

# คู่มือครู ชุดกิจกรรม

ปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงเหล่า บุหรี่

สำหรับเด็กปฐมวัย

ปลูก  
พลัง  
บวก +



สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



พระบรมราชาโฆวาท  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ

“..งานของครูเป็นงานพิเศษ ผิดแหมกว่างานอื่น ๆ กล่าวในแง่หนึ่งที่สำคัญก็คือว่า ครูจะหวังผลตอบแทนเป็นยศศักดิ์ ความร่ำรวย หรือประโยชน์ทางวัตถุเป็นที่ตั้งไม่ได้ ผลได้ส่วนสำคัญจะเป็นผลทางใจ ซึ่งผู้เป็นครูแท้ก็พึงใจและพอใจอยู่แล้ว ดูเหมือนจะภูมิใจยิ่งกว่าข้าวของเงินทองและยศศักดิ์เสียอีก ถึงแม้ผู้ใดใครก็ตาม เมื่อมองให้ลึกซึ้งแล้วก็ยอมเห็นว่าเป็นความจริงอย่างนั้น เพราะความมั่งมีและความยิ่งใหญ่ไม่อาจบันดาลหรือซื้อหาความผูกพันทางใจอันแท้จริงจากผู้ใดได้ แต่ความเป็นครูนั้นผูกพันใจคนไว้ได้โดยอัตโนมัติ ไม่ต้องซื้อหาหรือใช้อำนาจราชศักดิ์ข่มขู่เอามา ขึ้นชื่อว่าครูกับศิษย์แล้วที่จะลืมนั้นยากนัก ผู้ที่จะไม่รู้จัก ไม่เอื้อเพื่อครู ดูเหมือนจะมีแต่คนที่กำลังลืมตัวมัวเมาในลาภยศอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ฉะนั้น ครูจึงไม่มีเหตุอันใดที่จะต้องแสวงหาความพอใจในประโยชน์ทางวัตถุให้มากจนเกินจำเป็น เพราะหากหันมาหาวัตถุมากเกินไปแล้ว ก็จะทำหน้าที่ครู หรือเป็นครูได้ไม่เต็มที่...”

พระราชทานแก่ครูอาวุโสในโอกาสเข้าเฝ้าฯ รับพระราชทาน

เครื่องหมายเชิดชูเกียรติ ฦ ศาลาดุสิตดาลัย

วันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ. 2516

การร่วมมือกันปลูกพลังบวก สร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงแก่เด็กปฐมวัย

ยอมเป็นการทำหน้าที่ครูแท้ และสร้างพลเมืองที่มีคุณค่าแก่แผ่นดิน

## คำนำ

เนื่องจากสภาพปัญหาในปัจจุบัน โลกมีความเจริญก้าวหน้าด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย การเตรียมเด็กสู่โลกอนาคตให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ มีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งถ้าฐานชีวิตเด็กไม่ได้รับการบ่มเพาะจากครอบครัว จะทำให้เด็กขาดภูมิคุ้มกันที่ดี เด็กไม่รู้จักตัวเอง โดยเฉพาะหากขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว เด็กจะได้รับผลกระทบความรุนแรงจากโลกภายนอกอย่างมากมาย เช่น จากสื่อและเทคโนโลยีพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กได้รับอิทธิพลจากสิ่งเหล่านี้ จะทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดทักษะชีวิตที่จะดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและปลอดภัยจากปัจจัยเสี่ยงทั้งหลาย

สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ตระหนักถึงความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันภัยจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว โดยเริ่มจากเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นช่วงอายุที่กำลังเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วและเป็นการวางพื้นฐานชีวิตที่ดี จึงได้จัดทำโครงการเด็กไทยคิดได้ ด้านภัยสังคม เพื่อสร้างความตระหนักให้เด็กมีทักษะชีวิตที่ดี รักและเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้ดำเนินการวางพื้นฐานชีวิตเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นรากฐานการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ รู้จักคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ โดยความร่วมมือจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านปฐมวัยของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เป็นผู้ออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนสำหรับครูปฐมวัยเพื่อใช้จัดกิจกรรมสำหรับเด็กอายุระหว่าง 2 - 6 ปี โดยจัดเป็นชุดการสอนกิจกรรมลดปัจจัยเสี่ยงเรื่องเหล่านี้และบุหรี โดยใช้ชื่อชุด “ปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยง สำหรับเด็กปฐมวัย” ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมเรื่องเหล่านี้ จำนวน 5 กิจกรรมหลัก 24 กิจกรรมย่อย ชุดกิจกรรมบุหรี จำนวน 5 กิจกรรมหลัก 24 กิจกรรมย่อย ซึ่งครูสามารถนำชุดกิจกรรมนี้ไปใช้ในการจัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถวัดพัฒนาการของเด็กได้ตามมาตรฐานการเรียนรู้ปฐมวัย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดกิจกรรมนี้ จะเป็นทางเลือกให้ครูและสถานศึกษาได้นำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อไป

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า(สคล.)

สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

พ.ศ. 2561

## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
ตอนที่ 1 ความเป็นมา ความสำคัญ และคำชี้แจง	1
ขอข่ายการดำเนินงาน	3
คำชี้แจงการใช้ชุดกิจกรรม	5
วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม	6
การนำชุดกิจกรรมไปใช้จัดกิจกรรม	6
รายละเอียดชุดกิจกรรม	7
ตอนที่ 2 แนวคิดการปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงฯ	11
1. แนวคิดการปลูกพลังบวกในเด็กปฐมวัย	12
2. การสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยง	14
ตอนที่ 3 กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	29
1. แนวคิดการพัฒนาทางสมองเด็กปฐมวัย	29
2. ธรรมชาติการเรียนรู้ของสมอง	30
3. ระบบลิมบิก	32
4. คุณลักษณะของครูปฐมวัย	33
การประเมินผล	38
บรรณานุกรม	39
รายชื่อคณะทำงาน	41
เลี้ยงเด็กให้เจริญวัย ในสังคมไทย อย่างเหมาะสม	



ความเป็นมาและความสำคัญของการปลูกฝังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยง  
เหล้า และบุหรี่ สำหรับเด็กปฐมวัย

คนเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของประเทศ เพราะคนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาทุกด้าน ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้า ก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพของคนเป็นสำคัญ คนจะมีคุณภาพได้อยู่ที่การศึกษา ดังคำกล่าวที่ว่า “การศึกษาพัฒนาคน คนพัฒนาชาติ” การพัฒนาคนต้องเริ่มต้นที่เด็กปฐมวัย เนื่องจากเป็นพื้นฐานสำคัญของชีวิต ที่จะเจริญเติบโตในวัยที่สูงขึ้นต่อไป มีการพัฒนาทุกด้านสูงสุดในชีวิต ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา เช่น ด้านสติปัญญา สมองจะเจริญเติบโตไปแล้ว 80 % ของสมอง ในวัยผู้ใหญ่ พัฒนาการด้านสังคมกำลังก่อรูป หากเด็กปฐมวัยไม่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง เหมาะสม พัฒนาการจะเกิดการชะงักงัน เด็กจะไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชา เรียนรู้ได้ยาก และยากที่จะเยียวยาให้สมบูรณ์ ได้ในวัยต่อไป (ภรณ์ คุรุรัตน์:2543) จึงมีผู้กล่าวว่า ช่วงปฐมวัย เป็น “วัยทองของชีวิต” และมอนเตสซอรี (Montessori) กล่าวว่า “เด็กคือผู้เปลี่ยนแปลงโลก”

ปัจจุบันพบว่า ประเทศไทยพบปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน เช่น ปัญหาด้านสังคม ปัญหายาเสพติด ปัจจัยเสี่ยงของเด็ก เยาวชน ในด้านต่าง ๆ รวมทั้ง ปัจจัยเสี่ยงด้าน สุรา และบุหรี่ ซึ่งมีผลกระทบต่อสังคมในวงกว้างมากขึ้น ในปัจจุบันพบว่า มีนักสูบบุหรี่ยุคใหม่เพิ่มขึ้น ในช่วงอายุ 13-15 ปี เพิ่มขึ้นร้อยละ 4.96 มีนักสูบบุหรี่ยุคใหม่ที่มีอายุน้อยลง มีอัตราเพิ่มขึ้น เช่น เด็ก 7 ปี เริ่มดื่มเหล้า (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ : 2559) และเกินร้อยละ 50 ซื้อมันเอง และจากการสำรวจของคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต เกี่ยวกับการรับรู้ ทัศนคติ และการมีส่วนร่วมของเยาวชน ต่อการยับยั้งปัญหาและพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในครอบครัว จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 พบว่าเด็กร้อยละ 43 เคยลองดื่มแอลกอฮอล์ อายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มคือ 9 ปีและอายุต่ำสุดที่เริ่มดื่มคือ 7 ปี และเด็กร้อยละ 65 เคยซื้อด้วยตนเอง เด็กวัยรุ่นร้อยละ 20 สูบบุหรี่ ร้อยละ 25 ดื่มสุรา เด็กร้อยละ 22 เคยเห็นการเสพยาในโรงเรียน (ปปส.) ทั้งยังพบว่า คนไทยดื่มเหล้ามากเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน (องค์การอนามัยโลก) จากการรณรงค์เมาไม่ขับของ สสส.และรัฐบาล ในเทศกาลสงกรานต์จะเห็นว่ามีอุบัติเหตุเกิดขึ้นทุกปี โดยมีสาเหตุหลัก คือ เมาแล้วขับ ซึ่งส่งผลเสียหายอย่างมหาศาลกับชีวิต ทรัพย์สิน และเศรษฐกิจของชาติ จากข้อมูลจะเห็นว่า ปัจจัยเสี่ยง เรื่องสุรา และบุหรี่ มีเพิ่มขึ้นในเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะที่สำคัญคือ ปัจจัยเสี่ยงเริ่มมีอายุน้อยลงมาถึงเด็กปฐมวัย

การเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย มีลักษณะจิตซึมซับ (Absorbent Mind) ซึ่งจะซึมซับรับรู้สิ่งต่างๆ จากประสาทสัมผัสหรือการเลียนแบบ ผู้ที่มีความหมายและมีความสำคัญต่อตนเอง (Bandura) การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Piaget) และพัฒนาทางการคิดและด้านสังคม จากการวิจัยสมองเพื่อการเรียนรู้ (Brain Based Learning) พบว่า สมองมีระบบลิมบิก (Limbic System) เป็นสมองส่วนที่ควบคุมความจำและอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งเด็กจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อเด็กได้รับกิจกรรมที่พึงพอใจ แปลกใหม่และสนุกสนาน

ภายใต้การมีปฏิสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ คือ การสบสายตา วาจาสร้างสรรค์ สัมผัสที่อบอุ่น และพยายามหลีกเลี่ยงการทำให้เด็กเครียด เช่น การตำหนิ ดูว่า ลงโทษ การต่อสู้และการแข่งขัน (ฉันทนา ภาคบงกช:2554) สอดคล้องกับการพัฒนาชาวปัญญาทางอารมณ์ (EQ) ด้านความสามารถ ในการตระหนักรู้อารมณ์และความรู้สึกนึกคิด มีสติรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง สามารถที่จะประเมินแยกแยะ ยอมรับ และแสดงอารมณ์อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ ตรงตามความเป็นจริง ตลอดจนสามารถที่จะควบคุม และจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นโดยใช้ปัญญาในการดำรงชีวิต ซึ่งการลดพฤติกรรมเสี่ยง ต้องเริ่มตั้งแต่ช่วงปฐมวัยและหลักการใช้กันทั่วโลกคือการสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว การใช้หลัก ศาสนาเป็นเครื่องหล่อหลอมการทำดีเป็นต้นแบบที่ดีของสมาชิกครอบครัว ชุมชนและสังคม ดังคำสอนที่ว่า “ตัวอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน” และ “ร้อยพันคำสอนไม่เท่ากับหนึ่งแบบอย่าง” ซึ่งการเสริมสร้างความ ตระหนักรู้ต้องชี้ให้เด็กเห็นผลร้ายของแอลกอฮอล์ว่ามีมากเพียงใด ซึ่งการสร้างควมตระหนักเป็นการเน้นย้ำ ทักษะวิธีของครูผู้สอนด้วย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติ ผลสำเร็จในการปกป้องเด็กและเยาวชน จากพิษภัย ของบุหรี่และเหล้า (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข: 2559) เพื่อเป็นต้นทุนสำคัญของชีวิต ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะติดตัวเด็กไปจนเป็นผู้ใหญ่ จากข้อมูลที่พบว่าเด็กวัย 13-18 ปี ที่มีพ่อแม่ดื่มแอลกอฮอล์ เด็กจะมีโอกาสที่จะดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าพ่อแม่ที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ถึง 1.94 เท่า เนื่องจากพฤติกรรม การดื่มเหล้า ของพ่อแม่หรือบุคคลใกล้ชิด จะทำให้เกิดจิตใต้สำนึกของเด็กที่เรียนรู้จนเกิดความคุ้นชิน และยอมรับ พฤติกรรมดังกล่าว เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถวิเคราะห์ แยกแยะ ถูก ผิด ข้อมูลเหล้า บุหรี่ จะถูกฝังอยู่ใน ความทรงจำของจิตใต้สำนึกไปจนโตเป็นผู้ใหญ่ และจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคบุหรี่ และ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า อีก 40 ปีข้างหน้า เยาวชนไทยอายุ 15 - 19 ปี จะมีนักดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ถึงร้อยละ 67 และพบว่า เด็กเริ่มมีปัจจัยเสี่ยงด้านสุรา และบุหรี่ มีอายุน้อยลง เช่นเด็กอายุ 7 ปีมีการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นผลต่อเด็กและเยาวชน ที่จะเจริญเติบโตเป็นพลเมืองคุณภาพ ที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติสืบไป

เพื่อแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยการป้องกันให้เด็ก เยาวชน ไม่มีปัจจัยเสี่ยง เรื่อง สุรา และ บุหรี่ โดยพัฒนาเด็กให้มีสุขภาพดี มีทักษะชีวิต มีทักษะการคิด มีเหตุผล รู้เท่าทันปัจจัยเสี่ยง และสามารถแยกแยะ สิ่งที่ดี กับสิ่งไม่ดี รู้จักปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานคุณลักษณะพึงประสงค์ตามหลักสูตร การศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 มาตรฐานที่ 1 ร่างกายเติบโตตามวัยและมีความสุข ตัวบ่งชี้ที่ 2 และ 3 มีสุขภาพอนามัยและสุขนิสัยที่ดี รักษาความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น มาตรฐานที่ 6 มีทักษะชีวิต มาตรฐานที่ 10 มีความสามารถในการคิดที่เป็นพื้นฐานการเรียนรู้ ตัวบ่งชี้ ที่ 1 - 3 คือ มีความสามารถในการคิดรวบยอด มีความสามารถในการคิดเชิงเหตุผล และมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหา และตัดสินใจ (กระทรวงศึกษาธิการ:2547) สมองกับการเรียนรู้พัฒนาการเด็ก การเสริมพลังบวก และช่วงโอกาสทองของชีวิต ที่จะเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณภาพของทรัพยากรบุคคลของชาติ ที่จะเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศ สืบไป (โครงการเด็กไทยคิดได้ด้านภัยสังคม ลดปัจจัยเสี่ยงเหล้า บุหรี่)

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงได้จัดทำโครงการ “ปลูกพลังบวก สร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยง สำหรับเด็กปฐมวัย” ในปีงบประมาณ 2561-2563



## ขอขยาย การดำเนินงาน

1. ขอขยายด้านเนื้อหา ได้แก่ ชุดกิจกรรม ปลุกพลังบวก สร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยง ด้านเหล่า และบุหรื เด็กปฐมวัย (2-6 ปี)

### 2. กลุ่มเป้าหมาย

2.1 เด็กปฐมวัย 3-6 ปี ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ). สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.)สำนักงานการอุดมศึกษา (สกอ.) และศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) จำนวน 42 แห่ง ที่ร่วมโครงการ

2.2 ผู้บริหาร และครู ในโรงเรียนสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ). สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) สำนักงานการอุดมศึกษา (สกอ.)ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) จำนวน 42 แห่ง ที่ร่วมโครงการ

2.3 พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง เด็กปฐมวัย 3-6 ปี ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ). สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) สำนักงานการอุดมศึกษา (สกอ.) และศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) จำนวน 42 แห่ง ที่ร่วมโครงการ

### 3. ขอขยายระยะเวลา

โครงการ ปลุกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันลดปัจจัยเสี่ยง สำหรับเด็กปฐมวัย โดย ดำเนินการในปีงบประมาณ 2560-2563 เป็น 3 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1 ก่อเกิด นวัตกรรม ปีงบประมาณ 2560 - 2561**

สร้างนวัตกรรม ได้แก่

1. ชุดกิจกรรมและคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการปลุกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยง เหล้า และบุหรืสำหรับเด็กปฐมวัย

2. ชุดความรู้ผู้ปกครอง สานสัมพันธ์ บ้าน โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน

**ระยะที่ 2 พัฒนา นวัตกรรม ปีงบประมาณ 2561- 2562**

1. ปรับปรุง พัฒนา นวัตกรรม ดังนี้

1.1 ชุดกิจกรรมและคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมการปลุกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยง เหล้า และบุหรืสำหรับเด็กปฐมวัย

1.2 ปรับปรุงและพัฒนาชุดความรู้ผู้ปกครอง สานสัมพันธ์ พ่อ แม่ ลูก ผูกพัน

2. ทดลองใช้ ถอดบทเรียน จากโรงเรียนทดลอง

**ระยะที่ 3 เผยแพร่ นวัตกรรม ปีงบประมาณ 2562- 2563**

1. ตั้งโรงเรียนต้นแบบ การจัดกิจกรรม ปลุกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงสำหรับเด็กปฐมวัย 4 ภูมิภาค ภูมิภาคละ 3 แห่ง สังกัดละ 1 แห่งคือสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

2. ทำข้อตกลงความร่วมมือ การขยายผลเผยแพร่กับหน่วยงาน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) สำนักงานการอุดมศึกษา (สกอ.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) หรือหน่วยงานที่สนใจ



ปฐมวัย แข็งแรง สดใจ  
ห่างไกล เหล้า บุหรี่

5. ร่วมกันภาคภูมิใจ  
เผยแพร่

4. ครู / ผู้ดูแลเด็กทำได้  
ประเมินผล

3. ตามไปดู  
นิเทศ ติดตามผล

2. ครู / ผู้ดูแลเด็กปฏิบัติ  
ครู / ผู้ดูแลเด็กนำชุดกิจกรรมไปใช้ในสถานศึกษา

1. สร้างความรู้  
อบรมศึกษาเอกสาร ฝึกปฏิบัติ แลกเปลี่ยนความรู้

## คำชี้แจง การใช้ชุดกิจกรรม

คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงเหล่าและบุหรืสำหรับเด็กปฐมวัยชุดนี้ ได้จัดทำขึ้นสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนระดับปฐมวัย ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่เข้าร่วมโครงการปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงบุหรืและเหล่า สำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 42 แห่ง ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม โดยเริ่มใช้ในปีการศึกษา 2561 เป็นระยะเวลา 2 ภาคเรียน ซึ่งระหว่างการดำเนินการโครงการ จะมีการนิเทศติดตามสนับสนุนทางวิชาการในการใช้คู่มืออย่างต่อเนื่อง เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการนิเทศติดตามมาปรับปรุงชุดกิจกรรมปลูกพลังบวกและดำเนินการขยายผลในระยะต่อไป

ชุดกิจกรรมปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกปัจจัยเสี่ยงสำหรับเด็กปฐมวัยชุดนี้ คณะผู้จัดทำ ได้ศึกษาและสังเคราะห์แนวคิดจากหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปลูกพลังบวก การเสริมสร้างทักษะชีวิต สร้างจิตสำนึก พัฒนาการเด็กปฐมวัย ทฤษฎีการเรียนรู้ของสมอง BBL (Brain based learning) การใช้คำถาม R-C-A (Reflect-Connect-Apply) และกระบวนการสร้างจิตสำนึก ในเด็กปฐมวัย (Conscious) มาออกแบบสร้างเป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เสริมสร้างพลังบวก สร้างจิตสำนึกให้กับเด็กปฐมวัย เป็นภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยง จากเหล่าและบุหรื มีชุดกิจกรรม ประกอบด้วย

1. ชุดกิจกรรมปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงเหล่าและบุหรื สำหรับเด็กปฐมวัย “แข็งแรง สดใส ห่างไกลเหล่า บุหรื” มีจำนวน 2 ชุด คือ

1.1 ชุดกิจกรรมปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงเหล่าและบุหรื สำหรับเด็กปฐมวัย “แข็งแรง สดใส ห่างไกลเหล่า” จำนวน 5 หน่วยกิจกรรม ประกอบด้วยแผนกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 24 แผนกิจกรรม

1.2 ชุดกิจกรรมปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงเหล่าและบุหรื สำหรับเด็กปฐมวัย “แข็งแรง สดใส ห่างไกลบุหรื” จำนวน 5 หน่วยกิจกรรม ประกอบด้วยแผนกิจกรรมการเรียนรู้ 24 แผนกิจกรรม

2. สื่อประกอบการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย ชุดหนังสือนิทาน จำนวน 9 เรื่อง ซีดี / ดีวีดี จำนวน 1 แผ่น แบบฝึกหัดและเกมการศึกษา จำนวน 2 ชุด

3. ชุดความรู้ผู้ปกครอง ประกอบ

3.1 แผ่นซีดีความรู้สำหรับผู้ปกครองในการปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงเหล่าและบุหรื สำหรับเด็กปฐมวัย

3.2 ชุดความรู้เสริมสร้าง ปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงเหล่าและบุหรื สำหรับผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

3.3 แผ่นภาพโปสเตอร์ปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงเหล่าและบุหรื สำหรับเด็กปฐมวัย

### วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม

1. เพื่อให้บุคลากรทางการศึกษาปฐมวัยใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาเด็กปฐมวัย ให้ปลอดภัยจากปัจจัยเสี่ยงเหล่าและบุหรื
2. เพื่อให้บุคลากรทางการศึกษาระดับปฐมวัย มีความรู้และทักษะการจัดกิจกรรมปลูกพลังบวกสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยง สำหรับเด็กปฐมวัย
3. เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ในการปลูกพลังบวกสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงสำหรับเด็กปฐมวัย และลดปัจจัยเสี่ยงของผู้ปกครองจากเหล่าและบุหรื

### การนำชุดกิจกรรมไปใช้ในการจัดกิจกรรม

- ผู้บริหาร ครูระดับปฐมวัย และผู้ดูแลเด็ก มีแนวดำเนินการ ดังนี้
1. ศึกษาและทำความเข้าใจแนวคิดจากคู่มือ และชุดกิจกรรมปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยง เหล่าและบุหรืสำหรับเด็กปฐมวัย
  2. วิเคราะห์รายละเอียด ของชุดกิจกรรมและสื่อประกอบการจัดกิจกรรม
  3. วางแผนการนำชุดกิจกรรมไปจัดบูรณาการกับหน่วยการเรียนรู้ของหลักสูตรสถานศึกษาระดับการศึกษาปฐมวัย หรือจัดทำหน่วยการเรียนรู้ป้องกันปัจจัยเสี่ยง เหล่า บุหรื ขึ้นใหม่ตามความเหมาะสม
  4. จัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ ให้พร้อมที่จะจัดกิจกรรม โดยการสนับสนุนทรัพยากรเพื่อการจัดกิจกรรม เช่น วัสดุ อุปกรณ์ งบประมาณ ฯลฯ โดยการสนับสนุนของผู้บริหาร
  5. การจัดกิจกรรมควรจัดทุกวันอย่างต่อเนื่องและควรเรียงลำดับกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ เนื่องจากมีการเรียงลำดับสาระที่ควรรู้และประสบการณ์สำคัญ ซึ่งจะจัดตามกิจกรรมบุหรืจนหมดแล้วจึงจัดกิจกรรมของชุดกิจกรรมเหล่า หรือจัดกิจกรรมสลับกันระหว่างเหล่าและบุหรืตามความเหมาะสม
  6. นิเทศ ติดตามผล ประเมินผลการดำเนินการจัดกิจกรรม สรุปผล นำผลมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนางานเป็นระยะ
  7. การประเมินพัฒนาการ ให้ประเมินตามจุดประสงค์ของกิจกรรมที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับสภาพที่พึงประสงค์และตัวบ่งชี้ในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย โดยให้การสังเกตพฤติกรรมเป็นหลัก และใช้วิธีการอื่นๆ ตามที่ครู/ผู้ดูแลเด็กเห็นว่าเหมาะสม
  8. ประชาสัมพันธ์ในหน่วยงาน ผู้ปกครอง และสาธารณชนทราบเป็นระยะ
  9. มีการประเมินผล รายงานผลการดำเนินงาน ประชาสัมพันธ์ในหน่วยงาน และสาธารณชนทราบเป็นระยะ



## รายละเอียด ของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงเหล้าและบุหรี่ สำหรับเด็กปฐมวัย “แข็งแรง สดใส ห่างไกล เหล้า บุหรี่” มีรายละเอียด ดังนี้

ชุดกิจกรรมที่ 1 “แข็งแรง สดใส ห่างไกลเหล้า” ประกอบด้วยกลุ่มกิจกรรมหลัก 5 หน่วยกิจกรรม  
กิจกรรมการเรียนรู้ 24 กิจกรรม ดังนี้

กลุ่มกิจกรรมหลัก	แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ “เรื่อง”	จุดมุ่งหมาย / พฤติกรรมเป้าหมาย
1.หยุดเดียว	1. มดเมา	สังเกต รับรู้ จำแนกกลิ่นเหล้า/กลิ่น อื่นๆ ตัดสินใจไม่เอาเหล้า
	2. กินและดื่มอะไรไม่มีประโยชน์	สังเกต รับรู้จำแนก เครื่องดื่ม แล้วตัดสินใจดื่ม/ไม่ดื่ม
	3. กินดื่มมีประโยชน์	สังเกตอาหาร/ขนมที่รับประทานแล้วตัดสินใจทาน/ไม่ทาน ซื้อ /ไม่ซื้อ
	4. เหล้าเหม็นจาง	สังเกตกลิ่น ปฏิเสธกลิ่นจากเหล้า ไม่ดม ไม่ดื่ม ไม่ใกล้
	5. ป้องกันอุบัติเหตุจากเหล้า	สังเกตอาการคนเมา แล้วตัดสินใจหลีกเลี่ยงไม่เข้าใกล้คนเมา
2.กระจงก๊ง	1. กระจง ก๊ง ก๊ง	สังเกต อาการคนเมา
	2. อันตราย อันตราย	สังเกตการเปลี่ยนแปลงจากการทดลอง
	3. ไม่มีเหล้า เราปลอดภัย	คิดเชื่อมโยงดื่มเหล้าแล้วก่อให้เกิดความเสียหายอย่างไร
	4. เราเป็นกระจง ก๊ง ก๊ง	บอกโทษของการดื่มเหล้า
	5. อี เหม็นจาง	สังเกตกลิ่น ปฏิเสธกลิ่นจากเหล้า ไม่ดม ไม่ดื่ม ไม่ใกล้
3.เหล้าเหม็นจาง	1. เลือกสิ่งดื่มมีประโยชน์	แสดงสัญลักษณ์ไม่เกี่ยวข้องกับเหล้าทุกชนิดทั้งที่บ้านและโรงเรียน
	2. จะเชื่อดันใหม่	รู้จักสัญลักษณ์ห้ามดื่มเหล้า ห้ามสูบบุหรี่ ห้ามส่งเสียงดัง ห้ามเดินลัดสนาม ห้ามทิ้งขยะ
	3.กลิ่นที่หนูไม่ชอบ	สังเกต จดจำ กลิ่นเหล้า กลิ่นฉุนๆแรงๆ มีผลเสียต่อสุขภาพ
	4. รักลูกเล็กเหล้าครอบครัวอบอุ่น	รับรู้เหล้ามีสารพิษ ถ้าสารพิษเข้าไปในร่างกายคนดื่ม ทำให้เจ็บป่วย
	5. นิทรรศการ รักลูกเล็กเหล้าครอบครัวอบอุ่น	สื่อสารบอกพ่อแม่ผู้ปกครอง เลิกดื่ม
4.ผลที่เกิดจากเหล้า	1. ยอดนักชุด	จำแนกสิ่งที่ดี /ไม่ดี
	2. พบสิ่งร้ายแรง	ป้องกันตนเองจากพิษภัย เหล้า-บุหรี่
	3. ดื่มอะไรดี	รู้จักเลือก/ซื้อ/ดื่ม/กินสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และรู้ว่าเหล้า/บุหรี่/อาหารที่เป็นอันตราย มีขายทั่วไป
	4. เกี่ยวก้อย	รู้จักเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ร่วมมือ แสดงสัญลักษณ์ต่อต้าน เหล้า



กลุ่มกิจกรรมหลัก	แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ “เรื่อง”	จุดมุ่งหมาย / พฤติกรรมเป้าหมาย
5. บ้านเรา ไม่เอาเหล้า	1. Say No	แสดงการปฏิเสธไม่ดื่มเหล้า “ไม่” ไม่ดื่ม พร้อมแสดงสัญลักษณ์
	2. เกิดอะไรขึ้น	เล่าเรื่องราวอุบัติเหตุที่พบเห็นและบอกวิธีการปฏิบัติตนให้พ้นอันตรายจากอุบัติเหตุ
	3. สนุกได้...โดยไม่เมา	บอกอันตรายที่ไม่คาดคิดจากการดื่มเหล้า ดื่มเหล้าทำให้เกิดอันตรายที่ไม่คาดคิด
	4. เมา...แล้วทะเลาะวิวาท	รู้จักการใช้สัญลักษณ์ ไม่เอา ปฏิเสธ
	5. ชุมชนปลอดภัย	รณรงค์เลิกดื่มเหล้าด้วยสัญลักษณ์ “เลิกเหล้า” บ้านโรงเรียน ชุมชน

ชุดกิจกรรมที่ 2 “แข็งแรงสดใส ห่างไกลบุหรี่” ประกอบด้วยกลุ่มกิจกรรมหลัก 5 กลุ่ม  
กิจกรรมเรียนรู้ 24 กิจกรรม ดังนี้

กลุ่มกิจกรรมหลัก	แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ “เรื่อง”	จุดมุ่งหมาย / พฤติกรรมเป้าหมาย
1. บุหรี่ มีพิษร้าย	1. นกสำลักควัน	รู้วิธีหลีกเลี่ยงไกลจากคนสูบบุหรี่
	2. ปลอดภัยไว้ก่อน	รู้วิธีป้องกันควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกาย ควันบุหรี่ทำให้อากาศเป็นพิษ
	3. ปอดดีมีแรง	สังเกต จดจำ ลักษณะของคนติดบุหรี่
	4. หน้ากากป้องกันภัย	รู้วิธีใส่หน้ากากอนามัยป้องกันควันพิษ
	5. อากาศ ดี ดี	รู้เท่าทันความเสี่ยงจากอากาศเป็นพิษ
2. บุหรี่จอม วายร้าย	1. ตะลุยมืองมอมแมม	คาดคะเนความเสี่ยงจากการสูบบุหรี่
	2. ควันสารพัดพิษ	ป้องกันตนเอง ให้ห่างไกลจากควันบุหรี่และ สื่อสาร ให้คนเลิกสูบบุหรี่
	3. สู้ทันควัน	ป้องกันการสูดควันบุหรี่ เข้าสู่ร่างกาย
	4. บุหรี่ภัยใกล้ตัว	ทำอย่างไรให้อากาศไม่มีควัน
	5. สดใสไร้ควัน	รณรงค์การไม่สูบบุหรี่ในสาธารณะ

กลุ่มกิจกรรมหลัก	แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ “เรื่อง”	จุดมุ่งหมาย / พฤติกรรมเป้าหมาย
3. อันตราย บุหรี่ยักษ์	1. บุหรี่ยักษ์	ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงานกลุ่ม
	2. ยักษ์ร้าย	แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตัดสินใจปฏิเสธได้
	3. ปะติด Just Say No	แสดงสัญลักษณ์ไม่สูบบุหรี่/ต่อต้านการสูบบุหรี่
	4. ปลอดภัยปลอดภัย	สร้างผลงานเพื่อสื่อสารความคิดความรู้สึกรู้สึกของตน
4. ไม่เข้าใกล้ ห่างไกลบุหรี่	1. ร้องเล่น Say No	ตัดสินใจและกล้าปฏิเสธอย่างมีเหตุผล
	2. ปากไม่ว่าง	ตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีประโยชน์ได้
	3. เลือกอาหารดีมีประโยชน์	สร้างสรรค์ภาพอาหารดีตามจินตนาการ (จิตสำนึก)
	4. บ้านนี้อากาศดีดี	มีทัศนคติที่ดีต่อการมีบ้านสะอาดปราศจากควันบุหรี่
	5. บ้านปลอดภัย	รู้ เข้าใจ ตัดสินใจ เลือกสิ่งที่ดีมีประโยชน์
5. แข็งแรง สดใสห่างไกล บุหรี่	1. อี๋ เหม็นจิ้ง	ตระหนักว่าควันบุหรี่มีกลิ่นเหม็น
	2. เขตปลอดบุหรี่	รู้จักสัญลักษณ์เขตปลอดบุหรี่และข้อห้าม
	3. ควันบุหรี่อันตราย	สังเกตและจดจำลักษณะของคนสูบบุหรี่
	4. งดบุหรี่กันเถอะ	สร้างผลงานสัญลักษณ์งดสูบบุหรี่
	5. ชุมชนปลอดบุหรี่	รณรงค์เลิกสูบบุหรี่ด้วยสัญลักษณ์ “งดสูบบุหรี่” บ้าน โรงเรียน ชุมชน

## 2. สื่อประกอบการจัดกิจกรรมเสริมพลังบวกและสร้างจิตสำนึก

### 2.1 สื่อประเภทหนังสือนิทาน / หนังสือภาพ

- 1) นิทานเรื่อง กลิ่นอะไรในป่าใหญ่ (อันตรายจากกลิ่นบุหรี่)
- 2) นิทานเรื่อง อี๋ เหม็นจิ้ง ( หลีกเสี่ยงควันบุหรี่)
- 3) นิทานเรื่อง ปากไม่ว่าง (ปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดี)
- 4) นิทานเรื่อง ตะลุยเมืองมอมแมม (มีความกล้าที่จะเอาชนะสิ่งที่ไม่ดี เช่น บุหรี่ ไม่อยากให้คนที่รักได้รับควันพิษจากบุหรี่)
- 5) นิทานเรื่อง บุหรี่ยักษ์ (อันตราย/พิษภัยของบุหรี่)
- 6) นิทานเรื่อง กระจก กัง กิ่ง (เพลง CD) (การกระทำที่ไม่ดีที่เกิดจากการดื่มเหล้า)
- 7) นิทานเรื่อง หยอดเดียว (ไม่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์)
- 8) นิทานเรื่อง เกิดอะไรขึ้น (พฤติกรรมไม่ดีที่เกิดจากการดื่มเหล้า)
- 9) นิทานเรื่อง ทองดีหมายอดนักซุด (การสังเกตและไม่ยุ่งเกี่ยวกับเหล้า)

## 2.2 ซึ่ดี สื่่อๆ ประเภทเพลงและดนตรีประกอบภาพเคลื่อนไหว

- 1) กระจง กัง กิ่ง การมาเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี ไม่เหมาะสมก่อให้เกิดอันตรายตามมา
- 2) พุดเต็ล Say no รู้จักปฏิเสธ ไม่เอา ไม่เกี่ยวข้องกับเหล้าและบุหรี่ (รู้จักตัวเอง)
- 3) อากาศดีดี อากาศดีทำให้สุขภาพดี อากาศไม่ดีเพราะควันบุหรี่ทำให้เสียสุขภาพ
- 4) นกสำลักควัน ป้องกันไม่ให้สูดควันเข้าไปในร่างกาย
- 5) เกี่ยวก้อย การสื่อสารให้พ่อลด ละ เลิก ดื่มเหล้า (ความห่วงใยจากลูก)
- 6) พ่อไฟไหม้ การสื่อสารให้พ่อลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ของพ่อและคนรอบข้าง

- 7) เหมียวเมา อาการของการดื่มเหล้าและอันตรายที่เกิดจากการดื่มเหล้า



ชุดกิจกรรมปลูกพลังบวก  
เพื่อสร้างจิตสำนึก  
ภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยง  
สำหรับเด็กปฐมวัย

1. แนวคิดการปลูกพลังบวกในเด็กปฐมวัย

- 1.1 ความหมาย
- 1.2 เทคนิคการปลูกพลังบวก

2. การสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงด้วยทักษะชีวิต

- 2.1 แนวคิดในการสร้างจิตสำนึก
- 2.2 แนวคิดตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560
- 2.3 แนวคิดตามหลักพัฒนาการเด็กปฐมวัย
- 2.4 แนวคิดการเสริมสร้างทักษะชีวิต ภูมิคุ้มกันเด็กปฐมวัย
- 2.5 การใช้คำถาม R-C-A เสริมสร้างทักษะชีวิต
- 2.6 สภาพที่พึงประสงค์ตามองค์ประกอบทักษะชีวิต
- 2.7 การสร้างภูมิคุ้มกัน

3. กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 3.1 แนวคิดการพัฒนาทางสมองของเด็กปฐมวัยตาม  
ช่วงเวลาแห่งวัย (หน้าต่างแห่งโอกาส)
- 3.2 ธรรมชาติการเรียนรู้ของสมอง
- 3.3 ระบบลิมบิก
- 3.4 คุณลักษณะของวศรปฐมวัย



## แนวคิด

# การปลูกพลังบวกในเด็กปฐมวัย

## 1. แนวคิดการปลูกพลังบวกในเด็กปฐมวัย

### 1.1 ความหมายของการปลูกพลังบวก

การปลูกพลังบวก หมายถึง การสื่อสารที่สร้างสัมพันธ์ที่ดี สร้างแรงจูงใจ และสร้างความหมายในชีวิต สร้างคุณค่าและความภาคภูมิใจ ให้เด็กปฐมวัยเกิดความเข้มแข็ง ฮึด ฮึดสู้ เมื่อเผชิญปัญหา

### การสื่อสารที่ปลูกพลังบวกสามารถสื่อสารได้หลายทิศทาง

1) การสื่อสารด้วยภาษาพูด ภาษาเขียนหรือรูปภาพที่สร้างแรงจูงใจ สร้างความภาคภูมิใจ สร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ทั้งการสื่อสารโดยตรงจากครูถึงเด็ก และการสื่อสารผ่านสื่อรูปแบบต่างๆ เช่น เพลง นิทาน ข่าวสาร ภาพกิจกรรมความสำเร็จ การให้รางวัล การยกย่องชมเชยต่อสาธารณะชน เป็นต้น

2) การสื่อสารด้วยภาษากายและสัญลักษณ์ ที่ทำให้เด็กๆ มีความรู้สึกที่ดี มีความสุข อิ่มเอมใจ มีแรงฮึดที่จะกระทำในสิ่งที่ดี และสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ท้าทายนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตประจำวัน เช่น การสัมผัส การยิ้ม การใช้สายตา การแสดงสัญลักษณ์ และการกอด เป็นต้น

### 1.2 เทคนิคการปลูกพลังบวก

1) ครูต้องรู้จักเด็กและความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งพื้นฐานการสื่อสาร อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อใช้วิธีการสื่อสารสนทนาปลูกพลังบวกให้กับเด็กปฐมวัยตามความแตกต่าง ซึ่งในการจัดประสบการณ์หรือจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ต้องอาศัยกระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จึงจะทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น และเด็กๆ เรียนรู้ได้อย่างมีความสุขตามวัย เช่น

- การพูดให้กำลังใจ เช่น หนูทำได้แน่ๆ ลองอีกครั้งนะคะ ฯลฯ
- การพูดชมเชย เช่น ดีมาก ยอดเยี่ยม เก่งจริงๆ ครูชอบมากคะ ฯลฯ
- การพูดอย่างสร้างสรรค์ กระตุ้นให้เด็กได้คิดด้วยตนเอง รู้สึกท้าทายอยากทำกิจกรรมต่อไป
- การใช้คำถามกระตุ้นให้คิดหาคำตอบ คำถามนั้นต้องเป็นคำถามปลายเปิด มีคำตอบ

หลายๆ คำตอบ ไม่คาดคั้น

- การพูดเสริมแรงโดยการเล่าตัวอย่างที่ดี การใช้นิทาน บทบาทสมมติ เรื่องราวดีๆ มีคติสอนใจและเรื่องที่เป็นต้นแบบให้กับเด็กๆ ฯลฯ

2) ครูผู้สอนเด็กปฐมวัยต้องมีบุคลิกภาพ และมีความฉลาดทางอารมณ์

- มีการวางแผนการปลูกพลังบวก
- มีการพูดสื่อสารอย่างระมัดระวัง
- ยิ้มและแสดงความรู้สึกเป็นมิตร/ มีอารมณ์ขัน
- น้ำเสียง กิริยาท่าทางอบอุ่น ไม่ทำให้เด็กๆ หวาดระแวง
- การแต่งกายสะอาด สุภาพ เรียบร้อยเป็นแบบอย่างแก่เด็กๆ
- มีความอดทนต่อพฤติกรรมตามวัยของเด็ก
- มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ปกครอง

ฯลฯ

ปิยวลี รัตนเศรษฐกร (2559) ได้เสนอแนะ 10 เทคนิคของการสร้างวินัยเชิงบวก การพัฒนาทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ ที่เรียกว่า Executive Function หรือ EF ดังนี้

1. หลักการทำให้เป็นเรื่องใหญ่ ชื่นชมอย่างเฉพาะเจาะจงเด็กแบบตัวต่อตัว
2. หลักการมองระดับสายตา ทำให้เด็กรู้สึกได้รับความใส่ใจ มีคุณค่าและเชื่อใจ ซึ่งจะช่วยให้ทักษะการคิด (EF) ทำงานได้ดี
3. หลักการให้ทางเลือกเชิงบวก ไม่มีใครชอบให้ใครมาสั่งหรือบังคับ โดยให้ทางเลือก 2 ทาง ซึ่งจะ让孩子คิดเป็นฝึกทักษะให้เด็กตัดสินใจ มีความคิดยืดหยุ่น ใช้ชีวิตกับสิ่งที่มีอยู่ได้ ใช้สถานการณ์ให้เด็กรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก
4. หลักการเบี่ยงเบนพฤติกรรม เช่น เด็กเคาะโต๊ะ ก็ให้เด็กทำอย่างอื่นที่ไม่สามารถเคาะโต๊ะได้ แต่อย่าใช้คำว่าหยุดหรือห้ามทำ เพราะเด็กจะต่อต้านไม่อยากให้ใครมาสั่ง
5. หลักการให้ความสำคัญ ทำให้เด็กรู้สึกมีส่วนร่วมสำคัญในสังคม มอบหน้าที่ให้รับผิดชอบ และชื่นชมเด็ก
6. หลักการกระชับ ไม่ตะโกนใส่เด็กเพราะมนุษย์มีสัญชาตญาณในการปกป้องตัวเอง เด็กจะตัดความสัมพันธ์ แต่ถ้าเป็นเสียงกระชับจะใส่ใจฟัง
7. หลักการอะไรก่อนหลัง เช่น ทำงานเสร็จแล้วไปเล่นได้เลย เป็นต้น ทั้งนี้การตั้งเงื่อนไขที่ไม่น่าสนใจจะทำให้เด็กต่อต้าน
8. หลักการตั้งเวลา ฝึกให้เด็กรู้จักวางแผน
9. หลักการส่งความรู้สึก เพื่อบอกความรู้สึกของเรา ทำให้เด็กเรียนรู้ว่าทุกการกระทำของเขาส่งผลต่อคนอื่นเสมอ
10. หลักการแสดงความเข้าใจ เด็กมีความรู้สึกทุกวันและมีหลายอารมณ์ ให้เด็กรู้ตัวว่ากำลังมีอารมณ์อะไร รับรู้อารมณ์ตัวเอง และรู้ว่าต้องจัดการอะไรกับอารมณ์ของตัวเองและสามารถกำกับตัวเองได้







## 2) ความสำคัญ

การสร้างจิตสำนึกในเด็กปฐมวัย เป็นความจำเป็นสำคัญที่ครู ผู้ดูแลเด็ก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ต้องตระหนักที่ต้องสร้างให้เกิดตั้งแต่ปฐมวัย เพื่อเป็นพื้นฐานที่ดีของบุคคลในอนาคต จันทรเพ็ญ ชูประภาวรรณ (2556, MGR Online) กล่าวว่า ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนคือ เมื่อยังเล็กช่วยตนเองไม่ได้ก็ต้องพึ่งพาผู้เลี้ยงดู อีกทั้งยังไม่รู้จักสิ่งใดๆ ในโลก ต้องอาศัยผู้เลี้ยงดูถ่ายทอดฝึกสอน จนกว่าจะรู้จัก รู้จักและเข้าใจ...จิตสำนึกก็เช่นกัน มนุษย์สามารถอดทน อดกลั้น และรู้จัก รู้เหตุผล รู้จักตัดสินใจว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ซึ่งจะต้องเรียนรู้จากต้นแบบที่อยู่รอบตัว เริ่มจากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู ญาติพี่น้อง ครู และสังคม

การปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีงามให้กับเด็กต้องเริ่มที่ผู้ดูแลเด็ก ต้องปรับจิตสำนึกของตนให้ดีงามเสียก่อน เพื่อเป็นต้นแบบที่ดีให้เด็ก ที่สำคัญฝึกสอนเลี้ยงดูเด็กด้วยความรัก ความเข้าใจ และทำให้ดูเพื่อให้เด็กทำตาม สอดคล้องกับ สุริยเดว ทรีปาตี (2554) ที่กล่าวถึง ต้นทุนชีวิต (Life Assets) คือ ปัจจัยสร้างเสริมทั้งทักษะ ภูมิปัญญา (Cognitive Development) และจิตสำนึกที่ดี (Positive Mindfulness) ต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมที่เด็กอาศัยอยู่ ซึ่งรวมทั้งครอบครัว สถานศึกษา ภูมิปัญญา วัฒนธรรมท้องถิ่น ชุมชน แหล่งพระธรรม และเพื่อนฯ เพื่อทำให้เกิดภูมิคุ้มกันทางสังคมในการจัดการกับปัญหา หรือสภาวะการณ์เสี่ยงต่างๆ

### จิตใต้สำนึก...พลังที่แฝงอยู่

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) อธิบายไว้ว่า การรับรู้ของมนุษย์แบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ คือ ระดับจิตสำนึก (Consciousness) และ จิตใต้สำนึก (Sub-consciousness)

ระดับจิตสำนึก หมายถึงการรับรู้ในขณะที่ยังรู้สึกตัว สามารถสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วค่อยผ่านไปยังกระบวนการไตร่ตรองข้อมูลว่าสิ่งที่เข้ามานั้นน่าเชื่อถือหรือไม่

ระดับจิตใต้สำนึก เป็นการรับรู้โดยไม่ผ่านการกรองข้อมูล ซึ่งข้อมูลที่เข้ามาจะไปสู่เซลล์สมองโดยผู้รับไม่รู้ตัว และพร้อมที่จะกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ได้ต่างๆ นานา เหมือนเครื่องบันทึกเทปที่บันทึกภาพเหตุการณ์ต่างๆ ในสมองซึ่งสามารถทำได้ตลอดเวลาจนกลายเป็นแหล่งข้อมูลสะสมในระบบความทรงจำและส่งผลถึงฐานคิดหรือกระบวนการทัศน์ของคนคนนั้นไปในที่สุด

บางตำราอาจแบ่งภาวะจิตของคน เป็น จิตสำนึก (Conscious Mind) และ จิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) ซึ่งจะทำงานประสานกันตลอดเวลา จิตไร้สำนึกยังแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ จิตสร้างสรรค์ (จิตเหนือสำนึก) และ จิตใต้สำนึก (Sub-conscious Mind)

จิตสำนึก (Conscious Mind) เป็นจิตส่วนที่เรารู้จักกันดีที่สุด เราใช้จิตสำนึกควบคุมการนั่ง ยืน เดิน หรือคิด นักจิตศาสตร์ประมาณว่าจิตสำนึกมีส่วนเพียงเล็กน้อยราว %3 ของจิตทั้งหมดจิตสำนึกรับรู้ประสบการณ์ที่มีต่อโลกผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ เห็น ได้กลิ่น ได้ยิน รู้รส รู้สัมผัสผ่านทางผิวหนัง แล้วส่งการรับรู้ขึ้นไปยังสมองให้ทำการวิเคราะห์ประสบการณ์เหล่านั้นก่อนตัดสินใจออกคำสั่งผ่านเส้นประสาทไปยังอวัยวะ