านั้น แต่ควรได้สื่อสารให้ครูได้รับทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นที่บ้าน พัฒนาการของเด็ก ความสนใจของเด็ก ความรู้สึกของเด็กเกี่ยวกับครู โรงเรียน กิจกรรมและการเรียนรู้ควบคู่ไปด้วย รวมถึงข้อเสนอแนะต่างๆ เช่น แหล่งเรียนรู้ สื่อที่น่าสนใจ เป็นต้น

การที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กนั้น เรียกได้ว่าผู้ปกครองเป็น "หุ้นส่วน"ของโรงเรียนในการเสริมสร้างศักยภาพของเด็กสู่คุณภาพสูงสุด มีงานวิจัยมากมายที่บ่งบอกถึงประโยชน์ของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองอย่างจริงจัง อย่างเช่นงานวิจัยจากมหาวิทยาลัย Rochester ใน New York และมหาวิทยาลัย Notre Dame ในเมือง Notre Dame พบว่าความสัมพันธ์และความอบอุ่นใน ครอบครัวมีผลกับพฤติกรรมของเด็กๆ ตอนอยู่ที่โรงเรียน โดยทีมวิจัยได้สำรวจความสัมพันธ์ของครอบครัวที่มีลูกอยู่ในวัยเรียนทั้งหมด 234 ครอบครัว สามารถแบ่งครอบครัวได้ 3 ประเภท คือครอบครัวที่อบอุ่น ครอบครัวที่ไม่อบอุ่น และครอบครัวอบอุ่นปานกลาง พบว่าเด็กๆ ที่อยู่ในครอบครัวไม่อบอุ่นจะมีพฤติกรรมก้าวร้าว และมีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่นได้ยาก ที่สุดก็จะพัฒนาไปเป็นอาการกังวล และซึมเศร้า

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยอีกมากที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญและผลดีต่อตัวเด็ก ด้วยการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก ปรากฏว่ามีผลต่อพัฒนาการและความสำเร็จด้านการศึกษาของนักเรียนอย่างเด่นชัด อีกทั้งยังช่วยผลักดันให้โรงเรียนดำเนินงานจัดการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลดีขึ้นอีกด้วย รัฐบาลหลายประเทศ รวมถึง สหราชอาณาจักร ออสเตรเลีย สหรัฐอเมริกา ได้กำหนดให้สถานศึกษาทุกระดับ ส่งเสริม และเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กอย่างจริงจังจนเรียกได้ว่า ผู้ปกครอง "เป็นหุ้นส่วน" ของสถานศึกษา ในการจัดการศึกษาให้แก่เด็กนักเรียน

สัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ปกครองและครูหรือผู้เลี้ยงดูเด็กจะนำไปสู่ ความไว้วางใจที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เต็มใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน การอบรมเลี้ยงดูเด็กในทิศทางเดียวกัน มีเป้าหมายร่วมกันในการพัฒนาเด็ก รู้ว่า "เด็กน่ารัก" เป็นอย่างไรเมื่ออยู่ที่บ้าน "ลูกรัก" เป็นอย่างไรเมื่ออยู่ที่โรงเรียน ทำให้เด็กมีความสุข มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่สับสน ผลพลอยได้จากการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์แก่เด็ก คือ การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ แก่ผู้ปกครองโดยทางอ้อม

สุดท้าย ครอบครัวคือรากฐานที่สำคัญสำหรับเด็กๆ อยู่วันยังค่ำ หนึ่งเต็มความรัก ความเข้าใจในครอบครัวและร่วมมือกับโรงเรียนเพื่อพัฒนาลูกนะคะ

กิจกรรมเหล่านี้





ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน

กิจกรรมที่ 1

เลือกสิ่งดี ดี



- ลูกได้รับการพัฒนา :- ความรู้สึกที่ดี ต่อตนเอง และบุคคลอื่น
- ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ
 - รู้จักเลือก แยกแยะ ว่าอะไรที่ดีและไม่ดี

วัสดุ / อุปกรณ์

- ภาพกิจกรรม เลือกสิ่งดี ดี

วิธีทำกิจกรรม	บันทึกข้อมูล
1. ขวนลูกทำกิจกรรม โดยผู้ปกครองสนทนากับลูกถึงสิ่งต่างๆ ในใบกิจกรรมทุกรูปว่า รูปนี้คืออะไร กินแล้วดีต่อตัวเราไหม	เขียนชื่อเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติงานร่วมกับเด็กและชื่อเด็กดังนี้ ชื่อ-สกุล พ่อ.....
2. ผู้ปกครอง สาธิตการวงกลมรอบรูปสิ่งที่กินแล้วดีต่อตัวเรา ให้ลูกดู 1-2 รูป ชื่อ-สกุล แม่.....
3. ให้ลูกวงกลมรอบรูปที่กินแล้วดีต่อตัวเรา แล้วระบายสีให้สวยงาม แล้วนำไปให้เพื่อนดูที่โรงเรียนในวันต่อไป ชื่อ-สกุล ผู้ปกครอง.....
4. ให้กำลังใจและชมเชยลูก โดยคำพูดที่ดีดี เช่น ลูกทำได้ดีแล้วนะคะ/ครับ	ชื่อ-สกุลเด็ก



กิจกรรม เลือกสิ่งดี ดี

ให้เด็กๆ วงกลมรอบรูปสิ่งที่กินแล้วดีต่อตัวเรา แล้วระบายสีให้สวยงาม

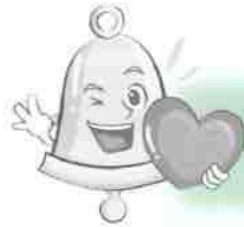




ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สถานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผู้กผัน

กิจกรรมที่ 2



เครื่องดีมแอลกอฮอล์ “โทษและพิษภัย” ต่อสุขภาพ

ลูกได้รับการพัฒนา : - การปลูกพลังบวก ไม่เอาเหล้า

- การประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทตา
- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว
- รับรู้โทษและพิษภัยของเหล้า

วัสดุ / อุปกรณ์

- 1) แผ่นภาพ เครื่องดีมแอลกอฮอล์ “โทษและพิษภัย” ต่อสุขภาพ ตัดเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดเล็ก ตามความเหมาะสมกับอายุลูก เช่น อายุ 2-3 ขวบ ตัด 2-4 ชิ้น อายุ 4-5 ขวบ ตัด 4-6 ชิ้น อายุ 5-6 ขวบ ตัด 6-8 ชิ้น
- 2) กรรไกรปลายมน 3) กาว 4) กระดาษแข็ง จำนวน 1 แผ่น 5) กล่องใส่เกม 1 กล่อง

วิธีทำกิจกรรม (พ่อ แม่ ลูก ผู้กผัน)

1. ลูกและผู้ปกครอง นำภาพไปทากาวแล้วนำไปติดกับกระดาษแข็ง รอให้กาวแห้งสนิท จากนั้น ตัดภาพให้เป็นชิ้นส่วน ตามความเหมาะสมกับอายุลูก ด้วยกรรไกรปลายมน
2. ให้ผู้ปกครองและลูกช่วยกันนำชิ้นส่วนที่ตัดมาต่อใหม่ ให้เป็นภาพสมบูรณ์เหมือนภาพเดิม
3. ผู้ปกครองอ่าน/เล่า โทษและพิษภัยของเหล้าที่มีต่อสุขภาพให้ลูกฟัง
4. ผู้ปกครองสนทนาซักถามเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของเหล้า
5. ให้กำลังใจและชมเชยลูก ด้วยการกล่าวชม และโอบกอดลูกด้วยความรัก



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

โทษและพิษภัย

ต่อสุขภาพ

ช่องปาก และลำคอ

จะถูกทำให้ระคายเคือง
อย่างที่เราเรียกว่า
“เหล้าขาดอง”

สมอง

แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้น
เกิดอาการ “สมองบวม” นานเข้าจะ
สูญเสียของเหลวในเซลล์สมอง ทำให้
เซลล์สมองลิบเหี่ยว เสื่อม และตายลง

ตับ

แอลกอฮอล์ จะเข้าทำลาย
เซลล์ตับทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่
และคั่งอยู่ในตับ เมื่อเซลล์ตับตายลง
ถึงระดับหนึ่ง จะมีการสร้างพังผืด
ที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น
“โรคตับแข็ง” ในที่สุด

หัวใจ

จะถูกกระตุ้นให้
สูบฉีดเลือดเร็วขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจ
จะเริ่มหนาขึ้นเพราะทำงานหนัก
เกิดโรคหัวใจโตและหัวใจวาย
หรือหัวใจล้มเหลวในที่สุด

ผิวหนัง และหลอดเลือด

จะขยายตัวจากฤทธิ์แอลกอฮอล์
ทำให้หน้าและตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางราย
อาจเป็นเส้นโลหิตหดตัว
ทำให้หน้าซีด ซึ่งอันตรายกว่ามาก

กระเพาะอาหาร

แอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อย
ทำให้มีโอกาส เยื่อในกระเพาะ
อาหารอักเสบเฉียบพลัน

« เมื่อเหล้าไหลผ่านปากเข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหาร
และกระจายสู่กระแสเลือด ทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน 5 นาทีหลังการดื่ม
จากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์ และอวัยวะต่างๆ ใน 10 - 30 นาทีต่อมา »



ศูนย์วิจัยและส่งเสริม
โทร 0-2590-3342
www.thainiaalcohol.com

DDC
1422
สายด่วนควบคุมสุรา

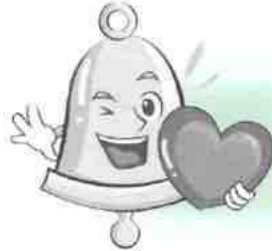




ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน

กิจกรรมที่ 3



เล่นนิทานแผ่นเดียว เรื่อง กระเจง กัง กิ่ง

ลูกได้รับการพัฒนา :- การเห็นคุณค่าในตนเองกล้าแสดงออกในการฟัง พูด อ่าน เขียน
- การปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน

วัสดุ / อุปกรณ์

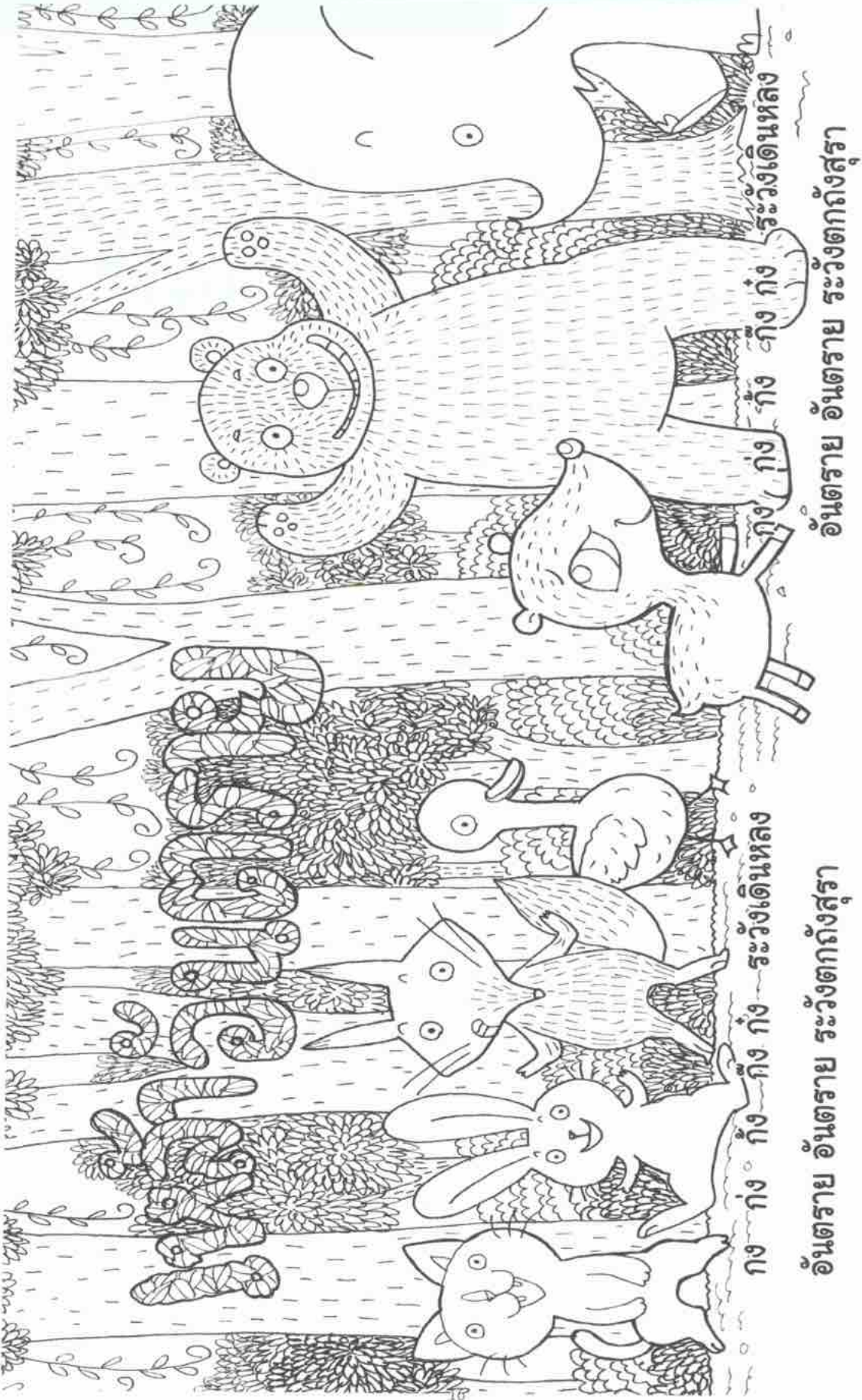
- 1) นิทาน “เหล่าอันตราย 1 แผ่น
- 2) สีเทียน

วิธีทำกิจกรรม (พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน)

1. ให้ลูกเล่นนิทานแผ่นเดียว ให้ผู้ปกครองฟัง แล้วผู้ปกครองให้ข้อคิดกับลูกว่า “การดื่มเหล้าเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ”
2. ลูกและผู้ปกครอง สนทนาด้วยกันถึงนิทานแผ่นเดียว เกี่ยวกับ “เหล่าอันตราย” ในนิทานเรื่องกระเจง กัง กิ่ง
3. ลูกและผู้ปกครองร่วมกันระบายสีภาพให้สวยงามด้วยสีเทียน ให้เสร็จเรียบร้อย
4. ผู้ปกครองแสดงความชื่นชมในความสำเร็จของลูก ด้วยคำพูดที่ชื่นชม.... เช่น ลูกเล่นนิทานเก่งนะคะ/ครับ และโอบกอดลูก ด้วยความรักและความอบอุ่น



กิจกรรมนิทานแผ่นเดียว เรื่องกระเจง กัง กิ่ง



อันตรา ย อันตรา ย กระวังตกถังสุรา

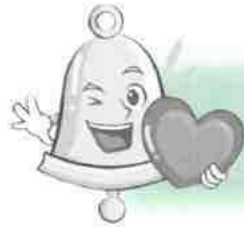
อันตรา ย อันตรา ย กระวังตกถังสุรา



ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สถานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน

กิจกรรมที่ 4



อาหารดีและเครื่องดื่มดี มีประโยชน์

- ลูกได้รับการพัฒนา :-
- เด็กรู้จักเลือก แยกแยะอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ได้
 - การประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทตา

วัสดุ / อุปกรณ์

- 1) กรรไกรปลายมน 2) กาว 3) ภาพกิจกรรม 4) สีเทียน

วิธีทำกิจกรรม (พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน)

1. ให้ลูกและผู้ปกครอง ร่วมกันดูภาพอาหารและเครื่องดื่ม และสนทนาร่วมกัน
2. ให้ฉีกหรือตัดภาพที่เป็นอาหาร เครื่องดื่ม ที่เป็นประโยชน์ที่ลูกควรเลือกรับประทาน
3. ให้ลูกทากาวภาพที่ฉีก/ตัด แล้วนำไปปะลงในภาพกระดาษ และระบายสีภาพให้สวยงาม
4. ระหว่างทำกิจกรรมให้ผู้ปกครองสนทนากับลูก เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารดี เครื่องดื่มดีมีประโยชน์
5. ให้ลูกเล่าผลงานที่ทำเสร็จแล้ว ผู้ปกครองแสดงความชื่นชมลูกด้วยการโอบกอด พร้อมกับพูดด้วยวาจาสร้างสรรค์ ชมเชยลูก



กิจกรรมอาหารดี และเครื่องดื่มดีมีประโยชน์



เด็กจำ ช่วยกระต่ายน้อยเลือกรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ ชิคะ
นำมาติดให้กระต่าย แล้วระบายสี ตกแต่งให้สวยงาม

ภาพอาหารหรือเครื่องดื่ม สำหรับตัด หรือฉีก





ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สถานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน



กิจกรรมที่ 5

กระปุกออมรัก

ลูกได้รับการพัฒนา : - สร้างความสัมพันธ์ของพ่อแม่ลูก สร้างนิสัยให้เด็กรู้จักการออม
- การปลูกฝังนิสัยรักการออม

วัสดุ / อุปกรณ์

1. พ่อแม่จัดหากระป๋อง ขวดพลาสติก สำหรับทำกระปุกออมสิน
2. จัดหาวัสดุ ประกอบการตกแต่ง กระปุกออมรัก และกระดาษสี ฝาน้ำอัดลม ดอกไม้พลาสติก กระจุกสี ฯลฯ
3. มีด คาวกรรไกร สก๊อตเทปใส ฯลฯ

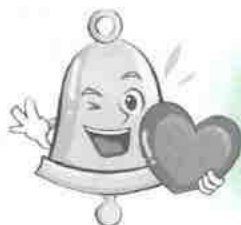
วิธีทำกิจกรรม (พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน)

1. นำวัสดุมาวางรวมกัน แนะนำลูกเกี่ยวกับวัสดุมีคมที่ลูกไม่ควรใช้
2. พูดคุยกับลูก เราจะช่วยกันทำกระปุกออมสินกัน
3. ผู้ปกครองชวนลูก ออกแบบกระปุกออมสิน
4. ลูกประดิษฐ์ กระปุกออมสิน พ่อแม่ ช่วยเมื่อลูกต้องการความช่วยเหลือ
5. ผู้ปกครองแนะนำลูกออมเงิน โดยนำเงินมาใส่กระปุกออมรัก
6. ผู้ปกครองแสดงความรัก ความชื่นชมลูกด้วยการสบสายตา วาจาสร้างสรรค์ สัมผัสที่อบอุ่น ด้วยการโอบกอด ลูบศีรษะลูก



ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สถานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน



กิจกรรมที่ 6
สัญญาใจ
“บ้านปลอดเหล้า”

ลูกได้รับการพัฒนา :- เด็กรู้จักการปฏิบัติตามข้อตกลง “ไม่ดื่มเหล้า”

:- การประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทตา

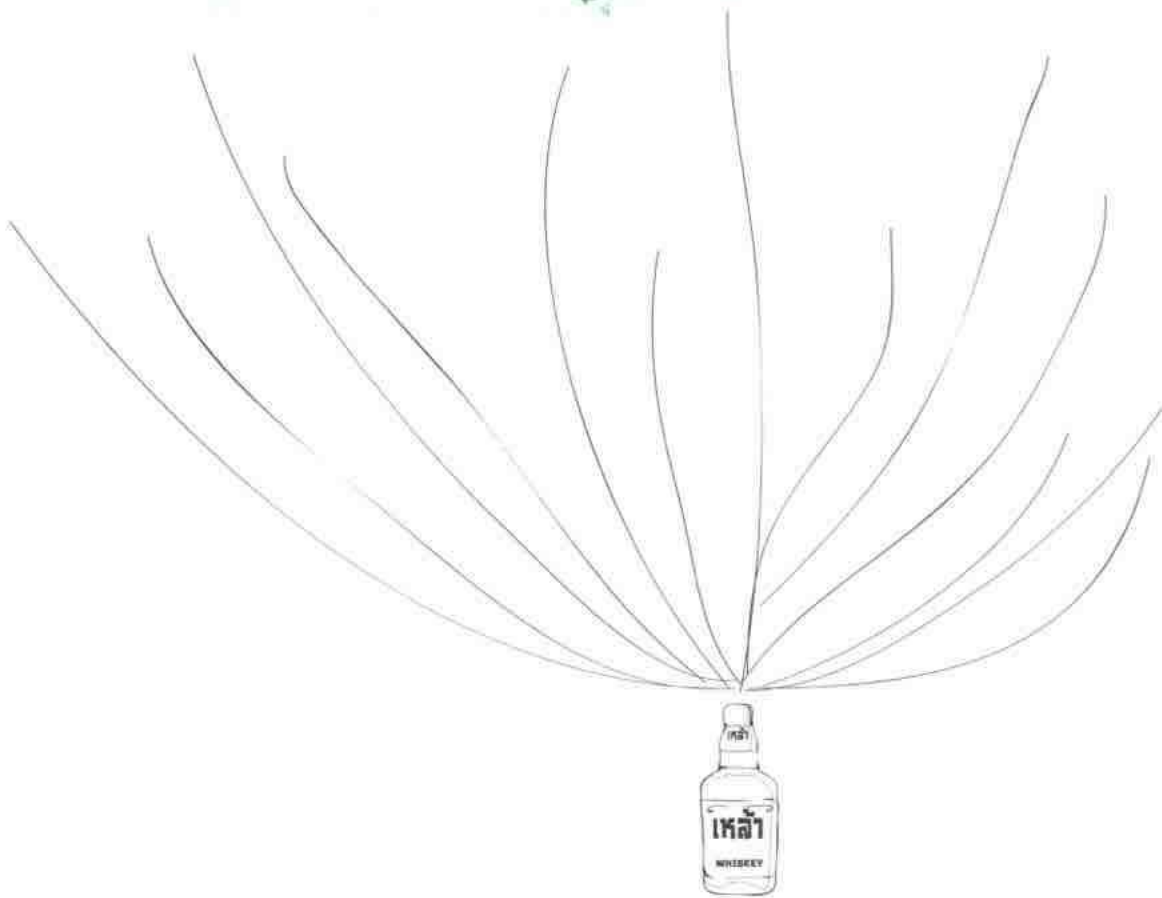
วัสดุ / อุปกรณ์

- 1) แบบสัญญาใจ 2) ตลับขาศ หรือ สีน้ำ (แดง) 3) สีไม้หรือสีเทียน

วิธีทำกิจกรรม (พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน)

1. ลูกและผู้ปกครอง ดูแผ่น สัญญาใจ “บ้านปลอดเหล้า”
2. ลูกและผู้ปกครอง ร่วมกันสนทนากันเกี่ยวกับบ้านปลอดเหล้า
3. ให้ลูกเชิญทุกคนในบ้านทำ สัญญาใจ “บ้านปลอดเหล้า” โดยบีบปลายนิ้วมือพร้อมลงชื่อกำกับ แล้วตกแต่งให้สวยงาม นำไปเล่าให้เพื่อนฟังในวันรุ่งขึ้น
4. ผู้ปกครองแสดงความชื่นชม ผลงานของลูก โดยกล่าวชมเชยและโอบกอดลูกด้วยความรัก และผู้ปกครองบอกลูกว่า จะเป็นแบบอย่างที่ดี โดยไม่ดื่มเหล้าเพื่อลูก หรือพยายามลด ละ เลิกเหล้า เพื่อลูก เพื่อให้บ้านปลอดเหล้า

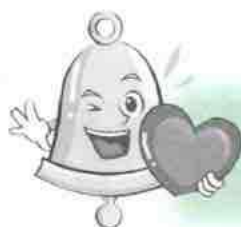






ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สถานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน



กิจกรรมที่ 7 สัญญาใจ “จะไม่ดื่มเหล้า”

ลูกได้รับการพัฒนา :- เด็กรู้จักการปฏิบัติตามข้อตกลง “จะไม่ดื่มเหล้า”

:- เพื่อสร้างความตระหนักไม่ยุ่งเกี่ยวกับเหล้า และโทษของเหล้า

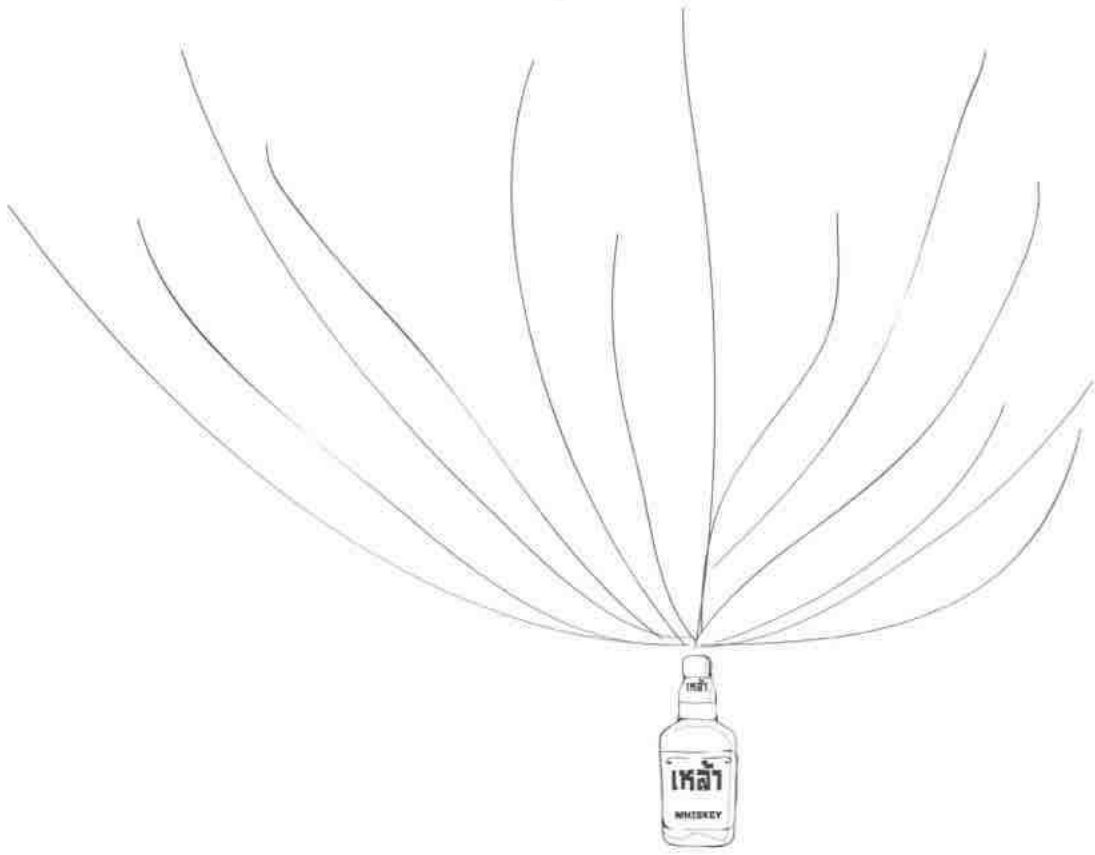
วัสดุ / อุปกรณ์

- 1) แบบสัญญาใจ 2) รูปหัวใจ (ตัดจากกระดาษสีแดง) 3) กาว

วิธีทำกิจกรรม (พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน)

1. เด็ก และครู เขียนผู้ร่วมงาน คู่แม่ สัญญาใจ “จะไม่ดื่มเหล้า”
2. เด็ก ครู ผู้ปกครอง และผู้ร่วมงานร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับชุมชนปลอดเหล้า
3. ให้เด็กเขียนทุกคนที่มาร่วมงานทำสัญญาใจ “จะไม่ดื่มเหล้า” โดยนำรูปหัวใจพร้อมลงชื่อกำกับ หากนำไปติดที่แม่ สัญญาใจ “จะไม่ดื่มเหล้า” แล้วตกแต่งให้สวยงาม
4. ครู ผู้บริหาร ผู้ปกครองแสดงความชื่นชมเด็กๆ โดยการโอบกอด ลูบศีรษะ พร้อมกล่าวชื่นชมเด็กๆ
5. นำสัญญาใจชุมชนปลอดเหล้าติดไว้ที่ป้ายนิเทศของโรงเรียนหรือจุดที่ผู้ปกครองเห็นได้ชัดเจน





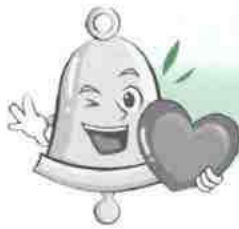
กิจกรรมบุหรื





ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน



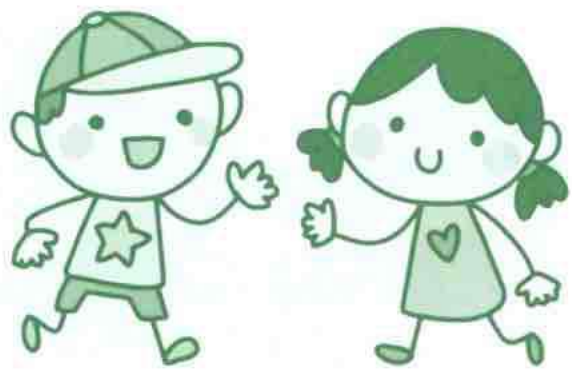
กิจกรรมที่ 8
เกมจับผิดภาพ

ลูกได้รับการพัฒนา : - เด็กตระหนักถึงการสูบบุหรี่ทำให้อากาศเป็นพิษ
: - ฝึกการสังเกต แยกแยะรายละเอียดของภาพ

วัสดุ / อุปกรณ์

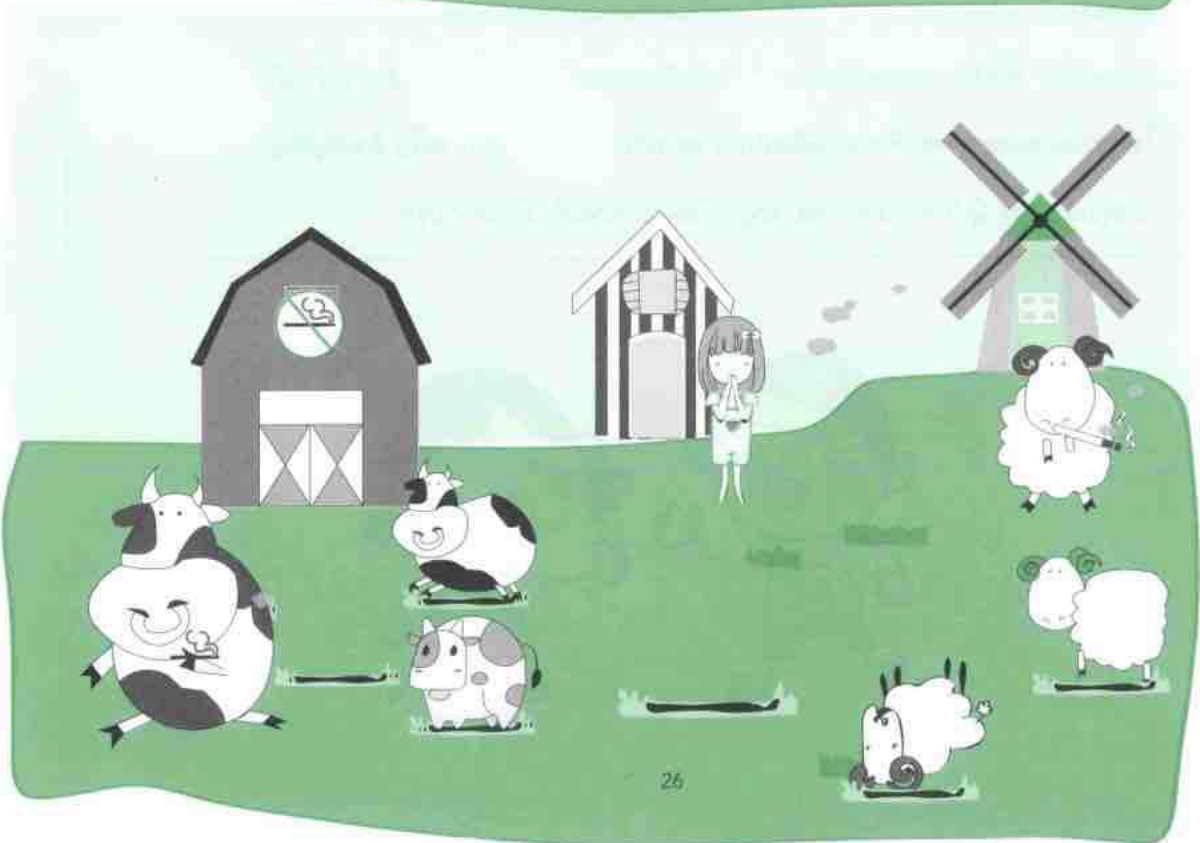
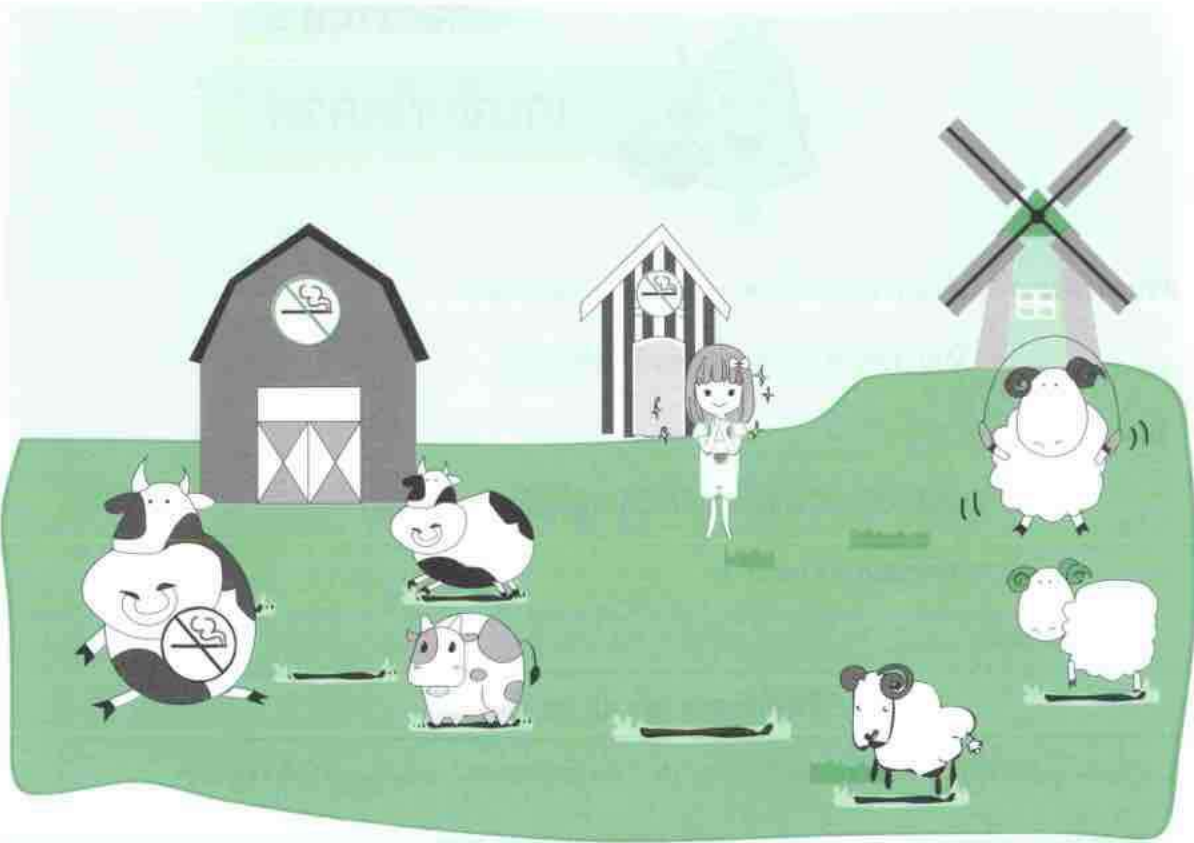
- 1) เอกสารแบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึก หนูน้อยใจเข้มแข็ง สนุก
เล่นกับอากาศดีที่ไม่มีบุหรี่ แผ่นที่ 6
- 2) สีเทียน

วิธีทำกิจกรรม (พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน)
<ol style="list-style-type: none"> 1. ลูกและผู้ปกครองสนทนา ชักถามเกี่ยวกับภาพ “เกมจับผิดภาพ” แล้วชี้แจงให้เด็กทราบว่า ภาพบนเป็นภาพที่สมบูรณ์ ภาพล่างเป็นภาพที่ไม่เหมือนภาพบน 5 จุด 2. ผู้ปกครอง สาธิตการหาจุดที่หายไป 1 จุด แล้ววงกลมล้อมรอบภาพนั้นด้วยสีเทียนให้ลูกดู 3. ให้ลูกสังเกตและหาจุด ที่หายไปที่เหลือ 4 จุด พร้อมวงกลมรอบภาพนั้น ด้วยสีเทียน 4. เมื่อลูกทำเสร็จ ผู้ปกครองกล่าวชมเชยลูก โดยโอบกอดเด็กด้วยความรัก



เกมจับผิดภาพ

ให้สังเกตภาพทั้งสองภาพ ภาพล่างมีความแตกต่างจากภาพบน 5 จุด





ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน



กิจกรรมที่ 9

เกม ตบแผละ

ลูกได้รับการพัฒนา :- เด็กเกิดสมาธิ สนุกสนาน มีสัมพันธ์ภาพที่ดี ระหว่าง เด็กพ่อแม่ ผู้ปกครอง

:- ช่วยให้อารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส มีความสุข

วัสดุ / อุปกรณ์

- เพลงประกอบการเล่น เกมตบแผละ

วิธีทำกิจกรรม (พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน)

1. ลูกและผู้ปกครองนั่งหันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นนั่งล้อม ถ้าผู้เล่นมีมากกว่า 2 คน
 2. นับจังหวะ โดยนับตามตัวเลข 1,2,3 หรือ 1,2,3,4
 3. เล่นเกม “ตบแผละ” ตบสองมือพร้อมกัน ตบสลับมือ ตบตัก (ออกแบบท่าทางอย่างอิสระ)
 4. ลูกและผู้ปกครอง ออกแบบการตบแผละ ตามความชอบของตนเอง
- ขณะเล่นตบแผละ จังหวะหยุดให้พูด เช่น “ฉันรักพ่อ” “ห่างเหล่า” “ไม่เอาบุหรี”
หรือ ร้องเพลงตบแผละ

เพลงประกอบการเล่น เกมตบแผละ

ทำนองเพลง สุนทรภรณ์

ตบแผละ ตบแผละ ตบแผละ เรามาเร่ร่าวัง

โอ้แม่โอมยอง ตบแผละ ตบแผละ (ซ้ำ)

เราห่างไกลบุหรี โอ้วาคันดี ตบแผละ ตบแผละ

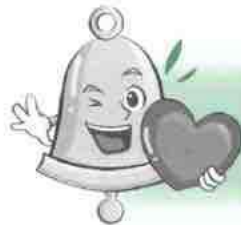
เราห่างไกลเหล่าทันที โอ้วาคันดี ตบแผละ ตบแผละ

(ผู้ปกครอง อาจใช้เพลงอื่นๆ ในการเล่นกับลูกได้)



ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน



กิจกรรมที่ 10

เกม ภาพตัดต่อ นกไม่สุขบุรี

ลูกได้รับการพัฒนา : - เด็กรู้จักวิธีปฏิเสธบุหรี

: - การประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทตา

: - พัฒนาการคิดแก้ปัญหา

วัสดุ / อุปกรณ์

- 1) เกมภาพตัดต่อ “นกไม่สุขบุรี” โดยตัดเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดเล็ก ตามความเหมาะสมกับอายุเด็ก เช่น อายุ 2-3 ขวบตัด 2-4 ชิ้น อายุ 4-5 ขวบ ตัด 4-6 ชิ้น อายุ 5-6 ขวบ ตัด 6-8 ชิ้น
- 2) กรรไกรปลายมน 3) กาว 4) กระดาษแข็ง 1 แผ่น 5) กล่องใส่เกม 1 กล่อง

วิธีทำกิจกรรม (ผูกพัน พ่อ แม่ ลูก)

1. ลูกและผู้ปกครอง นำแผ่นเกมทากาวไปติดบนกระดาษแข็ง รอให้กาวแห้งสนิทจากนั้นตัดภาพให้เป็นชิ้นส่วน ตามความเหมาะสมกับอายุเด็ก ด้วยกรรไกรปลายมน
2. ให้ผู้ปกครองและลูกช่วยกันนำชิ้นส่วนที่ตัดมาต่อใหม่ ให้เป็นภาพสมบูรณ์เหมือนภาพเดิม
3. ลูกและผู้ปกครอง ร่วมกันสนทนาซักถาม เช่น
 - 3.1 ในภาพลูกเห็นอะไร
 - 3.2 ถ้าลูกได้กลิ่นควันบุหรี ลูกจะทำอย่างไร

กิจกรรมภาพตัดต่อ นกไม่สุขุบหรี





ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สถานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน



กิจกรรมที่ 11 บ้านปลอดบุหรื

ลูกได้รับการพัฒนา : - การประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อมือและระบบประสาทตา

: - รู้จักวางแผนการทำงานเป็นขั้นตอน

: - มีนิสัยรักการทำงาน

: - เด็กรู้จักการปฏิเสธการไม่สูบบุหรื

วัสดุ / อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “บ้านปลอดบุหรื” 2) กระดาษสีเหลี่ยมจัตุรัสสำหรับพับ จำนวน 2 แผ่น
- 3) สีเทียนหรือสีไม้

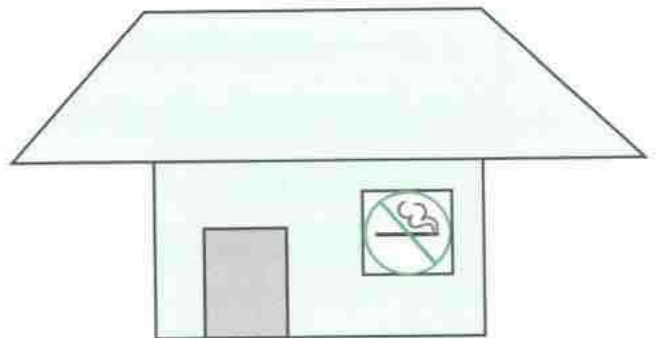
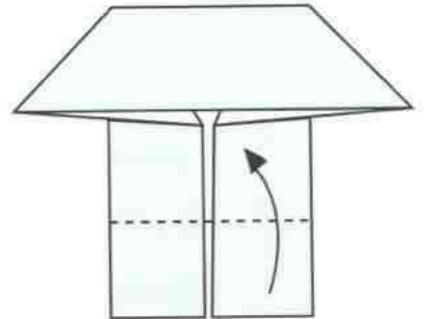
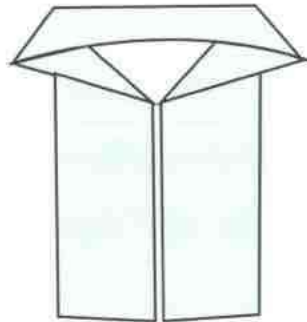
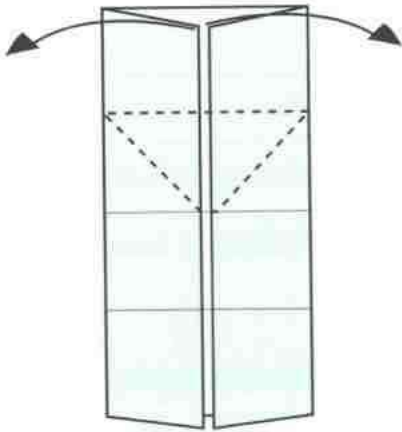
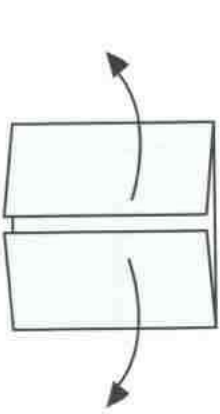
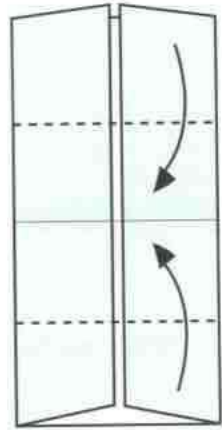
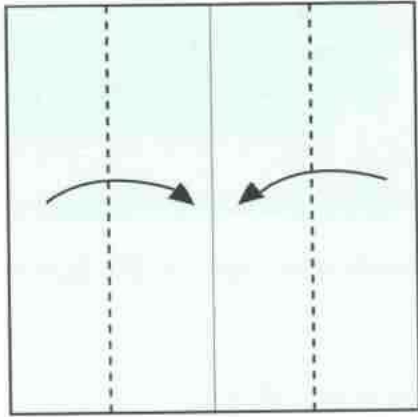
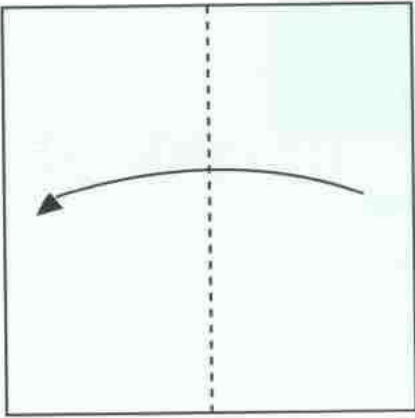
วิธีทำกิจกรรม (ผูกพัน พ่อ แม่ ลูก)

- 1) ลูกและผู้ปกครองร่วมกันดูภาพและสนทนาเกี่ยวกับภาพ
- 2) ผู้ปกครองนำกระดาษ 2 แผ่น ให้เด็ก 1 แผ่น ให้ตัวเอง 1 แผ่น พร้อมสาธิตการพับบ้านอย่างช้าๆ ให้ลูกดูและปฏิบัติตามทีละขั้นตอน จนแล้วเสร็จ
- 3) ลูกและผู้ปกครอง ร่วมกันทำสัญลักษณ์ “ไม่สูบบุหรื” บนบ้านที่พับ
- 4) ลูกและผู้ปกครอง ร่วมกันระบายสีบ้านให้สวยงาม แล้วนำไปส่งครูในวันรุ่งขึ้น
- 5) ผู้ปกครองสนทนา พุดคุยการไม่สูบบุหรืโดยการโอบกอดลูกด้วยความรัก และกล่าวชมเชยลูกที่ทำงานสำเร็จ



กิจกรรม บ้านปลอดบุหรี่

ให้พับตามขั้นตอน ตามแบบเป็นบ้านปลอดบุหรี่

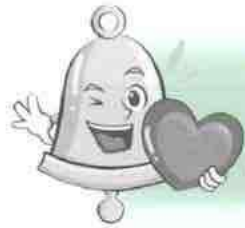




ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สถานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน

กิจกรรมที่ 12



ร้อยเชือก ตามแนวตัวอักษร

ลูกได้รับการพัฒนา :- การประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทตา

:- รู้จักสัญลักษณ์การไม่เอาบุพรี และรู้จักปฏิเสธการไม่เอาบุพรี

วัสดุ / อุปกรณ์

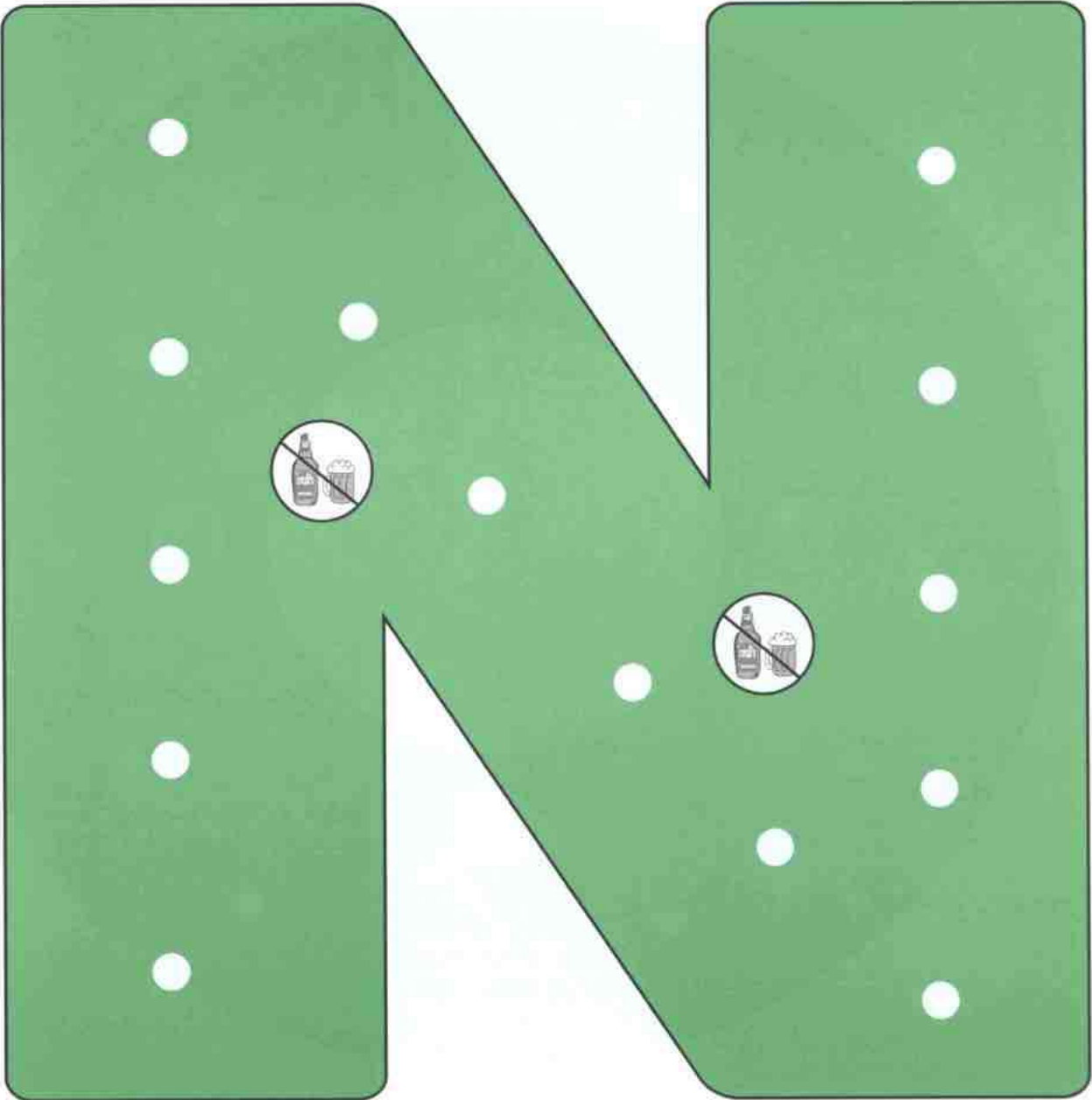
- 1) ใบกิจกรรม ร้อยเชือกตามแนวตัวอักษร
- 2) เชือกสำหรับร้อย/ไหมพรม/เชือกกระสอบ/เชือกกล้วย ฯลฯ
- 3) ที่เจาะรูกระดาษ

วิธีทำกิจกรรม (พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน)

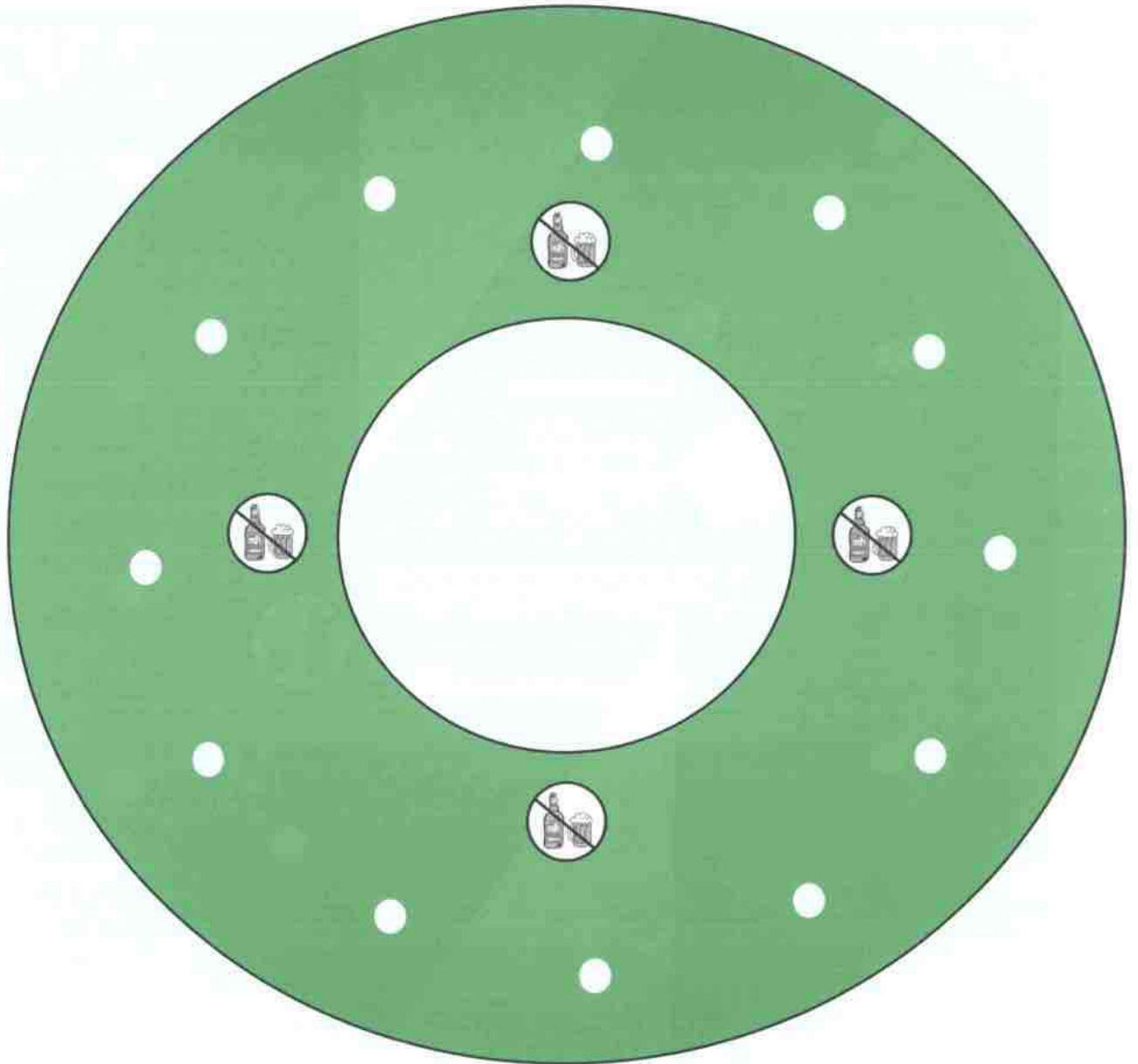
1. ลูกและผู้ปกครองร่วมกันดูใบกิจกรรมที่มีภาพตัวอักษร N และตัวอักษร O โดยสนทนากับลูกพร้อมหยิบตัวอักษร N ออกเสียง “เอ็น” ให้ลูกออกเสียงตาม หยิบอักษร O ออกเสียงว่า “โอ” ให้ลูกออกเสียงตาม
2. นำอักษร N และ O มาวางคู่กัน ออกเสียง “โน” ให้ลูกออกเสียงตามพร้อมอธิบายความหมายว่า “โน” คือการปฏิเสธว่า “ไม่” ให้ลูกสังเกตตัวอักษรทั้งสองมีสัญลักษณ์อะไรอยู่ข้างในบ้านเราไม่เอาบุพรี เราต้องปฏิเสธโดยการบอกว่า “NO - โน”
3. ผู้ปกครองนำอักษรทั้งสองตัวมาเจาะรู แล้วนำเชือกมาร้อยตามรูให้ดูเป็นตัวอย่างสัก 2-3 รู อย่างช้าๆ จากนั้นให้ลูกร้อยต่อจนเสร็จ แล้วให้ออกเสียงอีกครั้ง พร้อมทำท่าทางประกอบ แล้วให้ลูกเลือกตัดสินใจว่าจะติดที่ไหนในบ้าน
4. ผู้ปกครองปรบมือชมเชย ยกนิ้วโป้งให้พร้อมสบสายตาและโอบกอดลูกในการทำงานจนแล้วเสร็จ

กิจกรรม ร้อยเชือกตามแนวตัวอักษร

เจาะรูแล้วร้อยเชือกไปตามแนวตัวอักษร



เจาะรูแล้วร้อยเชือกไปตามแนวตัวอักษร

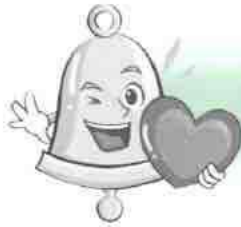


เชือก



ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สถานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน



กิจกรรมที่ 13 หัวใจปลอดบุพรี

- ลูกได้รับการพัฒนา : - การประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทตา
- รู้จักวางแผนการทำงานเป็นขั้นตอน
 - มีนิสัยรักการทำงาน
 - เด็กรู้จักการปฏิเสธการไม่สูบบุหรี่

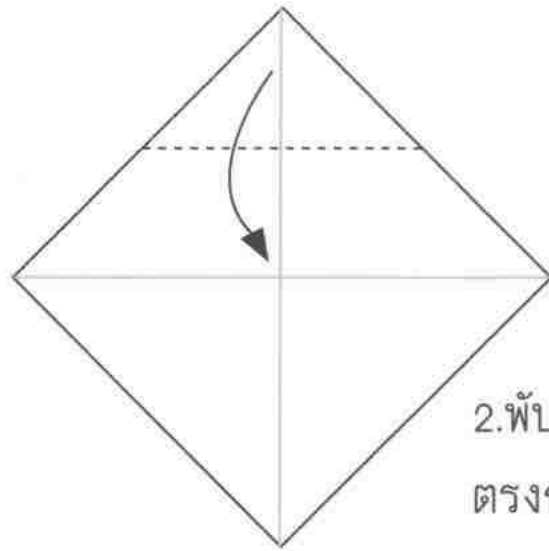
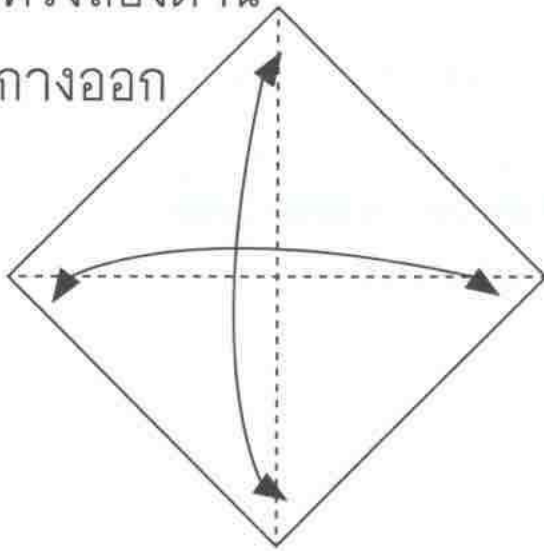
สื่อ / อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “หัวใจปลอดบุพรี”
- 2) กระดาษสีเหลี่ยมจัตุรัสสำหรับพับหัวใจ 2 แผ่น
- 3) สีเทียนหรือสีไม้

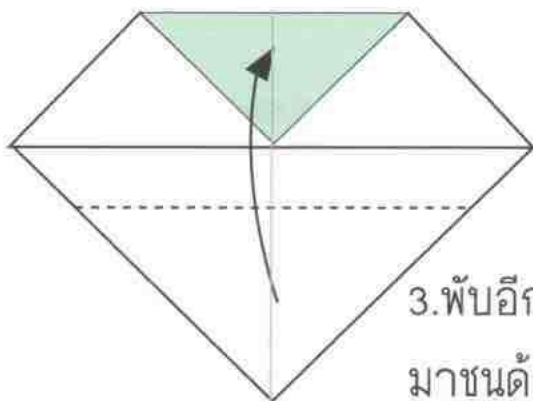
วิธีทำกิจกรรม (พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน)
<ol style="list-style-type: none"> 1. ลูกและผู้ปกครองร่วมกันดูภาพและสนทนาเกี่ยวกับภาพ 2. ผู้ปกครองนำกระดาษสีเหลี่ยมจัตุรัส 2 แผ่น ให้ลูก 1 แผ่นให้ตนเอง 1 แผ่น พร้อมสาธิตการพับหัวใจอย่างช้าๆ ให้ลูกดูและให้ลูกพับตามทีละขั้นตอน จนแล้วเสร็จ 3. ลูกและผู้ปกครองช่วยกันทำสัญลักษณ์ “ไม่สูบบุหรี่” บนหัวใจที่พับแล้ว พร้อมตกแต่ง และระบายสีให้สวยงาม แล้วมอบหัวใจที่ไม่สูบบุหรี่ให้แก่กันและกัน(ลูกมอบให้ผู้ปกครอง ผู้ปกครองมอบให้ลูก) 4. ผู้ปกครองยกย่องชมเชยลูกด้วยคำอ่อนโยน พร้อมโอบกอดลูกด้วยความรักที่ทำงานจนแล้วเสร็จ

กิจกรรม ปลอดภัย

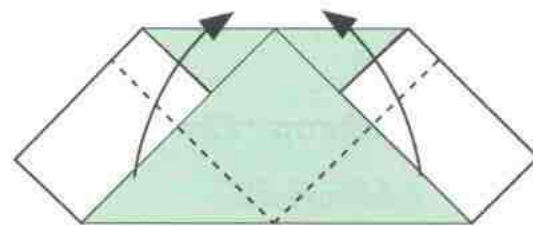
1.พับครึ่งสองด้าน
แล้วกางออก



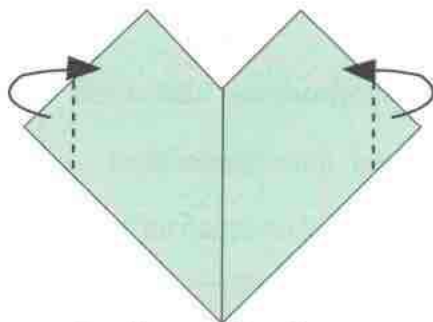
2.พับมุมลงมา
ตรงกลาง



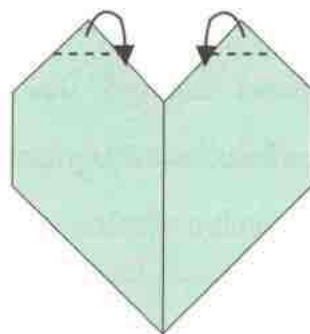
3.พับอีกมุม
มาชนด้านบน



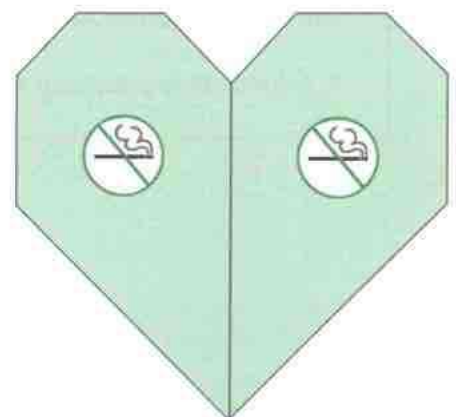
4.พับปีกสองข้างตามรูป



5.พลิกด้านแล้วพับ
ขอบข้างๆเข้า



6.พับเก็บขอบ
ด้านบน



7. ตกแต่งหัวใจ

สำหรับหัวใจปลอดภัยค่ะ

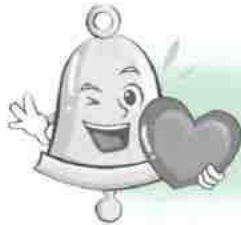


ใบกิจกรรมความรู้ผู้ปกครอง

สถานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน

กิจกรรมที่ 14

สัญญาใจ
“จะไม่สูบบุหรี่”



ลูกได้รับการพัฒนา :- เด็กมีวิธีการปฏิเสธ “ไม่สูบบุหรี่”

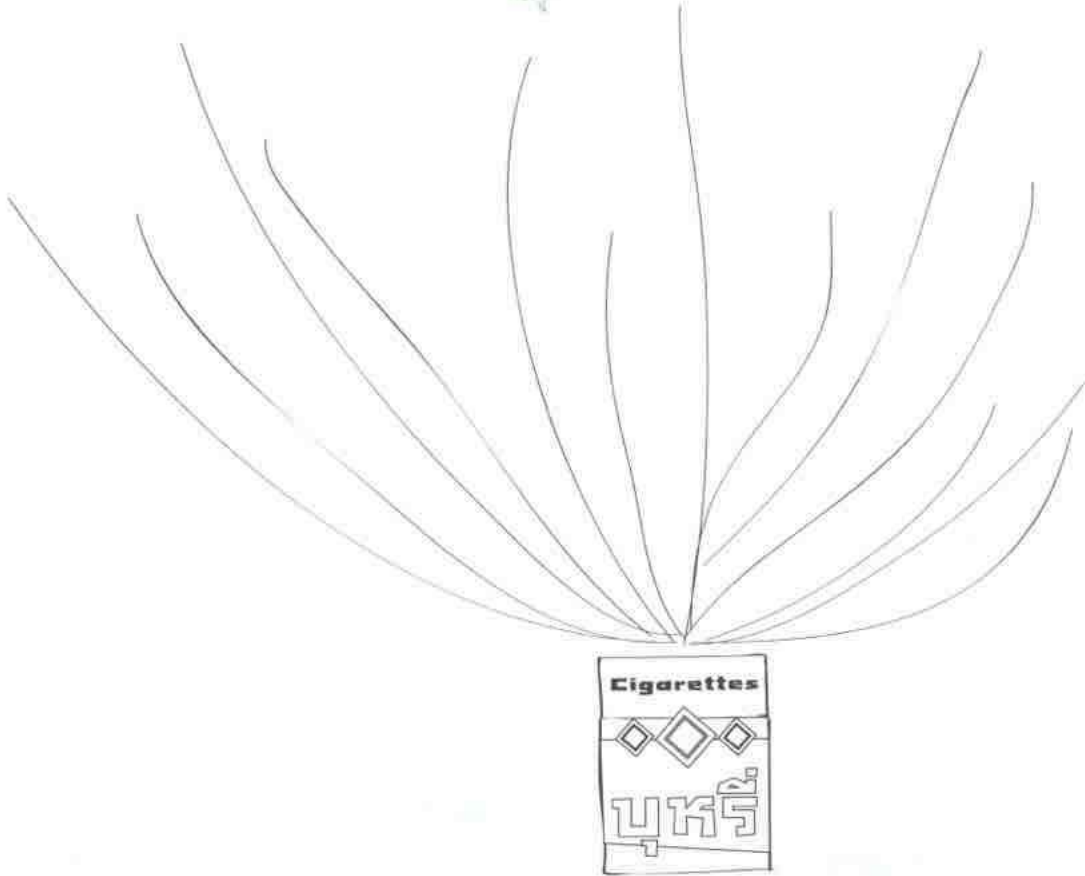
:- เด็กสร้างผลงานเพื่อสื่อสารความคิดสร้างสรรค์

สื่อ / อุปกรณ์

- 1) ใบสัญญาใจ “จะไม่สูบบุหรี่”
- 2) ตลับขาค หรือ “ภาพหัวใจ” ที่ตัดจากกระดาษชาร์ทสี
- 3) สีเทียนหรือสีไม้
- 4) เศษวัสดุสำหรับตกแต่งให้สวยงาม

วิธีทำกิจกรรม (พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน)
<p>1. เด็กและครู เชิญผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครองร่วมกันดูใบสัญญาใจ “จะไม่สูบบุหรี่” และสนทนาถึงโทษของบุหรื</p> <p>2. เด็กและครู เชิญผู้ร่วมงานทุกท่านทำสัญญาใจ “จะไม่สูบบุหรี่” โดยนำหัวใจที่ตัดจากกระดาษชาร์ทสี มาลงชื่อกำกับ แล้วนำไปติดที่ใบสัญญาใจ เพื่อให้คำสัญญา “จะไม่สูบบุหรี่” ตลอดไป จะทำให้ชุมชนปลอดบุหรื</p> <p>3. เด็กและครูเชิญผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครองและผู้ร่วมงาน ให้กำลังใจ โดยกล่าวชื่นชม โอบกอด สัมผัสที่อบอุ่นแก่เด็กปฐมวัย</p>





ใบความรู้



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
โทษและพิษภัย
 ต่อสุขภาพ

«ช่องปาก
และลำคอ»



จะถูกทำให้ระคายเคือง
 อย่างที่เรียกกันว่า
 “เหล้าขาดอง”



«สมอง»

แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้น
 เกิดอาการ “สมองบวม” นานเข้าจะ
 สูญเสียของเหลวในเซลล์สมอง ทำให้
 เซลล์สมองสืบเหยี่ยว เสื่อม และตายลง



«หัวใจ»

จะถูกกระตุ้นให้
 สูดฉีดเลือดเร็วขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจ
 จะเริ่มหนาขึ้นเพราะทำงานหนัก
 เกิดโรคหัวใจโตและหัวใจวาย
 หรือหัวใจล้มเหลวในที่สุด

แอลกอฮอล์ จะเข้าทำลาย
 เซลล์ตับทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่
 และคั่งอยู่ในตับ เมื่อเซลล์ตับตายลง
 ถึงระดับหนึ่ง จะมีการสร้างพังผืด
 ที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น
 “โรคตับแข็ง” ในที่สุด

«ผิวหนัง
และหลอดเลือด»



จะขยายตัวจากฤทธิ์แอลกอฮอล์
 ทำให้หน้าและตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางราย
 อาจเป็นเส้นโลหิตหดตัว
 ทำให้หน้าซีด ซึ่งอันตรายกว่ามาก

แอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อย
 ทำให้มีโอกาส เยื่อในกระเพาะ
 อาหารอักเสบเฉียบพลัน

« เมื่อเหล้าไหลผ่านปากเข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหาร
 และกระจายสู่กระแสเลือด ทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน 5 นาทีหลังการดื่ม
 จากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์ และอวัยวะต่างๆ ใน 10 - 30 นาทีต่อมา »



ศูนย์รณรงค์รณรงค์
 โทร 0-2590-3342
 www.thaiantialcohol.com

DDC
1422
 สายด่วนควบคุมสุรา



โทษของบุหรี่

ยิ่งสูบบ่อยยิ่งป่วยโรคร้าย

ตายไว
ไม่รู้ตัว



ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...

นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด,
สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง
มากกว่า 70 ชนิด

การสูบบุหรี่ 1 มวน
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

หลอดเลือดสมอง
ตีบ-แตก-ตัน



มีโอกาส
ตาบอดถาวร

โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด

โรกระบบ
ทางเดินอาหาร



โรกระบบ
ทางเดินปัสสาวะ

เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ



โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ

หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย



สารพัดโรคมะเร็ง
และอาการทางร่างกายอื่นๆ
เช่น แก้วเร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ



เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้

ตั้งใจ

มีเป้าหมาย

ไม่รอช้า

ไม่หวั่นไหว

ไม่ยอมแพ้

4

เทคนิค

ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก เติบโตอย่างมีคุณภาพ



กิน

นมแม่อย่างเดียวยังถึง 6 เดือน และกินนมแม่ต่อเนื่อง
ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปีขึ้นไป

กอด



พ่อแม่ ควรกอดลูกทุกวันเพื่อให้เด็กรับรู้ว่าคุณแม่รัก
เพียงกอด หอมแก้ม ตบมือให้ เท่านั้นเด็กก็ภูมิใจแล้ว



เล่น

พ่อแม่ ควรเล่นกับลูก เป็นการสร้างกิจกรรม
ภายในครอบครัวให้เกิดความไว้วางใจ

เล่า



พ่อแม่ ควรเล่านิทานให้ลูกฟัง เป็นประจำทุกวัน
ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและลักษณะที่ดีอื่นๆ



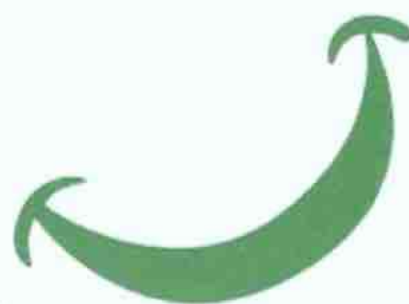
เลี้ยงลูก อย่างไร? ให้สุขภาพจิตดี

ถ้าอยากให้ลูกเป็นเด็กดีเติบโตไปด้วย
สุขภาพจิตดีที่ เข้ากับคนอื่นได้ เข้าอกเข้าใจ
ตนเองและผู้อื่น คุณมาถูกทางแล้ว มาดูกันว่าจะ
สามารถฝึกเด็กๆ อย่างไรให้เป็นเด็กสุขภาพจิตดีได้

สอนลูกให้

ปรับตัวเก่ง
มีระเบียบวินัย
มีความอดทน
ภูมิใจในตัวเอง

มองโลกในแง่ดี
มีความรับผิดชอบ
รักชาติรักตัวเอง
เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น



15

วิธีเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่ลูก



- หากิจกรรมทำร่วมกัน
- สนใจในสิ่งที่เด็กสนใจ
- ทำความเข้าใจในเรื่องที่เข้าใจผิด และพูดคุยกัน
- ให้อุปกรณ์เข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยกันแก้ปัญหา
- สอนให้รู้จักการจัดการอารมณ์
- สอนพวกเขาให้รู้จักการรอคอย
- พูดให้กำลังใจไม่ใช่ตำหนิติเตียน



- ใช้คำพูด "ไม่" ในแบบที่นุ่มนวล ไม่ใช่อารมณ์
- เลือกใช้โทนเสียงให้ถูกต้องเมื่อต้องบอกรับลูกๆ
- ใช้วิธีพูดคุยประนีประนอม
- สอนให้รู้จักการรับผิดชอบ
- สอนลูกๆ ให้เห็นความสำคัญของคนอื่นบ้าง
- ตักเตือนเมื่อลูกๆ ของคุณเริ่มปฏิบัติตัวออกนอกเส้น
- บอกให้รู้ว่า คุณภูมิใจในตัวลูกๆ มากแค่ไหน
- รับฟังลูกของคุณเสมอ

6 เคล็ดลับง่ายๆ สร้างลูกรัก ให้เป็นนักออม



สร้าง

ภาพ

ปลุกฝังนิสัยประหยัดให้ลูกก็ควรทำตัวเป็นแบบอย่างเพื่อที่ลูกจะได้ซึมซับแต่สิ่งที่ดีๆ

วินัย

ฝึกวินัยการออมโดยพ่อแม่คนไหนที่เหลือบาทหมอดกระปุกออมสินทุกวัน

นิสัย

หัดให้ลูกรู้จักวิธีบริหารเงินจากการวัดสรรค่าขนม

ความรัก

ชักจูงให้ลูกออมเงินซื้อของเล่นจากเงินค่าขนมของตัวเอง

ความคิด

สร้างเกราะป้องกันทางความคิดด้วยการสอนลูกด้วยเหตุผล

ความรู้

ปลุกฝังเรื่องวิธีการใช้เงินอย่างฉลาดวิธีใช้เงินที่ถูกต้องมันเป็นอย่างไร



สอนลูกให้เชื่อฟัง

พ่อแม่จำเป็นต้องรับบทบาทใหม่ นั่นก็คือผู้มีอำนาจที่จะสั่งลูกให้ทำตาม แต่ถ้าลูกไม่สนใจหรือไม่ยอมรับอำนาจเหมือนตัวอย่างในตอนต้น

“ พ่อแม่ควรทำอย่างไร ? ”
โดยใช้ หลัก 5 ต.

1. ต้องเป็นผู้นำ

ลูกจะไม่ยอมรับว่าคุณเป็นผู้นำถ้าบทบาทของคุณไม่ชัดเจน ดังนั้น คุณต้องใช้อำนาจอย่างสมดุล

2. ต้องอบรมสั่งสอน

การฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการเชื่อฟังหรือการควบคุมอารมณ์ รวมถึงการตั้งกฎและลงโทษถ้าไม่เชื่อฟัง

3. ต้องชัดเจน

พ่อแม่บางคนเพียงแค่อธิบายให้ลูกเชื่อฟังพวกเขา แทนที่จะขอให้ลูกทำ พ่อแม่ต้องสั่งอย่างชัดเจน

4. ต้องเด็ดเดี่ยว

ถ้าคุณบอกว่าไม่ ก็ต้องเป็นไปตามนั้น พ่อแม่ต้องตกลงและเห็นพ้องกันในเรื่องนี้

5. ต้องแสดงความรัก

ครอบครัวไม่ใช่การปกครองแบบประชาธิปไตยหรือแบบเผด็จการ และส่วนหนึ่งของขั้นตอนที่จะช่วยให้เป็นอย่างนั้นได้ ก็คือการอบรมสั่งสอนซึ่งจะช่วยลูกให้เชื่อฟังและทำให้ลูกมั่นใจว่าคุณรักเขา



เทคนิคเลี้ยงลูกให้มี วินัย



เป็นตัวอย่างที่ดี

คุณพ่อ คุณแม่ต้อง
เริ่มต้นจากตัวเองก่อน

ชมเชย ให้กำลังใจลูก

เป็นเครื่องป้อนหนึ่งที่ทำให้
เด็กทำตามระเบียบวินัย



ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

การปลูกฝังวินัยต้องเป็น
สิ่งที่ทำซ้ำอย่างสม่ำเสมอ

เลี้ยงการลงโทษรุนแรง

จะทำให้ลูกเกิดการต่อต้าน
ควรทำความเข้าใจกับลูก

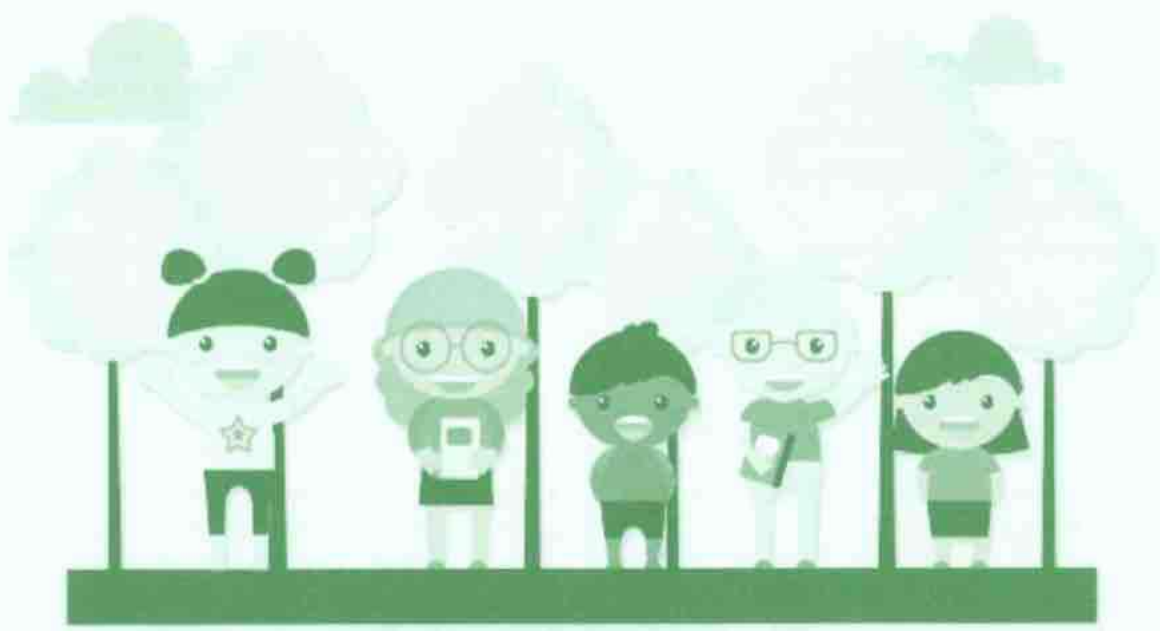


ไม่บังคับให้เด็กทำ

ไม่ควรบังคับให้เด็กทำ
อย่างที่พ่อแม่ต้องการ

สอนในทิศทางเดียวกัน

ผู้ปกครองต้องปฏิบัติตาม
ไปในทิศทางเดียวกัน



6

นิสัยพ่อแม่ ทำให้ลูกรัก มากยิ่งขึ้น



การมีลูกก็ไม่ได้มาจากการเริ่มต้นเมื่อตอนที่มีความรัก เพราะเมื่อเวลาที่เรารักใครซักคน เราก็พยายามที่จะปรับเปลี่ยนนิสัยให้เข้ากับคนรัก เมื่อถึงเวลาเป็นพ่อแม่ เราก็ต้องเปลี่ยนแปลงและปรับนิสัยบางอย่างเพื่อลูกเช่นกัน พ่อแม่คือแบบอย่างการเริ่มต้นที่ดีของลูก และหากพวกคุณเป็นพ่อแม่ที่มีนิสัยแบบนี้ เชื่อเถอะว่าลูกจะรักคุณมาก



เมื่อลูกยิ่งโตก็เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เราต้องยอมรับบางสิ่งที่ลูกตัดสินใจด้วยตัวเอง เมื่อเห็นว่าสิ่งนั้นถูกต้องและลูกสามารถทำได้ หากอย่างไหนไม่ดีก็ควรขอความร่วมมือและบอกลูกตรง ๆ ว่าสิ่งไหนที่ลูกควรทำหรือไม่ควรทำ



ถึงแม้ว่าจะเป็นพ่อแม่ฟูลไทม์ แต่งานหนักขนาดไหนเมื่อกลับถึงบ้านแล้ว สิ่งที่ทำให้ความสำคัญคือการมีเวลาให้กับลูกเสมอ โดยเฉพาะลูกในช่วง 6 ปีแรก ที่พ่อแม่ควรแบ่งเวลาและคอยสอนทักษะพื้นฐานชีวิตที่สำคัญให้กับลูก



ไม่อยากให้ลูกเล่นเกมในมือถือ หรือดูยูทูปในแท็บเล็ต ทั้งวันทั้งคืน โดยเฉพาะลูกในวัยต่ำกว่า 2 ขวบที่คุณแม่ไม่ควรจะใช้พฤติกรรมติดโทรศัพท์ทำให้ลูกหันมองใช้เวลากับครอบครัวหากิจกรรมร่วมกันทำเพื่อกระชับความสัมพันธ์ดีกว่า



คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องแยกเรื่องงานและครอบครัวออกจากกันเด็ดขาด เมื่อกลับถึงบ้านแล้วต้องสวมหมวกของการเป็นพ่อแม่ที่ดี หนีบสร้างเสียงหัวเราะให้กับครอบครัวเพียงแค่มองมือเล่นกับลูก หาิทานซึกเรื่องอ่านก่อนนอนให้ลูกฟัง หรือทำกิจกรรมสนุก ๆ กับลูก



เมื่อถึงเวลาที่ลูกมีปัญหาหรือไปกล้าตัดสินใจ การที่พ่อแม่เปิดโอกาสให้ลูกสามารถพูดคุยได้ทุกเรื่อง เสมือนเป็นโค้ชที่คอยแนะนำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกได้ มากกว่าที่จะมาคอยตำหนิหรือซ้ำเติมลูก



การตามใจลูกเกินไป หรือยอมปล่อยให้ลูกเอาแต่ใจตัวเอง อาจทำให้ลูกติดนิสัย "ต้องได้" หรือเอาชนะ เมื่อถึงเวลาที่ลูกต้องไปใช้ชีวิตในสังคมนอกบ้านก็อาจทำให้ติดนิสัยแบบนี้ไปใช้ รักลูกให้ถูก ต้องมีขอบกำหนดและกฎเกณฑ์สำหรับลูกเช่นกัน





จากสถานการณ์ข่าวขนาดกรรมในสังคม แต่กลับเกิดกระแสประหลาดที่วัยรุ่นบางส่วนกลับมองว่าขนาดกร เป็น idol หรือมีความเข้าใจต่อเหตุการณ์ที่ไม่ถูกต้อง พ่อแม่ควรใช้เป็นโอกาสในการพูดคุยกับลูกเพื่อเรียนรู้ได้ในหลายๆ ประเด็น

- หากลูกมีความเข้าใจผิดๆ พ่อแม่ต้องมีส่วนช่วยลูกมองเหตุการณ์ ให้เห็นว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการทำผิดคืออะไร
- เด็กหรือวัยรุ่นอาจยังไม่เห็นว่าสิ่งที้นำเสนอ มีความร้ายแรง ไม่ควรปฏิบัติตามอย่างไร

“การป้องกันด้วยการฝึกทักษะที่เหมาะสมให้กับลูก”

การฝึกให้ ลูกเป็นคน เอาใจคำมา ใส่ใจเรา



ฝึกทักษะการจัด การอารมณ์ โดยเฉพาะ ความโกรธ



ฝึกทักษะ การคิดใช้ เหตุผลในการ แก้ไขปัญหา



การฝึกการหลีกเลี่ยง ยาเสพติด



การเสพสื่อให้ฉลาด พ่อแม่ควรใช้เวลาในการ ดูสื่อต่างๆร่วมกับลูก





ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
เติบโตอย่างมีคุณภาพ

- วันนี้ท่านได้กอดลูกหลานหรือยัง
- ท่านได้ชมลูกหลานหรือยัง
- เด็กทุกคนแตกต่างกัน ไม่นำมาเปรียบเทียบกัน
- การให้เด็กได้ฟันฝ่าอุปสรรค จึงเกิดความตระหนักรู้

- การเล่านิทานให้เด็กฟัง เป็นการเสริมสร้างจินตนาการและความมั่นคงทางอารมณ์
- การชื่นชมเมื่อเด็กทำสิ่งที่ดี เป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีให้คงอยู่ เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
- การสัมผัสที่อบอุ่น น้ำเสียงที่อ่อนโยน สายตาที่เป็นมิตร ทำให้เด็กเกิดความเกิดความไว้วางใจ



- สบสายตา วาจาสร้างสรรค์ สัมผัสที่อบอุ่น
- ยิ้ม แยม ให้กัน ฉันได้พลังบวก
- การสนับสนุนให้เด็กได้คิดหลายลักษณะ จะพัฒนาการคิดเชิงบวก

- การใช้กิริยา วาจาที่นุ่มนวลในการตักเตือนบอกกล่าวเด็กให้เข้าใจถึงเหตุและผล จะช่วยให้เด็กเกิดพลังบวกได้ดี

- การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ไม่เคร่งเครียด ไม่เน้นแข่งขัน ทำให้เด็กมีความสุขในการเรียน
- การได้รับความใส่ใจ เชื่อใจ ช่วยให้เกิดความรู้สึที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

- บอกกับลูกจะเลิกเหล้า เด็กจะได้พลังบวก
- การตอบสนองความสามารถเด็กเป็นรายบุคคล เป็นการเสริมพลังบวกให้แก่เด็ก

ปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึก ภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงสำหรับเด็กปฐมวัย



เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2560.

_____ . คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560. (สำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2560.

กุลยา ต้นติผลาชีวะ. รูปแบบการสอบถามปฐมวัยศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.

กอบกมล ทบบัณฑิต. การนิเทศแบบเสริมต่อการเรียนรู้. ศรีสะเกษ : โรงพิมพ์ศรีสะเกษการพิมพ์, 2555.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน.(2543). เด็กปฐมวัยของสหรัฐอเมริกา ; รายงานการพัฒนาและการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : บริษัท พรักหวาน กราฟฟิค จำกัด.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ,สำนักงาน.เอกสารสรุปผลการสัมมนาเชิงปฏิบัติการศึกษารูปแบบการพัฒนามาตรฐานการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา โดยพลังผู้ปกครองและชุมชน.เอกสารคัดสำเนา,,

บุญชู อังสวัสดิ์ โครงการบ้านอาสาพัฒนาลูกรัก ประจวบคีรีขันธ์: สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์,2538

ปิยะนันท์ หิรัณย์โชทรและกันตวรรณ มีสมสาร. “การปลูกฝังและสร้างเสริมทักษะชีวิต สำหรับเด็กปฐมวัย หน่วย 9”

เอกสารการสอน ชุดการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 9-15. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,2548.

ปอมมี – เอนรี. แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง คิดดี คิดได้ กับการไม่ดื่มเหล้าและเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กิจไพบาล,2559.

_____ . แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง สนุกเล่นกับอากาศดีๆ ที่ไม่สูบบุหรี่. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์กิจไพบาล, 2559.

โปสเตอร์ ข้อมูลจาก สสส.ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา.กระทรวงสาธารณสุข ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

โปสเตอร์ งานประชาสัมพันธ์. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์.

รายชื่อคณะทำงาน

“ชุดกิจกรรม ความรู้ผู้ปกครอง สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน”

1. ที่ปรึกษา

ดร.พีระ	รัตน์วิจิตร	รองเลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
ภก.สงกรานต์	ภาคโชคดี	ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)
นายธีระ	วัชรปรามณี	ผู้จัดการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

2. คณะทำงาน

1. นางธนิมา	เจริญสุข	ประธานคณะทำงาน
2. นางกอบกมล	ทบทันฑิต	ข้าราชการบำนาญ ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ
3. นายบุญชู	อั่งสวัสดิ์	ข้าราชการบำนาญ ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ
4. นายอารมณ	วงศ์บัณฑิต	ข้าราชการบำนาญ ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ
5. ดร.เขาวลิต	โพธิ์นคร	ข้าราชการบำนาญ ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล
6. ดร.นารี	คูหาเรืองรอง	ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ
7. ดร.สมประสงค์	ชัยโฉม	ข้าราชการบำนาญ ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ
8. นางวัชรินทร์	ผดุงพจน์	ข้าราชการบำนาญ ครูเชี่ยวชาญ
9. นางจงจิต	เค้าสิม	ข้าราชการบำนาญ ครูเชี่ยวชาญ
10. นางสาวสมจิตร	เอื้ออรุณ	ข้าราชการบำนาญ ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
11. นางสุวรรณา	ละหุ่งเพชร	ข้าราชการบำนาญ ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
12. นางสาวสุนิศา	สุขพลิน	ข้าราชการบำนาญ ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
13. นางพงษ์จันทร์	ประชุมวรรณ	ข้าราชการบำนาญ ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
14. นางรุ่งรวี	กนกวิบูลย์ศรี	ข้าราชการบำนาญ ครูชำนาญการพิเศษ
15. นางสาวจริญญา	ไทยแท้	นักจิตวิทยาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ
16. นางสาวมาลัย	มินศรี	ผู้จัดการโครงการ
17. นางสาวกัลยา	รัตพันธ์	ผู้ช่วยผู้ประสานงาน

“ ลูกจะเก่งและดี ต้องมี ทางบ้านช่วย
โรงเรียนด้วย ช่วยอบรม ป่มนิสัย
บ้านโรงเรียน ร่วมมือช่วย ก็อวยชัย
ลูกหลานเก่ง และดีได้ ตั้งใจปอง ”
“ตาชู”