

โมดูลที่ 5

การเตรียมความพร้อม ในการสื่อสาร ของครู



คำนำ

คู่มือครูปฐมวัยเพื่อพัฒนาเด็กแบบองค์รวม : แนวทางปฏิบัติเพื่อคุณภาพการเรียนรู้ทุกมิติ ชุดนี้อยู่ในแผนความร่วมมือระหว่างองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย และกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย เพื่อให้ครูและผู้ดูแลเด็กในสถานศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยทั่วประเทศมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลเด็กปฐมวัย และเสริมสร้างสมรรถนะของครูและผู้ดูแลเด็กในการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้สอดคล้องตามวัย รวมถึงการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง พ่อ แม่ และชุมชน ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับครูและผู้ดูแลเด็กปฐมวัย

เพราะการพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างมีคุณภาพเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างพลเมืองที่มีศักยภาพในอนาคต ครูและผู้ดูแลเด็กในสถานศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยจึงมีบทบาทสำคัญในการวางรากฐานชีวิตให้แก่เด็กทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมถึงมีคุณธรรมและจริยธรรม คู่มือเล่มนี้เรียบเรียงมาจากการอบรมครูปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 48 แห่ง ทุกภาคทั่วประเทศ และ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูและผู้ดูแลเด็กทั่วประเทศมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลเด็กปฐมวัยอย่างรอบด้าน

เนื้อหาในคู่มือครอบคลุมแนวทางการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของเด็ก การดูแลสุขภาพและความปลอดภัย ตลอดจนแนวทางการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครู เด็ก และครอบครัว เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ครูให้คำแนะนำในการสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครอง พ่อ แม่ และชุมชน เพื่อขยายผลการพัฒนาเด็กให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน โดยแบ่งเป็นหนังสือโมดูลละหนึ่งเล่ม ได้แก่

โมดูลที่ 1 สมองกับการเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย

โมดูลที่ 2 สมรรถนะเด็กปฐมวัย

โมดูลที่ 3 การจัดการชั้นเรียนของครูปฐมวัย

โมดูลที่ 4 การสร้างเครือข่ายชุมชนเพื่อดูแลเด็กปฐมวัย

โมดูลที่ 5 การเตรียมความพร้อมในการสื่อสารของครู

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถนะของครูและผู้ดูแลเด็กให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมั่นใจและมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การเติบโตของเด็กปฐมวัยอย่างสมดุล พร้อมเป็นรากฐานที่มั่นคงของประเทศชาติในอนาคต

คณะทำงาน

สารบัญ

หน้า

บทนำโมดูลที่ 5	4
ส่วนที่ 1 การเตรียมความพร้อมของครูในการเป็นวิทยากร กระบวนการ	5
การเป็นวิทยากรกระบวนการ	6
การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน	11
การจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์	14
ส่วนที่ 2 การเตรียมความพร้อมให้เด็กปฐมวัย และการสื่อสารกับเด็กและผู้ปกครอง	16
การเตรียมเด็กให้สงบ	17
กิจกรรมทบทวน	19
การสื่อสารกับผู้ปกครอง	20
การสื่อสารแบบบวก ๆ	22
หนังสือวาดภาพ	23
เชลฟี	28
อย่ามา “No”	31
เป้าหมายในการดูแลเด็กละน้อยของฉัน	35
ตัวตนกับการเติบโตอย่างมีความสุขของเด็ก	38
ศิลปะแมนดาลา (Mandala)	39
ย่อน “วัยเยาว์”	43
แต่งตัว	46
กรอบการดำเนินงานการดูแลอย่างเอาใจใส่ เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยรอบด้าน	49
Nurturing Care for Early Childhood Development	

กิตติกรรมประกาศ

คู่มือครูปฐมวัยเพื่อพัฒนาเด็กแบบองค์รวม : แนวทางปฏิบัติเพื่อคุณภาพการเรียนรู้ทุกมิติ ชุดนี้คงไม่อาจสำเร็จได้หากไม่มีความร่วมมือจากบุคคลและหน่วยงานหลายฝ่าย องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทยจึงขอขอบคุณ

- กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น : พลวัฒน์ การยุทธภัสกร, ชลิดา ยุตราวรรณ, ชัยวัช มหัทธโนโชค และเจ้าหน้าที่กลุ่มงานส่งเสริมการจัดการศึกษาปฐมวัยและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
- กรุงเทพมหานคร : นิภา จวนโสม
- เจ้าหน้าที่ท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน : นิกร อินทะจักร
- ทีมงานด้านการพัฒนาเด็กปฐมวัย : บริษัท เอดูเคชั่น เซอร์วิส แอนด์ เทรนนิ่ง เอเจนซี จำกัด: ผศ.ดร.จิตรา ชนะกุล, ผศ.ดร.นิมิต สุวรรณศรี, ผศ.ดร.วัชรีย์ ร่วมคิด, ดร.กิตติศักดิ์ เกตุนุติ, วรรณัฐ โรจน์ไพรินทร์, ธนัตถ์ จันทวาท, ศศิพันธ์ บุญยสวัสดิ์, ปิยนุช พูลทรัพย์, ศุภดา พิงศิริณ, ศิริขวัญ กลิ่นขจาย, สมฤทัย คำแห่, กิตติพันธ์ ไชยสาร
- ทีมงานมูลนิธิรักไทย : สุนีย์ ตาพวัฒน์, นิภา ชมภูป่า, ประทีป โล่ห์นารายณ์, เพ็ญภา คงดี, สุธีรัตน์ คชสวัสดิ์, แสงตะวัน งามกาหลง, ชัชพลสิทธิ์ ถาวร, ศิริพันธ์ ช่างน้อยอำไพ, ธนกฤต ไวดี, สุนารี อินตะ
- มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน : สุดใจ พรหมเกิดและทีมงาน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กปฐมวัย : ดร.อรพรรณ บุตรกตัญญู
- บรรณาธิการ : ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์
- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กต้นแบบสาธิตในความร่วมมือระหว่างองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นและกรุงเทพมหานคร 27 แห่งสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและกรุงเทพมหานคร:
 - i. ภาคเหนือ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ศูนย์แม่เตาไหและศูนย์ทุ่งป่าเก็ด) เทศบาลเมืองแม่ใจ จ.เชียงใหม่, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลบ่อแฮ้ว จ.ลำปาง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยม จ.เชียงราย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กปฐมวัยที่ปิงการณมิตร เทศบาลตำบลจิม จ.พะเยา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลป้าสัก จ.ลำพูน
 - ii. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กไอลิณพระเกียรติ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านห้วย จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเคหะประชาสามัคคี เทศบาลนครนครราชสีมา จ.นครราชสีมา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดมหาธาตุ เทศบาลตำบลเชียงคาน จ.เลย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหยวก จ.อุดรธานี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลพังเคน จ.อุบลราชธานี
 - iii. ภาคกลาง : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคูคต (วัดประยูรธรรมมาราม) จ.ปทุมธานี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลพยอม จ.พระนครศรีอยุธยา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลบางระกำ จ.พิษณุโลก
 - iv. ภาคตะวันออก : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยใหญ่ จ.ชลบุรี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดตะพงนอก องค์การบริหารส่วนตำบลตะพง จ.ระยอง
 - v. ภาคตะวันตก : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านศาลาเขื่อน องค์การบริหารส่วนตำบลตำบารุ จ.เพชรบุรี
 - vi. ภาคใต้ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าซัก จ.นครศรีธรรมราช, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเชิงเขา องค์การบริหารส่วนตำบลปะลุกาสาเมาะ จ.นราธิวาส, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบางโกระ จ.ปัตตานี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านตะโหมด จ.พัทลุง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กคูขุก จ.

- จ.ยะลา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าไทร เทศบาลเมืองคลองแห จ.สงขลา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านศรีวังค์ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านท่าเนียบ จ.สุราษฎร์ธานี
- vii. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนวมประดิษฐ์ เขตภาษีเจริญ, ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนราษฎร์พัฒนา เขตมีนบุรี, ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนวัดเทพากร เขตบางพลัด, ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนเอื้ออารีย์ เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร
- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ร่วมโครงการฯ จ.แม่ฮ่องสอน 21 แห่ง :
 - i. อำเภอปาย : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กค่ายโสมบัณฑิตย์ (ร.๗ พัน๕) องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงใต้
 - ii. อำเภอปางมะผ้า : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสบป่อง องค์การบริหารส่วนตำบลสบป่อง
 - iii. อำเภอขุนยวม : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลขุนยวม
 - iv. อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านน้ำกาด องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยผา, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาป่อง องค์การบริหารส่วนตำบลผาป่อง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยเตี๋ย องค์การบริหารส่วนตำบลผาป่อง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กห้วยเสือเฒ่า องค์การบริหารส่วนตำบลผาป่อง, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนาป่าแป๋ องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป๋, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านแม่สะงา องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป๋, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านรักไทย องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป๋, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยขาน องค์การบริหารส่วนตำบลหมอกจำแป๋
 - v. อำเภอแม่ลาน้อย : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านแม่ลาน้อย เทศบาลตำบลแม่ลาน้อย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทิดไท้องค์ราชัน เทศบาลตำบลแม่ลาน้อย
 - vi. อำเภอแม่สะเรียง : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำตำบลแม่สะเรียง เทศบาลตำบลเมืองยมใต้, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลแม่ยวม, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยทราย เทศบาลตำบลแม่ยวม, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าข้ามเหนือ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกาต, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านช่างหม้อ องค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยเตี๋ย องค์การบริหารส่วนตำบลป่าแป๋, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านโพซอ องค์การบริหารส่วนตำบลเสาหิน
 - vii. อำเภอสบเมย : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กแม่สวด องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สวด
 - ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่เข้าร่วมทดลองใช้คู่มือ : ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าก้อ จ.เชียงราย, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลท่าทอง จ.พิษณุโลก, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลป่าสัก จ.ลำพูน, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลวังเพิ่ม จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลสีชมพู จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กนิคมโนนสมบูรณ์ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสมบูรณ์ จ.ขอนแก่น, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลห้วยใหญ่ จ.ชลบุรี, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านจุฬารักษ์พัฒนา 1 องค์การบริหารส่วนตำบลท่ายาง จ.นครศรีธรรมราช, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมัสยิดดารุลมุตตากิม องค์การบริหารส่วนตำบลศรีสาคร จ.นราธิวาส, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลยะหริ่ง จ.ปัตตานี
 - ทีมงานเด็กปฐมวัย ฝ่ายการศึกษาองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย : ดร.อาร์ดี ชาร์จิ, ดร.ทินสิริ ศิริโพธิ์, นภัทร พิศาลบุตรและสุทธิดา สุจิตรวินิจ



บทนำ

โมดูลที่ 5 : การเตรียมความพร้อมในการสื่อสารของครู จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการสื่อสารที่จำเป็นสำหรับครูปฐมวัย ในการทำงานร่วมกับเด็กและผู้ปกครองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ความรู้แก่เด็กปฐมวัย และผู้ปกครอง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างศูนย์พัฒนาเด็กเล็กกับครอบครัว ผ่านกระบวนการสื่อสารที่ถูกต้องเหมาะสมและสร้างสรรค์ โดยเนื้อหาหลักในโมดูลนี้ประกอบด้วย 2 ส่วนสำคัญ ได้แก่

1. การเตรียมความพร้อมของครู : เน้นการเปลี่ยนบทบาทของครูจากผู้สอนในชั้นเรียนสู่การเป็น “วิทยากรกระบวนการ” หรือ “ครูเอื้อ” ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้กับผู้ปกครอง โดยใช้กิจกรรมที่ส่งเสริมความร่วมมือ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และการสร้างความตระหนักรู้ถึงบทบาทสำคัญของผู้ปกครองในการพัฒนาเด็กปฐมวัย

2. การเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัย : ครูจะได้เรียนรู้เทคนิคการเตรียมเด็กให้สงบ (Child Preparation Techniques) เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การร้องเพลง การใช้คำคล้องจอง การเชิดหุ่น และการเล่านิทาน ซึ่งช่วยเสริมสร้างสมาธิและความสนใจของเด็ก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมการสื่อสารกับผู้ปกครอง การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์กับผู้ปกครอง เป็นอีกหนึ่งหัวใจสำคัญของการพัฒนาเด็กปฐมวัย รวมถึงการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติ เช่น “กิจกรรมหันหลังวาดภาพ” และ “กิจกรรมเซลฟี” ที่ช่วยพัฒนาทักษะการฟัง การสื่อสารเชิงบวก และการสร้างสัมพันธ์อันดีในครอบครัว

โมดูลนี้ยังได้จัดเตรียมแนวทางการสอนที่เน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและสนุกสนาน เพื่อส่งเสริมให้ครูสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่ผู้ปกครองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำงานร่วมกันระหว่างครูและผู้ปกครองจึงไม่เพียงแต่จะช่วยพัฒนาศักยภาพของเด็กปฐมวัยเท่านั้น แต่ยังสร้างความสัมพันธ์อันดีในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวมด้วยเนื้อหาและกิจกรรมที่ออกแบบมาอย่างรอบคอบ โมดูลที่ 5 นี้จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของครูปฐมวัย เพื่อการทำงานที่สอดคล้องกับความต้องการของเด็กและผู้ปกครองอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่การสร้างพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับพัฒนาการเด็กปฐมวัยในอนาคต



ส่วนที่ 1

การเตรียมความพร้อม ของครูในการเป็น วิทยากรกระบวนการ



การเตรียมความพร้อมของครู ในการเป็นวิทยากรกระบวนการ เพื่อทำงานกับพ่อ แม่ ผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

การทำงานกับพ่อ แม่ ผู้ปกครองนั้นคุณครูสามารถเปลี่ยนบทบาทของตัวเองจาก “คุณครู” ในโรงเรียน หรือ คุณครูในชั้นเรียนมาเป็น “วิทยากรกระบวนการ” ซึ่งจะช่วยให้ครูได้เห็นบทบาทใหม่ของตัวเองได้ชัดเจน และตระหนักถึงการทำงานสองรูปแบบ คือการทำงานกับเด็กปฐมวัยในชั้นเรียน และการทำงานกับพ่อ แม่ ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มีลักษณะแตกต่างกัน แต่จำเป็นอย่างยิ่งที่ครูท่านเดียวจะต้องให้ความรู้และทำงานกับสองกลุ่มควบคู่กันไป จึงชวนเชิญครูมาให้เป็น “ครูเอื้อ” เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

ครู กับ วิทยากร แตกต่างกันอย่างไร

วิทยากร คือ ผู้ทำหน้าที่สำคัญที่จะทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะและทัศนคติที่ดี ในหัวข้ออบรม จนกระทั่งผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ สามารถจุดประกายความคิด และเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของเรื่องนั้น ๆ

วิทยากรกระบวนการ (Facilitator) เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าผู้อำนวยความสะดวก คือผู้ที่ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือ สนับสนุนให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้ และสามารถคิดหรือตัดสินใจได้อย่างดีที่สุดและมีประสิทธิภาพ วิทยากรกระบวนการจะมีบทบาทกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ สร้างความเข้าใจในกลุ่มและช่วยให้กลุ่มค้นหาวิธีการเกิดทักษะ ความสามารถในการกลุ่ม แก้ไขปัญหา และสร้างความเข้าใจร่วมกันของสมาชิก ทำตัวเป็นกลาง ไม่แสดงความคิดเห็นในระหว่างเรื่องที่กลุ่มอภิปรายหรือศึกษาในช่วงเวลานั้น

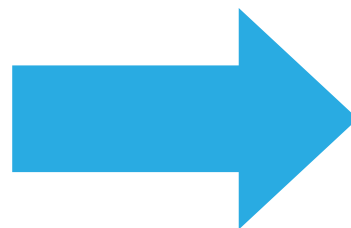
การอบรมให้ความรู้กับพ่อแม่ ผู้ปกครองครูจำเป็นต้องมีความรู้ ทักษะการเป็นวิทยากรกระบวนการ หรือใช้คำว่า “**ครูเอื้อ**” หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่เอื้ออำนวยความสะดวกในการเรียนรู้การอบรมตามความสนใจของผู้เรียนอย่างสร้างสรรค์ ครูเอื้อจะมีบทบาทเกี่ยวกับการอำนวยความสะดวกการเรียนรู้หลายบทบาท ดังนี้ เป็นผู้ประสานงาน เป็นผู้กระตุ้น ผู้สังเกตการณ์ ผู้สร้างบรรยากาศ ผู้ช่วยสื่อสาร ผู้เรียนรู้ เป็นต้น

วิทยากรกระบวนการ
(Facilitator)

=

ครูเอื้อ

เราจะเป็นครูเอื้อได้
โดยผ่านกิจกรรมเหล่านี้



• การเป็นวิทยากรกระบวนการ •

ความสำคัญ

วิทยากรกระบวนการ (Facilitator) ในทัศนะของผู้เขียนหมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นคนกลางมีหน้าที่เอื้ออำนวยให้เกิดการรวมตัว การเรียนรู้ การร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ และร่วมดำเนินกิจกรรมใด ๆ ในการประชุมที่มีรูปแบบขั้นตอนของกลุ่มคนหรือชุมชนผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในกิจกรรมที่จะเกิดขึ้น

ความแตกต่างความหมายของวิทยากรกับวิทยากรกระบวนการ

วิทยากร	วิทยากรกระบวนการ
• เป็นครู (Teacher) • เป็นผู้นำความรู้มาให้ เน้นการถ่ายทอดและการฟัง • มีเป้าหมายให้ผู้ฟังเชื่อในสิ่งที่นำเสนอ • วิทยากรเป็นศูนย์กลาง • เป็นผู้ตัดสินใจการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมกิจกรรม • ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์เป็นความรับผิดชอบของวิทยากร • สื่อสารทางเดียว • มีความรู้เชี่ยวชาญเฉพาะ (Expert) • ต้องตอบคำถามได้ทุกอย่าง • สนใจรับความรู้ ฟังพาวิทยากร • มุ่งยกระดับตัวความรู้ • มักเป็นระบบปิดและไม่ยืดหยุ่น • สนใจเนื้อหามากกว่ากระบวนการ	• เป็นครูฝึก (Coach) คอยตั้งคำถาม/สะท้อนความคิด พร้อมให้คำแนะนำ • เป็นผู้จัดกระบวนการให้เกิดความรู้ เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ • มีเป้าหมายให้เกิดความรู้ใหม่ • ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เป็นศูนย์กลาง • เป็นกระจกสะท้อนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงตนเอง • ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์เป็นความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับวิทยากร • สื่อสารสองทาง • มีความรู้ที่เป็นสหวิทยาการ (องค์รวม) • ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้รู้ทุกอย่าง ความรู้อยู่ที่การเรียนรู้ร่วมกัน • สนใจให้เกิดกระบวนการการเรียนรู้ร่วมกันนำไปสู่พลังทวีคูณ (Synergy) และพึ่งพาตนเอง • มุ่งยกระดับความคิด (Meta Level) • เป็นระบบเปิดและยืดหยุ่น • ให้ความสนใจต่อกระบวนการ การปฏิสัมพันธ์ และการเกิดความรู้และวิธีการทำงานของผู้เข้าร่วมสัมมนาใหม่ ๆ มากกว่าการมารับเนื้อหาเพียงอย่างเดียว



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจหลักการ ความหมายการเป็นวิทยากรกระบวนการ
2. เพื่อให้รู้วิธีการเป็นวิทยากรกระบวนการ “ทักษะการเป็นครูเอื้อ ทักษะการฟัง โครงสร้างอำนาจ พื้นที่การเรียนรู้”
3. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ของพ่อแม่ผู้ปกครอง การมีพื้นที่ปลอดภัย

ระยะเวลา : 30 นาที

อุปกรณ์

1. ระฆังหรือเครื่องเสียงที่ให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม
2. กระดาษฟลิปชาร์ต
3. ปากกาเคมี

ก่อนเริ่ม กิจกรรม

- กำหนดโจทย์ เตรียมกระดาษฟลิปชาร์ตเพื่อระดมโจทย์คำถาม
- ทำความเข้าใจการฝึกการให้คำปรึกษาการสื่อสาร
- บัตรคำพฤติกรรมของเด็ก

ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทายแนะนำตัว และให้ข้อมูลกิจกรรมสันตนาการ/กิจกรรมสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วม
2. เกริ่นนำเกม บอกชื่อเกมและวิธีการเล่น สาธิตการเล่น ทดลองทำ 1 ครั้ง และทำหรือแข่งขันพร้อมกัน ข้อดีของการทำกิจกรรมนำเข้าสู่หรือกิจกรรมสันตนาการคือ ช่วยลดความกังวล ละลายพฤติกรรม เรียงสติหรือความพร้อม และความสนุก อาจมีของรางวัล
 - รูปแบบกิจกรรม เช่น การร้องเพลง ออกกำลังกาย (Chicken Dance) เกมสันตนาการ เช่น แก้วกะลาขันโอ่ง กรรไกรใช้ผ้าไหม ทายภาพปริศนา ประบมือตามชาส์ตว์ ตอบ/บอกชื่อตามโจทย์
3. วิทยากรให้โจทย์คำถามกับผู้เข้าร่วม ผ่านการระดมผู้เข้าร่วมในกลุ่มใหญ่
 - คิดว่า “วิทยากรกระบวนการ” มีความหมายว่าอะไร
 - วิทยากรกระบวนการต้องมีความสามารถอะไรบ้าง
 - วิทยากรชวนผู้เข้าร่วมสรุปคุณสมบัติที่จำเป็นวิทยากรกระบวนการ
4. วิทยากรแนะนำ กรอบ ขั้นตอนการทำข้อตกลงกับผู้เข้าร่วมการอบรมตามรายละเอียด
 - การแนะนำสถานที่/ห้องน้ำ
 - การชี้แจงเนื้อหาและกำหนดการการอบรม
 - ชี้แจง/แนะนำสถานที่ เวลา เนื้อหา
 - แนะนำทีมวิทยากร
 - กิจกรรมสันตนาการ



ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

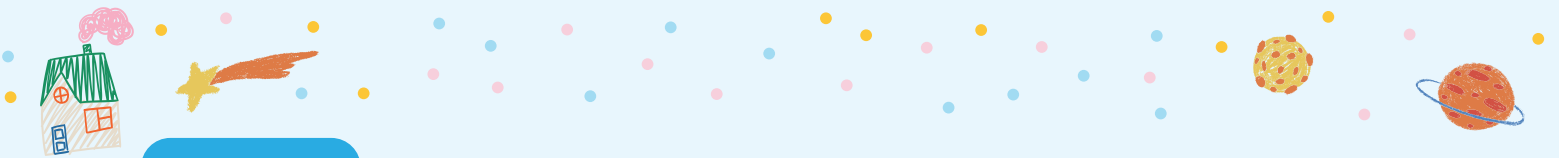
- การทำแบบทดสอบก่อนการอบรม
- การเข้าสู่เนื้อหา
- การชวนคิด ชวนคุยก่อนเข้าเนื้อหา
- อบรมเนื้อหาและทำกิจกรรม
- นำเสนอและแลกเปลี่ยน
- วิทยากรสรุปเนื้อหากิจกรรม
- สะท้อนคิดกิจกรรม
- การทำแบบทดสอบหลังการอบรม
- การทำแบบประเมินความพึงพอใจต่อการอบรม
- แสดงความขอบคุณ (กล่าวปิด/ถ่ายรูป/รางวัล)

ตัวอย่างคุณสมบัติที่จำเป็นวิทยากร

กระบวนการ

- มีใจรัก ความจริงใจอยากจะทำ
- มีทักษะการถ่ายทอดชัดเจน
- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- ช่างสังเกต
- แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
- มีการวางแผนที่ดี
- สนับสนุนการมีส่วนร่วม
- อื่น ๆ

5. วิทยากรให้ความหมาย วิทยากรกระบวนการหรือครูเอื้อ **“ผู้เอื้ออำนวยการเรียนรู้”** มาจากภาษาอังกฤษว่า Facilitator ผู้ที่ทำหน้าที่เอื้ออำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ตามความสนใจของผู้เรียนอย่างสร้างสรรค์ มีบทบาทอำนวยการเรียนรู้ วิทยากรกระบวนการในที่นี้หมายถึงครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ผ่านกระบวนการอบรมพัฒนาศักยภาพของตนเองในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย และการนำไปถ่ายทอดความรู้ส่งต่อให้กับพ่อแม่ผู้ปกครองให้มีความรู้ความเข้าใจ เข้ามามีส่วนร่วมและส่งเสริมพัฒนาการบุตรหลานของตนเองให้เติบโตสมวัยรอบด้าน ประกอบด้วยบทบาท
- ด้านการประสานงาน
 - จัดกระบวนการอบรม เช่น ประเมินกลุ่มเป้าหมาย ประเมินความรู้ ทักษะกลุ่มเป้าหมาย/คัดเลือกออกแบบกิจกรรม วางแผนการอบรม เป็นผู้กระตุ้น เป็นผู้สังเกต เป็นผู้สร้างบรรยากาศ เป็นผู้ช่วยการสื่อสาร เป็นผู้เรียนรู้ เอื้ออำนวยการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ
 - วิทยากรหลักในการจัดอบรมที่เหมาะสมควรใช้ทีม 2 คนขึ้นไป
 - สนับสนุนการมีส่วนร่วม ใช้อำนาจร่วมในการพัฒนาภายในร่วมกัน



แนวทางสรุป

1. วิทยาการสรุปการเรียนรู้ สะท้อนคิดเมื่อจบกิจกรรม ระหว่างทีมวิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรม ด้วยการสะท้อนกลับ ชื่นชม สิ่งที่ได้ดี แนะนำในสิ่งที่ต้องพัฒนาให้ดีขึ้น กล่าวชื่นชมให้กำลังใจในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป
2. วิทยาการสรุปความสำคัญ บทบาทวิทยากรกระบวนการ “ครูเอื้อ” ประกอบด้วย
 - การเสริมพลัง Empowerment เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ในการจัดกระบวนการด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน พัฒนาความฉลาดทางด้านจิตวิญญาณและความฉลาดด้านอารมณ์
 - การให้คุณค่า ความตระหนักเชิงบวก และการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนพร้อมเรียนรู้อย่างอิสระ
 - ทักษะการฟัง
 - การเข้าใจโครงสร้างทางอำนาจ สร้างการมีส่วนร่วมการเรียนรู้พื้นที่
 - การเรียนรู้ทักษะการเป็นวิทยากรและการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่ผ่านมา เช่น ครูได้จัดการอบรมความรู้ให้กับพ่อแม่ผู้ปกครอง การเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่ผ่านมา เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับครูนำไปจัดฝึกอบรมให้กับพ่อแม่ผู้ปกครอง โดยใช้เนื้อหาอบรมจากคู่มือ ครอบครัวยุคใหม่ ป้องกันคุ้มครองเด็ก และการสร้างการมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย จะส่งผลให้เกิดความร่วมมือ การสร้างสัมพันธ์ระหว่างศูนย์พัฒนาเด็กเล็กกับชุมชน และมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาการและปกป้องคุ้มครองเด็กร่วมกัน

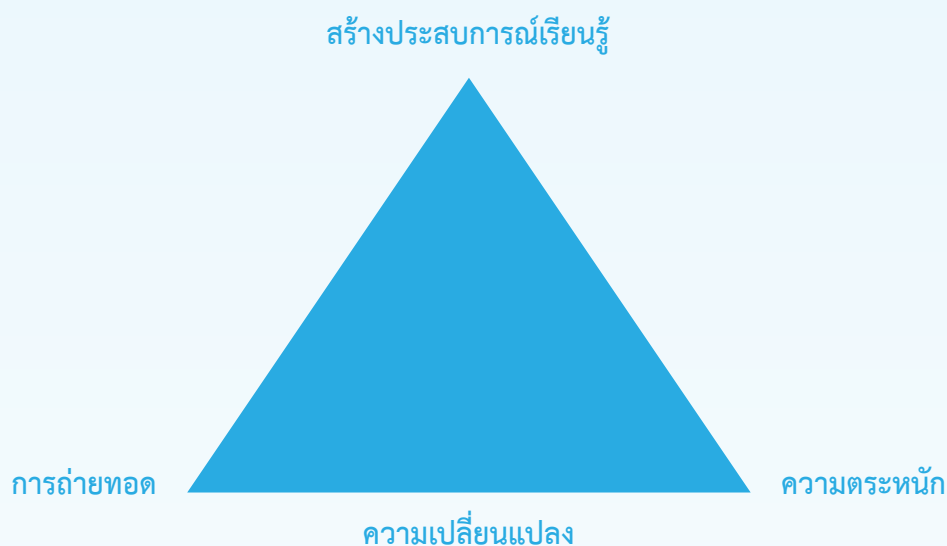
ข้อเสนอแนะ การจัด กิจกรรม

- การสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้สึก การบอกเล่าเรื่องราวให้รับฟังในกลุ่มใหญ่ และความสำคัญของการฟังที่สร้างการมีส่วนร่วม เป็นการกระตุ้นผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งกิจกรรมสนทนากลุ่ม
- วิทยากรต้องการทำความเข้าใจกับเนื้อหา กิจกรรม กระบวนการ และประเด็นการแลกเปลี่ยนกับผู้เข้าอบรม

• การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน • (Brain Based Learning)

ความสำคัญ

ครูผู้ดูแลเด็กในบทบาทวิทยากรกระบวนการ (ครูเอื้อ) เป็นผู้อำนวยความสะดวก สนับสนุน สร้างพื้นที่ปลอดภัย สร้างสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้กับผู้เรียน หมายถึงพ่อแม่ผู้ปกครองที่เป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ โดยครูเอื้อเป็นผู้สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ การถ่ายทอด การสร้างความตระหนัก ความเปลี่ยนแปลง เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อการเลี้ยงดูเด็ก ความเชื่อที่สำคัญคือ พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงได้ ไม่มีขีดจำกัด ครูเอื้อต้องมีความเชื่อมั่นว่าตนเองก็ทำได้เช่นกัน การปรับฐานใจ ฐานกาย ฐานจิต ใช้ทักษะการฟัง การสะท้อนกลับ การถาม การถอดความรู้ การฝึกฝน เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีส่วนร่วม สื่อสาร หาสาเหตุ สร้างสรรค์ จนสามารถลงมือปฏิบัติ



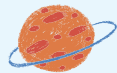
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนและวิทยากรได้รู้จักกัน
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดการ กระบวนการ
3. เพื่อสร้างความคุ้นเคย พัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ ด้านจิตวิญญาณ ให้เห็นคุณค่า ความตระหนักเชิงบวก และการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนพร้อมเรียนรู้อย่างอิสระ

ระยะเวลา : 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. ป้ายชื่อสำหรับทุกคน
4. เครื่องดนตรีกำกับจังหวะ
5. อุปกรณ์ประกอบเกมละลายพฤติกรรม เช่น เพลงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย ประกอบกิจกรรมเนื้อเพลง
6. แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรมตามจำนวนผู้เข้าร่วม



ก่อนเริ่ม กิจกรรม

- เตรียมวัสดุประสงค์กำหนดการไว้บนกระดานเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นและเข้าใจพร้อมกัน
- เตรียมเกมหรือกิจกรรมอุ่นเครื่อง เช่น กิจกรรมทำท่าโยคะ Brain Gym เพื่อนำเข้าเนื้อหา
- จัดเก้าอี้ให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม

ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

1. วิทยากรแจกแบบทดสอบก่อนการอบรมให้ผู้เข้าร่วม ให้ทุกคนทำกิจกรรมอย่างรวดเร็ว โดยสามารถอ่านให้ฟังทีละข้อเพื่อเช็คหรือแจกเอกสารแบบทดสอบทำรายบุคคล
2. จัดกิจกรรมละลายพฤติกรรม ลดความเครียด ความกังวล เมื่อต้องทำกิจกรรมกลุ่ม และผ่อนคลายสมอง กระตุ้นการสื่อสารระหว่างเซลล์สมอง ด้วยการเคลื่อนไหวสลับข้าง เช่น จีบและสลับมือกำและแบ สลับมือ ชูขึ้น 1 นิ้วและกำมือ ประกอบท่าทาง เพื่อกำกับสติให้รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร กลมและเหลี่ยม เนื้อเพลง “กลม กลม และเหลี่ยม/เหลี่ยมและกลม และกลมและเหลี่ยม/เหลี่ยมและกลม กลม/และกลมและกลมและเหลี่ยม”
3. ผ่อนคลายผู้เข้าร่วมโดยท่าโยคะบริหารอวัยวะภายในและเพื่อบริหารลมหายใจ เป็นแนวทางในการฝึกควบคุมตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจ จะทำให้แข็งแรง ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความสุข ประกอบด้วย
 - ท่าไหว้พระอาทิตย์ ท่าภูเขา ท่าต้นไม้ ท่าเก้าอี้ ท่าเครื่องบิน หรือการใช้เพลง เพื่อการเข้าถึง ความรู้สึกอันละเอียดอ่อนด้านใน (เช่น เพลง ลมหายใจ ของเสถียรธรรมสถาน)
 - ร้องเพลงเล่นดนตรีไทย กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น “เล่นดนตรีไทย เล่นดนตรีไทย เล่นดนตรีไทย กันเถอะพวกเรา เล่นดนตรีไทย กันเถอะพวกเรา เล่นดนตรีไทย กันเถอะพวกเรา” ให้แต่ละกลุ่มกำหนดประเภทเครื่องดนตรี ตามที่กลุ่มชอบ กลอง ฉิ่ง ฉาบ ปี่ ขลุ่ย พร้อมออกเสียงเครื่องดนตรีไทยที่ชอบ
4. เมื่อจบวิทยากรชี้แจงกำหนดการอบรม การจัดกิจกรรม ข้อตกลงร่วม เพื่อการเตรียมพร้อมการอบรมที่มีเป้าหมายให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วม

แนวทางสรุป

- สรุปการเรียนรู้จากการรู้จักกันเป็นการสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วม สร้างความเท่าเทียมกัน เป็นคุณสมบัติหนึ่งของวิทยากรที่จะนำสู่กิจกรรมต่อไป
- วิทยากรจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน คือการเตรียมสมองของผู้เรียนให้มีความพร้อมเปิดรับการเรียนรู้ เปิดใจก่อนเข้ากิจกรรมในแต่ละวัน เช่น เพลง ท่าประกอบ ซึ่งเกิดผลดีต่อฝึกประสาทสัมผัสของร่างกาย นอกจากนี้สามารถเพิ่มกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การเดินตามรอยเท้า การกำกับกายอยู่กับลมหายใจ Brian Gym เพื่อให้เด็ก ๆ ได้กลับมาอยู่กับตนเอง นิทานเรื่องเล่าเพื่อการใคร่ครวญ Body Scan เป็นกระบวนการผ่อนคลายระดับลึก มุ่งให้เกิดการบ่มเพาะจิตสำนึกที่ดีงาม เป็นต้น



บทบาทการเป็นวิทยากรที่ควรคำนึงถึง

กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมทุกคนคิดหาคำตอบเมื่อได้รับโจทย์หรือมีคำถาม

สนับสนุนให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเมื่ออยู่ในกลุ่ม

ช่วยให้เกิดการทำงานเป็นกลุ่ม ให้ในกลุ่มช่วยเหลือกันระหว่างทำกิจกรรม

ฟังอย่างตั้งใจ

คำสั่งชัดเจน ภาษาเข้าใจง่าย

ข้อเสนอแนะ การจัด กิจกรรม

วิทยากรกระบวนการคือคนสำคัญที่สร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกอยากเรียนรู้ ซึ่งมีเทคนิคสำคัญ ดังนี้

- เนื้อหาและกระบวนการเกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้เข้าร่วมโดยตรง
- กระบวนการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติผ่านการใช้วัสดุอุปกรณ์และการใช้ความคิด
- การสร้างกลุ่มเป้าหมายให้สามารถแปลงความรู้เป็นคำพูดของตนเอง เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นเจ้าของความรู้ที่ได้
- กระบวนการทำให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยวิธีการหลากหลายรูปแบบ ได้รับประสบการณ์ที่สนุกไปในทางสร้างสรรค์

• การจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ •

ความสำคัญ

วิทยาการกระบวนการ คือ บุคคลสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างพื้นที่ในการเรียนรู้ ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้เกิดการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ทักษะสำคัญของกระบวนการคือศิลปะการเชื่อเชิญให้สมาชิกมีส่วนร่วมและสนใจในเรื่องเดียวกัน (Focus) ใช้กติกาเดียวกันด้วยกรอบความคิดที่เป็นกลาง ทักษะที่จำเป็นและสำคัญประกอบด้วยทักษะการฟัง การสังเกต การรวบรวมประเด็น การสนับสนุนบรรยากาศปลอดภัย การตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้กลุ่มระดมความคิดสร้างสรรค์ การสร้างภาวะผู้นำร่วม การสร้างพื้นที่ในการฝึกฝน การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ และการสรุปเชื่อมโยงให้เห็นข้อเท็จจริงและการเปลี่ยนแปลง เช่น เชื่อว่าหากพ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจเปลี่ยนพฤติกรรมจะทำให้การเลี้ยงดูเด็กมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแลกเปลี่ยนถอดบทเรียนชุดประสบการณ์
2. เพื่อสร้างบทบาทการมีส่วนร่วมการเป็นวิทยาการกระบวนการในการอบรมพ่อแม่ผู้ปกครองในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
3. เพื่อฝึกเทคนิคสำคัญการเป็นวิทยาการกระบวนการ

ระยะเวลา : 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี

ก่อนเริ่ม

กิจกรรม

- เตรียมประเด็นคำถามประสบการณ์เกี่ยวกับความตื่นเต้น ความรู้สึก และการจัดการความรู้สึก

ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

1. วิทยาการเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม สอบถามประสบการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับความตื่นเต้น ความรู้สึก เช่น การสอน การประชุม รู้สึกอย่างไร จัดการอย่างไร ดีหรือไม่ดีอย่างไรกับตัวเอง
2. วิทยาการสอบถามหากเราได้รับมอบหมายเป็นวิทยาการ ความกังวลใจคืออะไร เราจะจัดการอย่างไร
3. วิทยาการชวนวิเคราะห์ บทบาทวิทยาการ สิ่งที่ได้ดี สิ่งที่ยังกังวล



ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

4. วิทยากรชวนผู้เข้าร่วมสะท้อนผ่านชุดประสบการณ์การจัดกิจกรรมอบรมพ่อแม่ผู้ปกครอง จาก 5 หัวข้อหลัก เนื้อหากิจกรรม ผลลัพธ์ เสียงสะท้อนจากผู้เข้าร่วม/พ่อแม่เข้าอบรม สิ่งที่ได้ดี สิ่งที่ยังกังวลหรือความท้าทาย สิ่งที่ต้องการสนับสนุน อื่น ๆ

5. วิทยากรชวนผู้เข้าร่วมนำเสนอและแลกเปลี่ยนจากโจทย์คำถาม

แนวทางสรุป

1. วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ โดยดึงข้อคิดเห็นจากกลุ่มหรือผู้เข้าร่วมให้เห็นการเป็นวิทยากรกระบวนการที่ดี ต้องทำอะไรบ้าง เช่น
 - การเตรียมความพร้อมของวิทยากร
 - การแบ่งบทบาทหน้าที่ชัดเจน
 - การใช้ทักษะ ชุดประสบการณ์ที่เหมาะสม
 - การจัดการความกังวลในการเป็นวิทยากร
2. บทบาทองค์กร ภาคประชาสังคม องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีแนวทางการส่งเสริม เสริมพลังครูสามารถจัดกระบวนการให้ความรู้ ขยายผลสร้างทีมงานสู่ทีมงานครู
3. เคล็ดลับการเอาชนะความตื่นเต้น ความกลัว เมื่อพูดต่อหน้าคนอื่นเตรียมตัวให้พร้อม
 - ระหว่างพูดสายตาออกไปที่คนไว้ใจ
 - เตือนความจำพกกระดาษเล็ก ๆ จัดขั้นตอนการทำกิจกรรมย่อ (แบ่งกลุ่ม อุปกรณ์ คำสั่งที่ต้องใช้ใจความที่ต้องสรุป)
 - ระหว่างผู้เข้าอบรมพูด ตั้งใจฟัง อย่ากังวลเรื่องที่ตนเองจะพูด
 - สังเกตคนที่มีบุคลิกมีความมั่นใจ น้ำเสียง จังหวะการพูด เพื่อนำไปปรับใช้
 - การเลือกเกมสนทนาการเพื่ออุ่นเครื่องละลายพฤติกรรม คำนึงถึงความเหมาะสมของสถานที่ เพศ วัยผู้เรียน และวัตถุประสงค์ของสนทนาการให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกผ่อนคลาย รู้จักเพื่อนใหม่
 - การลงโทษผู้แพ้โดยการนำมาแสดงหน้าห้องอาจส่งผลต่อความมั่นใจ ไม่อยากมีส่วนร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ทำให้เสียโอกาสการเรียนรู้

ข้อเสนอแนะ การจัด กิจกรรม

- ให้ครูทุกศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้แลกเปลี่ยน เพื่อจะได้ทราบสถานการณ์
- การหนุนเสริมทีมได้ถูกต้องตามความต้องการในการจัดอบรมพ่อแม่ผู้ปกครองในครั้งต่อไป



ส่วนที่ 2

การเตรียมความพร้อม ให้เด็กปฐมวัย และการสื่อสารกับเด็ก และผู้ปกครอง



การเตรียมเด็กให้สงบ

“

การเตรียมเด็กให้สงบ (Child Preparation Techniques) หรือการเก็บเด็ก เป็นวิธีการที่ทำให้เด็กสงบลง ใช้เปลี่ยนบรรยากาศในระหว่างการดำเนินกิจกรรมให้หันกลับมาสนใจในกิจกรรมที่ครูต้องการ ทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย มีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็ก อีกทั้งทำให้การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนบรรลุจุดมุ่งหมาย การเตรียมเด็กให้สงบสามารถใช้วิธีการท่วงท่า คล้องจอง การร้องเพลง การเช็ดหุ่น เป็นต้น

”

1. ความหมายและแนวทางการจัดกิจกรรมเตรียมเด็กให้สงบ

การเตรียมเด็กให้สงบ (Child Preparation Techniques) หรือการเก็บเด็ก หมายถึงวิธีการที่ทำให้เด็กสงบลงโดยการดึงความสนใจของเด็ก ขณะที่เด็กกำลังคุยหรือเล่นกันอย่างไม่เป็นระเบียบให้หันกลับมาสนใจในกิจกรรมที่ครูต้องการ โดยครูอาจใช้วิธีการท่วงท่า คล้องจอง การร้องเพลง การเช็ดหุ่น การเล่านิทาน การแสดงท่าทาง หรือใช้กิจกรรมต่าง ๆ หลากอย่างประกอบกัน เพื่อให้เด็กสงบและมีสมาธิมากที่สุด

แนวทางการจัดกิจกรรมเตรียมเด็กให้สงบ มีวิธีการดังนี้

1. ครูเป็นผู้ใช้เทคนิคการเตรียมเด็กให้สงบ
2. ครูผู้ใช้นี้ควรมีบุคลิกลักษณะที่แสดงถึงความเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส
3. การเริ่มใช้เทคนิค โดยครูเลือกกิจกรรมต่าง ๆ ตามความเหมาะสมกับวัย ความต้องการและความสนใจโดยยึดจากหลักพัฒนาการของเด็กปฐมวัย เช่น การใช้หุ่นทักทาย ร้องเพลง ทำท่าทางต่าง ๆ
4. ดำเนินกิจกรรม การเตรียมเด็กให้สงบ สามารถจัดได้ทั้งรูปแบบกิจกรรมเดี่ยว เช่น การใช้หุ่นเล่าเรื่อง การทักทายพูดคุย และกิจกรรมผสม เช่น การนำหุ่นมาร้องเพลง ใช้หุ่นเล่านิทาน เป็นต้น
5. ครูสามารถใช้เทคนิคการเตรียมเด็กให้สงบในช่วงของกิจกรรมใดก็ได้ที่เห็นว่าเด็กไม่สนใจทำกิจกรรม เช่น ช่วงเริ่มต้น กิจกรรมหลัก หรือช่วงรอยต่อระหว่างกิจกรรม



2. การจัดกิจกรรมเตรียมเด็กให้สงบ

การใช้เทคนิคการเตรียมเด็กให้สงบควรใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้ครูเลือกได้ตามต้องการโดยคำนึงถึงความสามารถตามวัย และความพอใจของเด็กเป็นหลัก ซึ่งเทคนิคการจัดกิจกรรมเตรียมเด็กให้สงบ ได้แก่ กิจกรรมดังต่อไปนี้

- 2.1 **การขีดหุ่น** การใช้หุ่นสามารถเรียกร้องความสนใจจากเด็กได้ดี เพราะเด็กวัยนี้มีจินตนาการสูงในการสร้างเรื่องราวสมมุติ เด็ก ๆ จะเกิดความรู้สึกสนุกจากการได้ดูหุ่น ไม่ว่าจะเป็นหุ่นมือ หุ่นถุงกระดาษ หุ่นนิ้ว
- 2.2 **การใช้ท่าทาง** ในการท่าทางครูตกลงกับเด็กว่า ครูท่าทางแล้วให้เด็กทำตาม ขณะที่ครูท่าทางจะแสดงสีหน้าที่สงบ ทำให้เด็กนิ่งและสงบด้วยเช่นกัน
- 2.3 **การเล่นกับนิ้วมือ (Finger Play)** การเล่นนิ้วมือเป็นการเล่นโดยใช้คำพูด คำคล้องจอง และใช้นิ้วมือแสดงประกอบ เด็กจะสนุกเพลิดเพลินในการพูดคำคล้องจอง ซึ่งเป็นเรื่องราวสั้น ๆ ที่เด็กจะเข้าใจง่ายสามารถใช้ประกอบการเล่นสมมุติ โดยให้เด็กสร้างจินตนาการให้นิ้วมือเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งต่าง ๆ การเล่นนิ้วมือนับเป็นการช่วยให้เด็กได้บริหารกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถใช้มือได้อย่างคล่องแคล่ว อันจะเป็นการนำไปสู่การเขียนได้ง่ายขึ้น และยังเป็นการกระตุ้นความสนใจของเด็กช่วยให้เด็กเงียบและมีสมาธิในการฟัง
- 2.4 **การร้องเพลง** การร้องเพลงเป็นการสร้างความสนใจให้กับเด็กได้ บางครั้งครูอาจเริ่มร้องเพื่อให้เด็กสนใจหรือให้เด็กหัดร้องคลอไปกับครู และอาจจะใช้ท่าทางประกอบเพลงด้วย เพลงที่นำมาใช้บางครั้งต้องเริ่มด้วยความสนุกสนาน แล้วค่อยเปลี่ยนเป็นเพลงที่ทำให้เด็กสงบ
- 2.5 **การท่องคำคล้องจอง** ต้องเป็นการท่องคำคล้องจองที่มีเนื้อหาสาระง่าย ๆ ท่องแล้วสนุก และยิ่งถ้าท่องคำคล้องจองประกอบท่าทางหรือเล่นกับนิ้วมือได้ก็จะช่วยดึงดูดความสนใจ ทำให้เด็กสงบได้
- 2.6 **การเล่านิทาน** การเล่านิทานเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการเตรียมเด็กให้สงบ แล้วยังจะช่วยทำให้เด็กได้ประสบการณ์ทางภาษา กระตุ้นให้เด็กรักการอ่าน ซึ่งการเล่านิทานจะช่วยขยายช่วงความสนใจของเด็กให้มากยิ่งขึ้นได้

3. การเตรียมเด็กให้สงบมีประโยชน์ต่อเด็กอย่างไร

1. ดึงความสนใจของเด็ก
2. เปลี่ยนอริยาบถของเด็ก
3. เป็นกิจกรรมนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนการสอนก่อนดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้
4. ใช้เปลี่ยนบรรยากาศในระหว่างการดำเนินกิจกรรม
5. เป็นกิจกรรมที่ใช้เปลี่ยนบรรยากาศในช่วงรอยต่อของกิจกรรม
6. ใช้ในชั้นสรุปบทเรียนจะทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย
7. ช่วยให้เด็กมีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็ก
8. ช่วยให้การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนบรรลุจุดมุ่งหมาย
9. ช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะประสบการณ์สำคัญด้านต่าง ๆ



กิจกรรมทบทวน

1. ให้ครูเขียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ได้รบบทวนชั้นเรียน และใช้วิธีการใดในการเตรียมเด็กให้สงบ

2. ให้ครูหาคำคล้องจองที่ไม่เคยใช้ แล้วจดบันทึกเพื่อนำไปใช้กับเด็ก ๆ ต่อไป

• การสื่อสารกับผู้ปกครอง •

การสื่อสารถือเป็นกระบวนการสำคัญในการถ่ายทอดความคิดและการเรียนรู้ โดยเฉพาะการสื่อสารระหว่างครูและผู้ปกครอง ซึ่งจะช่วยให้การพัฒนาเด็กปฏิบัติได้สอดคล้องและส่งเสริมกัน ทั้งนี้ข้อมูลข่าวสารที่ควรสื่อสารให้ผู้ปกครองทราบ ได้แก่ ด้านเด็ก (ความรู้การอบรมเลี้ยงดู พัฒนาการ สุขภาพ) และด้านศูนย์พัฒนาเด็ก/โรงเรียน (หลักสูตร การจัดประสบการณ์ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง) ช่องทางการสื่อสารมีทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุม จดหมายข่าว และการเยี่ยมชั้นเรียน การสนทนาโทรศัพท์ ตรวจเยี่ยมบ้าน นอกจากนี้ครูและผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กยังต้องมีเทคนิคในการสื่อสารกับเด็ก เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยผ่านการเตรียมการในห้องเรียน การจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ และการสร้างข้อตกลงของชั้นเรียน เป็นต้น การวางระบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและผู้ปกครอง จะทำให้การพัฒนาเด็กมีการปฏิบัติที่สอดคล้องและส่งเสริมกัน

การสื่อสาร คือ กระบวนการในการถ่ายทอดข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการจากผู้ส่งสารโดยผ่านสื่อต่าง ๆ ทั้งการพูด การเขียน สัญลักษณ์ การแสดง หรือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ไปยังผู้รับสาร สามารถใช้กระบวนการสื่อสารที่แตกต่างออกไปตามความเหมาะสม โดยมีวัตถุประสงค์ให้เกิดการรับรู้ร่วมกัน และมีปฏิริยาตอบสนองต่อกัน (ปรมะ สตะเวทิน, 2533) โดยการสื่อสารของครูและผู้ดูแลเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่จะกล่าวถึงมี 2 กลุ่ม

1. การสื่อสารระหว่างครูกับผู้ปกครอง

การสื่อสารเป็นกระบวนการสำคัญในการถ่ายทอดความคิด และการเรียนรู้ ด้านการศึกษา การวางระบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและผู้ปกครองจะทำให้การพัฒนาเด็กมีการปฏิบัติที่สอดคล้องและส่งเสริมกัน ซึ่งวิธีการสื่อสารกับผู้ปกครองมีดังนี้

1.1 ข้อมูลข่าวสารที่ผู้ปกครองควรทราบ

ด้านเด็ก

ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก พัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก การปฏิบัติที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก การดูแลสุขภาพเด็ก

ด้านศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

หรือโรงเรียน ได้แก่ หลักสูตรของศูนย์พัฒนาเด็ก/โรงเรียน การจัดประสบการณ์เรียนรู้ของผู้ดูแลเด็ก การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง



1.2 ตัวอย่างการสื่อสารระหว่างบ้านและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ

การสื่อสารอย่างเป็นทางการ	การสื่อสารแบบไม่เป็นทางการ
- การประชุมผู้ปกครองในวันประชุมพิเศษ หรือวันแจ้งผลการเรียน - โปรแกรมการศึกษาและฝึกอบรมผู้ปกครอง - จดหมายข่าว สารสัมพันธ์ถึงผู้ปกครอง - บันทึกหรือจดหมายจากครูและผู้ปกครองในการเชิญประชุม การเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน อาสาสมัครในการทำงานที่โรงเรียน - บอร์ดข่าวสาร - แฟ้มสะสมผลงานรายสัปดาห์หรือรายเดือน - ตารางกำหนดการและปฏิทินปฏิบัติงานของ ศพด.	- การเยี่ยมชั้นเรียนของผู้ปกครอง - การสนทนาของครู ผู้ดูแลเด็ก และผู้ปกครองเกี่ยวกับกิจกรรมของ ศพด. - การสนทนาผ่านโทรศัพท์ของครู ผู้ดูแลเด็ก และผู้ปกครอง - การเยี่ยมบ้านอย่างไม่เป็นทางการ



บอร์ดข่าวสารแจ้งผู้ปกครอง
ศพด.ตำบลปากสัก จ.ลำพูน

• การสื่อสารแบบบวก ๆ •

ความสำคัญ

การใช้ความรุนแรงกับเด็กทั้งทางกาย ทางวาจา และทางเพศจะสร้างบาดแผลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจกับเด็กและส่งผลกระทบต่อพัฒนาการ เช่น ขาดความรู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น ขาดความไวใจคนในสังคม ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางพฤติกรรมและปัญหาทางอารมณ์เมื่อเด็กโตเป็นผู้ใหญ่ ในทางตรงกันข้าม การเลี้ยงดูเด็กด้วยความรักความเอาใจใส่ ด้วยความมีเหตุผล ให้ความมั่นใจ ไว้วางใจ เข้าใจ และเห็นใจ จะสร้างให้เด็กมีความเชื่อมั่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจ ไว้วางใจกับสิ่งรอบตัว ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการที่ดี และการประสบความสำเร็จในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ครู ผู้ดูแลเด็ก และพ่อแม่ผู้ปกครองมีความรู้ มีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการสื่อสาร
2. เพื่อให้ผู้ครู ผู้ดูแลเด็ก และพ่อแม่ผู้ปกครองเสริมสร้างการสื่อสารและส่งเสริมพัฒนาการเด็กเชิงบวก ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของเด็ก

เนื้อหาประกอบด้วย

การสื่อสารแบบบวก ๆ

- เนื้อหากิจกรรมที่ 1 : หันหลังวาดภาพ
 - แนวทางการจัดกิจกรรม
- เนื้อหากิจกรรมที่ 2 : เซลฟี
 - แนวทางการจัดกิจกรรม
- เนื้อหากิจกรรมที่ 3 : อย่ามา “NO”
 - แนวทางการจัดกิจกรรม
- เนื้อหากิจกรรมที่ 4 : เป้าหมายในการดูแลเด็กน้อยของฉัน
 - แนวทางการจัดกิจกรรม

การสื่อสารมีความสำคัญ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
ควรเป็นการสื่อสารสองทางทั้งเด็กและผู้ใหญ่
โดยอาศัยความเข้าใจพัฒนาการเด็ก ข้อจำกัดเด็กและครอบครัว

• หันหลังวาดภาพ •

ความสำคัญ

การสื่อสารมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็ก ทั้งในด้านภาษา อารมณ์ และสังคม การสื่อสารที่ดีควรเป็นการสื่อสารสองทางระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งจะช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน อีกทั้งยังช่วยให้พ่อแม่สามารถควบคุมอารมณ์ และแสดงออกกับลูกอย่างเหมาะสม เมื่อเด็กเติบโตเป็นวัยรุ่นก็จะรู้สึกปลอดภัย มั่นใจ และกล้าที่จะพูดคุยหรือปรึกษาพ่อแม่เมื่อเผชิญปัญหา

การสร้างวินัยเชิงบวกควบคู่กับการสื่อสารอย่างเข้าใจในเด็กปฐมวัย คือกระบวนการสอนให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ผ่านการชี้แนะ สนับสนุน และเป็นแบบอย่างที่ดี โดยเน้นให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์ เข้าใจตนเอง และผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำทักษะที่ได้รับไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างยั่งยืน นี่ไม่ใช่เพียงการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่คือการหล่อหลอมอุปนิสัยและจิตสำนึกที่ดีซึ่งจะติดตัวเด็กไปจนโต

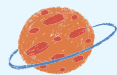
การสื่อสารกับเด็กไม่ได้จำกัดแค่คำพูด เด็กยังสื่อสารผ่านการแสดงสีหน้า ท่าทาง การวาดภาพ ระบายสี เต้น ร้องเพลง และเล่นดนตรี การเล่นเกม การอ่านหนังสือ หรือแม้แต่การเขียนลึ้นเป็นรูปแบบของการสื่อสารที่ช่วยพัฒนาทักษะทางภาษา และเสริมสร้างพัฒนาการด้านอื่น ๆ ควบคู่กันไป

ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ดูแล ครู และผู้เกี่ยวข้องกับเด็กควรเข้าใจพัฒนาการด้านภาษาและการสื่อสารตามช่วงวัย เพื่อเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม ใช้การให้เหตุผล การพูดคุย และการสร้างข้อตกลงร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาทักษะการสื่อสาร และสร้างวินัยเชิงบวกได้ด้วยตนเองอย่างมั่นคง

การสื่อสารกับเด็กปฐมวัยมีความสำคัญ ควรเป็นการสื่อสารสองทางระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ เพราะการสื่อสารเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยพัฒนาการเรียนรู้และทักษะด้านอื่น ๆ ของเด็ก

ผู้ใหญ่ควรเข้าใจพัฒนาการทางภาษาในแต่ละช่วงวัย และเลือกวิธีสื่อสารที่เหมาะสม โดยเฉพาะการสื่อสารเชิงบวกที่เน้นการเสริมแรงมากกว่าการสั่ง จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและลดอารมณ์ด้านลบจากพ่อแม่

เมื่อเด็กเติบโตพวกเขาจะมั่นใจในการสื่อสาร และกล้าปรึกษาพ่อแม่เมื่อมีปัญหา ตัวอย่างการสื่อสารที่ดี ได้แก่ การพูดอย่างอ่อนโยน การฟังอย่างตั้งใจ และการให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ



1. การสื่อสาร ในชีวิตประจำวัน

พูดชื่อสิ่งของ อวัยวะ คำกริยาจากการทำสิ่งต่าง ๆ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เด็กเห็นวิธีการใช้คำศัพท์ การสนทนา และการสื่อสารในเรื่องใกล้ตัว หัดรับฟังเด็ก และพูดโต้ตอบกับเด็กในเรื่องที่เด็กต้องการหรือสนใจ พ่อแม่ ผู้ปกครอง หมั่นสังเกตภาษากาย สีหน้า ท่าทาง อารมณ์ความรู้สึกเมื่อเด็กยังเล็กไม่สามารถใช้ภาษาสื่อสารได้อย่างชัดเจน หาวิธีการตอบสนองความต้องการของเด็ก และปฏิบัติต่อเด็กอย่างคงเส้นคงวาเพื่อให้เด็กสามารถคาดเดา หรือเลือกทำในสิ่งที่ควรทำในชีวิตประจำวัน และพูด ย้ำ ซ้ำ ทวน บ่อย ๆ เพื่อให้เกิดการรับรู้

2. การสื่อสาร เพื่อส่งเสริม การเรียนรู้

ใช้วิธีการหลากหลายเพื่อเพิ่มประสบการณ์ทางภาษา เช่น ร้องเพลง คำคล้องจอง เล่านิทาน หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่ใช้ภาษาแม่ของเด็ก ใช้หนังสือภาพกับเด็กโดยใช้ภาษาแม่ เมื่อเด็กโตขึ้นสามารถใช้ภาษาทางการในการเล่าเรื่องราวที่น่าสนใจ

3. การสื่อสาร เมื่อเกิดสถานการณ์ ที่เป็นปัญหา

แสดงความเข้าใจในตัวเด็กและปัญหาที่เกิดขึ้น เปิดโอกาสให้เด็กเล่าปัญหาและร่วมกันหาแนวทางการแก้ไข ชี้แจงเหตุผล ให้คำแนะนำ แนวทางในการปฏิบัติอย่างเหมาะสม โดยหากเด็กยังไม่สามารถสื่อสารได้ให้ผู้ใหญ่คาดเดาความต้องการของเด็ก และเลือกวิธีการที่เหมาะสมให้เด็กได้ปฏิบัติโดยไม่กล่าวโทษเด็ก ไม่ใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรง

4. การสื่อสาร เพื่อให้เด็กยอมรับฟัง และทำตาม

การสื่อสารกับเด็กจึงต้องใช้ภาษาที่เด็กเข้าใจได้ง่าย วัยเด็กเป็นวัยที่ต้องการความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ การเป็นแบบอย่าง และการให้คำแนะนำในการปฏิบัติที่ชัดเจนอย่างเหมาะสม เด็กในวัยนี้มีประสบการณ์น้อยและยังไม่มีวุฒิภาวะมากพอ หรือการชี้นำตนเองได้ ควรใช้ภาษากายเพื่อแสดงความรัก เช่น การกอด การหอมแก้ม การลูบศีรษะ ทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่น รับฟังเด็กเมื่อเด็กแสดงความต้องการ และพูดทวนสิ่งที่เด็กพยายามสื่อสารโดยใช้คำที่เหมาะสม

การเป็นแบบอย่างที่ดีแสดงให้เห็นวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม ใช้เหตุผลกับเด็กโดยไม่ใช้อารมณ์ และมีความคงเส้นคงวาในการปฏิบัติ เด็กจะเห็นแบบอย่างที่ดี มีแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมจากการชี้แนะชี้นำของผู้ใหญ่ ทำให้เด็กเชื่อมั่นในความรักความปรารถนาดีที่ผู้ใหญ่มอบให้ เด็กจะยอมรับฟังและทำตาม

กิจกรรม

หันหลังวาดภาพ

- วัตถุประสงค์ : 1. เพื่อให้ผู้ครูและผู้ดูแลเด็กมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญของการดูแลเด็ก
2. เสริมสร้างทักษะการสื่อสาร
3. ส่งเสริมพัฒนาการเด็กเชิงบวกที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของเด็ก

ระยะเวลา : 30 นาที

อุปกรณ์

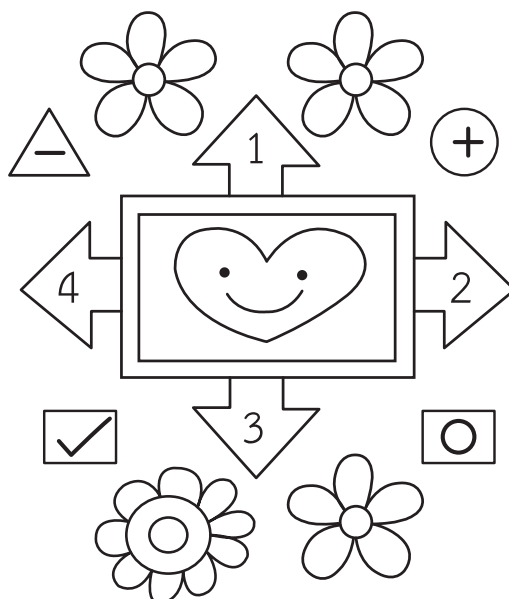
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี/สีชอล์ก
- กระดาษ A4
- รูปต้นฉบับ
- สไลด์และโปรเตอร์การสื่อสารเชิงบวก

ก่อนเริ่ม

กิจกรรม

- เตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วม
- เตรียมรูปต้นฉบับ กระดาษ A4 และปากกาให้พร้อม

- วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันและตกลงกันว่าใครเป็น A และใครเป็น B แจกกระดาษ A4 และปากกาเคมีให้ผู้เข้าร่วม A
- วิทยากรแจกรูปต้นฉบับให้ผู้เข้าร่วม B ตัวอย่างรูปต้นฉบับที่แจกให้ ให้เวลา A วาดรูป โดยมีกติกา

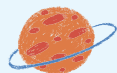


รอบที่ 1 ให้ A เป็นคนวาดรูปตามที่ B เป็นคนบอกรายละเอียดตามรูปต้นฉบับ และ A บอกได้แค่ไหนว่าเสร็จไม่เสร็จ ไม่มีการถาม

รอบที่ 2 ให้ A วาดรูปต้นฉบับอีกครั้ง รอบนี้อุญาตให้ B สามารถหันไปดูรูปที่ A วาดได้

รอบที่ 3 ให้ A วาดรูปต้นฉบับอีกครั้ง รอบนี้อุญาตให้ B สามารถเอาแบบให้ A ดูได้

ขั้นตอน
การดำเนิน
กิจกรรม



ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

3. วิทยากรสอบถามความรู้สึกและสิ่งที่ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ **รอบไหนง่าย** เพราะอะไร **รอบไหนยาก** เพราะอะไร โดยเฉพาะ การสื่อสาร การฟัง การส่งข้อมูล วิทยากรชี้ให้เห็นความสำคัญของการสื่อสารกับเด็กในแต่ละช่วงวัย

- การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต้องสื่อสารสองทาง
- การสื่อสารต้องช่วยสร้างสัมพันธภาพ

รูปแบบการสื่อสารควรเป็นแบบที่ 3 เพราะง่ายที่สุด เนื่องจากมีแบบอย่าง ได้ดู ได้เห็น และได้ยินที่คู่พูด คนวาดจึงเปรียบเหมือนลูก คนบอกเปรียบเหมือนพ่อแม่ โดยลูกจะเชื่อสิ่งที่พ่อแม่พูด ซึ่งไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร แบบไหน ทำให้เกิดความกดดัน

กรณีรอบที่ 1 ยากที่สุด เพราะไม่รู้ว่าจะเข้าใจตามที่เรบอกหรือเปล่า ไม่เคยทำมาก่อน มีเสียงรบกวน ไม่เห็นหน้ากัน อีกทั้งคนวาดไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ทำให้สื่อสารไม่ตรงกัน

กรณีรอบที่ 2 สามารถสื่อสารกันได้

แนวทางสรุป

1. วิทยากรให้ข้อมูลการสื่อสารเชิงบวกกับเด็ก เป็นการปรับเปลี่ยนตัวเองของผู้ใหญ่ เพื่อให้สามารถสื่อสารเชิงบวกกับเด็กได้เช่นกัน การสื่อสารเชิงบวก สามารถทำได้หลายรูปแบบรวมถึงการสบตา การสัมผัส การสื่อสารผ่านน้ำเสียง การไม่ใช้อำนาจกับเด็ก และการส่งเสริมให้เด็กมีส่วนร่วม การสื่อสารเชิงบวกกับเด็กมีความสำคัญดังนี้

การสื่อสารเชิงบวก เป็นการสื่อสารที่ช่วยสร้างพลังให้เด็ก ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกดีกับตัวเอง ภาคภูมิใจ มีคุณค่า และเชื่อมั่นในตัวเอง มีพฤติกรรมเชิงบวก กระตือรือร้น มีกำลังใจ และมีความสุข รวมทั้งส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ในขณะที่การดุด่า ตำหนิ เปรียบเทียบ บ่น จะทำให้เด็กรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง รู้สึกผิด กลัว กังวล สับสน ไม่ปลอดภัย ไม่ไว้วางใจผู้ใหญ่ สูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีการแสดงพฤติกรรมตอบโต้ เช่น ตีเถียง เป็นต้น

ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เด็กมีส่วนร่วมในการสื่อสาร หรือนั้นวิธีการสื่อสารสองทาง และมีทักษะการรับฟัง เปิดโอกาสให้เด็กสะท้อนความรู้สึก แสดงความคิดเห็น รวมทั้งฝึกให้เด็กมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ไม่ควบคุม บังคับ กดดัน จะช่วยให้เด็กมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ บทบาทสำคัญของผู้ใหญ่คือ การให้ข้อมูลส่งเสริมสนับสนุนเด็กในแนวทางที่ถูกต้อง



วิทยากรควรเตรียมหรือทดลองกิจกรรมก่อนดำเนินการจริง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องมีสมาธิ

ผู้ใหญ่ควรระมัดระวังท่าที่ ทศนคติ หรือความเคยชินในการใช้อ่านจากับเด็ก ไม่ใช่คำพูดที่เป็นการตอกย้ำ ตีตราเด็ก เพราะจะทำให้เด็กมีความเครียด รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง ต่ำหนืดตัวเอง แม้จะเกิดจากความรักความหวังดีของผู้ใหญ่ และจะส่งผลกระทบต่อเด็กอย่างมาก เช่น การบอกย่ำว่าโง่ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นปมด้อย



ภาพตัวอย่างกิจกรรมการสื่อสาร

• เชลฟี •

ความสำคัญ

ความสามารถของสมองและจิตใจที่จะควบคุมความคิด อารมณ์ และการกระทำเพื่อให้ถึงเป้าหมายได้ EF (Executive Functions) เป็นฐานสำคัญของการพัฒนาเด็กที่แข็งแรง มีความสำคัญอย่างยิ่งกว่าการรู้จักตัวเลขหรือตัวหนังสือ เมื่อเด็กได้รับโอกาสพัฒนาความสามารถตนเองทั้งสมองและจิตใจทั้งเด็กและสังคมก็จะได้รับประโยชน์ คือจะสร้างพฤติกรรมเชิงบวกและเลือกตัดสินใจในทางที่สร้างสรรค์ต่อตัวเองและครอบครัว หากเด็กมีทักษะเขาจะมีความสามารถในการคิด มีงานวิจัยมากมายระบุว่าเด็กที่มี EF ดี จะมีความพร้อมทางการเรียนมากกว่าและประสบความสำเร็จในการเรียนทุกระดับ จนกระทั่งในการทำงาน **“มนุษย์เราไม่ได้เกิดมาพร้อมทักษะ EF แต่เราเกิดมาพร้อมศักยภาพที่จะพัฒนาทักษะ ผ่านการฝึกฝนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ช่วงเด็กปฐมวัย 3-5 ขวบเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการพัฒนาทักษะ EF ด้านต่าง ๆ ให้กับเด็กเพราะเป็นช่วงที่สมองส่วนหน้าพัฒนามากที่สุด”**

ความหมาย **“ตัวตน”** หมายถึง ความเป็นตัวเราสิ่ง que แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างจากคนอื่น มีทั้งภายนอกที่เราสามารถมองเห็นได้ เช่น รูปร่างหน้าตา ความสูง น้ำหนัก และตัวตนภายในคือ อารมณ์ บุคลิก ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญมากอยู่ในจิตใจ และต้องได้รับการดูแลพร้อมไปกับการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ความเป็นตัวตนของเด็กจะพัฒนาไปตามวัยโดยสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่แรกคลอด ดังนั้นพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูคือกุญแจสำคัญที่จะสร้างและช่วยเด็กค้นหาตัวตนของเขาให้ไปในทิศทางที่เหมาะสม การพัฒนาด้านอารมณ์ ความคิด และการส่งเสริมเพื่อให้เด็กรู้จักตัวเอง ต้องพิจารณาความแตกต่างของเด็กแต่ละคน ซึ่งต้องใช้วิธีการที่แตกต่างกันออกไป โดยมีหลักคิด 3 ประการ

- 1. ลงโทษเมื่อสมควร :** ใช้การลงโทษเมื่อสมควรแก่เหตุ และทำให้เกิดการสำนึก ไม่ใช่ลงโทษเพราะอารมณ์ ดังนั้นหากจะลงโทษพ่อแม่ต้องใจเย็น สงบ อธิบายเหตุผลให้เด็กเข้าใจ เมื่อเด็กพร้อมรับฟัง เพราะถ้าลงโทษรุนแรงในทันทีมักจะเกิดจากอารมณ์ของพ่อแม่ จะทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาเองไม่เป็นที่รัก ไม่ภาคภูมิใจในตัวเอง ความสามารถในการควบคุมตัวเองจะต่ำ และจะถูกโน้มน้าวจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีได้ง่าย
- 2. ส่งเสริมความคิด
ความสามารถ
ด้านบวก :** พ่อแม่ควรส่งเสริมนิสัยเชิงบวกให้ลูก เช่น ชวนลูกทำกิจกรรมร่วมกัน และชี้ให้เห็นว่าเด็กมีส่วนทำให้กิจกรรมเหล่านี้สำเร็จได้อย่างไร เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าภายในของตนเองหรือช่วยให้เด็กหาความสามารถของตนเองให้เจอ หาสิ่งที่ทำแล้วชอบทำได้ดีและส่งเสริมเขาทำในสิ่งนั้น เช่น เล่นดนตรี วาดภาพ อ่านหนังสือ ฯลฯ พ่อแม่สามารถชื่นชมในสิ่งที่เขาทำได้ เพื่อเป็นการเสริมความมั่นใจให้เขาเห็นคุณค่าของตนเอง
- 3. ให้มีส่วนร่วม
กิจกรรมในบ้าน
มากขึ้น :** ให้เด็กช่วยทำงานบ้าน เช่น การทำกับข้าว กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ แต่ไม่ใช่การบังคับให้ทำ โดยพ่อแม่ลงมือทำก่อนแล้วชวนลูกทำ หากลูกช่วยทำงานบ้านต้องให้การชื่นชมว่าเขาทำได้ดี มีน้ำใจ ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกภูมิใจ

กิจกรรม

เซลฟ์

- วัตถุประสงค์ : 1. เพื่อให้เข้าใจความรู้สึกของเด็ก
2. เพื่อเปิดโอกาสฝึกสื่อสารสองทาง
3. เพื่อฝึกการรับฟัง และให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

ระยะเวลา : 30 นาที

อุปกรณ์

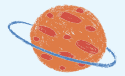
บัตรภาพจำนวน 4 ภาพ

ก่อนเริ่ม กิจกรรม

- เตรียมภาพเพื่อดำเนินกิจกรรม การตั้งโจทย์คำถาม สื่อให้เห็นถึงความรู้สึกที่ต้องการคำตอบให้เกิดการสื่อสารสองทาง

ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

1. วิทยากรแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่มละ 1 คน เมื่อได้แล้วให้ตัวแทนกลุ่มออกไปนอกห้อง
2. วิทยากรแจกภาพให้แต่ละกลุ่มกลุ่มละ 1 ภาพ และให้จำท่าทางที่อยู่ในภาพ จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มกลับเข้ามาในกลุ่ม โดยมีเงื่อนไขให้สมาชิกกลุ่มบอกท่าทางตามรูปภาพที่ได้รับ และตัวแทนกลุ่มห้ามพูดห้ามถาม ให้ท่าทางตามที่สมาชิกกลุ่มบอกให้เหมือนภาพต้นฉบับที่สุด ให้เวลา 5 นาที เมื่อหมดเวลาให้แต่ละกลุ่มเซลฟ์ภาพตัวแทนกับสมาชิกส่งไลน์กลุ่มขึ้นหน้าจอโปรเจกเตอร์ เปรียบความเหมือนกับภาพต้นฉบับ
ภาพที่ 1 : ท่าโพสถ่ายรูป
ภาพที่ 2 : ท่าโยคะ
ภาพที่ 3 : ท่าซ้างพ่นน้ำ
ภาพที่ 4 : ท่าพ่อน
3. วิทยากรชวนแลกเปลี่ยนความรู้สึกของตัวแทนกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไรที่ถูกบอกให้ท่าและไม่มีสิทธิในการซักถามพูดคุย
4. วิทยากรชวนสรุปผ่านคำถามชวนคุย ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้ (ผู้เข้าร่วมช่วยกันสรุป) ทั้งนี้เน้นให้เห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วม การฟังเด็กอย่างตั้งใจ การสื่อสารที่ให้ความสำคัญกับเด็กและการสื่อสารอย่างมีความหมายส่งผลต่อการเกิดความสัมพันธ์ที่ดี



ภาพตัวอย่างสื่อการดำเนินกิจกรรมเซลฟ์ (ตัวตน)

แนวทางสรุป

1. วิทยากรสรุป พ่อแม่ผู้ปกครองไม่มีทางรู้ได้ว่าจิตใจลูกของเรายืดหยุ่นขนาดไหน แต่หากเราไม่เปิดโอกาสให้ลูกได้มีตัวตน ลูกจะมีทางออกเป็นพฤติกรรมที่เราไม่พึงประสงค์ แต่หากเรายอมให้โอกาสเขาได้พูด อธิบายความเป็นตัวตน ยอมรับบ้าง ปรับลูกบ้าง เด็กจะสามารถกำกับตนเองได้ตามวัยและจะเกิด EF (Executive Functions) ในที่สุด หมายถึงเป้าหมายที่เราอยากให้เด็กดูแลตัวเองได้ เอาตัวรอดได้ และมีอนาคตที่ใช้ได้ พ่อแม่ผู้ปกครองเลี้ยงลูกแม้มีความเข้าใจและความหวังดี แต่ยังขาดการสื่อสารที่มีคุณภาพ หลายคนมักคิดถึงแต่เป้าหมาย
2. วิทยากรชวนให้พ่อแม่เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกคือ ต้องใจเย็น ต้องรอคอย บางครั้งการสื่อสารที่มีคุณภาพจะช่วยให้เด็กเกิดผลลัพธ์ด้านพัฒนาการที่ดีได้

ข้อเสนอแนะ การจัด กิจกรรม

วิทยากรเน้นการฟังความรู้สึกของเด็ก นึกถึงตนเองจากกิจกรรมที่ผ่านมา เราเองอาจไม่ต่างไปจากลูกเรา ที่อาจไม่เคยได้โอกาสในการสร้างตัวตน แต่เมื่อตัวตนเกิดขึ้นแล้วก็มักจะติดเป็นนิสัยไปจนโต แล้วเราอยากให้ลูกของเราเป็นอย่างไรในอนาคต เช่น 1) กำกับตนเองได้ 2) สร้างตนเองให้ใหญ่ 3) เก็บตัวตนเข้าไป การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญ เป็นเสมือนเรือที่จะช่วยขับพาเด็กให้ขึ้นถึงฝั่งได้

ความเป็นตัวตนหมายถึงความเป็นตัวเรา

สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างจากคนอื่น ทั้งจากภายนอกที่เรามองเห็นได้
เด็ก 3 ขวบเป็นช่วงพัฒนาการที่สำคัญ พ่อแม่ ผู้ปกครองจะเลี้ยงลูกอย่างไร
ให้เขามีตัวตนอย่างอิสระ (Self) ชัดเจนและแข็งแรง

• อย่ามา “NO” •

ความสำคัญ

การสื่อสารเชิงบวกเป็นการสื่อสารที่ช่วยเพิ่มพลังให้เด็ก ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง มีคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง มีพฤติกรรมเชิงบวก ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เด็กมีส่วนร่วมในการสื่อสาร หรือเน้นวิธีการสื่อสารสองทาง และมีทักษะการรับฟัง เปิดโอกาสให้เด็กสะท้อนความรู้สึกความคิดเห็น รวมทั้งฝึกให้เด็กมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ไม่ควบคุม บังคับ กดดัน คำว่า “ห้าม ไม่ อย่า หยุด” เป็นคำพูดที่ปิดกั้นจินตนาการของเด็ก ผู้ใหญ่ควรเลี้ยงและไม่ควรใช้กับเด็ก

Executive Functions หรือ **EF** คือความสามารถของสมองและจิตใจที่ใช้ในการควบคุมความคิด อารมณ์ และการกระทำเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย

สมอง (Brain)

ความคิด (Cognition)

อารมณ์ (Emotion)

การกระทำ (Action)

เป้าหมาย (Target)

แนวคิดทฤษฎีช้างสี่ขมพู

- แคได้ยืนก็ฟินแล้ว
- อย่าแกล้งโมโห พฤติกรรมของพ่อแม่ต้องสม่ำเสมอ (เหมือนกันทุกครั้ง)
- พ่อแม่และครูต้องนึกเสมอว่า “การที่เด็กตะคอกใส่คือเกียรติที่ยิ่งใหญ่ เพราะเด็กต้องรู้สึกว่าคุณปลอดภัย และการที่เด็กขอความช่วยเหลือถือเป็นเกียรติ เพราะนั่นหมายความว่าเด็กเริ่มไวใจเรา”

ความหมายของการพูดนี้ เพื่อให้เกิดการคิดตามเพื่อจะให้นึกถึงช้างตัวนั้นว่ามีสี่ขมพู จริง ๆ แล้วช้างมีสี่เท้า เปรียบเสมือนการเลี้ยงเด็ก อยากให้ลูกเราเป็นไปในทิศทางไหนก็สร้างช้างสี่ขมพูให้ลูกเป็น “พูดในทางบวก ผลลัพธ์ออกมาเป็นบวก”



กิจกรรม

อย่ามา “NO”

วัตถุประสงค์ : 1. เพื่อให้เกิดทักษะการสื่อสารเชิงบวก
2. ปรับการสื่อสารที่ใช้ในปัจจุบันให้เหมาะสมและส่งเสริมพัฒนาการ
ระยะเวลา : 30 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำเทคนิค ห้าม ไม่ อย่าหยุด
2. กระดาษปรู๊ฟ
3. ปากกาเคมี

ก่อนเริ่ม กิจกรรม

- ทีมวิทยากรเตรียมการแสดงบทบาทสมมติ สะท้อนการสื่อสารกับเด็กในสถานการณ์
“ลูกเล่นโทรศัพท์มือถือ” โดยแสดงบทบาทสมมติที่ละเรื่อง
สถานการณ์ที่ 1 เป็นการสื่อสารเชิงลบ
สถานการณ์ที่ 2 เป็นการสื่อสารเชิงบวก

ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

1. ทีมวิทยากรแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์ที่ 1 เป็นการสื่อสารเชิงลบ
“ลูกกำลังเล่นมือถืออย่างตั้งใจ แต่ถูกแม่เรียกและใช้ให้ไปหยิบของมาให้แม่ แต่ลูกไม่ไปเพราะมัวแต่เล่นโทรศัพท์ แม่เกิดอารมณ์โมโห ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ใช้คำพูดที่ไม่ดี และใช้ความรุนแรงกับลูก ลูกก็พูดจาทอปโตถึงขั้นใช้กำลังระหว่างแม่กับลูก”
2. วิทยากรแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์ที่ 2 เป็นการสื่อสารเชิงบวก
“ลูกกำลังเล่นมือถืออย่างตั้งใจ แต่ถูกแม่เรียกและใช้ให้ไปหยิบของมาให้แม่ แต่ลูกไม่ไปเพราะมัวแต่เล่นโทรศัพท์ แม่จึงเดินไปหา แม่มีการควบคุมอารมณ์ จัดการตนเองได้โดยใช้คำพูดเพราะ ๆ กับลูกและไม่ใช้ความรุนแรง”
3. วิทยากรถามผู้เข้าร่วมอบรมด้วยคำถาม ดังนี้
 - เห็นอะไรจากสถานการณ์ที่ 1
 - รู้สึกอย่างไรต่อการใช้คำพูด ท่าที การสื่อสาร ผู้ใหญ่ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
 - มีคำพูดอะไรที่มีผลกระทบต่อความรู้สึกของเด็กบ้างให้ยกตัวอย่าง
 - คำพูด ท่าทาง มีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ดูแลและครอบครัวอย่างไร
 - ถ้าผู้เข้าร่วมอบรมเป็นเด็กชอบสถานการณ์แบบที่ 1 หรือ 2 เพราะอะไร

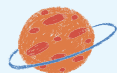


ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

4. วิทยากรให้ตัวอย่างประโยคที่ผู้เข้าร่วมเคยได้ยิน ซึ่งขึ้นต้นด้วยคำว่า “ห้าม ไม่ อย่า หยุด” โดยวิทยากรให้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก เวลาเด็กร้องขอ ฯลฯ เช่น
 - ได้... (แค่นี้ก็พินแล้ว) แม่เข้าใจ...
 - ให้ทางเลือกเด็ก...
 - รอดีกพร้อม
 - ทำวนไป (สมมติเป็นนิสัย)
5. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมฝึกพูดเปลี่ยนประโยคให้เป็นการสื่อสารเชิงบวก โดยมีประโยคบัตรคำตัวอย่าง
 - ให้ดูทีละประโยค
 - ห้ามวิ่งเล่นเสียงดังคนอื่นจะกินข้าว
 - ไม่ให้เล่นโทรศัพท์แล้ว วัน ๆ ไม่ทำอะไรเล่นแต่โทรศัพท์
 - อย่ามายุ่ง พ่อกำลังทำงาน

แนวทางสรุป

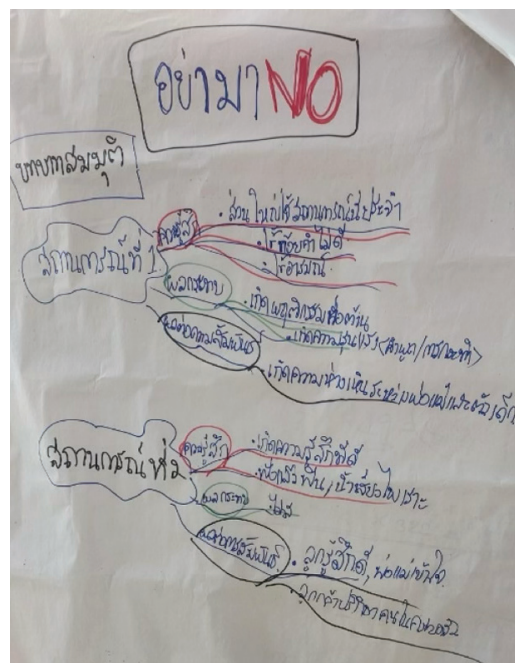
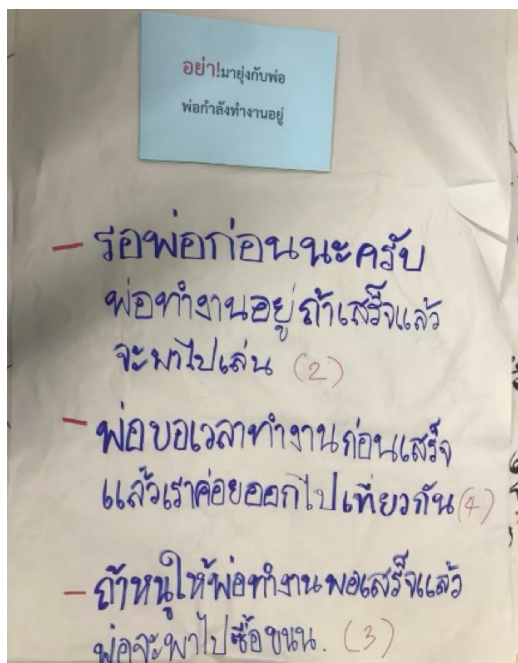
1. วิทยากรชวนสรุป การปรับเปลี่ยนคำพูดโดยใช้ประโยคที่ได้ยินก็พินแล้ว หรือให้ทางเลือกที่เด็กชอบด้วย และมีทางเลือกที่พ่อแม่อยากให้เกิดด้วย จะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างแท้จริง และไม่ปิดกั้นพัฒนาการ ตัวอย่าง เช่น
หยุด ห้ามวิ่ง = เดินช้า ๆ
อย่าเสียงดัง หยุดคุยเดี๋ยวนี้ = พูดเบา ๆ
2. ผลของคำพูดที่มีต่อเด็ก เป็นการตีตราเด็ก ทำให้เด็กสูญเสียความมั่นใจ รู้สึกเครียด ไม่มีคุณค่า รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การพูดประชด การทำตัวไม่ดีขึ้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง การเลี้ยงลูกแม้มีความเข้าใจและความหวังดี แต่ยังขาดการสื่อสารที่มีคุณภาพ สิ่งสำคัญของการเลี้ยงลูก คือ ต้องใจเย็น ต้องรอคอย การสื่อสารที่มีคุณภาพจะช่วยให้เด็กเกิดผลลัพธ์ด้านพัฒนาการที่ดีได้
3. เทคนิคกุญแจสำคัญ ให้เวลา ได้ตัดสินใจ เข้าใจ รอดีกพร้อม เข้าใจ ตอนนี้หนูรู้สึก.....หนูเลย..... เทคนิคที่
 - เทคนิคพูดวนไป
 - เทคนิค ได้.....ได้ยินก็พินแล้ว
 - เทคนิคให้ทางเลือกที่ (เด็กชอบด้วย และมีทางเลือกที่พ่อแม่อยากให้เกิดด้วย)
 - เทคนิค รอดีกพร้อม
 - เทคนิค ไม่เป็นไร เอาใหม่ (ทำวนไป)



ข้อเสนอแนะ การจัด กิจกรรม

เน้นการมีส่วนร่วม ให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ฝึกพูด ปฏิบัติ ประโยคที่ใช้ในชีวิตประจำวันที่มีคำว่า ห้าม ไม่ อย่า หยุด ให้เป็นการพูดโดยไม่มีคำว่า ห้าม ไม่ อย่า หยุด เนื่องจากเป็นคำที่ปิดกั้น พัฒนาการความคิดของเด็ก การสื่อสารของพ่อแม่ ครู ในภาษาถิ่นจะดีมาก เพื่อการเข้าถึงและนำไปใช้ได้ครอบคลุม ครอบคลุมภาษาถิ่นจากครู เรียนรู้วัฒนธรรมของท้องถิ่นในการวางตัวของวิทยากร

การสื่อสารเชิงบวกเพื่อพัฒนาสมอง เป็นกุญแจสำคัญช่วยเด็ก ลูกตัดสินใจ คำที่มีความหมายและช่วยสมองเปิดทางให้เด็ก เช่น ได้ ใช้ เมื่อไหร่ เป็นทางเลือก เป็นจิตวิทยาในการยื้อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ มากกว่า ไม่ อย่า ห้าม ที่สมองเด็กจะต่อต้าน ในหนึ่งวันเด็กจะถูกสั่งมากกว่าการปลอบ การเปลี่ยนเป็นสั่งแบบมีเป้าหมายและสอนให้ตัดสินใจ



ภาพตัวอย่างกิจกรรมอย่ามา "No"

• เป้าหมายในการดูแลเด็กน้อยของฉัน •

ความสำคัญ

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ปู่ย่าตายาย พี่น้อง และสมาชิกในชุมชน ล้วนมีบทบาทสำคัญในการเลี้ยงดูเด็ก โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัยซึ่งเป็นรากฐานของพัฒนาการด้านอารมณ์และพฤติกรรม การเลี้ยงดูที่ดีควรเน้นการให้เวลา ใช้วิธีอบรมที่เหมาะสม เพื่อเสริมสร้างความผูกพันทางใจ ความมั่นใจในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ

เป้าหมายคือให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นคนดีของสังคม รักครอบครัว มีความรับผิดชอบ และประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งต้องอาศัยการปลูกฝังนิสัยที่ดีอย่างสม่ำเสมอ โดยหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง

การสร้างวินัยเชิงบวกเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ และมุ่งเน้นเป้าหมายระยะยาว เช่น การให้เด็กเป็นคนกตัญญู มีระเบียบวินัย และปฏิบัติตามกติกาสังคม ไม่ใช่แค่เชื่อฟังชั่วขณะหนึ่ง การทำหรือสั่งเพียงอย่างเดียวอาจขัดกับเป้าหมายที่ต้องการเห็นในอนาคต วินัยเชิงบวกจึงต้องใช้เวลา แต่เป็นหัวใจสำคัญของการเลี้ยงดูอย่างยั่งยืน แนวทางกิจกรรมเป้าหมายในการดูแลเด็กน้อยของฉัน

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อให้เข้าใจการกำหนดเป้าหมายระยะยาวต่อการเสริมรากฐานของการสร้างวินัยเชิงบวกเด็กปฐมวัย
2. เพื่อเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่

ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. สถานการณ์สมมติจำนวน 2 สถานการณ์ | 5. ปากกาเคมี |
| 2. กระดาษ A4 | 6. สีชอล์ก |
| 3. กระดาษสี | 7. เทปกาว |
| 4. กระดาษฟลิปชาร์ต | 8. สไลด์หรือโปสเตอร์วินัยเชิงบวก |

ก่อนเริ่ม กิจกรรม

- ให้เตรียมสถานการณ์สมมติเพื่อให้เหมือนจริง การตั้งโจทย์คำถามสื่อให้เห็นถึงความรู้สึกที่แท้จริง และเตรียมกระดาษวาดรูปสำหรับเด็กกับผู้ใหญ่

ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมเป็น 2 กลุ่ม (อย่างน้อย)
กลุ่มที่ 1 วาดรูปเด็กปฐมวัย พร้อมระบายสี
กลุ่มที่ 2 วาดรูปผู้ใหญ่ พร้อมระบายสี
2. วิทยากรให้กลุ่มที่ 1 ระดมความคิดจากสถานการณ์กรณีศึกษา ผ่านการระดมกลุ่มโจทย์คำถาม “หากคุณเป็นพ่อแม่สิ่งที่คุณจะให้เด็กหยุดทำ ณ ตอนนั้นคุณจะจัดการกับเด็กอย่างไร ทั้งด้านบวกและด้านลบ”
“คุณแม่กำลังอยู่ในร้านสะดวกซื้อกับลูกชายวัยสามขวบ ลูกคว่ำขนมและของเล่นจากชั้นวาง แม่บอกว่าไม่ได้ถ้าจะซื้อต้องถามแม่ก่อน แต่แทนที่ลูกจะฟังลูกกลับร้องไห้ กรีดเสียงร้องดัง ดิ้นลงกับพื้น”



ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

3. วิทยากรให้กลุ่มที่ 2 ระดมความคิด หากคุณเป็นพ่อแม่ในอนาคตคุณอยากเห็นลูกหลานเป็นอย่างไร โจทย์คำถาม
“ในอนาคตข้างหน้าคุณอยากเห็นลูกหลานเป็นอย่างไร เมื่อโตขึ้นเราอยากให้ลูกหลานปฏิบัติกับเราและสังคมอย่างไร”
4. วิทยากรนำเสนอผลการระดมความคิดจากกลุ่มย่อย แลกเปลี่ยน เปรียบเทียบให้เห็นข้อมูลทั้งสองโจทย์คำถาม
5. วิทยากรชวนคุยทบทวน พ่อแม่ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการเลี้ยงดูเด็ก ปลุกฝังให้เด็กรู้สึกมั่นใจในตนเอง ไว้วางใจและเห็นใจผู้อื่น มีความอบอุ่นทางใจ และมีความรับผิดชอบ เพื่อให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ประสบความสำเร็จในชีวิต มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติในอนาคต โดยการอบรมสั่งสอน การใช้เหตุผล ให้เด็กเข้าใจได้ เพื่อปลุกฝังคุณลักษณะนิสัยที่ดีแก่เด็กปฐมวัยนั้นจะต้องดำเนินการโดยไม่ใช้ความรุนแรง เป้าหมายระยะยาวเป็นรากฐานของการเสริมสร้างวินัยเชิงบวกและเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ เมื่อเปรียบเทียบกับกับสิ่งที่ทำในวัยเด็กและสิ่งที่อยากเห็นเมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น รักครอบครัว ชยัน กตัญญู คนดีของสังคม ช่วยเหลือ ปฏิบัติตามกติกาของสังคม ดูแลพ่อแม่ยามแก่ เรียนหนังสือสูง ๆ หลากอย่างขัดแย้งกัน พ่อแม่ส่วนใหญ่พยายามที่จะใช้คำสั่งห้าม อย่า หยุด ทำให้สิ่งที่อยากเห็นในเด็กไปไม่ถึง เป้าหมายระยะยาวต้องอาศัยเวลาที่จะทำให้สำเร็จ แต่มันคือหัวใจของการดูแลเลี้ยงดูเด็ก วินัยเชิงบวกเป็นเรื่องการพัฒนาการด้านอารมณ์ การเกิดวินัยเชิงบวก การสร้างการมีส่วนร่วม การตกลงร่วม การใช้เหตุผล การยอมรับด้วยตนเอง ไม่ใช้ความรุนแรง ดูความต้องการของเด็ก ผ่านการสร้างทางเลือก เช่น กินข้าวก่อนอาบน้ำแล้วค่อยเล่น
6. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมดูคลิป “เจอลูกดื้อทำอย่างไร”: การสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัย เป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีให้กับเด็กปฐมวัย วิธีการปฏิบัติต่อเด็กทั้งในการเป็นแบบอย่าง ให้การชี้แนะ ให้กำลังใจ ส่งเสริมสนับสนุน สร้างข้อตกลงร่วมกัน ใช้การอธิบายและให้เหตุผล จะทำให้เด็กมีแนวทางที่ชัดเจนในการสร้างวินัยเชิงบวกด้วยตนเองได้อย่างต่อเนื่องและเหมาะสม



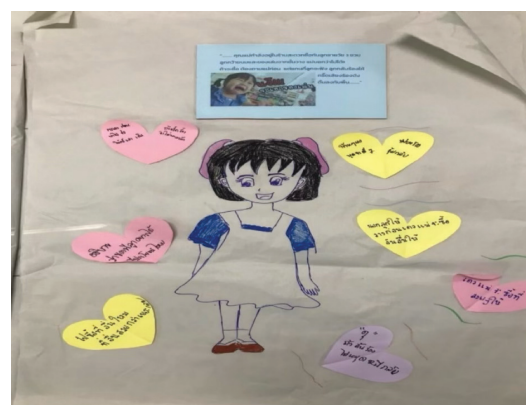
แนวทางสรุป

1. การสร้างวินัยเชิงบวกในเด็กปฐมวัยเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีให้กับเด็กปฐมวัย วิธีการปฏิบัติต่อเด็ก ทั้งในการเป็นแบบอย่าง ให้การชี้แนะ ให้กำลังใจ ส่งเสริมสนับสนุน สร้างข้อตกลงร่วมกัน ใช้การอธิบายและให้เหตุผล จะทำให้เด็กมีแนวทางที่ชัดเจนในการสร้างวินัยเชิงบวกด้วยตนเองได้อย่างต่อเนื่องและเหมาะสม
2. ตัวอย่างพ่อแม่ผู้ปกครองในการการสร้างวินัยเชิงบวก
 - เป็นแบบอย่างในพฤติกรรมที่ดีที่เด็กต้องการ
 - กำหนดข้อจำกัดที่ชัดเจนหรือขอบเขตในการทำสิ่งต่าง ๆ และแนะแนวทางพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยการอธิบายเหตุและผลที่เกิดจากการกระทำสิ่งต่าง ๆ
 - มีความคงเส้นคงวากับเด็ก
 - ชมเชยเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - เพิกเฉยกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
 - ยอมรับข้อผิดพลาดของเด็ก
 - สร้างโอกาสให้เด็กได้แสดงออกทางอารมณ์
 - การสอนให้เด็กควบคุมตนเอง

ข้อเสนอแนะ การจัด กิจกรรม

ครอบครัวเด็กบางคนมาจากพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว หรือครอบครัวหย่าร้าง การร่วมกิจกรรมอาจส่งผลต่อสภาวะจิตใจของพ่อแม่ผู้ปกครองที่ดูแลเด็กปฐมวัย การสื่อสาร เสริมแรง ปลั่งให้กับพ่อแม่ในการดูแลบุตรเป็นสิ่งสำคัญในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความมั่นใจในการดูแลเด็กของผู้ปกครอง

การสร้างวินัยเชิงบวกเริ่มที่ตัวเรา เน้นเหตุและผล หล่อหลอม ผ่านการสัมผัส การสื่อสารด้วยเหตุผล สร้างทางเลือก ชี้ให้เห็นรูปธรรม ร่วมคิดตัดสินใจ พูดความจริง ทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและมั่นใจเมื่อเด็กโตขึ้น



ตัวอย่างรูปภาพประกอบกิจกรรมเป้าหมายในการดูแลเด็กน้อยของฉันทัน

• ตัวตนกับการเติบโตอย่างมีความสุขของเด็ก •

ความสำคัญ

ผู้ปกครองจะส่งเสริมพัฒนาการลูกให้มีตัวตนที่ชัดเจนและแข็งแรงใช้เวลาในช่วงอายุ 2-7 ขวบ โดยเฉพาะช่วงอายุ 3 ขวบแรกของการพัฒนาการสมองส่วนหน้าซึ่งเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก การกระทำ เป็นความสามารถของสมองที่ใช้บริหารจัดการชีวิตในเรื่องต่าง ๆ ทำให้สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต รู้จักวางแผน มีความมุ่งมั่น จดจำสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ รวมไปถึงการเริ่มลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เป็นระบบ ขั้นตอน โดยเรียกสิ่งนี้ว่า EF (Executive Functions) หมายถึง การเสริมสร้างความสามารถของสมอง จิตใจที่จะควบคุม อารมณ์ และการกระทำเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย

เด็กช่วง 0-6 ปี เป็นช่วง Golden Period เป็นช่วงที่ฉลาดที่สุด สมองสร้างเส้นใยมากที่สุด เร็วที่สุด ดังนั้นถ้าอยากให้สมองเด็กต้องกระตุ้นในวัยนี้ ถ้าหลังจากนี้จะช้า ถ้าไม่ให้ลูกได้เล่นหรือถูกกระตุ้นตั้งแต่อนุบาลก็สายเสียแล้ว คนส่วนใหญ่มักคิดว่าให้ลูกเรียนไวจะดีกว่า ซึ่งเด็กในวัยนี้จะต้องดูแลตัวเองให้ได้ก่อน กินข้าวเองได้ ขับถ่ายเองได้

เด็กทุก ๆ คนมีต้นทุนเหมือนกัน แต่ปัจจัยภายนอกทำให้ต้นทุนในการพัฒนาลดลง ซึ่งมาจากความเครียดระดับรุนแรง การถูกละเมิด การถูกละเลย ไม่ได้รับการเอาใจใส่ ทำให้เกิดฮอร์โมนคอร์ติซอล (บ่อนทำลายสมอง) ความเครียดมีผลต่อการดูดซึมอาหารและส่งผลต่อพฤติกรรมเด็ก การขาดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะการให้นมแม่เป็นการออกกกำลังสมองต่อมใต้สมอง จะกระตุ้นการเกิดฮอร์โมนออกซิโทซิน (ฮอร์โมนแห่งความรัก) การขาดโภชนาการช่วงอยู่ในครรภ์และช่วงแรกเกิด บั่นทอนพัฒนาการทางสมอง การขาดการกระตุ้นพัฒนาการสำคัญ เช่น การกอด การอ่านหนังสือด้วยกัน เล่นนิทาน ร้องเพลง พาไปเดินเล่น นับเลข การเล่นกับเด็กเป็นสิ่งที่สำคัญ สิ่งเหล่านี้เด็กควรได้รับการช่วยเหลือ ส่งเสริม กระตุ้นอย่างเร่งด่วน

เมื่อเด็กได้รับการกระตุ้นตัวเด็กและสังคมก็จะได้ประโยชน์ จากพฤติกรรมเชิงบวก การตัดสินใจที่สร้างสรรค์ ต่อตัวเอง ครอบครัว ชุมชนสังคมของเขา จากทักษะ ชุดประสบการณ์ที่เด็กสามารถคิดและออกแบบให้ประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจพัฒนาการของมนุษย์
2. เพื่อพัฒนาทักษะการจัดประสบการณ์ นำไปใช้ส่งเสริมพัฒนาการและเสริมทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการเลี้ยงดูให้กับเด็กเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมชุมชนต่อเนื่อง

เนื้อหาประกอบด้วย

ตัวตนกับการเติบโตอย่างมีความสุขของเด็ก

- เนื้อหากิจกรรมที่ 1 : สะท้อนตัวตน “ศิลปะแมนดาลา (Mandala)”
 - แนวทางการจัดกิจกรรม
- เนื้อหากิจกรรมที่ 2 : ย้อน“วัยเยาว์”
 - แนวทางการจัดกิจกรรม
- เนื้อหากิจกรรมที่ 3 : แต่งตัว
 - แนวทางการจัดกิจกรรม

• ศิลปะแมนดาลา (Mandala) •

ความสำคัญ

ความเป็นตัวตน หมายถึง ความเป็นตัวเรา สิ่งที่แสดงให้ถึงความแตกต่างจากคนอื่น มีทั้งภายนอกที่เราสามารถมองเห็นได้ เช่น รูปร่างหน้าตา ความสูง น้ำหนัก และตัวตนภายใน คือ อารมณ์ บุคลิก ความคิดความรู้สึก ความเชื่อ ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญมากอยู่ในจิตใจ และต้องได้รับการดูแลพร้อมกับการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ความเป็นตัวตนของเด็กจะพัฒนาไปตามวัยโดยสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่แรกคลอด ดังนั้นพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู คือ กุญแจสำคัญที่จะสร้างและช่วยเด็กค้นหาตัวตนของเขาให้เป็นทิศทางที่เหมาะสม การพัฒนาด้านอารมณ์ ด้านความคิด และการส่งเสริมเพื่อให้เด็กรู้จักตัวเอง ต้องพิจารณาความแตกต่างของเด็กแต่ละคน ซึ่งต้องใช้วิธีการที่แตกต่างกันออกไป โดยมีหลักคิดใหญ่ ๆ 3 ประการ

1. ลงโทษเมื่อ

สมควร :

ใช้การลงโทษเมื่อสมควรแก่เหตุ และทำให้เกิดการสำนึกไม่ใช่ลงโทษเพราะอารมณ์ ดังนั้นหากจะลงโทษพ่อแม่ต้องใจเย็น สงบ อธิบายเหตุผลให้เด็กเข้าใจ เมื่อเด็กพร้อมรับฟัง เพราะถ้าลงโทษรุนแรงในทันที มักจะเกิดจากอารมณ์ของพ่อแม่ จะทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาเองไม่เป็นที่รัก ไม่ภาคภูมิใจในตัวเอง ความสามารถในการควบคุมตัวเองจะต่ำและจะถูกโน้มน้าวจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีได้ง่าย

2. ส่งเสริมความคิด

ความสามารถ

ด้านบวก :

พ่อแม่ควรส่งเสริมนิสัยเชิงบวกให้ลูก เช่น ชวนลูกทำกิจกรรมร่วมกัน และชี้ให้เห็นว่า เด็กมีส่วนทำให้กิจกรรมเหล่านี้สำเร็จได้อย่างไร เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าภายในของตนเอง หรือช่วยให้เด็กหาความสามารถของตนเองให้เจอ หาสิ่งที่ทำแล้วชอบ ทำได้ดี และส่งเสริมเขาทำในสิ่งนั้น เช่น เล่นดนตรี วาดภาพ อ่านหนังสือ ฯลฯ พ่อแม่สามารถชื่นชมในสิ่งที่เขาทำได้ เพื่อเป็นการเสริมความมั่นใจ ให้เขาเห็นคุณค่าของตนเอง

3. ให้มีส่วนร่วมกับ

กิจกรรมในบ้าน

มากขึ้น :

ให้มีส่วนร่วมกิจกรรมในบ้านมากขึ้น ให้เด็กช่วยทำงานบ้าน เช่น การทำกับข้าว กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ แต่ไม่ใช่การบังคับให้ทำ โดยพ่อแม่ลงมือทำก่อน แล้วชวนลูกทำ หากลูกช่วยทำงานบ้านต้องให้การชื่นชมว่าเขาทำได้ดี มีน้ำใจ ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกภูมิใจ (ที่มา : นิตยสารรักลูก ปีที่ 25 ฉบับที่ 297 ตุลาคม 2550)

กิจกรรม

สะท้อนตัวตน “ศิลปะแมนดาลา (Mandala)”

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ครู ผู้ดูแลเด็ก และพ่อแม่ผู้ปกครองมีความเข้าใจกระบวนการสร้างตัวตน
ระยะเวลา : 30 นาที

อุปกรณ์

1. รูปแมนดาลาหลากหลายแบบ ขนาด A3
2. สีไม้หลากหลายสี (จำนวน 3 แท่งต่อผู้เข้าร่วมอบรม 1 คน)
3. ผ้าดิบสีขาว 1 ผืน เทียนหอม ดอกไม้แห้ง หรือวัสดุตกแต่ง ระวัง เพลงบรรเลงโมสาร์ท
4. แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม



ก่อนเริ่ม กิจกรรม

- เตรียมรูปภาพแมนดาลาที่หลากหลายแบบสีสันสวยงามเท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม จัดรูปแบบการนั่งให้เป็นวงกลม/วงรี สถานที่ควรเป็นห้องโถง มีที่โล่งกลางห้องให้ผู้เข้าร่วมทำแบบทดสอบก่อนการอบรม

ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

1. วิทยากรสอบถามผู้เข้าร่วมและให้แลกเปลี่ยน “ศิลปะแมนดาลาคืออะไร”
2. วิทยากรให้ความหมายศิลปะแมนดาลา
3. วิทยากรอธิบายกติกาการทำกิจกรรม โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 1) วิทยากรเคาะระฆังครั้งที่ 1 ให้ทุกคนหลับตา
 - 2) วิทยากรเคาะระฆังครั้งที่ 2 ให้ทุกคนลืมตา
4. วิทยากรสร้างบรรยากาศให้สงบให้ผู้เข้าร่วมนั่งสงบนิ่งและหลับตา เคาะระฆังครั้งที่ 1 พร้อมเปิดเพลงบรรเลง
5. ระหว่างที่ผู้เข้าร่วมหลับตาให้ทีมผู้ช่วยวิทยากรจัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมให้เงียบที่สุด (ภายใน 5-10 นาที)
 - 1) ปูผ้าดิบสีขาว (กลางแฉวงกลม)
 - 2) จัดวางสีไม้และรูปภาพแมนดาลาให้ครบจำนวนผู้เข้าร่วม
 - 3) จัดวางดอกไม้ เทียนหอม ของตกแต่งอื่น ๆ (หากมี) ให้สวยงาม
6. วิทยากรเคาะระฆังครั้งที่ 2 ให้ทุกคนลืมตา พร้อมกับให้มองสิ่งที่อยู่ด้านหน้า



ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

7. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมเลือกและหยิบสีไม้คนละ 3 สี และรูปแมนดาลาคนละ 1 รูป โดยวิทยากรจะปล่อยให้ผู้เข้าร่วมเดินออกมาหยิบอุปกรณ์ทีละ 3-5 คน วนไปจนครบ
8. หลังจากผู้เข้าร่วมได้อุปกรณ์ครบ วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมระบายสีรูปแมนดาลา 10-15 นาที พร้อมเปิดเพลงบรรเลง
9. เมื่อผู้เข้าร่วมระบายสีเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมทุกคนโชว์รูปแมนดาลาของตนเองหรือไม่โชว์ก็ได้ (ตามความสมัครใจ)
10. วิทยากรชวนผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนวงใหญ่ โดยมีคำถามแลกเปลี่ยน ดังนี้
 - 1) รู้สึกอย่างไรในระหว่างที่ทำงานแมนดาลาหลังจากที่ระบายสีเสร็จแล้ว
 - 2) ตอนให้เลือกสีที่ชอบ “ใครได้สีที่ชอบครบ 3 สี”
 - 3) “ใครได้สีที่ตัวเองไม่ชอบบ้าง” คนที่ได้สีที่ไม่ชอบเราจัดการอย่างไรบ้าง
 - 4) ย้อนรอยกลับไปวัยเด็ก “ตอนเป็นเด็กมีอะไรบ้างที่เราไม่ได้ตั้งใจ ไม่ชอบ” และ “เราจัดการมันอย่างไรได้บ้าง”
 - 5) สิ่งนั้นตอนวัยเด็กมีผล/ส่งผล กับความเป็นผู้ใหญ่ของเราอย่างไรบ้าง
11. วิทยากรสะท้อนคิดและสรุปประเด็นสำคัญ โดยสามารถหยิบผลการเปลี่ยนเชื่อมโยงในการสรุป
12. วิทยากรให้ข้อมูลของหลักการสร้างตัวตนเพิ่มเติม

แนวทางสรุป

1. Mandala (แมนดาลา) เป็นศิลปะภาวนา มาจากประเทศทิเบต มีการนำมาปรับรูปแบบให้สามารถใช้ในการบำบัดอารมณ์ จิตใจ สร้างสมาธิ
2. หลักการสร้างตัวตน ที่เรียกว่าตัวตน คือ Self หมายถึง ความเป็นตัวเรา สิ่งที่เราแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างจากคนอื่น มีทั้งภายนอกและภายใน ภายนอกที่เราสามารถมองเห็นได้ เช่น รูปร่างหน้าตา ความสูง น้ำหนัก ตัวตนภายใน คือ อารมณ์ บุคลิก ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญมากอยู่ในจิตใจ



ข้อเสนอแนะ
การจัด
กิจกรรม

สร้างบรรยากาศการทำกิจกรรมควรเรียบง่าย อยู่กับตนเอง วิทยากรสรุปให้เห็นการสร้างตัวตน
อย่างชัดเจน ใช้คำพูดเชิงบวก สร้างบรรยากาศให้เรียบง่ายและเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัย



รูปตัวอย่างกิจกรรม : สะท้อนตัวตน “ศิลปะแมนดาลา (Mandala)”

• ย้อน “วัยเยาว์” •

ความสำคัญ

เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งบุคลิกภาพ นิสัยใจคอ ลักษณะเฉพาะตัว เช่น บางคนขี้อาย บางคนเรียวร้อย บางคนชอบเล่นชน เล่นโลดโผน เพราะนั่นเป็นลักษณะเฉพาะตัวของเด็กแต่ละคน เด็กมักมีความสุขจากการได้รับความรัก จากคนรอบข้าง ได้เล่น ได้อยู่กับเพื่อน ได้ใช้จินตนาการ มีอิสระ ได้เรียนรู้ และได้รับส่งเสริมพัฒนาความสามารถและความสนใจ

เด็กมีความต้องการหลายด้านที่มากกว่าการเลี้ยงดูด้วยปัจจัย 4 เป็นการดูแลด้านกายภาพ ความต้องการด้านสังคม อารมณ์ และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เช่น การเล่น ต้องการเพื่อน การยอมรับ ความรัก ความปลอดภัย การปกป้องคุ้มครองจากความรุนแรง เพื่อให้เด็กเติบโตได้อย่างเข้มแข็งและรู้สึกมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่น และเป็นตัวของตัวเอง นอกจากนี้เด็กยังต้องการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะ และความสามารถตามช่วงวัย

ผลลัพธ์ของการเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตอย่างมีความสุขส่งผลให้เด็กรู้สึกมีคุณค่า มีความมั่นใจ มีความภาคภูมิใจ มีความหวัง พร้อมทั้งเติบโตและเรียนรู้ได้อย่างเต็มกำลังความสามารถของเขา

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขหรือความทุกข์ของเด็กคือ คนที่อยู่รอบตัวเด็ก วิธีการเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ในครอบครัว และโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรต่าง ๆ และการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้เด็กมีความสุขได้ทั้งจากครอบครัว เพื่อน ชุมชน สังคม การทำให้โลกของเด็กเป็นโลกที่น่าอยู่และมีความสุข เด็กกลุ่มเปราะบางอาจขาดปัจจัยเสริมให้เด็กมีความสุข เช่น ขาดพ่อแม่ ขาดเพื่อนเล่น ขาดความรัก ถูกใช้อำนาจควบคุม บังคับ กดดันเด็ก การดูต่ำ การทำโทษ เป็นต้น

ปัจจัยประการสำคัญที่สุดที่จะมีผลทำให้เด็กเติบโตอย่างมั่นใจ มั่นคงภายในคือ

- การที่เด็กรู้สึกได้รับความรัก หรือถูกรัก และเป็นที่ต้องการของคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว เพราะจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนา และเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อเติบโตขึ้น
- ฉันทาได้ ได้รับการชื่นชมจากคนรอบข้าง เกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรม

ย้อน “วัยเยาว์”

- วัตถุประสงค์ : 1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทบทวนและระบุความเป็นเด็กและความต้องการด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมสติปัญญาที่มีผลต่อความสุข
2. เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงเด็กให้ดีคือการเลี้ยงให้เด็กมีความสุข ส่งผลให้เด็กเติบโต เป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพ

ระยะเวลา : 30 นาที

อุปกรณ์

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. กระดาษ A4 | 4. ปากกาเคมี |
| 2. สีชอล์ก | 5. เทปขาว |
| 3. กระดาษฟลิปชาร์ต | |

ก่อนเริ่ม

กิจกรรม

- จัดวางอุปกรณ์ กระดาษ ดินสอสีไว้นบนโต๊ะให้ผู้เข้าร่วมหยิบใช้ได้สะดวก
- วิทยากรชวนคิด ชวนพูดคุยย้อนไปถึงเรื่องราวเมื่อตอนเป็นเด็ก

ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

1. แจกกระดาษ A4 และให้ผู้เข้าร่วมเลือกใช้เส้นสีหรือสิ่งที่ตนไม่ชอบหรือชอบในการวาด
2. ให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงตนเองในเวลาที่รู้สึกดีที่สุดที่พอจะนึกได้ และวาดรูปตนเอง
3. ห้ามผู้เข้าร่วมคุยกัน แต่ต้องเรียงตามอายุให้สื่อสารโดยใช้ท่าทาง ห้ามเขียนตัวหนังสือ วิทยากรให้นำภาพที่สะท้อนความเป็นตนเองออกมา ให้เวลา 5 นาที
4. ให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนคิดเป็นคำพูดอธิบายความเป็นตัวตนคนละไม่เกิน 1 นาที และให้สรุปว่า คิดว่าปัจจุบันตนเองยังมีนิสัยเด็กแบบนั้นอยู่ไหม
5. วิทยากรอธิบายหลักการสร้างตัวตน พัฒนาการ 4 ด้านกับความเป็นตัวตนของเด็กปฐมวัย



แนวทางสรุป

1. เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งบุคลิกภาพ นิสัย ลักษณะเฉพาะตัว เช่น บางคนขี้อาย เรียบร้อย ชอบเล่นชน เล่นโลดโผน เพราะนั่นเป็นลักษณะเฉพาะตัวของเด็กแต่ละคน เด็กมักมีความสุขจากการได้รับความรักจากคนรอบข้าง ได้เล่น ได้อยู่กับเพื่อน ได้ใช้จินตนาการ มีอิสระ ได้เรียนรู้ และได้รับการส่งเสริมพัฒนาความสามารถ และความสนใจ
2. เด็กมีความต้องการหลายด้านที่มากกว่าการเลี้ยงดูด้วยปัจจัย 4 เป็นการดูแลด้านกายภาพ ความต้องการด้านสังคม อารมณ์ และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เช่น การเล่น ต้องการเพื่อน การยอมรับ ความรัก ความปลอดภัย การปกป้องคุ้มครองจากความรุนแรง เพื่อให้เด็กเติบโตได้อย่างเข้มแข็ง และรู้สึกมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่น และเป็นตัวของตัวเอง นอกจากนี้เด็กยังต้องการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะ และความสามารถตามช่วงวัย

ข้อเสนอแนะ การจัด กิจกรรม

วิทยาการเชื่อมโยงสิทธิเด็ก 4 ด้านกับความต้องการของเด็กปฐมวัยที่เชื่อมกับสมรรถนะ 7 ด้าน ต่อการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่คำนึงถึงสิทธิเด็ก ทั้งนี้สามารถแลกเปลี่ยนผ่านการเชื่อมโยงสถานการณ์ บริบทเด็กในพื้นที่ได้ แต่ข้อควรระวังของวิทยาการคือการไม่สร้างความกดดันให้พ่อแม่ผู้ปกครอง

• แต่งตัว •

ความสำคัญ

การสื่อสารต่อการส่งเสริมเด็กให้เกิดการจัดการที่ดีในอนาคต พ่อแม่ผู้ปกครองเลี้ยงลูกแม่มีความเข้าใจและความหวังดี แต่ยังขาดการสื่อสารที่มีคุณภาพ หลายคนมักคิดถึงแต่เป้าหมาย “แต่งตัวหุ่นให้สวยที่สุด” โดยขาดการสื่อสาร ต่างคนต่างมีเป้าหมายที่ไม่เหมือนกัน บางคนรู้สึกอยากควบคุมการไปถึงเป้าหมาย บางคนไม่อยากจะทำอะไรเพราะกลัวไม่สวย ไม่ถูกใจ

สิ่งสำคัญของการเลี้ยงลูกคือ ต้องใจเย็น ต้องรอคอย บางครั้งการสื่อสารที่มีคุณภาพจะช่วยทำให้เด็กเกิดผลลัพธ์ด้านพัฒนาการที่ดีได้

กิจกรรม

แต่งตัว

วัตถุประสงค์ : 1. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการสื่อสารต่อการส่งเสริมเด็กให้เกิดการจัดการที่ดีในอนาคต
2. เพื่อให้เกิดการจัดการที่ดีในอนาคต

ระยะเวลา : 30 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์สำหรับแต่งตัว เสื้อ กางเกง กระโปรง แว่นตา หมวก กำไล ที่คาดผม ยางมัดผม กิ๊บ รองเท้า ถุงเท้า ผ้าพันคอ เข็มขัด เข็มกลัดติดเสื้อ นาฬิกา สร้อยคอ ฯลฯ
2. เครื่องสำอางสำหรับแต่งหน้า เช่น หวี แป้ง ลิปสติก น้ำยาทาเล็บ ฯลฯ
3. แบบทดสอบหลังการอบรม (Posttest) ตามจำนวนผู้เข้าร่วม

ก่อนเริ่ม กิจกรรม

- คลิป “เสริมสร้างสมองด้วยรักและใส่ใจ”
- จัดเตรียมพื้นที่ หยิบอุปกรณ์ให้พร้อม

ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็น 2-4 กลุ่ม (ตามความเหมาะสมและอย่างน้อย 1 กลุ่มต้องมีจำนวน 5 คน)
2. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาหยิบอุปกรณ์การแต่งตัวกลุ่มละ 10 ชิ้น
3. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทน 1 คนเพื่อจะเป็นหุ่น
4. เมื่อทุกกลุ่มพร้อม วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมจับมือเป็นวงกลม มือห้ามขาดจากกัน จะมีเพียงแค่มือ 1 คู่ที่จะแยกจากกัน และจะต้องช่วยกันประคองแต่งตัวให้หุ่น เมื่อครบเวลา 30 วินาที ให้มือจับกัน และจะมีมือคู่ถัดไปสามารถแต่งตัวให้หุ่นได้ ใช้เวลาแต่งตัวไม่เกิน 3 นาที (จะมีคนที่ไม่ได้แต่ง) หลังจากนั้นให้ปล่อยมือ แล้วช่วยกันแต่งตัว “หุ่น”
5. วิทยากรชวนแต่ละกลุ่มถามคำถามดังนี้
 - 1) คุณคิดว่ากลุ่มคุณแต่งหุ่นสวยไหม
 - 2) ตัวหุ่นให้ตอบว่า “คิดว่าสิ่งที่มีคนแต่งให้สวยไหม”
 - 3) คุณคิดว่าตอนจับมือกันมีปัญหาอะไรบ้าง
 - 4) แล้วตอนเอามือแยกกันมีปัญหาอะไร
 - 5) มีใครรู้สึกว่ “ฉันอยากช่วยแต่งให้แต่ไม่ถึงตาฉันสักทีไหม”
 - 6) มีใครรู้สึกว่ “ไม่อยากเป็นคนแต่งหุ่นเพราะกลัวคนในกลุ่มไม่ถูกใจไหม”



ขั้นตอน การดำเนิน กิจกรรม

- 7) มีใครรู้สึกว่ “กลัวหุ่นไม่ถูกใจไหม”
- 8) มีใครถามหุ่นใหม่ว่า “อยากให้แต่งแบบไหน”
- 9) ถามหุ่นว่ารู้สึกอย่างไร “เมื่อมีคนมาแต่งตัวให้โดยที่เราไม่ได้แสดงความคิดเห็น”

6. วิทยากรชวนแลกเปลี่ยนเรียนรู้

แนวทางสรุป

1. สะท้อนว่าหาก “หุ่น” เปรียบกับเด็ก และ “คนแต่ง” เปรียบกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง คุณคิดว่าเราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง พ่อแม่ผู้ปกครองเลี้ยงลูกเิ่มมีความเข้าใจและความหวังดี แต่ยังขาดการสื่อสารที่มีคุณภาพ หลายคนมักคิดถึงแต่เป้าหมาย “แต่งตัวหุ่นให้สวยที่สุด” โดยขาดการสื่อสารต่างคนต่างมีเป้าหมายที่ไม่เหมือนกัน บางคนรู้สึกอยากควบคุมการไปถึงเป้าหมาย บางคนไม่อยากทำอะไรเพราะกลัวไม่สวย ไม่ถูกใจ
2. สิ่งสำคัญของการเลี้ยงลูกคือ ต้องใจเย็น ต้องรอคอย บางครั้งการสื่อสารที่มีคุณภาพจะช่วยทำให้เด็กเกิดผลลัพธ์ด้านพัฒนาการที่ดีได้

ข้อเสนอแนะ การจัด กิจกรรม

กรณีหุ่นที่เลือกเป็นผู้ชายจะทำให้กิจกรรมสนุกสนาน สะท้อนคำถามมากมาย กรณีหุ่นที่ถูกเลือกไม่เต็มใจให้เปลี่ยนคนอื่นทันที การอธิบายความรู้เรื่องสมองเป็นเรื่องวิชาการ วิทยากรสามารถใช้คลิปในการสื่อสารและเข้าใจง่าย ลดความกังวลเรื่องการอธิบาย



รูปภาพตัวอย่างกิจกรรม : แต่งตัว

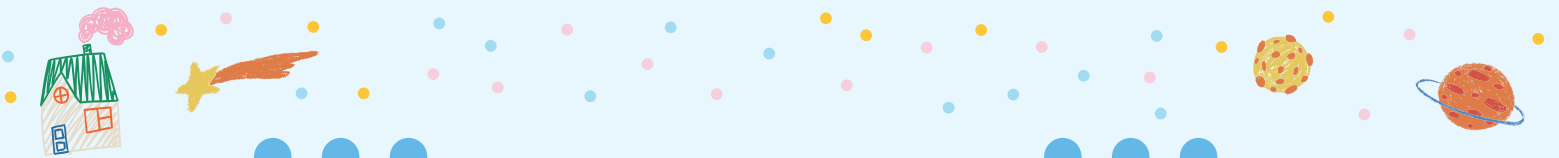


กรอบการดำเนินงาน การดูแลอย่างเอาใจใส่ เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยรอบด้าน Nurturing Care for Early Childhood Development

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ จากหลายสาขาวิชาในช่วงสามสิบปีที่ผ่านมาได้พิสูจน์แล้วว่า ช่วงเวลาตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 ปี เป็นช่วงเวลาที่มีพัฒนาการสูงที่สุด และเป็นช่วงที่เด็กได้รับรู้ต่ออิทธิพลของสภาพแวดล้อมได้ไวที่สุด¹ ช่วงวัยนี้จึงถือเป็น “**หน้าต่างแห่งโอกาส**” ที่เปิดอยู่เพียงแค่วินาทีสั้น ๆ เพื่อให้เราได้ใส่ใจจับจ้องต่าง ๆ ที่จะช่วยวางรากฐานด้านสุขภาพ ความเป็นอยู่ การเรียนรู้ และการเจริญเติบโต ผลของการพัฒนาเด็กนี้จะคงอยู่ไปตลอดช่วงชีวิตวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ของมนุษย์คนหนึ่ง และยังมีส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของคนรุ่นต่อ ๆ ไปในอนาคตอีกด้วย^{2,3}



เอกสารฉบับนี้ องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย แปลและสรุปความจาก The Nurturing Care Framework for Early Childhood Development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential โดย World Health Organization, United Nations Children's Fund, World Bank Group, 2018.
<https://nurturing-care.org/ncf-for-eecd>



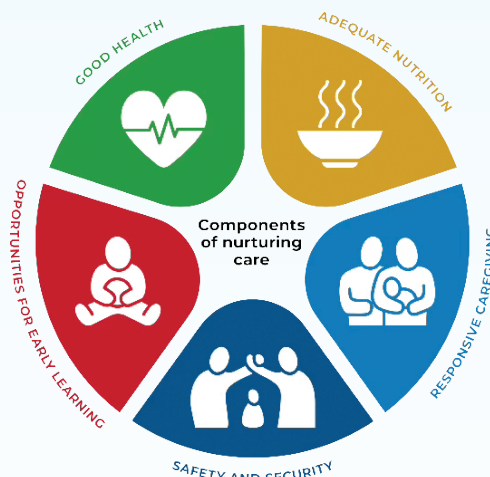
เราจะพัฒนาสมองของเด็กได้อย่างไร

ทราบหรือไม่ว่า เมื่อเด็กอายุ 3 ปี สมองของเด็กจะมีน้ำหนักถึง 80% ของสมองผู้ใหญ่ สมองของทารกแรกเกิดประกอบด้วยเซลล์ประสาทเกือบทั้งหมดที่มีอยู่ เมื่อเด็กในช่วงขวบปีแรก ๆ มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ดูแลเซลล์ประสาทจำนวนมากเหล่านี้จะทำการส่งสัญญาณเชื่อมโยงมากกว่า 1 ล้านครั้งต่อวินาที ซึ่งเป็นอัตราที่สูงกว่าช่วงอายุอื่น ๆ⁴

ดังนั้น สิ่งสำคัญในการพัฒนาสมองของเด็กคือการให้เด็กได้มีประสบการณ์ที่ดี ประสบการณ์ในระยะแรกเริ่มมีผลเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาการของเด็ก โดยส่งผลต่อการเรียนรู้ สุขภาพ พฤติกรรม ความสัมพันธ์ทางสังคมเมื่อเป็นผู้ใหญ่ รวมทั้งความเป็นอยู่และรายได้^{5,6} ประสบการณ์นั้นส่งผลต่อให้สมองมีพัฒนาการที่ดี ซึ่งทำให้พ่อแม่ผู้ดูแลที่ใกล้ชิดกับเด็กมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง ในฐานะ **“ผู้ออกแบบ”** ประสบการณ์เหล่านี้

นอกจากนี้ สิ่งสำคัญไม่แพ้กันก็คือ การปกป้องสมองของเด็กจากภัยคุกคามต่าง ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อที่เลวร้ายที่สุด เพราะเมื่อเด็กเผชิญกับความกลัว ความวิตกกังวล ความเครียด ร่างกายของเด็กจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนออกมา ซึ่งขัดขวางการพัฒนาของสมองของเด็ก เมื่อเด็กถูกดุด่าหรือตีเป็นประจำ อยู่ในภาวะยากจนมาก อยู่ในครอบครัวที่ผู้ดูแลมีโรคเครียดหรือซึมเศร้า ก็จะทำให้เด็กมีความเครียดอยู่เป็นเวลานาน จนเกิดความเครียดแบบเป็นพิษ หรือ toxic stress และทำให้เด็กไม่สามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่

5 องค์ประกอบของการดูแลเด็กอย่างเอาใจใส่



ในปี 2018 องค์การอนามัยโลก องค์การยูนิเซฟ ธนาคารโลก (World Bank) และภาคีอื่น ๆ ร่วมกันพัฒนา **“กรอบการดูแลอย่างเอาใจใส่ เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยรอบด้าน”** (Nurturing Care Framework) หัวใจสำคัญของกรอบนี้คือการเน้นย้ำว่า เด็กทุกคนต้องการ การดูแลอย่างเอาใจใส่ (nurturing care) เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ โดยเด็กจำเป็นต้องได้รับ 5 องค์ประกอบหลัก คือ สุขภาพดี โภชนาการที่เพียงพอ



การคุ้มครองและความปลอดภัย โอกาสในการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย และการดูแลตอบสนองอย่างใส่ใจต่อความต้องการและความรู้สึกของเด็ก องค์ประกอบทั้งห้านี้ไม่เพียงแต่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็กเท่านั้น แต่ยังช่วยปกป้องเด็กจากผลกระทบร้ายแรงของปัจจัยคุกคามต่าง ๆ ด้วย

ที่สำคัญ องค์ประกอบทั้ง 5 นี้ เกี่ยวข้องกันอย่างมาก และไม่สามารถแยกออกจากกันได้ การส่งเสริมด้านต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กันจะช่วยให้ได้ผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การดูแลสนองตอบเชิงบวกต่อความต้องการและความรู้สึกเด็ก เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้พ่อแม่และผู้ดูแลสามารถดูแลด้านอื่น ๆ ของเด็กได้อย่างเต็มมากขึ้น

ในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต พ่อแม่และครอบครัวเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดเด็กเล็กมากที่สุด และเป็นผู้ที่ให้การดูแลเอาใจใส่อย่างรอบด้านแก่เด็กด้วย แต่ผู้ดูแลจะสามารถทำหน้าที่นี้ได้อย่างเต็มที่ก็ต่อเมื่อพวกเขามีความมั่นคงและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อ เช่น มีรายได้เพียงพอที่จะจัดหาปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตให้ครอบครัวได้ สามารถเข้าถึงบริการต่าง ๆ ได้ ไม่มีความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า และมีความเข้าใจและทักษะในการดูแลเด็ก

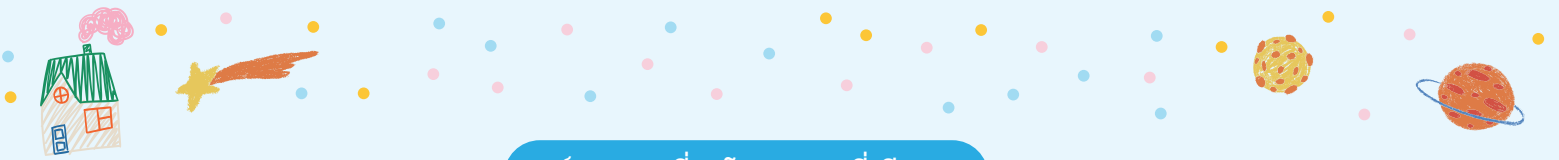
ดังนั้น หากประเทศอยาก让孩子ทุกคนเติบโตเต็มศักยภาพต้องให้ความสำคัญและลงทุนทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อจัดทำนโยบาย บริการ และการสนับสนุนทางสังคมให้พ่อแม่และผู้ดูแลสามารถดูแลเด็กอย่างเอาใจใส่รอบด้าน สร้างประสบการณ์ที่ดีให้แก่เด็กเล็ก และปกป้องเด็กจากผลเสียของปัจจัยคุกคามต่าง ๆ เพื่อให้เด็กทุกคนสามารถพัฒนาเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคมได้อย่างเต็มที่

องค์ประกอบที่ 1 สุขภาพที่ดี

สุขภาพที่ดีหมายถึงสุขภาพที่ดีทั้งของเด็กและของผู้ดูแล พ่อแม่และผู้ดูแลต้องดูแลสุขภาพกายและอารมณ์ของเด็ก ปกป้องเด็กเล็กจากอันตรายภายในบ้านและสิ่งแวดล้อมภายนอก ส่งเสริมสุขอนามัยในกิจวัตรประจำวัน ใช้บริการที่ส่งเสริมและป้องกันสุขภาพ รวมทั้งจัดการดูแลและรักษาที่เหมาะสมเมื่อเด็กเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังรวมถึงการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้ดูแลด้วย เพราะส่งผลอย่างมากถึงความสามารถในการเลี้ยงดูเด็กของพวกเขา

ภาครัฐสามารถสนับสนุนองค์ประกอบนี้ด้วยกฎหมายและนโยบายต่าง ๆ ที่ช่วยให้ทุกคนได้รับการบริการสาธารณสุขที่มีคุณภาพที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน ทั้งบริการสำหรับส่งเสริมป้องกันและการรักษา รวมทั้งมีหลักประกันสุขภาพที่ครอบคลุมทุกคนเพื่อให้เด็กและครอบครัวเข้าถึงบริการได้โดยไม่มีอุปสรรคด้านค่าใช้จ่าย





องค์ประกอบที่ 2 โภชนาการที่เพียงพอ

โภชนาการที่เพียงพอหมายถึงโภชนาการของทั้งแม่และเด็ก เพราะภาวะโภชนาการของแม่ตั้งแต่ตั้งครรภ์นั้นส่งผลต่อสุขภาพและการพัฒนาของเด็กได้ หญิงตั้งครรภ์ต้องได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ เช่น ธาตุเหล็กและไอโอดีน เพื่อเสริมสร้างสมองและสุขภาพของลูกในครรภ์ เมื่อแรกเกิดจนถึงอายุ 6 เดือน นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เพราะมีสารอาหารครบถ้วนและมีสารภูมิคุ้มกันที่นมผงไม่มี เมื่อทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป จะต้องการได้รับอาหารเสริมตามวัยที่หลากหลายและเพียงพอ และประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของร่างกายและสมอง⁷

ภาครัฐมีหน้าที่ช่วยส่งเสริมให้พ่อแม่ครอบครัวและผู้ดูแลมีความเข้าใจเรื่องการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับทารกและเด็กปฐมวัย และช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเริ่มตั้งแต่การช่วยให้แม่นำลูกเข้าเต้าทันทีหลังคลอด และส่งเสริมให้เด็กได้กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เช่น มีการให้ความรู้และสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาในการให้นมแม่ นอกจากนี้ ภาครัฐยังมีหน้าที่ส่งเสริมให้ครอบครัวสามารถเข้าถึงอาหารที่ปลอดภัยและมีความมั่นคงทางอาหาร รวมทั้งควบคุมดูแลอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งรวมถึงการควบคุมการตลาดของนมผง ไม่ให้แทรกแซงการตัดสินใจของแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



องค์ประกอบที่ 3 การคุ้มครองและความปลอดภัย

การคุ้มครองและความปลอดภัยหมายถึงสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับเด็กและครอบครัว เพราะเด็กเล็กไม่สามารถป้องกันตนเองได้และมีความเปราะบางต่ออันตรายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อม ความเจ็บปวดทางร่างกาย หรือความเครียดทางอารมณ์

สภาพแวดล้อมที่ไม่ดีส่งผลต่อหญิงตั้งครรภ์และเด็กเล็ก เช่น มลพิษทางอากาศและการสัมผัสสารเคมี สภาพแวดล้อมในชุมชนควรมีความสะอาดและปลอดภัย มีพื้นที่ให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ นอกจากนี้ ครอบครัวที่มีความเปราะบางควรได้รับการคุ้มครองทางสังคม เช่น เงินช่วยเหลือหรือสวัสดิการสังคมที่ลดความยากจนและช่วยให้ผู้ดูแลสามารถหาจัดการความต้องการพื้นฐาน รวมถึงการดูแลด้านสุขภาพและการศึกษาให้กับเด็กได้

นอกจากนี้ การคุ้มครองและความปลอดภัยยังหมายรวมการเลี้ยงดูเด็กโดยไม่ใช้ความรุนแรง ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย เพราะการปกป้องให้ลูกรู้สึกปลอดภัยเพียงพอ รับรู้ความรัก ความผูกพันมั่นคง เน้นการให้กำลังใจเมื่อเด็กพยายามหรือทำได้ดีจะสร้างความพร้อมให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้ดีในอนาคต ในทางกลับกันหากเด็กถูกตีหรือขู่ว่าจะทอดทิ้งหรือทำโทษ เด็กจะเกิดความกลัวและความเครียดที่ควบคุมไม่ได้ ซึ่งส่งผลให้เด็กปรับตัวทางอารมณ์ จิตใจ และสังคมได้ไม่ดี อาจทำให้เด็กไม่ชอบมีปฏิสัมพันธ์ รู้สึกไม่ไว้วางใจผู้ใหญ่ หรือแสดงความหวาดกลัวด้วยความก้าวร้าวต่อเด็กคนอื่น ๆ



องค์ประกอบที่ 4 โอกาสในการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย

โอกาสในการเรียนรู้หมายถึงโอกาสที่เด็กจะได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล สิ่งของหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพราะปฏิสัมพันธ์ใด ๆ ทั้งทางบวกและทางลบส่งผลต่อพัฒนาการของสมองเด็กทั้งสิ้น โดยเป็นรากฐานสำหรับการเรียนรู้ในขั้นถัดไป เด็กไม่ได้เริ่มเรียนรู้เมื่อได้เข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหรืออนุบาลตอนอายุ 3-4 ปีเท่านั้น แต่ที่จริงแล้วการเรียนรู้เป็นกลไกที่มนุษย์มีอยู่เพื่อช่วยปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ในขวบปีแรก ๆ เด็กจะเรียนรู้ได้ รับทักษะและความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านรอยยิ้ม การสบตา การพูดคุย ร้องเพลง การเลียนแบบ และการละเล่นง่าย ๆ เช่น โบกมือบ้ายบายหรือจะเอ่ ส่วนการเล่นสิ่งของทั่วไปที่หาได้ในบ้าน เช่น นำถ้วยหรือหม้อมาเคาะเป็นจังหวะ นำแกนกระดาษม้วนหรือกล่องขนาดต่างๆมาช่วยกันดูว่าสามารถทำอะไรกับสิ่งของเหล่านี้ได้บ้าง ถึงแม้ว่าผู้ดูแลจะมีงานที่ต้องทำมากมายแต่สามารถชักชวนให้เด็กเรียนรู้กับสิ่งรอบตัวในระหว่างที่อาบน้ำ กินอาหาร และทำงานบ้านอื่น ๆ ได้โดยปฏิสัมพันธ์เหล่านี้ช่วยให้เด็กเรียนรู้และได้รับประสบการณ์ปฐมวัยที่สำคัญไปพร้อม ๆ กัน

ภาครัฐมีบทบาทมากในการช่วยให้พ่อแม่เข้าใจเกี่ยวกับวิธีที่จะช่วยกระตุ้นพัฒนาการของลูก นอกจากนี้ยังมีส่วนสำคัญในการมีนโยบายและการจัดบริการที่สนับสนุนการเรียนรู้ของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการดูแลเด็กระหว่างวันที่มีคุณภาพดี ในกรณีที่พ่อแม่หรือครอบครัวไม่สามารถใช้เวลาดูแลเด็กได้หรือการศึกษาปฐมวัยที่จะช่วยเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้าเรียนตามระบบ



องค์ประกอบที่ 5 การดูแลตอบสนองอย่างใส่ใจ ต่อความต้องการและความรู้สึกของเด็ก (Responsive caregiving)

ก่อนที่เด็กเรียนรู้ที่จะพูด เด็กจะส่งสัญญาณผ่านการสบตา รอยยิ้ม การเปล่งเสียง และท่าทางต่าง ๆ ที่แสดงถึงอารมณ์ ความต้องการ หรือความอยากรู้ของเด็ก การดูแลตอบสนองอย่างใส่ใจ หมายถึงความสามารถของพ่อแม่ผู้ดูแลในการสังเกต เข้าใจและตอบสนองต่อสัญญาณต่างๆ เหล่านี้อย่างทันท่วงที ซึ่งทักษะนี้จะช่วยให้พ่อแม่และผู้ดูแลสามารถให้การดูแลอย่างเอาใจใส่ในอีก 4 องค์ประกอบได้มากขึ้น นอกจากนี้ การดูแลตอบสนองอย่างใส่ใจจะช่วยสร้างความผูกพันทางอารมณ์ ช่วยให้เด็กเล็กเข้าใจโลกรอบตัว และเรียนรู้เกี่ยวกับผู้คน ความสัมพันธ์ และภาษา^๑ โดยปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเหล่านี้ยังช่วยกระตุ้นการเชื่อมต่อในสมองด้วย

กฎหมายและนโยบายต่าง ๆ ของภาครัฐและเอกชนสามารถส่งเสริมการดูแลสนองตอบเชิงบวกๆ อย่างการนโยบายปลอดและเลี้ยงดูบุตรโดยได้รับค่าจ้างที่ช่วยสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูกและการมีส่วนร่วมของคุณพ่อมือใหม่ การจัดให้มีการบริการดูแลเด็กที่มีคุณภาพและราคาเหมาะสม เพื่อช่วยเหลือพ่อแม่ผู้ปกครองที่ต้องทำงาน หรือการออกแบบชุมชนเมืองให้มีพื้นที่ที่เป็นมิตรต่อเด็ก เพื่อส่งเสริมการเล่นและการเรียนรู้ระหว่างผู้ดูแลและเด็ก



ความท้าทาย

อุปสรรคใหญ่ต่อการดูแลเด็กอย่างเอาใจใส่รอบด้านคือความยากจนขั้นรุนแรง ความไม่มั่นคง ความไม่เท่าเทียมทางเพศสภาพ ความรุนแรง และสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อผู้ดูแลและบั่นทอนความสามารถในการคุ้มครอง สนับสนุน และส่งเสริมการพัฒนาของเด็กเล็ก สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยนั้นเป็นอันตรายต่อการพัฒนาทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว และหากดำเนินต่อไปและรุนแรงขึ้นโดยปราศจากการช่วยเหลือจะส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางจิตใจและระบบประสาทของเด็กเล็ก



หากเราสามารถเปลี่ยนจุดเริ่มต้น
ของเรื่องได้ เราก็สามารถเปลี่ยน
เรื่องราวทั้งหมดได้

If we change the beginning
of the story, we change the
whole story.⁹

- ¹Shonkoff JP, Garner AS, Committee on Psychosocial Aspects of, Child Family, Health et al. The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*. 2012;129(1):e232–46
- ²Black MM, Walker SP, Fernald LCH, et al. Early childhood development coming of age: science through the life course. *Lancet*. 2017;389(10064):77–90
- ³Richter LM, Daelmans B, Lombardi J, et al. Investing in the foundation of sustainable development: pathways to scale up for early childhood development. *Lancet*. 2017;389(10064):103–18.
- ⁴Lagercrantz H. *Infant brain development: Formation of the mind and the emergence of consciousness*. Switzerland: Springer International Publishing; 2016.
- ⁵Gertler P, Heckman J, Pinto R, et al. Labor market returns to an early childhood stimulation intervention in Jamaica. *Science*. 2014;344(6187):998–1001.
- ⁶Hoddinott J, Maluccio JA, Behrman JR, Flores R, Martorell R. Effect of a nutrition intervention during early childhood on economic productivity in Guatemalan adults. *Lancet*. 2008;371(9610):411–6.
- ⁷Black RE, Allen LH, Bhutta ZA, et al. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. *Lancet*. 2008;371(9608):243–60.
- ⁸Murray L, Andrews E. *The social baby*. London: The Children's Project; 2002.
- ⁹Christakis D. *Media and children* [video]. City: Publisher; 2011 (https://www.youtube.com/watch?v=BoT7qH_uVNo, accessed 2 May 2018).