

โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการ
และสร้างวินัยเชิงบวก โดยครอบครัวมีส่วนร่วม
Preschool Parenting Program: Triple-P



TRIPLE-P



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการ
และสร้างวินัยเชิงบวกโดยครอบครัวมีส่วนร่วม
DSPM-based Family-mediated Preschool Parenting Program



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกโดยครอบครัวมีส่วนร่วม
DSPM-based Family-mediated Preschool Parenting Program (Triple-P)

- ISBN:** 978-974-296-954-7
- ผู้จัดพิมพ์:** สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
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 จິงศิริกุลวิทย์
นางสาวอมรา ชนศุภรัตนา
นายกีรติ ลิมส์ืบเชื้อ
- พิมพ์ครั้งที่ 1:** เมษายน 2562
- พิมพ์ครั้งที่ 2:** ธันวาคม 2563
- พิมพ์ครั้งที่ 3:** พฤษภาคม 2565
- จำนวนเล่ม:** 2,400 เล่ม
- พิมพ์ที่:** บริษัทสยามพิมพ์นานาชาติ จำกัด
108 ซ.พงศ์สุวรรณ ต.ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50200
โทร. 053-216962 www.siampimnana.com



คำนำ

“เด็กเปรียบเสมือนผ้าสีขาว” “ช่วงทองของชีวิตคือ วัยแรกเกิด-5 ปี” คำกล่าวเหล่านี้ล้วนเป็นคำกล่าวที่เป็นจริง เพราะเป็นช่วงชีวิตที่มีพัฒนาการทางสมอง และการเรียนรู้เป็นไปอย่างรวดเร็ว การดูแลเด็กปฐมวัยจึงมีความสำคัญอย่างมากในการพัฒนาให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีสติ ปัญญาดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดบวก และคิดช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม (Creativity, Positivity, Response to society; CPR)

โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกโดยครอบครัวมีส่วนร่วม (DSPM-based Family-mediated Preschool Parenting Program) เป็นโปรแกรมกลุ่มกิจกรรมสำหรับครอบครัวเด็กปฐมวัยที่พัฒนาทักษะการเลี้ยงดูเด็กของพ่อแม่ ผู้ปกครองไปพร้อมกับลงมือปฏิบัติต่อเด็ก เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีทักษะในการกอด เล่า เล่น เต็ม วาด สร้างสมาธิ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ของลูกที่บ้านได้ ด้วยโปรแกรมที่ผ่านการพิสูจน์ประสิทธิภาพประสิทธิผลแล้ว และขยายผลบนหลักการของวิทยาศาสตร์ของการขยายผล เพื่อให้มั่นใจว่าจะได้ผลลัพธ์ตรงตามเจตนารมณ์ของโปรแกรม ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นกำลังของชาติในการสร้างสรรค์และพัฒนาประเทศสืบไป

ณ

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
เตรียมพร้อมก่อนใช้โปรแกรม	5
ความรู้เบื้องต้นสำหรับผู้ใช้โปรแกรม	9
โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวก	21
โดยครอบครัวมีส่วนร่วม	
กิจกรรมครั้งที่ 1 สร้างสายใย	22
กิจกรรมครั้งที่ 2 สร้างวินัย	34
กิจกรรมครั้งที่ 3 สร้างเด็กเก่ง 1	45
กิจกรรมครั้งที่ 4 สร้างเด็กเก่ง 2	56
ภาคผนวก	
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย 3-5 ปี	70
ฉบับ พ่อแม่ผู้ปกครอง	
แบบประเมินทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย	72
เพื่อการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์	
(Preschool Parenting Practice Scale)	
รายนามที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญ และคณะทำงานพัฒนาโปรแกรม	76

บทนำ

การส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวก โดยครอบครัวมีส่วนร่วม DSPM-based Family-mediated Preschool Parenting Program: Triple-P

หลักการและเหตุผล

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นหนึ่งในเป้าหมายสำคัญของยุทธศาสตร์ชาติ และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals เป้าหมายที่ 4)¹ ช่วงวัยสำคัญที่สุดในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์คือช่วงปฐมวัย ซึ่งเป็น “หน้าต่างแห่งโอกาสของชีวิต” ที่สมองจะเรียนรู้และพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว การลงทุนพัฒนาเด็กปฐมวัยจะให้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าถึง 7 เท่าในวันที่เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจำเป็นต้องพัฒนาทั้งความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligent Quotient; IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient; EQ) ตั้งแต่ชั้นปฐมวัย ซึ่งจะทำให้เด็กมีพื้นฐานของสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีติดตัวไปตลอดชีวิต

พัฒนาการเด็กปฐมวัย คือ ระดับความสามารถของเด็กเมื่อเทียบกับเด็กวัยเดียวกัน การส่งเสริมพัฒนาการของเด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงก่อน 6 ขวบปีแรกของชีวิต จะเป็นการส่งเสริมระดับสติปัญญา ช่วยให้เด็กมีความพร้อมต่อการเรียนรู้ในช่วงวัยต่อไป อย่างไรก็ตาม ผลการสำรวจพัฒนาการเด็กปฐมวัยในช่วงปี 2542-2560 ด้วยเครื่องมือ Denver-II พบเด็กปฐมวัยมีพัฒนาการสมวัยเพียง ร้อยละ 67.70-73.40 เท่านั้น^{2,3} ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจระดับสติปัญญาเด็กไทยในปี 2554 และ 2559 ที่พบระดับสติปัญญาเฉลี่ยต่ำกว่า 100 (94.58 และ 98.23 ตามลำดับ)⁴ สำหรับผลการสำรวจระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เด็กไทยชั้น ป.1 โดยกรมสุขภาพจิตในปี 2554

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

² จินตนา พัฒนพงศ์ธร และวันนิสาห์ แก้วแข็งขัน. (2561). รายงานการศึกษา “ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็ก ปฐมวัยไทย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2560” นนทบุรี; กลุ่มสนับสนุนวิชาการและการวิจัยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.

³ จินตนา พัฒนพงศ์ธร ชัยชนะ บุญสุวรรณ และนฤมล ธนเจริญวัชร. (2558). รายงานการศึกษา “พัฒนาการ เด็กปฐมวัยไทย ปีพ.ศ. 2557”. นนทบุรี: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (เอกสารอัดสำเนา).

⁴ สถาบันราชานุกูล. (2559). การสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เด็กไทยวัยเรียน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. สืบค้นเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2564 จาก <https://th.rajankul.go.th/preview-3958.html>.

พบว่า คะแนนเฉลี่ย EQ ระดับประเทศเท่ากับ 45.12 ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (50-100) และคะแนนองค์ประกอบย่อยทุกด้านต่ำกว่า 50 คะแนน เมื่อสำรวจอีกครั้งในปี 2559 พบว่า ร้อยละ 77.00 มีความฉลาดทางอารมณ์ผ่านเกณฑ์ พบปัญหามากที่สุดด้านความมุ่งมั่น พยายามและทักษะในการแก้ไขปัญหา³ หากไม่ได้รับการดูแลแก้ไข คุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ไทยทั้งด้าน IQ/EQ จะไม่เปลี่ยนแปลง และไม่สามารถนำพาประเทศไทยให้บรรลุวิสัยทัศน์การพัฒนาประเทศได้

ตั้งแต่ปี 2558 เป็นต้นมา กระทรวงสาธารณสุขพัฒนาระบบการเฝ้าระวังและคัดกรองพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วยเครื่องมือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (Developmental Surveillance and Promotion Manual; DSPM) เพื่อส่งเสริมให้พ่อแม่ผู้ปกครองเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้วยตนเองจากการอ่านเล่มคู่มือและบุคลากรสาธารณสุขคัดกรองพัฒนาการเด็กในช่วงอายุ 9, 18, 30 และ 42 เดือน ที่มารับวัคซีน (DSPM 1) หากสงสัยพัฒนาการล่าช้า จะให้ความรู้ในการกระตุ้นพัฒนาการและติดตามประเมินซ้ำ 1 เดือน (DSPM 2) หากยังพบพัฒนาการล่าช้า จะส่งต่อเพื่อรับการกระตุ้นพัฒนาการด้วยเครื่องมือ Thai Early Developmental Assessment for Intervention (TEDA4I) ที่โรงพยาบาลชุมชนใกล้บ้าน⁵ เมื่อสุ่มสำรวจพัฒนาการเด็กโดยกรมอนามัย ในปี 2560 ด้วยเครื่องมือ DSPM พบว่า เด็กพัฒนาการสมวัยเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 78.20 สงสัยล่าช้า ร้อยละ 21.80⁶ ส่วนผลสำรวจในปี 2561 พบพ่อแม่ผู้ปกครองใช้เล่มคู่มือ DSPM เพียงร้อยละ 32.90 เท่านั้น⁷ การประเมินผลระบบบริการปกติด้วยการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ร่วมมือในการพาเด็กมาติดตามส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการและสะท้อนว่าเกิดจากการที่ผู้ปกครองไม่เชื่อว่าบุตรหลานมีพัฒนาการล่าช้า

⁵ สำนักส่งเสริมสุขภาพ (2561) รายงานประจำปี 2561 http://hp.anamai.moph.go.th/ewt_d_l_link.php?nid=2114

⁶ สถาบันอนามัยแห่งชาติ. (2560). รายงานประจำปี 2560 สถาบันอนามัยแห่งชาติ. กรุงเทพฯ. สามเจริญ (กรุงเทพ) พาณิชยจำกัด.

⁷ กรมอนามัย (2561) รายงานประจำปีกรมอนามัย 2561. http://hp.anamai.moph.go.th/ewt_d_l_link.php?nid=2114

⁸ 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.

⁹ Briesmeister JM, Schaefer CE. *Handbook of Parent Training: Parents as Co-Therapists for Children's Behavior Problems*. (2nd Ed.). 1998 John Wiley & Sons, Inc., New York, USA.

จึงไม่นำเด็กเข้าสู่ระบบการดูแลรักษา เมื่อทบทวนหลักฐานสนับสนุนทางวิชาการพบว่า ผู้ที่มีส่วนสำคัญที่สุดในการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กปฐมวัย คือ พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก แต่ด้วยสภาพสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบันที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องทำงานนอกบ้านทำให้มีเวลาในการดูแลเด็กน้อยลง การพัฒนานวัตกรรมเพื่อช่วยเสริมพลังพ่อแม่ผู้ปกครองในการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการแก้ปัญหา

กรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ปัญหาของระบบ พบว่า การสอนพ่อแม่ผู้ปกครองให้ใช้คู่มือ DSPM แบบเดิมยังเป็นการใช้ประโยชน์จากคู่มือ DSPM ไม่เต็มที่ จึงได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัยโดยครอบครัวมีส่วนร่วม (DSPM-based Family-mediated Preschool Parenting Program; Triple-P) โดยใช้ข้อคำถามพัฒนาการในคู่มือ DSPM มาปรับเป็นแนวปฏิบัติในการกอด เล่า เล่น เต็ม วาด สร้างสมาธิ กับเด็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยผสมผสานไปกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการสร้างวินัยเชิงบวก โดยพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้พัฒนาเด็กด้วยตนเอง และมีบุคลากรสาธารณสุข ครูพี่เลี้ยงศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก รวมถึงครอบครัวเป็นผู้จัดกลุ่มกิจกรรมเสริมพลังการเรียนรู้สำหรับครอบครัวเด็กปฐมวัย ช่วยให้ผู้ปกครองนำกิจกรรมการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์กลับไปใช้ที่บ้านได้ ทำให้ได้เด็กที่เก่ง ดี มีความสุข ดังที่ครอบครัวและสังคมตั้งใจ พร้อมจะเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพของประเทศไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย ผ่านการฝึกทักษะการเลี้ยงดูสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กปฐมวัย
2. เพื่อเสริมพลังพ่อแม่ผู้ปกครองผู้ดูแลเด็กปฐมวัย ผ่านการฝึกปฏิบัติและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ นำไปสู่การสร้างความรู้ด้านสุขภาพจิต ในมิติการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
3. เพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดวัฒนธรรมการเลี้ยงดูเด็กเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ ลดความรุนแรงในการเลี้ยงดูเด็กในชุมชนที่นำโปรแกรมไปใช้

กลุ่มเป้าหมายของโปรแกรม

- พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กปฐมวัย 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 ครูศูนย์เด็กเล็ก ครูอนุบาล อาสาสมัครสาธารณสุข
 - ผ่านการอบรมการใช้โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวก ในเด็กปฐมวัยโดยครอบครัว มีส่วนร่วม (Triple-P)
 - ผ่านการอบรมการใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย Developmental Surveillance and Promotion Manual (DSPM)

เตรียมความพร้อมก่อนการใช้โปรแกรม

รู้จักโครงสร้างของโปรแกรม

โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างวินัยเชิงบวกโดยครอบครัวมีส่วนร่วม DSPM-based Family-mediated Preschool Parenting Program (Triple-P) เป็นกิจกรรมกลุ่มในผู้ปกครองและเด็กที่มีช่วงอายุ 2 ปี 6 เดือน - 6 ปี จำนวน 10-15 ครอบครัว ไม่จำกัดว่าเป็นเด็กปกติหรือกลุ่มเสี่ยง ประกอบด้วยการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง ครั้งละ 1:30-2 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
- หนึ่งภาพ สิบชิ้น
- สัตว์ เสื้อผ้า อาหาร ผลไม้ ของใช้
- เล่น/เต้นสร้างความสุข
- สมาธิสร้างความสบาย

บทบาทของผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม

- แนะนำตัว เปิดกลุ่ม แนะนำสมาชิกกลุ่มให้รู้จักกัน
- ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขวณสมาชิกตั้งกติกาของกลุ่ม และรักษากติกาของกลุ่ม
- นัดหมายวันเวลา การเริ่มต้น การสิ้นสุดกลุ่ม
- ดำเนินกิจกรรมกลุ่มให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยเน้นสอนผู้ปกครองให้ทำ ไม่ทำกับเด็กโดยตรง
- กระตุ้นให้กลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้บทเรียนและประสบการณ์จากกิจกรรม ไม่เน้นการบรรยาย
- ปิดกลุ่มกิจกรรมแต่ละครั้งตามเวลาที่กำหนด

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

- ช่วยผู้นำกลุ่มในการดำเนินกิจกรรมตามแผนที่กำหนด
- จัดส่งอุปกรณ์/สื่อที่เกี่ยวข้องในการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้นำกลุ่มหยิบใช้ได้ง่าย
- กระตุ้นกลุ่มในการร่วมกิจกรรม
- ช่วยเหลือผู้ปกครองที่ยังไม่มีทักษะในการส่งเสริมพัฒนาการหรือปรับพฤติกรรมเด็กผ่านการกระตุ้นผู้ปกครองให้ลงมือทำ ไม่ทำกับเด็กโดยตรง
- จัดบันทึกข้อสรุป และข้อคิดเห็นของกลุ่มเพื่อนำไปสู่การปรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การเตรียมความพร้อมของผู้นำและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม
- ศึกษาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ การสร้างวินัยด้วยเทคนิคเชิงบวก กลุ่มการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- ศึกษาขั้นตอนและใบความรู้ ในการดำเนินกิจกรรม Triple-P
- จัดเตรียมอุปกรณ์ / สื่อที่เกี่ยวข้องในการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้นำกลุ่มหยิบใช้ได้ง่าย

การเตรียมเด็กและผู้ปกครอง

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

การเตรียมอุปกรณ์

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

การวัด การประเมินผล

- ร้อยละของเด็กปฐมวัยที่มีพัฒนาการสมวัยเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
- ร้อยละของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ผ่านเกณฑ์เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
- ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้ปกครองและผู้ดูแลเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวัด

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

ความรู้เบื้องต้นสำหรับผู้ใช้โปรแกรม

ความรู้เบื้องต้นสำหรับผู้ใช้โปรแกรมฯ 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) ของอวัยวะระบบต่างๆ รวมทั้งตัวบุคคล ทำให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำสิ่งที่ยากสลับซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่ๆ และความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมหรือภาวะใหม่ในบริบทของครอบครัวและสังคม¹⁰ พัฒนาการแบ่งเป็น 5 ด้านได้แก่

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

¹⁰ นิตยา คชภักดี. (2554). *ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กสำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป*. กรุงเทพฯ: บียอนด์เอ็น เทอร์ไรซ์ จำกัด.

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

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย เป็นการจัดกิจกรรมหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กที่เหมาะสมในการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจกระทำโดยตรงต่อเด็กหรือผู้ดูแลเด็ก พัฒนาการเด็กถูกกำหนดด้วยปัจจัยทางด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดศักยภาพของเด็ก ส่วนสิ่งแวดล้อมเป็นตัวปรับเปลี่ยนการแสดงออกของพันธุกรรมให้ออกมามากที่สุดตามศักยภาพที่เด็กได้จากพันธุกรรม¹¹ สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการเด็กมากที่สุด คือ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ซึ่งปัจจุบันหลายครอบครัวเป็นเครือข่าย เช่น ปู่ย่าตายาย การส่งเสริมพัฒนาการเด็กจึงไม่ได้มุ่งเน้นที่ตัวเด็กเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการมุ่งเน้นที่การส่งเสริมทักษะของพ่อแม่ผู้ปกครองให้เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สนับสนุนส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความสามารถไปตามช่วงวัยได้ หลักสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการ ประกอบด้วย

1. การสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองกับเด็ก (attachment) สายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับเด็กจะทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัย มั่นคง เป็นสุข จึงส่งผลต่อพัฒนาการเด็กโดยตรง สายสัมพันธ์นี้สร้างได้ผ่านการโอบกอด พูดคุย รับฟังในสิ่งที่ลูกพูด เป็นต้น การศึกษานวัตกรรมด้านพัฒนาการเด็ก พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้พูดคุยสนทนากับผู้เลี้ยงดูมีการพัฒนาระบบประสาทและสมองของเด็กในวัยเรียนสูงกว่าเด็กที่ไม่ค่อยได้พูดคุย¹²

¹¹ J. P. Shonkoff. (2010). 'Building a new biodevelopmental framework to guide the future of early childhood policy', *Child Development*, 81(1), 357.

¹² 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 รวมถึงการส่งเสริมการเล่นของเด็กผ่านเกมหรือกิจกรรม การเล่นเป็นเครื่องมือเรียนรู้และสื่อสารของเด็ก เด็กเริ่มเล่นตั้งแต่อายุในวัยทารก โดยเริ่มจากการเล่นกับตนเองตามลำพัง พัฒนาไปเป็นการเล่นกับพ่อแม่ผู้เลี้ยงดู แล้วพัฒนาเป็นการเล่นเป็นกลุ่มกับเพื่อน ซึ่งเป็นพื้นฐานของทักษะสังคมในวัยผู้ใหญ่ การเล่นหรือทำกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ เช่น กิจกรรมเคลื่อนไหว กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมเสริมสร้างจินตนาการ เล่นวาดภาพ เล่นต่อบล็อก เป็นต้น จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา เด็กที่พ่อแม่ ผู้ปกครองเล่นด้วยอย่างมีคุณภาพ มีโอกาสที่จะมีพัฒนาการสมวัยมากกว่าเด็กที่พ่อแม่ไม่เล่นด้วยหรือเล่นอย่างไม่มีความหมาย¹³

3. การจัดสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกบ้านที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ภายในบ้านควรมีพื้นที่ให้เด็กได้เล่น หรือมีของเล่นหรือที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กในด้านต่างๆ เช่นเดียวกับนอกบ้านที่ควรมีพื้นที่ให้เด็กได้วิ่งเล่น หรือมีสนามเด็กเล่นใกล้บ้าน

การให้ความรู้กับพ่อแม่ผู้ปกครองเกี่ยวกับความสำคัญและวิธีการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก และส่งเสริมทักษะพ่อแม่ผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการและสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี จะช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจและใช้เทคนิคที่ถูกต้องในการพัฒนาเด็ก รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการพัฒนาเด็ก ทั้งในและนอกบ้านได้ หากส่งเสริมพัฒนาการอย่างเต็มที่โดยครบครันแล้ว เด็กยังมีพัฒนาการล่าช้าหรือไม่สมวัย ควรได้รับการกระตุ้นพัฒนาการตามโปรแกรมพัฒนาการบำบัดอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูแลช่วยเหลือให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้นหรือกลับมาสมวัยตามศักยภาพของเด็ก

¹³ สถาบันพัฒนาอเนกประสงค์แห่งชาติ. (2560). รายงานประจำปี 2560 สถาบันพัฒนาอเนกประสงค์แห่งชาติ. กรุงเทพฯ:สามเจริญ (กรุงเทพฯ) พาณิชยจำกัด.

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ผ่านการสร้างความผูกพันทางอารมณ์ (attachment) และการสร้างวินัยด้วยเทคนิคเชิงบวก (positive discipline)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะรับรู้/เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามวัย ควบคุมอารมณ์ ความต้องการและแสดงออกอย่างเหมาะสม รับรู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว และรับรู้ถึงอารมณ์คนรอบข้าง เข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอะไรและทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น เป็นผู้ฟังที่ดี ยืดหยุ่น สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม¹⁴ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็กปฐมวัยประกอบด้วยหลักสำคัญ 2 ประการ คือ การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ผู้ปกครอง และ การสร้างวินัยด้วยเทคนิคเชิงบวก

1. การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ผู้ปกครอง (attachment)¹⁵

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

การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ที่มั่นคงระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กทำได้ผ่านการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก โดยเฉพาะการกอดสัมผัส การมองหน้าสบตา การรับฟังและตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างใส่ใจ การพูดคุยด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล

¹⁴ นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช. (2557). *คู่มือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัยสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

¹⁵ จินตนา พัฒนพงษ์ศรี และอาริสรา ทองเหม. (2558). *คู่มือนักส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยหลักสูตรเร่งรัดประจำโรงพยาบาล*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

อ่อนโยน การใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับเด็กอย่างเหมาะสมตามระดับพัฒนาการ การยอมรับในตัวเด็ก

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

2. การสร้างวินัยด้วยเทคนิคเชิงบวก (positive discipline)¹⁶

การสร้างวินัย คือ การพัฒนาความสามารถของเด็กในการควบคุมตนเอง ให้สามารถปฏิบัติตามกฎกติกาที่สังคมกำหนด เด็กเกิดการเรียนรู้ว่า สิ่งใดทำได้ สิ่งใดไม่ได้ การสร้างวินัยสามารถทำได้ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งมีหลักสำคัญ 2 ประการ คือ “การเสริมแรงเพื่อให้พฤติกรรมดีเพิ่มขึ้น” และ “การลงโทษเพื่อให้พฤติกรรมไม่ดีหรือพฤติกรรมที่ไม่ต้องการลดลง”

การสร้างวินัยเชิงบวก คือ การสร้างวินัยที่เน้นการเสริมแรงมากกว่าการลงโทษ มุ่งเน้นการเสริมแรงพฤติกรรมดี เพื่อให้เกิดพฤติกรรมดีต่อเนื่องจนกลายเป็น “นิสัย” หากต้องลงโทษ จะใช้เทคนิคการลงโทษที่ไม่ใช้ความรุนแรง ซึ่งจะลดผลกระทบด้านจิตใจจากการใช้ความรุนแรงในเด็กหรือลดการทำโทษที่สร้างบาดแผลทางใจในเด็กลง ทำให้เด็กร่วมมือมากขึ้นและต่อต้านลดลง การสร้างวินัยเชิงบวกจึงเป็นการปลูกฝังให้เด็กสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่เด็กตั้งใจ ทำให้เด็กภูมิใจและเคารพ

¹⁶ ปิยวลี จนเศรษฐกร และปณิตดา จนเศรษฐกร. (2562). 101 เทคนิคการสร้างวินัยเชิงบวก. สืบค้นจาก <http://www.cf.mahidol.ac.th>

ตัวเอง¹⁷ ครอบครัวที่ใช้หลักของการสร้างวินัยเชิงบวกจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรม การใช้สารเสพติด ความรุนแรงทางเพศในเด็กและวัยรุ่นอีกด้วย¹⁸

เทคนิคสำคัญที่ใช้ในการสร้างวินัยเชิงบวก ได้แก่

2.1 การกำหนดกติการ่วมกับเด็ก เพื่อให้เด็กเข้าใจว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นที่ต้องการของผู้ใหญ่ เด็กปฐมวัยเมื่อเริ่มพูดสื่อสารได้ จะเข้าใจภาษาและกติกาต่างๆได้ ผู้ปกครองควรกำหนดกติกาหรือความคาดหวังที่สอดคล้องกับระดับพัฒนาการเด็ก สมเหตุสมผล เมื่อเริ่มสร้างวินัย ควรกำหนดกติกาจำนวนไม่มาก เน้นกติกาที่เป็นรูปธรรม เด็กสามารถทำตามได้โดยไม่สับสน สื่อสารกติกากับเด็กให้ชัดเจนว่าต้องการให้ทำอะไร กำหนดรางวัลที่เด็กจะได้รับเมื่อทำตามกติกานั้น และการลงโทษโดยไม่ใช้ความรุนแรงที่จะเกิดขึ้น หากเด็กไม่ปฏิบัติตามกติกาผู้ใหญ่ทุกคนในบ้านควรรับทราบและปฏิบัติตามกติการ่วมกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การปลูกฝังพฤติกรรมบวกกลายเป็นนิสัย คือเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติที่ไม่ต้องบังคับให้เด็กทำอีกต่อไป

กรณีที่เด็กมีพื้นอารมณ์โกรธต่อต้าน การกำหนดกติกา ควรเน้นพฤติกรรมที่ต้องการและรางวัลที่เด็กจะได้รับ มากกว่าการลงโทษซึ่งแม้จะไม่ใช้ความรุนแรงแต่อาจกระตุ้นให้เด็กโกรธต่อต้านมากขึ้นและปรับพฤติกรรมเด็กไม่ได้

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

รางวัล เป็นสิ่งจูงใจที่เด็กชอบหรือต้องการ การให้รางวัลเพื่อเสริมแรงพฤติกรรมควรให้เร็วที่สุดที่เกิดพฤติกรรมบวก ให้ตามกติกาที่ตกลงกันไว้ เมื่อเกิดพฤติกรรม

¹⁷ ดุษฎี จิงศิริกุลวิทย์ และคณะ. (2559). *คู่มืออบรมโปรแกรมเสริมพลังผู้ปกครองและครูเพื่อการปรับพฤติกรรมเด็กวัยเรียน*. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กรมสุขภาพจิต.

¹⁸ Nelsen. (2006). *Positive Discipline for Preschooler*. New York: Penguin Random House Company.

ดีต่อเนื่องแล้ว ควรปรับเปลี่ยนรางวัล เพื่อให้ยังสามารถจูงใจให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่ดีได้ รางวัลควรให้พร้อมกับการชม เพื่อให้ในระยะเวลาสามารถลดการใช้รางวัลลงเหลือเพียงคำชมในพฤติกรรมดีซึ่งกลายเป็นนิสัยไปแล้วเพียงอย่างเดียว

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

2.3 การลงโทษโดยไม่ใช้ความรุนแรง (non-corporal punishment) การลงโทษเป็นเทคนิคที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และแสดงพฤติกรรมดังกล่าวลดลง การลงโทษในหลักพฤติกรรมศาสตร์ จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างการเรียนรู้ แต่มักถูกนำมาใช้ผิดวิธี คือ มักถูกใช้เป็นช่องทางระบายความโกรธของผู้ใหญ่ที่มีต่อเด็กมากกว่าเพื่อสร้างการเรียนรู้อย่างที่ควรจะเป็น การลงโทษโดยใช้ความรุนแรงจะสร้าง toxic stress ซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางพัฒนาการทางสมองของเด็ก สวนทางกับเป้าหมายที่ต้องการ การลงโทษเพื่อสร้างการเรียนรู้โดยไม่ใช้ความรุนแรง สามารถทำได้ด้วย 4 เทคนิคหลัก คือ การเพิกเฉย (ignorance) การขอเวลานอก (time out) การตัดสิทธิ์รับของ (response cost) และการทำความผิดพลาดแทน (overcorrection)¹⁹

¹⁹ ชาญวิทย์ พรนภดล วังนรินทร์ โรหิตสุข มะลิรัมย์ หัสตินรัตน์ นิรมน ยสินทร และพนม เกตุมาน. (2554). *คู่มือวิทยาการการศึกษามุมผู้ปกครอง เรื่องวิธีปรับพฤติกรรมเด็ก*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยมหิดล.

1) การเพิกเฉย (ignorance) การเพิกเฉยเป็นการไม่ให้ความสนใจหรือใส่ใจในตัวเด็กหากแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเทียบเท่าการตัดรางวัลสำหรับเด็ก เมื่อเด็กไม่ได้รับความสนใจเป็นแรงจูงใจก็จะลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ลง การเพิกเฉยจะใช้ก็ต่อเมื่อพฤติกรรมนั้นต้องไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เช่น สามารถใช้ได้ในพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจ ก่อวาทเล็กน้อย ร้องไห้งอแง เป็นต้น

2) การหยุดพักกิจกรรมที่ทำอยู่ชั่วคราว (time out) เป็นการแยกเด็กออกจากสถานการณ์ที่เด็กแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เพื่อให้เด็กได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ตัวเองและหยุดแสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ โดยอาจแยกเด็กไปนั่งบนเก้าอี้ในมุมสงบ ห้องว่าง หรือจำกัดบริเวณ เด็กจะออกจากมุมสงบนั้นได้ ก็ต่อเมื่อสามารถหยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้แล้วเท่านั้น วิธีนี้เหมาะกับเด็กอายุ 2 – 6 ปีที่มีพฤติกรรมรบกวน ก้าวร้าว อาละวาด และไม่ยอมทำตามกติกา มุมสงบที่让孩子หยุดพักกิจกรรมที่ทำอยู่ชั่วคราวเมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ต้องเป็นสถานที่เปิดโล่ง อยู่ในสายตาผู้ดูแล ไม่มีของเล่นหรือสิ่งของที่让孩子พึงพอใจ

3) การตัดสิทธิ์ ธิบของ (response cost) เป็นการปรับ ธิบหรือหักคะแนนที่เด็กสะสมไว้เพื่อแลกรางวัล หรือการตัดสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมต่างๆ 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 ให้ความสำคัญกับหลักการด้านสมองและประสาทวิทยา²⁰ แต่การสร้างประชากรรุ่นใหม่ที่มีความรับผิดชอบ มีความสุข สร้างสังคมที่มีคุณภาพรวมถึงเป็นประชากรที่จะกลายเป็นพ่อแม่คุณภาพในรุ่นต่อไป ต้องอาศัยการพัฒนามิติอื่นนอกเหนือจากสมองและพัฒนาการด้วย

ศาสตราจารย์นายแพทย์ไมเคิล รัตเตอร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ทำการศึกษาเด็กที่ประสบความยากลำบากในชีวิต และพบว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเด็กเป็นผลจากพันธุกรรมร่วมกับปัจจัยด้านสังคมสิ่งแวดล้อม²¹ เด็กกลุ่มที่ประสบความ สำเร็จมีปัจจัยปกป้องที่สำคัญ เช่น พื้นอารมณ์เชิงบวก การเลี้ยงดูที่ใส่ใจให้ความรัก ความอบอุ่นและตอบสนองต่อความต้องการของเด็กอย่างเหมาะสม ถ้าประสบการณ์การ เลี้ยงดูในช่วงปฐมวัยเป็นความรุนแรง การถูกละเลยทอดทิ้ง จะเกิดภาวะ toxic stress คือความเครียดที่เป็นพิษกับชีวิตของเด็ก ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมองและอวัยวะ อื่นในร่างกาย ครอบครัวที่อบอุ่นและแข็งแรงจึงเป็นปัจจัยปกป้องเด็กจากผลกระทบ ของความยากจนและปัญหาสังคม รวมถึง toxic stress ต่างๆ

การเสริมพลัง (empowerment)²² ตามนิยามขององค์การสหประชาชาติ เป็นการขยายระดับความสามารถ การตัดสินใจด้วยตนเอง และวิสัยทัศน์ในการเป็น ทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพ การเสริมพลังครอบครัว จึงเป็นการขยายระดับความ สามารถของครอบครัว ความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง และพัฒนาสมาชิกใน ครอบครัวให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าต่อสังคม

²⁰ 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>

²¹ Rutter, M. (1981). Stress, coping and development in children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 22(4), 323–356.

²² United Nations. (2012). Empowerment: What does it mean to you? Available at <https://www.un.org/esa/socdev/ngo/outreachmaterials/empowerment-booklet.pdf>

การเสริมพลังครอบครัวแบ่งออกเป็น การเสริมพลังด้านสังคม ด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ และด้านกฎหมาย สำหรับ “การเสริมพลังครอบครัวด้านสังคม” เป็นการกำจัดปัญหา/อุปสรรคด้านสังคม เพื่อให้ครอบครัวสามารถเข้ามามีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคมในชุมชนของตนเองได้ ทำให้ครอบครัวสามารถให้ข้อคิดเห็นต่อกระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดในสังคมได้ นอกจากนี้การเสริมพลังครอบครัว ยังเป็นการเพิ่มขีดความสามารถของสมาชิกในครอบครัวให้สามารถเผชิญปัญหา ผ่านกระบวนการส่งเสริมความรู้ที่เพียงพอ พร้อมทั้งสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาเพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ การเสริมพลังประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การค้นหาปัญหาที่แท้จริง การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสม และการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มกิจกรรม Triple-P จึงเป็นการเสริมพลังครอบครัวด้านสังคม เนื่องจากการเปิดให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และสร้างประสบการณ์ทักษะการเลี้ยงดูเด็ก การสะท้อนคิด รับฟังมุมมองของครอบครัวต่อปัญหาอุปสรรค ความยากลำบาก และความคาดหวังในการเลี้ยงดูเด็ก นำเสนอและสนับสนุนให้ครอบครัวตัดสินใจเลือกปฏิบัติต่อเด็กในฐานะพ่อแม่ผู้ปกครองด้วยตนเอง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือ

การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning: PL)²³ เป็นการจัดการเรียนรู้อันหลักการมนุษยนิยม ที่เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง หากได้รับการจัดประสบการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ผู้ใช้เทคนิคการเรียนรู้นี้ จึงมักเรียกว่า ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ (facilitator) มากกว่าผู้สอน ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้จัดการเรียนรู้เป็นเพียงผู้จัดกระบวนการหรือประสบการณ์ให้ผู้เรียนเกิดการสะท้อนคิดและเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมของตนเองด้วยตนเอง

²³ ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (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 Triple-P เป็นกลุ่มที่มุ่งเน้นให้พ่อแม่ผู้ปกครองมาเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรงที่จะเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ต่อไป

2. การทบทวนสะท้อนคิดและอภิปราย (reflection & discussion) เมื่อผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรงแล้ว ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ จะกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน สะท้อนความคิดเห็นจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เปิดมุมมองต่อประสบการณ์ให้กว้างขึ้น กลุ่มกิจกรรม Triple-P ในแต่ละครั้ง จะมีช่วงเวลาให้ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามสะท้อนคิดกับพ่อแม่ผู้ปกครองเพื่อให้เกิดการทบทวนสังเกตและสะท้อนประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้ปกครองคนอื่นๆ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน โดยไม่จำเป็นต้องใช้การสอนบรรยาย

3. การสรุปความคิดรวบยอด (conceptualization) เมื่อเปิดมุมมองประสบการณ์ระหว่างกันแล้ว ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จะประมวลข้อมูลที่ได้ทั้งหมด เพื่อสรุปเป็นความคิดรวบยอด ทำให้เกิดความรู้ใหม่ที่มาจากประสบการณ์และมุมมองของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนรู้สึกเป็นเจ้าของความรู้นั่นเอง ซึ่งทำให้ง่ายต่อการนำความรู้ไปปฏิบัติจริง ผู้นำกลุ่มกิจกรรม Triple-P จะเป็นผู้สรุปความคิดรวบยอดที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมแต่ละครั้ง เป็นหลักการที่พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถนำไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (experimentation/application) เมื่อ ตกผลึกประสบการณ์ออกมาเป็นแนวคิดแล้ว ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้ ผู้เรียนได้ฝึกทดลองใช้แนวคิดนั้นในบริบทของผู้เรียนเอง โดยมาก มักใช้การแสดง บทบาทสมมติ กลุ่มกิจกรรม Triple-P มุ่งเน้นการกระตุ้นให้พ่อแม่ผู้ปกครองนำทักษะ การเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยกลับไปใช้ที่บ้าน แล้วนำกลับมาเรียนรู้ร่วมกันในครั้งต่อไป

โดยสรุป การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ ให้ความสำคัญกับผู้เรียนในฐานะเจ้าของความรู้ ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้จะจัดให้เกิด การทบทวนประสบการณ์ วิเคราะห์บทเรียนจากประสบการณ์ สังเคราะห์ความคิด รวบรวม และประยุกต์ใช้ความรู้ใหม่ในสถานการณ์หรือบริบทของผู้เรียนเอง กลุ่มกิจกรรม Triple-P เป็นกลุ่มฝึกทักษะผู้ปกครองที่อยู่บนพื้นฐานการจัดการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วม โดยไม่มุ่งเน้นการสอนบรรยาย เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองเกิดการเรียนรู้ จากประสบการณ์ตรงและเปลี่ยนแปลงทั้งทัศนคติ ความคิด และพฤติกรรม การ เลี้ยงดูเด็ก



**โปรแกรมการส่งเสริมพัฒนาการและ
สร้างวินัยเชิงบวก โดยครอบครัวมีส่วนร่วม
DSPM-based Family-mediated
Preschool Parenting Program (Triple-P)**



กิจกรรมครั้งที่ 1 สร้างสายใย (Triple-P1)

สาระสำคัญ

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

การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ที่มั่นคงระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กทำได้ผ่านการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก โดยเฉพาะการกอดสัมผัส การมองหน้าสบตา การรับฟังและตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างใส่ใจ การใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับเด็กอย่างเหมาะสมตามระดับพัฒนาการ

Triple-P1 มุ่งเน้นการทำกิจกรรมกอด เล่านิทาน เล่นเกม เต็ม วาดรูป ระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กโดยมีผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติในกลุ่ม เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีและทักษะในการสร้างความผูกพันทางอารมณ์ที่พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้ที่บ้านได้

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกิจกรรม ผู้ปกครองและเด็ก เพื่อให้เกิดกลุ่มสัมพันธ์ที่ดี และนำไปสู่การเรียนรู้จากกระบวนการกลุ่ม
2. พัฒนาทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กปฐมวัยกับผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดความผูกพันทางอารมณ์ ระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง เป็นพื้นฐานในการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างความฉลาดทางอารมณ์

3. สร้างประสบการณ์เชิงบวกในการฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย เพื่อให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่มและการนำกลับไปใช้ที่บ้าน



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



1.2 กอดสร้างสุข (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

แป้งเด็ก นกหวีด เครื่องเสียง ที่เคาะให้จังหวะ
ลูกบอลใหญ่ 1-2 ลูก

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้าหากัน โดยให้เด็กยืน ผู้ปกครองยืนบนเขาเพื่อที่จะสามารถ มองหน้า สบตา และกอดลูกได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเปิดเพลงและร้องเพลง “ความรักอยู่สูง” พร้อมสาธิตท่าท่าทางประกอบเพลง ให้ผู้ปกครองและเด็กทำตาม
2. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงและร้องเพลง “ความรักอยู่สูง” ติดต่อกัน 2-3 รอบ เพื่อให้เด็กและผู้ปกครองได้กอดกัน ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มช่วยกระตุ้นผู้ปกครองและเด็กที่ยังทำไม่ได้
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. ผู้นำกลุ่มสรุปทเรียน และถามผู้ปกครอง ดังนี้

“รู้สึกอย่างไรที่ได้กอดและหอมแก้มลูก?” (ดี มีความสุข อบอุ่น ปลอดภัย ฯลฯ)

“ได้ประโยชน์อะไรจากการกอดบ้าง?” (ความผูกพันระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก เด็กรู้สึกอบอุ่นผ่อนคลาย ฯลฯ)

“ที่ผ่านมากอดลูกบ่อยแค่ไหน?” ต่อจากนี้คิดว่าอยากทำอะไร?

“พ่อแม่ผู้ปกครอง คิดว่ามีสถานการณ์ใดที่ควรเข้าไปกอดลูกอีก นอกจากเวลามีความสุข?” (มีความกลัวต้องการคนปลอบ มีความโกรธ กอดแน่นๆ เพื่อแบ่งปันความรู้สึก ฯลฯ)



1.3 นิทานสร้างสรรค์ (30 นาที)



สื่อ/อุปกรณ์

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

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มชวนเด็กมานั่งฟังนิทานใกล้ ๆ เริ่มเล่านิทานให้เด็กฟัง 1 เรื่อง โดยให้ผู้ปกครองสังเกตเทคนิคการเล่านิทาน

- เล่าด้วยน้ำเสียงชัดเจน สนุกสนาน ดึงดูดความสนใจของเด็ก
- ชี้ชวนให้เด็กได้ตอบเกี่ยวกับเนื้อเรื่องหรือภาพที่เห็น โดยใช้สื่อภาพในหนังสือนิทาน (เช่น “พี่หมีใส่เสื้อสีอะไร?” “พี่หมีมีเพื่อนกี่ตัว ช่วยกันนับได้ไหมคะ?” “แล้วเค้ากำลังจะไปทำอะไรกัน?” “เราควรทำอะไรถ้าเจอแบบนี้?”) กระตุ้นเด็กให้สนใจถามและตอบขณะเล่านิทาน สอดแทรกวินัย เช่น การรอคิว การรู้จักขอเมื่อ

อยากได้ 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 ใกล้ตัวผู้ปกครองและสอดคล้องเนื้อหาที่กล่าวมาข้างต้น และชวนเด็กพูดคุยโต้ตอบในเรื่องที่เล่า หากผู้ปกครองไม่สามารถอ่านได้ ให้เล่าจากภาพตามจินตนาการ หรือผู้ปกครองสามารถเล่านิทานที่บ้านท้องถิ่นโดยไม่ใช้หนังสือนิทานก็ได้ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ปกครองผ่านการเล่านิทาน

4. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียน และถามคำถามผู้ปกครอง ดังนี้

“รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ “ฟัง” นิทานพร้อมลูก?” (สนุก เพลิดเพลิน ฯลฯ)

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

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

“ผู้ปกครองสังเกตเห็นวิธีการเล่านิทานของผู้นำกลุ่มเป็นอย่างไร?” (การใช้น้ำเสียง การแสดงสีหน้า การใช้ท่าทาง ฯลฯ)

“ก่อนหน้านี้อ่านนิทานให้ลูกฟังบ่อยไหม?” “ต่อจากนี้คิดว่าอยากทำอย่างไร?”



1.4 วาดภาพสร้างจินตนาการ (15 นาที)



สื่อ/อุปกรณ์

กระดาษ สีเทียน

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ 1 แผ่น และสีเทียน 1 แท่งโดยสีเทียนแจก 1 แท่งต่อ 1 คู่ (ในขั้นตอนของการแจกสีให้เด็กทั้งกลุ่มเพื่อให้เด็กเลือกสีที่ชอบ และเมื่อเลือกได้แล้วให้ส่งต่อกล่องสีให้เพื่อน เน้นให้เด็กเลือกและเป็นผู้ส่งต่อกล่องสีให้เพื่อนเอง 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 ครั้งหนึ่ง จากนั้นให้เด็กเติมให้เต็ม
- ผู้ปกครองวาดรูปปากครึ่งหนึ่ง แล้วให้เด็กเติมให้เต็ม
- ผู้ปกครองวาดรูปผม แล้วให้เด็กเติมเส้นผมให้เต็มในระหว่างวาดภาพ

เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ปกครองผ่านกิจกรรมการวาดภาพ ระหว่างนี้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้ปกครองและเด็กช่วยกันวาดรูป ถ้าเด็กยังวาดไม่ได้ให้ผู้ปกครองจับมือทำ

3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้ปกครองคุยกับเด็ก และสอนชื่ออวัยวะ บอกหน้าที่ของอวัยวะ อาจวาดต่อจนครบทั้งร่างกาย ขึ้นกับระดับความสามารถของเด็กแต่ละคน



4. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษอีก 1 แผ่น ให้ผู้ปกครองและเด็กช่วยกันวาดรูปโดยอิสระตามจินตนาการ หากเด็กยังวาดไม่เป็น ผู้ปกครองวาดให้ดูเป็นตัวอย่างและให้ผู้ปกครองกระตุ้นหรือชักชวนให้เด็กมาวาดภาพด้วยกัน ในเด็กเล็กอาจเป็นการลากเส้นหรือระบายสีแทนหรืออาจช่วยจับมือวาด

5. ให้เด็กแสดงรูปภาพที่วาดทีละคน พร้อมกับให้เด็กเล่าถึงรูปที่วาด เป็นรูปอะไร? ให้ผู้ปกครองพูดชมภาพวาดของเด็ก จากนั้นผู้นำกลุ่มพูดชมทั้งเด็กและผู้ปกครอง

6. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียน และถามคำถามผู้ปกครอง ดังนี้

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

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

“ก่อนหน้านี้อาจจะเล่นกับลูกบ่อยไหม?” “กลับไปที่บ้าน คิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป?”



1.5 เล่น/เต้นสร้างความสนุก (10 นาที)



สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียง ที่เคาะให้จังหวะ เพลงเด็ก

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทำท่าเปิด ให้เด็กและผู้ปกครองดูเป็นตัวอย่าง
2. ผู้นำกลุ่มพาเด็กและผู้ปกครอง เต้นเพลง “เปิด” โดยจัดให้เด็กยืนต่อกันเป็นแถว ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มยืนอยู่ที่หัวแถว จากนั้นให้ยืนในท่าเปิด
3. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครอง ช่วยกันร้องและเต้นเพลงเปิด ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาเด็กเดินท่าเปิดเป็นวงกลมภายในกลุ่ม ร้องและเต้นซ้ำ 2-3 รอบ โดยสามารถเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นในรอบท้ายๆ เพื่อความสนุกสนาน (อาจเปลี่ยนเพลงให้หลากหลายเพื่อให้เด็กได้ทำท่าทางอื่นๆ ควรเลือกเพลงที่มีท่าเต้นชัดเจน เพื่อให้เด็กและผู้ปกครองทำตามได้ง่าย)

1.6 สมาริสร้างความสบาย (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียง เพลงดังดอกไม้บาน

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

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

หมายเหตุ: หากเด็กไม่นั่ง ไม่นิ่งหลับตา แนะนำให้ผู้ปกครองกอดและลูบตัวเด็กเบา ๆ ผู้ปกครองหลับตาลงเพื่อทำให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง

1.7 สรุปทฤษฎี (15 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

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

- กอดสร้างสุข: การกอดเป็นการสัมผัสเด็กด้วยความรัก ทำให้เกิดความผูกพันระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่น iva ว่างใจ เป็นพื้นฐานที่ดีของการสร้างวินัยเชิงบวก

- เล่านิทานสร้างสรรค์: การเล่านิทานช่วยกระตุ้นความคิด จินตนาการ ภาษา การเรียนรู้ของเด็ก เป็นการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพระหว่างผู้ปกครองและเด็ก และทำให้เกิดความผูกพันระหว่างกัน

- เล่น/เต้นสร้างความสนุก: การเล่นทำให้เกิดความสนุกสนาน รู้กฎกติกา รู้จักการรอคอย สร้างความสัมพันธ์ การเล่นบางอย่างช่วยพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่

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

- สมาธิสร้างความสบาย: การฝึกรู้ลมหายใจ ช่วยให้เกิดความสบาย ผ่อนคลาย สงบ ทำให้เด็กนิ่ง มีสมาธิ พร้อมสำหรับการเรียนรู้ รวมถึงควบคุมตนเองได้ดีขึ้น

2. ผู้นำกลุ่มชักชวนผู้ปกครองนำกิจกรรมที่เรียนรู้กลับไปใช้ที่บ้าน และจัดบันทึกช่วยจำลงในกระดาษบันทึกที่ส่งให้ครอบครัวละ 1 แผ่น
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณ และปิดกลุ่ม
4. หลังปิดกลุ่ม ผู้ปกครองและเด็กเข้ารับการประเมินพัฒนาการ ความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยรายบุคคล เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลก่อนทำกลุ่มโปรแกรม Triple-P ครบ 4 ครั้ง



กิจกรรมครั้งที่ 2 สร้างวินัย (Triple-P2)

สาระสำคัญ

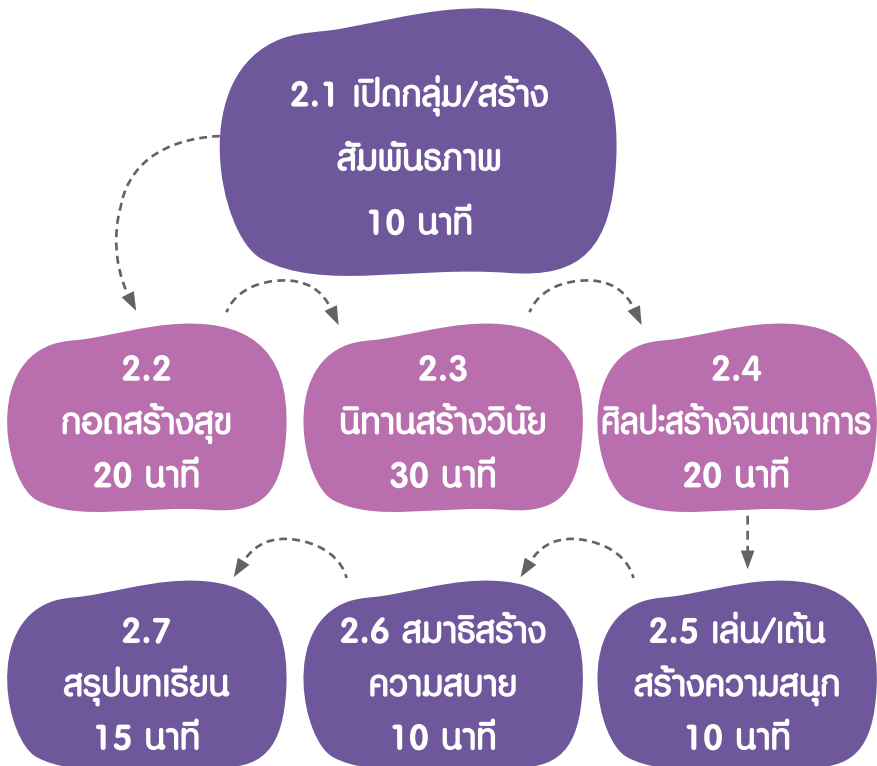
การสร้างวินัย คือ การพัฒนาความสามารถของเด็กในการควบคุมตนเองให้สามารถปฏิบัติตามกฎกติกาที่สังคมกำหนด เด็กเกิดการเรียนรู้ว่า สิ่งใดทำได้ สิ่งใดทำไม่ได้ การสร้างวินัยสามารถทำได้ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งมีหลักสำคัญ 2 ประการ คือ “การเสริมแรงเพื่อให้พฤติกรรมดีเพิ่มขึ้น” และ “การลงโทษเพื่อให้พฤติกรรมไม่ดีหรือพฤติกรรมที่ไม่ต้องการลดลง”

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

Triple-P2 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสร้างวินัยบนพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและพ่อแม่ผู้ปกครอง กิจกรรมออกแบบให้เด็กต้องรอคอยระหว่างเล่นเกม จึงอาจเกิดปัญหาพฤติกรรมในขณะที่ทำกลุ่มกิจกรรม และเป็นโอกาสให้พ่อแม่ผู้ปกครองฝึกปรับพฤติกรรมเด็กภายใต้คำแนะนำและการดูแลของผู้นำกลุ่ม

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 Triple-P1 ขอให้ผู้ปกครองเล่าประสบการณ์การนำกิจกรรมกลับไปใช้ที่บ้าน (ได้นำกิจกรรมอะไรกลับไปทำบ้าง? ชอบหรือไม่? มีปัญหาอะไรหรือไม่?) กรณีมีผู้ปกครองเข้ากลุ่มครั้งแรก เป็นจำนวนมาก ผู้นำกลุ่มควรทบทวนกิจกรรม 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
ลูกบอลเล็กคละสี 15 ลูก



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้ากัน จากนั้นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเปิดเพลงและร้องเพลงพร้อมสาธิตท่าท่าทางประกอบเพลง “ความรักอยู่สูง” ให้ผู้ปกครองและเด็กทำตาม ผู้ปกครองใช้วิธียืนบนเข่าขณะร้องเพลงและท่าท่าประกอบ เพื่อที่จะสามารถ มองหน้า 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 โดยทุกครั้งที่เด็กส่งลูกบอลให้ผู้ปกครองให้ผู้ปกครองกอดและหอมแก้มเด็กทั้งสองข้าง ก่อนจะวิ่งไปหยิบลูกบอลลูกต่อไปกลับมาส่งให้ผู้ปกครองจนหมดตะกร้า

2.3 ให้เด็กนับลูกบอลที่ได้ใส่ในตะกร้าทีละคนโดยให้ผู้ปกครองสอนเด็กนับ

2.4 คู่ที่ได้ลูกบอลน้อยที่สุด 3 คู่สุดท้าย ให้เด็กทาแบ่งให้ผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองทาแบ่งให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน (หรืออาจสลับทาแบ่งให้คู่ที่ได้ลูกบอลมากที่สุด)

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

4. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยทบทวนบทเรียนการกอดให้เห็นความสำคัญของการสร้างความผูกพันภายในครอบครัวผ่านการกอด โดยตั้งคำถามชวนคุยเพื่อให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จ/การเปลี่ยนแปลง ดังนี้

“หลังร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้แล้ว มีใครได้กอดลูกบ้าง?” “ได้กอดลูกบ่อยแค่ไหน? รู้สึกอย่างไรที่ได้กอดลูกบ่อยๆ?”

“สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ได้กอดลูก อะไรเป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้กอด?” “แล้วคนที่ได้กอดลูกบ่อยๆ เพราะอะไรจึงได้กอดลูกเพิ่มขึ้น?”



2.3 นิทานสร้างวินัย (30 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

หนังสือนิทาน ที่ใช้ภาษาง่าย ๆ 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. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางการจัดการพฤติกรรมของเด็ก โดยชี้ให้เห็นเทคนิค
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

“เทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ใช้กับเด็กแต่ละคนมีอะไรบ้าง?”

“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 จากนั้นให้เด็กเอากาวทากระดาษที่ถูกฉีก แล้วเอามาติดรูปภาพสัตว์ที่แจก เมื่อทำเสร็จแล้วให้ส่งกาวต่อให้เพื่อนข้าง ๆ ทำแบบเดียวกัน
4. ให้เด็กเวียนกันใช้กาวทากระดาษและเอามาติดรูปภาพสัตว์ที่ละคนจนกระทั่งกระดาษถูกติดจนเต็มภาพ กรณีเด็กกรอคอยไม่ได้ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มแนะนำผู้ปกครองในการจัดการพฤติกรรมเด็ก เมื่อทำเสร็จแล้ว อาจถ่ายภาพของเด็กกับผลงานเพื่อเสริมพลังเด็กและครอบครัวในการทำกิจกรรมร่วมกัน และแนะนำผู้ปกครองชวนเด็กเก็บเศษกระดาษหรือขยะหลังทำกิจกรรมเสร็จไปทิ้งให้เรียบร้อย
5. ให้ผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ สมาธิ การโต้ตอบของเด็ก และจัดการพฤติกรรมตามที่เรียนรู้มา เช่น การออกคำสั่ง การให้รางวัล การเพิกเฉย การแยกเด็กออกมาอยู่มุมสงบ
6. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองพูดคุยสรุปทเรียน
“รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก?” (สนุก เพลิดเพลิน แปลก เพราะไม่เคยทำ ภูมิใจที่ลูกทำได้ ดีใจที่ทำกับลูก ฯลฯ)
“ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง?” (ได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก ฝึกสมาธิ ฝึกกล้ามเนื้อ ฝึกการแบ่งปัน ฝึกการรอคอย)

2.5 เล่น/เต้นสร้างความสนุก (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียง ที่เคาะให้จังหวะ เพลงเด็ก

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มพาเด็กและผู้ปกครอง เดินเพลง “เปิด” โดยจัดให้เด็กยืนต่อกันเป็นแถว ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มยืนอยู่ที่หัวแถว จากนั้นให้ยืนในท่าเปิด
2. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครอง ช่วยกันร้องและเดินเพลงเปิด ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพาเด็กเดินท่าเปิดเป็นวงกลมภายในกลุ่ม ร้องและเดินซ้ำ 2-3 รอบ โดยสามารถเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นในรอบท้ายๆ เพื่อความสนุกสนาน (อาจเปลี่ยนเพลงให้หลากหลายเพื่อให้เด็กได้ทำท่าทางอื่น ๆ ควรเลือกเพลงที่มีท่าเต้นชัดเจน เพื่อให้เด็กและผู้ปกครองทำตามได้ง่าย)



2.6 สมาริสร้างควมสบาย (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 เต้น 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 (Triple-P3)

สาระสำคัญ

การส่งเสริมพัฒนาการเพื่อสร้างเด็กที่มีความสามารถทางสติปัญญาตามเกณฑ์ หรือสูงกว่าเกณฑ์ ต้องอาศัยการฝึกทักษะพัฒนาการของเด็กอย่างต่อเนื่อง การกระตุ้น ให้เด็กฝึกผ่านการเล่นและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง ต้องอาศัยการเสริม แรงพฤติกรรมที่ดีของเด็ก โดยการให้รางวัลหรือคำชม คำชมเป็นเทคนิคการเสริมแรง ที่เหมาะสมกับครอบครัวทุกระดับ เพราะไม่จำเป็นต้องใช้เงินในการซื้อหา แต่พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถทำได้เอง ผ่านการฝึกมองข้อดีของเด็ก แล้วชมอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการบอก 3 องค์ประกอบของการชมให้ครบ คือ บอกความรู้สึกดีใจหรือภูมิใจที่มี ต่อตัวเด็ก บอกพฤติกรรมที่ดีที่ทำ และบอกคุณลักษณะหรือนิสัยที่ดีจากพฤติกรรมนั้น

Triple-P3 เป็นการทำกิจกรรมพัฒนาทักษะพัฒนาการของเด็กปฐมวัยตามคู่มือ DSPPM พร้อมกับการพัฒนาทักษะการชมของพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อให้สามารถนำการ กอด หอม ชม กลับไปใช้ที่บ้าน เมื่อเด็กแสดงทักษะพัฒนาการที่ดีหรือพฤติกรรมที่ดี ได้อย่างสม่ำเสมอ

วัตถุประสงค์

1. สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกิจกรรม ผู้ปกครองและเด็ก เพื่อให้เกิด การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงร่วมกัน
2. ฝึกทักษะผู้ปกครองในการมองหาข้อดีและชมเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ
3. เพิ่มทักษะการเลี้ยงดูเด็กเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้และการช่วยเหลือ ตนเองในชีวิตประจำวันของเด็กแก่ผู้ปกครอง



3.1 เปิดกลุ่ม/สร้างสัมพันธ์ภาพ (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดกลุ่มผู้ปกครองและเด็กประมาณ 10-15 คู่ให้นั่งล้อมเป็นวงกลม ให้เด็กนั่งด้านใน ผู้ปกครองนั่งด้านนอก จากนั้นแนะนำตัวเองและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ผู้ปกครองและเด็กแนะนำชื่อตัวเอง พูดคุยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้ปกครอง
2. สอบถามว่าผู้ปกครองรายใดเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3 แล้ว หากผู้ปกครองรายใดที่เข้าร่วมเป็นครั้งแรก ควรดูแลช่วยเหลือใกล้ชิดขณะทำกิจกรรม
3. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองและเด็กพูดคุย ทบทวนกิจกรรมที่เรียนรู้ใน Triple-P2 ขอให้ผู้ปกครองเล่าประสบการณ์การนำกิจกรรมกลับไปใช้ที่บ้าน(ได้นำกิจกรรมอะไรกลับไปทำบ้าง? ชอบหรือไม่? มีปัญหาอะไรหรือไม่?) กรณีมีผู้ปกครองเข้ากลุ่มครั้งแรกเป็นจำนวนมาก ผู้นำกลุ่มควรทบทวนกิจกรรม Triple-P1-2 โดยละเอียด
4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความต้องการ ความคาดหวังของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
5. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมกลุ่ม และระยะเวลาทำกิจกรรมโดยประมาณ 2 ชั่วโมง
6. ผู้นำกลุ่มทบทวนกติกาเดิมที่ใช้ร่วมกัน

3.2 กอดสร้างสุข (20 นาที)



สื่อ/อุปกรณ์

แป้งเด็ก ตรีกระร่า 1 ใบ นกหวีด เครื่องเสียง

ลูกบอลเล็กคละสี 15 ลูก

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเปิดเพลงและร้องเพลงพร้อมสาธิตท่าท่าทางประกอบเพลง “ความรักอยู่สูง” ให้ผู้ปกครองและเด็กทำตาม ผู้ปกครองใช้วิธียืนบนเข่าขณะร้องเพลงและท่าท่าประกอบเพื่อที่จะสามารถ 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 คู่ สุดท้าย ให้เด็กหาแป้งให้ผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองหาแป้งให้เด็กพร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน (หรืออาจสลับหาแป้งให้คู่ที่ได้ลูกบอลมากที่สุด)

3. เมื่อเล่นเกมจนครบ ผลัดให้ผู้ปกครองและเด็กที่เหลือเข้ามาเล่นเกม ในลักษณะเดียวกัน โดยหากผู้ปกครองมาพร้อมเด็ก 2 คน ให้แยกเด็ก 2 คน เล่นคนละรอบ เพื่อให้เด็กได้มีส่วนร่วมมากที่สุด

4. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองพูดคุยทบทวนบทเรียนการกอด โดยตั้งคำถามชวนคุยเพื่อให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จ/การเปลี่ยนแปลง ดังนี้

“หลังร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วไป ได้กอดลูกบ่อยแค่ไหน?” “รู้สึกอย่างไรที่ได้กอดลูกบ่อย ๆ?”

“สำหรับผู้ปกครองที่ไม่ได้กอดลูก อะไรเป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้กอดลูก?”
“แล้วคนที่ได้กอดลูกบ่อยๆ เพราะอะไรจึงได้กอดลูกเพิ่มขึ้น?”



3.3 ชมสร้างความภาคภูมิใจ (30 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้ช่วยผู้นํากลุ่มชวนเด็กไปทํากิจกรรมที่เด็กสนใจ เช่น วาดภาพพระบายสี ฟังนิทานเนื่องจากผู้นํากลุ่มใช้เวลาพูดคุยกับผู้ปกครองประมาณ 15-20 นาทีอาจทําให้เด็กเบื่อได้

2. ผู้นํากลุ่มสอบถามว่าหลังจากเข้ากลุ่มเมื่อครั้งที่ผ่านมามีใครได้นําวิธีการปรับพฤติกรรมลูกไปใช้บ้าง ปรับ อย่างไร และใช้เทคนิคอะไรบ้าง ผลเป็นอย่างไร ทําสมาเสมอหรือไม่ และถ้าไม่ได้ปรับเป็นเพราะสาเหตุใด มีประเด็นไหนที่อยากให้ ทบทวนเพิ่มเติม และชวนกลุ่มให้ทบทวนแนวทางในการปรับพฤติกรรมเด็ก

- การออกคำสั่งที่สั้น กระชับ ให้เด็กทําทันที ถ้าเด็กไม่ทํา ให้พาทํา
- การให้รางวัล เช่น กอด หอม ชม ประบมือ ยิ้มให้ เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี
- การเพิกเฉย เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่เป็นที่ต้องการและ

ไม่เป็นอันตรายต่อตัวเด็ก/ผู้อื่น

- การแยกเด็กออกไปอยู่ในมุมสงบจนกว่าจะควบคุมพฤติกรรมตนเองได้

3. ผู้นํากลุ่มทบทวนและสรุปบทเรียนของผู้ปกครองจากการปรับพฤติกรรมเด็ก ด้วยตนเองเรื่อง “การชมเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ” และสอบถามสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้ แต่ละคนเล่าประสบการณ์

- ปกติเคยชมลูกไหม? ชมบ่อยแค่ไหน? ชมในกรณีไหนบ้าง? ชมแล้วลูกเป็น อย่างไร?

- เคยชมตัวเองและคนอื่นไหม? รู้สึกอย่างไรที่ชมตัวเอง? / รู้สึกอย่างไรที่ ชมผู้อื่น? และสังเกตว่าคนที่เราชมมีสีหน้าและการแสดงออกอย่างไร คิดว่าการชมมี ประโยชน์อย่างไร?

4. ผู้นํากลุ่มอธิบายถึงหลักการและองค์ประกอบ

4.1 การชมอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ชมทันที ชมทั้งความพยายามและ ความสำเร็จ ชมโดยไม่มีการประชด ตําหนิรวมอยู่ด้วย และชมด้วยความจริงใจ เป็นต้น

4.2 องค์ประกอบของการชม คือ บอกความรู้สึกของผู้ปกครองว่ารู้สึกอย่างไร บอกพฤติกรรมที่เด็กทำ และบอกคุณลักษณะนิสัยของเด็กเมื่อทำพฤติกรรมนั้น ๆ พร้อมยกตัวอย่างการชมที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม

5. กิจกรรม “มองหาข้อดีและชื่นชม” เพื่อฝึกให้ผู้ปกครองจัดการปัญหาพฤติกรรมเด็กโดยการสื่อสารเชิงบวก

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

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

5.3 ให้ผู้ปกครองมองหาข้อดีของลูกให้ได้มากที่สุด โดยจับเวลา 2 นาที จากนั้นให้แต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังว่าลูกมีข้อดีอะไรบ้าง? และให้เลือกมา 1 ข้อเพื่อพูดชื่นชมลูก ทำเช่นนี้จนครบทุกคน

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

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

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

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มหยิบ เสื้อ กางเกง รองเท้า หวี ซ้อน แก้ว ถ้วย ทีละชิ้นและถามเด็กว่า “นี่คืออะไร?” และให้เด็กตอบ และอาจเกริ่นนำว่า เสื้อและกางเกงเป็นเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เป็นของคู่กัน ที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ผู้นำกลุ่มถามเพิ่มว่า “รองเท้ามีไว้ทำอะไร?” “หวีมีไว้ทำอะไร?”

“เด็กๆ ใส่รองเท้าทุกคนไหม?” และ “ใครใส่รองเท้าเองได้บ้าง?” ให้ยกมือ

“เคยหิวไหม?” ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า รองเท้าและหวี อาจไม่ใช่ของที่ใช้คู่กัน แต่เป็นของที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

“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 หรือแต่งตัว หวีผมให้ตุ๊กตา” โดยผู้นำกลุ่มแจกตุ๊กตาให้เด็กและผู้ปกครองคู่ละ 1 ตัว (เล่นครั้งละ 4-5 คู่) เมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเริ่มหรือเปิดเพลงให้เด็กถอดเสื้อตุ๊กตา เมื่อถอดแล้วให้ใส่กลับคืนพร้อมทั้งติดกระดุม และให้เด็กหวีผมตุ๊กตา ถ้าเด็กทำไม่ได้ให้ผู้ปกครองช่วยสอน แนะนำ หรือจับมือทำ เมื่อเสร็จแล้ว เปลี่ยนให้เด็กและผู้ปกครองที่เหลือแข่งขันบ้าง

5. ผู้นำกลุ่มสรุปความสำคัญของการให้เด็กฝึกการช่วยเหลือตนเองง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจวิธีการฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้สึกภาคภูมิใจ และเป็นการปูพื้นฐานความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง หากเกินความสามารถที่จะทำได้ พ่อแม่ผู้ปกครองจึงให้ความช่วยเหลือ

6. ผู้นำกลุ่มให้เด็กและผู้ปกครองทำกิจกรรม “8 อัน 8 สี” เพื่อฝึกพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก และสติปัญญา ใช้มือ 2 ข้างพร้อมกันในการทำกิจกรรม เรียนรู้เรื่องสี ฝึกการรอคอย โดยให้เด็กหยิบก้อนไม้ หรือลูกปัดที่ละก้อน/ลูก ตามสีที่ผู้นำกลุ่มกำหนด เว้นช่วงการออกคำสั่ง เพื่อให้เด็กรู้จักการรอคอย ทำตามกติกากลุ่ม ให้เด็กต่อก้อนไม้หรือร้อยลูกปัด โดยไม่ให้ก้อนไม้ล้มหรือลูกปัดหลุด หากทำไม่ได้ให้ผู้ปกครองช่วยบอก ตะนะนำ จับมือทำ หากเด็กทำได้ดีกระตุ้นให้ผู้ปกครอง กอด หอม ชม

7. ผู้นำกลุ่มและพ่อแม่ผู้ปกครองพูดคุยเพื่อสรุปบทเรียนและวางแผนการนำกลับไปใช้

“รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก?” (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

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

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

3.6. สมาริสร้างความสบาย (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: หากเด็กไม่นั่ง ไม่นั่งหลับตา แนะนำให้ผู้ปกครองกอดและลูบตัวเด็กเบา ๆ พร้อมกับผู้ปกครองหลับตาลง เพื่อให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง

3.7 สรุปบทเรียน (15 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามผู้ปกครองเพื่อนำสู่การสรุปบทเรียน ดังนี้
“รู้สึกอย่างไรที่สามารถค้นหาข้อดีของลูกและชมลูก/มองหาข้อดีของตัวเองและชมตัวเอง มองหาข้อดีของเพื่อน และชมเพื่อนได้” (เช่น รู้สึกแปลก ๆ รู้สึกดีเฉย ๆ ฯลฯ)

“คิดว่าการมองหาข้อดีของลูกและได้ชมลูก/มองหาข้อดีของตัวเองและชมตัวเอง มองหาข้อดีของเพื่อนและชมเพื่อนมีประโยชน์อย่างไร?”

“คิดว่าหลักการชมที่ได้พูดคุยกันวันนี้ มีประโยชน์อย่างไรและจะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันหรือไม่?”

2. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมทั้งหมดเกี่ยวกับการชมเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ

3. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กผ่านกิจกรรมที่ทำร่วมกัน

4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองซักถามนัดหมายครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณและปิดกลุ่ม



กิจกรรมครั้งที่ 4 สร้างเด็กเก่ง 2 (Triple-P4)

สาระสำคัญ

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

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 ควบคุมดูแลช่วยเหลือใกล้ชิดขณะทำกิจกรรม
3. ผู้นำกลุ่มชวนผู้ปกครองและเด็กพูดคุย ทบทวนกิจกรรมที่เรียนรู้ใน Triple-P3 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

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้ผู้ปกครองและเด็กหันหน้าเข้ากัน จากนั้นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มร้องหรือเปิดเพลงพร้อมสาธิตท่าทางประกอบเพลง “ความรักอยู่สูง” ให้ผู้ปกครองและเด็กทำตามผู้ปกครองใช้วิธีนั่งบนเข่าขณะร้องเพลงและท่าทางประกอบเพื่อที่จะสามารถ มองหน้า สบตา และกอดลูกได้

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรม “แยกบอลแยกสี” โดย

2.1 แบ่งเด็กและผู้ปกครองออกเป็น 2 แถวตอนลึก ผู้ปกครองยืนข้างๆ เด็ก

2.2 วางตะกร้าที่มีลูกบอลแต่ละสี ตะกร้าละ 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 นั่งเอาผ้าคลุมตัว/ ป่วย - ภาพกินยา เช็ดตัว หายหมอ)

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้เด็กและผู้ปกครองนั่งเป็นวงกลม เด็กนั่งด้านใน ผู้ปกครองนั่งด้านนอก

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

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 “ถ้าหิวจะทำอย่างไร?” “ถ้าเหนื่อยจะทำอย่างไร?” “ถ้าร้อนจะทำอย่างไร?” “ถ้าป่วยจะทำอย่างไร?” “ถ้าหนาวจะทำอย่างไร?” ให้เด็กนำบัตรภาพชุดที่ 2 ที่ได้รับแจก และตรงกับท่าทางอาการ แปะต่อจากภาพคนแสดงอาการ ให้เด็กแต่ละกลุ่มนำบัตรภาพที่ได้รับแจกออกไปแปะที่ละคนโดยมีผู้ปกครองคอยสอน ออกคำสั่ง ชี้แนะ จับมือทำ เมื่อเด็กทำได้กระตุ้นให้ผู้ปกครองชม

4.4 กลุ่มที่ทำเสร็จช้า เด็กหาแบ่งให้ผู้ปกครองและให้ผู้ปกครองหาแบ่งให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน (ใช้คำว่าให้รางวัล ไม่ใช่คำว่าทำโทษ)

4.5 ในบางพื้นที่ที่มีปัญหาในการสื่อสารภาษาระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองสามารถทำกิจกรรมกับเด็กทีละคนได้โดยไม่ต้องแบ่งกลุ่ม

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

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

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

“ได้ประโยชน์อะไรจากการชวนลูกตอบคำถามสมมุติ?” (ได้สอนหรือเล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูกได้ 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

ขั้นตอนการทํากิจกรรม

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. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยสรุปบทเรียน ดังนี้

“รู้อะไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก?” (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 แนะนำ ทำให้ดู และจับมือทำ
3. ผู้นำกลุ่มให้เด็กดูภาพตัดต่อ/จิ๊กซอ (3 ชิ้น 6 ชิ้น 8 ชิ้น และ 10 ชิ้น) เมื่อเด็กดูแล้วผู้นำกลุ่มแกะภาพตัดต่อออก ให้แต่ละทีมส่งเด็กมาแข่งต่อภาพตัดต่อทีละคน โดยผู้ปกครองคอยสอน ชี้แนะด้วยคำพูด แนะนำ ทำให้ดู และจับมือทำ ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้ปกครองชมเมื่อเด็กทำได้ (เด็กอายุ 2 ปี - 3 ปี 6 เดือน ควรเริ่มจาก 3 ชิ้น)
4. ทีมที่ต่อภาพตัดต่อได้ช้ากว่า ให้เด็กทาแป้งผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองทาแป้งให้เด็ก พร้อมกับกอดและหอมแก้มกัน
5. ผู้นำกลุ่มและผู้ปกครองพูดคุยสรุปทบทเรียน
“รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้พร้อมกับลูก?” (สนุก เพลิดเพลิน แปลก ภูมิใจ ผ่อนคลาย ฯลฯ)
“ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง?” (ได้สอน/เล่นกับลูก ได้ใช้เวลากับลูก ได้ฝึกทักษะการคิด แก้ปัญหา ลองผิดลองถูกของลูกฝึกการรอคอย การปฏิบัติตามกติกา ฯลฯ)
“คิดว่าถ้าเอากิจกรรมนี้ไปเล่นที่บ้านกับลูกจะทำอย่างไร?” (ยืมอุปกรณ์ที่โรงเรียน หรือนำภาพที่มีในบ้านมาตัดต่อ)

4.6 เล่น/เต้นสร้างความสนุก (10 นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียง ที่เคาะให้จังหวะ เพลงเด็ก

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

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

4.7 สมาริสร้างความสบาย (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: หากเด็กไม่นั่ง ไม่นิ่งหลับตา แนะนำให้ผู้ปกครองกอดและลูบตัวเด็กเบาๆ พร้อมกับผู้ปกครองหลับตาลง เพื่อให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองซักถาม กล่าวขอบคุณ และปิดกลุ่ม
4. หลังปิดกลุ่ม ผู้ปกครองและเด็กเข้ารับการประเมินพัฒนาการ ความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยรายบุคคล เพื่อประเมินผลลัพธ์หลังทำกลุ่มโปรแกรม 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 ผู้นำกลุ่มหรือผู้ช่วยต้องไม่เป็นคนสอนเด็กเสียเอง แต่ต้องช่วยให้ผู้ปกครองสอนเด็กให้ทำเป็น
- ระหว่างการทำกิจกรรม หากเด็กมีปัญหาพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มควรสังเกตวิธีจัดการปัญหาของผู้ปกครอง หากทำไม่ได้ให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเข้าไปหาผู้ปกครองทำ
- เด็กบางรายอาจมีปัญหาดังกล่าวบางอย่างขณะทำกลุ่ม เช่น ร้องไห้ต่อต้าน ไม่ยอมเข้ากลุ่ม ไม่ยอมทำตามคำสั่ง รอคอยไม่ได้ ไม่ทำตามกติกา หากสามารถปรับพฤติกรรมในกลุ่มได้ ควรปรับพฤติกรรมในกลุ่มเพื่อให้ผู้ปกครองในกลุ่มได้ร่วม

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

- หนึ่งภาพสิบชิ้น: 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 เปื่อ เหนื่อย ฯลฯ)

“ตัวเราเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร?” (ใจเย็นลง เล่นกับลูกมากขึ้น ผ่อนคลายขึ้น เครียดน้อยลง ฯลฯ)

“ลูกเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร?” (เก่งขึ้น พัฒนาการดีขึ้น ใจเย็นลง ชอบไปโรงเรียนมากขึ้น ฯลฯ)

เรียนรู้เทคนิคการปรับพฤติกรรมในสถานการณ์จริง แต่หากยังไม่สามารถจัดการได้ในขณะนั้น อาจให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มแยกเด็กออกไปปรับพฤติกรรมนอกกลุ่มก่อนเพื่อไม่ให้เกิดรบกวนกิจกรรมกลุ่ม โดยอธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจก่อนทุกครั้ง

- กรณีที่ผู้ปกครองออกมาเล่านิทาน แล้วลูกของผู้ปกครองรายนั้นมีปัญหาพฤติกรรม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มต้องเข้าไปจัดการปัญหาพฤติกรรมนั้นแทน

- หากผู้ปกครองสื่อสารภาษาไทยไม่ได้ ต้องมีล่ามเพื่อแปลภาษาในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรพูดให้สั้น กระชับ เพื่อให้ล่ามสามารถสื่อสารได้ตรงตามเจตนา

- ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มควรจดบันทึกสิ่งที่ผู้ปกครองสะท้อนในแต่ละกิจกรรม เพื่อนำมาสรุปบทเรียนตอนท้าย

- ระหว่างทำกิจกรรมผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มควรกระตุ้นให้ผู้ปกครองใช้ทักษะที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา เช่น กระตุ้นให้ผู้ปกครองชมเมื่อเด็กพยายามทำหรือทำกิจกรรมจนเสร็จ

สรุป

Triple-P เป็นกลุ่มฝึกทักษะผู้ปกครองเด็กปฐมวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้ปกครองเรียนรู้ผ่านการฝึกปฏิบัติจริงกับบุตรหลานในกลุ่ม ช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและจากประสบการณ์กลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทักษะคิด ความรู้ และทักษะในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน



ภาคผนวก



แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กปฐมวัย 3-5 ปี

ฉบับ พ่อแม่ ผู้ปกครอง

		ไม่เป็น เลย	เป็นบาง ครั้ง	เป็นบ่อย ครั้ง	เป็นประจำ	คะแนน
ดี						
1	แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อเห็นเพื่อน หรือผู้อื่นทุกข์ร้อน เช่นบอกว่าสงสาร เข้าไปปลอบ หรือเข้าไปช่วย					
2	หยุดการกระทำที่ไม่ดีเมื่อผู้ใหญ่ห้าม					
3	แบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น เช่น ขนม ของเล่น					
4	บอกขอโทษ หรือแสดงท่าที่ยอมรับเมื่อ รู้ว่าทำผิด					
5	อดทน และรอคอยได้					
เก่ง						
6	อยากรู้ อยากรู้เกี่ยวกับของเล่น 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

แบบประเมินทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการและ
ความฉลาดทางอารมณ์
(Preschool Parenting Practice Scale: Triple-P Scale)

ชื่อ-สกุลเด็ก.....

อายุ ปี เดือน วัน/เดือน/ปีเกิด

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

แบบประเมิน จำนวน 24 ข้อ ประเมินความถี่ของพฤติกรรมที่ผู้ปกครองปฏิบัติ
แบ่งเป็น 5 ระดับคะแนน คือ

- 5 คะแนน คือ เป็นประจำ หมายถึง ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นเป็นประจำมากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์
- 4 คะแนน คือ บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้งเฉลี่ย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
- 3 คะแนน คือ บางครั้ง หมายถึง ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นบางครั้งเฉลี่ย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
- 2 คะแนน คือ น้อยครั้ง หมายถึง ท่านกระทำพฤติกรรมนั้นน้อยครั้งเฉลี่ย 1-2 ครั้งต่อเดือน
- 1 คะแนน คือ ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่เคยแสดงพฤติกรรมนั้นๆเลย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็ก
ของพ่อแม่ผู้ปกครอง

ข้อ	ข้อความ	ความถี่				
		ไม่เคย	น้อย ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็นประจำ
การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ ระดับประคองทางจิตใจ (nurture & support: PPP-NS)						
1	ท่านร่วมร้องเพลงกับลูก					
2	ท่านร่วมเล่นและเป็นเพื่อนเล่นกับลูก					
3	ท่านโอบกอดและหอมแก้มลูกทุกวัน					
4	เมื่อลูกถาม ท่านสนใจและตอบคำถามต่างๆ ของลูกโดยไม่รู้สึกลำเอียง					
5	เมื่อลูกทำกิจกรรมบางอย่างยังไม่ได้ ท่านช่วยให้ ลูกทำได้สำเร็จ โดยไม่ทำแทนลูก					
6	ท่านรับฟังลูกพูดคุยเรื่องราวต่างๆ ที่ลูกอยากเล่า					
7	ท่านปลอบโยนลูกได้เมื่อลูกกำลังรู้สึกกลัว เสียใจ หรือโกรธ					
8	ท่านรับฟังและเข้าใจว่าลูกกำลังรู้สึกหรือต้องการอะไร					
คะแนนรวมด้านความผูกพันทางอารมณ์ (A)						
การสร้างวินัยเชิงบวก (positive discipline: PPP-PD)						
9	ท่านชมหรือกอดเมื่อลูกทำดีหรือทำถูกต้อง					
10	ท่านตีหรือทำโทษเมื่อลูกทำไม่ดีหรือทำไม่ถูกต้อง					
11	ท่านดุคำหรือตะคอกลูก					

ข้อ	ข้อความ	ความถี่				
		ไม่เคย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
12	เมื่อเห็นว่าเด็กเล่นด้วยกันและทะเลาะกันไม่รุนแรง ท่านไม่เข้าไปห้ามปรามทันที จะปล่อยให้ไปก่อน แต่ก็คอยมองเป็นระยะเพื่อประเมินสถานการณ์หรือจัดการปัญหาของเด็ก					
13	เมื่อลูกเล่นเกินเวลาที่กำหนดไว้ หรือเล่นแล้วไม่เก็บของเล่น ท่านจะบอกให้ลูกรู้ว่าทำผิดข้อตกลง					
14	ท่านอธิบายกับลูกว่าทำไมลูกต้องถูกลงโทษหรือถูกตัดสิทธิ์					
15	ท่านสอนให้ลูกรู้จักรอคอยสิ่งที่ลูกต้องการ					
16	ท่านให้ลูกมีส่วนร่วมตัดสินใจหรือกำหนดกติกาในการเล่นหรือทำกิจกรรมต่างๆ					
คะแนนรวมด้านการสร้างวินัยเชิงบวก (B)						
การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (developmental stimulation: PPP-DS)						
17	ท่านสอนให้ลูกรู้จักสวัสดี ขอบคุณ ขอโทษตามกาลเทศะที่เหมาะสม					
18	ท่านสอนให้ลูกรู้จักพูดและรับฟังผู้อื่น					
20	ท่านเล่านิทานหรืออ่านหนังสือที่มีประโยชน์ และมีเนื้อหาไม่รุนแรงให้ลูกฟัง					
21	ท่านสอนให้ลูกรู้จักสีต่างๆ ตัวเลข และสิ่งรอบๆ ตัว					

ข้อ	ข้อความ	ความถี่				
		ไม่เคย	น้อย ครั้ง	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็นประจำ
22	ท่านสอนให้ลูกหัดทำของเล่นง่ายๆ ด้วยตนเอง เช่น พับกระดาษเป็นรูปต่างๆ เป็นต้น					
23	ท่านพยายามแบ่งเวลาพาลูกทำกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น วิ่งเล่น เล่นกีฬา เล่นขายของ เล่นบทบาทสมมติ เป็นต้น					
24	ท่านสอนให้ลูกฝึกสมาธิตามความเชื่อหรือศาสนาของท่าน					
คะแนนรวมด้านการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (C)						
คะแนนรวมทุกด้าน (A+B+C)						

การประเมินผล เปรียบเทียบคะแนนรวมรายด้านและคะแนนรวมทุกด้านก่อนและหลังทำกิจกรรมฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ตั้งแต่ 96 คะแนนขึ้นไป เท่ากับ มีทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยผ่านเกณฑ์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1.แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2.นายแพทย์จุมภฏ พรมสีดา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3.นายแพทย์นิพนธ์ พัฒนกิจเรือง | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสาธารณสุข |
| 4.แพทย์หญิงดุขมณี จีงศิริกุลวิทย์ | ผู้อำนวยการกองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต |
| 5.แพทย์หญิงวิมลรัตน์ วันเพ็ญ | ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 6.แพทย์หญิงหทัยชนนี บุญเจริญ | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ |
| 7.ว่าที่ร้อยโทโสมจิต กัลยา | ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 |

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรม

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1.นายแพทย์อัศวิน นาคพงศ์พันธุ์ | จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2.นายแพทย์ยงยุทธ ชุ่มคำลือ | กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลพะเยา |
| 3.ดร.แสงเดือน ยอดอัญญณีวงศ์ | ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 4.นางจาร์วรรณ ประดา | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สถาบันราชานุกูล |
| 5.นางขวัญใจ สันติกุล | นักวิชาการศึกษาพิเศษชำนาญการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ |

รายนามคณะกรรมการพัฒนาโปรแกรม

- 1.นางสาวอมรา ธนศุภรัตน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
- 2.นางสาวจุฬารัตน์ สมใจ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
- 3.นางชญาณิชฐ์ อนันตวรวงศ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
- 4.นางวิศาลีณี เวฬุติตต์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
- 5.นางกาญจนภัทร์ ไทยธวัชรวงษ์ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
- 6.นางสาววนิดา แก้ววงศ์ นักวิชาการสาธารณสุข
สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
- 7.นางสาวฉัฒภา ลอมศรี นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
- 8.นายสังวร ทุ่งทองไร่ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
- 9.นายยุรพันธ์ เทพา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
- 10.นางสาวชฎาธาร ใจกว้าง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
- 11.นางสาวสุนิสา สิงห์แก้ว นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
- 12.แพทย์หญิงวรินทิพย์ สว่างศรี นายแพทย์ชำนาญการ สถาบันสุขภาพจิต
เด็กและวัยรุ่นราชชนครินทร์
- 13.นางสาวปาณิดา กัณสุทธิ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบัน
สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชชนครินทร์

- | | |
|---------------------------------|--|
| 14. นายวินัย นารีผล | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ สถาบัน
สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 15. นางสาวสรารัตน์ สุบรรณ | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ สถาบัน
สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 16. นางสาวพัชร์ชนก เทียนวิหาร | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบัน
สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 17. นายกীরดี ลิ้มสืบเชื้อ | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบัน
สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 18. นางสาวพัฒนสุภา ธีรการุณวงศ์ | นักวิชาการสาธารณสุข สถาบันสุขภาพ
จิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |

ผู้ร่วมพัฒนาโปรแกรม

แพทย์ประจำบ้านจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น ปี พ.ศ. 2562

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. นายแพทย์กฤตติศักดิ์ อนุโรจน์ | คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. แพทย์หญิงดุจจอรุณ ลิ้มสวัสดิ์ | คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. แพทย์หญิงวังศ์สุข วิทยาปัญญานนท์ | คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. แพทย์หญิงอัจฉริยา อภิวัดนกุล | คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. แพทย์หญิงพร้อมพร วงศ์วัฒนฤกษ์ | สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี |
| 6. แพทย์หญิงเกศสุดา หาญสุทธิเวชกุล | สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี |
| 7. แพทย์หญิงกองกาญจน์ จันทน์จารุสิริ | โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ |
| 8. นายแพทย์มธุชา ทองปาน | คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล |

- | | |
|--------------------------------|---|
| 9.แพทย์หญิงกนกพร สาคร | คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 10.แพทย์หญิงภัทรพร ปานดี | คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 11.แพทย์หญิงพรระพร หล่อธีรพงษ์ | คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล |

แพทย์ประจำบ้านเวชศาสตร์ป้องกัน แขนงสุขภาพจิตชุมชน ปี พ.ศ. 2562

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| 1. แพทย์หญิงอภิชา อภิรักษ์ | โรงพยาบาลศรีธัญญา |
| 2. นายแพทย์ชูชาติ เกียรติตันติวงศ์ | โรงพยาบาลศรีธัญญา |

นักศึกษาเฉพาะทางการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กและวัยรุ่น รุ่นที่ 16 ปี2560 สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ร่วมกับ สถาบันราชานุกูล

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1.นางสาวนิตยา พรรณนาภพ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ศูนย์อนามัยที่ 10 จ.อุบลราชธานี |
| 2.นางสาวศุภิศา ลีมีงส์สวัสดิ์ | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
รพ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา |
| 3.นางสาวชลันธร ไชยเมือง | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
รพ.แม่จัน จ.เชียงราย |
| 4.นางสาวพัชรี หมื่นชัย | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ |
| 5.นางสาวดวงสุรีย์ ปานศิลา | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
รพ.ชาลนุรักษ์บุรี จ.กำแพงเพชร |
| 6.นางสุมิตรา อินปากท่า | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ รพ.ปากท่า
จ.อุตรดิตถ์ |
| 7.นางกรรณิการ์ จัมนันใจ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.นาหมื่น
จ.น่าน |

8.นางสาวมนต์นันท์ ทรัพย์ทองพูล

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

รพ.กิงไกรลาส จ.สุโขทัย

9.นางสาวปิยมน ขวัญเงิน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.วังทอง

จ.พิษณุโลก

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ ผู้ปกครอง และเด็กๆในพื้นที่สุทธาศาลาพระราชทาน บ้านแสนคำลือ อำเภอบางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน รวมถึงเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลถ้ำลอด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบางมะผ้า และโรงพยาบาลบางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ขอขอบคุณ คุณครู ผู้ปกครอง และเด็ก ๆ โรงเรียนอนุบาลสันม่วง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหนองแดง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเด่น ตำบลบ้านจันทร์ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดงสามหมื่น ตำบลแม่แดด อำเภอกัลยาณิวัฒนา จังหวัดเชียงใหม่ รวมถึงเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่แดด โรงพยาบาลวัดจันทร์เฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา อำเภอกัลยาณิวัฒนา จังหวัดเชียงใหม่

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ ผู้ปกครอง และเด็ก ๆ ในพื้นที่สุทธาศาลาพระราชทาน บ้านป่าก่า สุทธาศาลาพระราชทานโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านสะไล อำเภอบ่อเกลือ และสุทธาศาลาพระราชทานบ้านห้วยปุด อำเภอลองเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดน่าน รวมถึงเจ้าหน้าที่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ่อเกลือ อำเภอลองเฉลิมพระเกียรติ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน