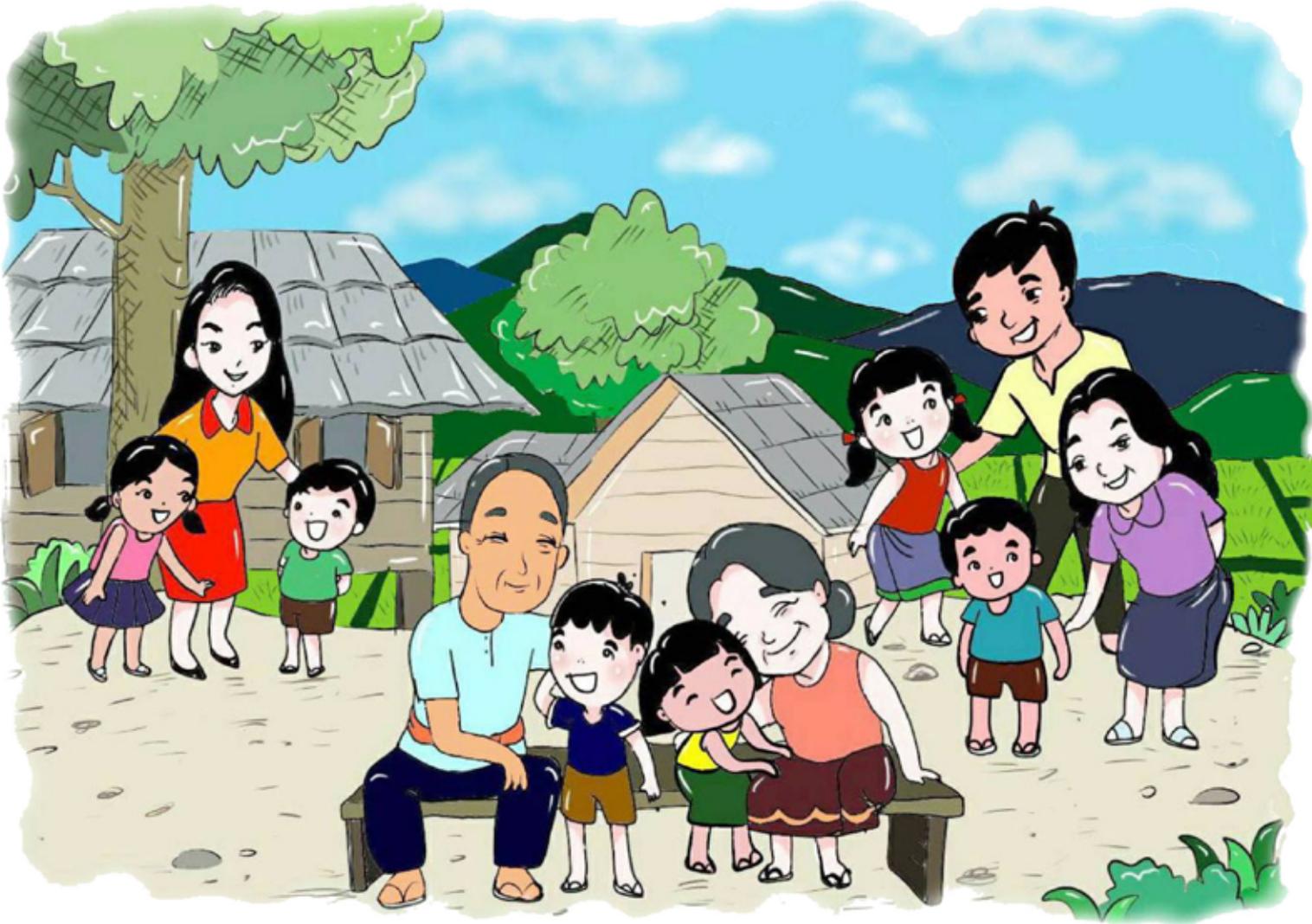


หลักสูตรการอบรมการ
เลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพ
ดีตลอดชีวิต สำหรับเด็กเล็ก
คู่มือวิทยากร

การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มี สุขภาพดีตลอดชีวิต

หลักสูตร 8 ชั่วโมง ที่ได้
พัฒนาขึ้นและนำออก
ทดลองใช้ในประเทศไทย



โดย
แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย
ภาพประกอบ
นำมาปรับใช้
แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย

เจมี แลคแมน และ จูดี ฮัชซิงส์ และ ลูซี่ คลิฟเวออร์ ฟรานเชส การ์ดเนอร์
สิบองไกล์ โซอันยานะ และ แคเธอรีน วอร์ด
สมบัติ ตาปัญญา
ดาริน ทองประสม และ ออร์ลี แซกตัน
เจมี แลคแมน แอมมาลี แม็คคอย และ สมบัติ ตาปัญญา
สมบัติ ตาปัญญา

การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต

หลักสูตรการอบรม การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต สำหรับเด็กเล็ก คู่มือวิทยากร

พิมพ์ครั้งที่สอง มีนาคม 2563

หลักสูตรการอบรม การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต สำหรับเด็กเล็ก ได้รับการพัฒนาขึ้นเป็นครั้งแรกเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างองค์กรอนามัยโลก ยูนิเซฟ มหาวิทยาลัยแองกอร์ เคปทาวน์ และ อ็อกซ์ฟอร์ด และองค์กร Clowns Without Borders South Africa

การนำหลักสูตรเดิมมาปรับใช้ในครั้งนี้เป็นความร่วมมือระหว่างยูนิเซฟประเทศไทย องค์กร Clowns Without Borders South Africa และมหาวิทยาลัยเคปทาวน์และอ็อกซ์ฟอร์ด

การอนุญาตให้ใช้หลักสูตรนี้ และเอกสารอื่น ๆ ที่ได้จากการดัดแปลงจากต้นฉบับนี้อยู่ภายใต้ลิขสิทธิ์ของ ลูซี่ คลูเวอร์ ฟรานเซล การ์ดเนอร์ จูดี ฮัทซิงส์ เจมี แลคแมน และ แคธี วอร์ด ภายใต้เงื่อนไข Creative Commons Attribution-NoDerivatives and NonCommercial 4.0 International Public License ข้อเขียนนี้อยู่ภายใต้ลิขสิทธิ์แบบ Creative Commons ยกเว้นกรณีที่ได้ประกาศเป็นอย่างอื่น



เงื่อนไขของการอนุญาตให้ใช้เอกสารนี้คือ

- **การมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์งาน (Attribution):** เมื่อนำหลักสูตรนี้ไปใช้ จะต้องอ้างอิงถึงผู้ถือลิขสิทธิ์เสมอ โดยอ้างถึง (ก) ชื่อของผู้ประพันธ์ทุกคนและหน่วยงานหรือองค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (ข) ประกาศเรื่องลิขสิทธิ์ (ค) การประกาศปฏิเสธความรับผิดชอบ (ง) การแสดงอินเทอร์เน็ตลิงก์ที่เชื่อมโยงไปถึงแหล่งที่มาของข้อมูล
- **การไม่นำไปใช้เพื่อจุดประสงค์ทางธุรกิจ (Non-Commercial):** หลักสูตรนี้จะต้องนำไปใช้ในลักษณะที่ไม่คิดเงินค่าบริการ
- **การห้ามดัดแปลง (No Derivatives):** การเปลี่ยนแปลงเนื้อหาหรือโครงสร้างของหลักสูตรนี้เพื่อผลิตออกมาในรูปแบบอื่น ๆ ไม่อาจทำได้จนกว่าจะต้องได้รับอนุญาตก่อน ไม่ว่าจะเป็นการปรับเปลี่ยนหรือแปลเป็นภาษาอื่น ๆ ก็ตาม

ห้ามการกระทำใด ๆ ที่นอกเหนือจากเงื่อนไขการอนุญาตดังกล่าวโดยเด็ดขาด

ขอขอบคุณ จูดี ฮัทซิงส์ และกองทุน Children's Early Intervention Trust ที่ได้แบ่งปันข้อมูลและเนื้อหาจากหนังสือคู่มือ The Little Parent Handbook ซึ่งได้พัฒนาขึ้นมาจากประสบการณ์ทางคลินิกในการทำงานกับเด็กและครอบครัวมากกว่า 30 ปีของจูดี (Hutchings, J. (2015). The Little Parent Handbook. Second edition Bangor: Children's Early Intervention Trust, ISBN No: 978-1-84220-135-0. หนังสือปกอ่อนและฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สั่งซื้อได้ที่ Amazon หรือ The Trust)

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	1
บทนำ ตอนที่หนึ่ง:	4
1.1 บทนำ	5
1.2 ภาพรวมของหลักสูตรการอบรม	6
1.3 เนื้อหาของหลักสูตรการอบรมและการนำเสนอ	9
บทนำ ตอนที่สอง:	20
2.1 โครงสร้างของกิจกรรมประจำวัน	21
2.2 กิจกรรมต้อนรับเข้าสู่การอบรม	23
2.3 การเริ่มชั่วโมงการอบรม	25
2.4 กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน	34
2.5 การพักรับประทานอาหารว่างและ ทำกิจกรรมเพิ่มพลัง	39
2.6 บทเรียนหลัก	39
2.7 การจบชั่วโมงการอบรม	47
2.8 สรุปบททวน รายงาน และการติดตามดูแลช่วยเหลือ	47
บทนำ ตอนที่สาม:	49
3.1 ภาพรวมของการสนับสนุนการมีส่วนร่วม	42
3.2 การสนับสนุนด้วยอาหาร	42
3.3 การช่วยเหลือด้านการเดินทาง	52
3.4 รางวัลสำหรับการมาเข้าร่วมอบรม	53
3.5 แนวทางการเยี่ยมบ้าน	54
3.6 การสื่อสารเพื่อกระตุ้นแรงจูงใจ	56
บทนำ ตอนที่สี่:	60
4.1 ภาพรวมของการนำเสนอการอบรมที่มีประสิทธิภาพ	61
4.2 การใช้วิธีการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน	62
4.3 การทำตัวอย่างพฤติกรรมที่คุณอยากเห็น	63
4.4 ก้าวไปในจังหวะของพ่อแม่ และช่วยให้ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วม	64
4.5 การฝึกใช้เทคนิค ยอมรับ สำรอง เชื่อมโยง และนำไปปฏิบัติ	65
4.6 มีความตระหนักในเรื่องระดับพัฒนาการของเด็กและลักษณะเฉพาะที่สำคัญของแต่ละระดับ	69
4.7 การทำให้การอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก เป็นที่เรียนรู้อย่างมีความสุข	71
ชั่วโมงที่ 1: การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก	73
1.1 รายละเอียดของเนื้อหาการอบรมใน ชั่วโมงที่หนึ่ง	75
1.2 การกล่าวต้อนรับ	80
1.3 บทเรียนหลัก – แนะนำให้รู้จักหลักสูตรการอบรม	83
1.4 บทเรียนหลัก – การใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็ก	87
1.5 การสร้างเครือข่ายของการสนับสนุน: ผู้ฝึกปฏิบัติจากกลุ่ม PLH	101
1.6 กิจกรรมที่บ้าน	101
1.7 การปิดท้ายชั่วโมง	103
1.8 แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับการอบรมชั่วโมงแรก	103
1.9 การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์	106

ชั่วโมงที่ 2: การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก	107
2.1 ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอชั่วโมงที่สอง	110
2.2 กล่าวต้อนรับ	112
2.3 พูดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่บ้าน	113
2.4 บทเรียนหลัก – การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก	114
2.5 กิจกรรมที่บ้าน	126
2.6 การปิดชั่วโมงอบรม	127
2.7 แนวทางปฏิบัติสำหรับการเยี่ยมบ้านหลังจากชั่วโมงที่สอง	127
2.8 การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์	131
ชั่วโมงที่ 3: แสงอาทิตย์แห่งความใส่ใจในเชิงบวก	133
3.1 ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอชั่วโมงที่สาม	136
3.2 การต้อนรับเข้าสู่การอบรม	139
3.3 พูดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่บ้าน	140
3.4 บทเรียนหลัก – การชมลูกของเรา	142
3.5 การดูแลตัวเอง	153
3.6 กิจกรรมที่บ้าน	154
3.7 ปิดท้ายชั่วโมง	155
3.8 แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับชั่วโมงที่สาม	156
3.9 การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์สำหรับชั่วโมงที่สาม	159
ชั่วโมงที่ 4: ช่วย让孩子ทำตามคำสั่ง	160
4.1 ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอชั่วโมงที่สี่	163
4.2 การกล่าวต้อนรับ	165
4.3 พูดคุยกันเกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่บ้าน	166
4.4 บทเรียนหลัก – การออกคำสั่งที่ชัดเจน	167
4.5 บทเรียนหลัก – การหันเหพฤติกรรม	175
4.6 กิจกรรมที่บ้าน	179
4.7 ปิดท้ายชั่วโมง	180
4.8 แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับชั่วโมงที่สี่	181
4.9 การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์	183
ชั่วโมงที่ 5: สิ่งต่าง ๆ ที่เราทำเป็นประจำอยู่ทุกวัน	184
5.1 ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอชั่วโมงที่ห้า	187
5.2 กล่าวต้อนรับ	189
5.3 พูดคุยกันเกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่บ้าน	190
5.4 บทเรียนหลัก – กำหนดกฎระเบียบของบ้านที่เสมอต้นเสมอปลาย	193
5.5 บทเรียนหลัก – กำหนดกิจวัตรประจำวันของบ้าน	198
5.6 กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน	203
5.7 ปิดท้ายชั่วโมง	204
5.8 แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับชั่วโมงที่ห้า	205
5.9 การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์	208

ชั่วโมงที่ 6: การจัดการกับการร้องดินอละวาดและพฤติกรรมด้านลบ ที่เรียกร้องความสนใจ และกดดัน	209
6.1 ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอชั่วโมงที่หก	212
6.2 กล่าวต้อนรับ	218
6.3 การพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน	219
6.4 บทเรียนหลัก: การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน	221
6.5 กิจกรรมที่บ้าน	235
6.7 แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับชั่วโมงที่หก	236
6.8 การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์	239
ชั่วโมงที่ 7: การให้ผลติดตามเพื่อสนับสนุนการเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่ง	240
7.1 ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอชั่วโมงที่เจ็ด	243
7.2 กล่าวต้อนรับ	246
7.3 การพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน	247
7.4 บทเรียนหลัก – การให้ผลติดตามเพื่อสนับสนุนการให้ความร่วมมือ	249
7.5 กิจกรรมที่บ้าน	266
7.6 ปิดท้ายชั่วโมง	267
7.7 แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับ ชั่วโมงที่เจ็ด	269
7.8 การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์	273
ชั่วโมงที่ 8: ช่วยให้เห็นแดดแห่งความสนใจ ในเชิงบวกอย่างต่อเนื่อง	274
8.1 ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอชั่วโมงที่แปด	277
8.2 กล่าวต้อนรับ	279
8.3 การพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน	281
8.4 บทเรียนหลัก – การช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา	283
8.5 บทเรียนหลัก – ทบทวนตรรกะตรง	289
8.6 บทเรียนหลัก – ก้าวต่อไป	290
8.7 กิจกรรมต่อเนื่องที่บ้าน – ดูแลบ้านแห่งการเกื้อหนุนให้อบอุ่นตลอดไป	293
8.8 ปิดท้ายชั่วโมง	294
8.9 การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์	296

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเริ่มแรกของการเลี้ยงดูเด็กให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิตสำหรับเด็กเล็ก พัฒนาขึ้นในอาฟริกาใต้โดยได้รับทุนสนับสนุนจาก อิลิฟา ลาบันทวานา (Ilifa Labantwana) องค์การอนามัยโลก จากกองทุน Rand Merchant Bank Fund, ApexHi Charitable Trust, John Fell Fund, Clarendon Fund, และ European Research Council (ERC) ภายใต้โครงการ the European Union's Seventh Framework Programme (FP7-2007-2013) (Grant agreement No. 313421).

ขอขอบคุณจูดี้ ฮัทซิงส์ (Judy Hutchings) และกองทุนซิลเดรนส์ เอิร์ลลี่ อินเทเวนชัน (Children's Early Intervention Trust) สำหรับข้อมูลและเนื้อหาจากหนังสือคู่มือพ่อแม่เล่มเล็ก (The Little Parent Handbook) ซึ่งเรียบเรียงขึ้นจากประสบการณ์มากกว่า 30 ปีของการทำงานกับเด็กและครอบครัวของจูดี้ (Hutchings, J., 2015)

คู่มือวิทยากรหลักสูตร การเลี้ยงดูเด็กให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิตสำหรับเด็กเล็ก เพื่อใช้ในการอบรมพ่อแม่และผู้ปกครอง ฉบับภาษาไทย เกิดจากความร่วมมือของหลายฝ่ายทั้งระดับบุคคลและระดับองค์กร ขอขอบคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับความเห็นและข้อชี้แนะที่มีค่าจากคณะทำงานผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงดูเด็กของไทย ได้แก่ ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร ดร.ปิยวลี ธนเศรษฐกร คุณวชิรญา เลิศไกร คุณนันทพร เอี่ยมวานานนทชัย คุณญาดา ช่อสูงเนิน และ ดร.สมบัติ ตาปัญญา

เราขอขอบคุณการสนับสนุนและการมีส่วนร่วมของคณะวิทยากรกลุ่มแรกสุดในอุดรธานี คือ คุณไชศรี สิรินำบุญทวี คุณรดาธรร วังศันภคคุณ คุณเยาวลักษณ์ รัตนนิมิต คุณไชยณรงค์ พรหมโสภณ คุณน้ำทิพย์ รัตนนิมิต คุณเพชรลดา เข้มพล คุณอมรรัตน์ ศรีอ่อนแสง คุณนิลวรรณ ผ่องใสโสภณ และคุณพัชรี ทองแดง

ขอขอบคุณคณะผู้เก็บข้อมูล ซึ่งได้ทำงานหนักเพื่อประเมินผลของหลักสูตรการอบรมนี้ ได้แก่ ดร.พรทิพย์ อนันตกุล ดร.อัจฉรา จินวงษ์ คุณศรีธัญญา ชาญสุข คุณกฤตวรรณ คำสม คุณเกษฎาภรณ์ นาขะมิน คุณนฤพรรัตน์ พรหมมาลัย คุณณมณชชนก พรหมพินิจ คุณรพีพรรณ ลาภา คุณมัทนียา กายแก้ว คุณญาดา ช่อสูงเนิน และ คุณภาวดี ทองนพคุณ ทอยน์ ขอขอบคุณ คุณปาริชาติ ต้นสุวรรณ และคุณนิธิตา คลังชำนาญ ผู้ติดตามตรวจสอบกระบวนการวิจัย ซึ่งได้ให้การสนับสนุนพวกเราในระยะ ของการวิจัยระยะนำร่องและศึกษาความเป็นไปได้

ขอขอบคุณ นพ.ชาญวิทย์ ทรเทพ ที่ได้ให้คำความเห็นและข้อชี้แนะในฐานะผู้เชี่ยวชาญจากกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่เริ่มต้นโครงการ ตลอดจนท่านอื่น ๆ จากเขตพื้นที่สาธารณสุขเขต 8 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี คือ นพ.สมิต ประสันนาการ นพ.ปรเมศ กิ่งโก้ คุณอุเทน หาแก้ว และคุณสุรีพรรณ สีสิ่ง

ขอขอบคุณ ดร.ไผ่คยอง เซห์ ที่ได้ให้การสนับสนุนจากหน่วยวิจัยโรคเขตร้อน (MORU) มหาวิทยาลัยมหิดล และกองทุนเวลคัม (Wellcome Trust) ที่ได้ให้การสนับสนุนด้านการมีส่วนร่วมของประชาชนของโครงการนี้ และขอขอบคุณท่านที่ได้ให้การสนับสนุนโครงการด้านการบริหารจัดการและด้านการเงิน คือคุณซูซาน เซนแท็นซ์ (Susan Sentence) คุณทศวรรษ ภูมิไชยโชติ คุณศิริอร เหลลาภา คุณปราชญ์ณิทยา ไทพิชิตและคณะทำงานฝ่ายการเงินทั้งหมดของหน่วยวิจัยโรคเขตร้อนมหาวิทยาลัยมหิดล

ขอขอบคุณสำหรับคำแนะนำและการสนับสนุนจากองค์กรเคลานส์ วิธเอ้าท์ บอร์เดอร์ อาฟริกาใต้ (Clowns Without Borders South Africa) สำหรับคำแนะนำและการสนับสนุนด้านการปรับปรุงแก้ไขคู่มือวิทยากรและคู่มือพ่อแม่

โครงการนี้คงจะดำเนินการไม่ได้หากไม่ได้รับการสนับสนุนด้านทุนทรัพย์และด้านการปฏิบัติงานจากยูนิเซฟ ประเทศไทย ขอขอบคุณคุณแกรี่ ไรเซอร์ (Mr. Gary Risser) คุณนันทพร เอี่ยมวานานนทชัย และ คุณเกื้อกุล บุรานนท์ จากสำนักงานยูนิเซฟประเทศไทย (ตลอดจนคุณวิกกี จิวต (Vicky Juat) ซึ่งได้เกษียณจากงานไปแล้ว ด้วย) ซึ่งได้ร่วมปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ในโครงการที่สำคัญนี้

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณครอบครัวในอำเภอเมืองและอำเภอเพ็ญในจังหวัดอุดรธานีที่ได้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ และได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ด้านการเลี้ยงดูเด็ก ทั้งในด้านเป้าหมาย อุปสรรค และความสำเร็จ เราขออุทิศคู่มือนี้ให้แก่ทุกท่าน

กิตติกรรมประกาศสำหรับโครงการเลี้ยงดู เด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต

งานวิจัยเริ่มแรกของการเลี้ยงดูเด็กให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิตสำหรับเด็กเล็ก พัฒนาขึ้นในอาฟริกาใต้ ในชื่อว่าโครงการสินูวูโย แครร์ริงแฟมมิลี่ (Sinovuyo Caring Families Programme) โดยได้รับทุนสนับสนุนจาก อิลิฟา ลาบันทวานา (Ilifa Labantwana) องค์การอนามัยโลก จากกองทุน Rand Merchant Bank Fund, ApexHi Charitable Trust, John Fell Fund, Clarendon Fund, และ European Research Council (ERC) ภายใต้โครงการ the European Union's Seventh Framework Programme (FP7-2007-2013) (Grant agreement No. 313421)

ขอขอบคุณจูดี ฮัทซิงส์ (Judy Hutchings) และกองทุนซิลเดรนส์ เอริลลี่ อินเทอเวนชัน (Children's Early Intervention Trust) สำหรับข้อมูลและเนื้อหาจากหนังสือคู่มือพ่อแม่เล่มเล็ก (The Little Parent Handbook) ซึ่งเรียบเรียงขึ้นจากประสบการณ์มากกว่า 30 ปีของการทำงานกับเด็กและครอบครัวของจูดี (Hutchings, J., 2015)

บทนำ

ตอนที่หนึ่ง:

หลักสูตรการอบรม การเลี้ยงดูเด็ก
เพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต

ฉบับภาษาไทย

1.1 | บทนำ

ขอต้อนรับท่านเข้าสู่คู่มือวิทยากร สำหรับหลักสูตรการอบรมเรื่อง “การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้สุขภาพดีตลอดชีวิต” คู่มือเล่มนี้เรียบเรียงขึ้นสำหรับคุณโดยเฉพาะ

คู่มือเล่มนี้จะช่วยให้แนวทางแก่คุณในการนำเสนอการอบรม “การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้สุขภาพดีตลอดชีวิต” หรือ PLH สำหรับเด็กเล็ก ซึ่งจะประกอบด้วยคำแนะนำถึงวิธีการจัดการอบรมแต่ละชั่วโมง วิธีนำกิจกรรมแต่ละอย่าง และข้อมูลเฉพาะสำหรับเนื้อหาของหลักสูตรนี้

ขอให้คุณถือว่าการทำตามกิจกรรมและคำแนะนำที่กำหนดไว้ในคู่มือนี้อย่างถูกต้องให้มากที่สุดจะเป็นเรื่องสำคัญมาก โปรดตระหนักไว้เสมอ ว่าคู่มือเป็นเพียงเครื่องนำทางที่จะช่วยคุณหลังจากที่คุณได้ผ่านการอบรมโดยวิทยากร PLH ที่ได้รับการรับรองแล้วเท่านั้น

การที่การอบรมในหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูเด็กได้แค่ไหน ขึ้นอยู่กับความสามารถของคุณโดยสิ้นเชิง

เราอยากบอกว่าคุณจะบอกได้ว่าเนื้อหาของการอบรมนั้น ถือเป็นเพียง 20% ของหลักสูตรเท่านั้น

แต่อีก 80% คือวิธีการนำเสนอ พฤติกรรมหรือการปฏิบัติของคุณต่อผู้ปกครองที่เข้ารับการอบรม และวิธีการนำเสนอของคุณเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด

ในขณะที่คุณนำเสนอหลักสูตรการอบรมนี้ คุณจะต้องเป็นตัวอย่งที่ดีของการแก้ปัญหาที่เกิดจากการร่วมมือกัน เพื่อนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เราอยากให้เกิดขึ้นในกลุ่มผู้ปกครองและชุมชน

การเป็นตัวอย่งที่ดี ได้แก่การเข้าใจระดับต่าง ๆ ของพัฒนาการเด็ก การชมเชยและให้กำลังใจพ่อแม่ การใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ การมีความเมตตาและเสมอต้นเสมอปลาย การสำรวจปัญหา และการฝึกใช้วิธีการแก้ไขปัญหา

หากมีสิ่งใดที่คุณจำไม่ได้หรือรู้สึกไม่แน่ใจ ให้ฝึกทำกับวิทยากรร่วมของคุณเสมอ

อย่างที่เราคุยกับพ่อแม่ว่า “สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้คือสิ่งที่คุณปฏิบัติที่บ้าน” หลักการนี้ก็นำมาใช้กับคุณด้วย คือเมื่อคุณได้ฝึกฝนทักษะการนำเสนอการอบรมก่อนถึงชั่วโมงอบรมแล้ว คุณก็จะมีคามมั่นใจมากขึ้น และสามารถที่จะนำเสนอการอบรมนี้แก่พ่อแม่หรือผู้ปกครองได้เป็นอย่างดี

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ คุณควรนำทักษะที่มีอยู่ในการอบรมนี้ไปใช้กับลูก ๆ ของคุณที่บ้านด้วย (ถ้าคุณมีลูก) คุณอาจพบว่าทักษะหลายอย่างในการอบรมนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น ๆ ที่จะช่วยให้คุณเกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้ แม้กระทั่งกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อน และคนที่คุณรักด้วย

ขอขอบคุณสำหรับความมุ่งมั่นและทุ่มเทของคุณเพื่อที่จะลดความรุนแรงต่อเด็ก และส่งเสริมสวัสดิภาพและความเป็นสุขของเด็กโดยการเลี้ยงดูเด็กในทางบวก

คุณคือดวงดาวที่ส่องแสงสว่างเพื่อนำทางให้กับครอบครัวที่มีความสุขจำนวนมากทีเดียว!

1.2 | ภาพรวมของหลักสูตรการอบรม

การอบรม การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้สุขภาพดีตลอดชีวิต สำหรับเด็กเล็ก เป็นหลักสูตรการอบรมเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวที่มีลูกอายุ 2 ถึง 9 ขวบ

หลักสูตรการอบรมนี้ได้รับการออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับครอบครัวที่ต้องเผชิญกับความท้าทายจากพฤติกรรมของเด็ก ๆ โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครองกับเด็ก และลดความเสี่ยงต่อการทารุณกรรมเด็กทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และการละเลยทอดทิ้งเด็กในชุมชน

แนวคิดที่เป็นแกนหลักของหลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก นี้ คือ “การสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุนเพื่อคุณและลูกของคุณ” โดยการช่วยให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็กสร้างบ้านที่เกื้อหนุนทั้งตัวเขาเองและตัวเด็ก เราจะช่วยพ่อแม่ให้จัดการกับพฤติกรรมของลูกได้ในขณะเดียวกันกับที่เป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูกไปด้วยในเวลาเดียวกัน

จุดประสงค์ของคู่มือเล่มนี้คือเพื่อเป็นแนวทางให้คุณในการเป็นวิทยากรของการอบรมหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก

คุณจะต้องผ่านการอบรมอย่างเข้มข้นมาก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติงาน หลังจากผ่านการอบรมนี้แล้วคุณจึงจะสามารถเป็นวิทยากรนำเสนอการอบรมนี้ได้ ภายใต้การติดตามดูแล (supervision) ของวิทยากรต้นแบบด้วย

หลักสูตรการอบรมนี้มีเป้าหมายอะไร?

เป้าหมายโดยรวมของการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก นี้ คือการลดความเสี่ยงต่อการปฏิบัติโดยมิชอบต่อเด็ก และปรับปรุงพฤติกรรมของเด็ก โดยการช่วยพ่อแม่หรือผู้ปกครองให้พัฒนาทักษะที่จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก

การช่วยส่งเสริมครอบครัวให้มีความสุข สุขภาพดี และเกื้อหนุนกันและกันคือเป้าหมายหลักของเรา!

เราตระหนักดีว่ามีเด็กจำนวนมากที่ได้รับการดูแลโดยคนที่อาจไม่ใช่พ่อแม่โดยสายเลือด เมื่อเราพูดถึง “พ่อแม่และผู้ดูแลหลัก” และ “การเลี้ยงดูเด็ก” เราจะหมายถึงรวมถึงผู้ดูแลหลักของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครองโดยสายเลือดหรือไม่ก็ตาม

เป้าหมายสำคัญของการอบรมนี้คือเพื่อเพิ่มพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กในเชิงบวก โดยการปรับปรุงในด้านต่อไปนี้

- ความรู้ ทักษะ และความรู้สึกมีความสามารถในเรื่องการเลี้ยงดูเด็ก
- พฤติกรรมเชิงบวกในการเลี้ยงดูเด็ก
- วิธีการอบรมสั่งสอนเด็กที่เป็นไปในเชิงบวกอย่างเสมอต้นเสมอปลาย
- การติดตามดูแลเด็กของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง
- พฤติกรรมของเด็กและความอยู่ดีมีสุข
- สุขภาพจิตของผู้ดูแลเด็กและการเกื้อหนุนทางสังคม
- ความรู้และการใช้บริการทางสังคมสำหรับคนที่ได้รับความรุนแรงจากคู่ครองและความเจ็บป่วยในครอบครัว

การใช้ความร่วมมือร่วมใจในการพัฒนาหลักสูตรการอบรม

การอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก จะใช้วิธีการที่อาศัยความร่วมมือกันในทุกระดับในการพัฒนาหลักสูตรและการนำไปใช้ หมายความว่า คุณจะต้องร่วมมือกับพ่อแม่เหมือนเป็นผู้ร่วมทีมงานด้วยกันเพื่อช่วยให้เขาบรรลุเป้าหมายของเขาเองให้ได้

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก ในประเทศไทยนี้ ได้พัฒนาขึ้นมาโดยความร่วมมือระหว่าง มหาวิทยาลัยเคปทาวน์และอ็อกซ์ฟอร์ด ยูนิเซฟแห่งประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข และองค์กร Clowns Without Borders South Africa

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก นี้ยังได้รับการพัฒนาขึ้นมาโดยการปรึกษาอย่างใกล้ชิดกับครอบครัว ผู้ปฏิบัติงานวิชาชีพ ผู้ให้บริการ และผู้กำหนดนโยบายที่อยู่ในประเทศไทยอีกด้วย

หลักสูตรการอบรมเรื่องการเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก เป็นส่วนหนึ่งของโครงการใหญ่ที่เรียกชื่อว่า การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต (Parenting for Lifelong Health) (www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child/plh/en/) โดยมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบหลักสูตรจำนวนหนึ่ง เกี่ยวกับการอบรมพ่อแม่เรื่องการเลี้ยงดูเด็ก ที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ได้ มีความเหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรม และขยายผลได้ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงต่อเด็ก และปรับปรุงความอยู่ดีมีสุขของเด็กในประเทศที่มีรายได้ระดับต่ำและระดับปานกลางหลายประเทศ

ในปัจจุบันนี้มีหลักสูตรการอบรมเรื่องการเลี้ยงดูเด็กอยู่จำนวนน้อยที่มุ่งการป้องกันการปฏิบัติโดยมิชอบต่อเด็ก ในช่วงอายุ 0 ถึง 18 ปี ที่มีหลักฐานจากการวิจัย และมีค่าใช้จ่ายไม่แพงพอที่จะนำไปใช้ในประเทศที่มีรายได้ระดับต่ำและระดับปานกลาง (ซึ่งมีความต้องการในด้านนี้มากที่สุด)

หลักสูตร การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต มีจุดประสงค์ที่จะปิดช่องว่างนี้

หลักสูตรการอบรมเรื่องการเลี้ยงดูเด็กที่เสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว โดยผ่านการพัฒนาและส่งเสริมการเลี้ยงดูเด็กในเชิงบวก และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ระหว่งพ่อแม่กับเด็ก เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะลดความเสี่ยงต่อการปฏิบัติโดยมิชอบต่อเด็ก และการใช้ความรุนแรงในรูปแบบอื่น ๆ ต่อเด็กด้วย

หลักสูตรเหล่านี้จะส่งเสริมทักษะการเลี้ยงดูเด็ก และพฤติกรรมที่ช่วยสร้างทักษะให้พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กมีปฏิสัมพันธ์ในทางบวกกับเด็ก และให้การสนับสนุนและการดูแลเอาใจใส่เด็กอย่างเพียงพอและเหมาะสม หลักสูตรการอบรมพ่อแม่เหล่านี้ยังได้รับการวิจัยพบว่ามีประสิทธิภาพในการป้องกันและจัดการพฤติกรรมที่วุ่นวายรบกวนในเด็ก และลดปัญหาทางสุขภาพจิตให้แม่ด้วย

แม้ว่าจะมีหลักฐานจากการวิจัยอยู่มากที่แสดงให้เห็นว่าหลักสูตรการอบรมเรื่องการเลี้ยงดูเด็กในประเทศที่มีรายได้สูง มีอยู่หลายหลักสูตรที่มีประสิทธิภาพ แต่ในประเทศที่มีรายได้ระดับต่ำและระดับปานกลางยังมีหลักสูตรแบบนี้อยู่น้อยมากที่ได้มีผู้วิจัยแล้วว่าเหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมและทางการพัฒนาประเทศเหล่านี้ และการนำเอาหลักสูตรที่ได้รับการวิจัยแล้วจากประเทศที่มีรายได้สูง ไปใช้ในประเทศที่รายได้ต่ำก็ยังมีข้อจำกัดอยู่มาก เนื่องจากมีค่าใช้จ่ายสูง การออกใบอนุญาต และความเหมาะสมทางวัฒนธรรม

เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการที่จะให้มีหลักสูตรการอบรมเรื่องการเลี้ยงดูเด็กที่ได้รับการปรับแก้ให้เหมาะสมกับท้องถิ่น ค่าใช้จ่ายน้อย และขยายผลได้ในพื้นที่ซึ่งมีประชากรรายได้น้อย โครงการอบรมเรื่อง **การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต** จึงได้พัฒนาหลักสูตรต้นแบบสำหรับครอบครัวที่มีเด็กเล็กขึ้น หลักสูตรนี้พัฒนาขึ้นมาจากการวิจัยนานกว่า 50 ปี โดยมีฐานจากหลักการเรียนรู้ทางสังคมและการประยุกต์ใช้การวิเคราะห์พฤติกรรม (applied behavior analysis)

ในตอนเริ่มต้นได้มีการพัฒนาหลักสูตรนี้และนำออกทดลองใช้ในประเทศแอฟริกาใต้ก่อน ปัจจุบันหลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขอีกหลายครั้ง ได้ถูกนำออกใช้ทั่วโลกมากกว่า 20 ประเทศแล้ว โดยวิทยากรแบบเดียวกันกับคุณ

1.3 | เนื้อหาของหลักสูตรการอบรมและการนำเสนอ

การสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก จะใช้ภาพบ้านเป็นสัญลักษณ์เพื่อแสดงให้เห็นว่าทำไมจึงเป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่จะต้องสร้างความสัมพันธ์ในเชิงบวกที่มั่นคงแข็งแรงกับลูก

บ้านแห่งการเกื้อหนุน เป็นตัวแทนของรูปแบบการอบรมด้านการเลี้ยงดูเด็กสองระยะ ซึ่งพัฒนาขึ้นมาโดยคอนสแตนซ์ ฮานฟ์ (Constance Hanf) และได้มีผู้นำไปใช้ในการอบรมเรื่องการเลี้ยงดูเด็กหลายหลักสูตรทั่วโลก 1 แนวคิดนี้มีรากฐานมาจากทฤษฎีทางพฤติกรรม ซึ่งกล่าวว่าพ่อแม่ควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็กก่อนที่จะสอนให้เด็กรู้จักการกำหนดขอบเขตหรือใช้วิธีการต่าง ๆ ในการอบรมสั่งสอน

ฝานั่งบ้าน เป็นสัญลักษณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและเป็นไปในเชิงบวกกับเด็ก ได้แก่การใช้เวลาที่มีคุณภาพด้วยกันกับเด็กตามลำพัง เพื่อพัฒนาทักษะทางภาษา พูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก และชมเชยและสนับสนุนพฤติกรรมที่ดี การออกคำสั่งหรือให้คำแนะนำในเชิงบวก และการกำหนดกฎระเบียบและกิจวัตรประจำวันในบ้าน และปฏิบัติตามนั้นอย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย

ฝานั่งบ้านนี้ถือว่าเป็นรากฐานของการเลี้ยงดูเด็กที่ดี เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของหลักสูตรการอบรมนี้

เมื่อเราหันไปดูที่หลังคา เราจะมุ่งความสนใจไปที่การจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเช่น การร้องดื้อ อาละวาด การดื้อหรือไม่ให้ความร่วมมือ และการทำผิดกฎระเบียบ

เมื่อพ่อแม่ใช้เวลาในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับลูกมากขึ้น ก็จะจำเป็นต้องใช้เวลาเพื่อจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาน้อยลง

ยิ่งพ่อแม่ใช้เวลาเล่นกับลูกและชมเชยลูกมากขึ้น ลูกก็จะดื้อหรือชนหรือพยายามเรียกร้องความสนใจด้วยพฤติกรรมเชิงลบน้อยลง

ทักษะเหล่านี้จะส่งผลให้ทั้งพ่อแม่และลูกรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนและได้รับความรัก และพ่อแม่ก็จะเครียดน้อยลง

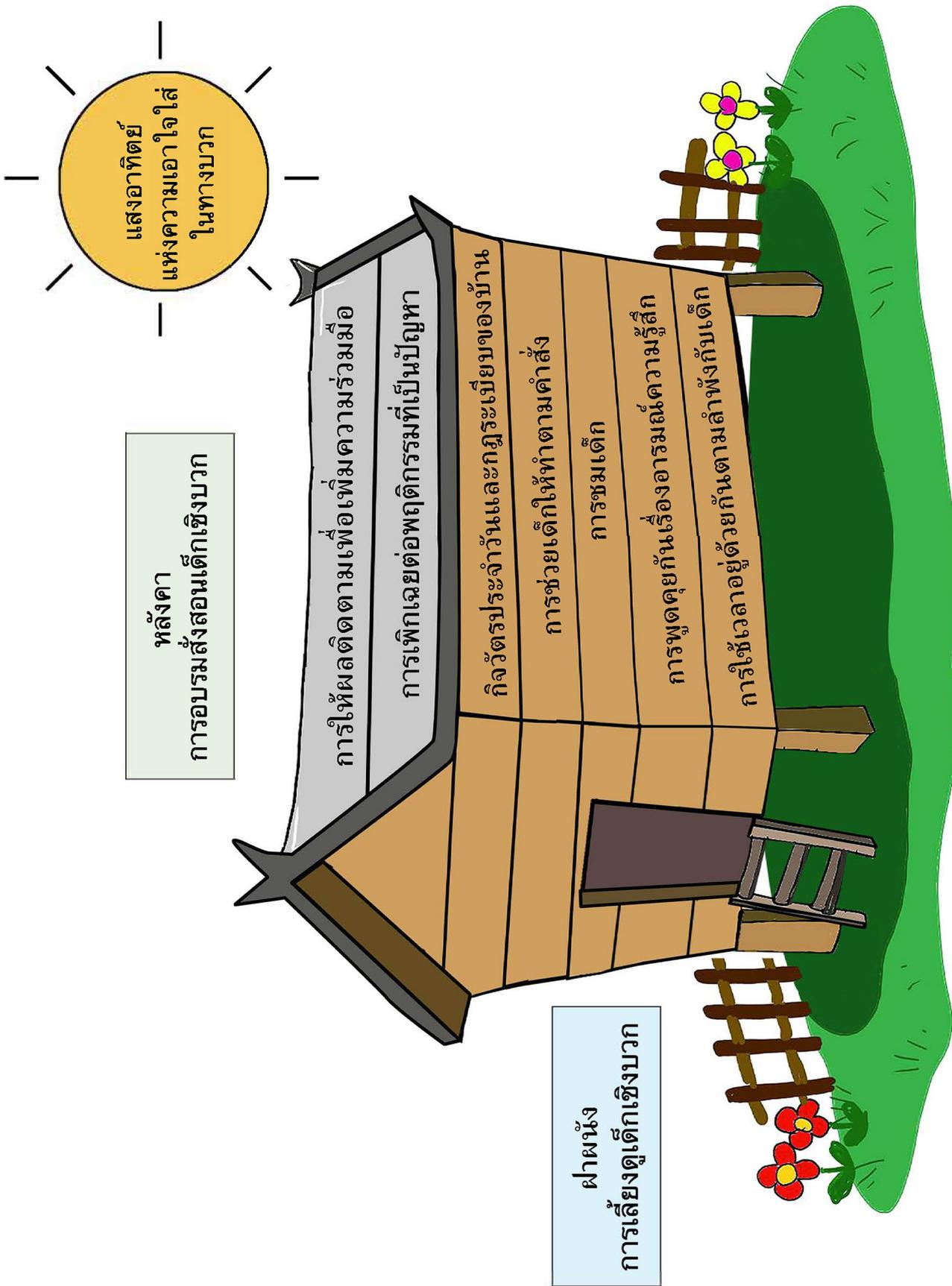
1 Kaehler, L. A., Jacobs, M., & Jones, D. J. (2016). Distilling common history and practice elements to inform dissemination: Hanf-model BPT programs as an example. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19(3), 236-258.

หากฐานของบ้านแข็งแรง การดูแลหลังคาจะง่ายขึ้น

ถ้าผนังบ้านทำไว้ไม่ดี ใช้วัสดุที่ด้อยคุณภาพและเป็นอันตราย หรือถ้าพ่อแม่ใช้เวลาทั้งหมดอยู่กับความกังวลเกี่ยวกับหลังคา (สร้างกฎระเบียบ อบรมสั่งสอน และลงโทษเด็ก) โดยไม่ได้สร้างผนังบ้านให้แข็งแรง ในที่สุดบ้านแห่งการเกื้อหนุนก็จะทลายลงมา

เด็กจะรู้สึกเหมือนถูกตัดขาดออกจากความสัมพันธ์ และรู้สึกไม่ปลอดภัยทางจิตใจ และมักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา พ่อแม่หรือผู้ปกครองก็จะรู้สึกเครียดและไม่มีความสุข

ในท้ายที่สุด “แสงอาทิตย์แห่งความเอาใจใส่ในทางบวก” คือสัญลักษณ์แทนความสำคัญของการที่เด็กจะได้รับความเอาใจใส่ในเชิงบวกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลหลักอย่างมากที่สุดที่จะเป็นไปได้



ภาพที่ 1 การสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุนสำหรับคุณและลูกของคุณภายใต้แสงอาทิตย์แห่งความเอื้อใจใส่ในเชิงบวก

ก่อนอิฐบล็อกที่เป็นหลักสำคัญ

หลักสูตรการอบรมนี้จะใช้วิธีการที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมซึ่งมีฐานมาจากทักษะสำคัญในการเลี้ยงดูเด็กที่เป็นสากล หรือ “ก่อนอิฐบล็อก” สำหรับสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน ก่อนอิฐเหล่านี้คือวิธีการที่เราใช้ในการปรับปรุงพฤติกรรมการเล่นดูลูก และเป็นรากฐานของหลักสูตรการอบรมที่มีงานวิจัยรองรับจากทั่วโลกนั่นเอง

ก่อนอิฐบล็อกที่เป็นหลักสำคัญของหลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก ประกอบไปด้วยสิ่งต่อไปนี้ คือ

- การร่วมมือกันทำงานระหว่างวิทยากรกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง เพื่อแก้ปัญหา
- การที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลหลักร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเด็ก ๆ ในลักษณะที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็ก
- ความสำคัญของการเล่นที่มีเด็กเป็นฝ่ายนำ และการชมเชยเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลความเติบโต
- พ่อแม่เรียนรู้ที่จะควบคุมหรือปรับอารมณ์ของตนเอง และช่วยให้เด็กทำได้เหมือนกัน
- ความจำเป็นที่จะต้องกำหนดขอบเขตที่ชัดเจน กฎระเบียบของบ้าน และวิธีการติดตามดูแลเด็กที่เหมาะสม
- การช่วยเหลือพ่อแม่ให้เรียนรู้ทางเลือกอื่น ๆ ในการจัดการกับพฤติกรรมที่ทำทนายของเด็ก
- การช่วยให้พ่อแม่รู้วิธีดูแลตนเอง ด้วยการรักษาสุขภาพและการผ่อนคลายความเครียด

ยังมีก่อนอิฐบล็อกอื่น ๆ อีกหลายก้อนที่มีหน้าที่ต่างกันออกไปเฉพาะตัว ตลอดหลักสูตรการอบรมซึ่งเชื่อมโยงกับแนวคิดหลักของแต่ละชั่วโมง

แม้ว่าการอบรมนี้จะมีการสอนทักษะเพื่อช่วยพัฒนาพฤติกรรมการเล่นดูเด็กที่มีประสิทธิภาพอยู่บ้าง เราจะเน้นหนักที่ *การฝึกทักษะ* โดยเป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง

เป็นสิ่งสำคัญมากที่พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กจะได้ฝึกทักษะใหม่ ๆ และวิธีการเลี้ยงดูเด็กแบบต่าง ๆ ทั้งในชั่วโมงการอบรมและที่บ้าน เพราะหากได้ลงมือทำด้วยตัวเอง ก็จะจำได้ดีกว่า และเมื่อจำได้ก็จะมีโอกาสที่จะนำไปใช้ที่บ้านได้มากขึ้น

สิ่งที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองทำที่บ้านคือสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

โครงสร้างโดยรวมของการอบรม

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก มีส่วนประกอบดังต่อไปนี้ คือ

- การพบกับพ่อแม่แบบตัวต่อตัวเพื่อปรึกษาหารือและตกลงกันก่อนที่จะเข้ามารับการอบรมเป็นกลุ่ม
- การมาพบกันสัปดาห์ละครั้ง รวม 8 ครั้ง เพื่อฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็ก
- การพูดคุยปรึกษากันผ่านทางโทรศัพท์และการส่งข้อความในช่วงสัปดาห์ระหว่างชั่วโมงการอบรม เพื่อสนับสนุนการทำกิจกรรมที่บ้าน
- การไปเยี่ยมบ้านเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำเพิ่มเติมสำหรับครอบครัวที่ร้องขอหรือจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ (เมื่อสามารถทำได้เหมาะสม)
- การแสดงความยินดีหรือฉลองการเสร็จสิ้นการอบรม

วิทยากรสองคน จะทำงานด้วยกันเป็นทีมในขณะนำเสนอการอบรม

คุณและวิทยากรผู้ร่วมทีมจะสนับสนุนกันและกัน เช่นช่วยบันทึกความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมอบรมตลอดระยะเวลาของการอบรม และการมีวิทยากรสองคนจะช่วยให้ใส่ใจผู้เข้าร่วมอบรมเป็นรายบุคคลได้ทั่วถึงกว่า

ก่อนที่จะถึงวันอบรม คุณจะต้องได้พบผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละคนเป็นรายบุคคลก่อน โดยอาจไปพบที่บ้าน (หรือเชิญให้มาพบที่สถานที่ซึ่งจะใช้ในการอบรมหากพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กต้องการให้มาพบที่นี้มากกว่า) เพื่อเรียนรู้ให้มากขึ้นเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของบ้าน จุดมุ่งหมายของพ่อแม่ และความท้าทายที่ต้องเผชิญในการเลี้ยงดูเด็ก (โปรดดูรายละเอียดเพิ่มเติมด้านล่าง)

ในการอบรม พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กจะพบกันเป็นกลุ่ม (ไม่เกินกลุ่มละ 15 คน) เพื่อเรียนรู้วิธีการสำคัญ ๆ ในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็ก การจัดการกับความเครียด การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการสร้างเสริมวินัยเชิงบวก

ในแต่ละชั่วโมง พ่อแม่จะได้รับมอบหมายให้ไปทำกิจกรรมที่บ้านเพื่อเป็นการนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปฝึกใช้ให้ชำนาญยิ่งขึ้น และทำกิจกรรมที่จะช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความสัมพันธ์กับเด็กให้ดียิ่งขึ้น

อีกอย่างหนึ่งที่วิทยากรจะต้องทำด้วย ก็คือการโทรศัพท์ไปพูดคุยกับพ่อแม่สัปดาห์ละครั้ง เพื่อติดตามว่าได้ทำกิจกรรมที่บ้านหรือไม่ และมีผลเป็นอย่างไร และส่งข้อความเตือนความจำทางโทรศัพท์เกี่ยวกับหลักการสำคัญ และทักษะที่ได้เรียนรู้ไปจากการอบรมแต่ละครั้งด้วย

พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กบางคน โดยเฉพาะคนที่มีความยากจน อาจจะไม่มีโอกาสเข้าถึงการใช้โทรศัพท์อย่างสม่ำเสมอก็ได้ สำหรับพ่อแม่ที่ไม่มีโทรศัพท์ คุณอาจนัดพบเป็นเวลาสั้น ๆ ก่อนถึงชั่วโมงอบรมครั้งต่อไป หรือเขียนข้อความเตือนใจลงไปในกระดาษแล้วเอาไปมอบให้ก็ได้

วิทยากรอาจไปเยี่ยมบ้านผู้เข้าร่วมอบรมเพื่อเสริมกำลังการเรียนรู้เรื่องกิจกรรมที่ได้ฝึกไปในชั่วโมงการอบรมด้วย หรือไปติดตามคนที่ขาดการอบรมไปบางชั่วโมง ถือเป็นโอกาสที่จะได้ทำงานแบบตัวต่อตัวกับผู้ดูแลเด็กและตัวเด็กเอง เพื่อสนับสนุนการทำกิจกรรมและใช้ทักษะสำหรับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวที่อาจต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม และให้การสนับสนุนเพิ่มอีกหากจำเป็น

เมื่อใกล้จบหลักสูตรการอบรม ผู้เข้าร่วมการอบรมจะมีโอกาสได้จัดงานฉลองความสำเร็จของการเดินทางครั้งนี้ด้วยตัวเอง ที่มักทำกันมักจะเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการได้มาเข้าร่วมอบรม การรับประกาศนียบัตร รับประทานอาหารเพื่อฉลองร่วมกัน หรือแลกเปลี่ยนของขวัญเล็กน้อย อาจมีเด็กและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวมาร่วมงานด้วยก็ได้

หากเป็นความต้องการของพ่อแม่ อาจมีการสร้างกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนหรือเครือข่ายผู้ปกครองที่ผ่านการอบรมด้วยกันเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในช่วงของการเติบโตของเด็ก ๆ ต่อไป

วิทยากรควรสนับสนุนให้ผู้ปกครองตั้งกลุ่มไลน์หรือกลุ่มในหมู่บ้านหรือตำบลเพื่อจะได้ติดต่อและสนับสนุนกันต่อไปในอนาคตได้อีก

กลุ่มหรือเครือข่ายนี้จะเปิดโอกาสให้พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กได้พูดคุยและช่วยเหลือกันในด้านอื่น ๆ อีก เช่น บริการสุขภาพ การส่งเสริมและมีส่วนร่วมกับโรงเรียน และการสนับสนุนด้านสวัสดิการจากรัฐบาลหรือองค์กรเอกชน

คุณอาจพิจารณาด้วยว่าหน่วยงานของคุณเองจะช่วยสนับสนุนครอบครัวเหล่านี้เพิ่มเติมต่อไปได้หรือไม่อย่างไร แม้กระทั่งการส่งข้อความ จดหมาย หรือไปรษณียบัตรหลังจากหกเดือนผ่านไปแล้ว หรือการทำสิ่งอื่น ๆ ในลักษณะนี้ ก็จะช่วยให้ครอบครัวเหล่านี้คงรักษาการเลี้ยงดูเด็กในเชิงบวกได้ต่อไปและสร้างการเปลี่ยนแปลงได้!

เนื้อหาการอบรมในแต่ละชั่วโมง

ต่อไปนี้เป็นภาพรวมอย่างย่อของโครงสร้างหลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก ซึ่งจะรวมถึงการพบปะพ่อแม่แต่ละคนก่อนการอบรม การอบรม 8 ครั้ง และการฉลองการจบการอบรม รายละเอียดของเนื้อหาจะอยู่ในบทต่อไป

ฐานรากของบ้าน: การกำหนดเป้าหมายของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

จัดให้มีการพบผู้ปกครองทีละคนเพื่อพูดคุยทำความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายของแต่ละคนในการมาเข้ารับการอบรม การพบกันแบบนี้จะช่วยให้พ่อแม่ได้กำหนดเป้าหมายและเปิดโอกาสให้วิทยากรได้เรียนรู้บริบทของครอบครัวก่อนเริ่มอบรม

ผาผนังบ้าน | การเลี้ยงดูเด็กเชิงบวก

- ชั่วโมงที่ 1: การใช้เวลาอยู่กับเด็กตามลำพัง
- ชั่วโมงที่ 2: การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก
- ชั่วโมงที่ 3: แสวงหาอัตถิยแห่งความเอาใจใส่ในเชิงบวก
- ชั่วโมงที่ 4: การช่วยให้เด็กปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำแนะนำ
- ชั่วโมงที่ 5: สิ่งต่าง ๆ ที่เราทำเป็นกิจวัตรในบ้าน

หลังคา | การสร้างเสริมวินัยเชิงบวก

- ชั่วโมงที่ 6: การจัดการกับการร้องดินอาละวาด และพฤติกรรมในทางลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน
- ชั่วโมงที่ 7: การให้ผลติดตามเพื่อส่งเสริมความร่วมมือ
- ชั่วโมงที่ 8: การช่วยให้แสวงหาอัตถิยแห่งความเอาใจใส่ในเชิงบวกคงอยู่ตลอดไป

งานฉลอง | การฉลองการเสร็จสิ้นการอบรม

การฉลองนี้จะเกิดขึ้นในท้ายของชั่วโมงที่แปด

การพบกันเพื่อพูดคุยปรึกษาก่อนถึงเวลาอบรมจริง

การพบกันเพื่อพูดคุยปรึกษาก่อนจะช่วยพ่อแม่หรือผู้ปกครองให้มีโอกาสซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการและส่วนเกี่ยวข้องของตนเอง และเพื่อให้วิทยากรได้เรียนรู้หรือทำความเข้าใจกับผู้ปกครองแต่ละคนที่จะมาเข้าร่วมอบรมด้วย

การพบกับผู้เข้าร่วมอบรมก่อนถึงเวลาอบรมจริงเป็นเรื่องสำคัญมาก และถ้าจะให้ดีที่สุดควรไปพบกันที่บ้านของผู้เข้าร่วมอบรม คุณควรแบ่งงานกันเพื่อให้วิทยากรแต่ละคนได้พบสมาชิกกลุ่มคนละครั้ง

การมีความตระหนักหรือเข้าใจเป้าหมายและความกังวลของพ่อแม่แต่ละคนเป็นเรื่องสำคัญมาก ดังนั้นคุณและวิทยากรร่วมจึงควรพูดคุยกันเกี่ยวกับภูมิหลังและความเป็นมาของสมาชิกในกลุ่มทั้งหมดด้วย

ในกรณีที่ไม่สามารถไปเยี่ยมบ้านได้ หรือพ่อแม่ไม่ยินดีให้ไปพบที่บ้าน คุณอาจนัดพบกับพ่อแม่ได้ที่ศูนย์บริการชุมชนประจำตำบล หรือที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลที่ใกล้บ้านเขาก็ได้

คุณอาจจะพบกับทั้งครอบครัว หรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ในบ้าน เพื่ออธิบายให้ทุกคนฟังว่าหลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก เป็นอย่างไร และเพื่อช่วยกระตุ้นให้เขาสนับสนุนผู้ปกครองคนที่จะไปเข้ารับการอบรม

เมื่อผู้ปกครองคนหนึ่งเริ่มเปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิสัมพันธ์กับเด็กในบ้าน อาจส่งผลกระทบต่อคนอื่น ๆ และบางครั้งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้

เมื่อไปพบครอบครัว คุณควรเอาคู่มือพ่อแม่ติดตัวไปเล่มหนึ่งเพื่อมอบให้ผู้ปกครองไว้ศึกษาก่อนเริ่มการอบรมด้วย ควรเปิดให้ดูภาพ **บ้านแห่งการเกื้อหนุน** เพื่อช่วยอธิบายโครงการให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องเข้าใจ

การเรียนรู้เกี่ยวกับครอบครัว เด็ก และความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่หรือผู้ดูแลกับเด็ก

ในระหว่างการเยี่ยมบ้านก่อนการอบรม คุณควรใช้โอกาสนี้ในการทำความเข้าใจครอบครัวให้มากที่สุด เพื่อให้เข้าใจว่าสถานการณ์แวดล้อมและความท้าทายที่เขาต้องเผชิญมีอะไรบ้าง เช่น

- บ้านนี้มีเด็กอยู่กี่คน?
- มีใครที่ดูแลเด็กอีกบ้าง?
- ขณะนี้พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กกำลังเผชิญกับปัญหาหรือความยากลำบากอะไรเกี่ยวกับเด็กบ้าง?

การพูดคุยกับพ่อแม่ดังกล่าว จะช่วยให้คุณเข้าใจดีขึ้นว่าครอบครัวกำลังเผชิญกับความท้าทายอะไรบ้าง และจะช่วยให้คุณได้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ในการกำหนดเป้าหมายสำหรับแต่ละสัปดาห์ และแก้ไขปัญหที่อาจเกิดขึ้นเวลาที่พ่อแม่นำทักษะใหม่ ๆ ไปฝึกทำที่บ้านด้วย

การกำหนดเป้าหมายโดยรวมหนึ่งอย่างในช่วงเวลาที่เข้ารับการอบรม

คุณควรช่วยให้พ่อแม่บอกเป้าหมายเกี่ยวกับเด็กหนึ่งอย่าง ที่เป็นไปในด้านบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงที่อาจทำให้สำเร็จได้ในเวลาที่กำลังรับการอบรมอยู่

เพื่อที่จะช่วยให้พ่อแม่กำหนดเป้าหมายได้ คุณควรขอให้พ่อแม่บอกว่าเขาคาดหวังอะไรจากการไปเข้ารับการอบรมบ้าง การทำเช่นนี้จะช่วยให้เขากำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง ว่าเขาอยากเปลี่ยนแปลงอะไรทั้งในด้านความสัมพันธ์กับเด็ก และพฤติกรรมของเด็กด้วย

เป้าหมายนี้ควรชัดเจนและเฉพาะเจาะจง

บ่อยครั้ง พ่อแม่มักบอกเป้าหมายที่คลุมเครือ เช่น “ฉันอยากให้ลูกเป็นเด็กดี” หรือ “อยากให้ลูกเรียนเก่ง” คุณอาจต้องช่วยนำให้เขาบอกให้เฉพาะเจาะจงให้มากขึ้นว่าการเป็น “เด็กดี” หรือ “เรียนเก่ง” จะต้องเป็นอย่างไร

เป็นหน้าที่ของคุณที่จะต้องช่วยให้พ่อแม่บรรยายพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ละเอียดที่สุดที่จะทำได้ คุณอาจต้องถามคำถามที่จะช่วยให้เขาแจกแจงรายละเอียดและเฉพาะเจาะจงให้มากขึ้น เช่น อาจจะถามว่า การเป็น “เด็กดี” หรือ “เรียนเก่ง” สำหรับเขาหมายความว่าต้องเป็นแบบไหน ช่วยคิดว่าเขาอยากให้มีพฤติกรรมแบบนี้เมื่อไหร่ ที่ไหน อย่างไร และเพราะอะไรจึงอยากให้เกิดขึ้น

การทำให้เป้าหมายชัดเจนและเฉพาะเจาะจงจะช่วยให้พ่อแม่บอกได้ว่าจะช่วยกระตุ้นพฤติกรรมอะไรให้เกิดขึ้นบ่อยมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันกับที่เขาพัฒนาความสัมพันธ์กับเด็กให้ดียิ่งขึ้นด้วย

พ่อแม่ที่อยากให้ลูกเป็น “เด็กดี” ในที่สุดก็อาจกำหนดเป้าหมายได้ว่า “ฉันอยากให้ลูกไหว้ผู้ใหญ่อย่างนอบน้อมเมื่อกลับเข้ามาถึงบ้าน”

ในทำนองเดียวกัน คุณอาจช่วยพ่อแม่ที่อยากให้ลูก “เรียนเก่ง” กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนได้ เช่น “ฉันอยากให้ลูกทำการบ้านทันทีที่กลับจากโรงเรียนมาถึงบ้าน”

เป้าหมายนี้ควรเรียบเรียงออกมาเป็นคำพูดในด้านบวก

ตัวอย่างเช่น แทนที่จะพูดว่า “ฉันอยากให้ลูกเลิกพูดคำหยาบกับฉัน” คุณอาจช่วยให้พ่อหรือแม่ปรับประโยคเสียใหม่ว่า “ฉันอยากให้ลูกพูดกับฉันอย่างสุภาพ”

หลังจากที่พ่อแม่ตกลงกับคุณได้แล้วว่าเป้าหมายที่ชัดเจน เฉพาะเจาะจง เป็นเชิงบวก และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง คืออะไร คุณควรบันทึกมันไว้ในแฟ้มประจำตัวของผู้เข้ารับการอบรมและในคู่มือพ่อแม่

เป้าหมายนี้ควรเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

บ่อยครั้งพ่อแม่มักเลือกเป้าหมายที่ไม่สามารถทำให้สำเร็จได้ภายในช่วงเวลาของการอบรม หรือเป็นไปได้ใน ระดับพัฒนาการของเด็ก คุณอาจค่อย ๆ นำทางให้พ่อแม่คาดหวังกับเด็กในระดับที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงได้

ตัวอย่างเช่น ผู้ปกครองคนหนึ่งอาจบอกว่าเธออยากให้ลูกสอบปลายปีผ่าน คุณอาจต้องถามว่าเด็กต้องทำอะไรบ้างจึงจะทำให้สำเร็จตามนั้นได้

ในการทำงานเดียวกัน ถ้าแม่คนหนึ่งอยากให้ลูกอายุสองขวบแต่งตัวได้เองในตอนเช้า คุณจะต้องช่วยสำรวจดูว่า ความคาดหวังเช่นนี้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงหรือไม่ และทำไมเด็กถึงยังแต่งตัวเองไม่ได้ หลังจากนั้น คุณจึงจะช่วยให้แม่กำหนดเป้าหมายที่ เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงได้ เช่น “ฉันอยากให้ลูกร่วมมือเวลาที่ฉันช่วยเขาแต่งตัวในตอนเช้า”

การพูดคุยเรื่องการจัดการความสับสนในการมาเข้ารับการอบรม

ในท้ายที่สุดนี้ ควรถือว่าการไปเยี่ยมบ้านหรือพูดคุยกันก่อนเริ่มการอบรม เป็นโอกาสที่จะได้ทำความเข้าใจ เกี่ยวกับการจัดการที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กต้องทราบ เช่น สถานที่และเวลาของการอบรม การเดินทาง การดูแลเด็กในระหว่างชั่วโมงอบรม ข้อจำกัดด้านอาหารในช่วงการอบรม เป็นต้น

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมการอบรม

หลังจากการพบกันแต่ละครั้ง คุณควรสร้างแฟ้มประวัติของพ่อแม่แต่ละคนไว้ด้วย

แฟ้มประวัตินี้จะช่วยให้คุณจำได้ว่าพ่อแม่แต่ละคนกำลังเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตอย่างไรอยู่ คุณควรจดบันทึกในขณะที่พบกันนี้ เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่บ้าน สมาชิกในครอบครัว และความท้าทายที่เขาต้องเผชิญ

ควรแก้ไขข้อมูลในแฟ้มให้ทันเหตุการณ์อยู่เสมอเมื่อการอบรมดำเนินอยู่ โดยบันทึกไว้เมื่อมีสถานการณ์หรือ ความท้าทายบางอย่างในบ้าน ที่อาจมีความสำคัญและต้องนึกถึงในเวลาที่คุณดำเนินการอบรมด้วย

คำแนะนำสำหรับการเตรียมการในการพบพ่อแม่ก่อนเริ่มการอบรม

- ก. แนะนำตัวเองให้พ่อแม่หรือแม่ที่จะมาเข้าร่วมอบรม หรือแนะนำตัวให้รู้จักทั้งครอบครัวหากทุกคนอยู่ด้วยกัน
- ข. อธิบายภาพรวมของหลักสูตรการอบรมโดยใช้ภาพ บ้านแห่งการเกื้อกูล เป็นตัวอย่างประกอบ (อาจเป็นการอธิบายข้อมูลพื้นฐานย่อ ๆ ว่าการอบรมนี้จะช่วยให้พ่อแม่ดูแลหรือจัดการกับพฤติกรรมของตนเองและลูกได้อย่างไร)
- ค. สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว
 1. ขณะนี้มีอะไรเกิดขึ้นที่บ้านบ้าง?
 2. มีใครพักอาศัยอยู่ในบ้านอีกบ้าง? สมาชิก/ภรรยา? แฟน? ปู่ย่า ตายาย?
 3. ขณะนี้ได้รับการช่วยเหลือหรือดูแลจากเพื่อนบ้านหรือญาติสนิทที่ไว้วางใจได้ที่อยู่ใกล้บ้านหรือเปล่า?
- ง. คุยกับพ่อแม่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับลูก เช่น

1. ถ้าการอบรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย ให้อธิบายกับพ่อแม่ว่าเวลาประเมินผล จะมุ่งเฉพาะเด็กคนเดียวที่ถูกกำหนดให้เป็นเป้าหมายเท่านั้น
2. ถ้าพ่อหรือแม่ไม่ได้เลือกเด็กคนใดคนหนึ่งให้เป็นเป้าหมายในระหว่างการอบรม ให้ขอให้ผู้ปกครองเลือกเอาเด็กหนึ่งคนเพื่อเป็นเป้าหมายในระหว่างการอบรมนี้ เด็กคนนี้ควรมีอายุระหว่าง 2 ถึง 9 ปี หากมีเด็กในช่วงอายุนี้นี้มากกว่าหนึ่งคน ให้เลือกเอาคนที่มีความสัมพันธ์กับพ่อแม่หรือมีปัญหาทางพฤติกรรมมากที่สุดสำหรับพ่อแม่ที่จะจัดการ คุณควรบอกพ่อแม่ด้วยว่าทักษะที่จะได้เรียนรู้จากการอบรมสามารถนำมาใช้กับเด็กในบ้านได้ทุกคน แต่ในเวลาทีกลุ่มพูดคุยกันหรือในฝึกปฏิบัติที่บ้านอยากให้คุณเน้นที่เด็กที่เป็นเป้าหมายคนเดียวก่อน
3. ชีวิตที่บ้านกับลูกของคุณเป็นอย่างไรบ้าง?
4. ความสัมพันธ์ของคุณกับเด็กคนนี้เป็นอย่างไร?
5. ขณะนี้คุณกำลังเผชิญกับความท้าทายอะไรบ้างในการจัดการพฤติกรรมของลูกคุณ?
6. มีความท้าทายอย่างอื่น ๆ อีกไหมที่ทำให้การเป็นพ่อแม่ลำบาก?

จ. เป้าหมายของพ่อหรือแม่ในการมาเข้าร่วมการอบรมในโครงการนี้

1. คุณมีเป้าหมาย ความคาดหวัง หรือความหวังอะไรสำหรับตัวคุณเองและลูกของคุณทั้งคู่โดยทั่วไป และจากการไปเข้าร่วมอบรมครั้งนี้?
2. ข้อสังเกต: พยายามช่วยให้ผู้ปกครองเลือกเอาเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เป็นในด้านบวก และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง หนึ่งอย่าง
3. บันทึกเป้าหมายนี้ลงไปทางด้านล่างของหน้ากระดาษในแฟ้มของผู้ปกครองคนนี้

ฉ. การจัดการด้านอื่น ๆ

1. เวลาและสถานที่ของการอบรม
2. การเดินทาง อาหาร การดูแลเด็ก (พ่อหรือแม่ที่มาเข้าร่วมอบรมสามารถหาคนมาเลี้ยงเด็กในขณะที่กำลังอยู่ที่ห้องอบรมได้ไหม?)

ช. มีคำถามอื่น ๆ อีกหรือไม่?

หนังสือคู่มือพ่อแม่

การอบรมนี้จะมีหนังสือคู่มือพ่อแม่ให้ผู้เข้าร่วมอบรมไว้ใช้เพื่อช่วยเสริมการเรียนรู้และการช่วยไม่ให้สัมผัสกับการเลี้ยงดูเด็กใหม่ๆ ที่จะได้ฝึกด้วย

ในตอนจบของแต่ละบทในคู่มือ จะมีหน้าหนึ่งสำหรับให้พ่อแม่บันทึกด้วยว่าได้ทำกิจกรรมที่มอบหมายให้ไปทำที่บ้านหรือไม่

ให้อธิบายให้พ่อแม่ฟังว่าควรเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่องหากได้ทำกิจกรรมในแต่ละวัน และเมื่อมาอบรมครั้งต่อไปก็ให้อาจารย์ของพ่อแม่แสดงให้วิทยากรดูในตอนต้นชั่วโมง

หากว่าพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กได้ทำกิจกรรมที่บ้านแล้ว หรืออย่างน้อยได้ลองพยายามทำดู คุณควรติดสติ๊กเกอร์ให้เขา ให้รางวัลเล็กน้อย หรือแม้กระทั่งชมด้วยวาจาเป็นพิเศษก็ได้

ชั่วโมงที่ 1 | รายงานของพ่อแม่

ชื่อ: _____ ชื่อของเด็ก: _____

โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่อง หากคุณสามารถทำกิจกรรมที่บ้านในวันนั้น
บันทึกนี้จะช่วยติดตามความก้าวหน้าที่บ้านของคุณ!

ฉันได้ทำสิ่งต่อไปนี้ ...	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7	วันที่ 8
ใช้เวลา 5 นาทีตามลำพังกับเด็ก								
หยุดพักสักครู่								
ออกกำลังกาย								

ตัวอย่างรายงานการทำกิจกรรมที่บ้านของพ่อแม่

บทนำ

ตอนที่สอง:

**คำแนะนำสำหรับการนำเสนอกิจกรรม
ในการอบรมแต่ละสัปดาห์**

2.1 | โครงสร้างของกิจกรรมประจำวัน

ทุกชั่วโมงของการอบรมจะมีโครงสร้างเหมือนกัน คือคุณและวิทยากรร่วมจะนำพ่อแม่ทำกิจกรรมหนึ่งชุดสำหรับแนวเรื่องหลักของชั่วโมงนั้น

ในขณะที่เนื้อหาของแต่ละครั้งจะเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ กัน แต่กิจกรรมหลัก ๆ จะเหมือนเดิม

ทุกชั่วโมงจะเริ่มด้วยกิจกรรมต้อนรับเข้าสู่การอบรม หลังจากนั้นพ่อแม่จะมีโอกาสพูดคุยกันถึงประสบการณ์ที่ได้ไปทำกิจกรรมที่มอบหมายให้ไปทำที่บ้าน และช่วยกันหาทางแก้ปัญหาที่ได้ไปพบมา และฝึกปฏิบัติวิธีการแก้ปัญหา

หลังจากหยุดพักเวลาสั้น ๆ วิทยากรก็จะนำพ่อแม่เข้าสู่กิจกรรมหลักสำหรับชั่วโมงนั้น ซึ่งจะประกอบด้วยการชี้ให้เห็นก่อนอิฐบล็อกที่สำคัญจากเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ พูดคุยกันถึงหลักการที่อธิบายว่าเพราะอะไรทักษะเหล่านี้จึงจะมีประโยชน์ต่อเด็ก และฝึกใช้ทักษะเหล่านี้ด้วยการใช้บทบาทสมมติ

หลังจากจบแต่ละชั่วโมงพ่อแม่จะได้รับมอบหมายกิจกรรมใหม่ให้เอาไปทำที่บ้าน เพื่อเป็นการลองเอาทักษะที่ได้เรียนรู้ใหม่ไปใช้กับเด็กที่บ้าน หลังจากนั้นก็ตามด้วยกิจกรรมปิดท้ายชั่วโมง

ในตอนต้นของแต่ละบท คู่มือนี้จะนำเสนอภาพรวมของกิจกรรมสำหรับชั่วโมงนั้น ในแบบฟอร์มรายงานของวิทยากรจะมีรายการกิจกรรมหลักที่พิมพ์เป็นตัวหนาไว้ เพื่อช่วยให้วิทยากรและวิทยากรร่วมจัดลำดับส่วนที่สำคัญที่สุดของชั่วโมงนั้นได้

ข้อควรระวัง: ขอให้ปรับจังหวะการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้ปกครองในกลุ่ม!

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ผู้ปกครองจะต้องเข้าใจและสามารถนำเอาบทเรียนหลักจากแต่ละชั่วโมงไปใช้ได้ก่อนที่จะเรียนรู้เรื่องต่อไป ซึ่งบางครั้งอาจหมายถึงว่าการอบรมอาจยาวนานกว่า 8 ครั้งก็ได้

เวลาสำหรับทำกิจกรรม (ประมาณ 2.5 – 3 ชั่วโมง)	สรุปย่อของกิจกรรมหลักในชั่วโมง
10 นาที	กิจกรรมต้อนรับเข้าสู่การอบรม <ul style="list-style-type: none"> • กล่าวต้อนรับ • หยุดพักสักครู่ • ตรวจสอบอารมณ์ก่อนเข้าคืน • กิจกรรมออกกำลังกาย
40 – 45 นาที	พูดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่ให้ไปทำที่บ้านจากชั่วโมงก่อน
10 – 15 นาที	พักรับประทานอาหารว่าง และทำกิจกรรมเพิ่มพลัง
60 นาที	กิจกรรมหลัก <ul style="list-style-type: none"> • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ • พูดคุยกันเรื่องทักษะการเลี้ยงดูเด็ก • ฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็ก • พูดคุยหรือทำกิจกรรมเพิ่มเติม
10 นาที	กิจกรรมปิดท้ายชั่วโมง <ul style="list-style-type: none"> • วงกลมแห่งความชื่นชม • หยุดพักสักครู่ • ตรวจสอบอารมณ์ก่อนเข้าเ้าท์

2.2 | กิจกรรมต้อนรับเข้าสู่การอบรม

กิจกรรมต้อนรับเป็นการสร้างบรรยากาศของความเสมอต้นเสมอปลายตลอดการอบรมหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก ในแต่ละชั่วโมง วิทยากรจะจัดเตรียมห้องไว้ให้พร้อม กล่าวต้อนรับพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก นำให้ร้องเพลงและออกกำลังกาย และเปิดโอกาสให้พ่อแม่ได้แบ่งปันประสบการณ์กับกลุ่ม ว่าวันนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง

การเตรียมตัว

การเตรียมตัวให้พร้อมเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับวิทยากร เป็นการแสดงให้เห็นความเคารพต่อผู้เข้าร่วมอบรม และทำให้เขารู้สึกว่าได้รับการต้อนรับ

ยิ่งคุณเตรียมตัวให้พร้อมมากเท่าไรสำหรับแต่ละชั่วโมง คุณก็จะยิ่งรู้สึกสบายมากขึ้นในขณะที่กำลังนำการอบรม คุณจะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น และรับรู้ความรู้สึกของพ่อแม่และเข้าใจประสบการณ์ของเขาได้ดียิ่งขึ้น

อ่านบทวนหนังสือคู่มือตอนกลางคืนก่อนวันอบรม จดโน้ตหรือเขียนข้อความเตือนความจำที่อาจช่วยให้คุณนำกิจกรรมบางอย่างได้ง่ายขึ้น

คุณอาจลองฝึกซ้อมทำกิจกรรมบางส่วนกับวิทยากรร่วมของคุณก่อนด้วยก็ได้

บางครั้งพ่อแม่อาจไม่เข้าใจทันทีว่าคุณต้องการอะไรหากคุณพูดตามตัวหนังสือในคู่มือ คุณอาจบอกได้ว่า “ขอโทษที่อธิบายไม่ชัดเจน ขอลองใหม่อีกรอบนะ”

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยได้ คือให้ลองเขียนคำถามหลาย ๆ แบบที่จะใช้ในการพูดคุยไว้ลองใช้ก็ได้

หากมีอะไรบางอย่างที่คุณไม่เข้าใจหรือลืมวิธีทำกิจกรรมอันใดอันหนึ่ง คุณอาจถามเพื่อนร่วมทีมหรือคุยกับผู้ดูแลให้คำปรึกษา (supervisor) ของคุณก่อนถึงชั่วโมงอบรมก็ได้

ลองฝึกกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตัวเองที่บ้าน หรือลองฝึกทำกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว มันมีประโยชน์สำหรับทุกคน

อ่านบทวนแฟ้มข้อมูลของผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละคนเพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าในขณะอบรม หรือบทวนความจำว่าใครมีความต้องการหรือความกังวลอะไรเป็นพิเศษบ้าง

การทำเช่นนี้จะสำคัญมากสำหรับเป้าหมายที่พ่อแม่ตั้งไว้ว่าจะทำให้สำเร็จในตอนท้ายของชั่วโมง และการพูดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่มอบให้ไปทำที่บ้าน

มาถึงที่ฝึกอบรมก่อนเวลาเพื่อเตรียมสถานที่ คุณควรจะผ่อนคลาย ยิ้ม และพร้อมที่จะเริ่มการอบรมเมื่อพ่อแม่มาถึง ดังนั้นจึงต้องเผื่อเวลาไว้ให้มาก

คุณควรตกลงกับวิทยากรร่วมของคุณก่อนด้วย ว่าใครจะนำกิจกรรมส่วนไหนและใครจะเป็นฝ่ายสนับสนุนพยายามจัดให้ทั้งสองคนมีส่วนรับผิดชอบร่วมกันและร่วมมือสนับสนุนกัน

ควรมีนาฬิกาเพื่อคอยสังเกตเวลาและทำตามเวลาที่กำหนดไว้สำหรับแต่ละกิจกรรมในชั่วโมง

การจัดห้องให้พร้อม

เผื่อเวลาเพื่อมาเตรียมตัวก่อนเริ่มกิจกรรม!

ทำให้มั่นใจเสมอว่าคุณมีเวลาเพียงพอสำหรับจัดเตรียมห้องและเตรียมตัวคุณเองสำหรับการอบรมแต่ละชั่วโมง คุณควรจัดห้องในลักษณะที่ช่วยให้เป็นสภาพแวดล้อมที่สบายและเอื้อต่อการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม

วางเก้าอี้ให้เป็นวงกลม ตรวจสอบให้มั่นใจว่ามีเก้าอี้พอสำหรับทุกคน เพราะพ่อหรือแม่ที่มาพร้อมอาจรู้สึกว่าเป็นส่วนเกินถ้าไม่มีเก้าอี้ให้หนึ่ง

ควรเตรียมเก้าอี้ไว้ในวงนี้สำหรับวิทยากรด้วย และอีกตัวหนึ่งสำหรับวิทยากรร่วมซึ่งควรอยู่ข้างแผ่นกระดาษฟลิปชาร์ต

ตรวจสอบให้มั่นใจว่าคุณมีอุปกรณ์ทุกอย่างพร้อม ได้แก่

- ของว่างและเครื่องดื่มสำหรับตอนพัก
- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาหรือสีเมจิก ป้ายชื่อ
- เทปกาวสำหรับติดกระดาษฟลิปชาร์ตไว้บนที่กความคิดเห็นของพ่อแม่บนฝาผนัง
- โปสเตอร์สำหรับเรื่องประกอบภาพ
- ของเล่นและวัสดุอุปกรณ์อื่น ๆ สำหรับฝึกกิจกรรมกลุ่ม
- เอกสารประกอบการอบรมสำหรับแจกแต่ละคน
- กล้องวิดีโอหากคุณต้องการบันทึกการอบรม
- อาหารกลางวันถ้าคุณวางแผนที่จะเลี้ยงอาหารด้วย
- เอกสารหรืออุปกรณ์อื่น ๆ เช่น แบบฟอร์มลงทะเบียน เบิกค่าเดินทาง รายชื่อผู้เข้าร่วมอบรม ฯลฯ

ข้อสังเกต โปรดตรวจสอบคู่มือก่อนการอบรมแต่ละชั่วโมง ว่าต้องการวัสดุอุปกรณ์อะไรเป็นพิเศษ สำหรับชั่วโมงนั้นหรือไม่!

การต้อนรับผู้เข้าร่วมอบรม

กล่าวต้อนรับทุกคนเมื่อเขาเดินทางมาถึง และชมเชยที่เขาพยายามมาเข้าร่วมอบรมในแต่ละครั้ง

ชมคนที่มาถึงก่อนเวลาเป็นพิเศษ!

ความอบอุ่นและความเป็นมิตรที่คุณแสดงออกต่อพ่อแม่หรือผู้ปกครองแต่ละคน จะมีผลเป็นอย่างมากต่อความรู้สึกของเขาในระหว่างการอบรม และจะช่วยจูงใจให้เขามาอบรมบ่อยครั้งมากขึ้น

ถ้าสามารถทำได้ การจัดเตรียมกาแฟ ชา หรือน้ำผลไม้และของว่างไว้สำหรับคนที่มาถึงก่อนเวลาด้วยก็จะดียิ่งขึ้น

การทำเช่นนี้ก็จะช่วยส่งเสริมการมาร่วมอบรมและการมีส่วนร่วมมากขึ้นอีก!

2.3 | การเริ่มชั่วโมงการอบรม

ในการเริ่มต้นอบรมแต่ละครั้งควรเริ่มให้ตรงเวลา และควรเป็นเวลาที่ได้แจ้งให้ทราบไว้แล้วอย่างชัดเจน ในตอนที่ไปเยี่ยมบ้านเพื่อพูดคุยตกลงก่อนการอบรม และได้มีการเน้นย้ำในชั่วโมงแรกของการอบรมโดยถือเป็นส่วนหนึ่งของระเบียบหรือข้อตกลงเบื้องต้นด้วย

โดยการเริ่มตรงเวลานั้นเป็นการแสดงให้เห็นคุณเป็นตัวอย่างของการทำตามกฎ

ในตอนเริ่มต้นชั่วโมง คุณควรกล่าวทักทายและต้อนรับทั้งกลุ่มและขอบคุณทุกคนที่มาร่วมการอบรมในครั้งนี้

หยุดพักสักครู่²

ในการอบรมชั่วโมงแรก เราจะแนะนำเทคนิค **หยุดพักสักครู่** ให้พ่อแม่เพื่อช่วยให้เขาจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

หยุดพักสักครู่ เป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่จะช่วยให้พ่อแม่หยุดคิดเรื่องอื่นและกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะใหม่ ด้วยการหายใจ มันจะช่วยสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตที่ยุ่งและช่วยดึงความสมดุลให้กลับคืนมาในช่วงเวลาที่ยุ่งเหยิง

เราสามารถใช้เทคนิค **หยุดพักสักครู่** ตอนไหนก็ได้ในแต่ละวัน ซึ่งอาจจะใช้เวลาแค่หนึ่งเดียว (30 วินาที) หรือยาวกว่านั้นเช่นประมาณ 3 นาทีก็ได้

เทคนิค **หยุดพักสักครู่** จะมีประโยชน์เมื่อพ่อแม่รู้สึกว่าคุณทำให้หงุดหงิดหรือได้ทำอะไรผิดพลาดไปแล้ว เวลาตรงนี้จะสามารถนำสติและความรู้สึกกลับมาอยู่กับตัวเองซึ่งจะเปิดโอกาสให้พ่อแม่ตอบสนองต่อสถานการณ์ในลักษณะที่เป็นเชิงบวกต่อเด็ก มากกว่าทางลบ

เทคนิค **หยุดพักสักครู่** มีประโยชน์สำหรับวิทยากรอย่างคุณได้ด้วยเช่นเดียวกัน!

คำแนะนำสำหรับการสอนพ่อแม่ให้ใช้เทคนิค **หยุดพักสักครู่**:

ข้อสังเกต: ให้ใช้บทพูดข้างล่างเพื่อนำพ่อแม่เข้าสู่การใช้เทคนิค **หยุดพักสักครู่** คุณควรหยุดพูดเพื่อเว้นจังหวะประมาณ 5 วินาทีในแต่ละครั้งที่มีการ [หยุด] ในบทพูด และถ้าคุณทำตามคำแนะนำไปด้วยในช่วงของการหยุดนั้นก็จะมีดีมาก

ขั้นตอนที่ 1: การเตรียมตัว

บางครั้งเวลาที่เรารู้สึกเครียด หรือเวลาที่เด็ก ๆ ทำให้เราหงุดหงิด เราจำเป็นต้องหยุดพักสักครู่ ยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วรวบรวมสติอารมณ์ด้วยตัวเอง

เราเรียกวิธีการนี้ว่า **การหยุดพักสักครู่**

ขอให้คุณนั่งในท่าที่สบาย ๆ ให้เท้าสองข้างวางบนพื้น เอามือวางไว้บนตัก [หยุด] หลับตาลงเบา ๆ ถ้าคุณรู้สึกสบายใจที่จะทำ [หยุด]

² เทคนิค “หยุดพักสักครู่” นี้มาจากหนังสือ Mindfulness Based Stress Reduction’s Breathing Space. Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn (2000).

ขั้นตอนที่ 2: การเริ่มรู้สึกตัว

ถามตัวเองว่า “ตอนนี้ฉันกำลังทำอะไรอยู่?” [หยุด]

ให้สังเกตว่าเกิดความคิดอะไรขึ้น สังเกตว่ามันเป็นความคิดในด้านลบหรือในด้านบวก [หยุด]

สังเกตว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไร ความรู้สึกนั้นน่าพึงพอใจ หรือไม่น่าพึงพอใจ [หยุด]

สังเกตว่าร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไร สังเกตว่ามีความรู้สึกไม่สบายหรือความรู้สึกตึงเครียดตรงไหนหรือไม่ [หยุด]

ขั้นตอนที่ 3: รวบรวมความใส่ใจ

มุ่งความสนใจมาที่การหายใจของคุณ

คุณอาจเอามือข้างหนึ่งวางไว้บนหน้าท้องแล้วสังเกตเห็นว่ามันพองและยุบตามจังหวะของการหายใจแต่ละครั้ง [หยุด]

ตามลมหายใจของคุณเข้าไปให้ตลอดทาง สังเกตว่ามันหยุดอย่างไร และมันไหลเลื่อนกลับออกมาอีกอย่างไร [หยุด]

ถ้าคุณสังเกตได้ว่าคุณเริ่มคิดถึงอะไรบางอย่าง ขอให้รู้ว่าการทำอย่างนี้เป็นเรื่องปกติมาก [หยุด]

ถ้าคุณสังเกตว่าคุณรู้สึกเครียดมาก คุณอาจสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองโดยพูดในใจว่า “ไม่เป็นไร ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ฉันก็ไม่เป็นไร” [หยุด]

แล้วค่อย ๆ ดึงสติของคุณกลับมาสู่ความรู้สึกของการหายใจอีก [หยุด]

มุ่งความสนใจให้จดจ่ออยู่กับการหายใจต่อไปอีกสักครู่ [หยุด]

ขั้นตอนที่ 4: ขยายความรู้สึกตัวออกไป

ปล่อยให้ความสนใจของคุณแผ่ขยายออกไปให้ทั่วร่างกาย [หยุด]

ปล่อยให้ความสนใจของคุณแผ่ขยายออกไปให้ได้ยินเสียงต่าง ๆ ในห้องนี้ [หยุด]

ขั้นตอนที่ 5: คิดทบทวน

คิดทบทวนสักครู่ ว่าคุณรู้สึกแตกต่างไปจากเดิมก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** หรือไม่ [หยุด]

เมื่อคุณรู้สึกพร้อมแล้ว ให้ค่อย ๆ สืบตาขึ้น [หยุด]

คุณสามารถใช้วิธีการ **หยุดพักสักครู่** ในตอนไหนของวันก็ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่ความรู้สึกเครียดหรือเมื่อถูกทำให้คุณไม่สบายใจ คุณอาจทำแค่ช่วงเวลาสั้น ๆ เช่นเพียง 30 วินาทีหรือแค่การหายใจเข้าออกเพียงสามรอบก็ได้

การออกกำลังกาย

หลังจากทำกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** เสร็จแล้ว วิทยากรจะนำการออกกำลังกายแบบสั้นๆ เพื่อช่วยให้พ่อแม่สร้างความตระหนักต่อร่างกายของตน และผ่อนคลายความเครียดทั้งในร่างกายและจิตใจ

หากเป็นการสอนการออกกำลังกายกับพ่อแม่เป็นครั้งแรก ใช้เวลาและอธิบายการเคลื่อนไหวแต่ละอย่างให้ชัดเจน โดยครั้งแรกอาจจะใช้เวลาเกินกว่าที่กำหนดเล็กน้อย ก็ไม่เป็นไร

สอนพ่อแม่ให้เคลื่อนไหวเป็นชุดตลอดร่างกายจากหัวถึงเท้า

หากจำเป็นอาจต้องหยุดชั่วคราวแล้วแก้ไขท่าทางและการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องด้วย

พ่อแม่หลายคนอาจไม่คุ้นเคยกับการเคลื่อนไหวร่างกายและอาจต้องการการกระตุ้น การแนะนำ หรือให้กำลังใจมากกว่าที่คุณคาดคิด

หากบางคนจำเป็นต้องนั่งทำ วิทยากรควรกระตุ้นให้มีส่วนร่วมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้จากท่านั่ง การทำให้การเคลื่อนไหวสั้นไหลต่อเนื่อง และการหายใจผ่อนคลาย ก็เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง

หลังจากที่คุณนำการออกกำลังกายสำหรับแต่ละชั่วโมงไปสองสามครั้ง พ่อแม่ก็จะค่อยๆ คุ้นเคยกับการเคลื่อนไหวเช่นนี้มากขึ้น

ควรกระตุ้นให้พ่อแม่ออกกำลังกายแบบนี้ที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ ควรแนะนำให้ทำเป็นครั้งแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า

การนำกิจกรรมการออกกำลังกาย

คุณอาจจะอ่านออกเสียงจากบทพูดข้างล่างนี้ หรือใช้ภาพวาดประกอบช่วยระหว่างการนำการออกกำลังกายสองสามครั้งแรกก่อนก็ได้

1. ยืดเหยียดร่างกายของเรา

เหยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นข้างบนราวกับคุณอยากจะเอื้อมมือไปสัมผัสท้องฟ้า ยืดตัวไปทางซ้ายและทางขวา ยืดตัวไปข้างหน้า ยืดไปข้างหลัง

2. ศีรษะและคอ

ยืดแขนขวาขึ้นแล้วเอียงศีรษะไปทางไหล่ขวา เอามือวางทาบลงบนใบหู นิ่งค้างไว้แล้วหายใจลึก 4 ครั้ง ยืดแขนซ้ายขึ้นแล้วเอียงศีรษะไปทางไหล่ซ้าย เอามือวางทาบลงบนใบหู นิ่งค้างไว้แล้วหายใจลึก 4 ครั้ง ประสานมือเข้าด้วยกันแล้วใช้น้ำหนักของแขนทั้งสองข้างกดด้านหลังของศีรษะให้หน้าคว่ำลง นิ่งค้างไว้แล้วหายใจลึก 4 ครั้ง

กอดคางลงหาหน้าอกและหมุนศีรษะให้ใบหูขวาเข้าใกล้ไหล่ขวา แล้วปล่อยให้ศีรษะหมุนกลับมาตรงกลางอีก ทำซ้ำกับด้านซ้ายให้เหมือนกัน ทำ 4 ครั้งสำหรับแต่ละด้าน หมุนศีรษะเป็นวงกลมช้า ๆ ฟังเสียงกระดูกสันหลังที่คอ ทำ 4 ครั้งสำหรับแต่ละด้าน

3. ไหล่

หมุนไหล่ทั้งสองข้างเป็นวงกลมไปด้านหน้า (4 ครั้ง) หมุนไหล่ทั้งสองข้างเป็นวงกลมไปด้านหลัง (4 ครั้ง) ยกไหล่ขึ้นชิดใบหู เกร็งแน่นขณะหายใจเข้า เกร็งใบหน้าด้วยการหลับตาแน่นและกลั้นหายใจ คลายไหล่ทั้งสองข้างขณะที่ผ่อนคลายร่างกาย (4 ครั้ง)

4. แขน

ผ่อนคลายแขนทั้งสองข้างแล้วปล่อยให้มันแกว่งไปในทิศทางเดียวกัน แขนควรแกว่งจากไหล่ ไม่ใช่จากข้อศอก จะช่วยผ่อนคลายหลังส่วนล่างได้ดี ผ่อนคลายแขนแล้วปล่อยให้มันแกว่งไปมาด้านข้าง หันลำตัวท่อนบนไปมา แขนควรแกว่งกระทบด้านหลังเบา ๆ ในขณะที่บิดลำตัวไปมา

5. บั้นเอว

เอามือเท้าสเอวแล้วหมุนเอวเป็นวงกลมเล็ก ๆ กลับไปมาสองทิศทาง (วนสี่ครั้งสำหรับแต่ละทิศ)

6. เข่า

งอเข่าเล็กน้อยแล้วเอามือจับที่เข่า แล้วหมุนเข่าเป็นวงกลมเล็ก ๆ ไปมาทั้งสองทิศทาง พยายามให้วงกลมเส้นไหลและไม่ลื้อคเข่า (วนเป็นวงกลมด้านละสี่ครั้ง)

7. เท้าและข้อเท้า

วางเท้าข้างหนึ่งบนพื้นข้างหน้าอีกข้างและวนข้อเท้าเป็นวงกลมเล็ก ๆ กลับไปมาสองทิศทางด้านละสี่รอบ ทำกับเท้าทั้งสองข้าง

8. มือและข้อมือ

หมุนข้อมือเป็นวงกลมคล้ายกับคุณกำลังระบายสีอยู่ หมุนเข้าและหมุนออกทั้งสองมือ

9. เขย่งตัว ยืดขึ้นสูง ย่อลงต่ำ อยู่ตรงกลาง เขย่งให้ทั่วตัว ทำให้สนุก!

10. **ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะในขณะที่หายใจเข้า** ปล่อยมือให้ตกลงมาข้างร่างกายช้า ๆ ในขณะที่หายใจออก ยืนหลับตาแล้วสังเกตว่ารู้สึกอย่างไรทั่วร่างกาย **เตือนผู้เข้าร่วมอบรมให้หายใจในแบบที่ผ่อนคลายสบาย ๆ!**

การบริหารร่างกาย

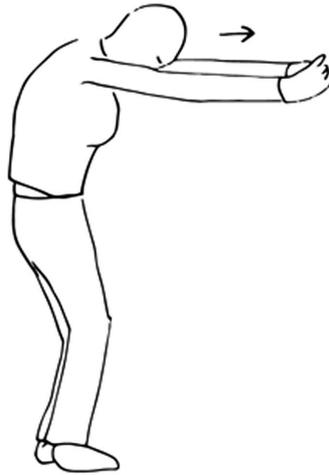
1. การยืดเหยียดร่างกายของเรา



ยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นข้างบนราวกับคุณอยากจะเอื้อมมือไปสัมผัสท้องฟ้า (หายใจลึก 4 ครั้ง)



ยืดตัวไปทางซ้ายและทางขวา (หายใจลึก 4 ครั้ง)



ยืดตัวไปข้างหน้า (หายใจลึก 4 ครั้ง)



ยืดไปข้างหลัง (หายใจลึก 4 ครั้ง)

2. ศีรษะ



ยืดแขนขวาขึ้นแล้วเอียงศีรษะไปทางไหล่ขวา เอามือวางทาบลงบนใบหู (หายใจลึก 4 ครั้ง)

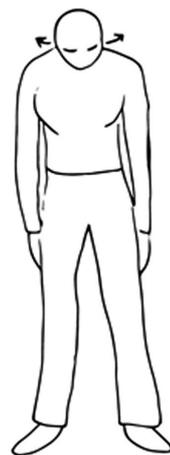
ยืดแขนซ้ายขึ้นแล้วเอียงศีรษะไปทางไหล่ซ้าย เอามือวางทาบลงบนใบหู (หายใจลึก 4 ครั้ง)



ประสานมือเข้าด้วยกันแล้วใช้น้ำหนักของแขนทั้งสองข้างกดด้านหลังของศีรษะให้หน้าคว่ำลง (หายใจลึก 4 ครั้ง)

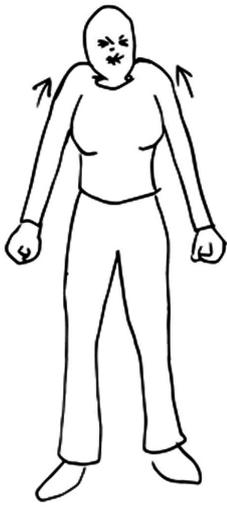


กอดคางลงหาหน้าอกและขยับศีรษะไปทางซ้ายให้ใบหูเข้าใกล้ไหล่แล้วหมุนศีรษะไปทางขวา (4 ครั้ง)

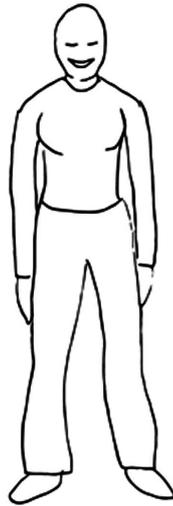


หมุนศีรษะเป็นวงกลมช้า ๆ (4 ครั้ง)

3. ไหล่



เกร็งใบหน้าด้วยการ
หลับตา เม้มปาก กำมือให้
แน่นทั้งสองข้าง ยกไหล่ขึ้น
ชิดใบหู กลับหายใจแล้ว
เกร็งให้ทั่วตัว



คลายทุกส่วนแล้วหายใจ
ออกแรง ๆ (4 ครั้ง)



หมุนไหล่ทั้งสองข้างเป็น
วงกลมไปด้านหน้า
(4 ครั้ง)

หมุนไหล่ทั้งสองข้างเป็น
วงกลมวงกลมไปด้าน
หลัง (4 ครั้ง)

4. แขน

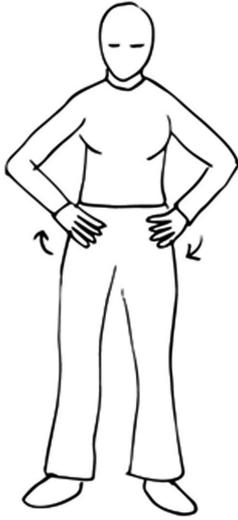


ผ่อนคลายแขนทั้งสองข้างแล้ว
ปล่อยให้มันแกว่งจากไหล่ไปข้าง
หน้าและข้างหลัง งอเข่าเล็กน้อย (10 ครั้ง)



งอเข่าเล็กน้อยและผ่อนคลายแขน หันจาก
ด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งโดยหมุนตัวที่สะโพก
แล้วปล่อยให้ทุกอย่างแกว่งตามไป ทั้ง
แขน คอ และศีรษะ ปล่อยให้แขนแกว่งจาก
ด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง (10 ครั้ง)

5. เอว



เอามือท้าวสะเอวแล้วหมุน
เอวเป็นวงกลมเล็ก ๆ ไปมา
ทั้งสองทิศทาง
(ด้านละ 10 ครั้ง)

6. เข่า



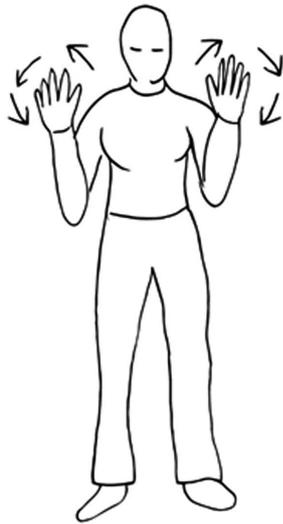
งอเข่าเล็กน้อยแล้วเอามือ
จับที่เข่า แล้วหมุนเข่าเป็น
วงกลมเล็ก ๆ ไปมาทั้งสอง
ทิศทาง (ด้านละ 10 ครั้ง)

7. เท้าและข้อเท้า



วางเท้าข้างหนึ่งบนพื้น
ด้านหน้า หมุนข้อเท้าออก
ด้านนอก และเข้าด้านใน
ด้านละ 10 รอบ แล้วสลับ
เท้าและทำซ้ำอีก

8. มือและข้อมือ



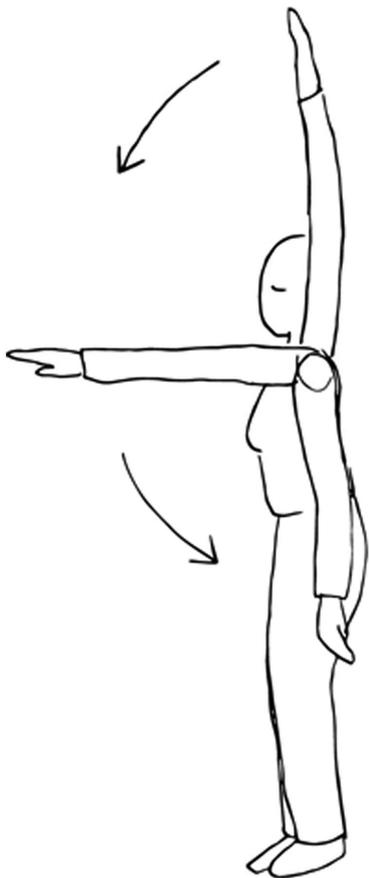
หมุนข้อมือเป็นวงกลม
คล้ายกับคุณกำลัง
ระบายสีอยู่ หมุนรอบ
ทั้งสองทิศทาง

9. เขย่าให้คลาย

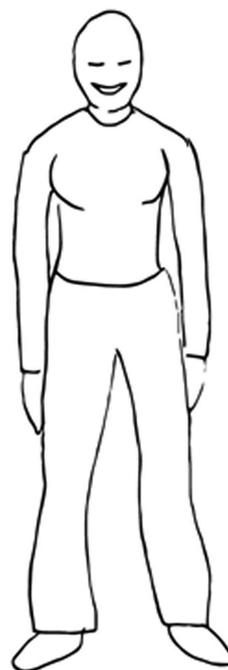


เขย่าให้ทั่วตัวไปในทุก
ทิศทาง

10. หายใจก่อนจบ



ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ
ในขณะที่หายใจเข้า
ปล่อยให้มือและแขน
ลอยลงไปสี่ข้างช้า ๆ
ขณะหายใจออก



ยืนนิ่ง หลับตา
แล้วสังเกตว่าขณะนี้
ร่างกายของ
คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง

เชิญชวนทุกคนให้พยายามฝึกการออกกำลังกายเช่นนี้ทุกวันหลังตื่นนอนตอนเช้า !

การเช็คนิ้วและเช็คเอ้าท์เพื่อตรวจสอบอารมณ์ก่อนและหลังชั่วโมงการ อบรม

วิทยากรและพ่อแม่ผู้เข้าร่วมอบรมจะเริ่มและจบแต่ละชั่วโมงด้วยการตรวจสอบอารมณ์ของตนเอง

การทำเช่นนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้แบ่งปันความรู้สึกในตอนเริ่มชั่วโมง และในตอนท้ายชั่วโมงของแต่ละครั้งก็จะมีโอกาสตรวจสอบอารมณ์ของตนเองอีกครั้ง เหมือนกับเป็นการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ชีวิตประจำวันตามปกติในเวลาที่เหลือของวันนั้น

คุณควรทำตัวอย่างให้ดูว่าการตรวจสอบอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้อย่างไร โดยการสาธิตให้ดูก่อนที่จะขอให้ทุกคนทำไปรอบ ๆ วง คือ

1. บรรยายความรู้สึกของคุณที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น
2. บรรยายว่าความรู้สึกเช่นนี้สัมผัสได้ตรงส่วนไหนของร่างกาย
3. บรรยายถึงคุณภาพของอารมณ์หรือความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกายตัวของคุณ (เป็นการบอกให้รู้ว่าเรารู้ตัวหรือไม่ว่าสัมผัสกับอารมณ์นั้นได้ตรงส่วนไหนของร่างกาย)
4. บรรยายถึงความคิดที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นนั้น

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกวิตกกังวล ฉันรู้สึกถึงมันได้ที่บริเวณไหล่ทั้งสองข้าง ฉันกำลังกังวลว่าเดือนนี้จะไม่มียอดพอที่จะซื้ออาหารกิน” หรือ “ฉันรู้สึกตื่นเต้น ฉันรู้สึกได้บริเวณทรวงอกนี้ ฉันกำลังจะได้เฟอร์นิเจอร์ใหม่!”

การเชื่อมโยงอารมณ์เข้ากับความรู้สึกทางประสาทสัมผัสของร่างกาย ทำให้พ่อแม่สามารถเลี้ยงที่จะไม่ติดหรือหมกมุ่นอยู่กับเรื่องราวว่าทำไมเขาจึงต้องรู้สึกอะไรอย่างนั้น

การเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกทางร่างกายเช่นนี้จะช่วยให้ ผู้ปกครองอยู่กับปัจจุบันขณะได้

การทำความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประสบการณ์ในขณะปัจจุบันจะช่วยให้เราสามารถรับรู้และชื่นชมกับด้านบวกของชีวิตได้ลึกซึ้งขึ้น และเกิดความรู้สึกอ่อนโยนและมั่นคงเมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายในชีวิต

การทำเช่นนี้ยังเป็นทักษะที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กจะต้องฝึกเพื่อให้สามารถสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กได้อย่างถูกต้องอีกด้วย

2.4 | กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน

การพูดคุยกันเกี่ยวกับกิจกรรมที่ต้องทำที่บ้าน

ในระหว่างการฝึกอบรมแต่ละชั่วโมง ผู้เข้าร่วมอบรมจะมีการบ้าน นั่นคือฝึกทำกิจกรรมเพิ่มเติมที่บ้าน เพื่อเป็นการเสริมแรงให้กับสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปในการอบรม กิจกรรมเหล่านี้จะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับก้อนอิฐบล็อกที่สำคัญของแต่ละชั่วโมงการอบรม

นี่คือส่วนที่สำคัญและจำเป็นที่สุดของการอบรม!!!

ผู้เข้าร่วมอบรมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติเมื่อเขาได้ฝึกการเปลี่ยนแปลงนั้นในชีวิตจริงเท่านั้น (สิ่งที่สำคัญที่สุดคือสิ่งที่เขาทำที่บ้าน!)

การพูดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่บ้าน ในตอนเริ่มชั่วโมงการอบรม จะเปิดโอกาสให้พ่อแม่แบ่งปันความสำเร็จและประสบการณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นในสัปดาห์ก่อนหน้านี้ เขาอาจจะอยากบอกเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นในชีวิตของเขาเองหรือในพฤติกรรมของเด็กด้วย

พ่อแม่บางคนอาจพบความยากลำบากที่จะทำกิจกรรมที่บ้าน และคุณต้องบอกให้เขารู้ว่า คุณอยากฟังเรื่องนี้ด้วย

เขาอาจต้องเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ หรือการต่อต้านจากเด็ก ๆ หรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ เขาอาจจะเข้าใจผิดเกี่ยวกับก้อนอิฐบล็อก หรืออาจไปใช้ทักษะการเลี้ยงดูเด็กอย่างไม่ถูกต้องก็ได้

หน้าที่ของคุณคือการช่วยนำทางให้พ่อแม่หาทางแก้ไขปัญหาหรือความท้าทายที่เขาต้องเผชิญในระหว่างสัปดาห์

ปัญหาเกี่ยวกับการทำกิจกรรมหรืออาจเกิดจากการต่อต้านจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว คุณอาจต้องลองฝึกบทบาทสมมุติกับเขาว่าจะพูดกับคนอื่น ๆ ที่บ้านได้อย่างไรบ้าง

คุณอาจใช้ช่วงเวลาของการพูดคุยเรื่องกิจกรรมที่ให้ไปทำที่บ้านเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มเกี่ยวกับหลักการเลี้ยงดูเด็กที่พ่อแม่ได้ลองเอาไปใช้แล้ว เพื่อให้มั่นใจว่าทุกคนในกลุ่มเข้าใจหลักการหรือทักษะเลี้ยงดูเด็กอย่างใดอย่างหนึ่งชัดเจนแล้ว ก่อนที่จะนำเสนอหลักการข้อต่อไปอีก

หากเห็นได้ชัดว่าพ่อแม่บางคนยังไม่เข้าใจเนื้อหาของชั่วโมงก่อนหน้านี้ คุณอาจจะต้องทบทวนเนื้อหาของชั่วโมงนั้นอีกครั้ง และฝึกทักษะ (หรือฝึกเป็นกลุ่ม) แทนที่จะเสนอเนื้อหาของชั่วโมงถัดไป

ตัวอย่างเช่น ถ้าพ่อแม่บางคนยังสับสนกับวิธีการฝึกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจในทางลบของเด็กอยู่ คุณอาจต้องนำเสนอกิจกรรมในชั่วโมงนี้ซ้ำอีกครั้ง และใช้เรื่องเล่าที่มีภาพประกอบทั้งหมดซ้ำอีก

การสอนให้สอดคล้องกับระดับการเรียนรู้ของพ่อแม่เป็นเรื่องสำคัญมาก!

ในท้ายที่สุด คุณควรแสดงความชื่นชมต่อพ่อแม่ทุกคน ที่พยายามเรียนรู้ และให้กำลังใจคนที่ยังเผชิญปัญหา ให้หาทางออกที่เหมาะสมกับความเป็นจริงและกำหนดเป้าหมายที่สามารถไปให้ถึงได้จริง

พ่อแม่ทุกคนจะพบกับประสบการณ์ทั้งด้านลบและด้านบวกในช่วงเวลาต่าง ๆ ของการอบรม การชมเชยพ่อแม่ที่คุณทำจะเป็นเหมือนการทำตัวอย่างให้เขาเห็นว่าการชมเชยลูกนั้นสามารถทำได้อย่างไร - เราจึงควรชมเขาให้บ่อยเข้าไว้! หน้าที่ของเราคือการส่งเสริมด้านบวกในขณะที่พ่อแม่พยายามเอาชนะอุปสรรคของเขาอยู่ !

ข้อสังเกต: ควรจำไว้เสมอว่าหลักสูตรการอบรมนี้แม้จะเป็นการนำเสนอในกลุ่ม แต่ก็ใช่วิธีการแบบเฉพาะรายบุคคลด้วย ดังนั้นมันจึงควรตอบสนองความต้องการและปัจจัยแวดล้อมของแต่ละคนได้ !

วิธีการนำการสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรมที่มอบหมายให้ไปทำที่บ้าน

การพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่บ้านควรเริ่มจากการทบทวนความจำกับพ่อแม่ว่าในช่วงก่อนหน้านี้ได้มอบหมายให้ไปทำอะไรที่บ้านบ้าง

วิทยากรควรขอให้พ่อแม่บอกมาก่อนอิฐบล็อกที่สำคัญสำหรับทักษะนั้นมีอะไรบ้าง ก่อนอิฐบล็อกเหล่านี้ควรเขียนไว้ในกระดาษและปิดไว้ที่ฝาผนังจากชั่วโมงก่อนหน้าแล้ว ดังนั้นจึงควรเป็นเหมือนการทบทวนความจำสำหรับพ่อแม่มากกว่า

คุณอาจขอให้พ่อแม่บางคนเล่าประสบการณ์ว่าได้นำเอาอิฐบล็อกก่อนไหนไปใช้ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ตัวอย่างเช่น ถ้ากิจกรรมที่มอบหมายให้ไปทำที่บ้านคือ การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก พ่อหรือแม่คนหนึ่งอาจเล่าให้ฟังก็ได้ ว่าได้ลองทำโดยปล่อยให้เด็กเลือกเองว่าจะเล่นอะไร และได้นั่งลงในระดับสายตาเด็กหรือไม่

เตือนพ่อแม่ว่าเนื่องจากเรามีเวลาจำกัด จึงขอให้แต่ละคนเล่าเพียงหนึ่งตัวอย่างเท่านั้น เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสเล่าด้วย วิทยากรควรคอยกำกับด้วยว่าให้เล่าเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ให้ไปทำที่บ้านเท่านั้น ถ้ามีเวลาเหลือพอจึงจะให้เล่าเรื่องอื่น ๆ

ขอให้คุณซักถามเพื่อสำรวจรายละเอียดของประสบการณ์ของพ่อแม่ที่เล่า และเชื่อมโยงมันเข้ากับอิฐบล็อกจากชั่วโมงก่อน การอบรมแต่ละชั่วโมงจะมีชุดคำถามที่จะช่วยนำทางให้คุณในการช่วยสำรวจประสบการณ์ที่บ้านของพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กด้วย

คุณควรถามด้วยว่ามีใครที่นำกิจกรรมไปลองใช้แล้วพบอุปสรรคบ้าง หากมีผู้ปกครองเล่าถึงปัญหาที่ได้เผชิญมากับการทำกิจกรรมที่บ้าน คุณจะต้องตัดสินใจดังต่อไปนี้

- ก. การสำรวจรายละเอียดเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการอบรมหรือไม่
- ข. การพูดคุยกันเรื่องนี้จะเป็นประโยชน์กับทั้งกลุ่มหรือไม่
- ค. หรือเป็นเรื่องที่ควรคุยกันนอกกลุ่มเป็นส่วนตัวมากกว่า

แม้ว่าอาจจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม แต่หากเวลายังไม่เหมาะที่จะนำมาพูดคุยในขณะนี้ คุณอาจจะต้องบันทึกไว้ก่อนในรายการสิ่งที่จะต้องนำมาพูดถึงในตอนหลังของการอบรม

หากคุณต้องการยกขึ้นมาพูดคุยในกลุ่ม คุณควรทำความเข้าใจให้ชัดเจนก่อน ว่าเกิดอะไรขึ้น และเข้าใจบริบทแวดล้อมของปัญหานั้น ฝึกใช้ทักษะของ การยอมรับ สำรวจ เชื่อมโยง และฝึกฝน (Accept, Explore, Connect, and Practice หรือ A-E-C-P) เพื่อทำความเข้าใจกับปัญหา (ดูรายละเอียดด้านล่าง)

ลองใช้บทบาทสมมติเพื่อฝึกการจัดการที่คุณคิดว่าจะแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการฝึกต่อหน้าทั้งกลุ่ม

ผู้ปกครองที่เป็นเจ้าของเรื่องควรมีโอกาสที่จะฝึกปฏิบัติการหาทางออกด้วยตัวเองด้วย

โดยสรุป การพูดคุยเรื่องกิจกรรมที่บ้านควรทำตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

- ทบทวนความจำกับพ่อแม่ว่ากิจกรรมหลักที่ให้ไปทำที่บ้านมาจากการอบรมในช่วงก่อนหน้า
- ขอให้บอกชื่อก่อนอิฐบล็อก / ทักษะ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ให้ไปทำที่บ้านนี้ รายการของก่อนอิฐบล็อกควรติดไว้บนฝาผนังจากชั่วโมงก่อนหน้าแล้ว
- ขอให้พ่อแม่เล่าตัวอย่างว่าได้นำเอาก่อนอิฐบล็อกเหล่านี้ไปใช้ได้อย่างไรในตอนที่ทำกิจกรรมที่มอบหมายให้ไปทำที่บ้าน ถ้าไม่มีใครอยากเล่า คุณอาจขอให้พ่อแม่จับคู่แล้วเล่าสู่กันฟังเฉพาะภายในคู่ของตัวเองก็ได้ โดยใช้เวลาหนึ่งนาที
- เมื่อพ่อแม่เล่าประสบการณ์ที่น่าพอใจ
 - ให้สำรวจรายละเอียดอย่างสั้น ๆ ถามว่ารู้สึกอย่างไรต่อประสบการณ์นี้ และคิดว่าเด็กน่าจะรู้สึกอย่างไร
 - ถามว่าทำไมจึงคิดว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี (คือ ถามว่าทำอะไรลงไปที่ทำให้เกิดประสบการณ์นี้ขึ้น การถามเช่นนี้จะช่วยให้พ่อแม่เกิดความรู้ตัวว่าตนเองมีบทบาทในการเลี้ยงดูเด็กเชิงบวกอย่างไร)
 - ช่วยให้ผู้เชื่อมโยงประสบการณ์นี้เข้ากับก่อนอิฐบล็อกจากชั่วโมงก่อน
 - ชมพ่อแม่โดยใช้คำที่เฉพาะเจาะจง เพื่อให้เขา รู้สึกดีกับทักษะที่เขาทำไปใช้และทำให้ได้รับประสบการณ์ที่ดีนั้น
- พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กนำเสนอปัญหา วิทยากรจะต้องตัดสินใจว่า
 - การสำรวจรายละเอียดเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการอบรมหรือไม่
 - การพูดคุยกันเรื่องนี้จะประโยชน์กับทั้งกลุ่มหรือไม่
 - หรือเป็นเรื่องที่ควรคุยกันนอกกลุ่มเป็นส่วนตัวมากกว่า
- สำรวจปัญหาโดยการถามคำถามปลายเปิดเพื่อที่ว่าทั้งวิทยากรและทุกคนในที่อบรมจะได้เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นจริง ๆ และทำไมจึงเกิดขึ้น ถามให้มากที่สุดเท่าที่จำเป็น จะช่วยให้พ่อแม่เพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับตนเองและเพิ่มความสามารถที่จะแก้ปัญหาด้วยตัวเอง
- พยายามเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของเจ้าของเรื่อง บอกให้รู้ว่าการเกิดปัญหาแบบนี้เป็นเรื่องปกติธรรมดา และช่วยให้เข้าใจจากทั้งมุมมองของพ่อแม่ และของเด็ก (หากเหมาะสม)
- ช่วยพ่อแม่เจ้าของเรื่องกำหนดเป้าหมายแล้วระดมสมองคิดหาทางเลือกที่จะแก้ปัญหากับพ่อแม่ในกลุ่มเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
- พูดคุยตกลงกันถึงทางเลือกที่เป็นไปได้กับพ่อแม่ และผลที่อาจจะเกิดติดตามมาจากการแก้ปัญหาดังวิธีนั้น พยายามให้ทั้งกลุ่มมีส่วนร่วมด้วย

- เขียนทางเลือกที่คิดว่าน่าจะจะได้ผลเท่านั้น ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต และช่วยให้พ่อแม่มองเห็นว่าจะต้องทำอะไรอย่างชัดเจน
- ถามพ่อแม่เจ้าของเรื่อง ให้เลือกวิธีการที่คุณคิดว่าน่าจะเหมาะสม
- ขอให้พ่อแม่เจ้าของเรื่องลองฝึกการใช้วิธีการดังกล่าวด้วยการทำบทบาทสมมติ
- ช่วยพ่อแม่ประเมินว่าน่าจะจะได้ผลหรือไม่อย่างไร
- ซักถามทบทวนสิ่งที่ทำไปกับทั้ง “เด็ก” และ “ผู้ปกครอง” ที่เป็นผู้สวมบทบาทสมมติ ถามว่าที่ทำไปแล้วเป็นอย่างไร มีอะไรที่น่าจะเป็นปัญหาใหม่ รู้สึกอย่างไรขณะที่กำลังฝึกทำ
- ถามพ่อแม่คนอื่น ๆ ว่าได้เรียนรู้อะไรจากการนั่งดูการฝึกเมื่อสักครู่นี้
- ชมพ่อแม่ที่ได้ฝึกและให้กำลังใจว่าน่าจะทำได้สำเร็จในสถานการณ์จริง
- ถ้าคิดว่าจะเป็นประโยชน์ ให้ทุกคนจับคู่ฝึก
- ยกย่องพ่อแม่ที่นำประเด็นนี้มาพูดคุย และมีความกล้าหาญที่จะฝึกฝน (“เราทุกคนล้วนเรียนรู้จากสิ่งท้าทายที่เราต้องเผชิญ”)
- สนับสนุนให้พ่อแม่ลองทำที่บ้านอีก และคาดเดาว่าจะทำได้สำเร็จ

ข้อสังเกต: การฝึกทักษะและทางเลือกในการแก้ปัญหา อาจเกิดขึ้นในตอนไหนของการอบรมก็ได้

ยังพ่อแม่ได้ฝึกบ่อยแค่ไหนในช่วงการอบรม โอกาสที่จะนำเอาไปใช้ในสถานการณ์จริงที่บ้านก็จะมากยิ่งขึ้น และสิ่งที่เขาทำที่บ้านเท่านั้นที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จให้ได้

สิ่งที่สำคัญในการนำการพูดคุยเรื่องกิจกรรมที่บ้าน

ต่อไปนี้จะเป็นส่วนที่สำคัญในการนำการพูดคุยเรื่องกิจกรรมที่บ้าน:

1. การสรุป/ทบทวน สิ่งที่ผู้ปกครองคนหนึ่งนำมาเล่า โดยให้ทั้งกลุ่มมีส่วนร่วม แม้ว่าคุณจะมุ่งความสนใจอยู่ที่ประสบการณ์ของผู้ปกครองเพียงคนเดียว แต่การช่วยให้ทั้งกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมในการสนทนาและดึงความสนใจของกลุ่มไว้ได้ตลอดเวลาก็เป็นเรื่องสำคัญ ควรหันไปสบตาทุกคนในกลุ่มในเวลาที่คุณพูด หรือสอบถามกลุ่มว่าใครมีประสบการณ์แบบเดียวกันบ้าง
2. เสริมแรงประสบการณ์เชิงบวกของพ่อแม่ แม้ว่าพ่อแม่คนหนึ่งอาจนำเอาปัญหามาเล่า แต่อาจจะยังมีบางส่วนแม่เล็กน้อย ที่เป็นในเชิงบวกที่วิทยากรยังอาจแสดงความชื่นชมได้อยู่ พยายามสังเกตหาส่วนดีให้ได้ แม้ว่าจะเป็นแค่การชมในความพยายามของเขาก็ตาม!
3. เชื่อมโยงความคิดของพ่อแม่เข้ากับก้อนอิฐบล็อกและหลักการที่ได้พูดถึงไปแล้วในช่วงก่อนหน้านี้ มองหาโอกาสที่จะชมพ่อแม่ในการใช้ทักษะที่ได้เรียนไปจากชั่วโมงก่อน แม้ว่าจะเป็นในช่วงท้ายของหลักสูตรการอบรมในตอนที่คุณพูดถึงทักษะการจัดการพฤติกรรมโดยไม่ใช้ความรุนแรงแล้วก็ตาม คุณยังอาจเชื่อมโยงการสนทนาไปหาหลักการเรื่องการเสริมแรงเชิงบวกและทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่พ่อแม่นำมาเล่าให้ฟังได้อีก
4. ชม ชม และ ชม! ชมพ่อแม่เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะฝึกทักษะที่บ้านให้บ่อยมากขึ้นอีก

5. **ใช้คำถามตรงและเฉพาะเจาะจง เพื่อให้ไปถึงใจความสำคัญของเรื่อง** การจัดการกับคำตอบของพ่อแม่เพื่อช่วยให้ทุกคนมีโอกาสพูดเป็นเรื่องสำคัญมาก บางครั้งคุณอาจต้องขัดคอบอย่างอ่อนโยน เพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติม หรือเพื่อนำให้เข้าเรื่องที่เป็นใจความสำคัญว่ามีอะไรเกิดขึ้นที่บ้าน การทำเช่นนี้จะมีประโยชน์ในแง่ของการบริหารเวลามาก
6. **ต้องทำตัวให้เหมือนนักสืบ!** ในขณะที่ผู้ปกครองคนหนึ่งกำลังพูด ให้พยายามมองหาประเด็นปัญหา และใช้คำถามเพื่อช่วยให้พ่อแม่แยกแยะได้ว่าปัญหาคืออะไร คิดล่วงหน้าถึงทางออกที่เป็นไปได้ ที่คุณอาจนำการสนทนาให้กลุ่มมองเห็นได้
7. **เปิดใจกว้างและยืดหยุ่น** แม้ว่าคุณอาจคิดทางแก้ปัญหาได้แล้ว ไม่ควรรีบเสนอออกไป แต่ควรเปิดโอกาสให้พ่อแม่ได้แสดงความคิดเห็น ซึ่งอาจมีบางอย่างที่คุณคิดไม่ถึงก็ได้
8. **พยายามเข้าใจความรู้สึกของพ่อแม่** บางครั้งพ่อแม่อาจเล่าเรื่องที่ทำให้ลำบากใจหรือไม่สบายใจมาก พยายามเข้าใจความรู้สึกของเขาโดยแสดงการยอมรับและรับรู้ความรู้สึกของเขา และควรทำให้เขารู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา โดยบอกให้รู้ว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองหลายคนเคยมีประสบการณ์แบบเดียวกันนี้กับลูกหรือคู่ครองของเขาด้วย
9. **ฝึกฝน ฝึกฝน ฝึกฝน!** ช่วยให้พ่อแม่ได้ฝึกการแก้ปัญหาที่คิดได้จากการอภิปรายกันในกลุ่ม หากเป็นบางอย่างที่อาจเกี่ยวข้องกับวิทยากรคนอื่น ๆ คุณอาจชวนให้ทั้งกลุ่มฝึกด้วยกัน หากเขาได้ฝึกในช่วงชั่วโมงอบรม ก็มีความเป็นไปได้มากขึ้นที่เขาจะนำไปใช้ที่บ้าน!

มีกล่องสำหรับใส่สิ่งสำคัญที่ต้องกลับมาดูอีก!

บางครั้งอาจมีพ่อแม่บางคนยกประเด็นหรือคำถามที่สำคัญขึ้นมาพูด แต่มันไม่ตรงกับเรื่องที่กำลังคุยกันอยู่

หากเป็นเรื่องที่จะต้องกลับมาพูดถึงในโอกาสต่อไปในระหว่างการอบรม ควรขอบคุณผู้ปกครองที่ยกเรื่องนี้ขึ้นมา และเอามันเก็บใส่กล่อง “สิ่งที่จะต้องกลับมาพูดถึง” หรือ “ตู้เย็น” และเก็บไว้ใช้ภายหลัง!

การทำเช่นนี้จะช่วยให้พ่อแม่มั่นใจได้ว่าความเห็นของเขานั้นสำคัญ แม้ว่า คุณจะเอามาพูดคุยไม่ได้ในขณะนี้ก็ตาม

คุณอาจเขียนความเห็นนี้ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตที่มีหัวข้ออยู่ข้างบนว่า “ตู้เย็น” เพื่อนำมาพูดคุยกันในภายหลังอีก

ควรใส่หัวข้อเรื่องลงในกล่อง “ตู้เย็น” เมื่อเป็นเรื่องที่ตั้งใจจะนำมาพูดคุยอีกครั้งในช่วงของการอบรมเท่านั้น

และเมื่อการอบรมดำเนินมาถึงตอนที่เกี่ยวข้อง ก็ให้เอาเรื่องนี้หรือคำถามนี้ออกมาจากกล่องด้วย!

2.5 | การพักรับประทานอาหารว่างและทำกิจกรรมเพิ่มพลัง

การพัก

หลังจากการพูดคุยเรื่องกิจกรรมที่ทำที่บ้านแล้ว อาจถึงเวลาหยุดพักพอดี (เพื่อดื่มชา กาแฟ หรืออาหารว่าง) ซึ่งไม่ควรใช้เวลามากกว่า 10 - 15 นาที

เตือนพ่อแม่ก่อนเปลี่ยนกิจกรรมโดยบอกล่วงหน้า 5 นาที ก่อนหมดเวลาพัก เพื่อให้เตรียมตัวเข้าอบรมในช่วงต่อไป

กิจกรรมเพิ่มพลัง

เมื่อไหร่ก็ตาม ที่รู้สึกว่ระดับพลังในกลุ่มลดลงต่ำ วิทยากรควรนำกิจกรรมเพิ่มพลังสั้น ๆ

กิจกรรมเพิ่มพลังจะช่วยให้พ่อแม่ตื่นตัวและรู้สึกมีชีวิตชีวา และพร้อมที่จะร่วมกิจกรรมต่อไปได้อีก

กิจกรรมเช่นนี้อาจเป็นเกมส์สั้น ๆ ที่ผู้ปกครองคุ้นเคยมาตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก หรืออาจเป็นกิจกรรมที่วิทยากรได้เรียนรู้จากการอบรมของตนเองก็ได้ ซึ่งจะรวบรวมไว้ในภาคผนวกของคู่มือนี้

วิทยากรควรพร้อมที่จะนำกิจกรรมเพิ่มพลังเมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกว่าพลังกลุ่มลดลง อาจเป็นแค่การยืดเหยียดร่างกายสั้น ๆ หรือเปลี่ยนที่นั่งกันก็ได้

2.6 | บทเรียนหลัก

บทเรียนหลักนี้ควรใช้เวลาประมาณ 45 นาที

ทุกชั่วโมงของการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็กจะประกอบด้วยบทเรียนหลักซึ่งจะสอดคล้องกับแนวเรื่องของชั่วโมงนั้น บทเรียนหลักนี้จะมุ่งเน้นที่หลักการและทักษะเลี้ยงดูเด็กอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเสมือนก้อนอิฐบล็อกจากที่ใช้ก่อสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน

บทเรียนหลักแต่ละบทจะเริ่มด้วยเรื่องเล่าเหตุการณ์ที่มีภาพประกอบ ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่เข้าใจทักษะหรือหลักการสำคัญที่เป็นใจความหลักของชั่วโมงนั้น เรื่องประกอบภาพนั้นจะแสดงให้เห็นครอบครัวที่ใช้ทักษะเหล่านี้ได้อย่างสำเร็จหรือไม่ก็ล้มเหลว

บทเรียนหลัก ควรมีเวลาให้กับการฝึกทักษะใหม่ ๆ โดยใช้บทบาทสมมุติ การฝึกเช่นนี้จะช่วยเสริมความเข้มแข็งให้กับความเข้าใจของพ่อแม่ และความสามารถที่จะทำไปปฏิบัติที่บ้านได้ด้วย

การฝึกบทบาทสมมุติอาจเกิดขึ้นระหว่างการใช้เรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ อาจให้พ่อแม่สวมบทบาทตัวละครในเรื่อง หรืออาจเกิดจากเรื่องราวที่พ่อแม่เอามานำเสนอในห้องอบรมก็ได้

บทเรียนหลักจะประกอบด้วยการพูดคุยในกลุ่มด้วย ว่าทำไมเราจึงต้องพูดถึงเรื่องนี้ หรือทักษะการเลี้ยงดูเด็กเฉพาะอย่างนี้ วิทยากรควรช่วยให้พ่อแม่แสดงความคิดเห็นด้วยตนเองว่าทำไมทักษะหรือวิธีการเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งนี้มีประโยชน์อย่างไรในการทำให้ความสัมพันธ์กับเด็กดีขึ้น หรือช่วยจัดการพฤติกรรมของเด็กได้อย่างไร

คุณต้องการความคิดเห็นเพียงหนึ่งหรือสองอย่างเท่านั้น ว่าทำไมพ่อแม่จึงควรทำอย่างนี้ และไม่ควรใช้เวลามากกว่า 5 นาที

ท้ายที่สุด บทเรียนหลัก จะจบลงเมื่อพ่อแม่ได้รับมอบหมายกิจกรรมใหม่ให้ไปทำที่บ้านแล้ว เพื่อเอาทักษะใหม่ที่ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติในช่วงอบรมไปใช้ที่บ้าน

การทำงานกับก้อนอิฐบล็อก

หลักสูตรการอบรมนี้จะใช้อุปมาของก้อนอิฐบล็อก เปรียบเสมือนทักษะการเลี้ยงดูเด็ก ที่ใช้สร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน

ก้อนอิฐบล็อกนี้ตามปกติจะช่วยให้มองเห็นว่าจะใช้ทักษะการเลี้ยงดูเด็กแต่ละอย่าง **อย่างไร** ตัวอย่างเช่น “การเล่นตามเด็กในขณะที่ใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพัง”

ก้อนอิฐบล็อกบางก้อนจะช่วยให้มองเห็นว่า**ทำไม**จึงควรจะใช้ทักษะการเลี้ยงดูเด็กแต่ละอย่าง ตัวอย่างเช่น “การบรรยายสิ่งที่เด็กกำลังทำ จะช่วยพัฒนาทักษะทางภาษาให้เด็กได้”

วิทยากรควรมองหาวิธีที่จะกระตุ้นให้พ่อแม่ค้นพบก้อนอิฐบล็อกเหล่านี้

เราอาจชี้ให้เห็นก้อนอิฐบล็อกนี้ได้ตลอดเวลา เช่น ในขณะที่เล่าเรื่องประกอบภาพ ในขณะที่พูดคุยกันในเวลาเยี่ยมบ้าน ในการพูดคุยในกลุ่ม และในขณะที่ฝึกทักษะต่าง ๆ

บันทึกก้อนอิฐบล็อกเหล่านี้ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตทุกครั้งที่พ่อแม่กล่าวถึงขึ้นมา

ทุกครั้งที่ได้ยินพ่อแม่พูดถึงก้อนอิฐบล็อกขึ้นมา ให้ชม พูดซ้ำๆ เพื่อเน้นย้ำในลักษณะที่จะช่วยให้จำได้ง่ายขึ้น

เรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ

ส่วนหนึ่งของหลักสูตรการอบรม PLH **สำหรับเด็กเล็ก**นี้ เราจะใช้เรื่องเล่าที่มีภาพประกอบหรือการ์ตูน เพื่อช่วยพ่อแม่ให้เข้าใจวิธีแก้ปัญหาที่อาจต้องเผชิญในการเลี้ยงดูลูก

หลักสูตรการอบรม PLH **สำหรับเด็กเล็ก**นี้ เราจะใช้เรื่องของสามครอบครัว พ่อแม่หรือผู้ปกครองในครอบครัวเหล่านี้บางครั้งจะต้องพบกับความลำบากในการจัดการกับพฤติกรรมของลูก เช่นเดียวกันกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่มาเข้าร่วมอบรมนี้

ครอบครัวหนึ่งมีพ่อ แม่ และลูกสองคน คือ น้อยหน่า (7 ขวบ) กับ ออมสิน (4 ขวบ) อีกครอบครัวหนึ่งประกอบด้วยคุณย่า แม่ และลูกสองคน ดนัย (8 ขวบ) และ มะลิ (3 ขวบ) และครอบครัวสุดท้ายมีพ่อ แม่ และลูกสองคน คือ สาลี (7 ขวบ) และเดชา (5 ขวบ)

เรื่องเล่าที่มีภาพประกอบนี้จะช่วยให้พ่อแม่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กโดยผ่านชีวิตของครอบครัวเหล่านี้ ซึ่งบางครั้งอาจเตือนใจให้เขาคิดถึงครอบครัวของเขาเอง บางครั้งพ่อแม่อาจมีปัญหาลักษณะอื่น ๆ ที่ไม่มีอยู่ในเรื่องดังกล่าว

พ่อแม่ทุกคนต้องเผชิญกับพฤติกรรมที่ท้าทายของลูก

เรื่องราวเหล่านี้จะช่วยให้พ่อแม่มองเห็นก่อนอิฐบล็อกหรือทักษะการเลี้ยงดูเด็กที่เชื่อมโยงกับบทเรียนหลักและหลักการเลี้ยงดูเด็กในแต่ละชั่วโมงของการอบรม



ภาพที่ 2 ตัวอย่างของเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบจากชั่วโมงที่สอง

รูปแบบของการนำเสนอเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ:

1. ขอให้พ่อแม่อ่านเรื่องโดยการอ่านออกเสียง อ่านไปที่ละช่อง ชมคนที่มีส่วนร่วม
2. ตรวจสอบให้มั่นใจว่าพ่อแม่เข้าใจแต่ละช่องก่อนที่จะไปช่องต่อไป พ่อแม่บางคนอาจอ่านหนังสือไม่ค่อยออก คุณจึงควรใช้เวลาเขาด้วย
3. ขอให้พ่อแม่บรรยายว่ามีอะไรเกิดขึ้น มีพฤติกรรมและอารมณ์อะไรในแต่ละช่อง ใช้คำถามปลายเปิดเพื่อสำรวจพฤติกรรม และอารมณ์ในเรื่อง ทบทวนสิ่งที่พ่อแม่พูดออกมา
4. สัมภาษณ์มุมมองของทั้งพ่อแม่และเด็ก เช่นถามว่า “ทำไมแม่ / เด็ก จึง ...”
5. พยายามใช้คำถามที่ให้ไว้ในคู่มือให้ครบ ช่วยพ่อแม่ให้หาคำตอบด้วยตัวเอง และถามต่อเพื่อให้พ่อแม่ในกลุ่มเข้าใจชัดเจน
6. พยายามชี้ให้เห็นก่อนอิฐบล็อกที่สำคัญที่เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในเรื่องเล่า พยายามเอาสิ่งที่พ่อแม่พูดในขณะอภิปรายกันถึงเรื่องนี้ แล้วปรับเอาคำพูดของเขามาเชื่อมเข้ากับก่อนอิฐบล็อก
7. หากเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหา ให้ชวนคุยถึงทางแก้ปัญหาที่เป็นไปได้กับพ่อแม่
8. ถ้ามีเวลาพอ ให้ฝึกการแก้ปัญหาในสถานการณ์ในเรื่องนั้น แต่ละคู่ฝึกใช้วิธีแก้ปัญหาหนึ่งอย่างโดยใช้บทบาทสมมติ
9. สอบถามความรู้สึกของ “เด็ก” และ “พ่อหรือแม่” ถามว่าแต่ละคนรู้สึกอย่างไรในขณะฝึกปฏิบัติ
10. ถ้าเรื่องนั้นเป็นตัวอย่างในเชิงบวก ช่วยให้พ่อแม่มองเห็นก่อนอิฐบล็อกที่ทำให้เรื่องจบด้วยดี
11. ให้พ่อแม่จับคู่กัน แล้วฝึกใช้ก่อนอิฐบล็อกด้วยกัน คนหนึ่งเล่นเป็นเด็ก อีกคนเล่นเป็นพ่อหรือแม่ แล้วสลับบทบาทกันแล้วทำซ้ำ

การอภิปรายในกลุ่มว่าเพราะอะไรทักษะการเลี้ยงดูเด็กแบบใหม่นี้จึงมีประโยชน์สำหรับพ่อแม่

ควรใช้เวลาไม่เกิน 10 นาทีสำหรับกิจกรรมนี้

หลังจากนำเสนอเรื่องเล่าแล้ว วิทยากรจะนำการอภิปรายในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่แยกแยะเหตุผลว่าทำไมพ่อแม่จึงควรใช้ทักษะการเลี้ยงดูเด็กใหม่นี้ อย่างไม่อย่างหนึ่ง กับลูกหลานของตน

ตัวอย่างเช่น ในช่วงหนึ่ง เราจะถามพ่อแม่ว่าเด็กจะได้อะไรจากการที่ผู้ใหญ่ใช้เวลาอยู่กับเขาตามลำพัง

บางครั้งวิทยากรอาจอดใจได้ยากที่จะสอนพ่อแม่ว่าทักษะการเลี้ยงดูเด็กบางอย่างมีประโยชน์ต่อเด็กอย่างไร แต่หน้าที่ของคุณคือต้องช่วยให้พ่อแม่คิดได้ด้วยตัวเอง

คุณควรต้องฝึกจนชำนาญให้รู้วิธีซักถามที่ชัดเจน เพื่อช่วยพ่อแม่ให้คิดหาเหตุผลเอาเอง และให้เป็นความคิดที่ คุณรู้ว่าเป็นเหตุผลให้ต้องมีเนื้อหาของการอบรมเฉพาะอย่างนี้

คุณอาจจะต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นอีกนิดหน่อย แต่จะเป็นการดีกว่าถ้าพ่อแม่ได้ค้นพบคำตอบด้วยตัวเอง ซึ่งจะทำให้เขารู้สึกว่า “เป็นเจ้าของ” เหตุผลเหล่านั้น และรู้สึกมีอำนาจที่จะใช้ความคิดเช่นนั้นกับลูกต่อไป

ควรใช้คำถามเปิด หากคุณใช้คำถามปิดที่คำตอบจะต้องเป็น “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” มันจะทำให้การอภิปรายจบลงอย่างรวดเร็ว

หน้าที่ของคุณคือช่วยนำทางพ่อแม่ด้วยการถามคำถามเปิด คือคำถามที่มักเริ่มต้นด้วยคำว่า “เพราะอะไร” หรือ “อย่างไร” หรือ “อะไร”? คำถามเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการอภิปรายเกี่ยวกับความคิดเห็นต่าง ๆ และการแบ่งปันประสบการณ์

ตามคำถามด้วยประโยคคำถามดังต่อไปนี้ เช่น “เท่าที่ฟังมา ดูเหมือนคุณจะทำ...” หรือ “ลองบอกเพิ่มเติมให้ละเอียดอีกหน่อย” เพื่อกระตุ้นให้พ่อแม่ออกความเห็นมากขึ้นอีก

บางครั้งพ่อแม่อาจมีความเห็นไม่ตรงกับคุณหรือกับสมาชิกในกลุ่มด้วยตัวเอง หน้าที่ของคุณคือให้ยอมรับมุมมองของเขา และนำทางให้เขาคิดถึงคุณประโยชน์ของการเลี้ยงดูเด็กในเชิงบวก และการจำกัดขอบเขต โดยไม่ต้องบอกตรง ๆ ว่าจะไปถึงข้อสรุปนั้นได้อย่างไร

คุณยังจะต้องช่วยให้เขายอมรับว่าเขาอาจมีความเห็นแตกต่างกันโดยไม่ต้องเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และให้ดำเนินการอบรมต่อไปตามที่เตรียมแผนไว้

เราจะทำหน้าที่เหมือนวาทยกรผู้คุมวงดนตรีใหญ่ เราเข้าใจดนตรี แต่หน้าที่ของเราคือช่วยให้พ่อแม่ได้เล่นเครื่องดนตรีของเขาเอง!

การฝึกทักษะ

มีการฝึกอยู่สองประเภท คือการฝึกต่อหน้าทั้งกลุ่ม (ฝึกเป็นกลุ่ม) และการฝึกด้วยการจับคู่ฝึกด้วยกัน (ฝึกเป็นคู่)

การฝึกเป็นกลุ่ม หรือการทำบทบาทสมมติ ช่วยให้พ่อแม่มีโอกาสได้ฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กใหม่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยของกลุ่ม ก่อนที่จะเอาไปลองใช้กับเด็กที่บ้าน

ในขณะที่กำลังฝึกในกลุ่ม พ่อแม่จะมีโอกาสได้เป็นทั้ง “พ่อแม่” และ “เด็ก”

การทำเช่นนี้จะช่วยพ่อแม่ให้ฝึกซ้อมพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูเด็กแบบใหม่ และเมื่อเขาสวมบทบาทของเด็ก เขาก็จะได้รับประสบการณ์ของการมองโลกผ่านสายตาของเด็กด้วย

วิทยากรควรเตือนใจพ่อแม่ว่าที่นี่เป็นที่ปลอดภัย เราไม่ได้มาที่นี่เพื่อวิจารณ์หรือตำหนิวิธีการเลี้ยงดูเด็ก (ที่อาจจะทำได้ไม่ดี) ของเขา แต่เรามาเรียนรู้ด้วยกันเป็นกลุ่ม เกี่ยวกับสิ่งที่เขาอาจปรับปรุงได้ในการเลี้ยงดูลูกของเขาเอง

รูปแบบการนำกลุ่มขณะฝึกปฏิบัติ

แนะนำการฝึกปฏิบัติ

1. บอกพ่อแม่ว่าขณะนี้เขามีโอกาสที่จะได้ฝึกทักษะที่สำคัญจากเรื่องประกอบภาพ (เช่น การเล่นโดยให้เด็กเป็นฝ่ายนำ หรือ การแนะนำวิธีสงบอารมณ์)
2. สร้างสถานการณ์สมมติ (เช่น เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นที่ไหน ใครอยู่ที่นั่นบ้าง เด็กอายุเท่าไร กำลังเกิดอะไรขึ้นในขณะนั้น)
3. มอบหมายบทบาท ให้คนหนึ่งเป็น “ผู้ปกครอง” และอีกคนเป็น “เด็ก” พยายามบอกให้ชัดเจนว่าเด็กในเรื่องอายุเท่าไร มีพัฒนาการอยู่ในระดับไหน
4. ตอนแรกวิทยากรอาจต้องเลือกผู้เข้าร่วมอบรมที่คิดว่าน่าจะให้ความร่วมมือดีก่อน เพราะส่วนใหญ่อาจยังอายหรือลังเลใจอยู่
5. บรรยายรายละเอียดว่า “ผู้ปกครอง” และ “เด็ก” ควรทำอะไรในขณะฝึกปฏิบัติ ให้พ่อแม่มีส่วนร่วมในการกำหนดว่าอยากพูดอะไร บอกผู้ปกครองว่าคุณจะคอยช่วยอยู่ข้าง ๆ ในขณะฝึก
6. โปรดจำไว้ว่าเป้าหมายหลักอยู่ที่พฤติกรรมในการเลี้ยงดูเด็ก! ในตอนแรกของการฝึกเราต้องการให้เด็กประพฤติตัวให้เหมาะสมเสมอ
7. จัดฉากให้ทุกคนในที่อบรมมองเห็นเหตุการณ์ได้ชัดเจน ในขณะที่วิทยากรอธิบายขั้นตอนต่าง ๆ นี้ พยายามยืนในจุดที่ทุกคนมองเห็นและได้ยินคุณชัดเจน

ในขณะที่กำลังฝึกอยู่

1. ให้ทำตัวเป็น “เงา” หรือ “เทวดาประจำตัว” สำหรับ “ผู้ปกครอง” ให้ยืนใกล้ๆ “ผู้ปกครอง” และให้คำแนะนำหรือกำลังใจหากจำเป็น
2. หากมีความผิดพลาดเกิดขึ้น คุณสามารถหยุดการฝึกแล้วตั้งต้นใหม่ได้
3. ให้การฝึกบทบาทสมมติใช้เวลาประมาณสองนาที ไม่ควรปล่อยให้ทำนานเกินไป

การให้คำวิจารณ์หลังจากการฝึกคู่แรกแล้ว

1. ขอให้ “ผู้ปกครอง” และ “เด็ก” เล่า ว่าประสบการณ์เป็นอย่างไรบ้าง มีอะไรลำบากหรือไม่ มีความรู้สึกอย่างไรในขณะที่กำลังแสดงบทบาทอยู่ และหลังจากทำเสร็จไปแล้ว และเชื่อมโยงเข้ากับก่อนอิฐบล็อก
2. ขอให้กลุ่มให้ความเห็นที่เฉพาะเจาะจงและเป็นในเชิงบวก ว่าสังเกตเห็นว่า “ผู้ปกครอง” ทำอะไรบ้าง
3. ชมพ่อแม่ให้ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง ที่ออกมาฝึกปฏิบัติ และเชื่อมโยงการชมนั้นเข้ากับก่อนอิฐบล็อกหรือทักษะอย่างใดอย่างหนึ่ง
4. หลังจากที่ทุกคนได้เห็นแล้วว่า การฝึกเป็นกลุ่มนั้นง่ายและสนุกเพียงใด (และเมื่อคุณให้รางวัลเล็กน้อยสำหรับคนที่ออกมาฝึก) การหาอาสาสมัครก็จะง่ายยิ่งขึ้น!

การฝึกในกลุ่มเล็ก

1. จัดให้พ่อแม่ได้ฝึกทักษะในกลุ่มเล็กกว่าเดิม
2. แต่ละคนควรมีโอกาสได้ฝึกเป็น “พ่อแม่”
3. เดินไปมารอบ ๆ ห้องเพื่อให้กำลังใจและชมพ่อแม่
4. พูดคุยสรุปกันทั้งกลุ่มหลังจากจับคู่ฝึกแล้ว เพื่อฟังความคิดเห็นว่าการฝึกที่ผ่านไปเป็นอย่างไรบ้าง มีปัญหาอุปสรรคอะไร รู้สึกอย่างไร ทั้งในขณะฝึกและหลังฝึกเสร็จแล้ว ช่วยให้พ่อแม่แยกแยะก่อนอิฐบล็อกที่อาจมีประโยชน์ในการนำเอาทักษะนั้นไปใช้
5. ถามผู้ปกครองว่ามีคำถามหรือข้อสงสัยอะไรอีกไหม ให้นำเวลาพูดคุยต่อหรือฝึกเพิ่มเติมอีก
6. ขอขอบคุณและชมผู้ปกครองที่ได้ฝึกปฏิบัติ และสรุปย่อหลักการสำคัญหรือก่อนอิฐบล็อกที่ได้จากการฝึกครั้งนี้

มอบหมายกิจกรรมใหม่ให้ไปทำที่บ้าน

ก่อนหมดชั่วโมงในครั้งนี้ วิทยากรจะต้องมอบหมายกิจกรรมใหม่ให้ผู้ปกครองนำเอาไปทำกับเด็กที่บ้าน ซึ่งถือว่าสำคัญมาก

พยายามให้มั่นใจว่าคุณบอกชัดเจนว่ากิจกรรมหลักจากชั่วโมงนี้ ที่จะต้องเอาไปทำที่บ้านคืออะไร คุณสามารถทำได้โดยชี้ให้เห็นว่าพ่อแม่ควรบันทึกกิจกรรมที่ทำลงไปบนหน้าไหนของคู่มือพ่อแม่

ในขณะเดียวกัน ผู้ปกครองก็จะต้องพยายามใช้ทักษะที่ได้เรียนไปในชั่วโมงก่อน ๆ ต่อไป เช่น การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก การทำเช่นนี้จะช่วยเสริมความเข้มแข็งให้กับก่อนอิฐบล็อกที่จะใช้สร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุนต่อไป

หลังจากแนะนำกิจกรรมใหม่แล้ว ให้เชื่อมโยงมันเข้ากับเนื้อหาการอบรมในชั่วโมงนี้ โดยทบทวนความจำพ่อแม่ถึงก่อนอิฐบล็อกบางก้อน ที่ควรจำไว้ให้ได้ว่ามันสัมพันธ์กับทักษะการเลี้ยงดูเด็กนั้น

ขอให้พ่อแม่ทุกคนกำหนดเป้าหมายสำหรับกิจกรรมที่มอบให้ไปทำที่บ้าน โดยให้ใช้ตัวอย่างพฤติกรรมหนึ่งอย่าง แล้วเล่าให้กลุ่มฟัง

พยายามทำให้ผู้ปกครองแต่ละคนได้พูดออกมาในกลุ่มว่าจะทำกิจกรรมอะไรที่บ้าน และวิทยากรควรช่วยวางแผนว่าจะทำเมื่อไหร่ อย่างไร เพื่อให้ทำได้สำเร็จ

พยายามให้แน่ใจว่าเป้าหมายที่พ่อแม่กำหนดนั้น เป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง ว่าจะทำอะไร ทำเมื่อไหร่ ทำที่ไหน กับเด็กที่บ้าน การทำเช่นนี้จะช่วยเพิ่มโอกาสที่พ่อแม่จะทำกิจกรรมที่บ้านมากขึ้น

พ่อแม่ควรคำนึงถึงหลักการสำคัญของหลักสูตร ในการกำหนดเป้าหมายและความคาดหวังนี้ โดยคำนึงถึงระดับพัฒนาการของเด็กและอะไรที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงสำหรับเด็ก

เป็นเรื่องสำคัญมากที่ต้องทำให้มั่นใจว่าเป้าหมายที่พ่อแม่กำหนดในการไปทำกิจกรรมที่บ้านจะต้องเป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

เชิงบวก พ่อแม่ได้ใช้ถ้อยคำที่เป็นเชิงบวกในการบรรยายถึงสิ่งที่ตั้งใจจะทำ แทนที่จะบอกว่าจะไม่ทำอะไรหรือไม่?

เฉพาะเจาะจง เป้าหมายการทำกิจกรรมที่บ้านนั้นเฉพาะเจาะจงไหม ว่าจะทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ และจะทำอย่างไร (เช่น ฉันจะใช้เวลาวันละ 5 นาที กับเด็ก ก่อนที่เราจะเริ่มทำอาหารเย็น) กิจกรรมนั้นสัมพันธ์กับเป้าหมายของพ่อแม่ และกิจกรรมที่บ้านเฉพาะอย่างนี้หรือไม่? และเมื่อไหร่จะทำได้สำเร็จ?

เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง พ่อแม่และเด็กจะสามารถทำกิจกรรมนี้ได้จริง ๆ ไหม? พ่อแม่ได้พิจารณาถึงสภาพแวดล้อมที่บ้านและปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจทำให้ลำบากที่จะทำกิจกรรมนี้ที่บ้านไหม? พ่อแม่ได้กำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็กหรือไม่ จะรู้ได้อย่างไรว่าได้ทำสำเร็จตามเป้าหมายแล้ว?

ท้ายที่สุด โปรดจำไว้ว่าต้องชมพ่อแม่ที่มีความตั้งใจจะทุ่มเททำให้เด็ก ๆ โดยการมาเข้าร่วมการอบรม และคาดหวังว่าเขาจะต้องทำได้สำเร็จตามนั้น

2.7 | การจบชั่วโมงการอบรม

แต่ละชั่วโมงจะปิดท้ายด้วยการทำกิจกรรมเพื่อจบการอบรม กิจกรรมนี้ควรทำหลังจากได้มอบหมายกิจกรรมให้ไปทำที่บ้านแล้วเท่านั้น

เช่นเดียวกันกับการเริ่มชั่วโมงอบรมด้วยการตรวจสอบอารมณ์ก่อนเริ่ม คุณควรจบชั่วโมงด้วยการตรวจสอบอารมณ์เช่นเดียวกัน

วิทยากรควรนำกิจกรรม **วงกลมแห่งความชื่นชม** ในตอนปิดการฝึกในชั่วโมงที่สามซึ่งจะเป็นเรื่อง **การชมลูกของเรา** แล้วหลังจากนั้นก็ทำตอนท้ายของทุกชั่วโมง

ก่อนจะปิดชั่วโมงการอบรม วิทยากรควรทำให้แน่ใจว่าได้ทำสิ่งต่อไปนี้:

- ทบทวนว่าอะไรคือก่อนอิฐบล็อกที่สำคัญจากชั่วโมงนี้
- เตือนผู้ปกครองว่าให้ทำกิจกรรมที่บ้าน และนัดหมายให้มาในครั้งต่อไป
- ขอบคุนและชมที่พ่อแม่มาร่วมการอบรม

2.8 | สรุปบทวน รายงาน และการติดตามดูแลช่วยเหลือ

การสรุปบทวนภายหลังจากจบชั่วโมงการอบรม

เป็นเรื่องสำคัญมากที่ว่าหลังจากจบชั่วโมงการอบรมไปแล้วคุณควรหาเวลาอยู่กับวิทยากรร่วม เพื่อสรุปบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น ควรทำให้เร็วที่สุดในขณะที่ความจำยังสดใหม่อยู่

แบบฟอร์มรายงานของวิทยากร ที่อยู่ในคู่มือเล่มนี้จะมีชุดคำถามที่ช่วยนำให้คุณคิดทบทวนเพื่อรายงานได้

คุณควรบอกด้วยว่าคุณสามารถทำกิจกรรมในชั่วโมงได้ครบถ้วนหรือไม่

คำถามสำคัญที่ควรรวมไว้ในรายงานได้แก่:

- คุณได้ทำกิจกรรมหลักครบหมดหรือไม่ หากไม่ เพราะอะไร?
- อะไรคือสิ่งที่สำคัญเป็นพิเศษโดยเฉพาะสำหรับพ่อแม่ในชั่วโมงนี้?
- อะไรคือสิ่งที่สำคัญเป็นพิเศษโดยเฉพาะสำหรับการเป็นวิทยากรในชั่วโมงนี้?
- อะไรคือสิ่งที่เป็นความท้าทายโดยเฉพาะสำหรับพ่อแม่ในชั่วโมงนี้?
- อะไรคือสิ่งที่เป็นความท้าทายโดยเฉพาะสำหรับคุณในฐานะวิทยากรในชั่วโมงนี้?
- มีพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กบางคนที่ต้องได้รับการช่วยเหลือเป็นพิเศษเกี่ยวกับความเข้าใจเนื้อหาการเดินทางมาร่วมอบรม หรือความท้าทายด้านอื่น ๆ อีกหรือไม่ ถ้ามี สิ่งเหล่านั้นคืออะไรบ้าง?

เป็นเรื่องสำคัญมากที่คุณจะต้องบอกว่ามีอะไรที่ดีที่คุณและวิทยากรร่วมได้ทำลงไปบ้างอย่างน้อยหนึ่งอย่างในชั่วโมงที่ผ่านมา

บททวนความก้าวหน้าของพ่อแม่

เราขอแนะนำให้คุณคุยกับวิทยากรร่วมเกี่ยวกับผู้มาร่วมอบรมแต่ละคนทันทีภายหลังจากจบชั่วโมงการอบรม

พ่อแม่แต่ละคนจะมีแฟ้มข้อมูลประจำตัวที่คุณจะต้องบันทึกหลังจากจบการอบรมแต่ละชั่วโมงแล้ว ขอให้บันทึกความก้าวหน้าที่คุณแม่แต่ละคนทำได้ คุณอาจตกลงใจว่าพ่อแม่คนไหนโดยเฉพาะที่ต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม ซึ่งอาจจะเป็นในรูปของการพูดคุยเป็นรายบุคคล หรือการส่งข้อความทางโทรศัพท์ให้ก่อนถึงเวลาพบกันครั้งต่อไปก็ได้

คุณอาจใช้เวลาในการโทรติดต่อพ่อแม่คนที่ขาดการอบรมครั้งนี้ไปก็ได้

ในการทบทวนประสบการณ์ เป้าหมาย และความท้าทายของพ่อแม่แต่ละคน จะมีประโยชน์ในการให้ความสนใจเป็นรายบุคคล ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการเรียนรู้แบบเป็นกลุ่ม ในขณะที่เดียวกันกับการแก้ปัญหาและให้การสนับสนุนเชิงสังคมไปด้วย

การติดตามดูแลให้คำแนะนำและการสอนงาน (Supervision and Coaching)

ในช่วงวันระหว่างการอบรมแต่ละครั้งที่คุณได้นำเสนอไปแล้ว และก่อนที่จะถึงวันอบรมครั้งต่อไป คุณจะพบกับวิทยากรคนอื่น ๆ และโค้ชที่ได้รับประกาศนียบัตรรับรองแล้ว หรือพบกับครูฝึกวิทยากร เพื่อที่คุณจะได้รับคำปรึกษาแนะนำเพิ่มเติมอีกด้วย

การพบกันในลักษณะนี้จะมีสำคัญต่อการนำเสนอการอบรมมาก เพราะจะเปิดโอกาสให้คุณได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนจากวิทยากรคนอื่น ๆ และจากโค้ชผู้มีประสบการณ์ และจะช่วยให้คุณได้เพิ่มพูนทักษะและความมั่นใจในฐานะที่เป็นวิทยากรด้วย

ในชั่วโมงของการโค้ชนี้ คุณจะมีโอกาสรายงานปัญหาในการมาเข้าร่วมอบรม ได้แบ่งปันประสบการณ์ในส่วนที่เป็นความสำเร็จและเป็นการท้าทายในสัปดาห์ที่ผ่านมา ได้พูดคุยถึงการหาทางแก้ไขปัญหา และฝึกใช้วิธีการเหล่านั้นก่อนที่จะนำไปใช้จริงในชั่วโมงการอบรมครั้งต่อไป

ที่จริงแล้วการพบกันเช่นนี้จะคล้ายกันกับสิ่งที่คุณทำกับพ่อแม่ในช่วงของการพูดคุยเรื่องกิจกรรมที่มอบหมายให้ไปทำที่บ้านมากเลยทีเดียว!

ในชั่วโมงของการพบกันเช่นนี้จะช่วยให้คุณมีโอกาสพูดคุยกับผู้ดูแลให้คำปรึกษาคุณในกรณีที่มีบางครอบครัวที่ต้องการความช่วยเหลือที่มากกว่าที่โครงการอบรมนี้จะจัดให้ได้ โปรดจำไว้เสมอว่าเราจะส่งปรึกษาต่อหลังจากที่ได้รับความยินยอมจากพ่อแม่แล้วเท่านั้น (ยกเว้นในกรณีของเด็กที่อยู่ในภาวะเสี่ยงและอาจต้องได้รับการคุ้มครอง สามารถทำได้โดยไม่ต้องขออนุญาตจากพ่อแม่เด็ก)

การใช้วิดีโอเพื่อให้คำวิจารณ์แนะนำ บางครั้งในการสอนงานอาจรวมถึงการเอาวิดีโอที่บันทึกไว้ในชั่วโมงการอบรมมาด้วย คุณจะต้องบอกว่ามีปัญหาหรืออุปสรรคที่คุณพบหนึ่งอย่าง และเป้าหมายที่คุณต้องการบรรลุในชั่วโมงการให้คำปรึกษานี้ด้วย

คุณจะต้องบันทึกข้อมูลนี้ลงในแบบฟอร์มรายงานสำหรับวิทยากร และแบบประเมินตนเอง หลังจากนั้นคุณควรจะพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาหรือโค้ชของคุณในชั่วโมงนี้ ว่าพบปัญหาอุปสรรคอะไรและทางออกที่น่าจะเป็นไปได้ควรเป็นอย่างไร

นอกจากนี้แล้วคุณยังมีโอกาสพูดคุยเพื่อที่จะเสนอคำแนะนำที่อาจช่วยให้ทีมผู้ออกแบบหลักสูตรปรับปรุงการนำการอบรมของคุณในครั้งก่อนหน้าให้ดียิ่งอีกด้วย

ในท้ายที่สุดนี้ คุณจะมีโอกาสได้ทบทวนรายละเอียดของการอบรมครั้งต่อไป และสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมในชั่วโมง วางแผนการแบ่งงานกับวิทยากรร่วม และฝึกทำกิจกรรมหากจำเป็นอีกด้วย



ตอนที่สาม:



เทคนิคการกระตุ้นการมีส่วนร่วม

3.1 | ภาพรวมของการสนับสนุนการมีส่วนร่วม

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็กนี้ จะมีชุดกิจกรรมหรือสิ่งจูงใจ สำหรับส่งเสริมการมีส่วนร่วม เพื่อช่วยให้พ่อแม่มีส่วนร่วมในการอบรมให้มากยิ่งขึ้น เช่น

1. การสนับสนุนด้วยการให้กินอาหารกลางวันร่วมกัน
2. การสนับสนุนด้านการเดินทาง
3. รางวัลสำหรับการมีส่วนร่วม
4. การเยี่ยมบ้านเพื่อให้คำปรึกษา และ
5. การสื่อสารเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม (เช่น การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ และการส่งข้อความทางโทรศัพท์)
6. ส่วนที่เหลือของบทนี้จะอธิบายรายละเอียดของการส่งเสริมแต่ละอย่างดังกล่าว

3.2 | การสนับสนุนด้วยอาหาร

ครอบครัวที่ยากจนหลายครอบครัวมักมีความเครียดสูงเพราะกังวลว่าจะไม่สามารถจัดหาอาหารมาเลี้ยงดูสมาชิกในบ้านได้ สำหรับบางคนอาหารมื้อที่จัดให้ระหว่างการอบรมอาจเป็นเพียงมื้อเดียวที่ได้กินอิ่มเต็มที่สำหรับวันนั้นก็ได้

สำหรับอีกบางครอบครัว การมีอาหารให้กินอาจเป็นสิ่งจูงใจพิเศษที่ช่วยให้เขาอยากมาเข้ารับการอบรมก็ได้

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็กนี้ ให้การสนับสนุนด้วยอาหารสองวิธี คือ

1. อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (อาหารกลางวัน) หนึ่งมื้อ
2. อาหารกล่องสำหรับเอากลับบ้าน

หมายเหตุ: สิ่งจูงใจที่เป็นอาหารนี้ ยังรวมถึงอาหารว่างและเครื่องดื่ม (ชา กาแฟ ขนม) ในช่วงพักอีกด้วย

อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็กนี้ มีอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับผู้ปกครองที่มาเข้ารับการอบรม

เราขอแนะนำว่าควรให้พ่อแม่ได้กินอาหารร่วมกันก่อนเข้ารับการอบรม (เช่น ภายในครึ่งชั่วโมงหลังจากที่ผู้ปกครองมาถึง) หรือหลังจบชั่วโมงการอบรมแล้วทันที

การกินอาหารร่วมกันเป็นโอกาสที่ดีที่พ่อแม่จะได้ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน และสร้างเครือข่ายการสนับสนุนซึ่งกันและกันขึ้นได้

อาหารกลางวันอาจซื้อจากร้านอาหารในพื้นที่ หรือว่าจ้างสมาชิกในชุมชนให้จัดเตรียมให้ก็ได้

ควรพยายามให้รายการอาหารหลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการ ควรตระหนักและเคารพต่อธรรมเนียมท้องถิ่นเกี่ยวกับเรื่องการกินอาหารด้วย และควรทราบว่าพ่อแม่บางคนอาจมีข้อจำกัดทางการกินอาหารหรืออาจกำลังถือศีลอดอยู่ (เช่น ในช่วงการถือศีลอดหรือรามาดาน)

หมายเหตุ: การที่จะสั่งอาหารให้พอดีกับจำนวนคนทุกชั่วโมงอบรมอาจทำได้ยาก จึงอาจต้องสั่งอาหารให้เท่ากับจำนวนคนที่ได้ลงชื่อเข้ารับการอบรมไว้ก่อน และหากมีเหลือก็อาจมอบให้พ่อแม่บางคนรับเอากลับไปกินที่บ้านก็ได้

อาหารกล่อง

การจัดเตรียมอาหารกล่องให้พ่อแม่เอากลับบ้านอาจเป็นของที่บูดเสียได้ หรืออาจเป็นของที่ไมเสียเร็วก็ได้ เช่น ซา กาแฟ น้ำตาล ข้าวสาร อาหารกระป๋อง หรืออะไรอย่างอื่นที่เหมาะสมและน่าจะเป็นที่ต้องการของพ่อแม่ในพื้นที่นั้น

พ่อแม่ควรเซ็นรับอาหารกล่องดังกล่าวเพื่อเป็นการบันทึกค่าใช้จ่ายสำหรับแต่ละชั่วโมงการอบรม

หมายเหตุ: หากไม่สามารถจัดให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการร่วมกันได้ คุณอาจคำนวณราคาของทั้งอาหารกลางวันและอาหารกล่องแล้วเอามารวมกันเป็นชุด แล้วจัดเตรียมไว้มอบให้พ่อแม่เอากลับบ้านก็ได้

3.3 | การช่วยเหลือด้านการเดินทาง

พ่อแม่หรือผู้ปกครองบางคนอาจต้องเดินทางมาไกล อาจต้องจ้างเพื่อนบ้านมาส่ง หรือขึ้นรถขนส่งสาธารณะ เพื่อมาให้ถึงที่อบรม ภาระเช่นนี้อาจเป็นอุปสรรคต่อการมาเข้าร่วมอบรมได้ โดยเฉพาะคนที่ไม่มีเงินที่จะใช้จ่ายสำหรับตรงนี้

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็กจะสนับสนุนด้านการเดินทางหรือจัดให้มีรถรับส่ง เพื่อกระตุ้นให้ผู้ปกครองมาเข้ารับการอบรมได้สะดวก

ผู้จัดหลักสูตรขอแนะนำให้จ่ายค่าเดินทางให้กับผู้ปกครองเท่ากัน เพื่อช่วยให้การจัดการง่ายขึ้นและลดความเสี่ยงต่อการขัดแย้งกันในกลุ่มผู้ปกครองด้วย

ผู้ปกครองควรเซ็นรับเงินค่าเดินทางเพื่อให้มีการเก็บหลักฐานการเงินสำหรับแต่ละชั่วโมงการอบรมด้วย

หมายเหตุ: ในกรณีที่ไม่สามารถจัดการรถรับส่งได้ ขอแนะนำให้จัดการอบรม ณ สถานที่ใกล้ชุมชน เป้าหมายให้มากที่สุดเพื่อผู้ปกครองจะได้เดินทางมาสะดวก

การจับฉลากชิงรางวัล

การชิงรางวัลด้วยการจับฉลากจะทำตอนท้ายของแต่ละชั่วโมง รางวัลอาจเป็นของเล็กน้อย (เช่น ขนม ของใช้ในบ้าน ฯลฯ) หรือของบางอย่างสำหรับเด็ก ๆ (เช่น ดินสอสี สีเทียน สติกเกอร์ ฯลฯ)

วิธีการอาจทำได้โดยให้ผู้ปกครองแต่ละคนเขียนชื่อของตนเองใส่กระดาษแผ่นเล็ก ๆ แล้วเอาใส่กล่องไว้ในตอนต้นชั่วโมง

ในตอนท้ายชั่วโมงวิทยากรหยิบกล่องขึ้นมา แล้วล้วงมือหยิบกระดาษขึ้นมาหนึ่งชิ้น คนที่มีชื่อบนกระดาษแผ่นนั้นคือคนที่ได้รางวัล

การให้รางวัลสำหรับคนที่มาเข้าอบรม

ในตอนท้ายสุดของการอบรม ผู้ปกครองที่มาเข้ารับการอบรมอย่างน้อย 80% จะได้รับรางวัลเล็กน้อย (เช่น ประภาศนียบัตรดีเด่น) หรือของขวัญเพื่อแสดงความชื่นชม

รางวัลนี้ควรมอบให้ในขณะที่มอบประกาศนียบัตรให้แก่ผู้เข้าร่วมอบรมในตอนจบของชั่วโมงสุดท้ายของการอบรม ผู้เข้าร่วมอบรมควรได้รับประกาศนียบัตรทุกคนด้วย

หมายเหตุ: ก่อนเริ่มการอบรมควรแจ้งให้พ่อแม่ทราบก่อนว่าจะมีการให้รางวัล

3.4 | รางวัลสำหรับการมาเข้าร่วมอบรม

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็กมีการให้รางวัลหรือสิ่งจูงใจสองประเภทสำหรับการมาเข้าร่วมอบรม คือ:

1. การจับฉลากชิงรางวัลในตอนท้ายของแต่ละชั่วโมงการอบรม และ
2. รางวัลสำหรับคนที่มาเข้าอบรมอย่างน้อย 75% ของหลักสูตร (คือมาอย่างน้อย 6 ครั้งหรือมากกว่า)

รางวัลในการจับฉลาก

รางวัลสำหรับแจกในตอนท้ายของการอบรมแต่ละครั้งอาจเป็นรางวัลแบบง่าย ๆ เช่น ขนม ของใช้ในบ้าน หรือของบางอย่างสำหรับเด็ก เช่น สีเทียน สติกเกอร์ ฯลฯ

การจับฉลากทำได้โดยในตอนต้นชั่วโมงให้ผู้ปกครองแต่ละคนเขียนชื่อลงบนกระดาษชิ้นเล็ก ๆ แล้ววิทยากรเอากระดาษนั้นใส่ในกล่องหรือถุงไว้ ในตอนท้ายชั่วโมงเมื่อจบการอบรมวันนั้นแล้วจึงนำออกมาแล้วล้วงเอากระดาษจากกล่องมาชิ้นหนึ่ง คนที่มีชื่อในกระดาษแผ่นนั้นคือผู้ได้รับรางวัล

รางวัลสำหรับการมาเข้าร่วมอบรม

ในตอนจบของชั่วโมงสุดท้าย คนที่มาเข้าอบรมอย่างน้อย 75% ของหลักสูตร (คือมาอย่างน้อย 6 ครั้งหรือมากกว่า) จะได้รับรางวัล (เช่นใบประกาศนียบัตรพิเศษ) หรือรางวัลบางอย่างเพื่อเป็นการแสดงความชื่นชม

วิทยากรควรแจกประกาศนียบัตรพิเศษนี้ในตอนที่แจกประกาศนียบัตรจบการอบรมซึ่งควรแจกให้ผู้มาเข้าร่วมอบรมทุกคน

หมายเหตุ: ควรแจ้งให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบเงื่อนไขของการได้รับรางวัลตั้งแต่ตอนเริ่มการอบรมชั่วโมงแรกเลย

3.5 | แนวทางการเยี่ยมบ้าน

ในหลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็กนี้ จะมีการไปเยี่ยมบ้านเพื่อช่วยส่งเสริมให้พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กมีส่วนร่วมกับการอบรมให้มากยิ่งขึ้นอีก

แนวทางการเยี่ยมบ้านนี้จะมีประโยชน์มากสำหรับกรณีต่อไปนี้:

- พ่อแม่ที่ขาดการอบรมไปด้วยเหตุผลบางอย่าง
- พ่อแม่ที่มีความลำบากที่จะใช้ทักษะใหม่ ๆ ที่ได้เรียนไปกับลูกของตน
- พ่อแม่ที่ได้รับการต่อต้านเป็นอย่างมากจากสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ
- พ่อแม่ที่ไม่มีโทรศัพท์หรือติดต่อทางโทรศัพท์ไม่ได้

คุณจะต้องพยายามไปเยี่ยมบ้านสำหรับครอบครัวพ่อแม่ที่ขาดการอบรมไปหนึ่งครั้งแล้ว

ถ้าคุณสามารถนัดหมายเวลาไปเยี่ยมบ้านในขณะที่มีเด็กที่กำหนดเป็นเป้าหมายอยู่บ้านด้วยก็จะดีที่สุด แต่บางครั้งอาจทำไม่ได้ด้วยความจำเป็นบางประการของครอบครัว

ควรให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวมีส่วนร่วมในการเยี่ยมบ้านด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการต่อต้านจากคนอื่น ๆ ในครอบครัว

แนวทางการเยี่ยมบ้านที่ควรปฏิบัติ (เมื่อพ่อแม่ขาดการอบรมไปหนึ่งครั้งแล้ว)

ก. สอบถามเกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่บ้าน (5 นาที)

ถามพ่อแม่ว่ามีคำถามอะไรใหม่เกี่ยวกับทักษะหรือข้อมูลที่ได้เรียนรู้ไปจากการอบรมเท่าที่ผ่านมา ถามว่าได้ใช้ทักษะเหล่านี้กับเด็กที่บ้านหรือไม่ ชมพ่อแม่และชวนให้ยกตัวอย่างที่ชัดเจนมาคุยกัน ให้แสดงความชื่นชมความสำเร็จที่พ่อแม่ทำได้และเล่าให้ฟัง - แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม! สอบถามรายละเอียดถึงปัญหาหรือความท้าทายที่ต้องเผชิญและชวนให้คิดหาทางแก้ไข เปิดโอกาสให้พ่อแม่ได้ลองฝึกใช้การแก้ปัญหาที่นั้นหากเหมาะสม อาจจะลองฝึกกับเด็ก ๆ ในขณะนั้นเลยก็ได้!

ข. ทบทวนเป้าหมายของพ่อแม่ที่เคยคุยกันไว้ (5-10 นาที)

ช่วยทบทวนเป้าหมายเฉพาะอย่างของพ่อแม่ เตือนความจำว่าในการอบรมชั่วโมงอื่น ๆ ก่อนหน้านี้ได้ฝึกทักษะสำคัญอะไรบ้าง และพูดคุยกันว่าจะใช้ทักษะเหล่านี้เพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่ดีของเด็กได้อย่างไร

ค. แนะนำทักษะใหม่ (10 นาที)

สรุปย่อเนื้อเรื่องหลัก ๆ ที่ได้กล่าวถึงในการอบรมให้ฟัง เอาเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบมาพูดคุยกับพ่อแม่โดยใช้คำถามเพื่อช่วยให้พ่อแม่แยกแยะให้ออกว่ามีก่อนอิฐบล็อกอะไรบ้างที่สำคัญในชั่วโมงนั้น พูดคุยถึงเหตุผลว่าทำไมทักษะนี้จึงจะเป็นประโยชน์ต่อเด็กและ/หรือความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก

ง. **ฝึกทักษะ (10 นาที)**

เปิดโอกาสให้พ่อแม่และเด็กฝึกทักษะด้วยกันประมาณ 5 นาที เป็นเรื่องสำคัญมากที่คุณจะต้องให้พ่อแม่ได้ฝึกทักษะนี้กับเด็ก แทนที่จะสาธิตให้ดูเสียเอง หากจำเป็นให้แนะนำแบบง่าย ๆ เพื่อเป็นการสนับสนุน ให้ความเห็นต่อสิ่งที่เขาทำไปและยกย่องชมเชยทั้งพ่อแม่และเด็ก ถ้าเด็กไม่อยู่บ้าน คุณอาจสวมบทบาทของเด็กก็ได้

จ. **ทบทวนก่อนอธิบถลือกหรือคำแนะนำเพิ่มเติมที่สำคัญ**

ใช้คู่มือพ่อแม่หรือคู่มือวิทยากรเพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับก่อนอธิบถลือกจากชั่วโมงการอบรม

ฉ. **มอบหมายกิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน**

มอบหมายกิจกรรมไว้ให้พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กทำที่บ้าน ซึ่งควรจะเป็นกิจกรรมเดียวกันกับที่ได้นำเสนอไปในชั่วโมงก่อนหน้านี้ พูดคุยรายละเอียดว่าควรทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ เพื่อที่ว่าพ่อแม่จะได้เข้าใจอย่างชัดเจนว่าควรทำอย่างไร

ช. **ชมเชยและสรุป (5 นาที)**

ขอบคุณและชมเชยพ่อแม่และเด็กที่ให้ความร่วมมือ เตือนความจำพ่อแม่ว่าการอบรมครั้งต่อไปจะเป็นเมื่อไหร่ และกระตุ้นให้ไปร่วมให้ได้

หมายเหตุ: การที่คุณจะทำอะไรกับพ่อแม่ในระหว่างการเยี่ยมบ้านเพื่อให้การสนับสนุนคนที่มีความปัญหา ควรขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละครอบครัว ประเด็นเหล่านี้ควรมีการพูดคุยปรึกษากันกับโค้ช/ที่ปรึกษาก่อนการไปเยี่ยมบ้านเสมอ

**รายละเอียดสำหรับการเยี่ยมบ้านหลังการอบรมแต่ละครั้งจะ
อยู่ในท้ายบทของแต่ละชั่วโมง**

3.6 | การสื่อสารเพื่อกระตุ้นแรงจูงใจ

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็กนี้ จะมีการสื่อสารสองแบบเพื่อกระตุ้นแรงจูงใจให้พ่อแม่มีส่วนร่วมกับการอบรมให้มากขึ้น และช่วยสนับสนุนการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้เอาไปทำที่บ้าน ได้แก่

1. การโทรศัพท์
2. การส่งข้อความ

แนวทางการให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์

หลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็กนี้ ยังมีการให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์เพื่อสนับสนุนพ่อแม่ให้มีส่วนร่วมในการอบรมอย่างต่อเนื่อง และเปิดโอกาสให้คุณได้ติดตามพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กเฉพาะคนในลักษณะที่เป็นส่วนตัวอีกด้วย

การให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์นี้ควรทำหนึ่งครั้งสำหรับพ่อแม่แต่ละคนในสัปดาห์ระหว่างชั่วโมงการอบรม การพูดทางโทรศัพท์แต่ละครั้งควรนานประมาณ 10 นาที

หากมีปัญหาในการติดต่อ ควรพยายามโทรถึงพ่อแม่อย่างน้อยสามครั้ง

ในการพูดคุยกันทางโทรศัพท์นี้ คุณควรสอบถามว่าพ่อแม่และเด็กเป็นอย่างไรบ้าง ทั้งในภาพรวมโดยทั่วไป และเกี่ยวกับกิจกรรมที่มอบหมายให้ไปทำจากการอบรมในชั่วโมงก่อนหน้านี้

คุณควรสอบถามด้วยคำถามที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกโดยอ้างอิงจากข้อมูลที่คุณทราบเกี่ยวกับสถานการณ์แวดล้อมของครอบครัวนี้ ทุกครั้งที่จะโทรคุณจึงควรเอาเพิ่มข้อมูลของครอบครัวมาอ่านทบทวนก่อนเสมอ!

หากพ่อแม่กำลังเผชิญกับปัญหาหรือความท้าทายกับกิจกรรมที่มอบให้ไปทำที่บ้าน หรือกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับลูก คุณควรพูดคุยเพื่อช่วยให้เขาคิดหาทางแก้ไข ควรนำการสนทนาในลักษณะที่พยายามเปิดโอกาสให้พ่อแม่คิดหาทางแก้ด้วยตัวเองก่อน!

หากคุณไม่สามารถช่วยให้เขาหาทางออกได้ในช่วงของการพูดคุยทางโทรศัพท์ หรือถ้าปัญหานั้นยากเกินกว่าที่จะแก้ไขได้อย่างง่าย ๆ คุณควรให้ความมั่นใจกับเขาว่า คุณจะพยายามช่วยเขาในตอนต้นชั่วโมงของการพบกันครั้งต่อไป

บางครั้งปัญหาที่ยกขึ้นมาพูดอาจเป็นเรื่องที่พ่อแม่คนอื่น ๆ ก็กำลังเผชิญอยู่ด้วยเหมือนกัน คุณอาจจะต้องการพูดถึงเรื่องนี้ในตอนต้นชั่วโมงของการอบรมครั้งถัดไป ในช่วงเวลาของการพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่มอบให้ไปทำที่บ้าน

การปรึกษากันทางโทรศัพท์ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสื่อสารกับพ่อแม่ที่ขาดการอบรมไปในชั่วโมงก่อนหน้า ในกรณีนี้คุณอาจทำสิ่งต่อไปนี้:

- บอกพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กว่าพวกเขาคิดถึงเขาในชั่วโมงก่อนหน้า
- ถามเหตุผลว่าเพราะอะไรจึงมาอบรมไม่ได้ พูดคุยหาวิธีที่จะเอาชนะอุปสรรคที่ทำให้มาไม่ได้
- สอบถามว่าการทำกิจกรรมที่มอบหมายให้ไปทำที่บ้านจากชั่วโมงล่าสุดที่ได้มาเข้าร่วมการอบรม เป็นอย่างไรบ้าง
- เล่าให้ฟังย่อ ๆ ว่าในชั่วโมงที่เขาขาดไปเราได้พูดถึงเรื่องอะไรที่สำคัญบ้าง มีหลักการอะไร มีก่อนอิฐบล็อกอะไรที่นำมาแนะนำให้รู้จักในชั่วโมงนั้น
- ถามว่ามีอะไรสงสัยหรือไม่
- ขอขอบคุณ ที่ให้เวลาคุยด้วย และให้กำลังใจให้พยายามมาเข้าอบรมในครั้งต่อไป

หมายเหตุ: การโทรศัพท์ไปพูดคุยปรึกษาในสัปดาห์ระหว่างแต่ละชั่วโมงของการอบรมนี้ไม่ได้รวมถึงการโทรที่คุณอาจจะทำหลังวันอบรมในกรณีที่ผู้ปกครองขาดการอบรมครั้งนั้นไป หรือเพื่อนัดวันไปเยี่ยมบ้าน

ต่อไปนี้เป็นแนวทางของการพูดคุยทางโทรศัพท์ที่ควรใช้:

1. ควรตรวจสอบให้มั่นใจว่าการโทรศัพท์ไปหาพ่อแม่ นั้น เป็นเวลาที่ไม่เป็นการรบกวนจนเกินไป คุณควรถามพ่อแม่ในช่วงการพูดคุยก่อนเริ่มการอบรมว่าวันเวลาไหนที่น่าจะสะดวกที่สุด (เช่น ตอนบ่ายวันเสาร์) คุณควรถามในระหว่างการพบกันก่อนเริ่มต้นการอบรม ว่าวันเวลาไหนที่น่าจะสะดวกที่สุดสำหรับการโทรติดต่อกัน
2. หากพบว่ามีปัญหาในการติดต่อในระหว่างสัปดาห์ คุณอาจพยายามนัดหมายเวลาที่สะดวกกับผู้ปกครองตอนที่พบกันในช่วงฝึกอบรม
3. เมื่อพ่อแม่รับสายแล้วให้ทักทายกับพ่อแม่
 - a. สอบถามว่าสัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง?
 - b. สอบถามว่าเด็กเป็นอย่างไรบ้างโดยทั่วไป?
4. ถามเกี่ยวกับกิจกรรมที่บ้านเฉพาะอย่างในสัปดาห์นี้
 - a. พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กได้ทำกิจกรรมที่บ้านหรือไม่? เกิดอะไรขึ้น? ถามรายละเอียด?
 - b. พยายามใช้วิธีการ **ยอมรับ เชื่อมโยง สรรวจ และฝึกฝน** (โปรดดูข้างล่าง)
 - c. ถามว่ามีปัญหาหรือความท้าทายอะไรหรือไม่?
 - i. สัมผัสกับอารมณ์ของพ่อแม่ว่ารู้สึกอย่างไร
 - ii. ถามรายละเอียดว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง
 - iii. พูดคุยสั้น ๆ เกี่ยวกับทางแก้ไขที่เป็นไปได้
 - iv. เลือกเอาหนึ่งทาง แล้วฝึก/ซักซ้อมวิธีนำไปใช้ หากสามารถฝึกได้ผ่านทางโทรศัพท์

หมายเหตุ: คุณไม่ต้องพยายามแก้ปัญหาให้ได้โดยทางโทรศัพท์

- d. แสดงความชื่นชมพ่อแม่ที่พยายาม
- e. หากพ่อแม่ยังมีคำถามหรือข้อสงสัยอยู่อีก หรือคุณช่วยแก้ปัญหาไม่ได้:
 - i. ยกขึ้นมาพูดในการพบกับโค้ชครั้งต่อไป
 - ii. ให้ความมั่นใจกับพ่อแม่ว่าคุณจะพยายามช่วยหาทางแก้ไขและฝึกปฏิบัติในการอบรมครั้งต่อไป
- f. ขอบคุณพ่อแม่ที่ให้คุณด้วย และบอกว่าจะคอยพบในการอบรมครั้งต่อไป

ข้อสังเกต: เป็นเรื่องสำคัญมากที่วิทยากรควรโทรถึงผู้ปกครองทุกคนหนึ่งครั้งในระหว่างสัปดาห์ที่กำลังอบรม โปรดจำไว้ว่าหากมีปัญหาในการติดต่อควรมายามโทรอย่างน้อย 3 ครั้งก่อนที่จะเลิกพยายาม โปรดบันทึกไว้ด้วยว่าคุณโทรเมื่อไหร่และแต่ละครั้งใช้เวลาานานเท่าไร

อีกอย่างหนึ่งที่สำคัญคือการกำหนดข้อตกลงกันในตอนเริ่มต้นการอบรมก่อน เกี่ยวกับการโทรศัพท์เพื่อขอคำปรึกษา เช่น ผู้ปกครองบางคนอาจอยากโทรถึงคุณเพื่อสอบถามปัญหาในระหว่างสัปดาห์ คุณสามารถกำหนดเงื่อนไขได้เองว่าจะให้โทรได้เมื่อไหร่ (เช่น เฉพาะในเวลาการทำงาน)

การส่งข้อความทางโทรศัพท์

คุณจะต้องส่งข้อความถึงพ่อแม่ตลอดในช่วงเวลาของการอบรมเพื่อเตือนให้ทำกิจกรรมหลักที่บ้าน และเสริมกำลังก่อนอิฐบล็อกสำหรับทักษะการเลี้ยงดูเด็กเชิงบวกด้วย

เนื้อหาของข้อความคือการขอบคุณพ่อแม่ที่มาเข้ารับการอบรมแต่ละครั้ง และเตือนให้มาในครั้งต่อไป หากมีพ่อแม่ที่ขาดการอบรมก็อาจต้องปรับข้อความแรก (ขอบคุณที่มาเข้าอบรม) ให้เป็นบอกว่าคิดถึงที่หายไปแทน

คุณอาจเลือกส่งข้อความผ่านแอป เช่น ไลน์ ก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ในกลุ่มใช้อะไรในการสื่อสารกันมากที่สุด อาจสอบถามผู้ปกครองในตอนเย็นที่บ้านก่อนเริ่มการอบรมก็ได้ ถ้าใช้ไลน์ก็จะมีข้อได้เปรียบคือสามารถสร้างกลุ่มไลน์สำหรับพ่อแม่ที่มาเข้าอบรมเพื่อแบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลี้ยงดูเด็กระหว่างกันได้

หากคุณส่งข้อความถึงแต่ละคนโดยตรง ควรใช้ชื่อของคน ๆ นั้นและชื่อของคุณในข้อความด้วย อาจจะผ่านแอปที่ผู้ปกครองใช้ หรือเป็นข้อความทางมือถือปกติก็ได้ ผู้จัดทำหลักสูตรขอเสนอว่าให้แยกส่งข้อความถึงแต่ละคนต่างหาก ไม่ใช่ส่งเป็นกลุ่ม

ถ้าพ่อแม่ตอบข้อความของคุณมา คุณจะตัดสินใจได้เองว่าจะตอบไปหรือไม่ ซึ่งควรมีการตกลงร่วมกันในตอนเริ่มการอบรมแล้ว ว่าการสื่อสาร/ปฏิสัมพันธ์จะกำหนดเงื่อนไขกันอย่างไร

ในบทอื่น ๆ ของคู่มือนี้จะมีตัวอย่างข้อความสำหรับแต่ละชั่วโมงไว้ให้ แต่ละสัปดาห์จะมี 3 ข้อความที่ควรส่งให้ผู้ปกครอง

สิ่งที่สำคัญมาก คือเนื้อหาของข้อความที่ส่งให้แต่ละคนจะต้องเหมือนกันหมด

หมายเหตุ: ข้อความแรกสำหรับแต่ละชั่วโมงจะต่างกันสำหรับพ่อแม่ที่มาเข้าอบรมกับพ่อแม่ที่ขาดการอบรม ชั่วโมงนั้น ส่วนข้อความที่เหลือจะเหมือนกันไม่ว่าจะมาอบรมหรือไม่ก็ตาม

ข้อความหลังการปรึกษาเป็นรายบุคคล

ข้อความที่ 1:

ส่งหลังจากการพบเพื่อปรึกษาก่อนชั่วโมงการอบรมครั้งที่ 1

ขอบคุณมากนะคะที่มาร่วมการอบรม (เต็มชื่อของโครงการ) ดิฉันดีใจมากที่คุณตัดสินใจจะพัฒนาชีวิตของลูก/หลานให้ดีขึ้น การอบรมชั่วโมงแรกจะเริ่มในวันที่ (เต็มวันที่) ณ (เต็มสถานที่) เวลา (เต็มเวลา) ดิฉันยินดีที่จะได้พบคุณนะคะ ขอขอบคุณค่ะ (เต็มชื่อวิทยากร)

บทนำ

ตอนที่สี่:

การนำเสนอการอบรมที่มีประสิทธิภาพ

4.1 | ภาพรวมของการนำเสนอการอบรมที่มีประสิทธิภาพ

คู่มือเล่มนี้จะให้แนวทางแก่คุณว่าแต่ละชั่วโมงของการอบรมจะต้องทำอะไรบ้าง จะให้รายละเอียดของกิจกรรมต่าง ๆ และคำถามที่คุณอาจใช้ในการพูดคุยอภิปราย และใช้กับเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ และจะให้ข้อมูลพื้นฐานของหลักการเลี้ยงดูเด็กแต่ละอย่าง และให้รายการก่อนอริฐบล็อกรที่สำคัญสำหรับพ่อแม่ที่ต้องเรียนรู้

ก่อนอริฐบล็อกรที่สำคัญสำหรับพ่อแม่คือ

- สิ่งที่คุณทำที่บ้านคือสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้
- เข้าใจระดับพัฒนาการของลูก
- ให้เด็กเป็นฝ่ายนำในขณะที่ใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง
- ใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่เด็กทำและอารมณ์ของเด็ก
- ชมหรือยกย่องพฤติกรรมที่คุณอยากเห็นบ่อยขึ้น
- ให้รางวัลที่ไม่ต้องซื้อหา เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ลูกมีความลำบากที่จะเรียนรู้
- ออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
- มีความเสมอต้นเสมอปลายกับกฎระเบียบในบ้านและกิจวัตรประจำวัน
- หันเหพฤติกรรมของเด็กจากด้านลบไปสู่ด้านบวก ก่อนที่เด็กจะเริ่มทำ
- เพิกเฉยกับพฤติกรรมกตัญและเรียกร้องความสนใจในทางลบ
- ใช้การเตือนเพื่อให้ผลติดตามที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง เพื่อช่วยให้เด็กร่วมมือ
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเพื่อลดความขัดแย้งในครอบครัว

ควรจำไว้เสมอว่าเนื้อหาของการอบรมนี้เป็นเพียงส่วนเล็กน้อยของหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก เท่านั้น

ประโยชน์ที่ผู้ปกครองจะได้รับ ส่วนมากแล้วจะมาจากวิธีการนำเสนอการอบรมของวิทยากร

พูดอีกแบบก็คือ วิธีการนำการอบรมสำคัญพอ ๆ กับเนื้อหาที่คุณนำเสนอ

มีก่อนอริฐบล็อกรที่เป็นแกนหลักอยู่ 6 ก่อน ที่จะเป็นตัวกำหนดว่าคุณจะนำเสนอการอบรมหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก ได้ดีที่สุดในอย่างไร:

1. ใช้วิธีการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน ที่จะช่วยเสริมพลังให้กับพ่อแม่และผู้ดูแลเด็ก
2. แสดงพฤติกรรมที่คุณต้องการเห็น โดยทำให้ดูเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตัวกับพ่อแม่ผู้เข้าร่วมอบรม
3. นำเสนอการอบรมด้วยความเร็วในระดับเดียวกันกับที่พ่อแม่รับได้ พยายามช่วยให้ทุกคนอยู่ในระดับเดียวกัน
4. ฝึกทักษะการฟังอย่างใส่ใจ
5. เข้าใจระดับต่าง ๆ ของพัฒนาการเด็ก และพฤติกรรมที่เป็นสัญญาณบ่งบอกระดับพัฒนาการนั้น
6. ทำให้การอบรมหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก เป็นที่ซึ่งทุกคนเรียนรู้อย่างมีความสุข

4.2 | การใช้วิธีการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน

ในการอบรมหลักสูตรอื่น ๆ หลายแห่ง วิทยากรจะบอกผู้เข้าร่วมอบรมว่าต้องทำอะไรบ้าง และทำไมมันจึงเป็นเรื่องสำคัญ พ่อแม่จำนวนมากก็ใช้วิธีแบบนี้ในการสอนลูกเพราะระบบการศึกษาของเรามักจะสอนกันในลักษณะ “ครูรู้ดีที่สุด”

ในการอบรมหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก เราจะไม่ทำแบบเดียวกันนี้ แต่เราจะมองว่าเป็นวิธีการเรียนรู้แบบร่วมมือกันมากกว่า

ในฐานะวิทยากร คุณคือผู้ร่วมมือหรือหุ้นส่วน ที่ทำงานร่วมกับพ่อแม่เพื่อกำหนดแผนการและฝึกปฏิบัติวิธีแก้ปัญหาที่จะช่วยให้พ่อแม่ปรับปรุงชีวิตที่บ้านให้ดีขึ้น

การมองว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองเป็นผู้เชี่ยวชาญที่รู้จักลูกดีที่สุดและเข้าใจสถานการณ์แวดล้อมในชีวิตของเขาดีที่สุด จะเป็นประโยชน์กว่า

พ่อแม่หลายคนอาจจะกำลังใช้วิธีเชิงบวกหลายอย่างในการเลี้ยงดูเด็กอยู่แล้ว และพ่อแม่คนอื่น ๆ จะมีโอกาสได้มองเห็นวิธีที่จะปรับปรุงการเลี้ยงดูเด็กด้วยตนเองจากการแนะนำของคุณ

หน้าที่ของเราคือการช่วยให้พ่อแม่เรียนรู้ด้วยตัวเองว่าจะไปให้ถึงเป้าหมายของเขาได้อย่างไร

มุมมองเช่นนี้บางครั้งอาจแปลว่าเราจะต้องทำงานหนักมากขึ้น เพื่อใช้เป็นคำถามปลายเปิดที่เหมาะสมที่จะช่วยให้พ่อแม่มองเห็นประโยชน์ของการเลี้ยงดูเด็กในเชิงบวกและการอบรมสั่งสอนเด็กโดยปราศจากการใช้ความรุนแรง

เมื่อพ่อแม่สอนตัวเอง เขาก็จะเรียนรู้ทักษะที่จะช่วยเขาไปได้อีกนานหลังจากการอบรมจบสิ้นไปแล้ว

4.3 | การทำตัวอย่างพฤติกรรมที่คุณอยากเห็น

หลักการทำให้เป็นตัวอย่างนี้ เราถือว่าเป็นรากฐานของการนำเสนอการอบรมหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็กเลยก็ว่าได้

ในการนำการอบรมด้วยวิธีการเรียนรู้ร่วมกัน หากเราชมพ่อแม่บ่อยครั้ง ใช้การรับฟังอย่างใส่ใจ และใช้การสอนด้วยวิธีเชิงบวก พ่อแม่ก็จะทำอย่างเดียวกันกับลูก ๆ ของเขาด้วย

ในทำนองเดียวกัน หากเราบอกพ่อแม่ว่าให้ทำสิ่งโน้นสิ่งนี้ ตำหนิวิจารณ์หรือหัวเราะเยาะเขา เพิกเฉยต่อความต้องการหรือข้อกังวลของเขา หรือบอกแต่สิ่งที่เราไม่ยอมให้เขาทำ เขาก็จะทำแบบเดียวกัน

การปฏิบัติ ให้เป็นแบบอย่างตามกฏอันธพาลทุกกฏในการอบรมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ตัวอย่างเช่น “ชมแล้วเดินจากไป” หมายความว่าชมจริง ๆ คือ ชมพ่อแม่ผู้เข้าร่วมอบรม แล้วก็หยุดเพียงแค่นั้น ไม่ต้องมีคำว่า แต่ ถ้า หรือคำวิจารณ์ใด ๆ เพิ่มเติมอีก

ควรใช้การเตือนล่วงหน้าสำหรับช่วงเปลี่ยนผ่านเพื่อเตรียมพ่อแม่ให้พร้อมสำหรับกิจกรรมต่อไปหรือก่อนเวลาหยุดพักจะหมดลง การเตือนเช่นนี้เป็นการช่วยให้คนรู้ตัวล่วงหน้าเล็กน้อย ว่ากำลังจะมีอะไรเกิดขึ้นต่อไป เป็นเทคนิคการเลี้ยงดูเด็กที่มีประโยชน์แบบหนึ่ง

ควรให้คำสั่งที่เป็นในเชิงบวกและชัดเจน เฉพาะเจาะจง ที่บ่งบอกถึงพฤติกรรมที่คุณอยากเห็นพ่อแม่ทำ

คุณอาจแสดงให้เห็นการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเชิงลบ เช่น การออกความเห็นเชิงวิจารณ์หรือประชดประชันเกี่ยวกับหลักสูตรการอบรม และชมผู้ปกครองคนเดียวกันในครั้งต่อไปเมื่อเขาแสดงพฤติกรรมในทางบวก

หากผู้ปกครองคนหนึ่งแสดงท่าทีเชิงลบต่ออีกคนหนึ่ง คุณอาจจัดการกับสถานการณ์ได้โดยให้กำลังใจผู้ปกครองที่ถูกวิจารณ์ หรือคุณอาจต้องเตือนความจำสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับกฎระเบียบหรือข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีผู้อื่น โดยไม่ต้องชี้เฉพาะลงไปก็ได้ ว่าทำไมคุณจึงต้องเตือนเรื่องนี้ขึ้นมา

ควรให้รางวัลง่าย ๆ เพื่อจูงใจพ่อแม่ให้มาจนถึงที่อบรมตรงเวลา เพื่อให้ทำกิจกรรมที่มอบหมายให้ไปทำที่บ้าน และเมื่อเขาสามารถจัดการกับบางอย่างที่ทำทนายมากได้สำเร็จ

ฝึกกิจกรรมการผ่อนคลายเพื่อช่วยลดความเครียดของตัวเอง อาจเป็นแค่การหายใจลึก ๆ หนึ่งครั้งก็ได้ พ่อแม่ควรได้เรียนรู้จากตัวอย่างของคุณและเริ่มที่จะเลียนแบบคุณ

หากมองให้ดีก็จะได้เห็นว่าคุณกำลังใช้เทคนิคการเลี้ยงดูเด็กกับพ่อแม่เหล่านี้ ในลักษณะที่คุณอยากให้เขาเอาไปใช้กับการเลี้ยงดูลูกของเขาเองนั่นเอง **มันได้ผลจริง ๆ นะ!**

4.4 | ก้าวไปในจังหวะของพ่อแม่ และช่วยให้ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วม

การอบรมหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก จะเป็นการแนะนำให้รู้จักแนวคิดและหลักการหลายอย่างที่อาจจะใหม่สำหรับพ่อแม่ บางครั้งในตอนแรกพ่อแม่ก็จะต่อต้านการเรียนรู้วิธีการใหม่เช่นนี้และไม่ยอมเอาไปใช้กับลูกตนเอง

และบางครั้งเขาอาจลำบากที่จะเข้าใจแนวคิดที่ซับซ้อนบางเรื่อง เช่น การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเชิงลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน

ในการนำเสนอการอบรมนี้ วิทยากรจึงควรก้าวไปในจังหวะเดียวกันกับการเรียนรู้ของพ่อแม่ พยายามทำให้มั่นใจว่าพ่อแม่ในกลุ่มได้เรียนรู้ทักษะการเลี้ยงดูเด็กที่สัมพันธ์กับบทเรียนหลักในชั่วโมงนั้นแล้ว ก่อนที่จะก้าวไปหาเนื้อหาใหม่ต่อไปอีก

โปรดจำไว้เสมอว่า การสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน เป็นกระบวนการที่ต้องทำอย่างเป็นขั้นเป็นตอน

หากพ่อแม่ยังทำเทคนิค การให้คำสั่งที่เฉพาะเจาะจงและเป็นในเชิงบวก ไม่ได้ คุณก็ไม่ควรนำการอบรมไปยังเรื่องถัดไป นั่นคือการกำหนดกฎระเบียบในบ้าน ในทำนองเดียวกัน พ่อแม่จะต้องเข้าใจวิธีการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเชิงลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน ให้ได้ก่อนที่จะก้าวไปถึง การให้ผลติดตามสำหรับความร่วมมือของเด็ก

ในสถานการณ์เช่นนี้อาจหมายถึงว่าคุณอาจต้องสอนซ้ำชั่วโมงก่อน หรือเพิ่มเวลาพิเศษสำหรับการแก้ปัญหาที่ถูกยกขึ้นมาในขณะที่กำลังพูดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่บ้าน

การที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กสามารถใช้ทักษะการเลี้ยงดูเด็กได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอนจะสำคัญมากกว่าการมาอบรมจนจบหลักสูตร

4.5 | การฝึกใช้เทคนิค ยอมรับ สำรอง เชื่อมโยง และนำไปปฏิบัติ

(ACCEPT, EXPLORE, CONNECT, AND PRACTICE หรือ A-E-C-P)

A-E-C-P คือก่อนนิรूपลือกที่สำคัญในการเรียนรู้แบบร่วมมือกัน เพื่อเอามาใช้ในการนำการอบรมหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก ตัวอักษร A-E-C-P เป็นตัวย่อของ 4 ขั้นตอนในการนำการพูดคุยกับพ่อแม่ คือ:

A = ACCEPT การยอมรับ

E = EXPLORE การสำรวจ

C = CONNECT การเชื่อมโยง

P = PRACTICE การนำไปปฏิบัติ

เราสามารถนำเอา A-E-C-P มาใช้ได้ตลอดเวลาในช่วงการอบรม การใช้ โดยการทำให้ดูเป็นตัวอย่างของวิทยากรก็เป็นเรื่องสำคัญมาก เพื่อที่จะให้พ่อแม่เริ่มทำแบบเดียวกันกับลูก ๆ ของเขาด้วย

1. การยอมรับ (Accept)

พ่อแม่จะรู้สึกว่าได้รับการเสริมกำลังและมีกำลังใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตัวเองเมื่อคุณยอมรับทุกอย่างที่เขาพูดออกมาในขณะที่อภิปรายกัน การยอมรับ แสดงให้เห็นว่าคุณกำลังให้ความสนใจกับเขาและรับรู้ว่าเขาเป็นคนสำคัญและควรได้รับความเคารพ

การยอมรับ เป็นทักษะที่สำคัญอย่างหนึ่งที่คุณจะต้องทำเป็นตัวอย่างให้พ่อแม่ดูเพื่อเขาจะได้เอาไปใช้กับลูก ๆ ของเขาบ้าง

มีหลายวิธีที่คุณสามารถแสดงให้เห็นตัวอย่างของการยอมรับได้:

การนำสิ่งที่ผู้ปกครองคนหนึ่งพูด มา สะท้อนกลับ พูดซ้ำ และเรียบเรียงคำพูดใหม่โดยคงใจความเดิม แล้วสื่อให้ทั้งกลุ่มฟัง เป็นการแสดงให้เห็นว่าคุณได้ยินและเข้าใจสิ่งที่ผู้ปกครองคนนั้นพูดและรู้สึก การทำเช่นนี้จะมีประโยชน์ในการสรุปย่อหรือให้ความกระจ่างต่อประเด็นหลักที่ผู้ปกครองต้องการสื่อ ให้ทั้งกลุ่มเข้าใจด้วย

แสดงความชื่นชม ที่ผู้ปกครองเสนอความคิดเห็นในการพูดคุย ขอขอบคุณผู้ปกครองคนนั้นที่แบ่งปันเรื่องราว โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นเรื่องราวเชิงลบหรือทำให้ไม่สบายใจ ยกเอาส่วนที่สำคัญของสิ่งที่ผู้ปกครองคนนั้นพูดมาอธิบายเมื่อเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของกลุ่ม

ใช้ภาษาท่าทางเพื่อสื่อให้เห็นว่าคุณตั้งใจฟัง ยอมรับและเคารพสิ่งที่ผู้ปกครองคนนั้นแสดงออก เรียกชื่อผู้พูด เอนตัวเข้าหาเขา สบตา พยักหน้า และให้ความสนใจกับพ่อแม่ทั้งหมดในกลุ่มเพื่อบอกให้เขาเห็นว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของการพูดคุยนี้ และมีส่วนร่วมอยู่ด้วย

เข้าใจความรู้สึกของพ่อแม่โดยแสดงอาการรับรู้ความรู้สึกของเขาและแสดงให้เห็นว่าคุณห่วงใย คุณเห็นว่าเขาสำคัญ และยอมรับความรู้สึกของเขาว่าเป็นความจริง และเมื่อพ่อแม่พบกับปัญหาในการเลี้ยงดูเด็ก คุณก็อาจบอกให้เขาเห็นว่าปัญหาแบบนี้พบได้เป็นปกติ และมีพ่อแม่อีกหลายคนมีประสบการณ์แบบนี้เหมือนกัน พ่อแม่ที่ต้องจัดการกับปัญหาพฤติกรรมของลูกมักรู้สึกโดดเดี่ยวและอับอาย โดยไม่รู้ว่าที่จริงแล้วการเลี้ยงดูเด็กเป็นเรื่องที่ลำบากสำหรับทุกคน

ตัวอย่างของการยอมรับจากการฝึกในกลุ่ม (ฝึกใช้เทคนิค การใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังกับเด็ก):

วิทยากร: คุณรู้สึกอย่างไรบ้างในฐานะที่เป็นผู้ปกครองที่ปล่อยให้ “ลูก” ของคุณเป็นฝ่ายนำในชั่วโมงการฝึกหัดนี้?

ผู้ปกครอง: ตอนแรกฉันก็รู้สึกอึดอัด เพราะอยากจะบอกลูกให้ทำอย่างโน้นอย่างนี้ แต่แล้วฉันก็มองดู “ลูก” ของฉันแล้วเริ่มทำตามในสิ่งที่เขาอยากทำ

วิทยากร: ฉันพอจะเข้าใจได้ว่าตอนแรกคุณก็รู้สึกอึดอัดอยู่บ้างเพราะคุณอยากเป็นคนนำกิจกรรมนี้ การรู้สึกแบบนี้เป็นเรื่องปกติมาก แต่หลังจากลองทำไปสักครู่คุณก็พบว่าคุณสามารถปล่อยให้ “ลูก” ของคุณนำกิจกรรมและทำตามคำแนะนำของเธอได้ ขอขอบคุณมากที่เล่าให้ฟังนะคะ”

2. การสำรวจ

ให้เวลากับการสำรวจประสบการณ์ให้เต็มที่กับผู้เข้าร่วมอบรม เพื่อที่จะช่วยพ่อแม่แก้ปัญหา (หรือเพื่อเน้นให้เห็นประสบการณ์ด้านบวก) เราจำเป็นจะต้องรู้ให้ชัดว่าเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นในขณะที่ทำกิจกรรมที่บ้าน หรือในระหว่างการทำกิจกรรมในชั่วโมงการอบรม

การสำรวจช่วยให้เราเข้าใจสถานการณ์ได้ดีขึ้นและมองเห็นปัญหาที่พ่อแม่ต้องเผชิญได้ชัดเจน

การสำรวจยังช่วยพัฒนาทักษะการสังเกตสำหรับพ่อแม่ ช่วยให้เขาเข้าใจว่าสิ่งที่เขาทำสัมพันธ์กับพฤติกรรมของลูกอย่างไร

ควรถามคำถามเพื่อให้รู้ถึงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่ผู้ปกครองนำมาเล่า เพื่อให้คุณเข้าใจมันอย่างเต็มที่

ถ้าผู้ปกครองคนหนึ่งเล่าให้ฟังถึงประสบการณ์ที่ยากลำบาก การมีข้อมูลเพิ่มเติมจะช่วยให้คุณและกลุ่มพิจารณาหาทางออกที่เป็นไปได้สำหรับสถานการณ์นั้นได้ดีที่สุด

ถามเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้นว่า อะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ ใคร และอย่างไร แสดงความอยากรู้ในการถามของคุณ

สำรวจความรู้สึกของผู้ปกครองคนนั้นและของเด็ก (ถ้าเหมาะสม)

ตัวอย่างคำถามที่เป็นไปได้ของการสำรวจ จากการฝึกทำกิจกรรม การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

วิทยากร: การให้เด็กนำเวลาที่อยู่ด้วยกันตามลำพังเป็นอย่างไรบ้าง? คุณสังเกตเห็นอะไรต่างไปจากปกติในการปฏิบัติต่อกันระหว่างคุณกับเด็กไหม?

คุณคิดอะไรบ้างในขณะนั้น?

การตามเด็กทำให้คุณรู้สึกอย่างไร?

คุณคิดว่ามันทำให้ลูกของคุณรู้สึกอย่างไร?

ตัวอย่างของ การสำรวจ กับพ่อแม่ในเวลาที่พูดคุยกันเรื่องการฝึกทำกิจกรรมการใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก:

ผู้ปกครอง: ฉันลองพยายามทำกิจกรรมการใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูก แต่เขาวิ่งหนีไปเลย

วิทยากร: มันคงทำให้คุณรู้สึกแยเหมือนกันนะ ลองเล่าให้ฟังอีกหน่อยได้ไหมว่าเกิดอะไรขึ้น? คุณพยายามจะทำอะไรกับเขาตอนนั้นนะ?

ผู้ปกครอง: คือเขากำลังเล่นกับรถของเล่นของเขาอยู่ ฉันนั่งลงข้างเขาแล้วก็เล่นรถของเขาไปด้วย แล้วฉันก็เริ่มคุยว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ เขาก็ลุกขึ้นแล้วก็เดินหายไปเลย!

วิทยากร: ดิฉันเห็นได้ชัดว่าคุณรู้สึกหงุดหงิดเวลาที่เขาเดินหนีไปหลังจากที่คุณพยายามใช้เวลาตามลำพังกับเขา ต้องขอชมที่คุณพยายามนะ คุณพอจะบอกเราเพิ่มเติมได้ไหมว่าเกิดอะไรขึ้น? คุณทำอะไรในขณะที่เขากำลังเล่นอยู่? แล้วเขาได้ตอบอย่างไร?

3. การเชื่อมโยง

คือการเชื่อมโยงประสบการณ์ของพ่อแม่หรือเรื่องที่น่ามาเล่า กับแนวคิดที่ใหญ่กว่า หรือเรื่องหลักที่เราพูดถึงในระหว่างชั่วโมงการอบรม

คุณอาจเชื่อมโยงเข้ากับหลักการเกี่ยวกับการสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน หรือเกี่ยวกับก้อนอิฐบล็อกเฉพาะเรื่อง หรือหลักการบางข้อที่กำลังฝึกทำกันอยู่ในชั่วโมงการอบรม

พ่อแม่อาจสร้างความเชื่อมโยงได้เองด้วยว่าประสบการณ์บางอย่างอาจช่วยให้เขาเรียนรู้เกี่ยวกับส่วนอื่น ๆ ของชีวิตของเขาเอง การทำเช่นนี้เป็นการเสริมแรงและช่วยให้พ่อแม่จำหลักการสำคัญของการเลี้ยงดูเด็กที่ดีและการสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุนได้

ตัวอย่างจากการพูดคุยก่อนหน้านี้เกี่ยวกับการฝึกทักษะ

วิทยากร: เราเรียนรู้อะไรจากประสบการณ์นี้บ้าง? (เชิญชวนกลุ่มให้ตอบ)

สรุปย่อ: โดยการใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกของเรา และปล่อยให้เขานำการเล่น เราจะช่วยสร้างความมั่นใจและความรู้สึกภูมิใจในคุณค่าของตนเอง เด็กจะรู้สึกว่าได้ได้รับความรักและความชื่นชม เมื่อเราให้ความสนใจอย่างเต็มที่ ว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ เราอาจคิดย้อนกลับไปถึงสิ่งที่เราเรียนรู้ในตอนแรกของการสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน – ว่าเราจะเสริมสร้างความเข้มแข็งของความสัมพันธ์ระหว่างเรากับลูกได้อย่างไร (ขึ้นไปทีภาพโปสเตอร์หรือกล่าวอ้างไปถึงก้อนอิฐบล็อกในชั่วโมงการอบรมเรื่องการใช้เวลาตามลำพังกับลูก)

4. การนำไปปฏิบัติจริง

สิ่งที่คุณปฏิบัติที่บ้านเท่านั้นจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริง!

หลักฐานจากการวิจัยบอกเราว่าถ้าพ่อแม่ได้ฝึกปฏิบัติในห้องอบรม เขาจะมีโอกาสที่จะนำทักษะเหล่านั้นไปใช้ที่บ้านมากกว่า

นั่นหมายถึงว่าคุณจะต้องเปิดโอกาสให้พ่อแม่ได้ฝึกทักษะให้บ่อยมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการฝึกเป็นกลุ่มหรือเป็นคู่

การฝึกปฏิบัติอาจเกิดขึ้นในช่วงของการพูดคุยกันเรื่องการทำกิจกรรมที่บ้าน เช่น ในตอนที่ผู้ปกครองเล่าให้ฟังถึงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โอกาสเช่นนี้จะช่วยให้ผู้ปกครองได้ฝึกใช้การแก้ไขปัญหานั้น ก่อนที่จะนำไปใช้จริงกับลูกที่บ้าน

คำแนะนำ: คุณควรทำอย่างไรเมื่อมีผู้เข้าร่วมอบรมที่พูดมากเกินไป?

บางครั้งเรามีผู้เข้าร่วมอบรมที่ต้องการแบ่งปันความคิดและประสบการณ์มากเกินไป แม้ว่าวิทยากรควรจะเปิดรับความคิดเห็นของทุกคน แต่คุณก็ต้องจัดการเวลาเพื่อให้ทุกคนมีโอกาสได้พูดด้วย ต่อไปนี้คือคำแนะนำที่ควรใช้หากบางคนใช้เวลามากเกินไปในช่วงการอภิปรายกลุ่ม:

ขอบคุณผู้เข้าร่วมอบรมที่แบ่งปัน

อธิบายว่าการให้คนอื่น ๆ มีโอกาสพูดด้วยก็เป็นเรื่องสำคัญ

บอกผู้ปกครองคนนั้นว่าเราทุกคนขอบคุณที่ได้เรียนรู้จากเขามากทีเดียว

เสนอให้คุยเพิ่มเติมได้ในระหว่างพักหรือหลังการอบรม

พูดอ้างอิงถึงสิ่งที่เขานำมาเล่า เพื่อให้เขารู้สึกว่ามีคนฟังและให้เกียรติเขา

4.6 | มีความตระหนักในเรื่องระดับพัฒนาการของเด็กและลักษณะเฉพาะที่สำคัญของแต่ละระดับ

เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องตระหนักว่าเด็กในวัยต่าง ๆ (2-9 ขวบ) จะมีความสามารถและลักษณะเฉพาะที่ต่างกัน ลักษณะเหล่านี้ในเด็กเล็ก จะเป็นตัวกำหนดความคาดหวังของพ่อแม่ เป้าหมาย และกิจกรรมที่จะทำร่วมกับเด็ก อาจเป็นไปได้ว่าความท้าทายหรือปัญหาที่พ่อแม่ต้องเผชิญอาจมีรากมาจากการคาดหวังเด็กในลักษณะที่เด็กในระดับพัฒนาการของเขายังไม่พร้อมที่จะทำได้ก็ได้

ด้านต่าง ๆ ของพัฒนาการเด็ก

พัฒนาการเด็กจะมี 5 ด้าน คือ ด้านร่างกาย สังคม-อารมณ์ การสื่อสารและภาษา ความคิด และการปรับตัว ตารางต่อไปนี้จะช่วยให้เห็นภาพย่อ ๆ ของแต่ละด้าน

ด้าน	ความหมาย
ร่างกาย / การเคลื่อนไหว	<ul style="list-style-type: none"> การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ขว้างสิ่งของ ฯลฯ) การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (เช่น การสวมใส่เสื้อผ้า การเขียน การคัดลอก ภาพรูปทรงเรขาคณิต การระบายสีด้วยสีเทียน การใช้ช้อนกินอาหาร ฯลฯ)
สังคม-อารมณ์	<ul style="list-style-type: none"> การตระหนักรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกปลอดภัยและผูกพันกับคนอื่น ๆ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การปฏิบัติต่อคนอื่น และการสร้างความสัมพันธ์ การเรียนรู้ผ่านการเล่น
การสื่อสารและภาษา	<ul style="list-style-type: none"> ความสามารถที่จะเข้าใจและสื่อสารกับคนอื่นทั้งด้านภาษาพูดและภาษากาย พัฒนาการทางการพูดที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น การพูดเป็นประโยค การเปรียบเทียบ ฯลฯ รู้จักพยัญชนะหรือตัวอักษร ร้องเพลง เล่าประสบการณ์ของวัน อ่านหนังสือ (ในช่วงหลังของพัฒนาการ)
ความคิด	<ul style="list-style-type: none"> ความสามารถด้านความคิด สามารถเรียงเรียงความคิด รวบรวมความสนใจ จัดจำเหตุการณ์ วางแผนอนาคต นับเลข สังเกตรูปแบบที่ซ้ำกัน เข้าใจเหตุและผล ทดลองทำสิ่งต่าง ๆ
การปรับตัว	<ul style="list-style-type: none"> ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์แวดล้อม มีความเป็นตัวของตัวเอง ทำอะไรด้วยตัวเองได้ กินอาหารเองได้ แต่งตัว เข้าห้องน้ำ ทำงานบ้าน ฯลฯ

ระยะต่าง ๆ ของพัฒนาการเด็ก

วัยทารก (0-1 ปี)

- อาหาร การนอนหลับ ความสะอาด ความสบายและความปลอดภัย
- ความผูกพันที่มั่นคงกับพ่อแม่/ผู้ดูแล
- การกระตุ้นและการให้ความเอาใจใส่
- 0-6 เดือน: จะยิ้ม ส่งเสียงอ้อแอ้ และร้องไห้เพื่อดึงความสนใจจากผู้ดูแล สิ่งที่ดีควรทำคือให้การดูแลด้วยการกอด อุ้ม ลูบไล้ และปกป้องคุ้มครอง
- 6-11 เดือน: จะเกาะติดอยู่กับพ่อแม่/ผู้ดูแล โดยเฉพาะในเวลาที่ยังรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือหวาดกลัว จะร้องไห้หรือต่อต้านเมื่อผู้ดูแลเดินจากไป จะคลานตามผู้ดูแลถ้าทำได้
- 12-23 เดือน: เริ่มเดินและพูด จะสำรวจสภาพแวดล้อมของตนเอง

วัยหัดเดิน (2-3 ปี)

- เหมือนกับข้างบน แต่มีเพิ่มอีก คือ ...
- มีความอยากรู้อยากเห็นเพิ่มขึ้น อยากรสำรวจและรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้น
- อยากรเรียนรู้วิธีทำสิ่งใหม่ ๆ (เช่น แต่งตัวและถอดเสื้อผ้า) และต้องการตัดสินใจเอง
- ต้องการคำชมและการยอมรับ
- มีความเป็นอิสระมากขึ้น สำรวจสภาพแวดล้อมรอบตัวเพิ่มขึ้น
- เริ่มพูดเป็นประโยคและรู้คำศัพท์เพิ่มขึ้น
- ไม่ชอบที่จะแพ้ในการแข่งขัน ไม่ชอบบอให้ถึงตาตัวเอง แต่จะเริ่มสอนให้รู้จักแบ่งปันได้
- อาจแสดงความรู้สึกในลักษณะที่รุนแรง อาจเริ่มเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์

วัยเด็กตอนต้น (4-6 ปี)

- เหมือนกับข้างบน แต่มีเพิ่มอีก คือ ...
- เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ การเล่น พัฒนาความสัมพันธ์กับเด็กคนอื่น ๆ (การเล่นสำคัญมากและช่วยสอนค่านิยมทางสังคมได้)
- มีคำถามต่าง ๆ และต้องการค้นหาคำตอบ
- มีความลำบากที่จะแยกแยะระหว่างจินตนาการกับความเป็นจริง แสดงออกซึ่งความรู้สึกในลักษณะรุนแรง
- อาจพูดคุยเก่ง ถามคำถามมาก คำตอบที่ผู้ใหญ่ให้ควรสั้น ๆ แต่เป็นความจริง เด็กอาจถามซ้ำอีกหากยังไม่เข้าใจชัดเจน หรือยังต้องการข้อมูลเพิ่มเติมอีก
- ไม่ชอบให้แพ้ในการแข่งขัน ไม่ชอบแบ่งปันหรือรอให้ถึงตาตัวเอง แต่สามารถสอนให้รู้จักการแพ้ และการรอให้ถึงตาตัวเองได้

วัยเด็กตอนกลาง (7-9 ปี)

- เหมือนกับข้างบน แต่มีเพิ่มอีก คือ ...
- สนใจการเรียนรู้ที่โรงเรียน
- เริ่มต้องการความเป็นอิสระและความไว้วางใจ
- ต้องการใช้เวลาอยู่กับเด็กคนอื่น ๆ
- อาจแสดงความสนใจในเรื่องศาสนา ด้านจิตวิญญาณ
- อาจโต้ตอบกับผู้ใหญ่เพื่อแสดงให้เห็นว่าเขา “รู้”
- อาจมีความขัดแย้งหรืออ่อนไหว อาจขยับเขยื้อนแข่งขันมาก เด็กจะสามารถจัดการกับความโกรธและทนต่อความหงุดหงิดได้ดีขึ้น

4.7 | การทำให้การอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก เป็นที่เรียนรู้อย่างมีความสุข

พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กจะอยากร่วมการอบรมและร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าคุณสร้างสภาพแวดล้อมให้มีบรรยากาศของการต้อนรับ เปิดรับ และให้เกียรติ

ทุกคนชอบสถานที่ที่อบอุ่นและเชิญชวน หากคิดถึงกลุ่มว่าเป็นเหมือนครอบครัวก็จะดียิ่งขึ้น

คำแนะนำสำหรับวิทยากร เพื่อจะช่วยให้การอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก เป็นที่เรียนรู้อย่างมีความสุข:

1. เชื้อเชิญให้พ่อแม่มีส่วนร่วม: สังเกตให้ดีเมื่อมีใครบางคนพยายามไม่แสดงออก และถามว่าเขาอยากแสดงความคิดเห็นหรือแบ่งปันประสบการณ์บ้างไหม
2. พยายามทำให้มั่นใจว่าทุกคนในห้องได้ยินเสียงคุณ (และได้ยินเสียงกันและกันด้วย)
3. พยายามจัดห้องให้ทุกคนมองเห็นกระดานฟลิปชาร์ต โปสเตอร์ที่แสดงเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ และภาพบ้านแห่งการเกื้อหนุน
4. นั่งลงในเวลาที่คุณกำลังพูด พยายามให้อยู่ในระดับสายตาของพ่อแม่และนั่งอยู่ร่วมกับกลุ่ม หากทำได้ ให้นั่งปะปนไปกับกลุ่มพ่อแม่แทนที่จะนั่งข้างหน้ากลุ่ม
5. จัดสถานที่ให้สบายและมีบรรยากาศที่ต้อนรับ
6. พยายามจัดเก้าอี้ให้พอสำหรับทุกคน และจัดห้องให้สะอาด ใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ (หากสามารถจัดได้) ในฤดูร้อน ตกแต่งห้องให้สวยงามถ้าทำได้!
7. ตรวจสอบว่าควรพูดกับผู้เข้าร่วมอบรมด้วยภาษาอะไรจึงจะสื่อสารได้ดีที่สุด
8. สังเกตว่าบางคนมีความต้องการพิเศษเนื่องจากความพิการหรือผิดปกติของร่างกายหรือไม่ แล้วจัดสภาพให้เกื้อหนุนให้เขาสามารถร่วมทำกิจกรรมได้

9. ให้เกียรติ เคารพทุกอย่างที่พ่อแม่แบ่งปันในกลุ่ม
10. อาจมีการหัวเราะสนุกสนานกันมากในกลุ่ม แต่ขอให้ระมัดระวัง ควรหัวเราะด้วยกัน แต่ไม่ใช่หัวเราะขบขันบางคนแม้ว่าสิ่งที่เขาพูดอาจดูไม่เข้าท่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นคือโอกาสที่จะได้เรียนรู้ก่อนอื่นบล็อกก่อนใหม่
11. ยกย่องชมเชยพ่อแม่ที่พยายามและทุ่มเทความตั้งใจ
12. แสดงพฤติกรรมที่คุณต้องการให้พ่อแม่ปฏิบัติ โดยการทำให้เห็นเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติต่อเขา
13. ยกย่องชมเชย เคารพ และทบทวนสิ่งที่พ่อแม่แบ่งปันในกลุ่ม

และท้ายที่สุด ต้องทำให้เป็นการอบรมที่สนุกสำหรับคุณด้วย!

ชั่วโมงที่ 1:

การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

จุดประสงค์	<p>เพื่อแนะนำหลักสูตรการอบรมให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็ก และเพื่อกำหนดข้อตกลงเบื้องต้นและเป้าหมายร่วมกัน</p> <p>เพื่อแนะนำพ่อแม่ให้รู้จักวิธีใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก โดยใช้การเล่นแบบให้เด็กเป็นผู้นำกิจกรรม และวิธีการบอกเด็กตามที่มองเห็น</p>
ก่อนอริฐบล็อกร	<p>ยิ่งคุณใช้เวลากับเด็กในทางบวกมากเท่าไร คุณก็จะใช้เวลาในทางลบกับเด็กลดลงเท่านั้น</p> <p>ปล่อยให้เด็กเป็นฝ่ายนำกิจกรรมเมื่อใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพัง</p> <p>การบอกเด็กตามที่มองเห็น จะช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะทางภาษา</p> <p>สิ่งที่คุณทำที่บ้านนั้นแหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญได้!</p>
วัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้	<p>เอกสารการลงทะเบียน ป้ายชื่อ เทปกาว ปากกา กระดาษ กระดาษฟลิปชาร์ตแผ่นใหญ่ ของเล่น กระดาษสำหรับให้พ่อแม่เขียนเป้าหมายของแต่ละคน</p> <p>ซองว่างและเครื่องดัดสำหรับช่วงพัก</p> <p>โปสเตอร์ภาพบ้านแห่งการสนับสนุน คู่มือพ่อแม่และผู้ปกครอง เรื่องประกอบภาพ</p>
การเตรียมตัว	<p>จัดห้องด้วยการวางเก้าอี้เป็นวงกลม</p> <p>เตรียมอุปกรณ์ เอกสาร และป้ายชื่อ</p>
กล่าวต้อนรับ (10 นาที)	<p>กล่าวต้อนรับสมาชิกทั้งกลุ่ม</p> <p>ขอบคุณที่เข้ามาเข้าร่วมการอบรม</p> <p>ทำกิจกรรมออกกำลัง</p>
นำเสนอภาพรวม (30 นาที)	<p>ภาพรวมของหลักสูตร</p> <p>กฎระเบียบหรือข้อตกลงเบื้องต้น</p> <p>เป้าหมายของพ่อแม่</p>
พักรับประทานอาหารว่าง และกิจกรรมกระตุ้นพลัง (10 นาที)	
กิจกรรมหลัก (60 นาที) การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก	<p>เรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ เรื่องที่ 1 การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก</p> <p>เรื่องที่ 2 การควบคุมมากเกินไป</p> <p>เรื่องที่ 3 ปล่อยให้เด็กเป็นฝ่ายนำ</p> <p>อภิปรายกันในกลุ่ม: การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก</p> <p>ฝึกปฏิบัติ: กิจกรรมที่ทำในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก</p> <p>สรุปบทวน: สิ่งสำคัญสำหรับการใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก</p>
คู่มือฝึกปฏิบัติ PLH (5 นาที)	มอบหมายให้เป็นคู่มือฝึกปฏิบัติ PLH
มอบหมายกิจกรรมที่บ้าน (10 นาที)	<p>แต่ละวันให้ใช้เวลา 5 นาทีเพื่ออยู่ตามลำพังกับลูกโดยใช้กิจกรรมการเล่นที่เด็กเป็นผู้นำ และการบอกเด็กตามที่มองเห็น</p> <p>การออกกำลังหลังจากตื่นนอนทุกเช้า</p> <p><i>หยุดพักสักครู</i> เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ</p> <p>นัดพบหรือติดต่อคู่มืออบรม PLH หนึ่งครั้งในช่วงสัปดาห์</p>
ปิดท้ายชั่วโมง (5 นาที)	ขอบคุณและชมผู้ปกครอง

1.1 | รายละเอียดของเนื้อหาการอบรมใน ชั่วโมงที่หนึ่ง

[ส่วนนี้ของคู่มือทำไว้เพื่อช่วยให้คุณเตรียมตัวนำการอบรมในชั่วโมงที่หนึ่ง เป็นข้อมูลที่จะช่วยให้คุณ จำหลักการสำคัญในขณะนำเสนอการอบรมให้กับผู้ปกครอง เนื้อหาของชั่วโมงนี้จะเริ่มในส่วนที่ 1.2]

ชั่วโมงแรกจะเป็นตัวกำหนดบรรยากาศของการอบรมตลอดหลักสูตร จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วิทยากรจะต้องสร้าง พื้นที่ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้สึกว่าได้รับการต้อนรับและปลอดภัย รู้สึกผ่อนคลาย

เราจะเริ่มโดยการกล่าวต้อนรับและขอบคุณพ่อแม่และผู้ปกครองที่เข้ารับการอบรม และความมุ่งมั่นของเขา ที่จะพัฒนาชีวิตของเด็กที่ดูแลอยู่ หลังจากนั้นจึงแนะนำหลักสูตรเพื่อให้พ่อแม่พอจะคาดเดาได้ว่าจะเกิดอะไร ขึ้นบ้าง

ในชั่วโมงแรกนี้ เราจะให้โอกาสผู้เข้าร่วมการอบรมได้อธิบายเหตุผลและจุดประสงค์ที่มาร่วมอบรม การทำ เช่นนี้จะช่วยให้แต่ละคนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของในกระบวนการอบรม และช่วยให้เราเรียนรู้เกี่ยวกับพ่อแม่ หรือผู้ปกครองแต่ละคนด้วย

ในช่วงแรกของชั่วโมงที่หนึ่งนี้ สิ่งที่วิทยากรต้องการทำให้สำเร็จ 5 อย่าง ได้แก่:

1. ต้อนรับพ่อแม่และผู้ปกครองเข้าสู่การอบรม
2. แนะนำหลักสูตรการอบรม
3. กำหนดระเบียบข้อตกลงเบื้องต้น
4. ให้โอกาสพ่อแม่ทุกคนได้เล่าให้กลุ่มฟังว่าการมาอบรมนี้ตัวเองมีเป้าหมายอย่างไร
5. แนะนำกิจกรรม การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

ภาพรวมของหลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก

ในตอนเริ่มต้นของชั่วโมงที่หนึ่งนี้ เราจะนำเสนอภาพรวมของหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก และจุดประสงค์ ของการอบรมก่อน

ในการอบรมหลักสูตรอื่น ๆ หลายแห่งมักจะเป็นการบรรยายที่ค่อนข้างมาก และผู้เข้าร่วมอบรมมักจะต้องนั่ง ฟังอย่างเงียบๆ แต่หลักสูตรนี้จะไม่เป็นเช่นนั้น แทนที่จะนั่งฟังเฉย ๆ เราจะมีกิจกรรมที่ต้องลุกขึ้นมาทำมาก ที่เดียว

พ่อแม่และผู้ปกครองจะได้เรียนรู้อย่างเข้มข้น เกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ที่จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งของความสัมพันธ์กับเด็ก และการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็ก ในบรรยากาศที่สนุกสนานและร่วมแรงร่วมใจกัน

พ่อแม่และผู้ปกครองจะเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องฝึกปฏิบัติ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับนิทานและเกม ได้ฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กด้วยกัน และมีโอกาสที่จะได้ฝึกปฏิบัติที่บ้านอีกมากทีเดียว

และยิ่งไปกว่านั้นพ่อแม่ส่วนมากจะคาดหวังว่าเราจะมีคำตอบสำหรับทุกอย่าง

แต่นั้นไม่ใช่วิธีการที่เราจะใช้ในการอบรมหลักสูตรการเลี้ยงดูเด็กให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิตนี้

สำหรับการอบรมในหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก นี้ วิทยากรกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองจะเป็นผู้ร่วมมือกัน หรือเป็นหุ้นส่วนซึ่งกันและกัน ในการกำหนดแผนการและฝึกวิธีการแก้ปัญหาที่จะช่วยให้พัฒนาชีวิตที่บ้านให้ดีขึ้นได้

พ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็กคือผู้เชี่ยวชาญในสถานการณ์ชีวิตของเขาเอง หน้าที่ของเราคือช่วยให้เขาเรียนรู้ที่จะบรรลุเป้าหมายที่เขากำหนดไว้ได้ด้วยตัวเอง

คุณควรตระหนักด้วยว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็กที่มาร่วมอบรมจะมีอายุ มีค่านิยม และมีสถานการณ์แวดล้อมในชีวิตที่แตกต่างกันไป เราจึงต้องพยายามให้ความเคารพในความหลากหลายของเขาด้วย

เราควรช่วยให้พ่อแม่รู้สึกที่สามารถแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกได้อย่างสบายๆ และในขณะเดียวกันก็เข้าใจว่าจะไม่มีการกดดันหรือบังคับให้แสดงออกในสิ่งที่ไม่ต้องการหรือไม่สะดวกใจที่จะแบ่งปัน

การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

ในช่วงโมเมนต์หนึ่งนี้ เราจะช่วยให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองค้นพบว่าการใช้เวลาตามลำพังอย่างมีคุณภาพกับเด็กจะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกกับเด็กด้วย

การใช้เวลาตามลำพังมีความสำคัญต่อเด็กมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป็นการช่วยให้เด็กได้สำรวจและเรียนรู้โลกผ่านการเล่น

เมื่อพ่อแม่แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่เด็กทำนั้นสำคัญสำหรับพ่อแม่ จะเป็นการช่วยให้ความสัมพันธ์กับเด็กดีขึ้นด้วย

เราเรียกการทำเช่นนี้ว่า “การใช้เวลาตามลำพัง” กับลูกของคุณ

การใช้เวลาตามลำพังกับเด็กนี้ ช่วยให้เด็กรู้ว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองเฝ้าดูและสนใจในสิ่งที่เขาเลือกทำ

แต่ไม่ได้หมายถึงการคอยเฝ้าระวังและควบคุมเด็กให้ประพฤติตัวให้เหมาะสมอยู่เสมอ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้องทราบและจะได้กล่าวถึงในชั่วโมงต่อไป

มันเป็นการแสดงความสนใจเด็กเฉพาะตัวของเขาเอง

พ่อแม่หลายคนที่มีลูกซึ่งมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหามักจะไม่ค่อยมีความสุขกับความสัมพันธ์กับเด็กมากนัก พ่อแม่เหล่านี้มักใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อพยายามหยุดหรือห้ามลูกไม่ให้ดื้อหรือชนมากกว่า

เมื่อเด็กเล่นอยู่เงียบ ๆ อย่างเพลิดเพลิน พ่อแม่มักจะถอนหายใจด้วยความโล่งอกและปล่อยให้เด็กไว้ตามลำพังอย่างนั้น แต่ที่จริงแล้วตอนนี้แหละที่จะมีประโยชน์มากที่สุดที่จะ “ใส่ใจ” กับเด็กและคอยติดตามดูว่าเขากำลังทำอะไรอยู่

การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก ช่วยให้เด็กรู้สึกว่าคุณแม่หรือผู้ปกครองเห็นคุณค่าในตัวของเขาในฐานะบุคคลหนึ่ง ชื่นชมกับสิ่งที่เขาทำ และไม่ใช่เพียงแค่คอยกังวลว่าเขาจะทำตามที่คุณใหญ่บอกรหรือไม่เท่านั้น

เมื่อมีใครสักคนหนึ่งตั้งใจฟังคุณและสังเกตเห็นว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ มันจะทำให้คุณรู้สึกดี เพราะคุณรู้สึกว่ามีคนเห็นคุณค่าและความสำคัญของคุณ

ลองคิดถึงคนที่ดูใส่ใจและห่วงใยคุณ การที่คุณรู้สึกเช่นนั้นก็เพราะเขาแสดงความสนใจคุณและบอกให้คุณรู้ว่าความคิดเห็นของคุณสำคัญสำหรับเขานั้นเอง

สถานการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติเมื่อพ่อแม่และเด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เด็ก ๆ จะสังเกตเห็นความใส่ใจของพ่อแม่ และตอบสนองในทางบวกเช่นเดียวกัน

การเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ

การเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ หมายถึงการที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กปล่อยให้เด็กนำในขณะที่ทำกิจกรรมร่วมกัน ระหว่างการใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

พ่อหรือแม่สามารถแนะนำกิจกรรมนี้กับเด็ก ๆ ได้โดยแค่เพียงบอกว่า “แม่มีเวลาที่จะอยู่ตามลำพังกับลูก 5 นาที ลูกอยากทำอะไรบ้างล่ะ?”

การเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ ช่วยเสริมความมั่นใจและความภูมิใจในคุณค่าของตนเองให้เด็ก และแสดงให้เห็นว่าข้อเสนอแนะของเขานั้นสำคัญสำหรับพ่อแม่ด้วย

เด็กจำนวนมากใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการถูกสั่งให้ทำหรือห้ามไม่ให้ทำอะไรบางอย่าง **การเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ** ช่วยให้เด็กพัฒนาความสามารถที่จะทำอะไรได้เองอย่างเป็นอิสระและเปิดโอกาสให้เลือกทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง

การใช้กิจกรรม การเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ ยังช่วยให้พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กหลุดออกจากบทบาทที่ต้องเป็นผู้นำ และต้องคิดหากิจกรรมต่าง ๆ มาทำกับเด็กอยู่ตลอดเวลา พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กบางคนอาจรู้สึกลำบากที่จะเล่นกับเด็ก การเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ เปิดโอกาสให้พ่อแม่ได้เห็นว่าลูกชอบทำอะไรบ้าง และติดตามกิจกรรมของลูกไปโดยเพียงแค่พูดว่า “โอเค เริ่มได้เลย!” แต่ก็ต้องมีขอบเขตตามสมควร!

การเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ ไม่ได้หมายความว่าเด็กจะทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ

เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องเตือนพ่อแม่ว่าในช่วงเวลาที่อยู่ด้วยกันตามลำพังนี้ พ่อแม่ยังคงเป็นผู้ควบคุมอยู่ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ และยังเป็นผู้ที่กำหนดขอบเขตของกิจกรรมที่จะอนุญาตให้เด็กเลือกทำในช่วงเวลานี้ด้วย

ในวัฒนธรรมที่ยึดถือว่าอำนาจของพ่อแม่เป็นสิ่งที่เด็กจะต้องเคารพ พ่อแม่อาจรู้สึกอึดอัดกับการใช้เทคนิค การเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ วิทยากรควรย้ำให้มั่นใจว่าพ่อแม่จะยังมีอำนาจอยู่เสมอ ในการที่จะอนุญาตให้เด็กเป็นฝ่ายนำได้

การเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ อาจเป็นเรื่องท้าทายสำหรับเด็กด้วย

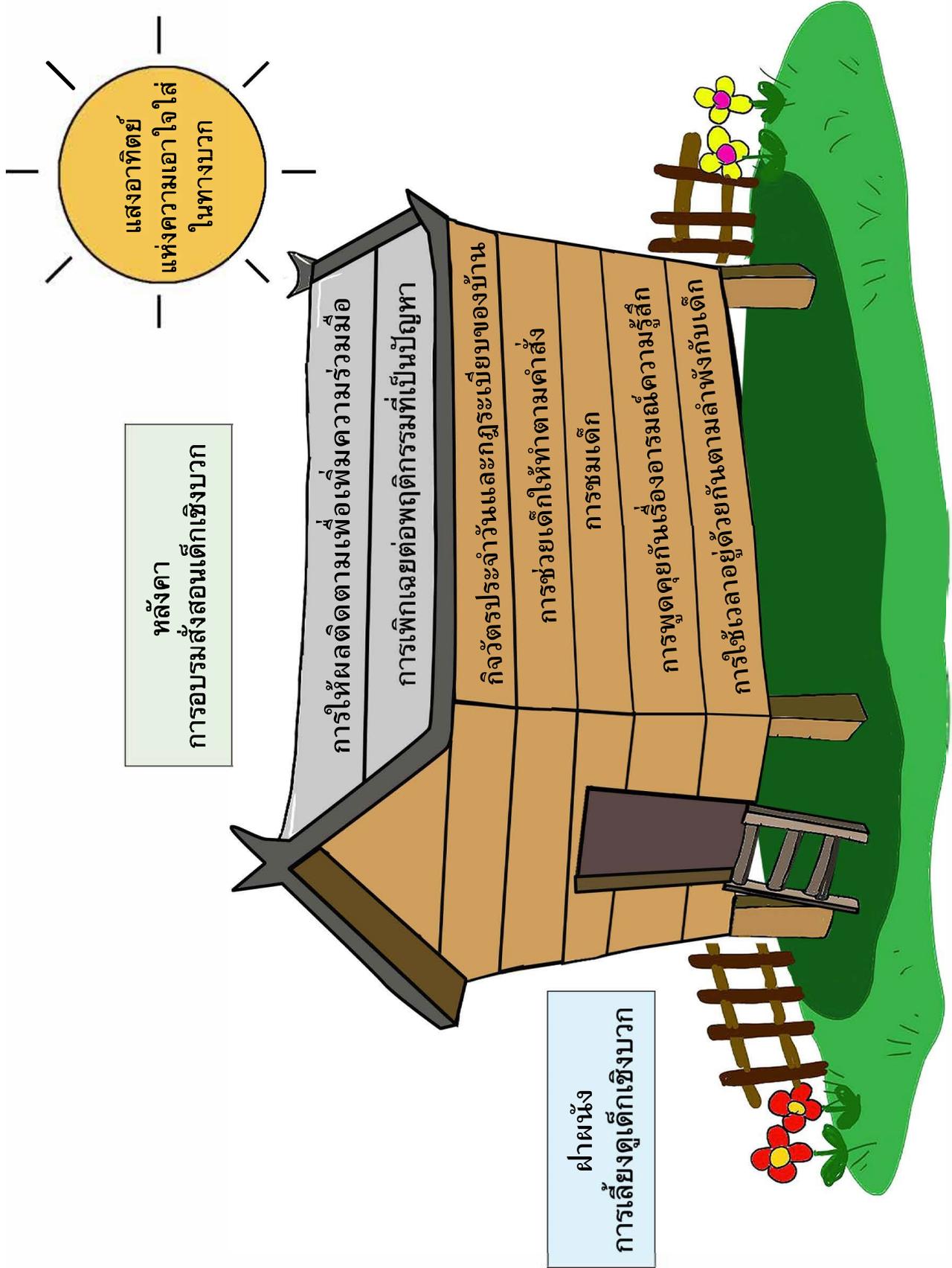
เด็กหลายคนไม่เคยได้รับโอกาสให้ตัดสินใจว่าจะทำอะไร หรือให้เป็นผู้ผู้นำ ในตอนแรกจึงอาจจะรู้สึกแปลกๆ อยู่บ้าง พ่อแม่ควรช่วยเด็กโดยการเสนอแนะกิจกรรมสองสามอย่างที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับระดับพัฒนาการ เพื่อให้เด็กเป็นฝ่ายเลือกทำก็ได้

ควรจำไว้เสมอว่ากิจกรรมที่เสนอแนะให้เด็กจะต้องเป็นสิ่งที่เด็กชอบทำอยู่แล้วด้วย ในช่วงนี้ของการอบรม คุณจะช่วยพ่อแม่ให้คิดถึงกิจกรรมที่อาจทำได้ ที่จะเหมาะสมกับลูกของเขาด้วย

ควรให้เฉพาะความเห็นด้านบวกเท่านั้น และพยายามหลีกเลี่ยงการให้ความเห็นแบบวิพากษ์วิจารณ์หรือถามคำถามหลาย ๆ ครั้งในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

โปรดจำไว้เสมอว่าการใช้เวลาตามลำพังกับเด็กคือเวลาพิเศษของเด็กที่จะได้เป็นฝ่ายนำ และไม่มีการทำผิดหรือถูกในการเล่น トラบไต้ที่เป็นการเล่นที่ปลอดภัย หน้าที่ของพ่อแม่คือการแสดงความสนใจและตามการนำของเด็กเท่านั้นเอง

ข้อสังเกต: สำหรับคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับ การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก โปรดทบทวนจากคำแนะนำเพิ่มเติมที่ให้ไว้ในตอนท้ายของคู่มือเล่มนี้



1.2 | การกล่าวต้อนรับ

วิทยากรควรกล่าวต้อนรับพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กแต่ละคนอย่างอบอุ่นและกระตือรือร้น เมื่อเขาเดินทางมาถึงห้องอบรม

มอบกระดาษที่บันทึกเป้าหมายของพ่อแม่ในการมาอบรมไว้ ควรเป็นเป้าหมายเดียวกันกับที่พ่อแม่กำหนดไว้ในวันที่วิทยากรไปเยี่ยมบ้านก่อนเริ่มการอบรม

ป้ายชื่อ

มอบป้ายชื่อให้กับพ่อแม่แต่ละคนเพื่อให้ทุกคนรู้จักชื่อสมาชิกในกลุ่ม วิทยากรควรเป็นตัวอย่างเป็นตัวอย่างโดยการเรียกชื่อผู้เข้ารับการอบรมเพื่อที่พ่อแม่จะได้ถือเอาเป็นแบบอย่างไปปฏิบัติกับลูกของตนเองด้วย

หยุดพักสักครู่

ในตอนเริ่มต้นชั่วโมงที่หนึ่ง วิทยากรควรนำให้ผู้ปกครองฝึกทำเทคนิค **หยุดพักสักครู่** ไปด้วยกัน อาจทำแบบสั้น ๆ (ประมาณแค่หนึ่งนาที) ก็ได้

หลับตา

มุ่งความสนใจไปที่ความคิด อารมณ์ และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสร่างกาย (15 วินาที)

มุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจ (30 วินาที)

ขยายความรู้ตัวออกไปให้ทั่วร่างกาย สัมผัสกับเสียงที่อยู่รอบตัว (15 วินาที)

ลืมตา

การฝึกนี้จะช่วยให้พ่อแม่คุ้นเคยกับกิจกรรมนี้ และสามารถเอาไปทำได้ด้วยตัวเอง

การออกกำลังกาย

สอนให้พ่อแม่ทำท่าเคลื่อนไหวหนึ่งชุดที่ช่วยให้ขยับทั่วร่างกายจากหัวถึงเท้า

เมื่อสอนให้พ่อแม่ออกกำลังกายเป็นครั้งแรก คุณจะต้องอดทนและอธิบายการเคลื่อนไหวแต่ละอย่างให้ชัดเจน

ถ้าจำเป็นก็อาจหยุดชั่วคราวแล้วค่อย ๆ แก้ไขท่าทางและการเคลื่อนไหวให้ถูกต้อง

พ่อแม่หลายคนจะไม่คุ้นเคยกับการเคลื่อนไหวร่างกายและอาจต้องการการกระตุ้นหรือให้กำลังใจ และคำแนะนำมากกว่าที่คิด

ถ้าบางคนยืนไม่ไหว คุณก็สามารถกระตุ้นให้เขาร่วมกิจกรรมให้ได้มากที่สุดโดยใช้ท่านั่งก็ได้

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง ก็คือ ควรพยายามให้การเคลื่อนไหวนั้นสั้นไหลอย่างเป็นธรรมชาติ และการหายใจควรจะมีลักษณะที่ผ่อนคลาย

ที่สำคัญอีกอย่างคือร่างกายของผู้เข้าร่วมอบรมจะต้องผ่อนคลาย โดยเฉพาะที่แขน ขา คอ ไหล่ และใบหน้า

หลังจากที่คุณนำการออกกำลังกายไปในแต่ละชั่วโมงแล้ว จะช่วยให้พ่อแม่รู้สึกผ่อนคลายและสบายมากขึ้นกับท่าทางการเคลื่อนไหวนี้

ควรพยายามกระตุ้นให้พ่อแม่ทำกิจกรรมการออกกำลังกายที่บ้านอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

การบริหารร่างกาย

1. การยืดเหยียดร่างกายของเรา

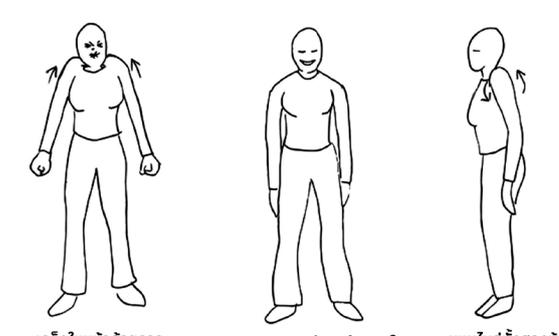


ยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นข้างบน ระวังกับคอก่อนจะเอื้อมมือไปสัมผัสท่อน้ำนม (หายใจลึก 4 ครั้ง)

ยืดตัวไปทางซ้ายและทางขวา (หายใจลึก 4 ครั้ง)

ยืดตัวไปข้างหน้า (หายใจลึก 4 ครั้ง)

3. ไหล่



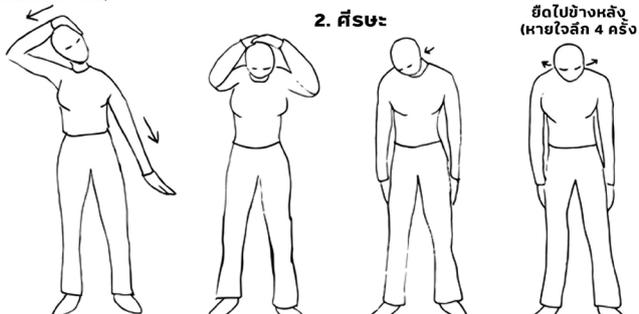
เกร็งใบหน้าด้วยการหลับตา เม้มปาก กำมือให้แน่นทั้งสองข้าง ยกไหล่ขึ้น ชิดในหู กลืนหายใจแล้วเกร็งให้ทั่วตัว

คลายทุกส่วนแล้วหายใจออกแรง ๆ (4 ครั้ง)

หมุนไหล่ทั้งสองข้างเป็นวงกลมไปด้านหน้า (4 ครั้ง)

หมุนไหล่ทั้งสองข้างเป็นวงกลมวงกลมไปด้านหลัง (4 ครั้ง)

2. ศีรษะ



ยืดแขนขวาขึ้นแล้วเอียงศีรษะไปทางไหล่ขวา เอามือวางทาบลงบนไหล่ (หายใจลึก 4 ครั้ง)

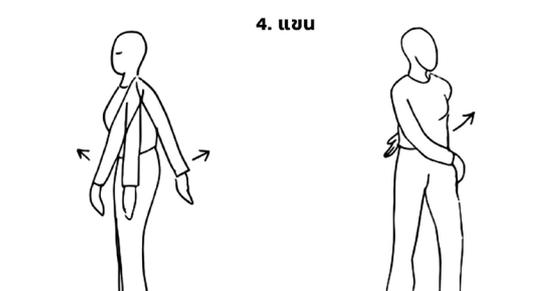
ยืดแขนซ้ายขึ้นแล้วเอียงศีรษะไปทางไหล่ซ้าย เอามือวางทาบลงบนไหล่ (หายใจลึก 4 ครั้ง)

ประสานมือเข้าด้วยกันแล้วใช้น้ำหนักของแขนทั้งสองข้างกดด้านหลังของศีรษะ ให้หน้าคว่ำลง (หายใจลึก 4 ครั้ง)

กดคางลงหาหน้าอกและขยับศีรษะไปทางซ้ายให้ไหล่เข้าใกล้ไหล่แล้วหมุนศีรษะไปทางขวา (4 ครั้ง)

หมุนศีรษะเป็นวงกลมช้า ๆ (4 ครั้ง)

4. แขน

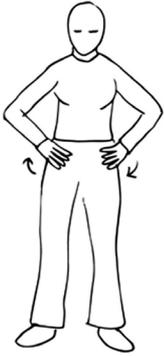


ผ่อนคลายแขนทั้งสองข้างแล้วปล่อยให้มันแกว่งจากไหล่ไปข้างหน้า หน้าและข้างหลัง จ่อเข้าเล็กน้อย (10 ครั้ง)

งอเข่าเล็กน้อยและผ่อนคลายแขน หันจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งโดยหมุนตัวที่สะโพก แล้วปล่อยให้แกว่งตามไป ทั้งข้าง คอ และศีรษะ ปล่อยให้แขนแกว่งจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง (10 ครั้ง)

พ่อแม่ควรบริหารร่างกายหลังจากตื่นนอนทุกเช้า

5. เอว



เอามือท้าวสะเอวแล้วหมุน เอวเป็นวงกลมเล็ก ๆ ไปมา ทั้งสองทิศทาง (ด้านละ 10 ครั้ง)

6. เข่า



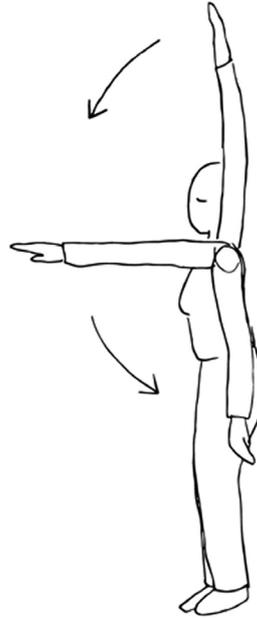
งอเข่าเล็กน้อยแล้วเอามือ จับที่เข่า แล้วหมุนเข่าเป็น วงกลมเล็ก ๆ ไปมาทั้งสอง ทิศทาง (ด้านละ 10 ครั้ง)

7. เท้าและข้อเท้า

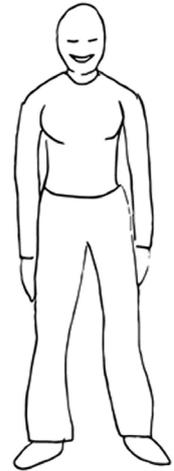


วางเท้าข้างหนึ่งบนพื้น ด้านหน้า หมุนข้อเท้าออก ด้านนอก และเข้าด้านใน ด้านละ 10 รอบ แล้วสลับ เท้าและทำซ้ำอีก

10. หายใจก่อนจบ

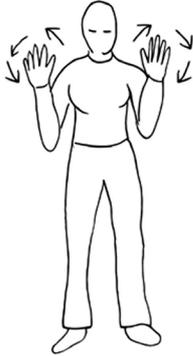


ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ ในขณะที่หายใจเข้า ปลดปล่อยมือและแขน ลอยลงไปข้างข้าง ๆ ขณะหายใจออก



ยืนนิ่ง หลับตา แล้วสังเกตว่าขณะนี้ ร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไรบ้าง

8. มือและข้อมือ



หมุนข้อมือเป็นวงกลม คล้ายกับคุณกำลัง ระบายสีอยู่ หมุนรอบ ทั้งสองทิศทาง

9. เขย่าให้คลาย



เขย่าให้ทั่วตัวไปในทุก ทิศทาง

พ่อแม่ควรบริหารร่างกายหลังจากตื่นนอนทุกเช้า

1.3 | บทเรียนหลัก – แนะนำให้รู้จักหลักสูตรการ อบรม

การสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน

หมายเหตุ: เอาโปสเตอร์ บ้านแห่งการเกื้อหนุน ออกมาติดตั้งเพื่อแสดงให้เห็นในขณะที่จะแนะนำการ
อบรม ในระหว่างการเยี่ยมบ้านก่อนเริ่มการอบรม วิทยากรควรได้อธิบายแนวคิดของ
บ้านแห่งการเกื้อหนุน ไปแล้ว การพูดคุยครั้งนี้เป็นการเปิดโอกาสให้พ่อแม่ได้ซักถาม
ข้อสงสัยในกลุ่ม

การแนะนำนี้เป็นการช่วยให้มองเห็นภาพรวมของหลักสูตรการอบรม

การให้ภาพโครงสร้างของกิจกรรมในการพบกัน 8 ครั้งต่อไปมีความสำคัญเหมือนกับการให้แผนที่เดินทางซึ่ง
พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะต้องไปด้วยกันเป็นกลุ่ม

ภาพบ้านหรือบ้านแบบไทยนี้จะใช้เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและ
เป็นไปในทางบวกกับเด็ก

ฝาผนัง เป็นสัญลักษณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครองและเด็ก การใช้เวลาตามลำพังกับ
เด็ก การพัฒนาทักษะทางภาษา การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก การชมเชยและสนับสนุนพฤติกรรมที่ดี

ฝาผนังคือรากฐานของการเลี้ยงดูเด็กที่ดี เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของหลักสูตรการอบรมนี้

เมื่อเราคิดถึงหลังคา เราจะมุ่งเน้นที่การกำหนดขอบเขต การกำหนดกฎระเบียบของบ้าน และการจัดการกับ
พฤติกรรมที่เป็นปัญหา

เมื่อพ่อแม่ใช้เวลามากขึ้นในการพัฒนาความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับลูก ๆ ก็มักจะช่วยให้ใช้เวลาในการอบรมสั่ง
สอนลูกน้อยลงด้วย

ยิ่งพ่อแม่ใช้เวลาเล่นกับลูกและชมเชยลูก เด็ก ๆ ก็จะทำและเรียกร้องความสนใจด้วยวิธีทางลบน้อยลงด้วย

เมื่อทั้งพ่อแม่และลูกรู้สึกว่าได้ได้รับความรักและการดูแลที่ดี พ่อแม่ก็จะเครียดน้อยลง

ถ้าฐานของบ้านแข็งแรง การดูแลรักษาหลังคา ก็จะง่ายขึ้น

หากฝาผนังทำด้วยวัสดุที่คุณภาพไม่ดีและก่อผลกระทบในทางลบ หรือเหมือนกับเราใช้เวลาทั้งหมดไปกับการ
กังวลเกี่ยวกับหลังคา (สร้างกฎระเบียบ อบรมสั่งสอน และลงโทษเด็ก) โดยไม่ได้สร้างกำแพงที่แข็งแรง บ้าน
แห่งการเกื้อหนุนของเราก็จะพังทลาย

เด็ก ๆ จะรู้สึกว่าคุณค่าความสัมพันธ์กับครอบครัว รู้สึกไม่มั่นคงทางใจ และเริ่มมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา พ่อแม่ก็จะรู้สึกเครียดและไม่มีความสุข

ในท้ายที่สุด “แสงอาทิตย์แห่งความเอาใจใส่ในเชิงบวก” เป็นสัญลักษณ์ที่บอกให้เราเห็นว่าเด็กจะต้องได้รับความสนใจในทางบวกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลให้มากที่สุดที่จะเป็นไปได้

ในขณะที่เรากำลังสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุนอยู่นี้ วิทยาการจะต้องไม่ลืมที่จะชมเชยพ่อแม่ในความทุ่มเทเอาใจจริงในการเลี้ยงดูเด็ก ดูแลครอบครัว และดูแลตัวเอง

ข้อตกลงเบื้องต้น – สิ่งที่จะช่วยให้เรากำงานด้วยกันได้ดี

การสร้างข้อตกลงเบื้องต้นจะช่วยให้หลักสูตรการอบรมนี้เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่เราจะเรียนรู้ร่วมกัน ขอให้สอบถามผู้เข้าร่วมอบรม ให้เขาคิดว่าอะไรที่สำคัญสำหรับเขาที่จะทำให้เขารู้สึกสบาย ได้รับความเคารพ ปลอดภัย และได้รับการสนับสนุนจากกลุ่ม

ในการพูดคุยกันเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้น คุณอาจใช้รูปแบบดังต่อไปนี้ได้:

พ่อแม่ควรแบ่งปันความคิดเห็นหรือข้อมูลในกลุ่ม

คนหนึ่งในที่ปรึกษาควรเป็นคนนำกิจกรรมการอภิปรายนี้ ในขณะที่อีกคนหนึ่งจดบันทึกกฎระเบียบและความเห็นลงในกระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อเก็บไว้อ้างอิงถึงในภายหลัง

ในการกำหนดระเบียบหรือข้อตกลงเบื้องต้น พยายามทำให้เป็นการกล่าวถึงพฤติกรรมเชิงบวก

1. คุณอาจเสนอแนะให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองพูดถึงกฎระเบียบเกี่ยวกับบางเรื่องโดยเฉพาะ เช่น การมาถึงที่อบรมตรงเวลา การใช้โทรศัพท์มือถือ การเคารพสิทธิและให้เกียรติผู้อื่น การถ่ายรูปไปลงในสื่อสังคม ฯลฯ
2. ใช้แนวคิดของการ **ยอมรับ** **สำรวจ** และ **เชื่อมโยง** เพื่อที่จะให้เข้าใจข้อเสนอแนะของแต่ละคน
3. คุณอาจใช้วิธีพูดทบทวนสิ่งที่คุณได้ยินแล้วช่วยพูดคุยทำความเข้าใจกับระเบียบที่มีคนเสนอขึ้นมา เพื่อให้มั่นใจว่าทุกคนเห็นด้วยและเข้าใจตรงกัน
4. ตัวอย่างเช่น ถ้าบางคนพูดถึงการให้ความเคารพผู้อื่น ให้ถามว่ามันหมายความว่าอย่างไรสำหรับเขา พฤติกรรมแบบไหนที่แสดงให้เห็นความเคารพ?
5. พยายามทำให้มั่นใจว่าทุกคนยอมรับและเห็นด้วย และมีโอกาสที่จะได้ออกความเห็น ก่อนที่จะพูดถึงข้อเสนอแนะข้อต่อไป

ตัวอย่างข้อตกลงเบื้องต้นบางข้อที่อาจมีประโยชน์:

- คุณอาจเสนอให้เติมข้อเหล่านี้เข้าไปหลังจากที่ผู้ปกครองทุกคนได้เสนอกฎระเบียบของเขาแล้ว
- โปรดมาให้ถึงที่อบรมตรงเวลาและตัดสินใจว่าจะพยายามมาเข้าร่วมอบรมทุกครั้ง
- หากวันไหนมาไม่ได้ โปรดแจ้งวิทยากรหรือส่งข้อความบอกด้วย
- ขอให้ปิดโทรศัพท์มือถือเมื่ออยู่ในชั่วโมงอบรม
- กรุณายอมรับความคิดเห็นของคนอื่น ๆ ไม่มีอะไรที่ถูกหรือผิด ไม่ว่าเราจะพูดหรือทำอะไรในกลุ่มนี้
- ทุกคนมีความแตกต่างกัน และจะรู้สึกที่ได้รับประสบการณ์ที่ต่างจากการมาอบรมครั้งนี้
- ทุกคนจะมีโอกาสได้พูดและฝึกปฏิบัติ
- เคารพสิทธิของกันและกันด้วยการผลัดกันพูด ฟังและใส่ใจเมื่อคนอื่นพูด
- สิ่งที่พูดกันในกลุ่มนี้ เราจะไม่เอาไปพูดที่อื่น
- เปิดเผยหรือแบ่งปันความคิดความรู้สึกเท่าที่คุณรู้สึกสบายใจที่จะทำ
- ยอมรับและให้ความเคารพว่าคนอื่น ๆ อาจยึดถือกฎระเบียบที่แตกต่างจากของตนเอง
- คุณสามารถซักถามวิทยากรได้ทุกอย่าง

หมายเหตุ! ให้เขียน ข้อตกลงเบื้องต้นนี้ลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ และติดแสดงไว้บนฝาผนังในห้องอบรมทุกครั้งที่พบกัน

เป้าหมายของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง – เรามาที่นี่ทำไม?

หลังจากกำหนดข้อตกลงเบื้องต้นเพื่อทำงานร่วมกันแล้ว ให้เปิดโอกาสให้พ่อแม่ได้แนะนำตัวเองและครอบครัวให้ทุกคนรู้จัก และเล่าให้กลุ่มฟังว่าตอนที่ได้พบกับวิทยากรก่อนมาเข้ารับการอบรมนี้ ได้กำหนดเป้าหมายอะไรไว้บ้าง

ผู้ปกครองแต่ละคนควรได้กำหนดเป้าหมายของตัวเองมาก่อนแล้ว โดยให้เป้าหมายนั้นชัดเจนและเฉพาะเจาะจง เป็นในเชิงบวก และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

เป้าหมายดังกล่าวควรเขียนใส่กระดาษที่แจกให้ตอนที่มาถึงที่อบรม และบันทึกไว้ในหน้าแรก ๆ ของคู่มือพ่อแม่แล้วด้วย

ขณะที่ทำกิจกรรมมาถึงตอนนี้ พ่อแม่จะมีโอกาสได้เล่าให้คนอื่น ๆ ฟัง ว่าตนเองมีเป้าหมายอะไร และอาจสังเกตพบว่าคนอื่น ๆ ก็มีเป้าหมายคล้ายคลึงกันด้วย

หากพ่อแม่บางคนอยากเปลี่ยนแปลงเป้าหมายของตนเองในขณะนี้ก็สามารถทำได้ เพียงขอให้มั่นใจว่าเป้าหมายนั้น ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง เป็นในเชิงบวก และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง ในขณะที่ฟังพ่อแม่เล่า วิทยาการความตั้งคำถามในใจว่า

- เป้าหมายนั้นได้เรียงเรียงเป็นคำพูดในเชิงบวกหรือไม่?
- มันพูดถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่?
- ผู้ปกครองจะสามารถทำให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้นในระหว่างการอบรมได้หรือไม่?

ถ้าเป้าหมายนั้นเป็นเชิงลบ คลุมเครือ ไม่น่าจะปฏิบัติได้ตามนั้น วิทยาการควรใช้คำถามเปิดเพื่อนำทางพ่อแม่ให้ปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้เหมาะสมยิ่งขึ้นอีก

เช่นเดียวกันกับตอนที่พูดคุยกันเรื่องกฎระเบียบ วิทยาการคนหนึ่งควรนำกิจกรรมในขณะที่อีกคนหนึ่งคอยสนับสนุนในฐานะวิทยาการผู้ช่วยโดยการจดบันทึกลงบนแผ่นกระดาษฟลิปชาร์ต

ในช่วงเวลาของการทำกิจกรรมนี้ ควรกระตุ้นให้พูดถึงสิ่งต่อไปนี้:

1. แนะนำตัวเอง แนะนำให้รู้จักครอบครัว ลูกๆ และเด็กที่กำหนดเป็นเป้าหมายเมื่อตกลงใจมาเข้าร่วมการอบรมนี้
2. บอกชื่อและอายุของเด็กที่ถูกกำหนดเป็นเป้าหมาย
3. เล่าถึงเป้าหมายที่อยากทำให้สำเร็จจากการมาเข้าร่วมการอบรมครั้งนี้ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ในตอนที่พบกับวิทยาการเป็นส่วนตัวก่อนเริ่มการอบรมแล้ว

คุณอาจบอกพ่อแม่ได้ด้วยว่าในระหว่างที่การอบรมดำเนินไปนี้ เป้าหมายของแต่ละคนอาจเปลี่ยนแปลงไปก็ได้

เมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกว่าคุณปกครองคนใดคนหนึ่งสามารถทำได้ตามเป้าหมายแล้ว คุณควรบอกให้กลุ่มรู้ถึงความสำเร็จที่น่าภูมิใจนี้ และชมเขาให้มากด้วย

คุณควรถามผู้ปกครองคนนั้นด้วยว่า เขาคิดว่าอะไรที่ช่วยให้เขาทำได้สำเร็จ แล้วช่วยเขาตั้งเป้าหมายอันใหม่ต่อไปอีก!

หมายเหตุ! ให้บันทึกเป้าหมายที่เสนอมาทุกข้อลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต และนำมาทบทวนกันอีกครั้งหลังจากที่ทั้งกลุ่มได้พูดแล้ว บางครั้งพ่อแม่อาจมีเป้าหมายคล้ายกัน หรืออาจค้นพบอะไรใหม่ ๆ ก็ได้!

พักรับประทานอาหารว่าง

1.4 | บทเรียนหลัก – การใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็ก

ภาพรวม

แนะนำเป้าหมายหลักของบทเรียนนี้โดยพูดว่า

“เป้าหมายหลักของวันนี้ก็คือ เราจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็กโดยใช้กิจกรรมการใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก ได้อย่างไร ลองอ่านเรื่องต่อไปนี้ ...”

แล้วก็นำกลุ่มอ่านเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบต่อไป

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 1 – การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก...

คุณย่ากำลังเล่นแต่งตัวอยู่กับมะลิ ในขณะที่กำลังอยู่ด้วยกันตามลำพัง มะลิหยิบเอาผ้าพันคอสีสวยขึ้นมา



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 1

เรื่องนี้จะเป็นการแนะนำให้รู้จักหลักการสำคัญและ**ก่อนอิฐบล็อก**ของการใช้เวลาตามลำพังกับเด็กของพ่อแม่ โดยใช้ตัวอย่างเหตุการณ์ที่คุณย่าใช้เวลาตามลำพังกับหลานอายุสามขวบชื่อมะลิ

เรื่องนี้แสดงให้เห็นหลักการสำคัญของการ**ปล่อยให้เด็กนำ** หรือ**การเล่นโดยให้เด็กเป็นฝ่ายนำ** ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

ก่อนอิฐบล็อก

ต่อไปนี้เป็น**ก่อนอิฐบล็อก**ที่วิทยากรควรชี้ให้เห็นจากเรื่องเล่านี้:

- นั่งลงให้อยู่ในระดับสายตาของเด็ก
- มองที่เด็กและสังเกตสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่
- เรียกชื่อเด็กเมื่อคุณพูดคุยกับเขา
- ยอมรับสิ่งที่เด็กต้องการทำตราบใดที่เป็นกิจกรรมที่ปลอดภัย
- เล่นไปตามการนำของเด็กในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังกับเขา
- ใช้คำพูดพรรณนาถึงสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่

ภาพในช่องที่ 1 เป็นการแนะนำให้พ่อแม่รู้จักวิธีใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก ควรใช้คำถามเพื่อนำให้พ่อแม่สังเกตว่าคุณย่าแนะนำกิจกรรมการใช้เวลาตามลำพังกับมะลิโดยการพูดว่า “ย่ามีเวลา 5 นาทีที่จะใช้เวลาตามลำพังกับหนูนะ ลูกอยากทำอะไรบ้างจ๊ะ?” ให้ถามพ่อแม่ว่า:

- คุณย่านำมะลิเข้าสู่กิจกรรมการใช้เวลาตามลำพังด้วยกันอย่างไร? คุณย่าพูดอะไรกับมะลิ? การใช้เวลาร่วมกันตามลำพังนี้นานเท่าไร? (คำตอบที่อาจได้รับจากพ่อแม่คือ: คุณย่าเรียกชื่อมะลิ คุณย่านั่งลงให้อยู่ในระดับเดียวกับกับมะลิ คุณย่ามองดูมะลิ แล้วถามว่ามะลียากทำอะไร ปล่อยให้มะลิเป็นคนเลือกว่าจะทำอะไร)
- มะลิรู้ได้อย่างไรว่ากิจกรรมการใช้เวลาด้วยกันตามลำพังนี้นานเท่าไร? ทำไมคุณย่าจึงต้องบอกว่าคุณย่าทำอะไร? (คำตอบที่อาจได้รับจากพ่อแม่คือ: คุณย่าบอกมะลิว่ามีเวลา 5 นาที คุณย่าอาจจะมึนๆ หน่อยๆ ที่ต้องทำหลังจากนี้)

ภาพในช่องที่ 2 ถึง 4 แสดงให้เห็นว่าคุณย่าปล่อยให้มะลิเป็นฝ่ายนำอย่างไร ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- คุณย่าแสดงท่าทางให้เห็นได้อย่างไรว่ากำลังเอาใจใส่มะลิอยู่? (คำตอบที่อาจได้: คุณย่ามองมะลิ เรียกชื่อมะลิ)
- คุณย่าทำอะไรที่แสดงให้เห็นว่าเป็นการปล่อยให้มะลิเป็นฝ่ายนำการเล่น? (คำตอบที่อาจได้: คุณย่าปล่อยให้มะลิเลือกว่าจะทำอะไร ยอมรับข้อเสนอของมะลิ คอยสังเกตว่ามะลิกำลังทำอะไรอยู่ นั่งสบาย ๆ แล้วปล่อยให้มะลิจัดการว่าจะทำอะไรในขณะใช้เวลาตามลำพังด้วยกัน)

ภาพในช่องที่ 4 ยังแสดงให้เห็นด้วยว่าผู้ปกครองใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่เด็กกำลังอยู่ ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- คุณย่าพูดว่าอะไรเมื่อมะลิใส่เสื้อผ้าได้เอง? (คำตอบที่อาจจะได้: คุณย่าใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่เธอเห็นมะลิกำลังทำอยู่)

ภาพในช่องที่ 5 (และช่องที่เหลือทั้งหมด) แสดงให้เห็นว่าเด็กจะตอบสนองต่อการใช้เวลาตามลำพังกับพ่อแม่อย่างไร ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- มะลิรู้สึกอย่างไรกับการใช้เวลาตามลำพังกับคุณย่า? (คำตอบที่อาจจะได้: มะลิมีความสุข รู้สึกว่ามีคนรัก รู้สึกว่าตัวเองสำคัญ รู้สึกว่าได้รับความชื่นชม รู้สึกมั่นใจ รู้สึกอบอุ่นใกล้ชิดกับคุณย่า)

ขอให้พยายามใช้คำถามเปิดเพื่อให้พ่อแม่คิดหาคำตอบด้วยตัวเอง หน้าที่ของวิทยากรคือถามคำถามผู้ปกครองต้องคิดหาคำตอบเอง!

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 2 – การควบคุมที่มากเกินไป ...



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 2

เรื่องนี้แสดงให้เห็นผลที่เกิดขึ้นเมื่อพ่อเข้าไปเล่นกับลูกในลักษณะของการแข่งขันและวิจารณ์ลูกในช่วงเวลาของการอยู่ตามลำพังกับลูก

พ่อพยายามควบคุมหรือกำกับการเล่น แทนที่จะให้ลูกอายุ 4 ขวบคือ ออมสิน เป็นคนนำ หลังจากได้เห็นเรื่องที่ 1 แล้ว พ่อแม่ น่าจะสังเกตเห็นความแตกต่างระหว่างการเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ กับการเล่นที่พ่อแม่เป็นฝ่ายนำ

ก่อนอัฐบล็อก

วิทยากรควรช่วยให้พ่อแม่มองเห็นก่อนอัฐบล็อกจากเรื่องนี้อย่างต่อไปนี้:

- การปล่อยให้เด็กเป็นเลือกกิจกรรมที่จะทำในขณะที่ใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง โดยให้เป็นกิจกรรมที่ปลอดภัย
- การให้เด็กเป็นฝ่ายนำ โดยคอยสังเกตว่าลูกทำอะไรแล้วยอมรับความคิดเห็นของลูก
- ใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่ แทนที่จะวิพากษ์วิจารณ์
- เล่นอย่างเหมาะสมกับจังหวะและระดับพัฒนาการของเด็ก
- มองหาวิธีต่าง ๆ ที่จะเล่นด้วยกันแทนที่จะแข่งขันกันในขณะที่ใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง

ภาพในช่องที่ 1 เป็นการแสดงให้เห็นว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อพ่อพยายามยึดเยียดความคิดของตัวเองให้กับอมสิน แม้ว่าพ่อจะมีเจตนาดี แต่ไม่ได้ถามอมสินก่อนว่าเขาอยากทำอะไร ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- ใครเป็นคนควบคุมการเล่นในเรื่องนี้? พ่อทำอะไรที่ทำให้เห็นได้ชัดว่าใครเป็นฝ่ายนำ?
(คำตอบที่อาจจะได้: พ่อเป็นฝ่ายนำ พ่อเป็นคนเสนอว่าให้ทำอะไร พ่อพยายามสอนอมสิน แทนที่จะปล่อยให้ลูกนำ)

ภาพในช่องที่ 2 แสดงให้เห็นว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อพ่อแม่พยายามเล่นเกมแข่งขันกับลูก เหตุการณ์แบบนี้มักเกิดขึ้นบ่อยเวลามอบหมายให้พ่อแม่ไปทำกิจกรรมที่บ้าน พ่อแม่จึงควรตระหนักว่าอาจเกิดเหตุการณ์เชิงลบขึ้นได้ โดยเฉพาะในเวลาที่พ่อแม่ไม่ทราบว่าเป็นระดับพัฒนาการของลูกนี้เขาสามารถทำอะไรได้บ้าง ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- การเล่นเกมแบบแข่งขันกับเด็ก ขณะใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพัง น่าจะส่งผลเสียอะไรบ้าง?
(คำตอบที่อาจจะได้รับ: เด็กอาจจะรู้สึกแยะเวลาแพ้ อาจเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดีสำหรับเด็ก เขาอาจไม่ยอมใช้เวลาตามลำพังกับพ่อแม่อีก)

ภาพในช่องที่ 3 แสดงให้เห็นว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อพ่อแม่วิพากษ์วิจารณ์หรือพยายามเข้าไปยุ่งกับสิ่งที่ลูกทำมากเกินไปในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังอยู่กับลูก ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- ออมสินคิดอย่างไรกับวิธีที่พ่อปฏิบัติกับเขา เขาจะคิดว่าพ่อเป็นคนอย่างไร? (คำตอบที่อาจจะได้: เขาอาจรู้สึกว่าเขาไม่เก่งพอ เขาอาจรู้สึกว่าได้กำลังใจ เขาอาจคิดว่าพ่อไม่แคร์ว่าเขาอยากทำอะไร)

ภาพในช่วงที่ 4 แสดงให้เห็นว่าอาจเกิดอะไรขึ้นเมื่อพ่อแม่พยายามแข่งขันกับลูกหรือพยายามสอนอะไรบางอย่างแก่ลูกในขณะที่ใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- คุณคิดว่าออมสินกับพ่อจะรู้สึกอย่างไรหลังจากประสบการณ์นี้? (คำตอบที่อาจจะได้: เขาอาจรู้สึกหงุดหงิดหรือไม่สบายใจ เขาอาจไม่อยากเล่นด้วยกันอีก)

เตือนพ่อแม่ว่าควรตระหนักว่าการใช้เวลาตามลำพังด้วยกันกับลูกเป็นเวลาพิเศษสำหรับการให้ความรักความเอาใจใส่ลูก ซึ่งพ่อแม่และเด็กควรมีประสบการณ์ด้านบวกร่วมกัน

ประการสุดท้าย ถามผู้ปกครองว่าพ่อของอมสินควรจะทำอะไรที่ต่างไปจากในเรื่องนี้?

หมายเหตุ: ควรบันทึกไว้ว่าพ่อแม่มีคำแนะนำต่าง ๆ ว่าอย่างไร เกี่ยวกับสิ่งที่พ่อของอมสินควรจะทำอะไรที่ต่างไปจากในเรื่องนี้ ซึ่งอาจจะเป็นตามตัวอย่างต่อไปนี้:

1. ถามอมสินว่าอยากทำอะไร แล้วช่วยรับความคิดเห็นของเขา
2. ใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่อมสินทำในขณะที่กำลังเล่นอยู่
3. ปลอ่ยให้ออมสินเป็นฝ่ายเชิญให้พ่อเล่นด้วย แต่ถ้าเขาไม่เชิญ พ่อก็ควรพูดบรรยายสิ่งที่อมสินทำไปเรื่อย ๆ เพื่อให้อมสินรู้ว่าพ่อกำลังให้ความสนใจเขาอยู่

หมายเหตุ: คุณอาจให้ผู้ปกครองสองคนออกมาสาธิตให้ดูวิธีแก้ไขสถานการณ์ในเรื่องนี้โดยใช้การเล่นบทบาทสมมติ ก่อนที่จะไปเรื่องต่อไปก็ได้!

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 3 – ปล่อยให้เด็กเป็นฝ่ายนำ ...



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องนี้

ในเรื่องนี้เราจะเห็นวิถีทางออกในด้านบวกของพ่อ ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมอาจจะเสนอแนะให้ไว้ในตอนที่พูดคุยอภิปรายกันในเรื่องก่อนหน้านี้แล้วก็ได้ จะเห็นว่าในเรื่องนี้พ่อของออมสินจะใช้วิธีการร่วมมือกันมากกว่าในการใช้เวลาตามลำพังกับลูก

ก่อนอิฐบล็อก

ต่อไปนี่คือก่อนอิฐบล็อกที่คุณอาจช่วยให้พ่อแม่มองเห็นได้จากเรื่องนี้ คือ

- เมื่อพูดกับลูกให้เรียกชื่อลูกเสมอ (ภาพช่องที่ 3 และ 4)
- นั่งลงให้อยู่ในระดับสายตาของลูก (ช่องที่ 2)
- ยอมรับสิ่งที่ลูกทำและตามลูกไปกับการนำของเขา (ช่องที่ 2-3)
- ใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่ลูกกำลังทำอยู่ (ช่องที่ 1-3)

ภาพในช่องที่ 1 พ่อเพียงแค่มองสังเกตุว่าออมสินกำลังทำอะไรอยู่ แทนที่จะพยายามยึดเย็ดสิ่งที่ตัวเองอยากทำให้ลูก ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- มีอะไรบ้างที่พ่อทำต่างออกไปในตอนนี้ได้ผลดี? (คำตอบที่อาจจะได้รับ: พ่อเรียกชื่อลูกเมื่อพูดกับลูก พ่อคอยสังเกตุว่าลูกกำลังทำอะไรอยู่ พ่อใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่)

ภาพในช่องที่ 2 แสดงให้เห็นว่าพ่อปล่อยให้ลูกเป็นฝ่ายนำได้อย่างไร และใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่เห็นอย่างไร โดยพูดตามที่เห็นว่าออมสินกำลังทำอะไรอยู่ ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- ในช่องนี้พ่อทำอะไรที่เป็นสิ่งที่ดี? (คำตอบที่อาจจะได้รับ: พ่อนั่งลงในระดับสายตาของลูก พ่อคอยสังเกตุว่าลูกกำลังทำอะไรอยู่ พ่อใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่ลูกกำลังทำอยู่ พ่อปล่อยให้ลูกเป็นฝ่ายนำในการทำกิจกรรม พ่อชมลูก)
- ทำไมออมสินจึงตอบสนองพ่อในทางที่ดี? (คำตอบที่อาจจะได้รับ: พ่อแสดงให้เห็นว่าสิ่งที่เขานำนั้นสำคัญ พ่อสนใจในสิ่งที่เขาทำ พ่อสนับสนุนในสิ่งที่เขาสนใจ)

ภาพในช่องที่ 3 แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่อาจช่วยเพิ่มคำศัพท์ให้ลูกได้โดยเพียงแค่ใช้คำพูดบรรยายไปตามสิ่งที่ลูกกำลังทำอยู่ ขอให้สังเกตุว่าพ่อใช้ประโยคคำพูดธรรมดา ไม่ใช่ประโยคคำถาม ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- ในเรื่องนี้พอลูกกำลังสอนอะไรลูกอยู่? พ่อทำได้อย่างไรในขณะที่ปล่อยให้ลูกเป็นฝ่ายนำกิจกรรม? (คำตอบที่อาจจะได้รับ: คำศัพท์ใหม่ ๆ เช่น สมาธิ คอก สร้าง เจริญ พ่อบรรยายสิ่งที่ลูกกำลังทำอยู่แทนที่จะถามคำถาม)

ภาพในช่องที่ 3-4 แสดงให้พ่อแม่เห็นความแตกต่างระหว่างการถามคำถามเด็ก กับการใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่ ในขณะที่ใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าพ่อถามลูกว่ากำลังทำอะไร หรือสิ่งของต่าง ๆ เรียกชื่อว่าอะไรในขณะที่ลูกกำลังเล่น? เวลาเราถามเด็กใครเป็นฝ่ายนำหรือควบคุม? เราคาดหวังอะไรจากเด็ก? (คำตอบที่อาจจะได้รับ: พ่อจะกลายเป็นฝ่ายนำเสียเอง)
- ใครเป็นฝ่ายนำเมื่อเราถามคำถามเด็ก? เราคาดหวังอะไรจากเด็ก? (คำตอบที่อาจจะได้รับ: พ่อแม่เป็นฝ่ายนำ เด็กถูกคาดหวังให้ตอบคำถามจากพ่อแม่)
- แม้ว่าเราจะบอกลูกว่าพ่อแม่จะอยากถามเด็กในขณะที่ใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง วิทยากรควรค่อย ๆ นำพ่อแม่ออกไปจากตรงนั้นโดยขอให้เปลี่ยนคำถามเป็นประโยคคำพูดแทน เราควรทำแบบนี้ให้บ่อยมากขึ้นในขณะที่ฝึกทักษะด้วย

ประการสุดท้าย ถามพ่อแม่ว่าออมสินกับพ่อจะรู้สึกอย่างไรต่อกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมนี้

- พ่อกับออมสินรู้สึกอย่างไรต่อกันและกันในขณะที่ทำกิจกรรมนี้? คุณรู้ได้อย่างไร? (คำตอบที่อาจจะได้รับ: ทั้งสองคนรู้สึกมีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากขึ้น เขายิ้มทั้งสองคน เขาเข้ามาใกล้กันมากขึ้น)

ขอให้พยายามใช้คำถามเปิดเพื่อให้พ่อแม่คิดหาคำตอบด้วยตัวเอง หน้าที่ของวิทยากรคือถามคำถามผู้ปกครองต้องคิดหาคำตอบเอง!

อภิปราย – การใช้เวลาตามลำพังกับลูก

นำผู้เข้าร่วมการอบรมเข้าสู่การสนทนากลุ่ม เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของการใช้เวลาตามลำพังกับลูก ในขณะที่ปล่อยให้ลูกเป็นฝ่ายนำและใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่

คำถามที่อาจช่วยในการอภิปราย:

- ทำไมผู้ใหญ่จึงควรใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก? เราจะได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับเด็กบ้าง? จะมีเหตุผลอะไรอื่น ๆ อีกไหม ในการใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก?
- เด็กจะได้ประโยชน์อะไรจากการใช้เวลาตามลำพังกับผู้ใหญ่?
- ทำไมเราจึงควรปล่อยให้เขาเป็นฝ่ายนำในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังด้วยกัน?
- ทำไมเราจึงไม่ควรถามหลาย ๆ คำถามหรือวิพากษ์วิจารณ์เด็กในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังด้วยกัน?

เขียนความคิดของพ่อแม่ลงไปให้เป็นเหมือนก้อนอิฐสำหรับสร้างบ้าน หรือค่านิยมเชิงบวกในการเลี้ยงดูเด็กที่จะช่วยสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุนต่อไป

เมื่อไหร่ก็ตามที่ได้ยินพ่อแม่พูดถึงสิ่งที่น่าจะถือเอาเป็นก้อนอิฐเพื่อสร้างบ้านได้ ให้แสดงความชื่นชม และพูดซ้ำถึงก้อนอิฐนั้นเพื่อเน้นย้ำอีกครั้ง

ประโยชน์ของการใช้เวลาตามลำพังกับลูก:

- การใช้เวลาตามลำพังกับลูกช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่
- การใช้เวลาตามลำพังกับลูกช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้เด็กและช่วยให้เขารู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ
- เด็กจะรู้สึกว่าเขามีคุณค่าและเป็นที่รัก
- การเล่นเกมช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กและช่วยเพิ่มความเข้าใจโลกให้เขาด้วย
- การใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่ ช่วยพัฒนาทักษะทางภาษาและการสังเกตให้เด็ก
- การใช้เวลาอย่างมีคุณภาพกับเด็กช่วยสร้างโอกาสให้คุณได้เรียนรู้อย่างมากเกี่ยวกับความสนใจและความสามารถของเด็ก

หมายเหตุ! รายการข้างบนนี้เป็นเพียงข้อเสนอแนะ หากพ่อแม่ไม่ได้พูดครอบคลุมทั้งหมดทุกข้อก็ไม่เป็นไร หากมีคนเสนอเหตุผลอื่น ๆ อีก ว่าทำไมการใช้เวลาตามลำพังกับเด็กจึงจะช่วยปรับปรุงพฤติกรรมและพัฒนาการเด็กได้อีกด้วยก็จะวิเศษอย่างยิ่ง!

การฝึกทักษะ – การปล่อยให้เด็กเป็นฝ่ายนำในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

ในช่วงโม่งที่หนึ่งนี้ จะเป็นครั้งแรกที่พ่อแม่จะได้ลองฝึกปฏิบัติสิ่งที่เราจะขอให้เขาเอาไปทำในขณะที่ทำกิจกรรมที่บ้าน

คุณควรทำให้เป็นการฝึกในกลุ่มก่อน โดยให้มีพ่อแม่คนหนึ่งทำให้ดูกลางกลุ่มก่อน หลังจากนั้นจึงขอให้พ่อแม่จับคู่แล้วฝึกทำพร้อมกัน

การฝึกในกลุ่มจะช่วยให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองได้ลองทำกิจกรรมที่จะเอาไปทำที่บ้าน ในสภาพแวดล้อมในกลุ่มที่ปลอดภัย พ่อแม่จะมีโอกาสได้ฝึกบทบาทสมมติในฐานะ “ผู้ปกครอง” และ “เด็ก”

การสวมบทบาทเป็นเด็กในการฝึกจะช่วยให้พ่อแม่ได้เห็นโลกจากมุมมองของเด็กด้วย

รูปแบบการฝึกทักษะในช่วงโม่งแรก:

คำแนะนำ

1. ประกาศว่าตอนนี้พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะได้ฝึกทักษะการปล่อยให้เด็กเป็นฝ่ายนำและการบอกตามสิ่งที่คุณเห็นในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก
2. อธิบายว่าการฝึกปฏิบัติตอนนี้จะช่วยให้การทำกิจกรรมที่บ้านง่ายขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นที่ให้เด็กเป็นฝ่ายนำ และ การบอกตามที่คุณมองเห็น อาจเป็นทักษะใหม่ที่ยังไม่คุ้นเคย
3. อธิบายว่าทุกคนจะมีโอกาสได้ฝึกทักษะใหม่นี้ก่อนที่จะนำไปใช้ที่บ้านต่อ
4. การฝึกในกลุ่ม
5. ให้เลือกผู้เข้าร่วมอบรมคนหนึ่งเพื่อกำหนดบทบาทให้เป็น “ผู้ปกครอง” และอีกคนหนึ่งให้เป็น “เด็ก”
6. ให้บอกอายุของเด็กให้ชัดเจน ซึ่งอาจจะเป็นอายุเท่ากันลูกของผู้ปกครองคนนี้ ขอให้เด็กทำตัวให้ดีในขณะที่กำลังเล่นบทบาทสมมติ
7. ให้ผู้ปกครองแนะนำการใช้เวลาตามลำพังกับลูกโดยพูดดังต่อไปนี้:
8. “แม่มีเวลา 5 นาทีที่จะอยู่กับลูกตามลำพัง ลูกอยากทำอะไรบ้างล่ะ?”
9. ให้ลูกเสนอแนะอย่างง่าย ๆ ว่า: “มาเล่นของเล่นกับลูกกันเถอะ”
10. ให้ผู้ปกครองยอมรับที่ลูกเสนอ ฝึกการใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่ในขณะที่ตามการนำของเด็กไป ตัวอย่างเช่น “อ้อ ลูกกำลัง (บรรยายสิ่งที่เด็กกำลังทำหรือสิ่งที่เด็กกำลังเล่นด้วย)
11. ถ้าจำเป็นให้พยายามอยู่ใกล้ ๆ ผู้ปกครองเพื่อให้กำลังใจ คุณอาจจะต้องกระซิบบอกคำพูดที่ผู้ปกครองอาจใช้ได้เพื่อบรรยายสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่
12. ผู้ปกครองอาจต้องการการช่วยเหลือเป็นพิเศษเพื่อที่จะปล่อยให้เด็กเป็นฝ่ายนำในการทำกิจกรรม วิทยากรควรทำตัวให้เหมือนเทวดาประจำตัวที่คอยติดตามดูแล!
13. ให้เวลาฝึกประมาณหนึ่งนาที

14. สอบถามผู้ปกครองที่ได้ฝึกปฏิบัติ ว่ารู้สึกอย่างไรกับประสบการณ์ของการเล่นบทบาทสมมติเป็นทั้งเด็กและผู้ปกครองบ้าง หากพบว่าสิ่งไหนที่จะถือเอาเป็นกฏหรือบล็อกได้ให้บันทึกไว้
15. ให้ชมเชยผู้ปกครอง/เด็กอย่างเต็มที่ในฐานะที่เป็นคนแรกที่ได้ฝึกปฏิบัติ!

การฝึกปฏิบัติเป็นคู่

1. ให้ผู้ปกครองจับคู่แล้วขอให้ฝึกการปล่อยให้เด็กเป็นฝ่ายนำในขณะที่ใช้เวลาร่วมกันตามลำพัง
2. แต่ละคนควรได้ฝึกทั้งบทบาทของพ่อแม่และบทบาทของเด็ก เตือนเด็ก ๆ ว่าให้ทำตัวเป็นเด็กที่ดีด้วย!
3. วิทยากรทั้งสองคนควรเดินไปรอบ ๆ ห้องเพื่อให้ความช่วยเหลือพ่อแม่ด้วยถ้าจำเป็น
4. บอกให้พ่อแม่สลับบทบาทกันหลังจากเวลาผ่านไปประมาณหนึ่งนาที
5. บอกให้ทุกคนกลับมารวมกลุ่มกันอีกครั้งเพื่ออภิปราย
6. ขอฟังความเห็นจากแต่ละคู่ในช่วงเวลาของการอภิปรายในกลุ่ม ว่าการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้าง

การอภิปรายในกลุ่ม – กิจกรรมที่ควรทำกับเด็ก ๆ

เวลาที่พ่อแม่ถามลูกว่าอยากทำอะไรในขณะที่ใช้เวลาร่วมกันตามลำพัง บ่อยครั้งเด็กมักจะไม่ว่าจะทำอะไร อาจเป็นไปได้ว่าเด็กไม่เคยถูกถามเช่นนี้มาก่อน!

พ่อแม่อาจช่วยเด็กได้โดยการเสนอแนะสิ่งที่อาจเล่นด้วยกันหรืองานบ้านที่อาจทำด้วยกันได้

อาจเป็นเรื่องท้าทายสำหรับพ่อแม่ที่จะเลือกตัดสินใจว่าควรทำอะไรกับลูกดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีเวลาเพียงเล็กน้อย และเด็กมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอยู่ด้วย

ถือเป็นหน้าที่ของวิทยากรที่จะช่วยพ่อแม่หรือผู้ปกครองคิดหากิจกรรมที่อาจทำกับเด็ก ๆ ได้ ในระหว่างสัปดาห์หลังจากการอบรมชั่วโมงนี้ไปแล้ว

ตัวอย่างกิจกรรมที่อาจทำได้:

- เล่นกับลูกบอลหรือตุ๊กตา ถ้าเด็กมีอยู่แล้ว
- แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าแบบสนุก ๆ หรือใช้เสื้อผ้าของผู้ใหญ่
- เล่นซ่อนหา – ช้างนอกบ้าน
- เล่นชื่อของในบ้าน
- เล่นตัวต่อจิ๊กซอว์
- ร้องเพลงด้วยกัน
- เล่นนิทาน
- กระตุ้นให้เด็กเล่นนิทานที่คิดขึ้นเอง

หมายเหตุ! ในเด็กที่อายุต่างกัน หรือมาจากกลุ่มชาติพันธุ์หรือศาสนาต่างกัน กิจกรรมก็จะแตกต่างกันไป ด้วย ควรพยายามทำให้แน่ใจว่าข้อเสนอแนะที่จะให้ไปนั้น เหมาะสมกับบริบททางสังคมของพ่อแม่ในกลุ่มด้วย!

บทกวน - คำแนะนำเพิ่มเติมที่อาจเป็นประโยชน์ในการใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

นำการพูดคุยเกี่ยวกับคำแนะนำเพิ่มเติม เรื่องการใช้เวลาตามลำพังกับลูกของคุณ

1. จัดเวลาไว้เฉพาะสำหรับการใช้เวลาตามลำพังกับลูกในแต่ละวัน

เลือกเวลาที่คุณไม่น่าจะถูกรบกวนหรือขัดจังหวะและลูกของคุณไม่มีอะไรอย่างอื่นทำ เช่น ไม่ได้ดูโทรทัศน์หรือเล่นโทรศัพท์มือถือ ปิดโทรทัศน์และเอาโทรศัพท์ไปเก็บเสียก่อน แล้วจึงบอกลูกว่าคุณอยากดูลูกเล่นและให้ลูกเลือกได้ว่าอยากทำอะไร

2. พยายามทำให้มั่นใจว่าลูกรู้ว่าคุณกำลังเฝ้าดูเขาอยู่

คุณจะต้องนั่งใกล้กับลูกและให้ความสนใจเขาอย่างเต็มที่ หันตัวไปหาเขาหรือนั่งอยู่ข้างๆ เขา

3. ปลอ่ยให้สถานการณ์ดำเนินไปตามจังหวะเวลาของลูก

เด็กจำเป็นต้องทำสิ่งต่าง ๆ ตามจังหวะเวลาของเขาเอง พยายามอดทนและให้เวลาเขาเลือกตัดสินใจ

4. ในขณะที่เฝ้าดูลูกอยู่ ให้พยายามออกคำสั่งหรือให้คำแนะนำให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

แน่นอนว่าพ่อแม่จะต้องทำอะไรบางอย่างหากเด็กทำอะไรที่ไม่ควรทำ เช่น เพิกเฉยต่อกฎระเบียบของบ้านที่ได้ตกลงกันไว้แล้ว หรืออยากทำอะไรที่เป็นอันตราย (เช่น เล่นไม้ขีดไฟ) แต่โดยทั่วไปแล้ว *เวลาที่คุณใช้เวลาตามลำพังกับลูก เขาควรเป็นฝ่ายนำกิจกรรม*

5. พยายามอย่าถามคำถาม

แทนที่จะถามว่า “ทำไมไม่สร้างรถล่ะ?” หรือ “ลูกจะทำให้มันเป็นอะไรนะ?” ควรพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ลูกกำลังทำอยู่มากกว่า การตั้งคำถามแบบข้างต้นเป็นการหันเหความสนใจไปจากสิ่งที่เขาทำอยู่และทำลายสมาธิของเด็ก

6. ฟังสิ่งที่ลูกกำลังพูด และเฝ้าสังเกตว่าเขากำลังทำอะไร

ในช่วงเวลาเช่นนี้ การฟังเด็กจะสำคัญกว่าการพูดคุยกับเขา หากคุณพูดควรเป็นการบรรยายถึงสิ่งที่เด็กกำลังทำมากกว่า ถ้าเด็กถามคำถาม คุณสามารถตอบได้ แต่อย่าปล่อยให้กลายเป็นการบอกให้เด็กทำอะไรต่าง ๆ ควรให้เด็กเป็นฝ่ายเลือกเอง เช่น “แม่อยากรู้ว่าลูกจะตัดสินใจทำอะไร?”

7. ใช้คำพูดเพื่อบรรยายว่าเด็กกำลังทำอะไรอยู่

ใช้คำพูดเพื่อบรรยายพฤติกรรม สี รูปร่าง จำนวน ขนาด ลักษณะพื้นผิว อุณหภูมิ รสชาติ เสียง และอะไรอย่างอื่น ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น!

8. ให้ความช่วยเหลือเพียงแค่ว่าจำเป็นเพื่อให้เห็นว่าความสำเร็จนั้นเกิดจากการกระทำของตัวเอง

เล่นไปกับเด็ก และเลียนแบบสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ แต่พยายามให้เขาเป็นฝ่ายริเริ่มเสมอ หากเด็กถามว่าควรทำอะไรดี ให้ย้อนถามว่าเขาทำอะไรได้บ้างหรืออยากจะทำอะไรต่ออีก สำหรับเด็กที่ขาดความมั่นใจในตนเอง จะมีประโยชน์มากถ้าเขาไม่ได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่ตลอดเวลา

9. ให้ความเห็นเฉพาะในด้านบวก และหลีกเลี่ยงการวิจารณ์เชิงลบ

จำไว้เสมอว่านี่เป็นการเล่นของเด็ก คุณพอจำได้ไหมว่าเมื่อเร็วๆ นี้เมื่อมีใครวิจารณ์คุณแบบตำหนิคุณรู้สึกอย่างไรบ้างไหม? ในการเล่นจะไม่มีอะไรผิดหรือถูก และภายใต้เหตุผลที่เหมาะสมสิ่งที่เด็กเลือกจะเหมาะสมสำหรับเขามากที่สุด หน้าที่ของคุณคือการแสดงความสนใจและพูดคุยกับเขาในทางที่ดี

10. ในระหว่างการใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง พยายามเพิกเฉยกับสิ่งที่คุณไม่ชอบให้เด็กทำเสีย トラบไต่ที่มันปลอดภัยและเหมาะสม

แม้ว่าคุณอาจจะช่วยให้เด็กเลือกกิจกรรมที่สร้างสรรค์เช่น ทำตุ๊กตาหรือของเล่นจากเศษไม้หรือกระดาษ เขาอาจยังทำอะไรบางอย่างที่คุณไม่ชอบอยู่ เช่น แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว วิธีจัดการที่ดีที่สุดคือให้เพิกเฉยเสีย หยิบหนังสือพิมพ์หรือนิตยสารขึ้นมาอ่านสักครู่หรือจนกว่าการเล่นจะกลับมาเป็นแบบที่คุณชอบอีก

11. คุณเป็นผู้กำหนด ว่าการเล่นแต่ละครั้งจะนานเท่าไร

คุณจะต้องตัดสินใจ ว่าเมื่อไหร่ควรหยุดเล่น บอกให้เด็กรู้ล่วงหน้าโดยใช้ “การเตือนก่อนถึงช่วงเปลี่ยนผ่าน” เมื่อเวลาเหลืออีกหนึ่งนาทีสำหรับการใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพัง

12. เมื่อคุณเริ่มทำได้ดีขึ้นในการเอาใจใส่กับเด็กระหว่างการใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพัง ให้ลองทำแบบนี้ในเวลาอื่น ๆ อีกด้วย

เมื่อคุณรู้สึกมั่นใจว่าคุณสามารถใส่ใจกับเด็กในระหว่างการใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังแล้ว คุณสามารถทำแบบนี้ในเวลาอื่น ๆ อีกด้วย รวมทั้งในขณะที่คุณกำลังทำงานอื่นอยู่

คุณสามารถให้ความสนใจกับการวาดรูปของลูกได้ในขณะที่คุณกำลังปอกแตงกวาอยู่ หรือใส่ใจกับลูกที่เล่นอยู่บนพื้นครัวในขณะที่คุณกำลังล้างชามอยู่ได้ด้วย

การทำแบบนี้จะมีประโยชน์และสนุกเพลิดเพลินสำหรับลูกของคุณมากกว่าแค่นั่งอยู่หน้าโทรทัศน์ด้วยกัน

ลูกของคุณควรจะต้องเรียนรู้ด้วย ว่าคุณไม่สามารถเอาใจใส่เขาได้ในขณะที่คุณกำลังดูรายการโปรดของคุณในโทรทัศน์อยู่ หรือกำลังพูดโทรศัพท์กับเพื่อน เพราะการเอาใจใส่หมายถึงคุณต้องมีความสนใจอยู่ที่ลูกเท่านั้น

1.5 | การสร้างเครือข่ายของการสนับสนุน: คู่ฝึกปฏิบัติจากกลุ่ม PLH

การแนะนำให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองรู้จักระบบของคูฝึกจากกลุ่ม PLH เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เขาได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ๆ ในระหว่างชั่วโมงของการอบรม

จุดประสงค์ของคูฝึกจากกลุ่ม PLH คือการแบ่งปันประสบการณ์ ความสำเร็จ และทางออกเพื่อแก้ปัญหา และสร้างระบบเครือข่ายการสนับสนุนภายนอกที่จะยังคงอยู่ต่อไปหลังจากที่การอบรมเสร็จสิ้นลงแล้ว

คุณควรตัดสินใจเลือกว่าพ่อแม่คนไหนจะถูกจับคู่กับใครเพื่อให้เป็น คูฝึกจากกลุ่ม PLH ตั้งแต่ก่อนที่จะเริ่มการฝึกอบรม การเลือกจับคู่ให้คนที่บ้านใกล้เคียงกันอาจมีประโยชน์เพราะสามารถพบกันได้อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เพื่อติดตามเกี่ยวกับกิจกรรมที่มอบหมายให้ไปทำที่บ้านว่าเป็นอย่างไรบ้าง

หมายเหตุ: คุณควรวางแผนล่วงหน้าเพื่อให้มั่นใจว่าทุกคนจะมี คูฝึกจากกลุ่ม PLH ที่มีบ้านอยู่ในระยะเดินไปหากันได้สะดวก หรืออย่างน้อยก็ไม่ห่างไกลกันจนเกินไป

1.6 | กิจกรรมที่บ้าน

สิ่งที่คุณทำที่บ้านจะสำคัญที่สุด!

เมื่อจบการอบรมแต่ละชั่วโมง คุณจะมอบหมายกิจกรรมที่บ้านให้กับพ่อแม่หรือผู้ปกครองไปฝึกปฏิบัติในระหว่างสัปดาห์

พยายามทำให้มั่นใจว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองแต่ละคนบอกได้ว่าตัวเองมีเป้าหมายเฉพาะอะไรสำหรับการทำกิจกรรมการใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก พยายามให้เขากลับบ้านไปด้วยความรู้ดังต่อไปนี้:

- เขาจะใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกได้ที่ไหน?
- เมื่อไหร่ที่เขาจะการใช้เวลาตามลำพังกับลูก?
- เขาจะทำกิจกรรมแบบไหนในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังกับลูก?

เขียนรายการกิจกรรมที่บ้านของผู้ปกครองแต่ละคนลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ เพื่อนำมาทบทวนในครั้งต่อไป

การใช้เวลาตามลำพังกับลูกของคุณ

- ควรใช้เวลาอย่างน้อยวันละ 5 นาทีตามลำพังกับลูกของคุณ

ปล่อยให้ลูกเลือกกิจกรรมที่เขาอยากทำ หรือหากจำเป็นให้เสนอทางเลือกต่าง ๆ ให้ลูกได้

กิจกรรมนี้ควรใช้เวลาที่จำกัดและควรบอกเด็กว่าคุณจะให้เวลาได้เท่าไร

คุณอาจแนะนำให้พ่อแม่ลองพูดดังต่อไปนี้:

“เหมียว แม่มีเวลาห้านาทีที่จะอยู่ตามลำพังกับลูก ลูกอยากทำอะไรตอนนี้ไหม?”

- ฝึกใช้เทคนิค **การเล่นที่ปล่อยให้เด็กเป็นฝ่ายนำ** ในช่วงเวลาของการอยู่ตามลำพังกับลูก คุณอาจเตือนให้พ่อแม่พยายามตามการนำของลูกในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังร่วมกัน และใช้คำพูดบรรยายสิ่งที่ลูกทำแทนที่จะถามคำถามมากมาย หรือวิพากษ์วิจารณ์เด็ก ช่วงเวลา**การอยู่ตามลำพังกับลูก** ควรเป็นเวลาที่จะไม่มีการรบกวนหรือขัดจังหวะ เพื่อที่พ่อแม่จะได้ให้ความสนใจแก่ลูกอย่างเต็มที่

ทำกิจกรรมการบริหารร่างกายทุกเช้า

- การบริหารร่างกายจะช่วยให้คุณลดความเครียดและความปวดเมื่อยทางร่างกาย พยายามทำหลังจากตื่นนอนตอนเช้าทุกวัน

หยุดพักสักครู่

- **หยุดพักสักครู่** เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นเรื่องที่เด็กทำอะไรบางอย่างที่ทำให้คุณเครียด คุณอาจหยุดพักอย่างสั้นๆ ง่ายๆ แค่หายใจลึก ๆ สักหนึ่งหรือสองครั้ง ซึ่งอาจจะช่วยให้คุณเลือกว่าจะตอบโต้กับสถานการณ์ในแบบที่ต่างออกไปจากที่เคยชินได้!

พบกับคู่มือฝึกจากกลุ่ม PLH

- พยายามหาเวลาพบกับคู่มือฝึกจากกลุ่ม PLH เพื่อพูดคุยกันเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำระหว่างสัปดาห์ว่าเป็นอย่างไบบ้าง

กิจกรรมหลักที่สำคัญคือการใช้เวลาตามลำพังกับลูกของคุณ!!!

1.7 | การปิดท้ายชั่วโมง

เราจะปิดท้ายแต่ละชั่วโมงด้วยกิจกรรมกล่าวอำลา เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมอบรมตัดสินใจว่าจะปิดท้ายชั่วโมงอย่างไร

บางครั้งพ่อแม่หรือผู้ปกครองอาจจะอยากร้องเพลงด้วยกัน หรืออีกวิธีหนึ่งที่ดีมาก ก็คือการแสดงความชื่นชมแต่ละคนตอนท้ายชั่วโมง

ช่วงปิดท้ายชั่วโมงยังเป็นโอกาสที่จะได้เตือนความจำให้ผู้เข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับกิจกรรมที่ต้องทำที่บ้านอีกด้วย

วิทยากรควรขอบคุณทุกคนในความตั้งใจมุ่งมั่นที่มีให้แก่ลูกหลานที่บ้านโดยการมาเข้ารับการอบรมครั้งนี้ด้วย!

1.8 | แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับการอบรมชั่วโมงแรก

ต่อไปนี้เป็นแนวทางการปฏิบัติในกรณีที่พ่อแม่ขาดการอบรมในชั่วโมงแรกไป

1. ขอบคุนพ่อแม่ที่ให้เวลามาพบกับคุณ

โปรดระลึกไว้ว่าการจัดเวลาให้คุณพบอาจสร้างความยุ่งยากให้กับพ่อแม่ได้ ควรสอบถามให้มั่นใจว่าเขาสะดวกจริง ๆ ควรถามด้วยว่ามีใครช่วยดูแลเด็กอยู่หรือไม่ เพื่อที่คุณและพ่อแม่จะได้มีสมาธิในขณะพูดคุยกัน

2. กิจกรรมหยุดพักสักครู่และออกกำลังกาย

ช่วยสอนพ่อแม่ให้ทำกิจกรรมหยุดพักสักครู่และการออกกำลังกาย อาจเอาภาพในหนังสือคู่มือสำหรับพ่อแม่ให้ดูด้วยก็ได้

3. ทบทวนเป้าหมายของพ่อแม่

ทบทวนเป้าหมายที่คุณได้ช่วยพ่อแม่กำหนดไว้ในตอนที่พบกันเป็นรายบุคคลก่อนที่จะถึงวันอบรมครั้งแรก ถามพ่อแม่ว่าอยากปรับเปลี่ยนเป้าหมายที่เคยคิดไว้หรือไม่

4. แนะนำบทเรียนหลัก

อธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจว่าชั่วโมงแรกเราจะพูดถึงคุณประโยชน์ของการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับเด็กโดยใช้เวลาอยู่ร่วมกันตามลำพัง เตือนความจำว่าตอนนี้กลุ่มของผู้เข้าอบรมอยู่ตรงส่วนไหนของบ้านแห่งการเกื้อหนุน

5. พูดคุยกันโดยใช้เรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ

ดูเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบไปพร้อมกันกับผู้ปกครอง ช่วยอธิบายให้เข้าใจเรื่องก่อนอธิบวลีอกสำหรับการใช้เวลาอยู่ร่วมกันตามลำพัง โดยการถามคำถามเพื่อช่วยให้มองเห็นว่าตรงไหนที่พ่อแม่ทำได้ดี สำหรับเรื่องที่ 2 ให้ถามว่าพ่อในเรื่องควรทำอะไรที่ต่างไปจากนั้นหรือไม่

6. ช่วยพ่อแม่ฝึกการใช้เวลาอยู่ร่วมกันตามลำพังกับเด็ก

เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้ฝึกการใช้เวลาอยู่ร่วมกันตามลำพังกับเด็ก ควรแนะนำวิธีการในลักษณะเดียวกันกับที่ทำกับผู้ปกครองคนอื่น ๆ ในกลุ่มขณะที่อบรมชั่วโมงแรก (เช่น “แม่มีเวลาให้ลูก 5 นาที ลูกอยากทำอะไรบ้างนะ?”)

ถ้าเด็กอยู่ในบริเวณนั้นในขณะที่เยี่ยมบ้าน พ่อแม่อาจลองฝึกทำกับเด็กในขณะนั้นเลย

ขั้นตอนการฝึกการใช้เวลาอยู่ร่วมกันตามลำพังกับเด็ก:

- ผู้ปกครองเดินไปหาเด็กแล้วนั่งลงให้อยู่ในระดับสายตาเด็ก
- เรียกชื่อเด็กเพื่อดึงความสนใจ
- บอกเด็กว่ามีเวลา 3 นาทีที่จะอยู่กับเด็กตามลำพัง
- “แม่มีเวลา 3 นาทีที่จะอยู่กับลูกตามลำพัง ลูกอยากทำอะไรบ้างจ๊ะ?”
- ถ้าลูกคิดไม่ออกว่าจะทำอะไร ให้พ่อแม่เสนอแนะตามความเหมาะสมได้
- พยายามเตือนพ่อแม่ว่าควรให้เด็กเป็นฝ่ายนำในขณะทำกิจกรรมนี้
- นั่งอยู่ใกล้ ๆ ผู้ปกครองแล้วค่อย ๆ แนะนำเบา ๆ ขณะทำกิจกรรม พยายามเตือนว่าให้เด็กเป็นฝ่ายนำ ช่วยเปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่าธรรมดา
- เมื่อเหลือเวลาอีก 1 นาทีให้บอกพ่อแม่ว่าให้เตือนเด็ก ว่าเหลือเวลาอีกหนึ่งนาทีที่จะเล่นด้วยกัน
- บอกพ่อแม่ให้รู้เมื่อหมดเวลา 3 นาทีแล้ว
- ชมพ่อแม่และเด็กอย่างชัดเจนและเฉพาะเจาะจงเมื่อทำกิจกรรมนี้เสร็จแล้ว

หากไม่มีเด็กอยู่ใกล้ หรือเวลาไม่เหมาะสม (เช่น เด็กกำลังหลับอยู่ หรือกำลังเล่นสนุกอยู่กับพี่น้องหรือเพื่อน ๆ) วิทยากรอาจเล่นบทบาทสมมติเป็น “เด็ก” ก็ได้ และหากพ่อแม่ทำผิดก็สามารถหยุดชั่วคราวเพื่อบอกให้แก้ไขได้

7. การพูดคุยกันเกี่ยวกับการฝึก

หลังจากที่พ่อแม่ได้ฝึก การใช้เวลาตามลำพังกับเด็กแล้ว วิทยากรควรช่วยให้คิดทบทวนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้ฝึกทำไปแล้ว โดยคุยกันในหัวข้อต่อไปนี้คือ

- ถามพ่อแม่ว่ารู้สึกอย่างไรที่ปล่อยให้เด็กเป็นฝ่ายนำ
- ขอให้บอกว่ามีอะไรที่ตนเองทำได้ดีหนึ่งอย่างในตอนฝึกทำเมื่อสักครู่นี้
- ถามเด็กว่ามีอะไรหนึ่งอย่างที่ชอบ (ถ้าได้ฝึกทำกับเด็ก)
- ถามพ่อแม่ว่ามีข้อสงสัยอะไรอีกไหมเกี่ยวกับกิจกรรมการใช้เวลาด้วยกันตามลำพังนี้

8. พูดคุยกับพ่อแม่เรื่องเหตุผลที่ต้องฝึกการใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

พยายามให้ผู้ปกครองได้คิดเอง ว่าทำไมการใช้เวลาตามลำพังกับเด็กจึงจะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกกับเด็กได้ ถามผู้ปกครองว่าการให้เด็กเป็นฝ่ายนำ (การเล่นโดยให้เด็กนำ) จะมีประโยชน์อย่างไร

9. คู่ฝึก PLH

อธิบายให้ฟังว่าการมีคูฝึกปฏิบัติต้องทำอย่างไร และบอกให้ทราบว่าใครคือคูฝึกจากกลุ่มของผู้ปกครองคนนี้ พยายามสอบถามให้แน่ใจว่าเขายินดีไหม ถ้าไม่ยินดีก็อาจต้องเลือกให้ใหม่ในการพบกันครั้งต่อไป

10. มอบหมายกิจกรรมที่ให้ทำที่บ้านสำหรับสัปดาห์นี้

กิจกรรมที่ให้ทำที่บ้านนี้จะเหมือนกันกับที่มอบหมายให้สมาชิกคนอื่น ๆ ทำ คือ การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก หยุดพักสักครู่ การบริหารร่างกาย และการพบกับคูฝึก PLH สอบถามให้มั่นใจว่าผู้ปกครองคนนี้จะทำกิจกรรม การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก เมื่อไหร่ และที่ไหน

11. การชมครั้งสุดท้ายและลากลับ

ขอบคุณและชมผู้ปกครองที่ให้เวลา ชมเด็กด้วย แล้วเตือนความจำว่าการอบรมครั้งต่อไปจะเป็นวันที่เท่าไรและกระตุ้นให้ไปร่วมให้ได้

1.9 | การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์

ครั้งที่ 1:

ส่งในวันถัดไปหลังจากอบรมชั่วโมงแรกเสร็จแล้ว ส่งถึงเฉพาะคนที่มาเข้ารับการอบรม

สวัสดีค่ะคุณ (เติมชื่อผู้ปกครอง) ขอขอบคุณมากที่มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ พวกเราดีใจมากที่ได้พบคุณ! การใช้เวลาร่วมกันตามลำพังกับเด็ก เป็นของขวัญที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่คุณจะให้กับเด็กได้ เวลาที่มีคุณภาพมีค่ามาก! ขอให้โชคดีในการทำกิจกรรมที่บ้านนะคะ! ขอขอบคุณค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ส่งในวันถัดไปหลังจากอบรมชั่วโมงแรกเสร็จแล้ว ส่งถึงเฉพาะคนที่ไม่ได้มาเข้ารับการอบรม

สวัสดีค่ะคุณ (เติมชื่อผู้ปกครอง) พวกเราเสียใจมากที่คุณไม่ได้มาเข้ารับการอบรมเรื่อง การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต เมื่อวานนี้ เราได้เรียนรู้เรื่องความสำคัญของการใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีตามลำพังกับลูกในแต่ละวัน โปรดแจ้งให้ดิฉันทราบด้วยว่าควรโทรถึงคุณเมื่อไหร่ดี เพื่อจะได้เล่าให้คุณฟังว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง หวังว่าคงได้ข่าวจากคุณเร็ว ๆ นี้ค่ะ ขอขอบคุณค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 2:

ส่งหลังจากข้อความก่อนหน้าี่สองวัน (ถึงพ่อแม่ทุกคน)

สวัสดีค่ะ! การใช้เวลาร่วมกันตามลำพังกับลูกของคุณเป็นอย่างไรบ้างคะ? โปรดจำไว้ว่าในการใช้เวลาตามลำพังกับเด็กนั้น เด็กจะเป็นคนตัดสินใจว่าจะทำอะไร และคุณควรใช้คำพูดที่บรรยายสิ่งที่คุณเห็นหรือกำลังเกิดขึ้น การตามลูกให้เล่น จะช่วยให้ลูกอยากฟังคุณในเวลาอื่น หากคุณพบปัญหาอุปสรรคใด ๆ ให้จดบันทึกไว้แล้วเรานำมาคุยกันในการอบรมชั่วโมงต่อไปนะคะ ขอขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 3:

ส่งก่อนในวันก่อนการอบรมครั้งที่สอง (ถึงพ่อแม่ทุกคน)

สวัสดีค่ะ! การอบรมเรื่อง การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต ชั่วโมงที่ 2 จะเป็นวันที่ (เติมวันและเวลาที่ จะอบรม) พวกเรารอพบคุณอยู่ กรุณานำคู่มือพ่อแม่ติดตามด้วยนะคะ ขอขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ชั่วโมงที่ 2:

การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก

เป้าหมาย	เพื่อช่วยให้พ่อแม่และเด็กมีความตระหนักรู้มากขึ้นเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้วิธีที่จะบอกเล่าให้คนอื่น ๆ เข้าใจ เพื่อที่จะจัดการกับมันได้ดีขึ้น
ก่อนอิฐบล็อก	<p>ความรู้สึกละเอียดจะเชื่อมโยงกับความคิดและความรู้สึกทางร่างกาย</p> <p>เมื่อคุณบอกเล่าถึงความรู้สึกของคุณกับเด็ก คุณจะช่วยให้เด็กได้สังเกตและรับรู้ความรู้สึกของเขาเอง</p> <p>การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกของลูกของคุณจะช่วยให้เขาได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมตนเองและการตระหนักรู้ถึงอารมณ์</p>
วัสดุอุปกรณ์	<p>แบบฟอร์มลงทะเบียน ป้ายชื่อ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกา ของเล่น อาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับเวลาพัก</p> <p>เรื่องประกอบภาพ คู่มือพ่อแม่ แบบประเมิน</p>
การเตรียมตัว	<p>ติดกระดาษฟลิปชาร์ตที่เขียนบันทึกไว้จากชั่วโมงก่อน ๆ บนฝาผนัง</p> <p>เตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับช่วงพัก</p>
กล่าวต้อนรับ (10 นาที)	<p>กล่าวต้อนรับและแสดงความชื่นชมกลุ่ม ขอขอบคุณที่เข้ามา</p> <p>แสดงให้เห็นความก้าวหน้าของกลุ่มบนภาพบ้านแห่งการเกื้อหนุน</p> <p>หยุดพักสักครู่</p> <p>การออกกำลังกาย</p>
พูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน (45 นาที)	<p>เตือนความจำพ่อแม่เกี่ยวกับกิจกรรมหลัก (การใช้เวลาตามลำพังกับลูก)</p> <p>ขอให้พ่อแม่เล่าให้ฟังถึงเรื่องที่น่าสนใจและความท้าทาย</p> <p>พูดคุยกันถึงการหาทางจัดการกับความท้าทาย และฝึกปฏิบัติ</p>
พัก (10 นาที)	
บทเรียนหลัก (40 นาที) การพูดคุยกันเกี่ยวกับความรู้สึก	<p>อภิปราย: การเชื่อมโยงอารมณ์เข้ากับความรู้สึกในร่างกาย</p> <p>กิจกรรมแยกแยะอารมณ์</p>

	<p>เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 4 สื่อสารอารมณ์ด้านบวกและด้านลบ</p> <p>เรื่องที่ 5 แสดงการรับรู้ความรู้สึกที่ทำให้ไม่สบายใจ</p> <p>อภิปราย: พูดคุยกันเรื่องความรู้สึก</p> <p>อภิปราย: วิธีต่าง ๆ ที่จะพูดคุยกันเกี่ยวกับความรู้สึก</p> <p>ฝึกปฏิบัติ 1: บอกชื่อความรู้สึกด้านบวก</p> <p>ฝึกปฏิบัติ 2: บอกชื่อความรู้สึกด้านลบ</p>
<p>มอบหมายกิจกรรมให้ไปทำที่บ้าน (10 นาที)</p>	<p>ฝึกการพูดคุยกันเกี่ยวกับความรู้สึกอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง</p> <p>ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกวันละ 5 นาที</p> <p>ฝึกปฏิบัติการบอกชื่อความรู้สึกในขณะที่อยู่ตามลำพังกับลูก</p> <p>ฝึกเทคนิคหยุดพักสักครู่อย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง</p> <p>ฝึกออกกำลังกายทุกเช้า</p> <p>คิดถึงพฤติกรรมเชิงบวกที่คุณอยากให้ลูกของคุณทำให้อ่อนโยนกว่าเดิม</p>
<p>ปิดท้ายชั่วโมง (5 นาที)</p>	<p>หยุดพักสักครู่</p> <p>ตรวจสอบอารมณ์ก่อน เช็กเอาท์ ออกจากห้อง</p> <p>ขอบคุณพ่อแม่ที่มาร่วมอบรม</p>

2.1 | ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอ ชั่วโมงที่สอง

เนื้อหาในตอนนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับการเตรียมการอบรมในชั่วโมงที่สอง เป็นข้อมูลสำหรับวิทยากรโดยเฉพาะเท่านั้น เพื่อที่จะช่วยให้จำหลักการสำคัญในขณะที่อบรมผู้ปกครองได้ เนื้อหาสำหรับการอบรมผู้ปกครองจะเริ่มในตอน 2.2

ในชั่วโมงที่สองนี้พ่อแม่จะสร้างรากฐานของบ้านแห่งการเกื้อหนุนของเขาเอง โดยการมุ่งความสนใจอยู่ที่การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก

เราจะมีอารมณ์พื้นฐานอยู่ 6 แบบ คือ: สุข เศร้า โกรธ ขยะแขยง ประหลาดใจ และกลัว แม้กระทั่งเด็กทารกก็
จะรู้สึกและแสดงอารมณ์เหล่านี้ออกมาได้

เมื่อเด็กอายุมากขึ้น เขาก็จะเรียนรู้ที่จะแยกแยะอารมณ์อื่น ๆ ได้อีกมากมาย เช่น ตื่นเต้น หงุดหงิด ภูมิใจ
เหงา สงบสุข ผิด หรือ สับสน

ในชั่วโมงที่ 2 นี้คุณจะแนะนำพ่อแม่ให้รู้จักการสร้างความตระหนักต่ออารมณ์ คุณจะช่วยให้พ่อแม่สำรวจและ
เรียนรู้ว่าอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความคิดและพฤติกรรมอย่างไร

เรามักพบเป็นปกติว่าพ่อแม่บางคนจะมีความลำบากในการแสดงออกซึ่งอารมณ์และความรู้สึก หลายคน
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กชายและผู้ชาย มักถูกสอนว่าเวลาเสียใจไม่ควรร้องไห้ หรือไม่ควรถั่วเวลา
มีความสุข

เป็นเรื่องสำคัญมากที่พ่อแม่ควรจะเข้าใจว่าทั้งเด็กและผู้ใหญ่และทั้งหญิงและชายมีความรู้สึกเหมือน ๆ กัน
และพ่อแม่ควรเรียนรู้ที่จะสังเกตอารมณ์ของตนเอง สัมผัสกับความรู้สึกของมันที่เกิดขึ้นในร่างกาย และสื่อสาร
มันออกมา

ในประเทศไทย พ่อแม่บางคนอาจรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์ด้านลบไม่เชื่อฟัง หรือรู้สึกโกรธเมื่อลูกแสดงอารมณ์ด้าน
ลบออกมา เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องเน้นว่าอารมณ์ด้านลบก็เป็นสิ่งปกติเหมือนกับอารมณ์ด้านบวก

การปล่อยให้เด็กได้แสดงอารมณ์ด้านลบไม่ได้หมายความว่าพ่อแม่จะ “เสียการควบคุมหรือเสียอำนาจ” เหนือ
เด็ก และไม่ได้หมายความว่าเด็กที่เป็นอย่างนั้นไม่เคารพหรือต่อต้านผู้ใหญ่

จะเป็นประโยชน์กว่าหากเราปล่อยให้เด็กได้สัมผัสกับอารมณ์ของตนเองและพูดถึงมัน เพราะการทำเช่นนี้จะ
ช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น

บ่อยครั้งเมื่อบางคนรู้สึกอะไรบางอย่าง เขามักจะนึกถึงบางเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกเหล่านี้ ความคิดเหล่านี้จะวนเวียนกลับไปมาซ้ำ ๆ ในใจและทำให้ความรู้สึกนั้นรุนแรงยิ่งขึ้น

ปรากฏการณ์เช่นนี้อาจนำไปสู่พฤติกรรมหรือความคิดที่ทำให้เกิดการ “เสียศูนย์” หรือเสียการควบคุม บางครั้งความรู้สึกเหล่านี้อาจท่วมท้นจนกระทั่งบางคนรู้สึกเหมือนกับว่าโลกทั้งใบกำลังพังทลายลงมาหรือในชีวิตนี้ไม่มีอะไรดีเหลืออยู่เลย

เมื่อพ่อแม่สามารถเชื่อมโยงความรู้สึกกับความคิดและพฤติกรรม และบางครั้งก็กับความรู้สึกในบางส่วนของร่างกายได้ เขาจะสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้ และปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้เลื่อนไหลไปจนหมดพลังของมันไปเอง ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่让他รู้สึกวุ่นวายอยู่กับความรู้สึกของตนเองและควบคุมไม่ได้

การมีความรู้เท่าทันอารมณ์ยังมีความสำคัญสำหรับเด็กอีกด้วย เมื่อพ่อแม่บอกชื่อความรู้สึกหรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับมัน จะช่วยให้เด็กพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้

การพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับความรู้สึกเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะช่วยให้เด็กจัดการกับความโกรธ ความผิดหวัง และความหงุดหงิด ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เชื่อมโยงกับความคิดและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาด้วย

การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกยังช่วยให้เด็กได้สัมผัสถึงอารมณ์ด้านบวกเช่น ความรู้สึกเบาสบาย มีความสุข หรือความเจียบสงบ และยังช่วยให้เด็กได้ชื่นชมกับช่วงระยะเวลาที่สวยงามหรือความรู้สึกของความรักอีกด้วย!

2.2 | กล่าวต้อนรับ

วิทยากรกล่าวต้อนรับพ่อแม่แต่ละคนอย่างอบอุ่นและด้วยความกระตือรือร้นเมื่อเขาเดินทางมาถึงที่อบรม

หยุดพักสักครู่

ในตอนเริ่มต้นของชั่วโมงที่สองของการอบรม คุณควรนำกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** กับพ่อแม่ อาจทำเพียงสั้น ๆ ก็ได้ (ประมาณหนึ่งนาที) ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้:

- หลับตาลงเบา ๆ
- มุ่งความสนใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกาย (15 วินาที)
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ (30 วินาที)
- ขยายความรู้สึกตัวออกไปทั่วร่างกายและสังเกตเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว (15 วินาที)
- ลืมตา

การทำเช่นนี้จะช่วยให้พ่อแม่รู้สึกสบายที่จะทำกิจกรรมนี้ และสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

การบริหารร่างกาย

เชิญชวนพ่อแม่ให้สังเกตว่ามีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรก่อนและหลังการบริหารร่างกาย

ความก้าวหน้าของบ้านแห่งการเกื้อหนุน

แสดงให้พ่อแม่เห็นถึงความก้าวหน้าของการสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน

2.3 | พูดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่บ้าน

ครั้งนี้เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่บ้านเป็นครั้งแรก

เริ่มต้นด้วยการเตือนพ่อแม่ว่ากิจกรรมหลักของสัปดาห์ที่แล้วคือการใช้เวลา 5 นาทีตามลำพังกับลูก ใช้กิจกรรมเล่นโดยปล่อยให้ลูกเป็นฝ่ายนำ

ขอให้พ่อแม่ลองบอกว่า **ก่อนอิฐบล็อก**ที่สำคัญมีอะไรบ้าง และทบทวน คำแนะนำในการใช้เวลาตามลำพังกับลูก จากการพบกันครั้งก่อนด้วย

กิจกรรมนี้ควรเป็นในแบบร่วมมือกันทำโดยหน้าที่ของวิทยากรคือช่วยพ่อแม่ทบทวนความจำเกี่ยวกับ **ก่อนอิฐบล็อก**ที่สำคัญ

หลังจากนี้ให้ขอให้พ่อแม่แต่ละคนมีโอกาสดำเนินการของตนเอง ว่าได้ใช้ **ก่อนอิฐบล็อก** บางข้อในขณะที่ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกที่บ้านอย่างไรบ้าง

วิทยากรควรช่วยสำรวจประสบการณ์ของพ่อแม่ โดยเฉพาะเกี่ยวกับอารมณ์ (ทั้งในอดีตและในขณะที่กำลังเล่าอยู่นั้น) และมุมมองของลูกของเขาด้วย

คุณควรชมพ่อแม่บ่อย ๆ ด้วย เมื่อเขาพยายาม และเน้นย้ำให้เห็นวิธีการที่เขาแสดงให้เห็นว่าเขาใช้ **ก่อนอิฐบล็อก** อย่างถูกต้องในขณะที่ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูก

หมายเหตุ: หากมีพ่อแม่จำนวนหลายคนเกินไป คุณและวิทยากรร่วมอาจแบ่งพ่อแม่ออกเป็นสองกลุ่มก็ได้

คำถามที่อาจใช้ได้ในการพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูก:

1. ใครบ้างที่ได้ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกในสัปดาห์นี้? ได้ทำบ่อยแค่ไหน? ได้ทำอะไรในเวลานั้นบ้าง? เมื่อทำแล้วเป็นอย่างไรบ้าง?
2. คุณทำอย่างไรให้เป็นการเล่นโดยปล่อยให้เด็กนำ ในเวลาที่อยู่ตามลำพังกับลูก?
3. ลูกของคุณมีปฏิกิริยาอย่างไรในเวลาที่อยู่ตามลำพังกับคุณ?
4. คุณรู้สึกอย่างไรในขณะที่ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกและภายหลังจากนั้น? ลูกของคุณรู้สึกอย่างไร?
5. มีใครพบปัญหาอะไรใหม่ในการใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูก?
6. มีใครมีคำแนะนำอะไรใหม่ ที่จะช่วยให้พ่อแม่เอาชนะอุปสรรคในที่พบในช่วงสัปดาห์นี้ได้?

อีกอย่างหนึ่งที่สำคัญก็คือวิทยากรควรกระตุ้นให้พ่อแม่เล่าให้กลุ่มฟังด้วย ว่าเมื่อพยายามใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกวันละ 5 นาทีแล้วพบปัญหาอะไรบ้าง

พ่อแม่บางคนจะพบกับปัญหาในการใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูก ซึ่งเป็นเรื่องปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณพยายามทำอะไรเป็นครั้งแรก คุณควรช่วยให้พ่อแม่ร่วมมือกับกลุ่มคิดหาวิธีจัดการกับมัน

อาจเป็นประโยชน์ถ้าพ่อแม่สามารถช่วยคิดว่ามีกิจกรรมต่าง ๆ ที่หลากหลายที่สามารถทำกับลูกได้ในช่วงการใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูก คุณลองถามพ่อแม่ด้วยก็ได้ว่าลูกของเขาชอบทำกิจกรรมอะไร

อย่าลืมชมพ่อแม่ที่พยายามทำกิจกรรมการใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกด้วย ถามเขาว่าเขาคิดว่าลูกรู้สึกอย่างไรเมื่อเขาทำกิจกรรมนั้น

เมื่อพ่อแม่เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้ฟัง ให้พูดถึงก่อนอิฐบล็อกที่เขาเคยใช้ที่เกี่ยวกับการอบรมในช่วงก่อน คุณอาจพบอิฐก้อนใหม่ในเวลาที่คุณแม่เล่าเรื่องให้ฟังก็ได้

ข้อสังเกต: โปรดตรวจสอบให้มั่นใจว่าพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กเปิดโอกาสให้เด็กนำการเล่นในช่วงเวลาที่อยู่ด้วยกันตามลำพัง กิจกรรมนี้เป็นแนวคิดที่พ่อแม่อาจไม่คุ้นเคย ดังนั้นจึงควรใช้เวลากับมันเพื่อให้มั่นใจว่าพ่อแม่สามารถทำอย่างถูกต้องได้ ควรฝึกปฏิบัติดูถ้าจำเป็น!

สิ่งที่ควรทำเมื่อพ่อแม่เล่าปัญหาให้ฟัง

พ่อแม่บางคนจะพบกับปัญหาในการใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูก ซึ่งเป็นเรื่องปกติ

เมื่อพ่อแม่เล่าปัญหาให้ฟัง คุณควรทำสิ่งต่อไปนี้:

1. ขอบคุนพ่อแม่ที่เล่าให้ฟัง การเล่าเรื่องที่เป็นความท้าทายนี้ไม่่ง่ายที่จะทำเลย!
2. ให้สังเกตว่าพ่อแม่รู้สึกอย่างไรในขณะที่เล่า หรือในขณะที่ต้องเผชิญกับความท้าทาย แล้วแสดงอาการรับรู้ การยอมรับอารมณ์ของพ่อแม่เป็นเรื่องสำคัญ
3. พยายามบอกว่าเรื่องแบบนี้พบได้เป็นปกติ ให้ความมั่นใจกับพ่อแม่ว่าปัญหาแบบนี้เป็นเรื่องธรรมดาและเกิดขึ้นกับพ่อแม่คนอื่น ๆ อีกหลายคน
4. ถามคำถามที่เป็นการสำรวจ (ใคร อะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร เพราะอะไร) เพื่อช่วยให้คุณเข้าใจรายละเอียดมากขึ้นว่าเกิดอะไรขึ้น ซึ่งจะช่วยให้คุณแม่พัฒนาทักษะการสังเกตอารมณ์ของตนเองด้วย
5. ควรพยายามเข้าใจปัญหาให้ชัดเจนและถูกต้อง คุณควรคิดถึงทางแก้หนึ่งหรือสองอย่างที่สามารถช่วยนำทางให้กลุ่มมองเห็นได้
6. ถามกลุ่มว่ามีทางแก้ไขอย่างไรบ้างสำหรับปัญหาแต่ละอย่าง วิทยากรร่วมควรจดบันทึกไว้ *แต่บันทึกเฉพาะข้อที่นำจะทำได้เท่านั้น!*
7. ขอให้พ่อแม่เจ้าของเรื่องเลือกเอาทางแก้หนึ่งอย่าง (หรือเอาสองสามอย่างมาผสมกันก็ได้)

8. ขอให้พ่อแม่เจ้าของเรื่องฝึกใช้วิธีแก้ปัญหานี้โดยใช้บทบาทสมมติ ขอให้สมาชิกกลุ่มอีกคนหนึ่งสมมติให้ตัวเองเป็นเด็ก
9. สรุบทบทวนประสบการณ์นี้กับพ่อแม่ทั้งสองคนอีกครั้ง
10. ชมพ่อแม่และให้กำลังใจให้เอาไปลองทำที่บ้าน บอกย้ำว่าพวกเราพร้อมที่จะช่วยหากพบกับปัญหาอีกในสัปดาห์หน้า

ข้อสังเกต:

คุณควรตรวจสอบกับพ่อแม่แต่ละคนทุกคนว่าได้ทำกิจกรรมที่บ้านแล้วเป็นอย่างไรบ้าง:

1. ช่วยคิดหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับพ่อแม่ในการทำกิจกรรมที่บ้าน
2. กระตุ้นให้พ่อแม่ทั้งกลุ่มเสนอวิธีต่าง ๆ ที่จะเอาชนะความท้าทายให้ได้
3. เลือกเอาวิธีหนึ่งจากที่กลุ่มเสนอแนะ แล้วให้ฝึกทำ
4. หลังจากนั้นให้ประเมินว่ามันจะได้ผลหรือไม่อย่างไร และกระตุ้นให้พ่อแม่นำไปลองทำที่บ้านอีก

พักรับประทานอาหารว่าง

2.4 | บทเรียนหลัก – การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก

คำแนะนำสำหรับเรื่องที่ต้องเน้นในชั่วโมงที่สอง

ให้แนะนำเป้าหมายสำคัญของบทเรียนหลัก โดยพูดดังต่อไปนี้:

“เป้าหมายสำคัญของชั่วโมงนี้คือการรู้เท่าทันอารมณ์ของเราให้มากขึ้น และวิธีสื่อสารให้ลูกเข้าใจอารมณ์ ตอนแรกนี้เรามาคุยกันเรื่องประเภทต่างๆ ของอารมณ์และผลกระทบที่มีต่อเราก่อน ...”

โปรดจำไว้เสมอว่าคุณจะต้องแนะนำเพียงสั้น ๆ แล้วนำเข้าสู่กิจกรรมถัดไปที่ทันที พ่อแม่จะเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติได้ดีกว่าการฟังการบรรยาย!

กิจกรรมการสังเกตและแยกแยะอารมณ์

กิจกรรมนี้จะช่วยให้ผู้ปกครองแยกแยะอารมณ์หลัก ๆ และสังเกตว่ามันเชื่อมโยงกับความคิดและความรู้สึกทางร่างกายอย่างไร

คุณอาจใช้ข้อความต่อไปนี้เป็นแนวทางสำหรับทำกิจกรรมนี้:

- ขอให้พ่อแม่ร่วมกันบอกชื่อของอารมณ์แบบต่างๆ เราจะมีอารมณ์พื้นฐานอยู่ 6 แบบ คือ: สุข เศร้า โกรธ ขยะแขยง ประหลาดใจ และพ่อแม่อาจจะแยกแยะอารมณ์อื่น ๆ ได้อีก เช่น กังวล สงบสุข หงุดหงิด เครียด เหนงา สับสน ผิด และ ตื่นเต้น
- พูดถึงอารมณ์ที่ละอย่างแล้วขอให้พ่อแม่ทำสิ่งต่อไปนี้
 - ขอให้เล่าว่าเคยรู้สึกแบบนี้ครั้งล่าสุดเมื่อไหร่
 - ขอให้เล่าว่าเวลาที่มีอารมณ์แบบนี้มีความคิดอะไร ตัวอย่างเช่น คิดว่า “ฉันทำสิ่งนี้ไม่เก่งเลย” ในขณะที่รู้สึกเศร้า
 - ถามผู้ปกครองว่าเคยจำได้ไหม ว่าเวลาที่มีอารมณ์แบบนี้รู้สึกอย่างไรตรงไหนของร่างกายหรือใบหน้า
พ่อแม่บางคนอาจจำความรู้สึกทางร่างกายไม่ค่อยได้ว่ามันเชื่อมโยงกับอารมณ์อย่างไร วิทยากรอาจช่วยได้โดยขอให้ชี้ไปที่บริเวณของร่างกายที่อาจสัมผัสกับอารมณ์นั้นได้ เช่น อาจรู้สึกเจ็บแปลบขึ้นที่บริเวณไหล่เมื่อโมโห หรือปวดตื้อ ๆ ที่ศีรษะเมื่อรู้สึกเครียด หรือรู้สึกเบา ๆ ในทรวงอกเมื่อมีความสุข
 - ถามพ่อแม่ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อพฤติกรรมของเขาอย่างไร
 - ถามพ่อแม่ว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อเด็กรู้สึกถึงอารมณ์บางอย่าง

เกมส์เดาใจ – แยกแยะอารมณ์

กิจกรรมนี้จะช่วยให้พ่อแม่บอกได้ว่าคนกำลังมีอารมณ์อะไรโดยอาศัยท่าทางที่คนนั้นแสดงออกมา และจะช่วยให้เขาใช้คำพูดเพื่อบรรยายอารมณ์เหล่านั้นด้วย

1. ขอให้ทุกคนจับคู่กับอีกคนหนึ่ง
2. ตกลงกันว่าใครจะเป็นคนเบอร์ 1 และใครจะเป็นคนเบอร์ 2
3. คนเบอร์ 1 เลือกอารมณ์หนึ่งอย่าง แล้วแสดงออกมาทางสีหน้าและท่าทาง
4. คนเบอร์ 2 พยายามเดาว่าอารมณ์นั้นคืออะไร แล้วบอกชื่อออกมาว่า “คุณกำลังรู้สึก _____.”
5. สลับบทบาทกันแล้วทำซ้ำอีกครั้ง
6. พูดคุยกันว่าการเดาอารมณ์โดยอาศัยการแสดงออกทางร่างกายเป็นอย่างไรบ้าง

ข้อสังเกต: กิจกรรมนี้น่าจะเป็นกิจกรรมที่สนุกที่พ่อแม่จะนำไปทำกับลูกด้วย!

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ

แนะนำเรื่องให้พ่อแม่ฟังสั้น ๆ โดยพูดดังต่อไปนี้

“ตอนนี้เราจะมาดูเรื่องเล่าที่แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่จะสื่อสารอารมณ์ด้านบวกและด้านลบให้เด็กรับรู้ได้อย่างไร ...”

โปรดจำไว้ว่าวิทยากรควรแนะนำเพียงสั้น ๆ แล้วเข้าเรื่องเลยทันที พ่อแม่จะเรียนรู้ได้ดีกว่าด้วยการฝึกปฏิบัติและเล่าสู่กันฟังมากกว่าการฟังเราบรรยาย!

เรื่องที่ 4 – การสื่อสารอารมณ์ด้านบวกและด้านลบ



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 4

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่สามารถช่วยให้ลูกรับรู้อารมณ์ของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบได้ โดยการเรียกชื่อ หรือแสดงความเห็นเกี่ยวกับอารมณ์เหล่านั้น

ก่อนอัญชลี

ต่อไปนี้เป็นก่อนอัญชลีบางกอนที่วิทยากรอาจช่วยให้พ่อแม่สังเกตได้จากเรื่องนี้:

- สังเกตให้เห็นว่าเมื่อไหร่ที่ลูกรู้สึกดีหรือรู้สึกไม่ดี
- ยอมรับทั้งอารมณ์ด้านลบและด้านบวก
- ใช้คำพูดบรรยายความรู้สึกเหล่านี้ให้ลูกฟัง
- บอกความรู้สึกของตนเองให้ลูกรู้
- ทำให้เห็นเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่คุณอยากเห็นลูกทำ

ในช่องที่ 1 แม่แสดงให้ลูกเห็นทักษะเชิงบวกว่าจะนำลูกเข้าสู่กิจกรรมการใช้เวลาตามลำพังด้วยกันกับลูกสาว คือสาตี ได้อย่างไร ให้ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- แม่แสดงให้เห็นทักษะเชิงบวกในการนำลูกเข้าสู่กิจกรรมการใช้เวลาตามลำพังด้วยกันได้อย่างไร? (คำตอบที่อาจได้จากพ่อแม่: นั่งลงในระดับสายตา ลูก สบตา เรียกชื่อลูก ยอมให้ลูกเป็นฝ่ายเลือกจะทำอะไร)

ในช่องที่ 2 แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่จะออกความเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ด้านลบของลูกได้อย่างไร เพื่อช่วยให้ลูกพยายามทำต่อในสถานการณ์ที่อาจยากลำบาก ให้ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหากแม่วิจารณ์หรือเพิกเฉยต่อความหงุดหงิดของสาตี? (คำตอบที่อาจได้จากพ่อแม่: สาตีอาจหมดความสนใจที่จะทำกิจกรรมหรือรู้สึกว่าได้กำลังใจ)
- ทำไมแม่จึงแสดงความเห็นเกี่ยวกับอาการหงุดหงิดของสาตี? (คำตอบที่อาจได้จากพ่อแม่: แม่คงอยากดึงความสนใจสาตีไว้ให้สนใจกับการเล่นอยู่ แม่กำลังสอนคำศัพท์ใหม่ ๆ ให้สาตีใช้บรรยายความรู้สึกของตนเอง แม่อยากให้กำลังใจสาตี)
- แม่ใช้คำพูดอะไรบ้างในการแสดงความเห็นต่อความรู้สึกของสาตี? (คำตอบที่อาจได้จากพ่อแม่: แม่เรียกชื่อสาตี แม่พยายามสงบอารมณ์ แม่ยอมรับว่าการหงุดหงิดนั้นเป็นเรื่องธรรมดา แม่ให้กำลังใจให้สาตีพยายามต่อไป)
- คุณคิดว่าทำไมแม่จึงแสดงความเห็นเรื่องความหงุดหงิดของสาตี?

ในช่องที่ 3 ยังแสดงให้เห็นต่อไปอีกว่าแม่สามารถแสดงความเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ด้านบวกของเด็กอย่างไร ให้ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- แม่เรียกชื่อความรู้สึกอะไรในช่องนี้? (คำตอบที่อาจได้จากพ่อแม่: สาตีรู้สึกภูมิใจ)
- คุณคิดว่าทำไมแม่จึงดึงความสนใจของสาตีมาที่ความรู้สึกเชิงบวกนี้? (คำตอบที่อาจได้จากพ่อแม่: เพื่อให้สาตีเรียนรู้ที่จะเชื่อมโยงความรู้สึกและพฤติกรรมที่ดีเข้ากับคำบางคำ เพื่อให้สาตีเรียนรู้วิธีสื่อสารอารมณ์ด้านบวก)

ในช่องที่ 4 แสดงให้เห็นว่าแม่ก็สามารถพูดถึงอารมณ์ของตนเองด้วย ให้ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- แม่เรียกชื่ออารมณ์อะไรในช่องนี้? (คำตอบที่อาจได้จากพ่อแม่: แม่มีความสุขที่ได้ใช้เวลาอยู่กับลูก)
- ทำไมการที่แม่บอกความรู้สึกที่ดีกับสามีจึงสำคัญ? มันจะช่วยให้สามีทำอะไรบอ่ยขึ้นอีกบ้าง? (คำตอบที่อาจได้จากพ่อแม่: เป็นการแสดงแบบอย่างให้เห็นถึงการบอกเล่าความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ สามีอาจจะเริ่มสังเกตเห็นอารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น ๆ ด้วย สามีจะได้เรียนรู้ว่าการพูดถึงความรู้สึกของตนเองเป็นเรื่องปกติ)

โปรดจำไว้ว่า คุณควรใช้คำถามเปิดเพื่อช่วยให้พ่อแม่ตอบ หน้าที่ของคุณคือการถามคำถาม พ่อแม่ต้องคิดหาคำตอบด้วยตัวเอง!

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 5 – แสดงอาการรับรู้ความรู้สึกที่ชวนให้ไม่สบายใจ ...



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 5

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความรู้สึกด้านลบจะช่วยให้เด็กจัดการกับเรื่องที่ชวนให้ไม่สบายใจที่ครอบครัวต้องเผชิญได้อย่างไร ในเรื่องนี้แม่จะโต้ตอบกับน้อยหน้า ลูกสาววัย 7 ขวบในลักษณะที่เป็นเชิงบวกและให้กำลังใจ

- คุณคิดว่าเราควรตอบเด็กให้เหมาะกับอายุหรือระดับพัฒนาการอย่างไร? (คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: เด็กที่โตกว่านี้น่าจะเข้าใจเหตุผลที่ซับซ้อนกว่าและอาจถามคำถามมากขึ้นอีก เด็กเล็กอาจแค่ต้องการความมั่นใจว่าทุกอย่างจะโอเคและเราสามารถหันเหความสนใจเขาไปสู่กิจกรรมเชิงบวกอื่น ๆ ได้ง่ายกว่า)
- จะมีเรื่องอื่น ๆ อีกไหม ที่เราจะลำบากใจที่จะพูดคุยกับลูก? (คำถามนี้เป็นการอภิปรายแบบเปิดกว้าง วิทยากรอาจบันทึกรายการคำตอบที่ได้ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตก็ได้)
- คุณจะทำอะไรได้บ้าง หากคุณไม่รู้ว่าจะควรพูดคุยกับลูกอย่างไร? (คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: ให้ความมั่นใจแก่ลูก ให้กำลังใจ บอกลูกว่าเอาไว้ค่อยคุยกันอีกที ใช้เวลาสักครู่เพื่อคิดว่าจะบอกลูกว่าอย่างไรดี คุยเรื่องนี้กับแฟนหรือขอความช่วยเหลือจากหน่วยบริการอื่น ๆ)

โปรดจำไว้ว่า คุณควรใช้คำถามเปิดเพื่อให้พ่อแม่ช่วยกันตอบ หน้าที่ของคุณคือการถามคำถาม พ่อแม่ต้องคิดหาคำตอบด้วยตัวเอง!

อภิปราย – การพูดคุยกันเกี่ยวกับความรู้สึก

วิทยากรนำการสนทนาว่าทำไมการพูดถึงอารมณ์และความรู้สึกของลูกจึงดีต่อพัฒนาการของเขา

คำถามต่อไปนี้อาจเป็นประโยชน์:

- ทำไมเราจึงควรสื่อสารกับเด็กเรื่องความรู้สึกที่ดีและไม่ดี?
- ทำไมเราจึงควรสอนเด็กให้รู้จักคำศัพท์ที่ใช้เพื่อเรียกชื่อความรู้สึกที่ดี และความรู้สึกที่ทำให้ไม่สบายใจ?

บันทึกความคิดเห็นของพ่อแม่ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต

เหตุผลของการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก:

- ช่วยให้เด็กสื่อสารความรู้สึกของเขาได้
- ช่วยให้เด็กเชื่อมโยงความรู้สึกกับการกระทำและภาษาท่าทาง
- เด็กได้เรียนรู้ว่าการมีความรู้สึกเป็นเรื่องปกติ มันเป็นเช่นนั้นเอง!
- เราสามารถมองเห็นและเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของลูกเราได้
- เด็กจะสามารถรับรู้ความรู้สึกของเราได้ง่ายขึ้นด้วย
- ช่วยให้เด็กสังเกตและเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ๆ ได้
- ช่วยให้เด็กเลือกได้ว่าจะทำตัวอย่างไร

อภิปราย – วิธีการต่าง ๆ ที่เราจะพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกได้

ใช้รายการชื่อของอารมณ์ที่เขียนไว้บนกระดาษฟลิปชาร์ตจากกิจกรรมแยกแยะอารมณ์ เพื่อช่วยให้พ่อแม่เลือกคำพูดและประโยคที่จะใช้พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับความรู้สึกได้

ขอให้พ่อแม่ฝึกพูดประโยคต่อไปนี้เพื่อบอกเกี่ยวกับความรู้สึกบางอย่าง:

- ลูกดูภูมิใจมากที่ใส่รองเท้าตัวเองนะ
- การที่ต้องรอให้ถึงตาตัวเองนี่มันก็น่าหงุดหงิดเนอะ
- ลูกดูตื่นเต้นที่เราจะได้ไปเที่ยวสวนสาธารณะ/ตลาดด้วยกัน
- แม่มีความสุขมากเวลาลูกทักทายแม่ด้วยรอยยิ้ม
- เล่นกับลูกนี่สนุกมากเลย
- การที่ต้องเก็บของเล่นนี่มันอาจทำให้ลูกรู้สึกเศร้าเนอะ
- พ่อรู้สึกดีเวลาที่เห็นลูกช่วยน้องนะ
- มันเป็นเรื่องดีที่ลูกจะรู้สึกเหงาเพราะเพื่อนลูกกลับบ้านไปแล้ว
- ลูกดูสับสนนิดหน่อยกับการบ้านที่กำลังทำอยู่นะ

โปรดสังเกต: การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกควรเฉพาะเจาะจงและสัมพันธ์กับพฤติกรรมหรือกิจกรรมของลูกด้วย

ฝึกปฏิบัติ – การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก

ขอให้พ่อแม่ฝึกปฏิบัติสองครั้ง สำหรับการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก ครั้งแรกเกี่ยวกับอารมณ์ด้านบวก และอีกครั้งสำหรับการสื่อสารอารมณ์ด้านลบ พ่อแม่ควรฝึกการแสดงความคิดเห็นต่ออารมณ์ของตนเองและของลูกด้วย

หากมีบทพูดง่าย ๆ ให้เป็นตัวอย่างให้พ่อแม่ฝึกเรียกชื่อความรู้สึกอาจจะช่วยให้ทำได้ง่ายขึ้น ตัวอย่างเช่น

“(ชื่อเด็ก) ลูกดูตื่นเต้นที่จะได้เล่นกับของเล่นชิ้นใหม่นี้” หรือ “แม่มีความสุขที่ได้อยู่กับลูกตอนนี้จัง”

“(ชื่อเด็ก) พ่อเห็นเลยว่าลูกหงุดหงิดที่ตอนนี้เป็นตาของพี่ที่จะได้เล่นโทรศัพท์ เรามาเล่นลูกบอลกันดีกว่า”

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างวิธีนำกิจกรรมนี้:

การฝึกเป็นกลุ่ม 1

1. สำหรับการฝึกเป็นกลุ่มครั้งแรก กลางวงกลมที่นั่งอยู่ พ่อแม่ควรฝึกเรียกชื่อความรู้สึกด้านบวกในขณะที่กำลังใช้เวลาตามลำพังกับลูก:
 - ก. “ผู้ปกครอง” สังเกตเด็กที่กำลังเล่นของเล่นอยู่ในช่วงเวลาที่อยู่ตามลำพังกับเด็ก
 - ข. “เด็ก” อวดของบางอย่างที่เขาทำได้และทำให้รู้สึกมีความสุข ภูมิใจ หรือตื่นเต้น
 - ค. “ผู้ปกครอง” แสดงความเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ของลูก
2. วิทยากรอาจช่วยผู้ปกครองได้หากจำเป็น อาจกระซิบคำแนะนำวิธีที่จะออกความเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ของเด็ก เช่น “ลูกดูตื่นเต้นที่ได้เล่นกับของเล่นใหม่ชิ้นนี้นะ (เรียกชื่อเด็ก)” หรือ “แม่มีความสุขที่ได้เล่นกับลูกคราวนี้นะ”
3. หยุดการเล่นบทบาทสมมติหลังจากประมาณ 1 นาทีผ่านไป
4. ถามพ่อแม่ที่ฝึกปฏิบัติว่ารู้สึกอย่างไรกับประสบการณ์ที่สมมติเป็นทั้ง “เด็ก” และ “ผู้ปกครอง” บันทึกไว้หากพบว่ามีก้อนอิฐบล็อกที่พ่อแม่ค้นพบเพิ่มอีก
5. ให้พ่อแม่จับคู่แล้วฝึกบทบาทสมมติเดิม โดยคุณและวิทยากรร่วมช่วยให้การสนับสนุน
6. ถามความเห็นจากแต่ละคู่ในช่วงอภิปรายกลุ่มเพื่อสอบถามว่าการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างไรบ้าง

การฝึกเป็นกลุ่ม 2

1. สำหรับการฝึกเป็นกลุ่มครั้งที่สองนี้ พ่อแม่จะฝึกให้ความเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ด้านลบของเด็ก พยายามอธิบายเหตุการณ์สมมติให้ชัดเจนเพื่อว่าพ่อแม่จะได้เข้าใจบทบาทของตนเองอย่างถูกต้อง:
 - ก. “เด็ก” รู้สึกหงุดหงิดเพราะไม่ได้เล่นโทรศัพท์มือถือ
 - ข. “ผู้ปกครอง” ให้ความเห็นว่า “(ชื่อเด็ก) แม่รู้ว่าลูกหงุดหงิดนะ ที่ตอนนี้เป็นตาของพี่ที่จะได้เล่นมือถือ เรามาคิดหาอะไรทำในบ้านด้วยกันไหม ลูกอยากทำอะไรกับแม่ล่ะ?”
 - ค. “เด็ก” สงบลงและเสนอแม่ว่าให้ร้องเพลงด้วยกันแทน
2. พยายามให้ความช่วยเหลือให้เต็มที่ขณะที่พ่อแม่กำลังฝึกอยู่
 - ก. หยุดฝึกหลังจาก 1 นาทีหรือน้อยกว่านั้น ถามความเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ของ “ผู้ปกครอง” และ “เด็ก”
 - ข. ขอให้ผู้ปกครองจับคู่คุยกันถึงครั้งอื่น ๆ ที่เด็กอาจไม่สบายใจเกี่ยวกับอะไรบางอย่าง
 - ค. เล่าสถานการณ์เหล่านี้ให้กลุ่มฟัง ถามพ่อแม่ดูว่ามีคำแนะนำอะไรบ้างที่จะเรียกชื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น
 - ง. ให้พ่อแม่จับคู่แล้วเอาสถานการณ์เหล่านี้มาฝึก โดยมีวิทยากรทั้งสองคนคอยให้ความช่วยเหลืออยู่
3. หลังจากฝึกไปได้ 1 นาทีให้พ่อแม่สลับบทบาทกันแล้วทำซ้ำอีกครั้ง
4. ในการสนทนากลุ่มหลังทำเสร็จแล้ว ให้ถามความเห็นจากแต่ละกลุ่มว่าเป็นอย่างไรบ้าง

2.5 | กิจกรรมที่บ้าน

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนั้นแหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้!

มอบหมายงานให้พ่อแม่เฝ้ากลับไปทำที่บ้าน:

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีในการใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูก ใช้วิธีการเล่นโดยให้เด็กนำ
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก ในเวลาที่อยู่ตามลำพังกับลูก ควรใช้คำที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของลูก
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก อย่างน้อยอีกวันละ 3 ครั้ง เช่น “แม่มีความสุขที่ได้เจอน้องเหมียววันนี้” “ลูกเหมียวดูหน้าเศร้าที่หมดเวลาเล่นแล้ว”
- ฝึกการสังเกตความรู้สึกของตนเองในขณะที่ทำกิจวัตรประจำวัน
- ฝึกเทคนิค หยุดพักสักครู่ เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ คุณอาจหยุดพักสักครู่ เพื่อชื่นชมกับอารมณ์ด้านบวกก็ได้!
- ฝึกบริหารร่างกายทุกเช้า

กิจกรรมหลัก คือการฝึกพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก ในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังกับลูก

โปรดสังเกต:

พูดคุยกับพ่อแม่เกี่ยวกับเป้าหมายแต่ละอย่างสำหรับสัปดาห์หน้า
จดบันทึกเพื่อให้รู้ว่าเขาวางแผนจะทำอะไรที่บ้านบ้าง
แล้วติดตามสอบถามในการพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่บ้านในการอบรมครั้งต่อไป

2.6 | การปิดชั่วโมงอบรม

หยุดพักสักครู่

ในตอนท้ายของชั่วโมงนี้ คุณควรนำกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** กับพ่อแม่ อาจทำเพียงสั้น ๆ ก็ได้ (ประมาณหนึ่งนาทีก่อน) ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้:

- หลับตาลงเบา ๆ
- มุ่งความสนใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกาย (15 วินาที)
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ (30 วินาที)
- ขยายความรู้สึกตัวออกไปทั่วร่างกายและสังเกตเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว (15 วินาที)
- ลืมตา

ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากการอบรม

ในชั่วโมงการอบรม คุณควรแนะนำให้พ่อแม่รู้จักการตรวจสอบอารมณ์ของตัวเองก่อนเลิก ซึ่งจะต้องทำตอนจบชั่วโมงทุกครั้งต่อไปนี้จนกระทั่งเสร็จสิ้นการอบรม

ทำตัวอย่างให้ดูโดยการเล่าถึงอารมณ์ของคุณเอง บอกว่าคุณรู้สึกส่วนไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรที่เชื่อมโยงกับอารมณ์นี้

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกมีความสุข ความสุขนี้อยู่ที่ดวงตาของฉัน ฉันมีความสุขที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์”

เตือนพ่อแม่ว่ากิจกรรมหลักที่ต้องทำที่บ้านคืออะไร

ขอบคุณและแสดงความชื่นชมที่พ่อแม่มาเข้าร่วมการอบรมครั้งนี้

2.5 | แนวทางปฏิบัติสำหรับการเยี่ยมบ้าน หลังจากชั่วโมงที่สอง

ต่อไปนี้เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับการเยี่ยมบ้านพ่อแม่บางคนที่ไม่ได้มาเข้ารับ อบรมในชั่วโมงที่สอง

1. **ขอบคุณผู้ปกครองที่ให้เวลาคุณมาพบ** โปรดจำไว้เสมอว่าการจัดเวลาให้คุณมาพบอาจเป็นเรื่องยากสำหรับพ่อแม่ ขอให้พยายามสอบถามให้มั่นใจว่าเป็นเวลาที่สะดวกจริง ๆ สอบถามดูว่ามีคนช่วยดูแลเด็ก ๆ หรือไม่ เพื่อที่คุณและพ่อแม่จะได้มีสมาธิกับการอบรม
2. **ทำกิจกรรม หยุดพักสักครู่ และ การบริหารร่างกาย** ทำกิจกรรมหยุดพักสักครู่และบริหารร่างกายร่วมกับผู้ปกครอง
3. **พูดคุยกันเรื่องกิจกรรมจากชั่วโมงก่อนหน้านี้** ถามพ่อแม่ว่าการทำกิจกรรมการใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพัง เป็นอย่างไรบ้างในสัปดาห์ที่ผ่านมา ถามคำถามเพื่อสำรวจดูประสบการณ์ทั้งด้านบวกและลบที่อาจได้รับ โปรดจำไว้เสมอว่าคุณกำลังช่วยพ่อแม่ให้เพิ่มความตระหนักในบทบาทของการเป็นผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กอยู่!

เน้นย้ำให้เห็นก่อนอิฐบล็อกด้านบวกที่พ่อแม่ทำได้ดี (แม้ว่าอาจมีอุปสรรคบ้าง) ช่วยให้คิดหาทางแก้สำหรับอุปสรรคที่พบ ฝึกใช้วิธีแก้ปัญหาเหล่านั้นกับเด็ก หรือกับวิทยากรที่สวมบทบาทเป็นเด็กก็ได้

4. **แนะนำบทเรียนหลัก** อธิบายให้พ่อแม่ฟังว่าการอบรมในชั่วโมงที่สองนี้เราจะเน้นที่วิธีสื่อสารกับเด็กเพื่อบรรยายความรู้สึกและอารมณ์ เตือนความจำพ่อแม่ว่าตอนนี้กลุ่มผู้เข้ารับการอบรมอยู่ตรงไหนของบ้านแห่งการเกื้อหนุน แล้ว

5. **คุยกันเกี่ยวกับเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ**

อ่านเรื่องเล่าแต่ละเรื่องกับพ่อแม่ ช่วยให้คุณบอกพ่อแม่ได้ว่าก่อนอิฐบล็อกเกี่ยวกับ การพูดถึงความรู้สึก อยู่ตรงไหน โดยถามคำถามเพื่อดึงความสนใจไปสู่สิ่งที่พ่อแม่กำลังทำได้ดีอยู่

6. **พูดคุยถึงคุณประโยชน์ของ การพูดถึงความรู้สึก**

พยายามช่วยให้พ่อแม่มีโอกาสคิดขึ้นมาเองว่าทำไม การพูดถึงความรู้สึก จึงจะมีประโยชน์ต่อลูก

7. ฝึกปฏิบัติ การพูดถึงความรู้สึก ในขณะที่ใช้เทคนิค การใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง กับเด็ก เปิดโอกาส ให้พ่อแม่ได้ฝึกปฏิบัติ การพูดถึงความรู้สึก ในขณะที่ใช้เทคนิค การใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง กับเด็ก

พ่อแม่ควรแนะนำเทคนิค การใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง ให้เด็กรู้จักในลักษณะเดียวกันกับที่พ่อแม่คนอื่น ๆ ได้ฝึกในช่วงโมเมนต์การอบรม (เช่น พูดกับลูกว่า “แม่มีเวลา 5 นาทีที่จะอยู่ตามลำพังกับลูก อยากรทำอะไรบ้างล่ะ?”)

ถ้าเด็กอยู่ใกล้ ๆ ในขณะนั้นพอดี ก็ให้ฝึกทำกับเด็กได้เลย

ขั้นตอนการช่วยพ่อแม่ให้ฝึกเทคนิค การใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง กับลูก:

- ให้ผู้ปกครองเข้าไปใกล้แล้วนั่งลงให้อยู่ในระดับเดียวกันกับเด็ก
- เรียกชื่อเด็กเพื่อดึงความสนใจของเขา
- ผู้ปกครองบอกเด็กว่ามีเวลา 3 นาที ที่จะอยู่ตามลำพังกับเด็ก “แม่มีเวลา 3 นาที ที่จะอยู่ตามลำพังกับลูก ลูกอยากทำอะไรบ้างล่ะ?”
- ถ้าลูกไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี ขอให้พ่อแม่เสนอแนะกิจกรรมบางอย่างที่เหมาะสมได้
- เตือนพ่อแม่ว่าควรให้เด็กเป็นฝ่ายนำในขณะที่ทำกิจกรรมนี้
- นั่งอยู่ใกล้พ่อแม่และค่อย ๆ นำกิจกรรมไปอย่างเงิบ ๆ อาจจะกระซิบบอกข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่จะให้พ่อแม่พูดถึงอารมณ์ของเด็ก เช่น “(เรียกชื่อเด็ก) ... ลูกดูตื่นเต้นที่ได้เล่นกับของเล่นชิ้นใหม่นี้” หรือ “แม่ดีใจที่ได้มีเวลาอยู่กับลูกอย่างนี้”
- เมื่อเหลือเวลาอีก 1 นาที ให้กระซิบบอกพ่อแม่ว่าให้บอกเด็กว่ามีเวลาเล่นด้วยกันอีกหนึ่งนาที
- บอกพ่อแม่เมื่อหมดเวลา 3 นาทีแล้ว
- ให้ชมผู้ปกครองและเด็กด้วยคำชมที่เฉพาะเจาะจงเมื่อทำกิจกรรมจบแล้ว

ถ้าไม่มีเด็กอยู่ใกล้ ๆ ให้ฝึกด้วยได้ หรือเป็นเวลาที่ไมเหมาะสม (เช่น เด็กกำลังหลับหรือเล่นสนุกกับพี่น้องหรือเพื่อน ๆ อยู่) วิทยากรอาจเล่นเป็น “เด็ก” เองก็ได้ และถ้าพ่อแม่ทำผิดก็หยุดกิจกรรมชั่วคราวเพื่อแนะนำแล้วค่อยเล่นต่อก็ได้!

8. พูดคุยกันเกี่ยวกับการฝึกที่ได้ทำไป

หลังจากพ่อแม่ได้ฝึกแล้ว คุณควรช่วยคิดทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับ ดังต่อไปนี้

- ถามพ่อแม่ว่ารู้สึกอย่างไรเวลาที่ใช้คำพูดบรรยายว่าเขาหรือเด็กรู้สึกอย่างไร
- ขอให้เด็กบอกหนึ่งอย่างที่ชอบ (ถ้าพ่อแม่ได้ฝึกกับเด็กโดยตรง)
- ถามพ่อแม่ว่ามีข้อสงสัยอะไรอยู่อีกไหมเกี่ยวกับเรื่อง การพูดถึงความรู้สึก นี้

9. คู่มือฝึก PLH

อธิบายว่า คู่มือฝึก PLH คืออะไร แล้วบอกผู้ปกครองว่า คือใครจากกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม พยายามตรวจสอบให้มั่นใจว่าคู่มือที่กำหนดให้เป็นที่ยอมรับหรือพอใจหรือไม่ หากไม่ อาจต้องเลือกคนใหม่ให้ในการอบรมซ้ำโม่งถัดไป

10. มอบหมายกิจกรรมให้ทำที่บ้านสำหรับสัปดาห์นี้

กิจกรรมที่จะให้ทำที่บ้านก็จะเป็นแบบเดียวกันกับในกลุ่ม คือ

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีเพื่ออยู่ตามลำพังกับลูก โดยใช้เทคนิค เล่นโดยให้เด็กนำ
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกกับเด็กในขณะที่ใช้เวลาอยู่ตามลำพังด้วยกัน ควรใช้คำพูดที่บอกถึงความรู้สึกของพ่อแม่เอง และของเด็กด้วย
- ฝึก การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกกับเด็กอย่างน้อยวันละสามครั้ง
- ฝึกให้รู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองขณะทำกิจวัตรประจำวัน
- ฝึกหยุดพักสักครู่ เมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ คุณอาจหยุดพักสักครู่เพื่อมีความสุขกับอารมณ์ด้านบวกก็ได้
- บริหารร่างกาย ทุกเช้า

พยายามสอบถามให้มั่นใจ ว่าพ่อแม่จะใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็กเมื่อไหร่ ที่ไหน

- ## 11. การชมครั้งสุดท้ายและการกล่าวลา
- ขอบคุณและชมพ่อแม่ที่ให้เวลาเรา ควรชมลูกหรือเด็กด้วย เดือนความจำพ่อแม่ว่าการอบรมครั้งต่อไปจะเป็นเมื่อไหร่ และกระตุ้นให้ไปเข้าร่วมให้ได้!

2.8 | การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์

ครั้งที่ 1:

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 2 ถึงพ่อแม่ที่มาเข้าร่วมอบรม

สวัสดีค่ะ คุณ (ชื่อผู้ปกครอง) ขอบคุณมากที่มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ พวกเราดีใจมากที่ได้พบคุณ! กิจกรรมหลักที่บ้านสำหรับสัปดาห์นี้คือการฝึกพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกในขณะที่ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็ก การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณสังเกตอารมณ์และเรียนรู้ว่าการมีอารมณ์เป็นเรื่องธรรมดา! ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 2 ถึงพ่อแม่ที่ไม่ได้มาเข้าร่วมอบรม

สวัสดีค่ะ คุณ (ชื่อผู้ปกครอง) พวกเราเสียใจมากที่คุณไม่ได้มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ สิ่งที่เราเรียนรู้กันสำหรับสัปดาห์นี้คือการฝึกใช้คำพูดบรรยายอารมณ์ความรู้สึกของเด็กและของคุณเอง ในขณะที่ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็ก กรุณาบอกด้วยว่าดิฉันจะโทรหาคุณได้เมื่อไหร่ เพื่อจะได้มาเล่าให้คุณฟังว่าเราทำอะไรไปแล้วบ้าง หวังว่าคงได้ข่าวจากคุณเร็ว ๆ นะคะ ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 2:

ส่งหลังวันที่ส่งข้อความแรกไปแล้ว 2 วัน (ถึงพ่อแม่ทุกคน)

สวัสดีค่ะ! ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไรบ้างคะ? มีความสุข เศร้า โกรธ ตื่นเต้น กังวล? ลองสังเกตว่าคุณรู้สึกถึงมันตรงไหนในร่างกายของคุณ ลองสังเกตดูว่ามีความคิดอะไรที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกนั้น หายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง ขอบคุณตัวเองที่ใช้เวลาตรวจสอบอารมณ์และความคิดของคุณเอง! [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 3:

ส่งหลังวันที่ส่งข้อความก่อนหน้านี้ไปแล้ว 2 วัน (ถึงพ่อแม่ทุกคน)

สวัสดีค่ะ! การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกกับลูกของคุณเป็นอย่างไรบ้างคะ? เมื่อลูกซักถามเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจหรือเรื่องที่น่าหวาดต่อความรู้สึก ขอให้พยายามสงบเข้าไว้และแสดงอาการรับรู้ความรู้สึกของลูก หากคุณไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ให้บอกลูกว่าคุณเข้าใจว่าเขากังวลแล้วคุณจะคุยกับเขาอีกทีตอนหลัง แล้วขอคำแนะนำจากเพื่อนหรือผู้รู้สักคนหนึ่งก่อน! ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 4:

ส่งหนึ่งวันก่อนการอบรมครั้งต่อไป คือชั่วโมงที่ 3 (ถึงพ่อแม่ทุกคน)

สวัสดีค่ะ! โปรดจำไว้ว่าการอบรมครั้งที่ 3 ของ PLH สำหรับเด็กเล็ก จะพบกันวันที่ [เติมวันและเวลา] พวกเรารอคอยที่จะได้พบคุณนะค่ะ! กรุณานำหนังสือคู่มือของคุณติดมือมาด้วย ขอขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ชั่วโมงที่ 3:

แสงอาทิตย์แห่งความใส่ใจในเชิงบวก

เป้าหมาย	เพื่อเรียนรู้วิธีส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกที่คุณอยากเห็นลูกคุณทำบ่อยขึ้น โดยใช้การชม
ก่อนอิฐบล็อก	การให้ความสนใจในเชิงบวกเพื่อทำให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวก การชมดีสำหรับคุณ ลูกของคุณ และแฟนของคุณ ใช้คำพูดเฉพาะที่บรรยายพฤติกรรมที่คุณกำลังชม ชมทันทีหลังจากที่ทำอะไรดี ๆ ส่งเสริมการชมด้วยรางวัล ซึ่งอาจเป็นของง่าย ๆ และฟรี ให้รางวัลตัวคุณเองสำหรับงานหนักที่คุณทำในฐานะพ่อแม่ด้วย!
วัสดุอุปกรณ์	แบบฟอร์มลงทะเบียน ป้ายชื่อ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกา ของเล่น อาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับเวลาพัก เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ คู่มือพ่อแม่ แบบประเมิน
การเตรียมตัว	ติดกระดาษฟลิปชาร์ตที่เขียนบันทึกไว้จากชั่วโมงก่อน ๆ บนฝาผนัง เตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับช่วงพัก
กล่าวต้อนรับ (10 นาที)	กล่าวต้อนรับและแสดงความชื่นชมกลุ่ม ขอบขอบคุณที่เขามา หยุดพักสักครู่ ตรวจสอบอารมณ์ก่อนเริ่มต้น การออกกำลังกาย แสดงให้เห็นความก้าวหน้าของกลุ่มบนภาพบ้านแห่งการเกี่ยวพัน
พูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ ไปทำที่บ้าน (40 นาที)	เตือนความจำพ่อแม่เรื่องกิจกรรมหลักที่บ้าน (การพูดคุยกันเกี่ยวกับความรู้สึก) ขอให้พ่อแม่เล่าประสบการณ์ที่ดีเป็นพิเศษและที่ทำหาย พูดคุยกันเรื่องทางแก้ไขสำหรับปัญหาที่พบและฝึกปฏิบัติ
พัก (15 นาที)	

<p>บทเรียนหลัก (45 นาที)</p> <p>การชมและให้รางวัล</p>	<p>เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 6: จับถูกตอนลูกทำดี</p> <p>เรื่องเล่า เรื่องที่ 7: ส่งเสริมการชมด้วยรางวัล เป็นของง่าย ๆ และฟรี</p> <p>อภิปราย: เพราะอะไรเราจึงควรชมเด็ก ๆ?</p> <p>อภิปราย: ตัวอย่างวิธีการต่าง ๆ ของการชม</p> <p>ฝึกปฏิบัติ: การชมเด็ก ๆ ในขณะที่ใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง</p> <p>เรื่องเล่า เรื่องที่ 8: การชมที่แฝงการวิจารณ์</p> <p>ฝึกปฏิบัติ: วิธีแก้ไขการชมที่แฝงการวิจารณ์</p>
<p>การดูแลตัวเอง (10 นาที)</p>	<p>กิจกรรม: การให้รางวัลตัวเราเอง</p> <p>วงกลมแห่งความชื่นชม</p>
<p>กิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน (10 นาที)</p>	<p>เลือกพฤติกรรมเฉพาะหนึ่งอย่างในกิจวัตรประจำวันที่คุณจะใช้ชมลูกได้</p> <p>ชมลูกอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง</p> <p>ชมตัวเองและแฟนของคุณ</p> <p>ทำอะไรดี ๆ บางอย่างเพื่อเป็นการให้รางวัลตัวคุณเองสำหรับการทำงานหนักในหน้าที่ของพ่อแม่!</p> <p>ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลู่วันละ 5 นาที</p> <p>ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง</p> <p>หยุดพักสักครู่ อย่างน้อยวันละครั้ง</p> <p>ออกกำลังกายทุกเช้า</p> <p>พบปะหรือสื่อสารกับคู่มือฝึก PLH ของคุณหนึ่งครั้งในช่วงสัปดาห์</p>
<p>ปิดท้ายชั่วโมง (10 นาที)</p>	<p>ฝึก หยุดพักสักครู่</p> <p>ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง</p> <p>ขอบคุณและชมพ่อแม่ทุกคน</p>

3.1 | ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอ ชั่วโมงที่สาม

ส่วนนี้เป็นข้อมูลสำหรับวิทยากรเพื่อเตรียมการอบรมในชั่วโมงที่สามเท่านั้น เป็นข้อมูลเพื่อให้จำได้ว่ามีหลักการสำคัญอะไรบ้างในขณะที่น่าเสนอการอบรมให้ผู้ปกครอง เนื้อหาของการอบรมจะเริ่มที่ตอน 3.2

ชั่วโมงที่สามนี้จะแนะนำพ่อแม่ให้ใช้การเสริมแรงเชิงบวกในรูปแบบของการชม เพื่อช่วยให้เด็กปรับปรุงพฤติกรรมของเขา

การให้ความสนใจในเชิงบวกแก่เด็กเมื่อเขากำดี (มีพฤติกรรมในเชิงบวก)

การให้ความสนใจในเชิงบวกแก่เด็กเมื่อเขามีพฤติกรรมที่เราอยากเห็นเขาทำซ้ำอีก เป็นสิ่งสำคัญมาก

ทุกอย่างที่เราทำหากเราได้รับรางวัลในบางรูปแบบ ก็มีความเป็นไปได้สูงที่จะเกิดขึ้นซ้ำอีก พฤติกรรมที่ถูกเพิกเฉย หรือไม่ได้รับรางวัล จะมีโอกาสที่จะเกิดขึ้นอีกน้อยลง

เมื่อพ่อแม่ให้ความสนใจในเชิงบวกแก่เด็กเมื่อเขามีพฤติกรรมที่ดีด้วยการชม เด็กจะได้รับการกระตุ้นให้ทำพฤติกรรมแบบนั้นอีกบ่อยขึ้นในอนาคต

การยกย่องชมเชยเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี

ชั่วโมงนี้จะเน้นที่ความสำคัญของการชม การกระตุ้นให้ทำพฤติกรรมแบบนั้นอีกบ่อยขึ้นในอนาคต

การ “ชม” หมายถึงการแสดงอาการยอมรับ อบอุน หรือชื่นชมที่สัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งของเด็ก

ตัวอย่างเช่น “หนูเล่นกับน้องเบา ๆ และน่ารักมากเลย” หรือ “หนูโตแล้วนะ แต่งตัวได้เองแล้ว!”

การชื่นชมตัวเองของพ่อแม่ก็มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน เป็นการแสดงการรับรู้ถึงความพยายามที่จะสร้างชีวิตที่ดี มั่นคง และมีความสุขให้กับลูก ๆ ครอบครั้ว และตัวเอง

ลักษณะหรือวิธีการที่เราให้คำชมก็สำคัญเช่นเดียวกัน

พ่อแม่ควรพยายามที่จะแสดงความอบอุนและเป็นมิตรต่อลูก และบอกลูกให้ชัดเจนว่าเขาได้ทำอะไรที่ดีไปแล้วบ้าง

พ่อแม่ควรใช้คำพูดที่มีความหมายและเหมาะสมกับอายุของเด็กเพื่อที่เขาจะได้เข้าใจถูกต้องว่าอะไรที่เขาทำไปแล้วที่ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี

สำหรับเด็กบางคน โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาพฤติกรรม อาจะยากที่จะสังเกตได้ว่ามีพฤติกรรมไหนสักอย่างหนึ่งใหม่ที่พ่อแม่อยากเห็นบ่อยขึ้นอีก

อาจเริ่มต้นด้วยการที่พ่อแม่ชมลูกเกี่ยวกับสิ่งเล็กน้อยที่สุดก่อน เช่น ใส่รองเท้าเองเมื่อบอกให้ทำ หรือเล่นอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ได้ถึง 2 นาที

แต่ในไม่ช้าพ่อแม่ก็จะได้รับรางวัลแห่งความอดทนเมื่อลูกเริ่มแสดงพฤติกรรมที่เขาชมบ่อยขึ้น

ชมแล้วให้เดินออกไปเลย!

บางครั้งพ่อแม่จะอดไม่ได้ที่จะเติมคำวิจารณ์ลงไปหลังจากชมลูกไปแล้ว ตัวอย่างเช่น พ่อบางคนอาจพูดว่า “ขอบใจนะลูกที่เก็บของเล่น แต่คราวหน้าทำให้เงียบ ๆ หน่อยนะ”

เรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ เรื่อง “ชมร่วมกับวิจารณ์” แสดงให้เห็นว่าการทำแบบนี้จะทำให้เด็กไม่ยอมทำพฤติกรรมนั้นอีก ดังนั้นพ่อแม่จึงควรชมแล้วปล่อยคำวิจารณ์ทิ้งไป

การเสริมพลังให้การชมด้วยการให้รางวัลที่เรียบง่ายและไม่ต้องซื้อหา

พ่อแม่อาจเรียนรู้วิธีการที่จะให้รางวัลแบบง่าย ๆ เพื่อกระตุ้นให้ลูกทำพฤติกรรมด้านบวก ซึ่งรางวัลสามารถเป็นคำชมที่อยู่ในรูปแบบของวัตถุที่จับต้องได้นั้นเอง

เมื่อคิดถึงรางวัล เรามักคิดว่าจะต้องเป็นรางวัลใหญ่ที่มอบให้ใครที่ทำอะไรที่สำคัญมาก ๆ เช่น สอบผ่าน พ่อแม่ควรทราบดีกว่ารางวัลอาจจะเป็นของฟรีก็ได้

แม้ว่าเราอาจไม่รู้ตัว แต่เราได้ให้รางวัลคนอื่น ๆ และตัวเราเองด้วยวันละหลายครั้งทีเดียว สำหรับการกระทำหรือพฤติกรรมบางอย่างง่าย ๆ

รางวัลควรจะต้องเป็นของฟรีหรือราคาถูกที่สุดที่จะเป็นไปได้

รางวัลเหล่านี้อาจเป็นของฟรีเช่นการไปเล่นในสวนสาธารณะ และเป็นเรื่องสำคัญมากที่พ่อแม่ควรชมเด็กในขณะที่ให้รางวัลที่จับต้องได้เสมอ และควรชมให้ชัดเจนด้วยว่าเด็กได้ทำอะไรแล้วจึงได้รางวัลนั้น

ยิ่งทำบ่อยก็ยิ่งง่ายขึ้น

ผู้ปกครองหลายคนรู้สึกขัดใจที่จะชมและให้รางวัลลูก และอาจไม่ค่อยมีประสบการณ์ในชีวิตของตนเองที่จะได้รับคำชมหรือความสนใจในเชิงบวกมาก่อน

พ่อแม่บางคนก็อาจไม่ค่อยมีประสบการณ์ของการได้รับคำชมมาก่อนในวัยเด็ก จึงไม่มีตัวแบบในทางที่ดีให้ทำตาม

การชมจะง่ายขึ้นเรื่อย ๆ ทุกครั้งที่เราทำ และเราเองก็จะได้รับรางวัลจากปฏิกิริยาที่มีความสุขของผู้รับด้วย

การให้รางวัลเป็นอาหารและขนม

นาน ๆ ครั้ง การให้รางวัลเป็นอาหารและขนมเมื่อเด็กทำดีก็สามารถทำได้ วิทยากรอาจสอบถามพ่อแม่ว่าการใช้วิธีการแบบนี้จะมีผลเสียอย่างไรบ้าง (เช่น สร้างนิสัยการกินที่ไม่ดี ทำให้อ้วน ฯลฯ)

หลังจากนั้นจึงค่อยชวนให้คิดถึงทางเลือกอื่น ๆ ที่น่าจะมีผลดีต่อสุขภาพมากกว่า เช่น การไปเดินเล่นด้วยกัน การใช้เวลาตามลำพังด้วยกันเพิ่มเติมอีก หรือการอ่านนิทานก่อนนอน

เมื่อพ่อแม่ชมเด็กสำหรับพฤติกรรมที่ดี พ่อแม่ก็จะรู้สึกดีด้วย

ถ้าเด็กทำตัวไม่ดี พ่อแม่จะรู้สึกเครียด หงุดหงิด หรือไม่พอใจ

แต่เมื่อเด็กปฏิบัติตัวในลักษณะที่พ่อแม่ยอมรับ พ่อแม่ก็จะรู้สึกผ่อนคลาย เป็นมิตร และสงบมากขึ้นกว่าเดิม

เวลาที่เด็กทำตัวไม่เหมาะสมต่อหน้าเพื่อนหรือครอบครัว พ่อแม่ก็จะรู้สึกขายหน้า

ถ้าพ่อแม่มีแผนการที่จะส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี แม้กระทั่งการไปเยี่ยมเพื่อนก็จะเป็นเวลาที่น่าเพลิดเพลินสำหรับพ่อแม่ด้วย

ในท้ายที่สุด การชมและให้รางวัลตัวเองก็เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องทำเป็นครั้งคราวบ้าง

ในฐานะวิทยากรและพ่อแม่ผู้ปกครอง เราทำงานหนักเพื่อให้สิ่งที่ดีที่สุดและผู้รับบริการและเด็ก ๆ

เรายังสามารถพูดชื่นชมหรือให้กำลังใจตัวเอง หรือให้รางวัลตัวเองโดยการทำอะไรบางอย่างที่ดีสำหรับตัวเราเอง เมื่อเราผ่านวันที่ยากลำบากไปได้ หรือเมื่อเราทำอะไรสำเร็จ

มันอาจเป็นรางวัลเรียบง่ายเช่น การได้ดื่มชาดี ๆ สักถ้วยหนึ่ง หลังจากการใช้เวลาตามลำพังกับลูกของคุณก็ได้!

3.2 | การต้อนรับเข้าสู่การอบรม

ต้อนรับพ่อแม่แต่ละคนอย่างอบอุ่นและกระตือรือร้น เมื่อเขาเดินทางมาถึงที่อบรม

หยุดพักสักครู่

ฝึก **หยุดพักสักครู่** กับพ่อแม่ คุณอาจใช้เวลาเพียงสั้น ๆ (ประมาณหนึ่งนาที)

- หลับตาลงเบา ๆ
- มุ่งความสนใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกาย (15 วินาที)
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ (30 วินาที)
- ขยายความรู้สึกตัวออกไปทั่วร่างกายและสังเกตเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว (15 วินาที)
- ลืมตา

การทำเช่นนี้จะช่วยให้พ่อแม่รู้สึกสบายที่จะฝึกทำกิจกรรมนี้ และสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

ตรวจสอบอารมณ์ตอนเริ่มต้น

ในตอนต้นชั่วโมงที่สาม เชิญชวนพ่อแม่และผู้ปกครองให้ผลัดกันพูดรอบวง ว่าเขารู้สึกอย่างไรบ้าง

พ่อแม่ควรเล่าถึงอารมณ์ของตนเอง เขารู้สึกถึงอารมณ์นี้ตรงบริเวณไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรที่เชื่อมโยงกับอารมณ์นี้

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกกังวล ฉันรู้สึกถึงมันได้ที่ไหล่ทั้งสองข้าง ฉันกังวลว่าเดือนนี้จะมีเงินพอซื้ออาหารหรือเปล่า” หรือ “ฉันรู้สึกตื่นเต้น ฉันรู้สึกได้บริเวณทรวงอกนี้ ฉันกำลังจะได้เฟอร์นิเจอร์ใหม่!”

การออกกำลังกาย

เตือนให้พ่อแม่คอยสังเกตว่ารู้สึกอย่างไรก่อนและหลังการออกกำลังกายนี้

หลังการออกกำลังกายวิทยากรควรถามพ่อแม่ว่าสังเกตการเปลี่ยนแปลงได้ไหม

ถามพ่อแม่ว่าได้นำเอาวิธีออกกำลังกายนี้ไปลองทำที่บ้านตอนเช้าหรือเปล่า

ชมและให้กำลังใจคนที่พยายาม!

ความก้าวหน้าของบ้านแห่งการเกื้อหนุน

แสดงให้เห็นพ่อแม่เห็นความก้าวหน้าของเขาที่ภาพบ้านแห่งความเกื้อหนุน

3.3 | พูดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่บ้าน

เตือนความจำพ่อแม่ว่ากิจกรรมหลักที่ให้เอาไปทำที่บ้านจากชั่วโมงก่อนคือ การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก ในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังด้วยกัน

ขณะที่เริ่มพูดคุยกันเรื่องนี้ ขอให้ชวนพ่อแม่ให้ทำรายการ**ก้อนอิฐบล็อก**ที่สำคัญที่มาจากการทำงานกิจกรรม **วิธีการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก** จากชั่วโมงก่อน

กิจกรรมนี้ควรเป็นการพูดคุยกันระหว่างพ่อแม่โดยวิทยากรมีหน้าที่ช่วยเตือนให้คิดถึง**ก้อนอิฐบล็อก**ที่สำคัญ

หลังจากนี้วิทยากรควรเชิญชวนพ่อแม่ให้แบ่งปันประสบการณ์โดยการเล่าสู่กันฟังในกลุ่ม ควรให้ได้พูดทุกคน เพื่อที่จะช่วยให้กำลังใจหากพบกับปัญหาหรืออุปสรรค และเป็นการตรวจสอบให้มั่นใจว่าเขาทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องด้วย

ถ้าคิดว่าจะใช้เวลามากเกินไป ให้แบ่งออกเป็นสองกลุ่มแล้ววิทยากรแต่ละคนนำกิจกรรมแต่ละกลุ่มไปพร้อมกัน

สอบถามดูว่ามีพ่อแม่ที่สามารถออกความเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกของลูกในขณะที่**ใช้เวลาาร่วมกันตามลำพัง**หรือไม่ ขอฟังตัวอย่างว่าเขาพูดอะไร และมีเหตุผลอย่างไร **ก้อนอิฐบล็อกที่สำคัญ**สำหรับตรงนี้คือ การเชื่อมโยงอารมณ์เข้ากับพฤติกรรมเฉพาะบางอย่าง (เช่น “วันนี้ลูกดูมีความสุขที่ได้เล่นกับของเล่นนะ”)

ควรสอบถามดูว่าพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กสามารถสังเกตและแลกเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองกับเด็ก ๆ ได้ไหม

วิทยากรควรชมพ่อแม่เมื่อเขาพูดถึง**ก้อนอิฐบล็อกที่สำคัญ**สำหรับการ**ใช้เวลาตามลำพัง**กับลูก

สอบถามพ่อแม่ว่าพบความลำบากอะไรในการทำกิจกรรมที่บ้านหรือเปล่า เวลานี้เป็นโอกาสที่จะแก้ปัญหาละเอียดฝึกลูกเป็นกลุ่ม พยายามกระตุ้นให้พ่อแม่นำเสนอทางแก้ปัญหาละเอียดของตัวเอง

ในตอนท้าย ควรชมพ่อแม่อย่างมากที่สุดที่จะทำได้ สำหรับพฤติกรรมเฉพาะบางอย่างที่เขาได้พยายามทำ ในขณะที่ทำกิจกรรมที่บ้าน

คำถามที่อาจใช้ได้ในการพูดคุยเรื่องกิจกรรมที่บ้านในชั่วโมงที่สาม:

1. มีใครได้ฝึกลูกออกความเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ของลูกในขณะที่**ใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพัง**หรือไม่? มีใครได้ลองพูดถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองกับลูกบ้างไหม? เด็กมีปฏิกิริยาอย่างไร? ทำแล้วคุณรู้สึกอย่างไรบ้าง?
2. มีใครที่สามารถสังเกตอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเองในระหว่างสัปดาห์ได้ไหม? มีอะไรเกิดขึ้นในขณะนั้น? คุณสามารถเล่าเรื่องความรู้สึกของคุณกับลูกได้หรือไม่?
3. มีปัญหาหรือความท้าทายอะไรที่ทำให้การพูดถึงอารมณ์ความรู้สึกเป็นเรื่องยากบ้าง?
4. มีวิธีไหนที่จะแก้ไขหรือจัดการกับปัญหาที่พบบ้างไหม?

โปรดจำไว้ว่า คุณจะต้องทำสิ่งต่อไปนี้เมื่อคุยผู้ปกครองเป็นรายบุคคล เพื่อพูดคุยเรื่องการทำกิจกรรมที่บ้าน:

- ชมพ่อแม่ที่ยกเอาปัญหาหรือความท้าทายที่พบที่บ้านมาเล่าให้ฟัง
- ร่วมมือกับพ่อแม่สำรวจหาทางแก้ปัญหาในการทำกิจกรรมที่บ้าน
- กระตุ้นพ่อแม่ให้ช่วยนำเสนอทางออกที่จะเอาชนะความท้าทายต่าง ๆ ในขณะที่พูดคุยกันในกลุ่ม
- เลือกเอาวิธีแก้ปัญหาหนึ่งอย่างที่กลุ่มนำเสนอมาแล้วลองฝึกปฏิบัติ
- ประเมินว่าได้ผลดีหรือไม่ แล้วกระตุ้นให้พ่อแม่พยายามทำกิจกรรมนี้ที่บ้านอีก

แสดงตัวอย่างพฤติกรรม (การชม) ที่คุณอยากเห็นกลุ่มพ่อแม่ทำกับลูกให้มากขึ้น!

พักรับประทานอาหารว่าง

3.4 | บทเรียนหลัก – การชมลูกของเรา

แนะนำเนื้อหาที่สำคัญในช่วงโมงที่สาม

แนะนำเป้าหมายหลักของบทเรียนนี้อย่างย่อ ๆ โดยการพูดดังต่อไปนี้:

“เป้าหมายหลักของช่วงโมงนี้คือการเรียนรู้วิธีส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมในทางบวกโดยการชม”

โปรดจำไว้เสมอว่าควรแนะนำสั้น ๆ แล้วมุ่งตรงเข้าสู่กิจกรรมต่อเลย พ่อแม่จะเรียนรู้ได้มากกว่าจากการฝึกทำ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน มากกว่าการฟังบรรยาย!

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ

เรื่องที่ 6 – จับให้ได้ตอนที่เขากำดี!

อมสินกำลังเล่นกับแท่งไม้ของเขาในขณะที่พ่อฟังวิทยุ
(รายการฟุตบอลระหว่างทีมบุรีรัมย์ยูไนเต็ดกับเมืองทองยูไนเต็ด)



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 6

เรื่องนี้แสดงให้เห็นการที่พ่อใช้การชมออมสิน ลูกชายอายุ 4 ขวบ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมทางบวกของเขาคือ การนั่งเล่นเงียบ ๆ ในขณะที่พ่อกำลังติดตามการแข่งขันฟุตบอลอยู่

ก่อนอวัชบล็อก

ต่อไปนี้เป็นก่อนอวัชบล็อกที่วิทยากรควรช่วยให้พ่อแม่มองเห็นจากเรื่องนี้:

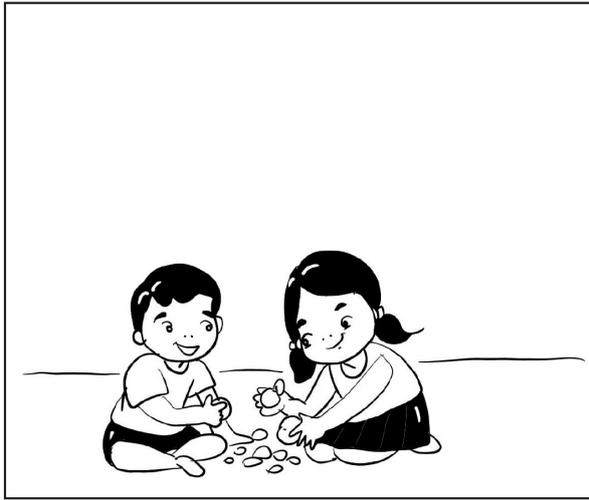
- ชมลูกเมื่อเขาทำพฤติกรรมที่ดี แม้ว่ามันจะเป็นพฤติกรรมที่เราคาดหวังว่าเขาควรจะต้องทำอยู่แล้วก็ตาม
- ชมทันทีที่เขาทำ
- แสดงความรู้สึกต่อลูกในเวลาที่เขาชมลูก
- เรียกชื่อลูกในเวลาที่เขาชมลูก
- สบตาและสัมผัสร่างกายลูก
- นั่งลงในระดับสายตาลูก
- ชมลูกด้วยท่าทางกระตือรือร้น!

ในช่องที่ 2 และ 4 พ่อชมออมสินที่นั่งเล่นบนพื้นเงียบ ๆ ลองถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- พ่อมีวิธีสนับสนุนให้ออมสินนั่งเล่นเงียบ ๆ อย่างไรในขณะที่พ่อกำลังติดตามการแข่งขันฟุตบอลอยู่? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: พ่อชมออมสินในขณะที่เล่นอยู่เงียบ ๆ พ่อบอกความรู้สึกของตัวเองไปด้วย)
- ทำไมพ่อถึงชมออมสิน? พ่อพูดถึงพฤติกรรมอะไรของออมสิน? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: พ่ออยากให้ออมสินทำแบบนี้อีกบ่อย ๆ พ่ออยากให้ออมสินรู้ว่านี่คือพฤติกรรมที่เหมาะสม พ่ออยากให้ออมสินรู้ว่ามีคนชื่นชม)
- พ่อแสดงให้เห็นทักษะอะไรที่เกี่ยวข้องกับวิธีชมเด็ก? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: ชมเด็กอย่างทันที บรรยายภาพพฤติกรรมที่คุณกำลังชม เรียกชื่อของเด็กในขณะที่ชม นั่งลงในระดับเดียวกับเด็กเมื่อพูดกับเขา ใช้การสบตาและสัมผัสร่างกาย มีท่าทางกระตือรือร้นในขณะที่ชม)
- คุณคิดว่าอะไรจะเกิดขึ้นถ้าพ่อไม่ดึงความสนใจมาที่พฤติกรรมด้านบวกของออมสินในช่องที่ 2 แต่เพิกเฉยเขาแทน (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: ออมสินอาจรู้สึกเบื่อ ออมสินอาจทำอะไรทางลบ เพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อ)

โปรดจำไว้เสมอว่า คุณควรใช้คำถามเปิดเพื่อกระตุ้นให้พ่อแม่มีส่วนร่วมมากขึ้น หน้าที่ของคุณคือการถามคำถาม พ่อแม่จะต้องคิดหาคำตอบด้วยตัวเอง

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 7 – เสริมพลังให้การชมด้วยการให้รางวัลอย่าง
ง่าย ๆ และฟรี...



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 7

เรื่องนี้แสดงให้เห็นวิธีที่แม่สามารถใช้การให้รางวัลที่ง่าย ๆ และไม่ต้องซื้อหามา คือการเพิ่มเวลาเล่นด้วยกัน
เพื่อเสริมพลังให้การชม และส่งเสริมพฤติกรรมทางบวก

ก่อนอืฐบล็อก

ต่อไปนี้เป็นก่อนอืฐบล็อกที่คุณควรช่วยให้พ่อแม่มองเห็นจากในเรื่อง

- ใช้การให้รางวัลเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่อาจทำยากสำหรับเด็ก
- ให้รางวัลร่วมกับคำชม
- คำชมและรางวัลต้องตามมาหลังจากเกิดพฤติกรรม ไม่ชมก่อน
- รางวัลควรเป็นแบบง่าย ๆ ใช้ประโยชน์ได้หรือทำได้จริง และไม่ต้องซื้อมา
- ต้องแน่ใจว่าเมื่อบอกว่าจะให้รางวัลอะไรแล้วต้องให้ได้จริง

ในช่วงที่ 1

สาลี่ (อายุ 6 ขวบ) และเดชา (อายุ 5 ขวบ) กำลังเล่นกันอยู่เงียบ ๆ ตามลำพังสองคน ในขณะที่แม่กำลังทำงานอยู่

ในช่วงที่ 2

แม่ชมพฤติกรรมของเด็กโดยการบรรยายถึงสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ โดยใช้คำพูดให้รายละเอียด และบอกให้รู้ถึงผลดีที่ติดตามมาจากการทำเช่นนั้น ลองถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- คุณชอบอะไรบ้างที่เกี่ยวกับวิธีที่แม่ชมพฤติกรรมเด็กทั้งสองคน? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: แม่เรียกชื่อเด็ก แม่บรรยายให้เห็นพฤติกรรมของเด็ก แม่ก้มลงให้อยู่ในระดับเดียวกับเด็ก แม่อธิบายว่าพฤติกรรมของเด็กช่วยให้แม่ทำอะไรได้บ้าง)
- เวลาชมลูก แม่จะพูดอะไรให้มากกว่านี้ได้อีกไหม? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: สิ่งที่เราควรมองหาตรงนี้ก็คือนผู้ปกครองจะบอกได้ไหม ว่าแม่อาจจะบอกความรู้สึกของตัวเองที่เห็นลูกเล่นกันเงียบ ๆ เวลาที่แม่ทำงานก็ได้ เช่น แม่อาจบอกว่า “แม่ดีใจมากเลย!” ตรงนี้จะเป็นโอกาสดีที่จะเสริมทักษะจากชั่วโมงก่อนหน้าที่เป็นเรื่องของการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก!)
- แม่ทำอะไรเวลาที่บอกว่า “เอาละ แม่จะเล่นกับลูกสักครู่”? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: แม่กำลังให้รางวัลลูกด้วยการเพิ่มเวลาเล่นให้เป็นพิเศษ)
- ทำไมแม่จึงเพิ่มรางวัลเข้าไปกับการชมด้วย? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: บางทีการที่เด็กจะเล่นกันเงียบ ๆ ในขณะที่แม่กำลังทำงาน อาจเป็นเรื่องยากสำหรับเด็กที่จะทำได้)
- คุณคิดว่าเมื่อไหร่จึงจำเป็นที่จะต้องเพิ่มรางวัลแบบง่าย ๆ ให้เด็กอีก? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: เมื่อพฤติกรรมนั้นค่อนข้างยากที่เด็กจะทำได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมทางบวก)

ในช่วงที่ 3

แม่ทำตามที่คุณพูดไว้ว่าจะให้รางวัล โดยการถามเด็ก ๆ ว่าอยากทำอะไรในเวลานี้ ลองถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- คุณชอบอะไรเกี่ยวกับวิธีที่แม่ให้รางวัลโดยการเพิ่มเวลาเล่นให้เป็นพิเศษ? แม่ให้รางวัลนี้ตอนไหน? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: แม่ให้รางวัลหลังจากเด็กทำดีแล้วทันที แม่ลดตัวลงนั่งในระดับเดียวกับลูก และถามว่าลูกอยากทำอะไร แม่ใช้การสัมผัสร่างกายเพื่อเสริมการให้รางวัลด้วย รางวัลนี้ง่ายและราคาถูก)
- อาจเกิดอะไรขึ้นถ้าแม่ให้สัญญากับเด็ก ๆ ว่าจะให้ของราคาแพงเป็นรางวัลหรือให้อะไรบางอย่างที่จริง ๆ แล้วแม่ทำไม่ได้? รางวัลแบบไหนที่จะให้ผลดีที่สุด? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: แม่อาจจะทำตามสัญญาไม่ได้ เด็กอาจรู้สึกว่าคุณตามใจจนเสียคน หรือคาดหวังว่าจะต้องได้รางวัลอยู่เรื่อยไป รางวัลควรเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง รางวัลที่ดีที่สุดควรไม่ต้องซื้อ หรือถ้าต้องซื้อก็ราคาถูกและง่าย ๆ รางวัลต้องให้ทันที)
- คุณคิดว่าเกิดอะไรขึ้นหากหลังจากนี้แม่ลืมให้รางวัล? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: เด็ก ๆ จะไม่เชื่อถือนแม่อีกต่อไป เด็ก ๆ จะไม่ไว้วางใจเมื่อแม่สัญญาว่าจะทำอะไรให้ พฤติกรรมที่ดีก็จะไม่ได้รับการส่งเสริม)

โปรดจำไว้เสมอว่า คุณควรใช้คำถามเปิดเพื่อกระตุ้นให้พ่อแม่มีส่วนร่วมมากขึ้น หน้าที่ของคุณคือ การถามคำถาม พ่อแม่จะต้องคิดหาคำตอบด้วยตัวเอง

หัวข้อการพูดคุยอภิปราย ทำไมเราจึงควรชมลูกหลานของเรา?

วิทยากรนำการอภิปรายเกี่ยวกับเหตุผลที่เราควรชมและให้รางวัลเด็ก ๆ ของเรา

อาจใช้คำถามดังต่อไปนี้:

- ทำไมเราจึงต้องชมเมื่อเด็กทำดี?
- เด็กเรียนรู้อะไรเมื่อได้รับความสนใจและคำชมเวลาที่ทำดี?
- ทำไมเราจึงควรชมเด็ก แม้ในเวลาที่เขาทำสิ่งที่เราคาดหวังว่าเขาควรต้องทำอยู่แล้วก็ตาม?
- เมื่อไหร่ที่เราควรให้รางวัลง่าย ๆ เพิ่มเข้าไปกับการให้คำชมอีก?
- เมื่อไหร่ที่รางวัลเล็กน้อยจะช่วยกระตุ้นพฤติกรรมที่ดีให้เด็ก ๆ ได้?

คำแนะนำที่อาจให้ได้ ว่าทำไมเราจึงควรชมและให้รางวัลเด็ก:

- การชมจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้เด็กทำแบบนั้นอีก
- การชมช่วยเสริมความมั่นใจ เด็กจะพยายามทำอย่างอื่นอีกเพื่อให้ได้รับคำชม
- การชมจะช่วยส่งเสริมให้เด็กทำอะไรบางอย่างบ่อยขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป็นสิ่งที่เขาทำได้ลำบาก
- เด็กจะรู้สึกที่ตัวเองได้รับความชื่นชมจากพ่อแม่
- เด็กชอบได้รับคำชมและจะรู้สึกดีกับพฤติกรรมของตนเอง
- เด็กจะพยายามทำดีและช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น
- เด็กจะรู้สึกว่าตัวเองได้รับความสนใจ ได้รับการยอมรับและชื่นชม รู้สึกว่าเป็นคนพิเศษ
- เด็กจะเรียนรู้ที่จะชมคนอื่น ๆ รวมทั้งชมพ่อแม่ด้วย (ก้อนอิฐบล็อก พฤติกรรมเลียนแบบ)
- พ่อแม่จะรู้สึกดีกับตัวเอง
- การชมจะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและผู้ปกครอง

เขียนคำตอบที่ได้จากพ่อแม่ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตด้วย

กิจกรรมกลุ่ม: พฤติกรรมที่ควรยกย่องและให้รางวัล

บันทึกความคิดเห็นของพ่อแม่ที่เสนอออกมาลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต!

1. ช่วยพ่อแม่ทำรายการ พฤติกรรมทางบวกที่เฉพาะเจาะจงและเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง ที่อยากเห็นบ่อยขึ้นในเด็ก ๆ ตัวอย่าง:

เล่นกันเงียบ ๆ และแบ่งปันของเล่นกับน้อง

พูดกับคนอื่น ๆ อย่างน่ารักและมีมารยาท

แต่งตัว (ด้วยตัวเองหรือต้องให้ช่วยอยู่)

กลับเข้าบ้านก่อนมืด

ทำตามคำสั่งและแสดงความเคารพต่อผู้สูงอายุ

เป็นมิตรกับคนอื่นและรู้จักแบ่งปัน

ทักทายพ่อแม่เมื่อกลับถึงบ้าน

ชักชวนนักเรียนแล้วชวนไว้เป็นระเบียบ

เตรียมตัวพร้อมในตอนเช้า และเข้านอนตามเวลา

ช่วยทำงานบ้าน หรือทำการบ้าน

รักษาความสะอาดห้องโดยเก็บเสื้อผ้า ของเล่น จากพื้น

กินอาหารเรียบร้อยและกินหมดจาน

2. ขอให้พ่อแม่ให้ตัวอย่างที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงว่าจะชมลูกสำหรับพฤติกรรมทางบวกแต่ละอย่างตามรายการที่ทำไว้อย่างไร ให้มั่นใจว่าคำชมนั้นชัดเจน เฉพาะ และกระตือรือร้น ตัวอย่างเช่น:
- ชอบใจมากนะที่ ... (เก็บของเล่น ไม่ขีดคอกเวลาแม่พูด ฯลฯ)
 - พ่อชอบมากเวลาที่ลูก... (เก็บห้องให้สะอาดเมื่อพ่อขอร้อง กินข้าวเรียบร้อย ฯลฯ)
 - ลูกทำได้ดีมากเลย... (ใส่รองเท้าถุงเท้า เล่นตัวต่อ ฯลฯ)
 - ลูกเป็นเด็กดีมาก ที่... (นั่งลงเมื่อแม่บอกให้ นั่ง หยิบผ้าอ้อมน้องให้แม่ ฯลฯ)
 - แม่มีความสุขมากที่ลูก... (เล่นตัวต่อสนุกมาก ทำอย่างที่ว่าแม่ขอร้อง ฯลฯ)
 - ลูกทำได้ดีมากเลย ...
 - พ่อภูมิใจมากที่ลูก ...
 - แม่พอใจมากที่ลูก ...
 - ปู่ชอบเล่นกับหลานนะ
 - ที่ลูกทำนั้น (แบ่งของเล่นให้น้อง) เป็นสิ่งที่ดีมากเลย
 - นั่นมันยากมาก แต่ลูกก็อดทนมากนะ

ข้อสังเกต: คำชมควรเฉพาะเจาะจงและทำทันทีที่คุณเห็นเด็กทำดี มันจะช่วยให้เด็กอยากทำบ่อยขึ้น ถ้าเป็นเด็กเล็กควรชมแบบสั้น ๆ ง่าย ๆ

3. ถามพ่อแม่ว่าพฤติกรรมบางอย่างในรายการที่ทำไว้อาจเป็นเรื่องท้าทายเป็นพิเศษสำหรับลูกของตนเองหรือไม่ พยายามตรวจสอบให้มั่นใจว่าพฤติกรรมนั้นเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็กด้วย ควรมีความคาดหวังที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
4. ช่วยกันทำรายการรางวัลที่เรียบง่าย ฟรี และสมเหตุสมผล ที่สามารถเอามาใช้กระตุ้นให้ลูกทำดีบ่อยขึ้นอีก

ตัวอย่างรางวัลที่เรียบง่ายและฟรี:

- เพิ่มเวลาเล่นพิเศษหรือเวลาตามลำพังกับพ่อแม่
- เล่นนิทานหรืออ่านหนังสือด้วยกัน
- ไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะ ไปปิกนิก หรือไปเดินห้างซื้อของ
- เตรียมอาหารจานโปรดหรือของหวานหลังอาหารเย็น
- ของขวัญหรือผลไม้ที่ดีต่อสุขภาพ
- ดูโทรทัศน์รายการโปรดด้วยกัน
- เล่นดนตรี เต้นรำ หรือร้องเพลงด้วยกัน
- ไปเล่นบ้านเพื่อน หรือให้เพื่อนมาเล่นที่บ้าน
- ยกเว้นการทำงานบ้านหนึ่งวัน
- เล่นเกม (จำกัดเวลา) บนมือถือน้องพ่อแม่

ข้อสังเกต: คิดหารางวัลอื่น ๆ ที่ง่ายและไม่แพงด้วยกับกลุ่มพ่อแม่ ที่จะเอาไปใช้กับลูกที่บ้านได้

ฝึกปฏิบัติ – ชมพฤติกรรมที่ดีของเด็กขณะที่ใช้เวลาร่วมกันตามลำพัง

พ่อแม่ฝึกชมลูกในขณะที่ใช้เวลาร่วมกันตามลำพัง ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างคำแนะนำในการนำกิจกรรมนี้:

1. ขอให้อาสาสมัครสองคนออกมาฝึกกลางวง ให้ผู้ปกครองคนอื่น ๆ นั่งดูรอบ ๆ กำหนดสถานการณ์และบทบาทดังนี้:
 - ก. แม่คนหนึ่งนั่งดูลูกเล่นของเล่นในขณะที่ใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพัง
 - ข. เด็กกำลังเล่นอยู่อย่างเงียบ ๆ มุ่งความสนใจอยู่ที่ของเล่น
 - ค. แม่ชมเด็กที่เล่นเงียบ ๆ และบอกว่าแม่รู้สึกอย่างไรที่เห็นลูกทำแบบนี้
2. นั่งใกล้ ๆ ผู้ปกครองเพื่อคอยช่วยเหลือ อาจกระซิบบอกเบา ๆ ว่าจะชมลูกได้อย่างไร เช่น “ดีจังเลยที่ลูก (บรรยายสิ่งที่เด็กกำลังทำ) แม่สนุกที่เล่นกับลูกนะ”
3. หยุดการเล่นบทบาทสมมติหลังจากที่ “แม่” ได้ชมลูกเสร็จแล้ว
4. ทบทวนสถานการณ์กับ “แม่” และ “เด็ก” โดยพูดดังต่อไปนี้
 - ก. พูดกับคนที่เล่นเป็นเด็ก “รู้สึกยังไงที่แม่ชมคะ?”
 - ข. พูดกับคนที่เล่นเป็นแม่ “รู้สึกยังไงที่ชมลูกคะ?”
 - ค. ข้อสังเกต หากในตอนแรกคนที่เล่นเป็น “แม่” รู้สึกขัดเขินที่จะชม “ลูก” ให้ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา หลังจากได้ฝึกแล้วก็จะรู้สึกเป็นธรรมชาติมากขึ้น
1. ขอให้พ่อแม่จับคู่กันฝึกบทบาทสมมติในสถานการณ์แบบเดียวกัน วิทยากรทั้งสองคนคอยให้ความช่วยเหลือ
2. ขอฟังความคิดเห็นจากแต่ละคู่ในการคุยกันเป็นกลุ่มใหญ่ คุยทบทวนว่าการฝึกเป็นอย่างไรบ้าง

ข้อสังเกต: ให้เน้นย้ำก่อนอธิบายสิ่งที่สำคัญเกี่ยวกับการชม คือ บอกพฤติกรรมที่ต้องการชม เรียกชื่อเด็ก ดึงความสนใจเด็กให้ได้ จังใจ!

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 8 – ชมแล้ววิจารณ์ ...



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 8

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อแม่ชมแล้ววิจารณ์ไปด้วย ซึ่งพ่อแม่หลายคนมักจะชอบทำบ่อย ๆ

การแก่นิสัยที่ชมแล้วเพิ่มประโยคที่เริ่มต้นด้วยคำว่า “แต่” ตามไปด้วย เป็นเรื่องยากมากทีเดียว ดังนั้นวิทยากรจึงควรจะต้องอดทนกับผู้ปกครอง และค่อย ๆ เตือนว่าให้ใช้เทคนิค หยุดพักสักครู่ เมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกอยากจะเพิ่มคำวิจารณ์เข้าไปกับคำชม

วิทยากรควรช่วยพ่อแม่ทำความเข้าใจกับเรื่องนี้ ว่าเมื่อแม่ชมแล้ววิจารณ์น้อยหน้า (อายุ 7 ขวบ) เกิดผลอะไรตามมาบ้าง

ก่อนอืฐบลือก

ต่อไปนี้เป็นก่อนอืฐบลือกบางก่อนที่ควรช่วยให้พ่อแม่มองเห็นจากเรื่องนี้

- ชมแล้วก็ไปเลย!
- ชมโดยไม่ต้องวิจารณ์
- ชมความพยายามของลูก

ในช่องที่ 1 แม่ชมลูกแล้วเติมคำวิจารณ์ในตอนท้าย ให้ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- แม่ทำอะไรที่ทำให้คำชมนั้นได้ผลดีน้อยลง? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: แม่วิจารณ์น้อยหน้าหลังจากชมแล้ว แม่พูดด้วยท่าที่ไม่พอใจ)

ในช่องที่ 2 แสดงให้เห็นผลของการวิจารณ์ต่อเด็ก ให้ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- น้อยหน้ารู้สึกอย่างไรเมื่อถูกแม่วิจารณ์? น้อยหน้าน่าจะคิดอย่างไร? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: น้อยหน้ารู้สึกหงุดหงิด รู้สึกไม่มีใครเห็นความสำคัญ อาจจะคิดว่าแม่ไม่รัก หรือตัวเองไม่ดีพอ)

ในช่องที่ 3 เรื่องจบลงในทางลบ วิทยากรควรชวนพ่อแม่คุยว่าแม่ในเรื่องน่าจะตอบโต้กับลูกอย่างไรให้ต่างจากเดิมในช่องที่ 1 ให้ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- คุณคิดว่าในอนาคตน้อยหน้าจะยังอยากช่วยแม่อีกไหม? เพราะอะไร? การวิจารณ์ครั้งนี้ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างสองคนนี้อย่างไร? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: น้อยหน้าอาจรู้สึกที่แม่ไม่ยอมให้ช่วย อาจไม่ยอมทำงานบ้านอื่น ๆ อีก)
- แม่จะทำอะไรต่างจากเดิมบ้างในช่องที่ 1 แทนที่จะวิจารณ์ลูก เพื่อให้เรื่องนี้จบลงในทางบวก? แม่จะจัดการกับอารมณ์หงุดหงิดหรืออารมณ์ด้านลบอื่น ๆ ได้อย่างไร? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: แม่อาจแค่ชมน้อยหน้าแล้วสอนให้ล้างชามโดยไม่ให้หกเลอะ แม่อาจจัดวางชามหรือกาละมังเพื่อช่วยให้น้อยหน้าทำงานได้ง่ายขึ้น แม่อาจชมน้อยหน้าที่พยายามทำงาน แล้วมอบหมายงานอื่นให้แทน เช่น เช็ดชามที่ล้างเสร็จแล้ว แม่อาจใช้เทคนิค **หยุดพักสักครู่** ก่อนที่จะโต้ตอบกับน้อยหน้าในทางลบ)

มีทางเลือกในการแก้ปัญหาอีกมากมายสำหรับเรื่องนี้ ขอให้บันทึกรายการคำแนะนำที่ได้จากผู้ปกครองไว้ โปรดจำไว้ว่าเป้าหมายหลักคือการทำให้พ่อแม่เห็นคุณประโยชน์ของการชมเด็กโดยไม่ต้องวิจารณ์ ดังนั้นจึงต้องฝึกปฏิบัติด้วย!

โปรดจำไว้เสมอว่า คุณควรใช้คำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้พ่อแม่มีส่วนร่วมมากขึ้น หน้าที่ของคุณคือการถามคำถาม พ่อแม่จะต้องคิดหาคำตอบด้วยตัวเอง

ฝึกปฏิบัติ – หากทางแก้ไข การชมพร้อมกับการวิจารณ์

- พูดคุยกันเพื่อหาทางเลือกที่เป็นไปได้ ว่าแม่จะจัดการสถานการณ์ในเรื่องให้ต่างจากเดิมได้อย่างไร
- ขอให้พ่อแม่เลือกเอาวิธีจัดการหนึ่งอย่าง
- ขอให้พ่อแม่สองคนออกมาฝึกปฏิบัติการแก้ไขสถานการณ์นี้หน้ากลุ่ม
- พยายามให้ความช่วยเหลือพ่อแม่ให้มากที่สุด ถ้าจะต้องหยุดการฝึกชั่วคราวเมื่อพ่อแม่พูดคำว่า “แต่” แล้วเริ่มวิจารณ์ ก็สามารถทำได้
- ทบทวนสถานการณ์กับคนที่เล่นบทบาทเป็นพ่อแม่และลูก โดยพูดดังต่อไปนี้
 - พูดกับลูก “คุณรู้สึกยังไงที่แม่ชม?”
 - พูดกับแม่ “คุณต้องทำยังไงบ้างจึงจะจำได้ว่าให้ชมลูกโดยไม่ต้องวิจารณ์?”

บทกวน – คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการชมเด็ก

- **ชมทันที** การชมควรทำทันทีเมื่อเห็นพฤติกรรมที่ดี การทำเช่นนี้จะเพิ่มโอกาสให้พฤติกรรมนี้เกิดขึ้นอีก
- ชมเฉพาะสิ่งที่เด็กทำ หรือเฉพาะวิธีที่เด็กประพฤติตัว บอกให้ชัดว่าพฤติกรรมอะไรที่กำลังชมอยู่
- ให้ความสนใจเด็กอย่างเต็มที่ในขณะที่ชม
- เรียกชื่อเด็กเมื่อพูดกับเขา สบตาเขา การทำเช่นนี้จะช่วยให้เด็กรู้ว่าคุณกำลังพูดกับเขาอยู่ และชมเขา
- ยิ้มให้เด็กเพื่อให้เขารู้ว่าเขาทำให้คุณพอใจ
- การชมอาจเป็นทั้งทางวาจาและทางร่างกาย กอดลูกสักครั้ง ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกดีกับตัวเอง
- ชมลูกต่อหน้าผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ให้เขารู้ว่าคุณภูมิใจและไม่อายที่จะบอกให้โลกรู้
- รางวัลที่ให้ควรเป็นของที่ไม่ต้องซื้อ เป็นของธรรมดา ๆ และควรดีต่อสุขภาพด้วย
- ควรทำให้มั่นใจว่าคุณสามารถให้รางวัลได้ตามสัญญา ทำให้รางวัลเรียบง่ายและสมเหตุสมผล
- หากพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนนั้นใหญ่มาก ให้แบ่งเป็นขั้นหรือก้าวเล็ก ๆ และชมเด็กเมื่อทำสำเร็จแต่ละขั้น
- ตัวอย่างเช่น หากเด็กมีปัญหาเรื่องการแต่งตัว ให้ชมเมื่อสวมถุงเท้าได้ก่อน ต่อมาจึงชมเมื่อใส่เสื้อได้ ฯลฯ
- ชมแล้วให้เดินออกไป! เลี่ยงการวิจารณ์เมื่อชมลูก

3.5 | การดูแลตัวเอง

ให้รางวัลตัวเองอย่างง่าย ๆ

ขอให้พ่อแม่ใช้เวลาสักครู่เพื่อคิดถึงบางอย่างที่เขาชอบ อาจเป็นกิจกรรมง่าย ๆ เช่น เดินเล่น หรือดื่มชาอยู่คนเดียวเงียบ ๆ

ขอให้พ่อแม่บันทึกสิ่งที่ทำให้ตัวเองแต่ละอย่างไว้

เมื่อพูดกันครบแล้ว ให้กลุ่มสังเกตดูว่าเห็นอะไรบ้าง บางครั้งพ่อแม่จะสังเกตได้ว่าหลายคนมีความคิดคล้ายกัน กิจกรรมนี้อาจทำให้นึกถึงบางอย่างที่ไม่ได้ทำมานานแล้ว

คำแนะนำเพิ่มเติม ว่าพ่อแม่จะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้รางวัลตัวเอง:

- ฟังดนตรี
- ไปเดินเล่น
- ใช้เวลาชมธรรมชาตินอกบ้าน
- เชิญเพื่อนคนหนึ่งมากินข้าวหรือดื่มชา
- คุยกับเพื่อน
- ร้องเพลง เต้นรำ นั่งสมาธิ สวดมนต์ อ่านหนังสือ
- ขอให้แฟนหรือสมาชิกในครอบครัวนวดให้ (หรือนวดให้คนอื่นด้วย!)
- หลับสักงีบ
- ซื้อของพิเศษให้ตัวเองสักอย่าง

วงกลมแห่งความชื่นชม

แนะนำให้พ่อแม่รู้จักวงกลมแห่งความชื่นชม ซึ่งจะทำกันทุกครั้งที่ใกล้จบชั่วโมงอบรม

สาธิตตัวอย่างวงกลมแห่งความชื่นชม ให้ดูก่อนที่พ่อแม่จะจับคู่กันทำ

ให้พ่อแม่นั่งเป็นวงกลม หันไปหาคนที่นั่งข้างใดข้างหนึ่งเพื่อจับคู่ ตอนแรกฝ่ายหนึ่งชมอีกฝ่ายก่อน แล้วแต่ละคนชมตัวเองให้อีกคนฟัง

กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมอบรมสบตากันและเรียกชื่อคนที่เขากำลังชมอยู่ จะชมเรื่องอะไรก็ได้ แต่ขอให้จริงใจ

ควรให้คำชมสั้นเฉพาะเจาะจง เป็นปัจจุบัน และชมด้วยความกระตือรือร้น

ถามพ่อแม่ว่าเป็นอย่างไรบ้างเวลาที่ถูกชม และเวลาที่ชมตัวเอง

3.6 | กิจกรรมที่บ้าน

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนั้นแหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริง!

มอบหมายกิจกรรมให้ไปทำที่บ้าน

ตรวจสอบให้มั่นใจว่าพ่อแม่แต่ละคนหาตัวอย่างพฤติกรรมที่ดีของลูกได้หนึ่งอย่าง และพูดออกมาดัง ๆ ว่าจะชมอย่างไร

กิจกรรมใหม่ที่ต้องเอาไปทำที่บ้าน

ให้เน้นว่ากิจกรรมที่บ้านที่สำคัญสำหรับเรื่องนี้คือ การชมที่เฉพาะเจาะจง กระตือรือร้น และจริงใจ

- เลือกพฤติกรรมหนึ่งอย่างในชีวิตประจำวันของเด็กที่จะชม
- ชมลูกของคุณอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- ชมตัวเองเมื่อคุณทำได้ดีด้วย คุณสมควรที่จะได้รับคำชมนี้!
- ชมบางคนในบ้านของคุณ คุณอาจสังเกตได้ว่าแฟน ครอบครัว และเพื่อน เริ่มที่จะชมและให้ความสนใจในเชิงบวกต่อพฤติกรรมที่เมื่อก่อนอาจไม่สังเกตเห็นกระทั่งคุณได้ชมเขา
- ทำอะไรบางอย่างเพื่อให้รางวัลตัวเองในฐานะที่คุณทำงานหนักในหน้าที่พ่อแม่!

กิจกรรมที่บ้านที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีตามลำพังกับลูกของคุณ โดยเล่นแบบให้เด็กเป็นฝ่ายนำ
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของลูกคุณ อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- ใช้เทคนิค หยุดพักสักครู่ ทุกครั้งที่คุณรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป็นเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมของลูก คุณอาจหยุดพักเพียงสั้น ๆ แม้กระทั่งการสูดลมหายใจลึก ๆ เพียงหนึ่งหรือสองครั้งก็ได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณโต้ตอบกับลูกในลักษณะที่ต่างไปจากเดิม!
- ทำกิจกรรมบริหารร่างกายทุกเช้าหลังตื่นนอน
- นัดพบหรือสื่อสาร (โทรศัพท์หรือส่งข้อความ) กับคู่มือ PLH ของคุณหนึ่งครั้งในสัปดาห์นี้
- กิจกรรมหลักคือการฝึก ชม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกให้เกิดขึ้นบ่อยกว่าเดิม พ่อแม่ควรตั้งใจใช้เวลาตามลำพังกับลูกด้วย

3.7 | ปิดท้ายชั่วโมง

หยุดพักสักครู่

ฝึก **หยุดพักสักครู่**กับพ่อแม่ คุณอาจใช้เวลาเพียงสั้น ๆ (ประมาณหนึ่งนาที)

- หลับตาลงเบา ๆ
- มุ่งความสนใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกาย (15 วินาที)
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ (30 วินาที)
- ขยายความรู้สึกตัวออกไปทั่วร่างกายและสังเกตเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว (15 วินาที)
- ลืมตา

ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง

นำกิจกรรมตรวจสอบอารมณ์ก่อนกลับ แสดงตัวอย่างให้ดูโดยบรรยายถึงอารมณ์ของตนเอง บอกว่ารู้สึกถึงมันที่บริเวณไหนของร่างกาย และความคิดอะไรที่สัมพันธ์กับมัน

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกมีความสุข มีความรู้สึกนี้อยู่ที่ตาของฉัน ฉันมีความสุขที่ได้มาอบรมครั้งนี้”

ขอบคุณและชมพ่อแม่ที่มาอบรมครั้งนี้!

3.8 | แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับ ชั่วโมงที่สาม

ต่อไปนี้เป็นแนวทางการปฏิบัติ สำหรับการไปเยี่ยมบ้านผู้ปกครองที่ขาดการอบรมในชั่วโมงที่สาม

1. ขอบคุณผู้ปกครองที่ให้คุณมาพบ

โปรดจำไว้เสมอว่าการจัดเวลาให้คุณมาพบอาจเป็นเรื่องยากสำหรับพ่อแม่ ขอให้พยายามสอบถามให้มั่นใจว่าเป็นเวลาที่สะดวกจริง ๆ สอบถามดูว่ามีคนช่วยดูแลเด็ก ๆ หรือไม่ เพื่อที่คุณและพ่อแม่จะได้มีสมาธิกับการอบรม

2. ทำกิจกรรม หยุดพักสักครู่ และ การบริหารร่างกาย

ฝึกทำกิจกรรมหยุดพักสักครู่และบริหารร่างกายกับผู้ปกครอง

3. พูดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่มอบหมายให้ทำที่บ้านจากชั่วโมงก่อนหน้านี้

ถามผู้ปกครองว่าการทำกิจกรรมการใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังกับลูก เป็นอย่างไรบ้างในสัปดาห์ที่ผ่านมา นี้ให้สังเกตว่าผู้ปกครองจะพูดอะไรเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของเด็กและของตัวเองหรือไม่

ถามคำถามเพื่อสำรวจประสบการณ์ทั้งทางด้านลบและด้านบวกที่อาจเกิดขึ้น โปรดจำไว้ว่าคุณกำลังพยายามเสริมสร้างความตระหนักในบทบาทพ่อแม่ของผู้ปกครองอยู่!

เน้นให้เห็นก่อนอิฐบล็อกในเชิงบวกที่ผู้ปกครองทำได้ดี (แม้ว่าจะมีปัญหาบ้าง) ช่วยให้ผู้ปกครองคิดหาทางออกสำหรับปัญหาต่าง ๆ ที่พบ แล้วฝึกปฏิบัติกับเด็กหรือกับวิทยากรที่สวมบทบาทเป็นเด็ก

4. การแนะนำบทเรียนหลัก

อธิบายให้ผู้ปกครองฟังว่าชั่วโมงที่สามจะเน้นที่วิธีชมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมด้านบวก แสดงให้ผู้ปกครองเห็นว่าตอนนี้กลุ่มอยู่ตรงไหนของบ้านแห่งการเกื้อหนุนแล้ว

5. พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ

อ่านแต่ละเรื่องไปพร้อมกันกับผู้ปกครอง ช่วยให้ผู้ปกครองมองเห็นก่อนอิฐบล็อกสำหรับการชมโดยถามคำถามที่ช่วยให้มุ่งความสนใจไปตรงที่ผู้ปกครองทำได้ดี

6. พูดคุยเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของการชมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีให้เกิดขึ้นบ่อยขึ้นอีก

พยายามชวนคุยเพื่อให้ผู้ปกครองคิดคำตอบได้เองว่าทำไมการชมและให้รางวัลถึงมีประโยชน์ต่อเด็ก

7. ช่วยคิดหาพฤติกรรมที่ผู้ปกครองอาจใช้ในการชมและให้รางวัลได้

ช่วยผู้ปกครองให้ทำรายการของพฤติกรรมสองสามอย่างที่ เป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง ที่ผู้ปกครองต้องการให้เกิดขึ้นบ่อยกว่าเดิม ขอให้ผู้ปกครองทำให้อุบัติเป็นตัวอย่างสองสามแบบว่าจะชมเด็กอย่างไร

ถามผู้ปกครองว่ามีพฤติกรรมบางอย่างของเด็กที่อาจจะยากที่จะทำได้ไหม ตรวจสอบให้มั่นใจว่าพฤติกรรมนั้นเหมาะสมกับระดับพัฒนาการและสภาพความเป็นจริงด้วย

แล้วขอให้ผู้ปกครองคิดหารางวัลที่เรียบง่ายและไม่ต้องซื้อ ที่จะเอามาใช้เพื่อส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมใหม่นี้

8. ฝึกการชมพฤติกรรมเด็กในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

สร้างโอกาสให้ผู้ปกครองได้ฝึกชมเด็กในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

ผู้ปกครองควรแนะนำกิจกรรมการใช้เวลาตามลำพังกับเด็กในแบบเดียวกันกับที่วิทยากรสอนให้คนอื่น ๆ ในชั่วโมงการอบรม (เช่น “แม่มีเวลา 5 นาทีที่จะอยู่ตามลำพังกับลูกนะ อยากทำอะไรบ้างล่ะ?”)

ถ้ามีเด็กอยู่ใกล้ ๆ ในขณะที่เยี่ยมบ้านผู้ปกครองควรฝึกทำกับเด็กในตอนนั้นเลย

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก:

- ผู้ปกครองเดินไปหาเด็กแล้วนั่งลงในระดับเดียวกับเด็ก
- ผู้ปกครองเรียกชื่อเด็กเพื่อดึงความสนใจ
- ผู้ปกครองบอกเด็กว่ามีเวลาสามนาทีที่จะอยู่ตามลำพังกับเด็ก
“แม่มีเวลาสามนาทีที่จะอยู่ตามลำพังกับลูกนะ อยากทำอะไรบ้างล่ะ?”
- ถ้าเด็กไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี ผู้ปกครองอาจแนะนำตามความเหมาะสมได้
- เตือนพ่อแม่ให้ปล่อยให้เด็กเป็นฝ่ายนำในขณะที่ทำกิจกรรม

9. พยายามนั่งใกล้ ๆ ผู้ปกครองเพื่อช่วยนำกิจกรรมอย่างเจียบ ๆ อาจกระซิบบอกวิธีต่าง ๆ ที่จะชมพฤติกรรมเด็กได้ เช่น

“ลูกทำ (พูดถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่าง) ได้ดีมากเลย” หรือ “ลูกเล่นอย่างมีสมาธิและมีความพยายามดีมากเลย” หรือ “แม่สนุกกับลูกมากเลย”

- เมื่อมีเวลาเหลืออีกเพียง 1 นาที สำหรับการใช้เวลาด้วยกันตามลำพัง ให้กระซิบบอกผู้ปกครองว่าให้บอกเด็กว่ามีเวลาเล่นด้วยกันอีกหนึ่งนาที
- บอกผู้ปกครองเมื่อหมดเวลาสามนาทีแล้ว
- ชมทั้งผู้ปกครองและเด็กด้วยคำชมที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงเมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้ว

ถ้าไม่มีเด็กอยู่ใกล้ ๆ ให้ฝึกด้วยได้ หรือเป็นเวลาที่ไมเหมาะสม (เช่น เด็กกำลังหลับหรือเล่นสนุกกับพี่น้องหรือเพื่อน ๆ อยู่) วิทยากรอาจเล่นเป็น “เด็ก” เองก็ได้ และถ้าพ่อแม่ทำผิดก็หยุดกิจกรรมชั่วคราวเพื่อแนะนำแล้วค่อยเล่นต่อก็ได้!

10. การพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการฝึกปฏิบัติ

หลังจากฝึกปฏิบัติเสร็จแล้ว วิทยากรควรช่วยผู้ปกครองให้คิดทบทวนประสบการณ์ในประเด็นต่อไปนี้

- ถามผู้ปกครองว่ารู้สึกอย่างไรกับการชมเด็ก
- ถ้าผู้ปกครองได้ฝึกกับเด็ก ให้ถามเด็กว่ารู้สึกอย่างไรที่ผู้ปกครองชม
- ถามผู้ปกครองว่ามีข้อสงสัยอะไรอีกไหมเกี่ยวกับการชม

11. มอบหมายให้ทำกิจกรรมที่บ้านในระหว่างสัปดาห์

เตือนความจำผู้ปกครองว่ามีพฤติกรรมอะไรของเด็กที่ได้คุยกันไว้ในระหว่างการเยี่ยมบ้าน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ควรเลือกใช้เมื่อจะชมเด็ก

12. ชมครั้งสุดท้ายและกล่าวลา

ขอบคุณและชมพ่อแม่ที่ให้เวลาเรา ควรชมลูกหรือเด็กด้วย เตือนความจำพ่อแม่ว่าการอบรมครั้งต่อไปจะเป็นเมื่อไหร่ และกระตุ้นให้ไปเข้าร่วมให้ได้!

3.9 | การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์สำหรับ ชั่วโมงที่สาม

ครั้งที่ 1:

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 3 ถึงพ่อแม่ที่มาเข้าร่วมอบรม

สวัสดีค่ะ คุณ (เต็มชื่อผู้ปกครอง) ขอบคุณมากที่มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ พวกเราดีใจมากที่ได้พบคุณ! กิจกรรมหลักที่บ้านสำหรับสัปดาห์นี้คือการชมเด็กเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมเชิงบวก คุณอาจใช้การให้รางวัลที่ง่าย ๆ และไม่ต้องซื้อเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เด็กอาจทำไม่ค่อยได้ บางครั้งการกอดหรือการเพิ่มเวลาพิเศษสำหรับการอยู่ด้วยกันตามลำพังก็จะเป็นรางวัลที่ดีที่สุดได้ ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 3 ถึงพ่อแม่ที่ไม่ได้มาเข้าร่วมอบรม

สวัสดีค่ะ คุณ (ชื่อผู้ปกครอง) พวกเราเสียใจมากที่คุณไม่ได้มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ สิ่งที่เราเรียนรู้กันสำหรับสัปดาห์นี้คือการชมเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดีบ่อยขึ้น เราได้เรียนรู้ด้วยว่าการชมบางครั้งก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมที่ยากได้ กรุณาบอกด้วยว่าดิฉันจะโทรหาคุณได้เมื่อไหร่ เพื่อจะได้มาเล่าให้คุณฟังว่าเราทำอะไรไปแล้วบ้าง หวังว่าคงได้ข่าวจากคุณเร็ว ๆ นะคะ ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 2:

ส่งหลังวันที่ส่งข้อความแรกไปแล้ว 2 วัน (ถึงพ่อแม่ทุกคน)

สวัสดีค่ะ! สิ่งที่คุณทำที่บ้านคือสิ่งที่สำคัญที่สุด! ขอให้ใช้เวลา 5 นาทีตามลำพังกับลูกต่อไปนะคะ แล้วชมพฤติกรรมของลูก และบอกความรู้สึกของคุณให้ลูกรู้ในเวลาที่อยู่ด้วยกัน ขอบคุณที่มุ่งมั่นทุ่มเทให้ลูกของคุณ ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 3:

ส่งหนึ่งวันก่อนการอบรมครั้งต่อไป

สวัสดีค่ะ! โปรดจำไว้ว่าการอบรมครั้งต่อไปของ PLH สำหรับเด็กเล็ก จะพบกันวันที่ [เต็มวันและเวลา] พวกเรารอคอยที่จะได้พบคุณนะคะ! กรุณานำหนังสือคู่มือของคุณติดมือมาด้วย ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ชั่วโมงที่ 4:

ช่วยให้เด็กทำตามคำสั่ง

เป้าหมาย	เพื่อเรียนรู้วิธีออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง เพื่อช่วยให้ลูกประพฤติตัวในทางบวกได้ง่ายขึ้น
ก่อนอิฐบล็อก	<ul style="list-style-type: none"> • คำสั่งควรเป็นในเชิงบวก ชัดเจนเฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง • ควรทำให้มั่นใจว่าลูกของคุณสามารถทำตามคำสั่งของคุณได้ • ออกคำสั่งทีละหนึ่งอย่าง • ชมลูกทันทีหลังจากที่เขาทำตามคำสั่งของคุณได้ • การเตือนก่อนถึงเวลาเปลี่ยนผ่านกิจกรรมจะช่วยให้ลูกเตรียมตัวสำหรับกิจกรรมใหม่ได้ • “เมื่อลูกทำสิ่งนี้แล้ว ลูกจึงจะทำสิ่งนั้นได้” • ใช้คำสั่งเพื่อหันเหความสนใจลูกของคุณจากพฤติกรรมทางลบไปสู่พฤติกรรมทางบวก
วัสดุอุปกรณ์	<ul style="list-style-type: none"> • แบบฟอร์มลงทะเบียน ป้ายชื่อ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกา ของเล่น • อาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับเวลาพัก • โปสเตอร์ภาพบ้านแห่งการเกื้อหนุน เอกสารแจกสำหรับพ่อแม่ เรื่องประกอบภาพ
กล่าวต้อนรับ (10 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • กล่าวต้อนรับและแสดงความชื่นชมกลุ่ม ขอบค้อมที่เขามา • หยุดพักสักครู่ • ตรวจสอบสภาพอารมณ์ก่อนเริ่ม • การออกกำลังกาย • แสดงให้เห็นความก้าวหน้าของกลุ่มบนภาพบ้านแห่งการเกื้อหนุน
พูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน (30 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • แบ่งปันประสบการณ์โดยการเล่าเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้านจากการอบรมชั่วโมงก่อนหน้านี้ • พูดคุยกันถึงความสำเร็จและความท้าทาย แล้วฝึกวิธีจัดการกับความท้าทายนั้น • สอบถามเกี่ยวกับคู่มือ PLH
พักรับประทานอาหารว่างและกิจกรรมเพิ่มพลัง (10 นาที)	
บทเรียนหลัก (30 นาที) การออกคำสั่งที่ชัดเจน	<ul style="list-style-type: none"> • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 9: การออกคำสั่งในเชิงบวกและการเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรม • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 10: เมื่อลูกทำอย่างนี้ ก็จะได้ทำอย่างนี้ • อภิปราย: การออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก ชัดเจน และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง • ฝึกปฏิบัติ: การออกคำสั่ง • ทบทวน: ขั้นตอนสำคัญของการออกคำสั่ง
กิจกรรมเพิ่มพลัง (3 นาที)	

<p>บทเรียนหลัก (25 นาที) การหันเหพฤติกรรม</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 11: การหันเหพฤติกรรม • อภิปราย: การหันเหพฤติกรรม • ฝึกปฏิบัติ: การหันเหพฤติกรรม • ทบทวน: คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการออกคำสั่งและการหันเหพฤติกรรม
<p>กิจกรรมที่ให้ไปทำที่บ้าน (15 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ลดจำนวนคำสั่งที่คุณบอกลูก • เลือกใช้ 3 คำสั่งที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเฉพาะอย่างของลูก • หันเหความสนใจลูกของคุณจากพฤติกรรมทางลบไปสู่พฤติกรรมทางบวก • ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกวันละ 5 นาที • ทำกิจกรรมจากชั่วโมงก่อนหน้าต่อไป • หยุดพักสักครู่เมื่อคุณรู้สึกเครียด • ออกกำลังกายในตอนเช้า • ไปพบหรือติดต่อกับคู่มือฝึก PLH ของคุณหนึ่งครั้งในสัปดาห์นี้
<p>ปิดท้ายชั่วโมง (15 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • วงกลมแห่งความชื่นชม • ฝึกกิจกรรม หยุดพักสักครู่ • ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง • ขอบคุนและชมพ่อแม่ที่มาร่วมอบรม

4.1 | ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอ ชั่วโมงที่สี่

เนื้อหาในตอนนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับการเตรียมการอบรมในชั่วโมงที่สี่ เป็นข้อมูลสำหรับวิทยากร โดยเฉพาะเท่านั้น เพื่อที่จะช่วยให้จำหลักการสำคัญในขณะฝึกอบรมผู้ปกครองได้ เนื้อหาสำหรับการอบรมผู้ปกครองจะเริ่มในตอน 4.2

ถึงตอนนี้ของการอบรม ควรแบ่งเวลาเพื่อกลับไปทบทวนดูแฟ้มประจำตัวของผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละคน และ ทวนความจำของคุณเกี่ยวกับภูมิหลัง ความท้าทาย และเป้าหมายของพ่อแม่แต่ละคน

ควรสังเกตว่าเขาได้เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ หรือควรพูดคุยอะไรเพิ่มเติมกับพ่อแม่แต่ละคนหรือไม่!

การออกคำสั่งในเชิงบวก ชัดเจนเฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

พ่อแม่หลายคนจะมีปัญหาในการทำให้เด็กทำตามคำสั่ง แม้กระทั่งเด็กที่มีความประพฤติดี และไม่มีปัญหาทาง พฤติกรรมจะทำตามคำสั่งประมาณ 75% ของที่พ่อแม่สั่งเท่านั้น

โดยทั่วไปแล้วเด็กจะทำตามคำสั่งมากกว่าที่พ่อแม่ตระหนัก

แต่ปัญหาที่มักพบก็คือ ถ้าพ่อแม่รู้ว่าลูกมีปัญหาด้านพฤติกรรม พ่อแม่ส่วนใหญ่จะสังเกตเห็นเฉพาะตอนที่ลูก ไม่ทำตามคำสั่งเท่านั้น แต่จะไม่เห็นตอนที่ลูกทำตามคำสั่ง

มีความผิดพลาดที่พบได้บ่อย ที่พ่อแม่มักจะทำเวลาที่ออกคำสั่งให้ลูก

พ่อแม่มักจะออกคำสั่งพร้อมกันหลายอย่างมากเกินไป

พ่อแม่มักจะออกคำสั่งเป็นรายการยาว เช่น “ลุกขึ้นจากที่นอน ล้างหน้าแล้วแต่งตัว ใส่เสื้อตัวที่สะอาด และ อย่ำลืมถูพื้นนะ”

พ่อแม่มักจะออกคำสั่งซ้ำ ๆ หลายครั้งด้วย เช่น “ล้างหน้า ... บอกแล้วไงว่าให้ล้างหน้า ... ต้องให้แม่บอกอีกก็ ครั้งว่าให้ล้างหน้า”

ปัญหาก็คือเด็กจะทำตามคำสั่งได้เพียงสองสามอย่างในแต่ละครั้ง และบางครั้งต้องใช้เวลาบ้างก่อนที่จะทำตาม ได้

สำหรับเด็กอายุเพียง 6 ขวบ มันอาจจะเป็นเรื่องยากที่จะจำทุกคำสั่งได้พร้อมกัน!

พ่อแม่มักจะออกคำสั่งในลักษณะที่คลุมเครือและไม่ชัดเจน

สำหรับเด็กที่เชื่อฟังง่ายอยู่แล้ว คำสั่งเช่น “เป็นเด็กดี” หรือ “ทำห้องให้สะอาดนะ” อาจเข้าใจได้

แต่สำหรับเด็กที่มีปัญหาในการทำตามคำสั่ง การบอกให้ทำแบบนี้อาจคลุมเครือเกินไป เพราะไม่ได้ให้ รายละเอียดว่า “ดี” หรือ “สะอาด” ต้องเป็นอย่างไร

พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ คำสั่งเหล่านี้ไม่ได้บอกให้เด็กรู้ชัดเจน ว่าพ่อแม่คาดหวังให้ทำอะไร เช่น “ทำความสะอาดห้องคือเอาของเล่นทั้งหมดใส่กล่องนะลูก” จะชัดเจนกว่ามาก

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งคือ การออกคำสั่งที่เป็นในเชิงลบ

พ่อแม่มักจะออกคำสั่งในลักษณะที่เป็นเชิงลบ เช่น “หยุดทำเดี๋ยวนี้นะ” หรือ “อย่าทำแบบนี้”

จะดีกว่าถ้าให้คำสั่งที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง และบอกให้รู้ได้ว่าคุณต้องการให้เด็กทำอะไร ดังนั้น แทนที่จะบอกว่า “อย่าวิ่งในบ้าน” ก็อาจจะบอกว่า “ลูกเดินในบ้านดีกว่านะ”

การฝึกออกคำสั่งในเชิงบวกอาจเป็นเรื่องยากมากสำหรับพ่อแม่

พ่อแม่มักจะคุ้นเคยกับการมองเห็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและบอกลูกให้หยุดทำ

คุณจะต้องมีความอดทนในการเตือนพ่อแม่ให้ออกคำสั่งในทางบวก และชมเขาเมื่อเขาทำได้

เตือนพ่อแม่ให้บรรยายพฤติกรรมที่เขาอยากเห็น!

ใช้คำสั่งเพื่อหันเหความสนใจของคุณจากพฤติกรรมทางลบไปสู่พฤติกรรมทางบวก

ในช่วงโมเมนต์สั้นๆ พ่อแม่จะได้เรียนรู้ว่าจะใช้ **ก้อนอิฐบล็อกของการหันเหพฤติกรรม** อย่างไร

พ่อแม่จะช่วยลูกให้ปรับปรุงพฤติกรรมได้ด้วยการหันเหไปสู่พฤติกรรมเชิงบวกและออกไปจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเสียก่อนที่มันจะยากเกินไปที่จะจัดการ

ตัวอย่างเช่น เมื่อเด็กเริ่มงอแงร้องขออะไรบางอย่าง ผู้ปกครองอาจหันเหความสนใจไปสู่บางอย่างที่เป็นในทางบวก เช่น ให้ช่วยทำกิจกรรมบางอย่างแทน

สิ่งที่สำคัญที่ควรทำคือพ่อแม่ควรหันเหความสนใจของลูกจากทางลบไปสู่ทางบวก **ก่อนที่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาจะเริ่ม** หรือ **ในขณะที่พฤติกรรมนั้นเพิ่งเริ่มต้น** (ก่อนที่มันจะแย่ลงไปกว่านั้น)

ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ พ่อแม่ควรเพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และให้ความสนใจกับพฤติกรรมทางบวกที่อยากเห็น เมื่อใช้วิธีหันเหความสนใจ

พ่อแม่อาจจะถามว่าถ้าใช้วิธีหันเหความสนใจแล้วไม่ได้ผล ควรจะอย่างไรดี ให้ออกว่าจะพูดถึงเรื่องนี้ในการ **อบรมครั้งที่ห้า** คือ การเพิกเฉย การให้ผลติดตาม และการสงบอารมณ์

สำหรับขณะนี้ เขาควรให้ความสนใจกับเรื่องการออกคำสั่งในเชิงบวกและการชมให้มากเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมเชิงบวกให้เกิดขึ้นบ่อยกว่านี้

4.2 | การกล่าวต้อนรับ

หยุดพักสักครู่

นำกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** 1 นาที ในตอนเริ่มต้นชั่วโมง กิจกรรมนี้จะช่วยให้พ่อแม่คุ้นเคยกับการทำอย่างนี้ และรู้สึกว่าจะสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

ตรวจสอบสภาพอารมณ์ก่อนเริ่ม

เชื้อเชิญให้พ่อแม่เล่าให้ฟังว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร เขาควรบรรยายอารมณ์ของตนเอง บอกว่ารู้สึกถึงมันได้ที่บริเวณไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกนี้

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกกังวล ฉันรู้สึกถึงมันได้ที่ไหล่ทั้งสองข้าง ฉันกังวลว่าเดือนนี้จะมีเงินพอซื้ออาหารหรือเปล่า” หรือ “ฉันรู้สึกตื่นเต้น ฉันรู้สึกได้บริเวณทรวงอกนี้ ฉันกำลังจะได้เฟอร์นิเจอร์ใหม่!”

การออกกำลังกาย

คุณอาจจะถามผู้ปกครองสักคนหนึ่งก่อนเริ่มต้นชั่วโมง ว่าเขาอยากอาสาสมัครออกมานำการออกกำลังกายให้กลุ่มไหม

ให้กำลังใจและสนับสนุนเขา และชื่นชมเขาอย่างกระตือรือร้นที่อาสาออกมาช่วยอย่างกล้าหาญ!

บ้านแห่งการเกื้อหนุน

แสดงให้พ่อแม่เห็นว่าการสร้าง**บ้านแห่งการเกื้อหนุน**ก้าวหน้าไปถึงไหนแล้ว เตือนความจำเขาว่าการสร้างรากฐานบ้านให้แข็งแรงยังเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดอยู่:

- ใช้เวลาตามลำพังกับลูกของคุณ
- การเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ
- บอกตามที่คุณมองเห็น
- การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก
- การชมและให้รางวัล
- การฝึกการดูแลตัวเอง

4.3 | พูดคุยกันเกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่บ้าน

นำการสนทนากับพ่อแม่เกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่บ้านจากชั่วโมงก่อน คือ การชมและการให้รางวัลเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมทางบวกบ่อยขึ้นกว่าเดิม

ในตอนเริ่มต้นของการพูดคุย ให้ชวนผู้ปกครองทบทวนว่า **ก้อนอิฐบล็อก** ที่สำคัญมีอะไรบ้าง และ **วิธีชมเด็ก** เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกของเด็กด้วย

กิจกรรมนี้ควรเป็นแบบร่วมมือกัน โดยหน้าที่ของวิทยากรคือช่วยพ่อแม่ทบทวนความจำเกี่ยวกับ **ก้อนอิฐบล็อก** ที่สำคัญ

หลังจากนี้ให้ขอให้พ่อแม่แต่ละคนได้มีโอกาสเล่าประสบการณ์ของตนเอง เพื่อว่าหากมีปัญหาจะได้ช่วยแก้ไข และช่วยให้มั่นใจว่าเขาได้ฝึกทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องด้วย

ประเด็นหลักที่ควรคำนึงถึงคือ:

- พ่อแม่ชมพฤติกรรมเฉพาะอย่างของเด็กได้อย่างไร?
- มีการวิจารณ์ด้วยหรือไม่?
- ถ้าพ่อแม่ใช้การให้รางวัล เป็นรางวัลแบบง่าย ๆ และไม่แพงหรือเปล่า?

โปรดจำไว้ว่าคุณควรจะต้องรู้ก่อนแล้วว่าพ่อแม่วางแผนจะเลือกพฤติกรรมไหนสำหรับใช้วิธีการชมและให้รางวัล โดยอาศัยข้อมูลจากการพูดคุยในตอนท้ายชั่วโมงก่อนหน้านี้

ชมพ่อแม่ที่ใช้เวลาในการดูแลตนเอง!

หากมีพ่อแม่จำนวนหลายคนเกินไป คุณและวิทยากรร่วมอาจแบ่งพ่อแม่ออกเป็นสองกลุ่มก็ได้

คำถามที่อาจใช้ได้ในการพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่บ้าน:

1. เกิดอะไรขึ้นในขณะที่คุณกำลังชมพฤติกรรมของลูก? คุณพบปัญหาอะไรในการชมลูกไหม?
2. มีใครที่สามารถใช้การให้รางวัลแบบง่าย ๆ สำหรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากเป็นพิเศษไหม? ประสบการณ์นั้นเป็นอย่างไรบ้าง?
3. คุณสังเกตเห็นไหมว่าตอนไหนที่คุณทำได้ดี? คุณได้ชมตัวเองบ้างหรือเปล่า?
4. คุณได้ทำอะไรที่ดี ๆ ให้ตัวเองบ้างไหม? คุณทำอะไร? ทำแล้วเป็นอย่างไรบ้าง?
5. คุณได้พบคู่มือ PLH ของคุณในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาหรือไม่?

โปรดสังเกต: ขอให้ตรวจสอบกับพ่อแม่แต่ละคนขณะที่พูดคุยกันเรื่องการ ทำกิจกรรมที่บ้านด้วยการทำสิ่งต่อไปนี้:

- ชมพ่อแม่ที่ยกเอาปัญหาหรือเรื่องท้าทายที่บ้านมาเล่าให้ฟัง
- สำนววิธีแก้ปัญหในการทำกิจกรรมที่บ้านกับพ่อแม่
- กระตุ้นให้พ่อแม่ในกลุ่มช่วยกันเสนอทางแก้ปัญหมาให้
- เลือกเอาหนึ่งวิธีจากกลุ่มแล้วลองฝึกปฏิบัติดู
- แล้วประเมินว่าได้ผลหรือไม่ แล้วกระตุ้นให้พ่อแม่เอาไปลองทำที่บ้านอีกครั้ง

พักรับประทานอาหารว่าง

4.4 | บทเรียนหลัก – การออกคำสั่งที่ชัดเจน

แนะนำเป้าหมายหลักของชั่วโมงที่สี่

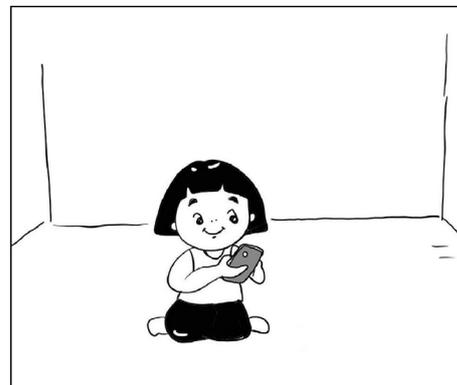
แนะนำย่อ ๆ ให้ผู้ปกครองเข้าใจถึงเป้าหมายของบทเรียนหลัก อาจพูดดังต่อไปนี้ก็ได้:

“เป้าหมายหลักของชั่วโมงนี้คือการเรียนรู้วิธีออกคำสั่งที่เป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง เพื่อให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ดีได้ง่ายขึ้น”

โปรดจำไว้ว่าควรทำให้เป็นการแนะนำเพียงสั้น ๆ แล้วนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไปเลย พ่อแม่จะเรียนรู้จากการลงมือทำและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ได้ดีกว่าการฟังบรรยาย! เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ

เรื่องที่ 9 – การออกคำสั่งเชิงบวกและการเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรม ...

มะลิกำลังเล่นมือถืออยู่บนพื้นห้อง



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 9

ในเรื่องนี้คุณย่าได้แสดงให้เห็นก่อนอิฐบล็อกหลายก้อนที่เกี่ยวกับวิธีออกคำสั่งให้มะลิ หลานอายุ 3 ขวบ

ก้อนอิฐบล็อก

ต่อไปนี้เป็นก้อนอิฐบล็อกที่วิทยากรจะช่วยให้พ่อแม่สังเกตได้จากเรื่องนี้:

- การออกคำสั่งควรเป็นคำสั่งจริง ๆ ไม่ใช่คำถาม
- การเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรมจะช่วยให้เด็กเตรียมตัวสำหรับทำกิจกรรมอันต่อไป
- ก่อนออกคำสั่งควรตรวจสอบให้แน่ใจก่อนว่าได้ดึงความสนใจเด็กแล้ว
- เวลาออกคำสั่งต้องบอกชื่อพฤติกรรมที่อยากให้เด็กทำด้วย
- ต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าคำสั่งที่ให้นั้นเป็นเรื่องที่เด็กสามารถทำได้
- ออกคำสั่งทีละหนึ่งอย่างเท่านั้น
- เรียกชื่อเด็กและนั่งลงในระดับสายตาของเด็ก
- ชมเมื่อเด็กทำตามคำสั่ง

ในช่องที่ 1 เป็นการแนะนำให้ผู้ปกครองรู้จักทักษะการ “เตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรม” เพื่อช่วยเด็กให้เตรียมตัวสำหรับกิจกรรมถัดไป ชวนพ่อแม่คุยว่าตัวละครในเรื่องให้คำเตือนเด็กอย่างไร ถามคำถามต่อไปนี้:

- คุณย่าทำอะไรก่อนที่จะออกคำสั่งให้มะลิคืนมือถือให้ในอีก 3 นาที? ทำไมคุณย่าต้องทำอย่างนี้?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณย่าชมมะลิที่เล่นอยู่เงียบ ๆ คุณย่าเรียกชื่อมะลิเพื่อดึงความสนใจไปที่การเล่นเงียบ ๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ดี เพื่อให้มะลิรู้สึกว่าคุณย่ามองดูอยู่ เพื่อให้มะลิฟังและยอมรับคำสั่งถัดไปได้ง่ายขึ้น)
- ทำไมคุณย่าจึงบอกมะลิว่ามีเวลาเล่นมือถืออีกสามนาทีก่อนเข้านอน?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: เพื่อเป็นการเตรียมมะลิก่อนทำกิจกรรมอันต่อไป บางทีมะลิอาจกำลังเล่นอะไรอยู่เพลินและหยุดทันทีไม่ได้ เป็นการให้แนวทางแก่มะลิว่าคุณย่าคาดหวังอะไรจากมะลิบ้าง)
- อาจจะมีอะไรขึ้นถ้าคุณย่าไม่ได้ให้คำเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรมกับมะลิก่อนที่จะถึงเวลานอน?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คำสั่งที่ให้อาจทำให้มะลิประหลาดใจ มะลิอาจไม่ยอมคืนมือถือ มะลิอาจไม่พร้อมที่จะหยุดเล่น)

ในช่องที่ 3 แสดงให้เห็นวิธีออกคำสั่งของคุณย่าที่เฉพาะเจาะจง เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง และเป็นในเชิงบวก ขอให้ผู้ปกครองในกลุ่มบอกว่ามีก้อนอิฐบล็อกอะไรที่เกี่ยวกับการออกคำสั่งบ้าง?

- เวลาที่จะออกคำสั่งคุณย่าถึงความสนใจของเด็กได้อย่างไร?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณย่าก้มตัวลงให้อยู่ในระดับสายตาเด็ก เรียกชื่อเด็ก มองหน้าเด็ก)
- คุณย่าทำอะไรที่ช่วยให้มะลิทำตามคำสั่งได้ง่ายขึ้น?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณย่าพูดให้ชัดเจนว่าอยากให้มะลิทำอะไร คุณย่าออกคำสั่งสั้น ๆ คุณย่าออกคำสั่งทีละหนึ่งอย่างเท่านั้น คุณย่าพูดด้วยน้ำเสียงที่สงบ ทั้งหมดนี้คือ**ก้อนอิฐบล็อก**ที่สำคัญทั้งสิ้น!)
- ทำไมคุณย่าจึงออกคำสั่งแทนที่จะตั้งคำถาม เช่น “ขอมือถือคืนให้ย่าหน่อยได้ไหม?”
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: ถ้าใช้คำถาม เด็กอาจตอบว่า “ไม่” มากกว่า)

ในช่องที่ 4 จะแสดงให้เห็นว่าพ่อแม่ควรจะมีปฏิสัมพันธ์อย่างไรเมื่อลูกทำตามคำสั่ง อาจถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- คุณย่าทำอะไรที่ช่วยให้มะลิทำตามคำสั่งได้ง่ายขึ้นในอนาคต?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณย่าชมหลานที่คืนมือถือให้ คุณย่าเสริมการชมด้วยการให้รางวัลอย่างง่าย ๆ คือการอ่านนิทานเพิ่มเป็นพิเศษหนึ่งเรื่อง)
- ทำไมคุณย่าจึงออกคำสั่งแทนที่จะตั้งคำถาม เช่น “ขอมือถือคืนให้ย่าหน่อยได้ไหม?”
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: ถ้าใช้คำถาม เด็กอาจตอบว่า “ไม่” มากกว่า)

ในช่องที่ 5 คุณย่าทำตามสัญญาโดยการอ่านนิทานให้มะลิเพิ่มเป็นพิเศษอีกหนึ่งเรื่อง วิทยากรอาจช่วยเตือนความจำผู้ปกครองเกี่ยวกับ**ก้อนอิฐบล็อก**ที่สำคัญของการให้รางวัลได้โดยการถามว่า

- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณย่าของมะลิไม่อ่านนิทานให้ฟัง? ถ้าอย่างนั้นเราควรทำอย่างไรเมื่อเราสัญญากับเด็กว่าเราจะให้รางวัล?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: มะลิอาจไม่เชื่อถือน้ำคำพูดของคุณย่าอีกต่อไป ในอนาคตมะลิอาจไม่เชื่อฟังคำสั่งของคุณย่าอีก ถ้าให้สัญญาว่าจะให้รางวัลแล้วเราต้องทำตามสัญญา)

โปรดจำไว้เสมอว่า คุณควรใช้คำถามเปิดเพื่อกระตุ้นให้พ่อแม่มีส่วนร่วมมากขึ้น หน้าที่ของคุณคือการถามคำถาม พ่อแม่จะต้องคิดหาคำตอบด้วยตัวเอง

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 10 – เมื่อลูกทำสิ่งนี้แล้ว ลูกจึงจะทำสิ่งนั้นได้..



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 10

ในเรื่องนี้เราจะได้เรียนรู้ว่าพ่อแม่จะใช้ก้อนอิฐบล็อก “เมื่อทำอย่างนี้ / แล้วจะได้แบบนี้” เพื่อช่วยให้เด็กได้ทำตามคำสั่งโดยมีสิ่งจูงใจหรือรางวัลรออยู่

ก้อนอิฐบล็อก

ต่อไปนี้เป็น ก้อนอิฐบล็อก ที่วิทยากรควรช่วยให้พ่อแม่มองเห็นได้จากเรื่องนี้

- การใช้หลักการ “เมื่อทำอย่างนี้ / แล้วจะได้แบบนี้” เพื่อสอนเด็กให้เห็นคุณประโยชน์ของการมีพฤติกรรมที่ดี
- การพยายามทำให้มั่นใจว่าเด็กทำตามคำสั่งของเราจนสำเร็จ
- การชมเด็กทันทีหลังจากที่ทำตามคำสั่งแล้ว

ในช่องที่ 1 แสดงให้เห็นวิธีการที่คุณย่าใช้หลักการ “เมื่อทำอย่างนี้ / แล้วจะได้แบบนี้” เพื่อสอนเด็กว่าเมื่อมีพฤติกรรมที่ดีแล้ว จะเกิดผลดีติดตามมาหรือสิทธิพิเศษอย่างไรบ้าง คุณย่าทำให้เห็นว่า การที่ได้ดูโทรทัศน์นั้นจะขึ้นอยู่กับว่าเด็กได้ทำสิ่งที่รับผิดชอบแล้วหรือยัง เช่น การช่วยทำความสะอาดหลังกินข้าวเย็น ให้ถามคำถามต่อไปนี้

- ดนัยต้องทำอะไรเพื่อที่จะได้ดูโทรทัศน์ คุณย่าทำอะไรให้เขาเข้าใจเรื่องนี้ชัดเจน?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: เขาต้องช่วยเก็บจานจากโต๊ะอาหารก่อน คุณย่าพูดว่า “ถ้าลูกทำอย่างนี้ แล้วลูกก็จะทำได้ทำอย่างนี้”)
- คุณย่าจะปรับปรุงวิธีออกคำสั่งให้ดนัยให้ดียิ่งขึ้นอีกได้อย่างไร
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณย่าอาจต้องเรียกชื่อเด็ก นั่งลงให้อยู่ในระดับเดียวกับเขา สบตา กับเด็ก)

ในช่องที่ 2 แสดงให้เห็นวิธีที่คุณย่าเสริมความร่วมมือของดนัยให้ทำตามคำสั่ง ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- คุณย่าทำอะไรที่เป็นการส่งเสริมความร่วมมือของดนัยให้ทำตามคำสั่ง?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณย่าชมดนัยทันทีที่เขาปฏิบัติตามคำสั่ง คุณย่าบอกความรู้สึกของตัวเองให้ดนัยรู้ คุณย่าใช้การสัมผัสร่างกายเพื่อเสริมคำชมให้หนักแน่นขึ้นอีก)

ในช่องที่ 3 แสดงให้เห็นว่าคุณย่าทำตามสัญญาที่บอกดนัยไว้ว่าจะให้ดูโทรทัศน์หลังจากเก็บจานจากโต๊ะอาหารแล้ว ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณย่าเปลี่ยนใจไม่ให้ดนัยดูโทรทัศน์หลังจากเก็บโต๊ะเสร็จแล้ว? คุณย่าแสดงให้เห็นก่อนอิฐบล็อกอะไรตรงนี้?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: ครั้งต่อไปดนัยอาจจะไม่เชื่อฟังคุณย่าอีก เขาจะไม่เชื่อคำพูดของคุณย่าอีก ก่อนอิฐบล็อกตรงนี้คือ “ทำตามสัญญาที่จะให้รางวัล”)
- คุณย่าแสดงให้เห็นก่อนอิฐบล็อกอะไรตรงนี้?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: การทำตามสัญญากับเด็กโดยการให้รางวัลตามที่บอกไว้)

โปรดจำไว้เสมอว่า คุณควรใช้คำถามเปิดเพื่อกระตุ้นให้พ่อแม่มีส่วนร่วมมากขึ้น หน้าที่ของคุณคือการถามคำถาม พ่อแม่จะต้องคิดหาคำตอบด้วยตัวเอง

อภิปรายในกลุ่ม – การออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

นำการสนทนาในกลุ่มเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของการใช้คำสั่งในเชิงบวก ชัดเจนเฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

คำถามต่อไปนี้อาจมีประโยชน์:

เพราะอะไรการที่เด็กต้องทำตามคำสั่งของเราจึงเป็นเรื่องสำคัญ?

เพราะอะไรเราจึงควรใช้คำสั่งในเชิงบวกมากกว่าในเชิงลบ?

เพราะอะไรคำสั่งจึงควรชัดเจน เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง?

เหตุผลที่เด็กน่าจะทำตามคำสั่งในเชิงบวก ชัดเจนเฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง:

- เพราะเป็นการลดความสับสนว่าเราต้องการอะไรจากเขา
- เพราะมันทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย
- เพราะมันช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบที่บ้าน
- เด็กได้ยินสิ่งที่เราพูด ดังนั้นการพยายามพูดให้เป็นในเชิงบวกจึงสำคัญ
- คำสั่งในทางลบทำให้เรารู้สึกแย่แทนที่จะช่วยเราให้เรียนรู้พฤติกรรมที่ดี

โปรดสังเกต! ควรพยายามดึงเอาเหตุผลเหล่านี้ออกมาจากพ่อแม่ในช่วงของการอภิปราย หน้าที่ของคุณไม่ใช่การให้คำตอบ แต่เป็นการช่วยให้พ่อแม่ค้นหาคำตอบด้วยตัวของเขาเอง

การฝึกปฏิบัติ – การออกคำสั่งพร้อมกับการเตือนก่อนเวลาเปลี่ยนกิจกรรม

ให้พ่อแม่ฝึกการออกคำสั่งโดยใช้การเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรม

1. เด็กกำลังเล่นของเล่นอยู่
2. ผู้ปกครองชมที่เด็กเล่นอยู่เงียบ ๆ
3. ทำการเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรม (“อีก 2 นาที จะถึงเวลาเก็บของเล่นไว้ในกล่องและล้างมือกินข้าวละนะ ...”).
4. หลังจากสองนาทีให้ออกคำสั่งที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง (“เอาของเล่นใส่กล่องนะจ๊ะ”)
5. เมื่อเด็กทำตามคำสั่งให้ชมทันที
6. ทบทวนเอกสาร คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการออกคำสั่ง

บททวน – ขั้นตอนสำคัญในการออกคำสั่ง

ใช้เรื่องประกอบภาพข้างบนเพื่อสอนพ่อแม่ให้แยกแยะขั้นตอนสำคัญในการออกคำสั่ง

1. กำหนดว่าอยากให้ลูกทำอะไรก่อน
2. ดึงความสนใจของลูกด้วยการเรียกชื่อ นั่งลงให้อยู่ในระดับสายตา
3. ทำให้มั่นใจว่าสบตาลูกอยู่อย่างมั่นคง และลูกได้ยินเสียงพ่อแม่ชัดเจน
4. ออกคำสั่งในเชิงบวก ชัดเจนเฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง ว่าอยากให้ลูกทำอะไร
5. ชมลูกเมื่อลูกทำตามคำสั่ง

4.5 | บทเรียนหลัก – การหันเหพฤติกรรม

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 11 – การหันเหพฤติกรรม...

น้อยหน่ากำลังเล่นอยู่ตามลำพังที่สนามหญ้าในขณะที่พ่อกำลังทำงานอยู่ในสวน ...



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 11

เรื่องที่ 11 นี้ ใช้เพื่อแนะนำพ่อแม่ให้ใช้การออกคำสั่งในด้านบวก เพื่อหันเหความสนใจของเด็กจากพฤติกรรมด้านลบไปสู่พฤติกรรมด้านบวก ในเรื่องนี้พ่อของอมสินใช้วิธีหันเหความสนใจของอมสิน (อายุ 4 ขวบ) ไปสู่พฤติกรรมเชิงบวก เพื่อที่จะแก้ไขข้อขัดแย้งกับน้อยหน่า (อายุ 7 ขวบ) โปรดสังเกตว่าเขาใช้วิธีชมทั้งทางคำพูดและร่างกายอย่างไร

ก่อนอีจบล็อก

ต่อไปนี้เป็นก่อนอีจบล็อกที่วิทยากรควรช่วยให้ผู้ปกครองแยกแยะจากเรื่องข้างบนนี้ได้

- ใช้การออกคำสั่งในเชิงบวก เพื่อหันเหความสนใจของเด็กจากพฤติกรรมด้านลบไปสู่ด้านบวก
- ตัดไฟแต่ต้นลม จับพฤติกรรมให้ได้ก่อนที่มันจะเริ่ม!
- เพิกเฉยต่อพฤติกรรมทางลบ แต่ไม่เพิกเฉยเด็ก
- ใช้การชมทั้งทางกายและวาจาเพื่อสนับสนุนพฤติกรรมด้านบวก

ในช่องที่ 1 แสดงให้เห็นว่าเด็กกำลังเล่นกันในขณะที่พ่อกำลังทำงานอยู่ในสวน ให้ถามพ่อดังต่อไปนี้:

- ทำไมคุณจึงคิดว่าพ่อควรจะสังเกตว่าลูก ๆ กำลังทำอะไรอยู่ในขณะที่พ่อทำงานในสวน? (คำตอบที่อาจจะได้: เพื่อคอยติดตามดูพฤติกรรมลูก เพื่อช่วยให้ลูกปลอดภัย เพื่อให้ลูกรู้ว่าพ่ออยู่ใกล้ และพร้อมคอยช่วยเหลือ)

ช่องที่ 2 แสดงให้เห็นเด็ก ๆ ทะเลาะกันเพื่อแย่งลูกบอล พยายามช่วยให้พ่อแม่เข้าใจว่าอารมณ์แย่งลูกบอลจากน้อยหน้าโดยไม่ได้ขอ ให้ถามพ่อดังต่อไปนี้:

- คุณคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าพ่อเพิกเฉย ไม่สนใจความขัดแย้งระหว่างอารมณ์กับน้อยหน้า? (คำตอบที่อาจจะได้: เด็กคงเริ่มทะเลาะกัน ปัญหาอาจรุนแรงขึ้น)

ช่องที่ 3 แสดงให้เห็นว่าพ่อออกคำสั่งให้ออมสินเพื่อหันเหความสนใจเขาให้มาที่พฤติกรรมเชิงบวก ให้ถามพ่อดังต่อไปนี้:

- พ่อทำอะไรที่เป็นการหยุดความขัดแย้งระหว่างอารมณ์กับน้อยหน้าไม่ให้ลุกลามใหญ่โต? (คำตอบที่อาจจะได้: เขาออกคำสั่งให้ออมสินทำอะไรบางอย่าง เขาขอให้ออมสินมาช่วยทำงานในสวน)
- พ่อทำให้คำสั่งนี้ได้ผลได้อย่างไร? (คำตอบที่อาจจะได้: พ่อเรียกชื่ออมสิน พ่อมองที่อมสิน พ่อให้คำสั่งด้วยความกระตือรือร้น พ่อบอกอมสินว่าอยากให้ทำอะไร)
- ทำไมพ่อไม่แค่พูดว่า “หยุดยุ่งกับน้องเสียทีได้ไหม?” พ่อแสดงให้เห็นก่อนอีจบล็อกก่อนไหนแทน? (คำตอบที่อาจจะได้: มันเป็นการดึงความสนใจไปหาพฤติกรรมเชิงลบ มันไม่ได้บอกอมสินว่าพ่ออยากให้ทำอะไร แต่บอกแค่พ่อไม่อยากให้ทำอะไร)

ก่อนอีจบล็อก: ให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่คุณอยากให้เกิดขึ้นบ่อยกว่านี้ ใช้คำสั่งในเชิงบวก!

ในช่องที่ 4 แสดงให้เห็นว่าพ่อเสริมแรงการเชื่อฟังของลูกด้วยการชมและด้วยท่าทาง ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- พ่อทำอะไรที่เป็นการเสริมแรงการเชื่อฟังของลูก? (คำตอบที่อาจจะได้: พ่อชมลูกที่มาช่วยทำงานในสวน พ่อใช้การสัมผัสร่างกายเพื่อแสดงความชื่นชม)

การอภิปรายในกลุ่ม – การออกคำสั่งเพื่อหันเหความสนใจของเด็ก

นำการพูดคุยว่าเพราะอะไรพ่อแม่จึงควรใช้การออกคำสั่งเพื่อหันเหความสนใจของเด็กจากพฤติกรรมด้านลบไปสู่ด้านบวก

คำถามต่อไปนี้จะมีประโยชน์:

- การออกคำสั่งเพื่อหันเหความสนใจของเด็กจากพฤติกรรมด้านลบจะช่วยให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมเชิงบวกได้อย่างไร?
- เพราะอะไรการเพิกเฉยพฤติกรรมทางลบจึงสำคัญ ในเวลาที่เราใช้การออกคำสั่งเพื่อหันเหความสนใจของเด็ก?

เหตุผลของการหันเหความสนใจของเด็กจากพฤติกรรมด้านลบไปสู่ด้านบวก:

- การดึงความสนใจหรือหันเหความสนใจจะช่วยป้องกันไม่ให้พฤติกรรมทางลบแย่ง
- การนำเอาสิ่งใหม่ที่เป็นในทางบวกเข้ามาจะลดโอกาสที่เด็กจะทำพฤติกรรมด้านลบต่อไป
- เด็กได้เรียนรู้ว่าเมื่อเขาประพฤติตัวดี เขาจะได้รับความสนใจ

ฝึกปฏิบัติ: การหันเหพฤติกรรมของเด็กจากด้านลบไปสู่ด้านบวก

1. เด็กเล็กคนหนึ่งกำลังเอื้อมมือไปหยิบมีดปอกผลไม้
2. ผู้ปกครองหันเหความสนใจเด็กโดยการให้ไปช่วยทำงานบ้านในลักษณะที่กระตือรือร้นและสนุก (เช่น ล้างชาม แขนวนผ้า)
3. ผู้ปกครองชมเด็กที่ช่วยเหลืองานและทำได้ดี
4. สลับบทบาทเพื่อให้ได้ฝึกกันทุกคน
5. อภิปรายผลการฝึก
6. **พยายามให้กำลังใจและชมพ่อแม่ที่พยายาม!**

บทควน – คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการออกคำสั่งและหันเหพฤติกรรม:

คำแนะนำสำหรับการออกคำสั่ง

- พยายามทำให้มั่นใจว่าคำสั่งของคุณเป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับความเป็นจริง ขึ้นอยู่กับความสามารถของเด็กว่าทำอะไรได้บ้าง
- ยิ่งออกคำสั่งน้อยครั้งยิ่งดีกว่า คิดก่อนว่าจำเป็นไหม ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ ไม่ควรออกคำสั่ง
- ก่อนออกคำสั่งให้ดึงความสนใจของเด็กให้ได้ก่อน ชัยเข้าไปใกล้ เรียกชื่อ และบอกให้เด็กสบตา ก่อนที่จะออกคำสั่ง
- เมื่อออกคำสั่งไปแล้ว คุณต้องติดตามจนมั่นใจว่าเด็กได้ทำตาม
- ออกคำสั่งด้วยน้ำเสียงที่มั่นคงและท่าทีที่สงบนิ่ง คุณควบคุมสถานการณ์ได้ และสามารถสงบนิ่งได้ในเวลาออกคำสั่ง

- ทำท่าทางให้เหมือนกับว่าคุณคาดหวังว่าเด็กจะทำตามที่คุณขอ
- ใช้หลักการ “เมื่อลูกทำอย่างนี้ แล้วก็จะทำได้ทำอย่างนี้” เพื่อให้ง่ายขึ้นสำหรับเด็กที่จะทำตามคำสั่งด้วยทัศนคติในทางบวก
- ออกคำสั่งให้เด็กทำในสิ่งที่เขากำลังจะทำอยู่แล้วพอดี เมื่อเขาทำตามโดยไม่รู้ตัว คุณก็สามารถชมเขาได้
- ควรออกคำสั่งเฉพาะที่คุณมั่นใจว่าเด็กจะเชื่อฟังเท่านั้น ถ้าคุณออกคำสั่งที่คุณรู้อยู่แล้วว่าเด็กจะไม่ทำตาม คุณก็กำลังจัดฉากให้ตัวเองล้มเหลว
- เมื่อเด็กทำตามที่คุณสั่งให้ชมเขาทันที แม้ว่าเขาอาจทำทำไม่น่ารักเลย หรือหน้าอในขณะที่ทำ
- ถ้าทำได้ ให้เตือนก่อนถึงเวลาเปลี่ยนกิจกรรม “อีกห้านาทีจะถึงเวลาเก็บของเล่นและเตรียมตัวเข้านอนนะลูก”

คำแนะนำเพิ่มเติมเรื่องการหันเหความสนใจ:

- ออกคำสั่งเพื่อหันเหเด็กจากพฤติกรรมด้านลบไปหาด้านบวก พยายามจับให้ทันก่อนที่พฤติกรรมด้านลบจะเริ่ม!
- สำหรับเด็กเล็ก คุณยังสามารถใช้การจับตัวเพื่อหันเหความสนใจไปสู่พฤติกรรมด้านบวกด้วย
- ทำด้วยความกระตือรือร้น! ตัวอย่างเช่น: “ยาย่า เอาลูกบอลมาเล่นกันเร็ว!”
- ชมลูกเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านบวกที่เขา กำลังจะทำ แทนที่จะย้อนกลับไปหาพฤติกรรมด้านลบที่เขาทำไปแล้ว เช่น “เบน ขว้างบอลสวยมากเลย” ไม่ใช่ “ดีที่ลูกไม่ร้องเอาขนมอีกนะ”

4.6 | กิจกรรมที่บ้าน

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนั้นแหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริง!

กิจกรรมที่สำคัญที่สุดจะอยู่ที่การออกคำสั่งและการหันเหพฤติกรรม

1. ขอให้พ่อแม่จับคู่คุยกัน ให้บอกว่ามีพฤติกรรมอะไร 2 อย่างที่คุณอยากให้ลูกทำบ่อยกว่านี้
2. คุยให้กลุ่มใหญ่ฟังว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้าง พยายามใช้คำพูดอธิบายพฤติกรรมในเชิงบวก
3. ให้ลองออกคำสั่งที่เกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นให้ทุกคนได้ยิน ให้เป็นคำสั่งที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่อยากให้ลูกทำ และให้บอกว่าจะพูดชมเด็กว่าอย่างไรเมื่อเด็กทำตามคำสั่ง
4. พยายามตรวจสอบให้มั่นใจว่าคำสั่งนั้นเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็กแต่ละคน
5. บันทึกคำสั่งที่ได้บนกระดาษฟลิปชาร์ต!

กิจกรรมที่บ้านสำหรับการออกคำสั่งที่ชัดเจนและการหันเหความสนใจ:

ลดจำนวนคำสั่งที่จะบอกเด็ก

ทำให้คำสั่งนั้นเป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ชมเด็กทุกครั้งหลังจากที่เขาทำตามคำสั่ง

เตรียมพร้อมที่จะหันเหความสนใจของเด็กจากด้านลบไปหาด้านบวกก่อนที่สถานการณ์จะแย่ลงกว่าเดิม

กิจกรรมที่บ้านที่ต่อเนื่องไปอีก:

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีตามลำพังกับลูก โดยการเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ
- ฝึกหยุดพักสักครู่ เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียด
- ทำอะไรบางอย่างที่สนุกและเป็นการดูแลตัวเอง
- ชมและให้รางวัลง่าย ๆ ต่อไป ทำกับลูก ตัวคุณเอง และครอบครัว!
- ทำกิจกรรม บอกตามที่คุณมองเห็น ห่อหุ้มตัวเด็กด้วยภาษา
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก พูดเกี่ยวกับความรู้สึกของลูก อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- บริหารร่างกายทุกเช้าเวลาที่คุณตื่นนอน
- พบหรือสื่อสารกับคูฝึก PLH หนึ่งครั้งในรอบสัปดาห์

โปรดสังเกต! เด็กจะอยากทำตามคำสั่งของเราก็ต่อเมื่อเรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับเขาเท่านั้น เดือนพ่อแม่ให้เสริมความเข้มแข็งให้กับฝายผนังของบ้านแห่งการเกื้อหนุน ต่อไปเรื่อย ๆ

4.7 | ปิดท้ายชั่วโมง

วงกลมแห่งความชื่นชม

ให้พ่อแม่ นั่งเป็นวงกลม หันไปหาคนที่นั่งข้างใดข้างหนึ่งเพื่อจับคู่ ตอนแรกฝ่ายหนึ่งชมอีกฝ่ายก่อน แล้วแต่ละคนชมตัวเอง

กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมอบรมสบตากันและเรียกชื่อคนที่เขากำลังชมอยู่ จะชมเรื่องอะไรก็ได้ แต่ขอให้จริงใจ

ควรให้คำชมเน้นเฉพาะเจาะจง เป็นการชมสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และชมด้วยความกระตือรือร้น

หยุดพักสักครู่

ฝึก **หยุดพักสักครู่** กับพ่อแม่ คุณอาจใช้เวลาเพียงสั้น ๆ (ประมาณหนึ่งนาที) โดยบอกให้ทำดังต่อไปนี้

- หลับตาลงเบา ๆ
- มุ่งความสนใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกาย (15 วินาที)
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ (30 วินาที)
- ขยายความรู้สึกตัวออกไปทั่วร่างกายและสังเกตเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว (15 วินาที)
- ลืมตา

ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง

ทำตัวอย่างของการตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง โดยการอธิบายอารมณ์ของคุณเอง คุณรู้สึกถึงมันที่บริเวณไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรเชื่อมโยงกับมัน

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกมีความสุข ฉันรู้สึกได้ที่ตาฉัน ฉันดีใจที่มาอบรมครั้งนี้ได้”

ขอบคุณและชมพ่อแม่ทุกคนที่มาเข้าอบรม!

4.8 | แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับ ชั่วโมงที่สี่

ต่อไปนี้เป็นแนวทางสำหรับใช้ในการเยี่ยมบ้านเมื่อผู้ปกครองขาดการมาอบรมในชั่วโมงที่สี่

1. ขอบคุณผู้ปกครองที่ให้เวลาคุณมาพบ

โปรดจำไว้เสมอว่าการจัดเวลาให้คุณมาพบอาจเป็นเรื่องยากสำหรับพ่อแม่ ขอให้พยายามสอบถามให้มั่นใจว่าเป็นเวลาที่สะดวกจริง ๆ สอบถามดูว่ามีคนช่วยดูแลเด็ก ๆ หรือไม่ เพื่อที่คุณและพ่อแม่จะได้มีสมาธิกับการอบรม

2. ทำกิจกรรม หยุดพักสักครู่ และ การบริหารร่างกาย

ทำกิจกรรมหยุดพักสักครู่และบริหารร่างกายกับผู้ปกครอง

3. พุดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่มอบหมายให้ทำที่บ้านจากชั่วโมงก่อนหน้า

ถามผู้ปกครองว่าการทำกิจกรรมการใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังกับลูก เป็นอย่างไรบ้างในสัปดาห์ที่ผ่านมาเน้นที่การสอบถามว่าผู้ปกครองได้ชมเด็กในขณะที่ใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังหรือไม่ ถามให้ได้ข้อมูลชัดเจนว่าชมเวลาเด็กทำพฤติกรรมอะไร

ถามว่าจำได้หรือไม่ว่าได้ชมเด็กในโอกาสอื่น ๆ ระหว่างสัปดาห์นี้ไหม ถามว่าชมเวลาเด็กทำอะไร อาจขอให้ผู้ปกครองพูดออกมาดัง ๆ เพื่อให้มั่นใจว่าได้พูดอย่างชัดเจนและเป็นในเชิงบวกจริง ๆ

ถามคำถามเพื่อชวนให้คิดถึงประสบการณ์ทั้งด้านบวกและลบที่อาจเกิดขึ้น ควรคิดอยู่เสมอว่าเรากำลังพยายามสร้างความตระหนักให้แก่ผู้ปกครองในบทบาทของเขาเองด้วย!

เน้นให้เห็นก่อนอธิบายถึงด้านบวกที่พ่อแม่ทำได้ดีแล้ว (แม้ว่าอาจยังมีอุปสรรคอยู่) ช่วยให้พ่อแม่คิดหาทางแก้ไขหรือจัดการกับอุปสรรคที่พบ ฝึกการแก้ปัญหาที่เด็กในบ้านหรือถ้าไม่มีเด็กอยู่วิทยาการจะสมมุติตัวเองแล้วสวมบทบาทเป็นเด็กก็ได้

4. การแนะนำบทเรียนหลัก

อธิบายให้ผู้ปกครองฟังว่าชั่วโมงที่ 4 นี้จะเน้นที่การออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง เพื่อช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมด้านบวกได้ง่ายขึ้น ชี้ให้เห็นในรูปบ้านแห่งการเกื้อหนุนว่าตอนนี้กลุ่มอยู่ตรงไหนของบ้านแล้ว

5. พุดคุยกันโดยใช้เรื่องเล่าประกอบภาพ เรื่องการออกคำสั่ง

อ่านแต่ละเรื่องกับผู้ปกครอง ช่วยให้แยกแยะก่อนอธิบายถึงสำหรับการออกคำสั่งโดยถามคำถามเพื่อช่วยให้เห็นว่าส่วนไหนที่ผู้ปกครองทำได้ดี

6. พุดคุยกันถึงเหตุผลของการออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

พยายามช่วยให้ผู้ปกครองคิดได้เองว่าทำไมการออกคำสั่งเชิงบวกจึงน่าจะมีประโยชน์มากกว่าคำสั่งเชิงลบ และทำไมคำสั่งจึงควรเป็นแบบเฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

7. พุดคุยกันโดยใช้เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องการหันเหพฤติกรรม

อ่านเรื่องการหันเหพฤติกรรมกับผู้ปกครอง ช่วยให้ผู้ปกครองแยกแยะก่อนอิฐบล็อกของการหันเหความสนใจของเด็กจากพฤติกรรมด้านลบไปสู่ด้านบวกก่อนที่สถานการณ์จะแย่ลงกว่าเดิม

8. พุดคุยกันถึงคุณประโยชน์เหตุผลของการหันเหพฤติกรรมของเด็กจากด้านลบไปสู่ด้านบวก

ช่วยให้ผู้ปกครองคิดได้เองว่าทำไมการหันเหพฤติกรรมน่าจะมีประโยชน์สำหรับเด็ก

9. ฝึกการออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ทำรายการพฤติกรรมที่เป็นเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง ที่ผู้ปกครองอยากให้เกิดขึ้นบ่อยกว่าเดิม

ขอให้ผู้ปกครองให้ตัวอย่างคำสั่งที่จะบอกเด็ก เพื่อให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าว

ให้ถามผู้ปกครองว่าจะทำอะไรจึงจะทำได้ ว่าเขาจะต้องออกคำสั่งในลักษณะที่สงบและเป็นเชิงบวก อาจจะต้องใช้เทคนิคหยุดพักสักครู่ก่อนออกคำสั่ง

ควรตรวจสอบให้มั่นใจว่าพฤติกรรมที่ต้องการให้เด็กทำนั้นเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็ก และผู้ปกครองจะต้องใช้คำพูดและประโยคที่เป็นเชิงบวกในการออกคำสั่งด้วย

ขอให้ผู้ปกครองบอกด้วยว่าเมื่อเด็กทำตามคำสั่งแล้ว จะให้คำชมอย่างไร

10. มอบหมายกิจกรรมให้ทำที่บ้านตลอดสัปดาห์

ทบทวนความจำกับพ่อแม่ว่าพฤติกรรมที่ควรทำที่คุยกันไว้ตอนเย็นที่บ้านนี้คืออะไร คือพฤติกรรมที่พ่อแม่ควรพยายามทำในขณะที่ออกคำสั่งเด็ก

เตือนพ่อแม่ให้ทำกิจกรรมการใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็กต่อไป และใช้คำพูดบรรยายพฤติกรรมและความรู้สึกของเด็ก

11. การชมครั้งสุดท้ายก่อนลากลับ

ขอบคุณและชมพ่อแม่ที่ให้เวลาเรา ควรชมลูกหรือเด็กด้วย เตือนความจำพ่อแม่ว่าการอบรมครั้งต่อไปจะเป็นเมื่อไหร่ และกระตุ้นให้ไปเข้าร่วมให้ได้!

4.9 | การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์

เพื่อส่งในระหว่างสัปดาห์

ครั้งที่ 1:

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 4 ถึงพ่อแม่ที่มาเข้าร่วมอบรม

ขอบคุณมากที่มาร่วมอบรมด้วยกันวันนี้ กิจกรรมหลักที่บ้านสำหรับสัปดาห์นี้คือการใช้คำสั่งให้ลูกที่เป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับความเป็นจริง พยายามออกคำสั่งด้วยคำพูดเชิงบวก ด้วยน้ำเสียงที่สงบ และชมเด็กทุกครั้งที่เขาทำตามคำสั่ง คุณอาจใช้คำสั่งให้หันเหความสนใจของลูกจากพฤติกรรมด้านลบไปสู่ด้านบวกก็ได้! ขอบคุณมากนะคะ [ชื่อของวิทยากร]

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 4 ถึงพ่อแม่ที่ขาดอบรม

สวัสดีค่ะ คุณ (ชื่อผู้ปกครอง) พวกเราเสียดายมากที่คุณไม่ได้มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ สิ่งที่เราเรียนรู้กันสำหรับสัปดาห์นี้คือการใช้คำสั่งให้ลูกที่เป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับความเป็นจริง เพื่อหันเหเด็กจากพฤติกรรมด้านลบไปเป็นพฤติกรรมด้านบวก กรุณาบอกด้วยว่าดิฉันจะโทรหาคุณได้เมื่อไหร่ เพื่อจะได้ออกคำสั่งให้คุณฟังว่าเราทำอะไรไปแล้วบ้าง หวังว่าคงได้ข่าวจากคุณเร็ว ๆ นะคะ ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 2:

ส่งหลังวันที่ส่งข้อความแรกไปแล้ว 2 วัน (ถึงพ่อแม่ทุกคน)

สวัสดีค่ะ! คุณ (ชื่อผู้ปกครอง) คุณอาจใช้การเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรม เพื่อช่วยให้เด็กเตรียมพร้อมที่จะทำกิจกรรมถัดไปได้ ใช้คำพูดด้านบวกเพื่อบอกถึงพฤติกรรมที่คุณอยากให้เด็กทำ ออกคำสั่งทีละหนึ่งอย่าง และโปรดชมเด็กทุกครั้งที่เขาทำตามคำสั่งด้วย ขอบคุณมากนะคะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 3:

ส่งหนึ่งวันก่อนการอบรมครั้งต่อไป

สวัสดีค่ะ! โปรดจำไว้ว่าการอบรมครั้งต่อไปของ PLH สำหรับเด็กเล็ก จะพบกันวันที่ [เดิมนวันและเวลา] พวกเรารอคอยที่จะได้พบคุณนะคะ! กรุณานำหนังสือคู่มือของคุณติดมือมาด้วย ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ชั่วโมงที่ 5:

สิ่งต่าง ๆ ที่เราทำเป็นประจำอยู่ทุกวัน

เป้าหมาย	การช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะมีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ โดยการกำหนดกฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวันที่สอดคล้องกัน
ก่อนอิฐบล็อก	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งที่คุณทำที่บ้านนั้นแหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้! • กฎระเบียบของบ้านจะต้องเป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง - คล้ายกับการออกคำสั่งให้ลูกทำตาม • กฎระเบียบของบ้านอาจต่างกันสำหรับเด็กวัยต่างกัน • ช่วยให้ลูกทำตามกิจวัตรประจำวันโดยแบ่งมันให้เป็นขั้นตอนเล็ก ๆ • ใช้การชมและให้รางวัลเพื่อสนับสนุนการทำตามระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน • ควรสอดคล้องกันกับระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน
วัสดุอุปกรณ์	<ul style="list-style-type: none"> • แบบฟอร์มลงทะเบียน ป้ายชื่อ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกา ของเล่น • อาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับเวลาพัก • คู่มือพ่อแม่ เรื่องเล่าพร้อมประกอบ และแบบประเมิน
การเตรียมการ	<ul style="list-style-type: none"> • ติดตั้งบันทึกบนกระดาษจากชั่วโมงก่อน ๆ บนฝาผนัง • เตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับเวลาพัก
กล่าวต้อนรับ (10 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • กล่าวต้อนรับและแสดงความชื่นชมกลุ่ม ขอขอบคุณที่เขามา • หยุดพักสักครู่ • ตรวจสอบสภาพอารมณ์ก่อนเริ่ม (เช็คอิน) • การออกกำลังกาย • แสดงให้เห็นความก้าวหน้าของกลุ่มบนภาพบ้านแห่งการเกื้อหนุน
พูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน (40 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • ทบทวนความจำกับพ่อแม่เรื่องกิจกรรมหลักที่บ้าน (การออกคำสั่งและการหันเหความสนใจ) • ขอให้พ่อแม่พูดคุยกันถึงความสำเร็จและความท้าทาย • ช่วยกันคิดหาวิธีจัดการกับความท้าทายนั้น แล้วลองฝึกทำดู • สอบถามเกี่ยวกับคู่มือ PLH
พักรับประทานอาหารว่าง (10 นาที)	
บทเรียนหลัก กฎระเบียบของบ้าน (20 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 12: การกำหนดกฎระเบียบของบ้าน • อภิปราย: กฎระเบียบมีประโยชน์สำหรับเด็กอย่างไร? • อภิปราย: การให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบของบ้าน

<p>บทเรียนหลัก</p> <p>กิจวัตรประจำวัน (20 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 13: กิจวัตรก่อนนอน • อภิปราย: กิจวัตรประจำวันมีประโยชน์สำหรับเด็กอย่างไร? • ฝึกปฏิบัติ: ช่วยเด็กให้เรียนรู้กิจวัตรประจำวันใหม่ • ทบทวน: คำแนะนำสำหรับการสร้างกิจวัตรประจำวัน
<p>กิจกรรมที่ให้ไปทำ ที่บ้าน (10 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เลือกเอาระเบียบของบ้าน 1 อย่างมาพูดคุยกับลูก • พยายามสร้างกิจวัตรที่ช่วยให้ลูกเข้านอนเป็นเวลา • ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกวันละ 5 นาที • ฝึก หยุดพักสักครู่ เมื่อคุณรู้สึกเครียดหรือโกรธ • ทำกิจกรรมที่เรียนรู้จากชั่วโมงก่อน ๆ ต่อไป • ไปพบหรือติดต่อกับคูฝึก PLH ของคุณหนึ่งครั้งในสัปดาห์นี้
<p>ปิดท้ายชั่วโมง (10 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • วงกลมแห่งความชื่นชม • ฝึก หยุดพักสักครู่ • ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง (เช็คเอาท์) • ขอบคุนและชมพ่อแม่ที่มาร่วมอบรม

5.1 | ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอ ชั่วโมงที่ห้า

ส่วนนี้เป็นข้อมูลสำหรับวิทยากรเพื่อเตรียมการอบรมในชั่วโมงที่ห้าเท่านั้น เป็นข้อมูลเพื่อให้จำได้ว่ามีหลักการสำคัญอะไรบ้างในขณะที่น่าเสนอการอบรมให้ผู้ปกครอง เนื้อหาของการอบรมจะเริ่มที่ตอน 5.2

การกำหนดกฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวันที่เสมอต้นเสมอปลายสำหรับเด็ก

ในชั่วโมงที่ 5 นี้ พ่อแม่จะต้องสร้างหลังคาของบ้านแห่งการเกื้อหนุน โดยมุ่งความสนใจอยู่ที่กฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน พ่อแม่จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของการมีกฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจนและสม่ำเสมอสำหรับเด็ก ๆ

กฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวันจะเป็นตัวกำหนดขอบเขตที่ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นคง และช่วยให้เขาปลอดภัยจากอันตรายที่สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในบ้านและในชุมชน

และยังช่วยให้เด็กรู้ว่าเราคาดหวังให้เขาทำอะไรอีกด้วย

บางครั้งพ่อแม่จะตะโกนดุด่าที่ส่งเสียงดังในบ้านหรือไม่เก็บของเล่นหลังจากเล่นเสร็จแล้ว เหตุที่ลูกทำสิ่งเหล่านี้ก็เป็นเพราะเขาไม่เข้าใจว่าทำไมเราจึงเห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญ

เราจำเป็นต้องให้เด็กรู้ว่าเราคาดหวังให้เขาทำอะไรบ้าง การกำหนดระเบียบของบ้านจะช่วยให้แนวทางการปฏิบัติตัวแก่ลูก

กฎระเบียบของบ้านอาจจะเป็นกฎที่ใช้ได้ตลอดเวลา (เช่น ต้องพูดกับผู้ใหญ่ด้วยความสุภาพ) หรือเป็นระเบียบที่ใช้เฉพาะบางเวลาสำหรับเด็ก (เช่น กลับเข้าบ้านก่อนมืด)

เมื่อเด็กเข้าใจแล้วว่าเราคาดหวังอะไรจากเขา และมีเหตุผลอะไร เขาก็จะมีโอกาสที่จะทำตามกฎเหล่านี้มากขึ้น

- โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราชมเมื่อเขาทำเสร็จแล้ว

การให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบของบ้าน

การที่ผู้ปกครองช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบในบ้านจะมีประโยชน์มาก เพราะเป็นการทำให้เด็กมีบทบาทสำคัญในการกำหนดแนวทางการปฏิบัติที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ปลอดภัยและเอื้อต่อสุขภาพ

การให้เด็กมีส่วนร่วมยังช่วยให้เด็กมีโอกาสที่จะปฏิบัติตามกฎระเบียบเหล่านี้มากขึ้น เป็นการสอนให้เขามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และเข้าใจขอบเขตของสิ่งต่าง ๆ และเปิดโอกาสให้เขามีส่วนร่วมในเรื่องที่มีผลกระทบต่อตัวเขาด้วย

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 13 แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่จะทำได้ง่าย ๆ อย่างไรก็ตามกับเด็ก ๆ คุณอาจต้องเตือนผู้ปกครองด้วย ว่าการให้เด็กมีส่วนร่วม ต้องให้เหมาะกับระดับพัฒนาการของเขาด้วย

ควรมีส่วนร่วมกันทั้งครอบครัว

เมื่อเริ่มใช้กฎระเบียบของบ้านใหม่ ๆ ผู้ปกครองมักจะถูกต่อต้านจากอีกคนหนึ่งหรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ในครอบครัว

วิทยากรควรแนะนำให้พ่อแม่ดึงเอาทุกคนในครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมให้การกำหนดกฎระเบียบของบ้าน หากไม่ได้รับความยินยอมจากทุกคน ก็จะถือว่าเป็นกฎระเบียบของบ้านไม่ได้!

ควรพยายามให้สมาชิกทุกคนในบ้านที่อาศัยอยู่ได้ชายคาบ้านเดียวกัน เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา ญาติ เข้ามามีส่วนร่วมในการตกลงกันเพื่อกำหนดระเบียบของบ้านด้วย

เตือนความจำพ่อแม่เรื่องเกมกระเจกเงาจากชั่วโมงที่ 2 – สิ่งที่คนอื่น ๆ ทำจะมีอิทธิพลต่อเด็กเสมอ ทุกคนจะต้องเห็นด้วยกับกฎระเบียบเหล่านี้ (ไม่เช่นนั้นก็จะเรียกว่าเป็นระเบียบของบ้านไม่ได้)!

การสร้างกิจวัตรประจำวัน

ชีวิตที่บ้านและในชุมชนบางครั้งอาจวุ่นวายสับสนและไม่แน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กเล็ก ชุมชนอาจไม่ปลอดภัยอยู่ตลอดเวลาและอาจมีความเครียดในครอบครัวด้วย

การมีกิจวัตรประจำวัน เช่น การกินอาหารและเข้านอนเป็นเวลา จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่มั่นคงให้เด็ก ๆ รู้สึกปลอดภัยและมั่นคง

กิจวัตรประจำวันยังช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัยที่เด็กจำเป็นต้องมีเพื่อที่จะเติบโตและพัฒนา

ในชั่วโมงนี้ พ่อแม่จะได้ฝึกการกำหนดกิจวัตรประจำวันกับเด็ก เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ ที่อาจจะเป็นเรื่องยากสำหรับเด็กด้วย เช่น การกินยาสำหรับเด็กเมื่อสบาย หรือเด็กที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง

เราจะสอนให้พ่อแม่ชมลูกให้มากและให้รางวัลง่าย ๆ เป็นบางครั้ง เพื่อกระตุ้นให้เด็กปฏิบัติตามกฎเหล่านี้ พ่อแม่ยังจะพยายามสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกของลูกโดยการแสดงความเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกด้วย

5.2 | กล่าวต้อนรับ

หยุดพักสักครู่

ในตอนเริ่มต้นของชั่วโมงที่ห้า คุณควรทำกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** กับผู้ปกครอง คุณอาจใช้เวลาเพียงสั้น ๆ (ประมาณหนึ่งนาที) โดยชวนให้พ่อแม่ทำดังต่อไปนี้

- หลับตาลงเบา ๆ
- มุ่งความสนใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกาย (15 วินาที)
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ (30 วินาที)
- ขยายความรู้สึกตัวออกไปทั่วร่างกายและสังเกตเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว (15 วินาที)
- ลืมตา

การทำเช่นนี้จะช่วยให้พ่อแม่รู้สึกสบายที่จะทำกิจกรรมนี้ และสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

ตรวจสอบอารมณ์ตอนเริ่มต้น

เชิญชวนพ่อแม่และผู้ปกครองให้ผลัดกันพูดรอบวง ว่าเขารู้สึกอย่างไรบ้าง พ่อแม่ควรเล่าถึงอารมณ์ของตนเอง เขารู้สึกถึงอารมณ์นี้ตรงบริเวณไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรที่เชื่อมโยงกับอารมณ์นี้

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกกังวล ฉันรู้สึกถึงมันได้ที่ไหล่ทั้งสองข้าง ฉันกังวลว่าเดือนนี้จะมีเงินพอซื้ออาหารหรือเปล่า” หรือ “ฉันรู้สึกตื่นเต้น ฉันรู้สึกได้บริเวณทรวงอกนี้ ฉันกำลังจะได้เฟอร์นิเจอร์ใหม่!”

การออกกำลังกาย

ถามผู้ปกครองสักคนหนึ่งก่อนเริ่มต้นชั่วโมง ว่าเขาอยากอาสาสมัครออกมานำการออกกำลังกายให้กลุ่มไหม ให้กำลังใจและสนับสนุนเขา และชื่นชมเขาอย่างกระตือรือร้นที่อาสาออกมาช่วยอย่างกล้าหาญ!

บ้านแห่งการเกื้อหนุน

แสดงให้พ่อแม่เห็นว่าการสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุนก้าวหน้าไปถึงไหนแล้ว ตอนนี้เขากำลังต่อเติมหลังคาบ้านแห่งการเกื้อหนุนด้วยการเพิ่มกฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน

เตือนผู้ปกครองว่าเรายังจะต้องพยายามเสริมสร้างฐานรากของบ้านให้แข็งแรงต่อไป ไม่เช่นนั้นบ้านอาจพังทลายลงมาได้

5.3 | พูดคุยกันเกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่บ้าน

เตือนความจำผู้ปกครองว่ากิจกรรมหลักที่ต้องทำที่บ้านจากชั่วโมงก่อน คือ การออกคำสั่งที่เป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง และการใช้คำสั่งเพื่อหันเหเด็กจากพฤติกรรมทางลบ ไปสู่พฤติกรรมทางบวก

ในตอนเริ่มต้นการพูดคุย ขอให้พ่อแม่บอกว่าก่อนอิฐบล็อกที่สำคัญของการออกคำสั่งและการหันเหความสนใจจากชั่วโมงก่อนหน้านี้ มีอะไรบ้าง

กิจกรรมที่น่าจะเป็นการปฏิสัมพันธ์ตอบโต้กัน หน้าที่ของวิทยากรคือการช่วยให้พ่อแม่ตระหนักว่ามี*ก้อนอิฐบล็อก*ที่สำคัญตรงไหนบ้าง

หลังจากนี้ควรขอให้พ่อแม่แบ่งปันเล่าสู่กันฟังถึงประสบการณ์ของตนเอง ควรพยายามให้ได้พูดทุกคนเพื่อที่จะช่วยเหลือได้หากพบอุปสรรค และช่วยให้มั่นใจได้ว่าได้ฝึกทักษะนี้อย่างถูกต้อง

ทักษะที่น่าจะยากที่สุดจากชั่วโมงก่อนสำหรับผู้ปกครองคงจะเป็นการออกคำสั่งในเชิงบวก วิทยากรอาจช่วยได้ โดยการขอให้พ่อแม่เล่าให้ฟังว่าออกคำสั่งอย่างไร และหลังออกคำสั่งแล้วชมลูกอย่างไร

ประเด็นสำคัญที่ควรตระหนัก คือ:

- พ่อแม่ได้ลดจำนวนการออกคำสั่งให้ลูกหรือไม่?
- พ่อแม่ได้ใช้คำพูดในเชิงบวกเพื่อออกคำสั่งและกำหนดระเบียบของบ้านหรือไม่?
- พ่อแม่ได้ใช้การเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรมหรือไม่?
- พ่อแม่สามารถหันเหพฤติกรรมเชิงลบไปสู่พฤติกรรมเชิงบวกได้หรือไม่?
- พ่อแม่สามารถใช้คำสั่งที่เป็นเชิงบวกในการหันเหพฤติกรรมของเด็กหรือไม่?
- พ่อแม่สามารถรักษาอารมณ์ให้สงบและไม่ตอบสนองเด็กในทางลบได้หรือไม่?
- พ่อแม่ชมลูกเมื่อเขาทำพฤติกรรมด้านบวกได้หรือไม่?
- พ่อแม่สามารถใช้การชมเพื่อส่งเสริมให้เด็กได้ทำตามคำสั่งหรือไม่?

คำถามที่อาจใช้ได้ในการพูดคุยในช่วงเวลาที่ทำกิจกรรมที่บ้าน:

- มีใครอยากเล่าประสบการณ์ของการออกคำสั่งให้ลูกบ้างไหม?
- มันยากหรือเปล่าที่จะลดจำนวนคำสั่ง? เพราะอะไร?
- เวลาที่คุณพยายามหันเหพฤติกรรมของลูกจากด้านลบไปสู่ด้านบวก เกิดอะไรขึ้นบ้าง?
- คุณได้ชมลูกของคุณเวลาที่เขาทำตามคำสั่งหรือไม่?
- มีใครอยากเล่าประสบการณ์การใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกบ้าง?

โปรดทำสิ่งต่อไปนี้กับพ่อแม่แต่ละคนในขณะที่คุยกันเรื่องประสบการณ์ของการทำกิจกรรมที่บ้าน:

- ชมพ่อแม่ที่ยกเอาปัญหาหรือเรื่องท้าทายที่บ้านมาเล่าให้ฟัง
- สำนวณวิธีการแก้ปัญหาในการทำกิจกรรมที่บ้านกับพ่อแม่
- กระตุ้นให้พ่อแม่ในกลุ่มช่วยกันเสนอทางแก้ปัญหาให้
- เลือกเอาหนึ่งวิธีจากกลุ่มแล้วลองฝึกปฏิบัติดู
- แล้วประเมินว่าได้ผลหรือไม่ แล้วกระตุ้นให้พ่อแม่เอาไปลองทำที่บ้านอีกครั้ง

ถ้าพ่อแม่เล่าให้ฟังว่าเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง ควรช่วยกันคิดว่าจะมีวิธีอื่นๆ อย่างเป็นบ้างที่จะช่วยให้เด็กทำตามคำสั่งได้ง่ายขึ้น ตัวอย่างเช่น ลองตรวจสอบดูว่าเขาได้ออกคำสั่งในลักษณะที่สงบและเป็นในเชิงบวกหรือไม่ คำสั่งนั้นเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็กหรือไม่ หรือเด็กอยู่ในสภาพที่พร้อมจะทำตามหรือไม่ (เช่น เด็กที่กำลังหงุดหงิดมักจะไม่ยอมทำตามคำสั่ง)

ควรให้ความมั่นใจกับผู้ปกครองว่าหลักสูตรนี้จะช่วยให้เขาเรียนรู้วิธีส่งเสริมให้เด็กทำตามคำสั่งมากขึ้นในช่วงเวลาที่ 7 เมื่อเราจะคุยกันเรื่องการให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่เชื่อฟังหรือไม่ทำตามคำสั่ง

โปรดสังเกต: การช่วยพ่อแม่ให้เรียนรู้วิธีออกคำสั่งและกำหนดระเบียบของบ้านในเชิงบวก

บางครั้งพ่อแม่ยังจะมีความลำบากที่จะออกคำสั่งในลักษณะที่เป็นบวกอยู่ ปัญหาแบบนี้เป็นเรื่องปกติเพราะเขากำลังเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ การเรียนรู้นิสัยใหม่ ๆ จะต้องอาศัยเวลาเสมอ!

เราอาจช่วยเขาได้โดยการทำสิ่งต่อไปนี้ในแต่ละชั่วโมง:

1. เตือนความจำพ่อแม่โดยการถามว่า “พฤติกรรมอะไรที่คุณอยากเห็นเด็กทำ?”
2. ทำตัวอย่างให้ดูโดยการออกคำสั่งเชิงบวกในชั่วโมงการอบรม
3. ฝึกปฏิบัติโดยใช้บทบาทสมมติ แล้วถามผู้ปกครองที่เล่นเป็น “เด็ก” ว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้ยินคำสั่งที่เป็นลบ หรือเป็นเชิงบวก
4. กลับไปทบทวนก่อนอิฐบล็อกของพ่อแม่อีก
5. ชมพ่อแม่ที่คุณได้ยินเขาออกคำสั่งในเชิงบวก บางทีอาจให้รางวัลเล็กน้อยด้วย สำหรับพ่อแม่ที่มีความลำบากมากเป็นพิเศษ
6. ให้ความสนใจพ่อแม่มากขึ้นเมื่อเขาทำได้ถูกต้อง มากกว่าตอนที่ทำไม่ถูก (หลักการให้ความสนใจ!)

โปรดสังเกต: ขอให้อดทนกับพ่อแม่ที่มาร่วมอบรมด้วย มันเหมือนกับว่าเขากำลังหัดเดินใหม่อีกครั้งหนึ่ง พยายามก้าวไปในจังหวะเดียวกันกับเขาเวลาที่เรานำทักษะใหม่

พักรับประทานอาหารว่าง

5.4 | บทเรียนหลัก – กำหนดกฎระเบียบของบ้านที่เสมอต้นเสมอปลาย

การนำเข้าสู่บทเรียนหลักของชั่วโมงที่ห้า

แนะนำย่อ ๆ ให้ผู้ปกครองเข้าใจเป้าหมายสำคัญของบทเรียนหลัก อาจบอกได้ดังนี้:

“เป้าหมายสำคัญของชั่วโมงนี้คือการเรียนรู้วิธีช่วยให้เด็กมีความรับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง โดยการ
ใช้กฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน”

โปรดพยายามทำให้เป็นการแนะนำเพียงสั้น ๆ แล้วนำเข้าสู่กิจกรรมทันที พ่อแม่จะเรียนรู้ได้ดีกว่าโดยการลงมือปฏิบัติและพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน มากกว่าการฟังการบรรยายของวิทยากร!

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ

เรื่องที่ 12 – การช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบของบ้าน ...

<p>ณัย ลูกไปเล่นกับเพื่อน ๆ แล้ว วกกลับเข้าบ้านช้าจน มืดเลย รู้ไหมว่าทำไมปู่ไม่สบายใจเรื่องนี้ ?</p>  <p>เอ่อ...เพราะ มันอาจเป็น อันตราย หรือ ครับ?</p>	<p>ใช่แล้ว เวลามืดแล้วแถวบ้านเราไม่ค่อย ปลอดภัย คนขับรถมองไม่ค่อยเห็นคน ลูกอาโดนชนได้ เรามาสร้างกฎเกี่ยวกับ เรื่องนี้กันใหม่ลูกคิดว่าเวลาไหนที่ลูกควร เข้าบ้าน?</p>  <p>ก่อนมืด ใช่ไหม ครับ?</p>
<p>ใช่ ปู่คิดว่าดีมากเลย ตั้งแต่นี้ไป ระเบียบ ของบ้านคือลูกต้องกลับเข้าบ้านก่อนมืด นะ ขอบใจมากที่หลานมีความรับผิดชอบ ลูกกำลังจะโตเป็นผู้ใหญ่แล้วนะ ณัย</p>  <p>โอเค ครับปู่</p>	<p>ขอบใจมากที่กลับเข้าบ้านก่อนมืดนะณัย ปู่ชอบมากคืนนี้ปู่จะเพิ่มเวลาให้เล่นมือถือ อีก 15 นาทีนะ</p> 

ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 12 นี้

ในเรื่องนี้คุณปู่จะสาธิตให้ต๋นัย หลานชายอายุแปดขวบ เห็นว่ามีก้อนอิฐบล็อกหลายก้อนที่เกี่ยวกับการที่ผู้ปกครองช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดและบังคับใช้กฎระเบียบของบ้านอย่างไร

ก้อนอิฐบล็อก

ต่อไปนี้เป็นก้อนอิฐบล็อกบางก้อนที่วิทยากรควรช่วยให้ผู้ปกครองแยกแยะได้จากเรื่องเล่าเรื่องนี้ เช่น

- กำหนดระเบียบของบ้านในเวลาที่คุณปู่สงบและเงียบ
- ช่วยให้คุณปู่มีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบของบ้าน
- พยายามทำให้ระเบียบของบ้านชัดเจนและเฉพาะเจาะจง
- พยายามทำให้ระเบียบของบ้านยุติธรรมและเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง (เช่นเดียวกับการออกคำสั่ง)
- การชมและการให้รางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ จะเป็นกำลังใจให้คุณปู่ ให้ปฏิบัติตามกฎของบ้าน

ช่องที่ 1 แสดงให้เห็นคุณปู่แนะนำระเบียบของบ้านให้ต๋นัยในเวลาที่คุณปู่สงบ และชวนต๋นัยคุยโดยถามว่าจะมีอะไรน่าเป็นห่วงเกี่ยวกับการอยู่ข้างนอกจนค่ำบ้าง อาจถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- ต๋นัยกำลังทำอะไรอยู่เวลาที่คุณปู่เริ่มคุยกับเขา? เขากำลังยุ่งอยู่หรือเปล่า? ทำไมตอนนี้จึงน่าจะเป็นเวลาที่เหมาะที่คุณปู่จะคุยกับเขาในเรื่องที่สำคัญ?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: ต๋นัยกำลังสบาย ๆ และอารมณ์ดี ต๋นัยอาจพร้อมที่จะคุยกับคุณปู่มากในขณะนี้)
- เพราะอะไรคุณปู่ของคุณปู่จึงเลือกคุยกับต๋นัยตอนที่เขากำลังสงบและนั่งอยู่เงียบ ๆ แทนที่จะพูดตอนที่ต๋นัยกลับเข้าบ้านตอนค่ำ?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: ต๋นัยจะพร้อมที่จะรับฟังคุณปู่มากกว่า คุณปู่อาจโกรธเวลาที่ต๋นัยกลับบ้านค่ำ)
- คุณปู่สื่อสารกับต๋นัยอย่างไร? เพราะอะไรคุณปู่จึงถามต๋นัยว่าทำไมคุณปู่จึงเป็นกังวลเวลาที่ต๋นัยอยู่นอกบ้านจนมืด?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณปู่พูดด้วยน้ำเสียงที่สงบ คุณปู่นั่งลงในระดับเดียวกับต๋นัย คุณปู่สบตาต๋นัย คุณปู่สร้างความมั่นใจให้ต๋นัย คุณปู่ช่วยให้ต๋นัยมองเห็นสถานการณ์จากมุมมองของคุณปู่)

ช่องที่ 2 แสดงให้เห็นคุณปู่กำลังอธิบายให้ต๋นยฟังว่าทำไมการอยู่นอกบ้านตอนมืดจึงเป็นอันตราย และความสำคัญของการกำหนดระเบียบของบ้าน ช่วยให้ผู้ปกครองสังเกตว่าคุณปู่ต๋นยให้ต๋นยเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบของบ้านอย่างไร โดยการถามคำถามต่อไปนี้:

- ทำไมคุณปู่จึงขอความเห็นจากต๋นยเกี่ยวกับการกำหนดระเบียบของบ้านว่าควรกลับบ้านเมื่อไหร่ดี? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: เพื่อให้ต๋นยรู้สึกว่าได้รับการเคารพในความเห็นของเขา ต๋นยจะมีโอกาสที่จะทำตามกฎได้มากกว่า หากว่าเขามีส่วนร่วมในการกำหนดมันด้วย ต๋นยจะได้เรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบมากขึ้น เพื่อให้โอกาสต๋นยได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องที่มีผลต่อตัวเขาเอง)

ช่องที่ 3 แสดงให้เห็นคุณปู่ชมต๋นย แล้วก็กำหนดระเบียบของบ้านข้อใหม่ในทางบวก อาจถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- เพราะอะไรคุณปู่จึงใช้ประโยคคำพูดว่า “ให้กลับบ้านก่อนพระอาทิตย์ตกดิน” แทนที่จะบอกว่า “กฎของบ้านนี้คือห้ามอยู่นอกบ้านหลังพระอาทิตย์ตกดินแล้ว”? (คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: เพราะเป็นการพูดถึงพฤติกรรมที่คุณปู่คาดหวังจะให้ต๋นยทำ)

ก่อนอวัชวล็อก: ทำให้ระเบียบของบ้านเป็นในเชิงบวก ดึงความสนใจไปหาพฤติกรรมที่คุณอยากเห็นบ่อยขึ้น)

- เพราะอะไรต๋นยจึงน่าจะปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อนี้? (คำตอบอาจจะได้จากผู้ปกครอง: เพราะต๋นยเห็นคล้อยตามคุณปู่แล้ว มันเป็นความคาดหวังที่ไม่มากเกินไปสำหรับเด็กแปดขวบ)

ก่อนอวัชวล็อก: ทำให้ระเบียบของบ้านเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ช่องที่ 4 แสดงให้เห็นคุณปู่ชมต๋นยที่ทำตามระเบียบของบ้าน แล้วให้รางวัลอย่างง่าย ๆ หนึ่งอย่าง เป็นเรื่องสำคัญมากที่พ่อแม่ควรจะทราบว่าเราสามารถให้รางวัลอย่างง่าย ๆ ในตอนแรกได้ จนกว่าการทำตามระเบียบนั้นกลายเป็นความเคยชินแล้ว อาจถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- คุณปู่ทำอะไรเมื่อต๋นยกลับบ้านก่อนพระอาทิตย์ตกดิน? ทำไมคุณปู่จึงทำแบบนั้น? (คำตอบอาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณปู่ชมที่ต๋นยทำตามระเบียบของบ้าน คุณปู่ให้รางวัลด้วยการพาไปเที่ยวนอกบ้าน คุณปู่ต้องการส่งเสริมให้ต๋นยทำตามระเบียบให้มากขึ้น)
- ทำไมคุณปู่จึงอยากให้รางวัลต๋นยอย่างง่าย ๆ เมื่อเขาทำตามระเบียบของบ้าน? (คำตอบอาจจะได้จากผู้ปกครอง: การกลับบ้านก่อนมืดอาจเป็นเรื่องที่ต๋นยไม่ค่อยอยากทำ ในตอนแรกคุณปู่อาจต้องให้รางวัลไปก่อน จนกว่าพฤติกรรมนั้นจะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอแล้ว)

อภิปราย – การช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบของบ้านสำหรับเด็ก

นำการอภิปรายว่าทำไมพ่อแม่จึงควรให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบของบ้านเพื่อให้ลูกได้ทำตาม

คำถามต่อไปนี้อาจมีประโยชน์:

- ทำไมเราจึงต้องมีระเบียบของบ้านสำหรับเด็ก?
- ทำไมเราจึงต้องให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบของบ้าน?
- ทำไมเราจึงต้องเสนอต้นเสมอปลายกับกฎระเบียบของบ้าน?
- กฎระเบียบในบ้านสำหรับเด็กที่อายุหรือระดับพัฒนาการต่างกัน ควรต่างกันอย่างไร?

ถามผู้เข้าร่วมอบรมว่าที่บ้านของเขามีกฎระเบียบอยู่แล้วหรือยัง แล้วชวนให้พิจารณาระเบียบเหล่านี้และอภิปรายกันว่าอะไรที่ทำให้มันใช้ได้ผล (ถ้าใช้ได้ผลจริง) และจะปรับปรุงมันได้อย่างไร (หากยังใช้ไม่ได้ผล)

ประเด็นที่อาจนำมาอภิปรายได้:

- ระเบียบของบ้านทำให้รู้สึกว่าจะอยู่ในบ้านได้อย่างสบายและมั่นคง
- ระเบียบของบ้านช่วยสอนเรื่องความรับผิดชอบ
- ระเบียบของบ้านช่วยให้เด็กปลอดภัยและรู้สึกมั่นคง
- ระเบียบของบ้านช่วยให้เด็กเข้าใจว่าเราคาดหวังอะไรจากเขาบ้าง
- ระเบียบของบ้านช่วยส่งเสริมการมีวินัยและทักษะการฟัง
- ระเบียบของบ้านช่วยทำให้เกิดกิจวัตรประจำวันที่ทำให้เป็นปกติ ในชีวิตที่อาจจะวุ่นวายหากไม่มีระเบียบเช่นนี้
- ระเบียบของบ้านช่วยส่งเสริมนิสัยการกินและการนอน
- ถ้าเราช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบของบ้าน เขาก็มักจะปฏิบัติตามมากกว่า
- สำหรับเด็กเล็กอาจจะยังไม่จำเป็นต้องมีกฎระเบียบมาก แต่จะต้องการความช่วยเหลือมากกว่าในการที่จะเรียนรู้พฤติกรรมเชิงบวก เช่น การเก็บของเล่น หรือมารยาทที่โต๊ะอาหาร

การฝึกปฏิบัติในกลุ่ม – กำหนดกฎระเบียบของบ้าน

1. พ่อแม่จับคู่แล้วพูดคุยกันว่าอยากจะทำอะไรที่จะคิดสร้างระเบียบของบ้านกับลูกเรื่องอะไรบ้าง
ระเบียบของบ้านอาจเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติตามตลอดเวลา (เช่น พุดกับผู้ใหญ่ด้วยความเคารพ) หรือใช้เฉพาะบางเวลาของวันและใช้สำหรับเด็กเท่านั้น (เช่น กลับเข้าบ้านไม่เกินหกโมงเย็น หรือก่อนพระอาทิตย์ตกดิน)
2. กฎระเบียบในบ้านที่อาจกำหนดสำหรับลูกได้:
 - ก. กลับเข้าบ้านก่อนมืด
 - ข. ขออนุญาตก่อนใช้มือถือ (หรือสิ่งของอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ของตัวเอง)
 - ค. ถอดรองเท้าก่อนเข้าบ้าน
 - ง. ทำการบ้านให้เสร็จก่อนดูโทรทัศน์หรือเล่นกับเพื่อน ๆ
 - จ. พุดจากผู้ใหญ่อย่างสุภาพเรียบร้อย
 - ฉ. เดินเมื่ออยู่ในบ้าน
 - ช. คุกกันเบา ๆ เมื่ออยู่ในบ้าน
 - ซ. แปรงฟันก่อนเข้านอน
 - ฅ. แบ่งปันของเล่นกับพี่น้องหรือผลัดกันเล่น
3. ขอให้พ่อแม่เลือกเอาระเบียบหนึ่งข้อที่เขาอยากเอาไปเริ่มใช้ในสัปดาห์นี้ (“สัปดาห์นี้จะเอาระเบียบข้อไหนดี?”)
4. เล่าสู่กันฟังและอภิปรายกันในกลุ่มใหญ่ **จดบันทึกระเบียบของบ้านจากผู้ปกครองแต่ละคนไว้**
5. พยายามตรวจทานให้มั่นใจ ว่ากฎระเบียบของบ้านจะต้องเป็นในเชิงบวกและเหมาะสมกับ**สภาพความเป็นจริง** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ควรเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็ก
6. สาธิตให้ดูว่าจะสร้างระเบียบของบ้านหนึ่งอย่างกับลูกของตนเองอย่างไร โดยขอให้ผู้ปกครองคนหนึ่งเล่นเป็น “ผู้ปกครอง” และอีกคนเป็น “เด็ก”:
หลักการสำคัญจะคล้ายกับเรื่องการออกคำสั่ง:
 - ก. ดึงความสนใจของเด็กให้ได้ก่อน โดยเรียกชื่อ นั่งลงให้สายตาดูอยู่ในระดับเดียวกัน สบตากัน
 - ข. อธิบายกฎและเหตุผลที่ทำให้ต้องมีกฎระเบียบใหม่นี้
 - ค. ผู้ปกครองควรให้เด็กมีส่วนร่วมโดยการถามเด็กว่าเราควรมีระเบียบอะไรบ้างและทำไมระเบียบนี้จึงสำคัญ
 - ง. ขอให้พยายามใช้ประโยคที่เป็นในเชิงบวก เช่น แทนที่จะบอกว่า “ห้ามออกจากบ้านหลังกินข้าวเย็น” ให้บอกว่า “เด็กทุกคนจะต้องอยู่ในบ้านหลังจากกินอาหารเย็นเสร็จแล้ว”
 - จ. คาดหวังว่าจะเกิดความสำเร็จ
7. ขอให้พ่อแม่จับคู่แล้วฝึกปฏิบัติในกลุ่มด้วยกัน โดยการเสนอแนะกฎระเบียบของบ้านให้เด็ก (ชมและให้กำลังใจตลอดเวลา) วิทยากรคอยดูและให้กำลังใจในขณะที่พ่อแม่กำลังฝึกปฏิบัติ
8. อภิปรายกันในกลุ่มเกี่ยวกับการฝึกที่ได้ทำไป

5.5 | บทเรียนหลัก – กำหนดกิจวัตรประจำวันของบ้าน

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 13 – การเตรียมตัวเข้านอน ...



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 13

เรื่องนี้จะช่วยให้พ่อแม่รู้วิธีสอนลูก ๆ ให้ปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวัน และต้องใช้ทักษะอื่น ๆ อีกหลายอย่างมาประกอบด้วย เช่น การเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรม การออกคำสั่งที่ละอย่าง การชมเมื่อเด็กทำตามคำสั่ง

วิทยากรควรขอให้ผู้ปกครองแยกแยะสิ่งที่จะทำให้ยอมสืนซึ่งอายุ 4 ขวบทำตามกิจวัตรก่อนเข้านอนได้ง่ายได้แก่**ก่อนอิฐบล็อก**ต่อไปนี้

ก่อนอิฐบล็อก

ต่อไปนี้เป็น**ก่อนอิฐบล็อก**ที่วิทยากรจะช่วยให้ผู้ปกครองแยกแยะออกมาให้ได้จากเรื่องเล่านี้:

- เตือนลูกก่อนเปลี่ยนกิจกรรม ก่อนที่จะทำกิจวัตรประจำวันอย่างใดอย่างหนึ่ง
- ออกคำสั่งที่ละอย่าง ทำให้เข้าใจง่าย!
- ติดตามให้แน่ใจว่าลูกทำตามคำสั่งแต่ละอย่าง
- ชมลูกทันทีที่ทำตามคำสั่งของคุณ
- สร้างสภาพแวดล้อมที่สงบสำหรับลูกในเวลาเข้านอน
- พยายามทำกิจวัตรประจำวันให้เสมอดันเสมอปลาย
- ช่วยกันกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวเพื่อดูแลเด็กให้เข้านอน

ช่องที่ 1 แสดงให้เห็นว่าแม่กำลังเตือนยอมสืนก่อนเปลี่ยนกิจกรรม เพื่อเตรียมตัวเข้านอน ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้

- ทำไมแม่จึงบอกยอมสืนว่า อีก 5 นาทีจะถึงเวลานอนแล้ว?
(คำตอบที่น่าจะได้: แม่ใช้วิธีเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรม แม่ช่วยให้ยอมสืนเตรียมตัวสำหรับกิจกรรมอันต่อไป)
- คุณชอบอะไรเกี่ยวกับวิธีที่แม่พูดกับยอมสืนบ้าง?
(คำตอบที่น่าจะได้: แม่ชมยอมสืนที่เล่นเงียบๆ ก่อน แม่เรียกชื่อยอมสืน)

ช่องที่ 2 ถึง 6 แสดงให้เห็นวิธีที่แม่ของยอมสืนนำเขาไปตามขั้นตอนของกิจวัตรก่อนนอน สังเกตได้ว่าแม่จะออกคำสั่งที่ละอย่างเท่านั้น พยายามทำให้มั่นใจก่อนว่ายอมสืนทำตามคำสั่งแล้วชมทันที แล้วค่อยสั่งเพิ่มอีก ให้ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้

- แม่ทำอะไรที่ช่วยให้ยอมสืนเรียนรู้ขั้นตอนต่าง ๆ ของการเตรียมตัวเข้านอน?
(คำตอบที่น่าจะได้: แม่ออกคำสั่งที่ละอย่างเท่านั้น แม่คอยดูจนมั่นใจว่ายอมสืนทำตามคำสั่ง)
- อะไรที่ทำให้ยอมสืนน่าจะทำตามขั้นตอนนั้น?

- (คำตอบที่น่าจะดี: แม่ชมที่ออมสินทำตามคำสั่ง แม่พูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นมิตร แม่ช่วยเหลือออมสินเมื่อจำเป็น)

ช่องที่ 6 แสดงให้เห็นแม่ให้รางวัลเล็กน้อยแก่ออมสิน ที่ทำตัวดีก่อนเข้านอน ให้ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้

- ทำไมแม่จึงเสนอว่าจะเล่านิทานเรื่องโปรดให้ออมสินฟัง
(คำตอบที่น่าจะดี: เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกของเขา เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อลูก)
- ออมสินจะรู้สึกอย่างไรถ้าแม่อ่านนิทานเรื่องโปรดให้ฟัง? เขารู้เหตุผลได้อย่างไรว่าเพราะอะไรจึงจะได้ฟังนิทานเรื่องโปรด อะไรที่จะช่วยให้เขาทำอย่างนี้อีกบ่อยขึ้น?
(คำตอบที่น่าจะดี: เขามีความสุข แม่อธิบายเหตุผลให้เขาฟัง เขาจะตั้งตาคอยจนถึงเวลาก่อนนอนทุกคืน)

ช่องที่ 7 ถึง 8 แสดงให้เห็นว่าแม่ทำตามสัญญาและอ่านนิทานให้ออมสินฟัง ให้ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้

- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าแม่ล้มเลิกนิทานให้ออมสินฟัง?
(คำตอบที่น่าจะดี: วันต่อมาเขาอาจไม่ยอมเตรียมตัวเข้านอนอีก เขาอาจไม่ยอกนอน เขาอาจโมโหและเสียใจ)
- มีอะไรอย่างอื่นอีกไหมที่แม่จะทำได้ เพื่อช่วยให้ออมสินเรียนรู้ที่จะเข้านอนตรงเวลา?
(คำตอบที่น่าจะดี: คุณแม่จะต้องพยายามช่วยให้ออมสินเข้านอนเป็นเวลาสม่ำเสมอทุกคืน แม่อาจต้องทำให้ออมสินรู้สึกสนุก)

ก่อนอัญมณี: ต้องเสมอต้นเสมอปลายในการทำกิจวัตรประจำวัน เมื่อสัญญาว่าจะให้รางวัลต้องให้ตามนั้นจริง ๆ

พูดคุยกันเกี่ยวกับความสำคัญของการสร้างกิจวัตรประจำวัน

พูดคุยกับพ่อแม่เกี่ยวกับความสำคัญของการมีกิจวัตรประจำวัน คำถามที่อาจใช้ได้คือ:

- ทำไมเราจึงต้องสร้างกิจวัตรประจำวันให้เด็ก ๆ?
- ทำไมเราจึงควรเสมอต้นเสมอปลายในการปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวัน?
- เวลาไหนของวัน หรือกิจกรรมอะไรที่มักเป็นเรื่องท้าทายสำหรับคุณและลูกในแต่ละวัน? ตัวอย่างอาจเป็นการเข้านอน การกินอาหาร การเตรียมตัวไปโรงเรียน
- มีกิจวัตรประจำวันอะไรบ้างที่คุณอยากกำหนดกับเด็ก ๆ ?
- กิจวัตรเหล่านี้จะต่างกันอย่างไรสำหรับเด็กเล็กและเด็กโต?
- เขียนความคิดเห็นลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต

เหตุผลที่เป็นไปได้ ว่าทำไมการกำหนดกิจวัตรประจำวันจึงสำคัญสำหรับเด็ก:

- รู้สึกมั่นคงและปลอดภัย
- กิจวัตรประจำวันที่มีสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนานิสัยและพฤติกรรมที่ช่วยให้สุขภาพดี
- การจัดการกับกิจกรรมต่าง ๆ จะง่ายขึ้นถ้าเด็กได้ทำกิจวัตรประจำวันจนเป็นนิสัยแล้ว
- กิจวัตรประจำวันจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่าจะช่วยพ่อแม่ดูแลบ้านอย่างไรและรู้จักช่วยทำงานบ้าน
- กิจวัตรประจำวันจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่าแต่ละวันมีอะไรเกิดขึ้นเป็นประจำบ้างและช่วยบริหารเวลา
- กิจวัตรประจำวันช่วยให้บ้านสงบและสบายมากขึ้น
- เด็กจะได้เรียนรู้ที่จะพึ่งตัวเองและมั่นใจในตนเองมากขึ้น

โปรดจำไว้เสมอว่า วิทยากรควรปล่อยให้ผู้ปกครองคิดหาเหตุผลด้วยตัวเอง!

ฝึกปฏิบัติ – การสร้างกิจวัตรประจำวัน

1. ใช้เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบช่วยพ่อแม่ให้ฝึกการสร้างกิจวัตรประจำวันในบ้านกับเด็ก ๆ
2. ให้ผู้ปกครองจับคู่แล้วพูดคุยกันว่าอยากกำหนดกิจวัตรประจำวันอะไรกับลูกของตัวเองบ้าง พยายามตรวจสอบให้แน่ใจว่าเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของแต่ละคน กิจวัตรประจำวันที่น่าเป็นไปได้คือ
 - การเข้านอน
 - การเตรียมตัวไปโรงเรียน
 - การกินอาหารร่วมกัน
 - การอ่านหรือเล่านิทานก่อนนอน
 - การล้างมือก่อนกินอาหาร
 - การทำการบ้านเมื่อกลับจากโรงเรียน
 - การทำงานบ้านเช่นช่วยเก็บถ้วยชามเมื่อกินอาหารเสร็จแล้ว
 - การถูพื้นหลังกินอาหารเย็นแล้ว

3. ผู้ปกครองควรฝึกการทำตามขั้นตอนของกิจวัตรประจำวันที่ได้เลือกไว้ในการพูดคุยกันก่อนหน้านี้
4. ขอให้ผู้ปกครองคนหนึ่งออกมาฝึกให้ดูต่อหน้ากลุ่มใหญ่
5. ขอให้พ่อหรือแม่อีกคนหนึ่งเล่นบทบาทสมมติเป็น “ลูก” เพื่อทำกิจวัตรประจำวันนั้นด้วยกัน
6. ผู้ปกครองควรได้ฝึกการเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรมก่อนเริ่มทำกิจวัตรประจำวัน
7. เตือนผู้ปกครองให้ออกคำสั่งที่ “สั้นและกระชับ” และให้ชมเด็กหลังจากที่เขาทำตามคำสั่งแล้วเสมอ
8. ขอให้ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่ารู้สึกอย่างไรในขณะทำบทบาทสมมติเป็นผู้ปกครองและเด็ก แล้วทำตามขั้นตอนของกิจวัตรประจำวัน
9. ให้ผู้ปกครองจับคู่แล้วฝึกไปพร้อมกัน
10. คุณกันในกลุ่มว่าการฝึกที่ทำไปแล้วเป็นอย่างไร มีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้างในการกำหนดกิจวัตรประจำวันกับเด็ก ๆ
11. ทบทวน คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการสร้างกิจวัตรประจำวัน

โปรดสังเกต: กิจวัตรประจำวันควรทำให้สม่ำเสมอให้มากที่สุด แม้ว่าบางครั้งอาจต้องขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในบ้าน เช่นเวลาเข้านอนในช่วงวันหยุดหรือสุดสัปดาห์เวลาอาจเปลี่ยนไปบ้าง

บทวน – คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการสร้างกิจวัตรประจำวันร่วมกับเด็ก

- กิจวัตรประจำวันจะช่วยให้เด็กรู้ว่าแต่ละวันควรคาดหวังว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง
- กิจวัตรประจำวันอาจกินเวลาเพียงสั้น ๆ เล่นการล้างมือก่อนกินอาหาร หรือเกี่ยวกับกิจกรรมสั้น ๆ หลากอย่าง (เช่น การเตรียมตัวเข้านอน)
- โปรดจำว่าต้องให้การเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรมก่อน เช่น “น้องหนึ่ง อีก 5 นาทีจะถึงเวลาเข้านอนแล้วนะ”
- ใช้คำสั่งสั้น ๆ และชมเด็กทุกแต่ละขั้นตอน
- ตรวจสอบให้มั่นใจว่ากิจวัตรประจำวันนั้นเป็นสิ่งที่เด็กสามารถทำได้แล้วจริง ๆ
- พยายามให้แฟน (สามีหรือภรรยา) ของคุณมีส่วนร่วมในการช่วยเด็กให้ทำกิจวัตรประจำวัน
- หลังจากที่เด็กเริ่มคุ้นเคยกับกิจวัตรประจำวันแล้ว เขาก็จะสามารถทำตามได้เอง

5.6 | กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนั้นแหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริง!

มอบหมายกิจกรรมให้ไปทำที่บ้าน ก่อนอิฐบล็อกที่สำคัญคือ การมีความเสมอต้นเสมอปลายกับระเบียบและกิจวัตรประจำวันของบ้าน

พยายามให้ผู้ปกครองแต่ละคนกำหนดระเบียบในบ้านที่จะเอาไปใช้กับลูกเพียง 1 ข้อ

ผู้ปกครองควรพยายามกำหนดกิจวัตรประจำวันก่อนเข้านอนสำหรับเด็ก ๆ

ผู้ปกครองควรพยายามกำหนดกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ สำหรับเด็ก ๆ ด้วย

ผู้ปกครองควรเสริมความเข้มแข็งของรากฐานบ้านแห่งการเกื้อหนุน ต่อไปอีกด้วย (ได้แก่ การใช้เวลาตามลำพังกับลูกโดยใช้การเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ และ บอกตามที่คุณมองเห็น พูดคุยกันเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ชมตัวเองและชมลูก ให้รางวัลแบบง่าย ๆ และพบปะกับคู่มือฝึกอบรม PLH)

แจกหนังสือคู่มือพ่อแม่และชี้ให้ดูหน้าที่จะต้องเขียนรายงานการทำกิจกรรมที่บ้าน

กิจกรรมที่บ้านที่ให้คุณเพิ่มเติมอีก

- เลือกระเบียบของบ้านหนึ่งข้อ เพื่อเอาไปพูดคุยกับลูก
- ชมลูกเสมอเมื่อไหร่ก็ตามที่เขาทำตามกฎ!
- พยายามสร้างกิจวัตรก่อนนอนสำหรับลูก เช่น: อาบน้ำ ฤฟัน เล่านิทาน หลับ
- ถ้าคุณมีกิจวัตรประจำวันก่อนนอนอยู่แล้ว ให้พยายามกำหนดกิจวัตรประจำวันอีกอย่างหนึ่งสำหรับเด็ก เช่น การเตรียมตัวไปโรงเรียน หรือการเก็บถ้วยชามหลังการกินอาหารเย็น

กิจกรรมสำหรับทำที่บ้านที่ควรทำอย่างต่อเนื่อง :

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีตามลำพังกับลูก โดยการเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ และ บอกตามที่คุณมองเห็น
- พยายามลดจำนวนการออกคำสั่งให้ลูกต่อไป และชมลูก ชมตัวเอง และชมแฟน
- หยุดพักสักครู่ เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรือโกรธ
- ชม ต่อไป ทำกับลูก ตัวคุณเอง และครอบครัว!
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก พูดเกี่ยวกับความรู้สึกของลูก อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- ทำอะไรบางอย่างที่สนุกและเป็นการดูแลตัวเอง
- บริหารร่างกายทุกเช้าเวลาที่คุณตื่นนอน และผ่อนคลายร่างกายทุกคืนก่อนนอน
- พบหรือสื่อสารกับคู่มือฝึกอบรม PLH หนึ่งครั้งในรอบสัปดาห์

5.7 | ปิดท้ายชั่วโมง

วงกลมแห่งความชื่นชม

ให้พ่อแม่ นั่งเป็นวงกลม หันไปหาคนที่นั่งข้างใดข้างหนึ่งเพื่อจับคู่ ตอนแรกฝ่ายหนึ่งชมอีกฝ่ายก่อน แล้วแต่ละคนชมตัวเอง

กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมอบรมสบตากันและเรียกชื่อคนที่เขากำลังชมอยู่ จะชมเรื่องอะไรก็ได้ แต่ขอให้จริงใจ ควรให้คำชมที่เฉพาะเจาะจง เป็นปัจจุบัน และชมด้วยความกระตือรือร้น

หยุดพักสักครู่

ในตอนเริ่มต้นของชั่วโมงที่ห้า คุณควรทำกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** กับผู้ปกครอง คุณอาจใช้เวลาเพียงสั้น ๆ (ประมาณหนึ่งนาที) โดยชวนให้พ่อแม่ทำดังต่อไปนี้

- หลับตาลงเบา ๆ
- มุ่งความสนใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกาย (15 วินาที)
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ (30 วินาที)
- ขยายความรู้สึกตัวเองออกไปทั่วร่างกายและสังเกตเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว (15 วินาที)
- ลืมตา

ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง

ทำตัวอย่างของการตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง โดยการบรรยายอารมณ์ของคุณเอง คุณรู้สึกถึงมันที่บริเวณไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรเชื่อมโยงกับมัน

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกมีความสุข ฉันรู้สึกได้ที่ตาฉัน ฉันตั้งใจที่มาอบรมครั้งนี้ได้”

ขอบคุณและชมพ่อแม่ทุกคนที่มาเข้าอบรม!

5.8 | แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับ ชั่วโมงที่ห้า

ต่อไปนี้เป็นแนวทางการปฏิบัติเมื่อไปเยี่ยมบ้านสำหรับผู้ปกครองที่ขาดการอบรมในชั่วโมงที่ห้า

1. ขอบคุณผู้ปกครองที่ให้คุณมาพบ

โปรดจำไว้เสมอว่าการจัดเวลาให้คุณมาพบอาจเป็นเรื่องยากสำหรับพ่อแม่ ขอให้พยายามสอบถามให้มั่นใจว่าเป็นเวลาที่สะดวกจริง ๆ สอบถามดูว่ามีคนช่วยดูแลเด็ก ๆ หรือไม่ เพื่อที่คุณและพ่อแม่จะได้มีสมาธิกับการอบรม

2. ทำกิจกรรม หยุดพักสักครู่ และ การบริหารร่างกาย

ทำกิจกรรมหยุดพักสักครู่และบริหารร่างกายพร้อมกับผู้ปกครอง

3. พูดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่มอบหมายให้ทำที่บ้านจากชั่วโมงก่อนหน้านี้

ถามผู้ปกครองว่าได้ออกคำสั่งอะไรให้เด็กบ้าง ประเมินว่าเขาทำได้หรือไม่ว่าควรทำสิ่งต่อไปนี้:

- ออกคำสั่งทีละหนึ่งอย่างเท่านั้น
- ดึงความสนใจของเด็กก่อนที่จะออกคำสั่ง
- ลดตัวลงให้อยู่ในระดับสายตาเด็ก
- เรียกชื่อเด็กในขณะที่ออกคำสั่ง
- ใช้คำพูดที่เป็นในเชิงบวกเพื่อบรรยายถึงพฤติกรรมที่ผู้ปกครองอยากให้เด็กทำ
- ออกคำสั่งที่เด็กสามารถทำตามได้
- ชมเด็กทันทีหลังจากที่เด็กทำตามคำสั่งแล้ว

ถามคำถามเพื่อสำรวจประสบการณ์ทั้งทางด้านลบและด้านบวกที่อาจเกิดขึ้น โปรดจำไว้ว่าคุณกำลังพยายามเสริมสร้างความตระหนักในบทบาทพ่อแม่ของผู้ปกครองอยู่!

เน้นให้เห็นก่อนอธิบายข้อบกพร่องในเชิงบวกที่ผู้ปกครองทำได้ดี (แม้ว่าจะมีปัญหาบ้าง) ช่วยให้ผู้ปกครองคิดหาทางออกสำหรับปัญหาต่าง ๆ ที่พบ แล้วฝึกปฏิบัติกับเด็กหรือกับวิทยากรที่สวมบทบาทเป็นเด็ก

วิทยากรควรให้ความมั่นใจกับผู้ปกครองด้วยว่าหลักสูตรการอบรมนี้จะช่วยให้เรียนรู้วิธีส่งเสริมความร่วมมือของเด็กได้ เมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง ซึ่งจะได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ 7 เรื่องการให้ผลติดตาม

4. การแนะนำบทเรียนหลัก

อธิบายให้ผู้ปกครองฟังว่าชั่วโมงที่ห้าจะเน้นที่วิธีช่วยให้เด็กมีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบโดยผ่านการใช้กฎระเบียบของบ้านและการทำกิจวัตรประจำวัน แสดงให้ผู้ปกครองเห็นว่าตอนนี้กลุ่มอยู่ตรงไหนของบ้านแห่งการเกื้อหนุนแล้ว

5. พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบสำหรับเรื่องกิจวัตรประจำวัน

ช่วยให้ผู้ปกครองมองเห็นก่อนอิฐบล็อกจากเรื่องเล่า สำหรับการกำหนดกิจวัตรประจำวัน โดยถามคำถามที่ช่วยให้มีความสนใจไปตรงที่ผู้ปกครองทำได้ดี

6. พูดคุยเกี่ยวกับการช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบในบ้าน

พยายามชวนคุยเพื่อให้ผู้ปกครองคิดคำตอบได้เองว่าทำไมการช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบในบ้านถึงมีประโยชน์ต่อเด็ก

ช่วยให้ผู้ปกครองเลือกกฎระเบียบในบ้าน 1 อย่างที่จะช่วยกันกำหนดกับเด็ก พยายามตรวจสอบให้มั่นใจว่าระเบียบนั้นเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็กด้วย

ถ้ามีเด็กอยู่ใกล้ ๆ คุณควรช่วยให้ผู้ปกครองได้ฝึกการให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบในบ้านด้วย โดยวิทยากรคอยให้คำแนะนำ

7. พูดคุยกันถึงเรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องกิจวัตรประจำวัน

อ่านเรื่องไปพร้อมกันกับผู้ปกครอง ช่วยให้แยกแยะก่อนอิฐบล็อกที่เกี่ยวกับการทำตามกิจวัตรประจำวันของเด็ก

8. พูดคุยกันเรื่องผลประโยชน์ของการมีกิจวัตรประจำวัน

ช่วยให้ผู้ปกครองคิดได้เองว่าการกำหนดกิจวัตรประจำวันจะมีประโยชน์ต่อเด็กได้อย่างไร

พูดคุยกันว่าน่าจะมีกิจวัตรประจำวันอะไรบ้างที่ผู้ปกครองอยากกำหนด พยายามตรวจสอบว่ากิจวัตรนั้นเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็กด้วย

9. ฝึกปฏิบัติการกำหนดกิจวัตรประจำวันกับเด็ก

ช่วยผู้ปกครองให้ฝึกช่วยเด็กทำตามกิจวัตรประจำวันที่เลือกทำ

ผู้ปกครองอาจฝึกกับเด็กโดยตรงถ้ามีเด็กอยู่ใกล้ ๆ และเด็กอยู่ในสภาพสงบและให้ความร่วมมือ กิจกรรมนี้น่าจะสนุกเหมือนกับการฝึกซ้อมก่อนทำจริง

วิทยากรควรพยายามให้กำลังใจผู้ปกครองในขณะที่ฝึก ควรกระตุ้นให้ทำสิ่งต่อไปนี้:

- เตือนเด็กก่อนเปลี่ยนกิจกรรม
- ออกคำสั่งในลักษณะที่ชัดเจนและเป็นในเชิงบวก
- ออกคำสั่งที่ละเอียดอ่อน
- ชมเด็กทันทีที่เขาทำตามคำสั่งแต่ละอย่าง

วิทยากรควรชมผู้ปกครองที่ได้ฝึกปฏิบัติ และขอให้แสดงความเห็นหรือบอกความรู้สึกว่าเป็นอย่างไรในขณะที่ฝึกอยู่

10. มอบหมายให้ทำกิจกรรมที่บ้านในระหว่างสัปดาห์

กิจกรรมที่ควรทำคือให้กำหนดระเบียบของบ้านหนึ่งอย่าง (ที่ผู้ปกครองเลือกเอง) และกำหนดกิจวัตรประจำวันหนึ่งอย่างสำหรับเด็ก อาจจะเป็นกิจวัตรก่อนเข้านอนหรืออีกอย่างหนึ่งที่พ่อแม่เลือกก็ได้

กระตุ้นให้ผู้ปกครองทำกิจกรรม การใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็ก และ การใช้คำพูดเพื่อบรรยายพฤติกรรมและความรู้สึก ต่อไป

11. ชมครั้งสุดท้ายและกล่าวลา

ขอบคุณและชมพ่อแม่ที่ให้เวลาเรา ควรชมลูกหรือเด็กด้วย เตือนความจำพ่อแม่ว่าการอบรมครั้งต่อไปจะเป็นเมื่อไหร่ และกระตุ้นให้ไปเข้าร่วมให้ได้!

5.9 | การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์

เพื่อส่งในระหว่างสัปดาห์

ครั้งที่ 1:

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 5 ถึงพ่อแม่ที่มาเข้าร่วมอบรม

สวัสดีค่ะ ขอบคุณมากที่มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ พวกเราดีใจมากที่ได้พบคุณ! กิจกรรมหลักที่บ้านสำหรับสัปดาห์นี้คือการกำหนดระเบียบของบ้านหนึ่งอย่างและกิจวัตรประจำวันหนึ่งอย่างกับเด็ก โปรดจำไว้ว่าระเบียบของบ้านควรใช้คำพูดด้านบวก เหมือนกับตอนออกคำสั่งที่ชัดเจนสำหรับเด็ก การทำเช่นนี้จะช่วยให้เด็กรู้ว่าเราคาดหวังให้เขาทำอะไร โปรดพยายามใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังกับเด็กด้วย! ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 5 ถึงพ่อแม่ที่ไม่ได้มาเข้าร่วมอบรม

สวัสดีค่ะ คุณ (ชื่อผู้ปกครอง) พวกเราเสียใจมากที่คุณไม่ได้มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ สิ่งที่เราเรียนรู้กันสำหรับสัปดาห์นี้คือการกำหนดระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวันที่ดีที่สม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้เด็กที่เราคาดหวังให้เขาทำอะไร กรุณาบอกด้วยว่าดิฉันจะโทรหาคุณได้เมื่อไหร่ เพื่อจะได้มาเล่าให้คุณฟังว่าเราทำอะไรไปแล้วบ้าง หวังว่าคงได้ข่าวจากคุณเร็ว ๆ นะคะ ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 2:

สวัสดีค่ะ! โปรดจำไว้ว่าระเบียบของบ้านควรชัดเจน เฉพาะเจาะจง เป็นในเชิงบวกและเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง พยายามทำตามกิจวัตรประจำวันกับเด็กอย่างสม่ำเสมอตลอดสัปดาห์นี้ การใช้เวลาตามลำพังกับเด็กเป็นประจำก็เป็นกิจวัตรประจำวันที่สำคัญเหมือนกัน ขอให้คุณมีสัปดาห์ที่มีความสุขนะคะ ขอบคุณค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 3:

ส่งหนึ่งวันก่อนการอบรมครั้งต่อไป

สวัสดีค่ะ! โปรดจำไว้ว่าการอบรมครั้งต่อไปของ PLH สำหรับเด็กเล็ก ชั่วโมงที่ 6 จะพบกันวันที่ [เดิมนวันและเวลา] เราจะได้เรียนรู้เรื่องการจัดการกับการเรียกร้องความสนใจในทางลบ การร้องไห้แฉงและการร้องตื่นอาละวาดของเด็ก พวกเรารอคอยที่จะได้พบคุณนะคะ! ขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ชั่วโมงที่ 6:

**การจัดการกับการร้องตื่นอาละวาดและ
พฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจ
และกดดัน**

เป้าหมาย	เพื่อเรียนรู้ที่จะใช้การเพิกเฉยเพื่อลดพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกีดกัน
ก่อนอิฐบล็อก	<ul style="list-style-type: none"> • ให้ความสนใจมากขึ้นกับพฤติกรรมที่คุณอยากเห็นบ่อยขึ้น และให้ความสนใจน้อยลงกับพฤติกรรมที่คุณอยากเห็นน้อยลง • การเพิกเฉยบางครั้งเป็นการตอบสนองที่ดีที่สุดสำหรับพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกีดกัน • ลองหันเหความสนใจสักหนึ่งครั้งก่อน หากไม่ได้ผลจึงเพิกเฉย • การเพิกเฉยหมายถึงการออกไปจากตรงนั้นและหยุดพูด • เพิกเฉยต่อพฤติกรรมแต่ไม่เพิกเฉยเด็ก • ให้ความสนใจเด็กหลังจากเกิดพฤติกรรมเชิงบวกครั้งแรก • การเพิกเฉยใช้ได้ดีกว่าสำหรับเด็กอายุ 4 ขวบและโตกว่า การหันเหความสนใจใช้ได้กับเด็กอายุน้อยกว่านั้น
วัสดุอุปกรณ์	<ul style="list-style-type: none"> • แบบฟอร์มลงทะเบียน ป้ายชื่อ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกา ของเล่น • อาหารว่างและเครื่องดื่มน้ำสำหรับเวลาพัก • คู่มือพ่อแม่ เรื่องประกอบภาพ และแบบประเมิน
การเตรียมตัว	<ul style="list-style-type: none"> • ติดกระดาษฟลิปชาร์ตที่เขียนบันทึกไว้จากชั่วโมงก่อน ๆ บนฝาผนัง • เตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับช่วงพัก
กล่าวต้อนรับ (10 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • กล่าวต้อนรับและแสดงความชื่นชมกลุ่ม ขอบขอบคุณที่เขามา • หยุดพักสักครู่ • ตรวจสอบอารมณ์ก่อนเริ่มต้น • การออกกำลังกาย • แสดงให้เห็นความก้าวหน้าของกลุ่มบนภาพบ้านแห่งการเกื้อหนุน
พูดคุยเกี่ยวกับ กิจกรรมที่ไปทำที่ บ้าน (40 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • เตือนความจำพ่อแม่เรื่องกิจกรรมหลักที่บ้าน (กฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน) • ขอให้พ่อแม่เล่าประสบการณ์ที่ดีเป็นพิเศษและที่ทำหาย • พูดคุยกันเรื่องทางเลือกสำหรับปัญหาที่พบและฝึกปฏิบัติ • สอบถามเกี่ยวกับคู่มืออบรม PLH
พัก (15 นาที)	

<p>บทเรียนหลัก (40 นาที)</p> <p>การเพิกเฉยต่อ พฤติกรรมด้านลบที่ เรียกร้องความสนใจ และกดดัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 14: การยอมให้กับพฤติกรรมเรียกร้องและกดดัน • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 15: การเพิกเฉยพฤติกรรมด้านลบโดยทำทั้งบ้าน • อภิปราย: การเพิกเฉยพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน • อภิปราย: วิธีต่าง ๆ ในการสงบอารมณ์เมื่อต้องเพิกเฉยกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา • ฝึกปฏิบัติในกลุ่ม: การเพิกเฉยพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 16: เมื่อลูกต้องการความสนใจในเชิงบวก • ทบทวน: คำแนะนำเรื่องวิธีการเพิกเฉยพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน
<p>กิจกรรมที่ไปทำที่ บ้าน (10 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ใช้วิธีการเพิกเฉยสำหรับพฤติกรรมที่ทำหายเพียง 1 อย่างที่มีคนเสนอขึ้นมาในกลุ่ม • ลองหันเหความสนใจสักหนึ่งครั้ง ก่อนที่จะเพิกเฉยต่อพฤติกรรมของเด็ก • ใช้เทคนิคการสงบอารมณ์ในขณะกำลังเพิกเฉย • ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกวันละ 5 นาที ใช้กิจกรรมเล่นโดยให้เด็กเป็นฝ่ายนำ และบอกตามที่คุณมองเห็น • เสมอต้นเสมอปลายกับระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน • กินข้าวด้วยกันทั้งครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งมื้อและให้ลูกเข้านอนเป็นเวลา • พยายามลดจำนวนคำสั่งที่คุณบอกลูกต่อไป • ใช้การชมและให้รางวัลง่าย ๆ เพื่อกระตุ้นพฤติกรรมเชิงบวก • ใช้คำพูดที่บรรยายความรู้สึกกับลูกต่อไป • หยุดพักสักครู่เมื่อคุณรู้สึกเครียดหรือโกรธ • ออกกำลังกายและผ่อนคลายร่างกาย • ไปพบหรือติดต่อกับคู่มือ PLH ของคุณหนึ่งครั้งในสัปดาห์นี้
<p>ปิดท้ายชั่วโมง (10 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • วงกลมแห่งความชื่นชม • หยุดพักสักครู่ • ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง (เช็คเอาท์) • ขอบคุนและชมพ่อแม่ที่มาร่วมอบรม

6.1 | ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอ ชั่วโมงที่หก

ส่วนนี้เป็นข้อมูลสำหรับวิทยากรเพื่อเตรียมการอบรมในชั่วโมงที่หกเท่านั้น เป็นข้อมูลเพื่อให้จำได้ว่ามีหลักการสำคัญอะไรบ้างในขณะที่น่าเสนอการอบรมให้ผู้ปกครอง เนื้อหาของการอบรมจะเริ่มที่ตอน 6.2

การเพิกเฉยพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน

ชั่วโมงที่หกนี้จะแนะนำให้พ่อแม่รู้จักวิธีการของวินัยเชิงบวกเพื่อนำไปใช้จัดการพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของเด็ก

วิธีการแรกคือ การเพิกเฉยพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน

เด็กต้องการความสนใจ!

การมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของเด็กอาจเป็นผลมาจากการต้องการได้รับความสนใจ ความต้องการความสนใจของเด็กนี้เกิดขึ้นตั้งแต่ในวัยต้นของเด็ก หากเขาไม่ได้รับอยากเต็มที่ ก็จะหาวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสนใจ

การได้รับความสนใจคือรางวัลที่มีพลังอำนาจมากสำหรับเด็กส่วนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็ก

ถ้าเด็กได้รับความสนใจอย่างเต็มที่ทั้งในขณะที่ทำอะไรก็ตามปกติอยู่แล้ว และเมื่อทำสิ่งที่ “ดี” ก็จะทำให้เขารู้สึกดีกับตัวเอง และเด็กก็มักจะทำตามทีผู้ใหญ่ขอให้ทำ

เมื่อพ่อแม่ให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ก็จะกลายเป็นการสอนให้เด็กทำพฤติกรรมแบบนี้มากขึ้นอีก

หากเด็กไม่ได้รับความสนใจในด้านบวกอย่างเพียงพอจากคนที่สำคัญต่อเขาแม้ว่าเขาจะทำพฤติกรรมที่ดีก็ตาม ในไม่ช้าเขาก็จะหาทางอื่น ๆ ที่จะทำให้ได้รับความสนใจที่เขาต้องการ

การทำเช่นนี้ไม่ได้เกิดจากการที่เด็กคิดหรือวางแผนตั้งใจทำ แต่มันเกิดจากแรงจูงใจที่เข้มข้นและเป็นไปตามธรรมชาติสำหรับคนส่วนใหญ่ รวมทั้งผู้ใหญ่ด้วย ที่จะทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับความสนใจจากคนที่สำคัญสำหรับเรา

พฤติกรรมเรียกร้องความสนใจอาจแสดงออกในรูปของการร้องแง เรียกร้องขอสิ่งต่าง ๆ แสดงออกแบบโอ้อวด ร้องดื้ออาละวาด และพฤติกรรมอื่น ๆ อีกมาก ที่จะทำให้เรามองว่าเด็กคนนี้เป็นเด็กไม่ดี

แต่ที่จริงแล้วไม่มีเด็กที่ไม่ดี มีแต่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเท่านั้น!

ถ้าพ่อแม่ตอบสนองต่อพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดันเหล่านี้ เด็กก็จะเรียนรู้ว่าพฤติกรรมเช่นนี้จะทำให้เขาได้รับความสนใจ – เหมือนกับเป็นการได้รางวัลเชิงลบหรือการเสริมแรงเชิงลบสำหรับพฤติกรรมที่ไม่ดีนั่นเอง

พ่อแม่มักจะยอมตามพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดันเหล่านี้เพื่อที่จะให้มันหยุด โดยเฉพาะในที่สาธารณะ

ตัวอย่างเช่นถ้าเด็กร้องงอแงเพื่อจะเอาขนมที่ร้าน ตอนแรกพ่อแม่อาจบอกว่า “ไม่” แต่เมื่อเด็กร้องดังขึ้นเรื่อยๆ หรือทำให้คนอื่น ๆ หันมาจ้องมอง พ่อแม่ก็จะยอมตาม ซึ่งในอีกแง่หนึ่งก็เป็นการเสริมแรงให้พ่อแม่ต้องทำอย่างนี้ซ้ำอีกเพื่อจะได้หยุดพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจและกดดันนั้นนั่นเอง

ผลที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ เด็กเรียนรู้ว่าหากจะให้ได้ดังใจ เขาจะต้องเพิ่มแรงกดดันจนกระทั่งพ่อแม่ต้องยอมตามหรือ “แพ้” นั่นเอง

วงจรแห่งการควบคุมของพ่อแม่และลูก (Parent-Child Coercive Cycle)¹

เป็นแบบแผนซ้ำซากที่เกิดขึ้นกับพ่อแม่หลายคน:

ลูกเรียกร้องเอาอะไรบางอย่างจากพ่อแม่

พ่อแม่บอกว่า “ไม่”

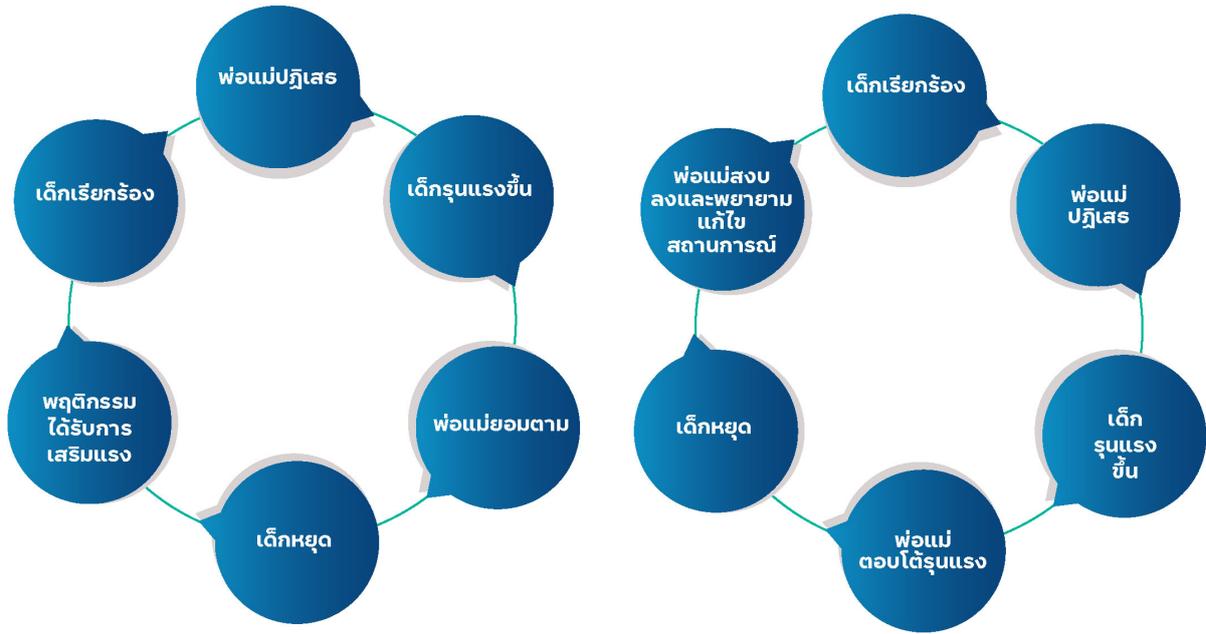
เด็กโต้เถียงหรือดื้อดึง

พ่อแม่พยายามใช้กำลังขัดขืนมากขึ้นอีก

เด็กดื้อดึงจะเอาให้ได้จนกระทั่งได้ตามใจที่ต้องการ **หรือ**

พ่อแม่ตอบโต้ในลักษณะที่รุนแรงหรือเป็นการทำร้ายหรือทารุณกรรม หรือหนีออกไปจากสถานการณ์โดยสิ้นเชิง

¹ The Parent-Child Coercive Cycle is derived from the work of G.R. Patterson et al and the Oregon Social Learning Centre (www.oslc.org). Reid, J. B., Patterson, G. R., & Snyder, J. E. (2002). *Antisocial behaviour in children and adolescents: A developmental analysis and model for intervention*. American Psychological Association.



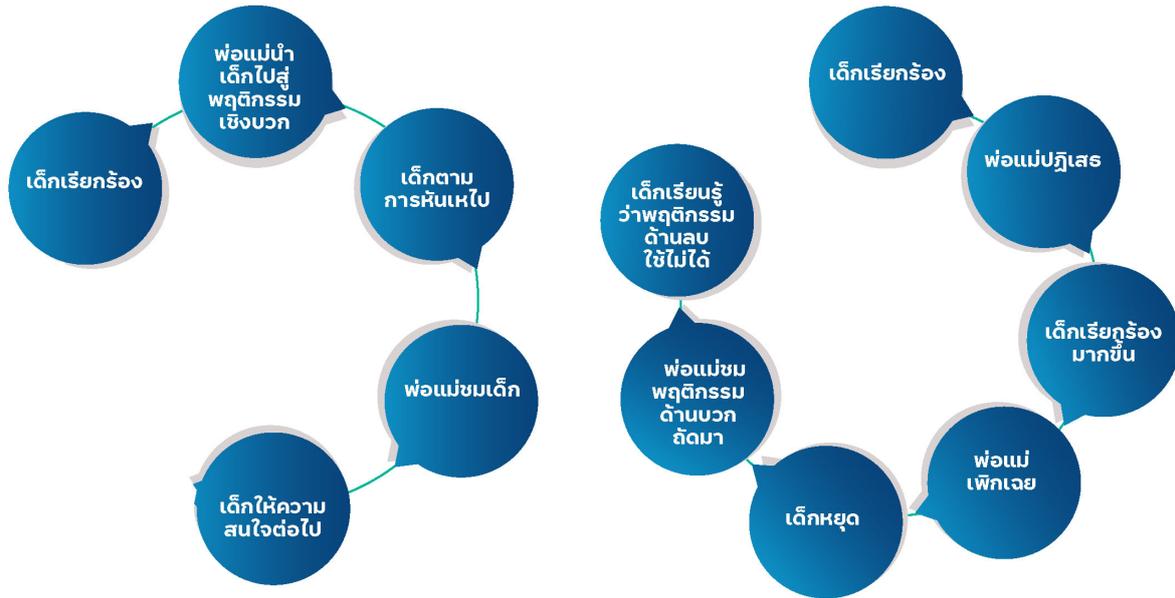
วงจรแห่งการควบคุม

การเพิกเฉย – ยุทธศาสตร์ของการสลายวงจรแห่งการควบคุม

การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจและกดดันเป็นเครื่องมือที่มีพลังที่พ่อแม่สามารถนำมาใช้เพื่อสลายวงจรแห่งการควบคุมนี้ได้:

- ลูกเรียกร้องเอาอะไรบางอย่างจากพ่อแม่
- พ่อแม่บอกว่า “ไม่”
- เด็กได้เถียงหรือดื้อดึง
- พ่อแม่เพิกเฉยเด็กโดยการไม่ให้ความสนใจ
- เด็กรู้ตัวว่าจะไม่ได้ตั้งใจและหยุด
- พ่อแม่นำเด็กไปสู่พฤติกรรมเชิงบวก แล้วแสดงความชื่นชมเด็ก

ด้วยการไม่ให้ความสนใจและไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน พ่อแม่ก็ไม่ได้เสริมแรงให้พฤติกรรมนั้นอีกต่อไป เด็กก็ได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมด้านบวกโดยการได้รับคำชมอย่างมากมายและได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมด้านลบ (เช่น ยอมรับเมื่อพ่อแม่บอกว่ากินน้ำหวานพอแล้ว หรือบอกว่าเมื่อไหร่ถึงจะกินได้ แทนที่จะร้องงอแงเพื่อให้ได้น้ำหวานอีก หรือนั่งอยู่เฉยๆ เมื่อพ่อแม่กำลังพูดธุระสำคัญทางโทรศัพท์ และรอจนพ่อแม่พูดเสร็จ แทนที่จะส่งเสียงรบกวนเพื่อเรียกร้องความสนใจ)



ออกจากวงจรแห่งการควบคุม

การเพิกเฉยหมายความว่าอย่างไร?

การเพิกเฉยหมายถึงการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน ไม่พูดถึงพฤติกรรมนั้น ทำท่าเหมือนไม่ได้ยินหรือไม่เห็น ทำเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น

บางครั้งอาจหมายถึงการเดินออกจากห้องไปด้วย (หากสถานการณ์ปลอดภัยที่จะทำเช่นนั้น)

การทำแบบนี้มักเป็นเรื่องยากมากสำหรับพ่อแม่ โดยเฉพาะเมื่อเด็กกำลังรบกวนให้หงุดหงิด หรือเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ

ความต้องการที่จะหยุดพฤติกรรมด้านลบของเด็กเป็นเรื่องปกติมาก พ่อแม่มักจะทำอย่างนี้บ่อย ๆ อยู่แล้วเพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้

เมื่อพ่อแม่ให้ความสนใจ แม้ว่าจะเป็นความสนใจในเชิงลบ สำหรับพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นปัญหา เด็กก็จะได้บทเรียนที่ผิดไปจากความสนใจของเรา

เด็กจะเรียนรู้ว่าเขาจะได้รับการตอบสนองจากพ่อแม่โดยการใช้พฤติกรรมในด้านลบ

ในทางตรงกันข้าม พ่อแม่สามารถที่จะหันเหความสนใจหรือนำเด็กไปอีกทางหนึ่ง และชมเขาทันทีที่เขาตอบสนองด้วยดี

หากการทำเช่นนี้ไม่ได้ผล พ่อแม่ควรหยุดให้ความสนใจโดยการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดันของเด็ก

และทันทีที่พฤติกรรมด้านลบหยุดลง พ่อแม่จะต้องให้ความสนใจด้วยการชมพฤติกรรมด้านบวกที่เกิดขึ้นในเวลาถัดไปทันที

การเพิกเฉยต้องทำร่วมกัน

ถ้าเป็นไปได้ พ่อแม่ควรพยายามให้ทุกคนในครอบครัวตกลงกันที่จะเพิกเฉยและทำด้วยกัน หากเป็นเรื่องยากที่ทุกคนจะเห็นด้วย อย่างน้อยผู้ปกครองที่มาอบรมก็ควรพยายามทำอย่างสม่ำเสมอกับลูก

สถานการณ์แบบนี้อาจไม่ดีที่สุด แต่อย่างน้อยเด็กก็จะรู้ว่าผู้ปกครองคนไหนเสมอต้นเสมอปลายแม้ว่าคนอื่น ๆ จะไม่ทำอย่างเดียวกัน หากมีเด็กคนอื่น ๆ อยู่ในบ้านด้วย อาจสอนให้เพิกเฉยและได้รับคำชมว่าเขาสามารถช่วยเหลือน้องหรือญาติโดยการเพิกเฉยพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

การเพิกเฉยจะต้องทำอย่างสม่ำเสมอ

ถ้าพ่อแม่จะใช้การเพิกเฉยเป็นวิธีแก้ปัญหา เขาจะต้องพยายามทำให้สม่ำเสมอมากที่สุด

บางครั้งพ่อแม่อาจเพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้สองสามครั้ง แต่ไม่สามารถทำต่อได้อีก บางทีอาจเป็นเพราะรู้สึกขวยหน้าเพราะมีแขกมาเยี่ยม หรืออยู่ในที่สาธารณะ จึงดุเด็กหรือชู่จะลงโทษ

เมื่อพ่อแม่ทำอย่างนี้ ก็เป็นการสอนเด็กว่า **บางครั้ง** พฤติกรรมของเขาก็ได้รับความสนใจ ผลที่เกิดขึ้นตามมาก็คือเด็กจะพยายามทำซ้ำอีกหลายครั้งจนกว่ามันจะได้ผลอีก พฤติกรรมนี้ก็จะยากที่จะแก้ไขยิ่งขึ้น หากพ่อแม่ไม่สม่ำเสมอเช่นนี้

บางครั้งหากจำเป็นพ่อแม่อาจต้องอธิบายให้กับแขกที่มาเยี่ยมหรือเพื่อนที่กำลังทำอะไรอยู่ และมีเหตุผลอย่างไร (เพื่อที่แขกก็จะได้เพิกเฉยต่อพฤติกรรมของเด็กด้วย)

สิ่งสำคัญที่ควรย้ำให้ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจอีกอย่างหนึ่งก็คือ เด็กส่วนใหญ่จะตอบสนองต่อการเพิกเฉยดีกว่าถ้าพ่อแม่ได้ใช้วิธีกระตุ้นให้เขาทำอะไรอย่างอื่นก่อน โดยใช้วิธีหันเหความสนใจนั่นเอง

พ่อแม่ควรให้ทางเลือกกับเด็กว่าเขาสามารถทำพฤติกรรมที่ต่างออกไปจากนี้ได้อีก

คุณอาจกลับไปดูเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบในชั่วโมงที่ 4 “การหันเหพฤติกรรม ...” เพื่อเตือนความจำพ่อแม่ถึงก่อนอิฐบล็อกของการหันเหความสนใจ

สถานการณ์มักจะแย่ลงก่อน แล้วจึงจะดีขึ้น

บางครั้งเมื่อพ่อแม่เริ่มเพิกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดันเฉพาะอย่างหนึ่ง พฤติกรรมนั้นมักจะเป็นหนักกว่าเดิมอยู่ระยะหนึ่ง

ตัวอย่างเช่น เด็กที่เคยได้ใจด้วยการร้องแงเพื่อให้ได้ของบางอย่าง อาจเพิ่มความกดดันจนกลายเป็นการร้องดินอาละวาด

พฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดันนี้มักจะแย่ลงเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กเคยได้มาก่อนในอดีต แต่หลังจากนั้นไม่นาน พฤติกรรมนี้ก็จะเริ่มลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าพ่อแม่ช่วยให้เด็กมีโอกาสได้รับความสนใจจากพฤติกรรมเชิงบวกอื่นๆ แทน

เรื่องเล่าที่มีภาพประกอบเรื่องที่ 23 “การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจทั้งครอบครัว” เป็นตัวอย่างที่ดีของการที่ครอบครัวต้องอดทนและมั่นใจว่าการเพิกเฉยนี้จะได้ผลดีในที่สุด

การให้ความสำคัญกับความสนใจเชิงบวก

ในท้ายที่สุดแล้ว เป็นเรื่องสำคัญมากที่พ่อแม่จะต้องตระหนักว่าเหตุที่เด็กหลายคนแสดงพฤติกรรมด้านลบเพื่อเรียกร้องความสนใจและกตสันนั้น เป็นเพราะว่าเขาไม่ได้รับความสนใจในทางบวกอย่างเพียงพอนั่นเอง

หากพ่อแม่พบว่าตนเองต้องเพิกเฉยพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูกบ่อยครั้ง อาจจะต้องหันมาสำรวจดูว่าได้ให้ความสนใจเชิงบวกแก่ลูกด้วยการชมและเล่นกับเขามากพอหรือเปล่า คุณควรต้องทบทวนความสำคัญของการสร้างรากฐานของบ้านแห่งการเกื้อหนุนให้แข็งแรงมั่นคงอีกครั้ง



**บางครั้งสิ่งที่เด็กต้องการจริง ๆ คือการมีเวลาอยู่ในแสงแดดแห่ง
ความสนใจในเชิงบวกมากกว่าเดิม!**

6.2 | กล่าวต้อนรับ

หยุดพักสักครู่

ทำกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** กับพ่อแม่ คุณอาจใช้เวลาเพียงสั้น ๆ (ประมาณหนึ่งนาที)

- หลับตาลงเบา ๆ
- มุ่งความสนใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกาย (15 วินาที)
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ (30 วินาที)
- ขยายความรู้สึกตัวออกไปทั่วร่างกายและสังเกตเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว (15 วินาที)
- ลืมตา

การทำเช่นนี้จะช่วยให้พ่อแม่รู้สึกสบายที่จะทำกิจกรรมนี้ และสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

ตรวจสอบอารมณ์ตอนเริ่มต้น

เชิญชวนพ่อแม่และผู้ปกครองให้ผลัดกันพูดรอบวง ว่าเขารู้สึกอย่างไรบ้าง พ่อแม่ควรเล่าถึงอารมณ์ของตนเอง เขารู้สึกถึงอารมณ์นี้ตรงบริเวณไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรที่เชื่อมโยงกับอารมณ์นี้

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกกังวล ฉันรู้สึกถึงมันได้ที่ไหล่ทั้งสองข้าง ฉันกังวลว่าเดือนนี้จะมีเงินพอซื้ออาหารหรือเปล่า” หรือ “ฉันรู้สึกตื่นเต้น ฉันรู้สึกได้บริเวณทรวงอกนี้ ฉันกำลังจะได้เฟอร์นิเจอร์ใหม่!”

การบริหารร่างกาย

ขอให้ผู้ปกครองคนหนึ่งออกมานำการบริหารร่างกาย ให้กำลังใจและชมอาสาสมัครผู้กล้าหาญด้วยความกระตือรือร้น!

บ้านแห่งการเกื้อหนุน

ชี้ให้พ่อแม่ดูว่าเขาก้าวหน้าไปถึงไหนแล้วในการก่อสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน

ขณะนี้เขากำลังเริ่มสร้างหลังคาโดยการเรียนรู้ต่อไปเรื่องการจัดการพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของลูก

ย้ำว่าพ่อแม่ต้องเสริมความแข็งแรงของฝาผนังบ้านด้วยการใช้เวลาตามลำพังกับลูก บอกตามที่คุณมองเห็น พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก ชม และให้รางวัล

แสงแดดแห่งความเอาใจใส่ในเชิงบวก เป็นเครื่องเตือนใจที่บอกให้รู้ว่าความสนใจเชิงบวกที่เรามีให้เด็กจะเสริมสร้างรากฐานและความแข็งแรงให้กับบ้านแห่งการเกื้อหนุน

6.3 | การพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน

ทบทวนความจำกับผู้ปกครองว่ากิจกรรมหลักที่ต้องทำที่บ้านจากชั่วโมงก่อนหน้านี้ คือการกำหนดกฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน ร่วมกับเด็ก ๆ

ในตอนเริ่มต้นการพูดคุย ให้ขอให้พ่อแม่ลองทำรายการของ**ก้อนอิฐบล็อก**ที่สำคัญในการกำหนดกฎระเบียบของบ้านและพยายามทำกิจวัตรประจำวันให้**สม่ำเสมอ** ซึ่งได้เรียนมาแล้วในชั่วโมงก่อน

กิจกรรมนี้เป็นการโต้ตอบกันระหว่างวิทยากรกับผู้ปกครอง โดยหน้าที่ของวิทยากรคือช่วยให้พ่อแม่ทบทวนความจำเกี่ยวกับ**ก้อนอิฐบล็อก**ที่สำคัญ

ทักษะที่ทำทนายที่สุดคือการที่พ่อแม่จะสามารถคงความสม่ำเสมอปลายกับ**กฎระเบียบของบ้าน**และกำหนดกฎที่ละเอียดหรือเปล่า คุณอาจได้ประโยชน์จากการกลับไปดูเรื่องประกอบภาพบางเรื่องจากชั่วโมงก่อน และฝึกปฏิบัติโดยใช้บทบาทสมมติหรือฝึกในกลุ่มด้วย

ประเด็นสำคัญที่ควรตระหนักคือ:

- พ่อแม่ใช้คำพูดด้านบวกในการกำหนดระเบียบหรือไม่?
- พ่อแม่ได้ให้เด็กมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องในการกำหนดระเบียบหรือไม่?
- พ่อแม่สร้างกฎขึ้นมาหลายข้อเกินไปในคราวเดียวหรือไม่?
- พ่อแม่สามารถสร้างกิจวัตรประจำวันให้เด็ก ๆ ได้ไหม โดยเฉพาะกิจวัตรก่อนนอน? ผลเป็นอย่างไร?
- ในการสร้างระเบียบของบ้านนี้ พ่อแม่เปิดโอกาสให้ทั้งครอบครัวมีส่วนร่วมหรือไม่?
- ระเบียบของบ้านนี้เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็กหรือไม่?
- พ่อแม่ได้ใช้การชมเมื่อเด็กทำตามระเบียบของบ้านหรือกิจวัตรประจำวันหรือไม่?
- มีใครต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมในการกำหนดระเบียบของบ้านหรือกิจวัตรสำหรับเด็กหรือครอบครัวไหม?

หมายเหตุ: คุณอาจต้องทำบทบาทสมมติหรือไปเยี่ยมบ้านเพื่อให้ความช่วยเหลือเพิ่มเป็นพิเศษ

คำถามที่อาจใช้ได้ในการพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำที่บ้านในช่วงเวลาที่หก:

1. การไปพูดคุยเรื่องระเบียบของบ้านกับลูกได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง ระเบียบนั้นคืออะไร?
2. คุณได้ชมลูกเวลาที่เขาทำตามคำสั่งและตามระเบียบของบ้านไหม?
3. คุณได้ประสบปัญหาอะไรหรือเปล่า?
4. คุณได้กินอาหารร่วมกันทั้งครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งมื้อไหม?
5. คุณสามารถจัดกิจกรรมก่อนนอนให้ลูกได้ไหม?
6. ประสบการณ์ของคุณเป็นอย่างไรบ้าง? คุณพบกับความท้าทายอะไรหรือเปล่า?
7. คุณได้ใช้เวลาตามลำพังกับลูกบ้างไหม? คุณได้ใช้กิจกรรมให้เด็กนำการเล่น และ บอกตามที่คุณมองเห็น หรือเปล่า??

ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีคนในครอบครัวที่ทำให้การใช้ทักษะการเลี้ยงดูเด็กที่บ้านที่ได้เรียนรู้ใหม่นี้ เป็นเรื่องยาก อาจนำการอภิปรายกลุ่ม หรือ ฝึกปฏิบัติ เพื่อช่วยเหลือหรือให้กำลังใจด้วย

พักรับประทานอาหารว่าง

6.4 | บทเรียนหลัก: การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน

วิทยากรอาจอธิบายสั้น ๆ ว่าในชั่วโมงนี้เราจะเรียนรู้ทักษะที่จะช่วยให้พ่อแม่จัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กได้ดีขึ้น โดยอาจพูดดังต่อไปนี้:

“ตอนนี้เรากำลังจะเข้าไปที่หลังคาของบ้านแห่งการเกื้อหนุนแล้ว ซึ่งเป็นส่วนที่เราจะได้เรียนรู้วิธีการจัดการพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็ก ที่อาจจะยังมีอยู่

โปรดจำไว้ว่าให้พยายามใช้ทักษะทุกอย่างที่ได้เรียนรู้กันในชั่วโมงก่อน ๆ เพื่อที่ฝานั่งบ้านแห่งการเกื้อหนุนของคุณจะได้มั่นคงแข็งแรงยิ่งขึ้นอีก”

เราจะมาดูเรื่องเล่าบางเรื่องที่อาจช่วยลดพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจในเชิงลบและกดดันเช่นร้องงอแงหรือดิ้นอาละวาดก่อน

วิทยากรควรตระหนักว่า นี่คือการแนะนำสั้น ๆ เท่านั้น แล้วนำกลุ่มเข้าสู่กิจกรรมต่อไปทันที ผู้ปกครองจะเรียนรู้จากการปฏิบัติและพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นกันได้ดีกว่าจากการฟังวิทยากรบรรยาย!

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ

เรื่องที่ 14 – การยอมตามพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจและกดดัน ...



วันต่อมา ...



ข้อควรสังเกตเกี่ยวกับเรื่องที่ 14

เรื่องเล่าสองเรื่องต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นว่าพ่อแม่และลูกอาจติดอยู่ในวงจรแห่งการบังคับควบคุมที่เกี่ยวกับความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองกับเด็กได้อย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจและกอดต้น

เรื่องแรกแสดงให้เห็นว่าการให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจและกอดต้นทำให้เกิดวงจรของความขัดแย้งและส่งเสริมพฤติกรรมด้านลบได้อย่างไร

ควรอ่านเรื่องนี้ไปกับผู้ปกครองทีละช่อง เพื่อให้ผู้ปกครองมองเห็นว่าวิธีที่เขาใช้ตอบโต้กับพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจและกอดต้นของเด็กทำให้เกิดวงจรนี้ได้อย่างไร

และเรื่องที่สองแสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองสามารถออกจากวงจรนี้โดยการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจและกอดต้นได้อย่างไร

ก่อนอวัชบล็อก

ต่อไปนี้เป็นก่อนอวัชบล็อกที่วิทยากรอาจช่วยให้พ่อแม่แยกแยะออกมาจากเรื่องเล่าเรื่องนี้ได้:

- พยายามหันเหความสนใจของเด็กเมื่อเด็กเริ่มเรียกร้อง
- ใช้เทคนิค **หยุดพักสักครู่** หรือเดินไปอีกห้องหนึ่งหรืออีกด้านหนึ่งของบ้าน เมื่อสังเกตว่าคุณเริ่มหงุดหงิดแล้ว
- ให้ความสนใจในทางบวกกับพฤติกรรมเชิงบวกของเด็ก!

ช่องที่ 1 แสดงให้เห็นมะลิ (อายุสามขวบ) ร้องเอาน้ำหวานอีกแก้วหนึ่ง คุณปู่ของมะลิเตือนว่ากฎของบ้านนี้คือเราจะตีม้น้ำหวานหลังกินข้าวได้แค่แก้วเดียวเท่านั้น วิทยากรควรชวนให้พ่อแม่พูดคุยกันว่าปฏิริยาของคุณปู่จะมีผลต่อมะลิอย่างไร และคุณปู่น่าจะโต้ตอบแบบไหนจึงจะดีกว่านี้ ลองถามผู้ปกครองด้วยคำถามต่อไปนี้:

- ถ้าคุณเป็นมะลิ คุณจะรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณปู่ตอบอย่างนั้น?
(คำตอบที่อาจจะได้: หงุดหงิด ไม่มีใครฟัง โกรธ)
- คุณปู่จะโต้ตอบกับคำถามแรกของมะลิอย่างไรที่จะได้ผลดีกว่าเดิม?
(คำตอบที่อาจจะได้: บอกให้มะลิฟังว่า ปู่เข้าใจว่ามะลียากได้น้ำหวานอีกแก้ว แต่เราตกลงกันแล้วว่ากินได้แก้วเดียว หันเหความสนใจของมะลิไปสู่เรื่องอื่น)

ช่องที่ 2 แสดงให้เห็นว่ามะลิยังไม่ยอมหยุดเรียกร้องขอ น้ำหวานเพิ่ม คุณปู่เริ่มการทะเลาะกับมะลิโดยพยายามบอกว่าเอาอีกแก้วไม่ได้แล้ว ลองถามคำถามต่อไปนี้:

- เวลาที่มะลิยังไม่ยอมหยุดเรียกร้องแบบนี้ มีวิธีอื่น ๆ ที่คุณปู่จะใช้ได้ผลดีกว่าไหม?
(คำตอบที่อาจจะได้: เพิกเฉยกับการเรียกร้องโดยหันเหความสนใจของมะลิไปสู่เรื่องอื่น หรือเอาอะไรบางอย่างที่ดีกว่ามาล่อ เช่น เสนอเล่นนิทานให้ฟัง หรือขอให้ช่วยเอาของหวานมาแจกที่โต๊ะอาหาร)

ในช่องที่ 3 สถานการณ์ลูกกลมแย่ง โดยทั้งมะลิและคุณปู่ต่างก็โมโหมากขึ้น ลองถามคำถามต่อไปนี้:

- คุณคิดว่าผลจากการโต้ตอบมะลิของคุณปู่เป็นอย่างไร? เพราะอะไรสถานการณ์ระหว่างสองคนนี่จึงแย่ง? (คำตอบที่อาจจะได้: มันทำให้มะลิโมโห ทำให้เกิดการปะทะหรือพยายามเอาชนะกันของทั้งสองฝ่าย)
- คุณคิดว่าคุณปู่จะทำอะไรได้บ้างเพื่อเป็นการจัดการกับความหงุดหงิดหรือความโกรธของตัวเอง? (คำตอบที่อาจจะได้: **หยุดพักสักครู่** เดินหนี หันเหความสนใจของตัวเองไปสู่สิ่งอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมที่ดีของตน)

ในช่องที่ 4 แสดงให้เห็นว่ามะลิยกระดับการเรียกร้องไปจนเป็นการร้องดื้ออาละวาด และในที่สุดคุณปู่และคุณย่าก็ต้องยอมตามการเรียกร้องของเธอ ช่องที่ 5 แสดงให้เห็นมะลิที่พอใจกับน้ำหวานแก้วใหม่ของเธอ แต่สมาชิกในครอบครัวที่เหลือต่างหงุดหงิด โดยเฉพาะคุณย่าซึ่งทำตัวดีตลอดมา ลองถามคำถามต่อไปนี้:

- ทำไมคุณปู่คุณย่าจึงยอมตามใจมะลิ?
(คำตอบที่อาจจะได้: เพื่อให้เธอหยุดร้องอาละวาด เพราะทนดูไม่ไหว)
- เกิดอะไรขึ้นกับคุณปู่ที่โกรธมะลิมาก?
(คำตอบที่อาจจะได้: คุณปู่อาจเสียการควบคุมอารมณ์และตะโกนดุด่าหรือตีมะลิ)
- มะลิและคุณย่าเรียนรู้อะไรจากคุณปู่คุณย่าเมื่อมะลิได้น้ำหวานอีกแก้วหลังจากร้องดื้ออาละวาด?
(คำตอบที่อาจจะได้: เด็กจะเรียนรู้ว่าถ้าร้องอาละวาดหรือพยายามงอแงเรียกร้องขออะไรบางอย่างไปเรื่อย ๆ ในที่สุดก็จะได้อย่างที่ต้องการ)
- คุณคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นในครั้งต่อไปถ้ามะลิขอน้ำหวานอีกแก้วหรือขออะไรอย่างอื่นที่ตัวเองไม่ควรได้?
(คำตอบที่อาจจะได้: เธอจะเรียกร้องกดดันต่อไปและเพิ่มความรุนแรงขึ้นจนกว่าจะได้ตามที่ต้องการ)

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 15 – การฝึกเจยของครอบครัวต่อพฤติกรรม
เรียกร้อง ...



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 15

ในเรื่องนี้เราจะเห็นว่าผู้ปกครองสามารถหยุดวงจรของความขัดแย้งได้ โดยการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องกตสันหรือพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจด้านลบของเด็ก

ก่อนอวับล็อก

ต่อไปนี้เป็นก่อนอวับล็อกที่วิทยากรควรพยายามให้พ่อแม่มองเห็นจากเรื่องนี้:

- พยายามหันเหความสนใจของเด็กก่อน
- การเพิกเฉยต้องทำเป็นกลุ่ม ทุกคนในครอบครัวต้องร่วมมือกัน
- จำไว้ว่าต้องใช้วิธีสงบนิ่งเวลาเพิกเฉยต่อการอาละวาดหรือการเรียกร้องความสนใจแบบอื่น
- เตรียมพร้อมสำหรับการที่เด็กอาจจะโวยวายหนักขึ้นหากคุณเริ่มใช้วิธีเพิกเฉยต่อพฤติกรรมทางลบบางอย่าง
- บางครั้งสถานการณ์จะแย่งลงกว่าเดิม ก่อนที่มันจะดีขึ้นอีกครั้ง!
- เมื่อเด็กหยุดพฤติกรรมที่ไม่ดีแล้ว ให้ชมพฤติกรรมที่ดีที่เกิดขึ้นถัดไปทันที

ช่องที่ 1 แสดงให้เห็นว่าคุณจัดการกับการเรียกร้องของมะลิได้ดีกว่าโดยพยายามหันเหความสนใจของเธอไปสู่อะไรบางอย่างที่เธออาจอยากทำ ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- วิธีจัดการกับพฤติกรรมของมะลิที่ได้ผลดีกว่าที่คุณปู่ทำครั้งนี้คืออะไร? (คำตอบที่อาจจะได้: คุณปู่พยายามหันเหความสนใจของมะลิไปสู่อะไรอย่างอื่นที่เป็นในทางบวก)

ช่องที่ 2 แสดงให้เห็นว่าคุณปู่เพิกเฉยต่อการเรียกร้องต่อไปของมะลิ ในขณะที่เดียวกันก็หันความสนใจไปหาพฤติกรรมด้านบวกของตน ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- คุณปู่ทำอะไรเมื่อมะลิเรียกร้องต่อไป? (คำตอบที่อาจจะได้: คุณปู่เพิกเฉยมะลิ คุณปู่ชมตนที่นั่งกินเรียบร้อย)
- คุณปู่ทำแบบไหนที่เป็นการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมของมะลิ? (คำตอบที่อาจจะได้: คุณปู่มองไปทางอื่น คุณปู่หันตัวออกไปจากมะลิ คุณปู่ไม่พูดกับมะลิ)

ข้อสังเกต: ถ้าผู้ปกครองบอกว่าคุณปู่เพิกเฉยมะลิ พยายามเน้นให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นการเพิกเฉยเฉพาะพฤติกรรมของเด็กเท่านั้น ไม่ได้เพิกเฉยหรือไม่สนใจทั้งหมดทุกอย่าง หลักการสำคัญในเรื่องนี้คือให้เพิกเฉยพฤติกรรมแต่ไม่เพิกเฉยต่อเด็ก

ช่องที่ 3 และ 4 แสดงให้เห็นมะลิที่เริ่มร้องไห้ไววาย (ช่องที่ 4) ในขณะที่ปู่ย่าและด้ายเพิกเฉยต่อพฤติกรรมนี้ต่อไป ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- ทำไมการที่คุณปู่คุณย่าพยายามเพิกเฉยพฤติกรรมเรียกร้องกตัญญูของมะลิต่อไปจึงเป็นเรื่องสำคัญ? (คำตอบที่อาจจะได้: ถ้าเขาให้ความสนใจมะลิ ก็จะทำให้มะลิเรียนรู้ว่าต่อไปต้องทำแบบนี้เท่านั้น คือเรียกร้องมากขึ้นเรื่อย ๆ แล้วจึงจะได้รับความสนใจ)
- ทำไมเราจึงต้องเพิกเฉยต่อพฤติกรรมของมะลิแต่ในขณะเดียวกันก็ต้องคอยสังเกตว่าเธอกำลังทำอะไรอยู่ด้วย? (คำตอบที่อาจจะได้: เขาต้องพยายามสังเกตให้แน่ใจว่ามะลิจะปลอดภัยและไม่ทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น ๆ)

ข้อสังเกต: เป็นเรื่องสำคัญมากที่พ่อแม่จะต้องอยู่ในบริเวณเดียวกันกับตรงที่เด็กกำลังอาละวาดหรือเสียการควบคุมอารมณ์ ผู้ปกครองอาจจะถามว่าจะทำอะไรได้บ้างถ้าเด็กเริ่มทำอะไรที่เป็นอันตรายต่อตัวเองหรือคนอื่น ๆ หรือทำลายข้าวของ ผู้ปกครองจะต้องอุ้มหรือย้ายเด็กออกจากบริเวณที่มีของแตกหักได้ง่ายหรือแหลมคม ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น เขาควรพยายามเพิกเฉยเด็กต่อไปโดยไม่พูดด้วยและให้ความสนใจเด็กให้น้อยที่สุด

ปู่ย่าจะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้จิตใจสงบในสถานการณ์แบบนี้? มีอะไรอย่างอื่นที่เขาทำอีกได้ไหม? (คำตอบที่อาจจะได้: อาจจะหยุดพักสักครู่ หายใจลึก ๆ มุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมด้านบวกของด้าย เพื่อนตัวเองว่าประเดี๋ยวมันก็จะผ่านไป บอกตัวเองว่าต้องเพิกเฉยต่อการอาละวาดของมะลิเพื่อช่วยให้เธอเรียนรู้ที่จะยอมรับการจำกัดขอบเขต ให้ความมั่นใจกับตัวเองว่าได้พยายามทำดีที่สุดที่จะทำได้แล้ว)

ทำไมคุณปู่จึงชมด้ายและชวนเขาทำกิจกรรมอื่น ๆ ด้วย? (คำตอบที่อาจจะได้: เพื่อหันเหความสนใจของเขาออกไปจากการอาละวาดของมะลิ)

ช่องที่ 5 แสดงให้เห็นว่าคุณปู่กำลังให้ความสนใจกับพฤติกรรมด้านบวกของมะลิหลังจากหยุดร้องแล้ว และนั่งอยู่เงียบ ๆ คุณปู่ยังช่วยให้มะลิได้ทำกิจกรรมที่เป็นเชิงบวกอันต่อไปด้วย เพื่อจะเป็นการให้แสดงเอาทิตยแห่งความเอาใจใส่ที่อบอุ่น ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- คุณปู่ทำอะไรหลังจากมะลิหยุดร้องแล้ว? (คำตอบที่อาจจะได้: ชมที่มะลินั่งอยู่เงียบ ๆ ชวนให้มะลิทำกิจกรรมอื่นกับครอบครัวคือการกินของหวานด้วยกัน)
- ทำไมคุณปู่จึงชมที่มะลินั่งอยู่เงียบ ๆ? (คำตอบที่อาจจะได้: เพื่อให้ความสนใจในเชิงบวกเมื่อมะลิทำดี เพื่อเสริมแรงพฤติกรรมที่ดี เพื่อปลอบมะลิหลังจากที่ร้องไห้)
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณปู่พูดถึงการไววายของมะลิอีก? ตอนนี้มะลิต้องการอะไร? (คำตอบที่อาจจะได้: อาจทำให้มะลิคิดถึงพฤติกรรมเรียกร้องกตัญญูของตัวเอง แล้วเริ่มกลับเข้าวงจรเดิมอีก มะลิต้องการการปลอบโยนและความรักสำหรับการทำดี แทนที่จะเตือนใจให้คิดถึงพฤติกรรมทางลบของตัวเอง มะลิต้องการแสดงเอาทิตยแห่งความเอาใจใส่ที่อบอุ่น)

อภิปราย – การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องและกดดัน

พูดคุยกับพ่อแม่ว่าเพราะอะไรการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดันจึงมีประโยชน์ ลองใช้คำถามต่อไปนี้ในการอภิปราย:

- เด็กจะเรียนรู้อะไรถ้าคุณไม่ให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเขา?
- การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดันจะมีประโยชน์ต่อเด็กอย่างไร?

เหตุผลที่เราควรเพิกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน:

1. เด็กจะได้เรียนรู้ว่าเขาจะไม่ได้ได้รับความสนใจจากการทำพฤติกรรมไม่ดี
2. มันช่วยดึงความสนใจของคุณออกไปจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น
3. เวลาที่เราโกรธ เราจะแสดงตัวอย่างของพฤติกรรมที่ไม่ดีและสถานการณ์จะแย่ลงอีก
4. เด็กจะได้เรียนรู้ว่าถ้าเขาประพฤติดี เขาจะได้รับความสนใจ

อภิปราย: วิธีรักษาอารมณ์ให้สงบในขณะที่กำลังเพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

เป็นการพูดคุยกันถึงวิธีต่าง ๆ ที่จะรักษาอารมณ์ให้สงบในขณะที่กำลังเพิกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน

บันทึกรายการของวิธีการเหล่านี้ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต!

วิธีรักษาอารมณ์ให้สงบที่อาจใช้ได้

- สังเกตว่าคุณกำลังรู้สึกอย่างไร ให้ชื่ออารมณ์ของคุณ เช่น โกรธ กลัว เศร้า หรือสับสน และความคิดที่เชื่อมโยงกับมัน
- สังเกตอารมณ์นี้ในร่างกายของคุณ
- สังเกตผลของความคิดเหล่านี้ต่อพฤติกรรมของคุณ แม้ว่าการรู้สึกถึงอารมณ์เหล่านี้จะเป็นเรื่องปกติ คุณไม่จำเป็นต้องมีปฏิกิริยาต่อมันในทางลบและแสดงออกกับลูกของคุณ
- หายใจลึก ๆ
- บางทีอาจ หยุดพักสักครู่ (ใช้เวลาสั้น ๆ)
- บอกตัวเองว่า “ไม่เป็นไร ฉันจัดการได้”
- เดินไปที่หนึ่ง และเดินต่อไปอีกถ้าลูกเดินตามคุณมา
- เริ่มเตรียมอาหารหรือร้องเพลง
- ให้รางวัลตัวเองด้วยอะไรดี ๆ สักอย่างเพราะคุณทำได้!

ฝึกปฏิบัติในกลุ่ม – การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องและกดดัน

การที่จะมองเห็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในเด็กนั้นเป็นเรื่องง่ายมาก แต่สิ่งที่สำคัญพอ ๆ กันก็คือพ่อแม่ควรสังเกตพฤติกรรมตรงกันข้ามด้วย คือพฤติกรรมที่ดี แล้วยกย่องชมเชยเด็ก

เตือนผู้ปกครองให้คิดถึงสิ่งที่เขาได้ทำมาในตอนก่อนหน้านี้ในระหว่างการอบรม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เขาต้องการให้เด็กทำให้อยู่ขึ้น

1. ขอให้ผู้ปกครองเลือกเอาพฤติกรรมของลูกที่เป็นการกดดันเรียกร้อง 1 อย่างจากรายการพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนในระหว่างสัปดาห์นี้ ที่ผู้ปกครองอาจเลือกใช้วิธีเพิกเฉยเพื่อจัดการกับมัน
2. ขอให้ผู้ปกครองจับคู่กันแล้วเล่าสู่กันฟังว่าพฤติกรรมอะไรของลูกที่เลือกไว้ แล้วช่วยกันพิจารณาว่าเป็นพฤติกรรมที่สามารถใช้วิธีเพิกเฉยได้หรือไม่
3. ขอให้รายงานให้กลุ่มใหญ่ฟัง

พยายามตรวจสอบให้มั่นใจว่าจะต้องเป็นพฤติกรรมที่เพิกเฉยได้โดยไม่เป็นอันตราย!

พฤติกรรมที่เพิกเฉยได้โดยไม่เป็นอันตรายได้แก่การร้องแง การบ่น การขัดคอเวลาผู้ใหญ่คุยกัน การร้องไห้เวลาไม่ได้มีปัญหอะไร และการร้องดินอละวาด

1. เขียนพฤติกรรมเหล่านี้ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต
2. พฤติกรรมใดก็ตามที่ไม่สามารถใช้วิธีเพิกเฉยได้ หรือหันเหความสนใจ หรือเปลี่ยนให้ไปทำอย่างอื่น ขอให้เขียนไว้บนกระดาษฟลิปชาร์ตแล้วใส่หัวข้อว่า “กล่องใส่สิ่งที่จะต้องพูดคุยกันในอนาคต” สำหรับชั่วโมงที่ 7
3. พฤติกรรมที่พ่อแม่ไม่สามารถเพิกเฉยได้นั้นได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าว (เช่น ตีน้อง) ทำลายของ (เช่น ทำของเล่นแตกหัก) เป็นอันตราย (เช่น เหนี่ยวเหย่ปลั๊กไฟ) หรือไม่ให้ความร่วมมือ (เช่น ไม่ทำตามคำสั่ง) และพฤติกรรมที่ได้ทำสำเร็จไปแล้ว (เช่น เข้าบ้านช้าหลังจากกลับจากโรงเรียน)
4. ช่วยให้ผู้ปกครองคิดหาพฤติกรรมเชิงบวกที่เป็นทางเลือกอื่นที่เด็กสามารถทำได้ แทนพฤติกรรมที่ต้องการเพิกเฉยนั้น
5. ควรเป็นพฤติกรรมที่ผู้ปกครองควรให้ความสนใจในเชิงบวกให้มากขึ้นโดยการชมและให้กำลังใจ
6. ขอให้อาสาสมัครออกมาหนึ่งคน แล้วฝึกการใช้วิธีเพิกเฉยกับลูกของตนเอง
7. ในการฝึกครั้งแรก คุณหรือวิทยากรร่วมควรเล่นเป็น “ลูก” ที่กำลังถูกเพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่ทำอยู่ และประพฤติดี วิทยากรอีกคนหนึ่งควรคอยช่วยเหลือพ่อแม่ให้ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน หลังจากนั้นขอให้ผู้ปกครองที่ได้ฝึกเพิกเฉยแล้ว เล่นเป็น “ลูก” บ้าง
8. ขอให้ผู้ปกครองเลือกว่าจะใช้เทคนิคสงบอารมณ์แบบไหน ที่จะใช้จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ ในขณะที่กำลังฝึกใช้เทคนิคการเพิกเฉยอยู่

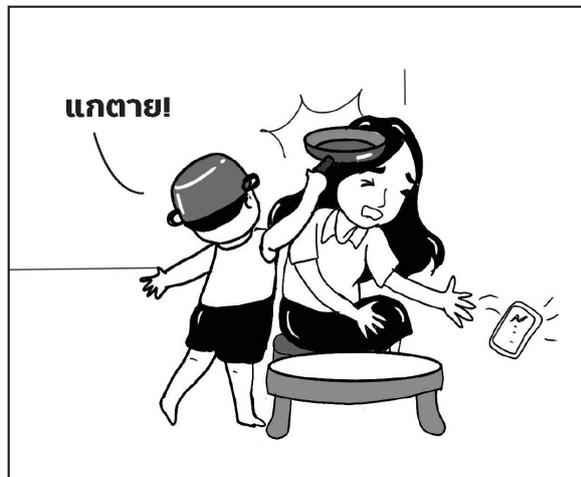
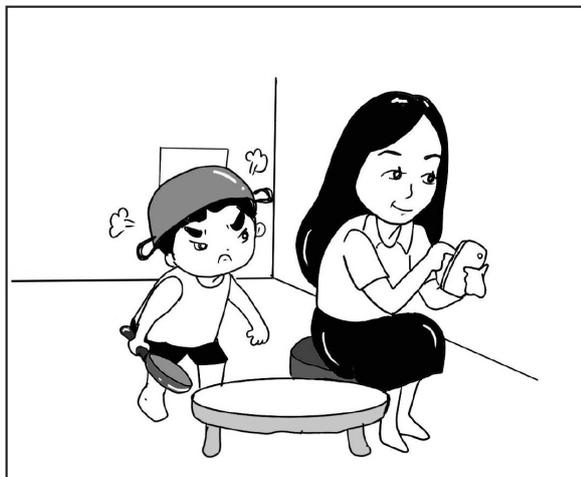
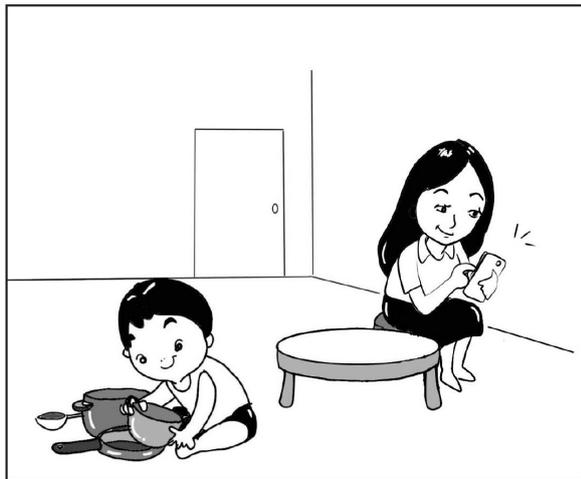
ตัวอย่างสถานการณ์สมมุติ:

- ลูกกำลังร้องงอแงเพื่อจะขอเล่นมือถือ
 - ผู้ปกครองบอกว่ากฎของบ้านนี้คือลูกจะเล่นมือถือได้เมื่อกินอาหารเย็นเสร็จแล้ว
 - ผู้ปกครองหันเหความสนใจเด็กไปหาสิ่งใหม่ “มาช่วยแม่จัดโต๊ะกินข้าวหน่อยนะ”
 - ลูกยังร้องงอแงขอเล่นมือถือต่ออีก
 - ผู้ปกครองเพิกเฉยเด็ก โดยใช้วิธีสงบอารมณ์
 - ลูกหยุดงอแงเมื่อสังเกตว่าไม่ได้รับความสนใจ
 - ลูกเริ่มเล่นเงียบ ๆ
 - ผู้ปกครองชมที่ลูกเล่นเงียบ ๆ
9. พูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์และความท้าทาย
- การเป็นเด็กแล้วการเรียกร้องของตัวเองถูกเพิกเฉยนี้เป็นอย่างไรบ้าง?
 - การเป็นผู้ปกครองแล้วใช้วิธีเพิกเฉยนี้เป็นอย่างไรบ้าง?
10. พยายามให้พ่อแม่แต่ละคนมีโอกาสได้ฝึกต่อหน้ากลุ่ม โดยมีวิทยากรทั้งสองคนคอยช่วยเหลือ
11. หลังจากได้มีการฝึกต่อหน้ากลุ่มแล้ว 2-3 คน ให้แบ่งกลุ่มใหญ่ออกเป็นสองกลุ่ม เพื่อที่จะเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ฝึกด้วย
12. สรุปบททวนกับทั้งกลุ่ม ว่าทำแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

โปรดสังเกต: ให้กำลังใจและชมผู้ปกครองที่พยายาม!

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 16 เมื่อเด็กต้องการความสนใจ ...

อมสินเอาหม้อและกระทะมาเล่นในขณะที่แม่กำลังส่งข้อความทางมือถืออยู่



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 16

เรื่องนี้แสดงให้เห็นผลของการไม่ให้ความสนใจเด็กเมื่อเด็กต้องการความสนใจในเชิงบวก ในเรื่องนี้อมสินทำไม่ได้โดยการตีแม่ ก็เพราะแม่เพิกเฉยไม่สนใจเมื่อเขาต้องการเล่นด้วย

ควรให้พ่อแม่ได้ช่วยกันคิดและพูดคุยว่ามีวิธีอะไรอย่างอื่นอีกบ้างที่จะโต้ตอบกับเด็กเพื่อให้เขารู้สึกว่าได้รับการยอมรับและรับฟังจากแม่

ก่อนอธิบายสิ่งที่สำคัญสำหรับเรื่องนี้คือ “ให้ความสนใจมากขึ้นกับพฤติกรรมที่คุณอยากเห็นบ่อยขึ้น และให้ความสนใจน้อยลงสำหรับพฤติกรรมที่คุณไม่อยากจะเห็นอีก”

ก่อนอิวบล็อก

ต่อไปนี้เป็นก่อนอิวบล็อกบางก่อนที่คุณควรช่วยให้พ่อแม่แยกแยะออกมาจากเรื่องนี้:

- ให้ความสนใจเมื่อลูกของคุณต้องการความเอาใจใส่ในด้านบวก
- ฟังสิ่งที่ลูกคุณบอกและให้ความสนใจต่อพฤติกรรมในเชิงบวกของลูก
- หากคุณกำลังทำอะไรที่สำคัญอยู่ ให้ใช้เวลาครู่หนึ่งเพื่อแสดงอาการรับรู้ลูก แล้วหันเหความสนใจของเขาไปสู่บางสิ่งที่จะดึงความสนใจเขาไว้ได้

ช่องที่ 2 แสดงให้เห็นว่าแม่เพิกเฉยต่อออมสินเมื่อเขาอยากเล่นด้วย ถามพ่อแม่ด้วยคำถามต่อไปนี้:

ในช่องนี้ออมสินรู้สึกอย่างไร? เขาต้องการอะไรจากแม่? (คำตอบที่อาจจะได้: เขามีความสุขและตื่นเต้น เขาอยากเล่นกับแม่)

ทำไมการเพิกเฉยไม่สนใจอมสินในสถานการณ์นี้จึงเป็นปัญหา? (คำตอบที่อาจจะได้: เพราะเขาไม่ได้เรียกร้องอะไรในทางลบ เขากำลังต้องการความสนใจในเชิงบวกจากแม่)

ช่องที่ 3 แสดงให้เห็นว่าอมสินเริ่มหงุดหงิดเมื่อแม่ไม่สนใจ ถามพ่อแม่ด้วยคำถามต่อไปนี้:

อมสินรู้สึกอย่างไรเมื่อแม่เพิกเฉยเขา? เขาจะคิดอะไรเกี่ยวกับแม่และมือถือ? (คำตอบที่อาจจะได้: เขาอาจรู้สึกว่าเขาไม่สำคัญสำหรับแม่ เขาอาจหงุดหงิด เขาเริ่มโกรธ เขาคิดว่ามือถือสำคัญกว่าเขา)

ช่องที่ 4 แสดงให้เห็นว่าอมสินกำลังมีพฤติกรรมในทางลบเพื่อเรียกร้องความสนใจจากแม่ ถามพ่อแม่ด้วยคำถามต่อไปนี้:

ทำไมอมสินจึงตีแม่? (คำตอบที่อาจจะได้: เพื่อให้แม่หันมาสนใจ เพราะเขาหงุดหงิด)

อมสินจะเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการที่จะทำให้แม่สนใจ? (คำตอบที่อาจจะได้: เขาจะต้องทำอะไรในทางลบก่อนแม่จึงจะหันมาดู)

แม่ควรจะได้ตอบกับอมสินอย่างไรในช่องที่ 2 เพื่อเลี่ยงไม่ให้เกิดสถานการณ์แบบนี้? (คำตอบที่อาจจะได้: วางมือถือแล้วหันไปคุยกับลูก ยอมรับข้อเสนอของลูกแล้วเล่นกับเขา อธิบายว่าแม่กำลังจะส่งข้อความ ไกลจะเสร็จอยู่แล้ว และประเดี๋ยวก็จะเล่นกับเขาได้ เสนอให้ออมสินทำอะไรบางอย่างก่อนในขณะที่แม่ยังใช้มือถืออยู่ เช่น ให้ปกป้องแม่จากโจรผู้ร้าย)

ถ้ายังมีเวลาเหลือพอ:

ฝึกปฏิบัติวิธีแก้ปัญหานี้ที่ผู้ปกครองเสนอขึ้นมา ว่าแม่ควรจะได้ตอบอมสินอย่างไรให้ต่างจากเดิม อาจให้ผู้ปกครองสองคนทำในกลุ่มใหญ่ให้ทุกคนดูก็ได้

บทวน – คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องและกดดัน

- การทะเลาะ ตื้อเสียบ กรีดร้อง ขัดคอ ร้องงอแง ล้อเลียน และบางครั้งใช้คำหยาบ เป็นพฤติกรรมที่อาจเพิกเฉยได้
- ในตอนแรกที่คุณเริ่มเพิกเฉย พฤติกรรมเหล่านี้อาจรุนแรงยิ่งขึ้น ลูกคุณอาจต้องการทดสอบคุณเมื่อพบว่าคุณตอบโต้กับพฤติกรรมของเขาในแบบที่ไม่เคยพบมาก่อน ขอให้อดทน!
- การเพิกเฉยนี้จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เช่นนั้นแล้วคุณอาจทำให้ปัญหาแย่ลงอีก
- การเพิกเฉยหมายถึงการไม่สบตา ไม่สัมผัสร่างกาย ไม่พูด
- ตามปกติการพยายามหันเหความสนใจเด็กก่อนจะเพิกเฉยจะดีกว่า
- ถ้าจะให้ดีที่สุดทุกคนในบ้านควรตกลงที่จะเพิกเฉยต่อพฤติกรรมทางลบด้วยทั้งหมด ขอความร่วมมือจากแฟนของคุณและจากสมาชิกในครอบครัวทั้งหมด ลูกของคุณจะได้เรียนรู้ว่าจะคาดหวังอะไรจากคุณได้บ้าง ถ้าคุณทำได้อย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย
- พยายามส่งเสริมพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยการให้รางวัลแบบง่าย ๆ และการชม
- การเพิกเฉยจะทำได้ง่ายกว่าถ้าเราตัดสินใจล่วงหน้าว่าเราจะทำอะไรในขณะที่กำลังเพิกเฉยอยู่นั้น
- การเพิกเฉยจะทำได้ยากกับพฤติกรรมก้าวร้าวหรือเป็นอันตราย เมื่อไม่มั่นใจว่าเด็กหรือคนอื่น ๆ จะปลอดภัยหรือไม่
- ให้ความสนใจทางบวกทันทีที่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาหยุดลง!

โปรดสังเกต: ถ้าพ่อแม่พบว่าต้องเพิกเฉยพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นปัญหาลดเวลา มีเหตุผลอยู่ 4 ประการ:

พ่อแม่ไม่ได้ให้ความสนใจเชิงบวกกับลูกอย่างเพียงพอ

การเพิกเฉยที่ใช้นั้น ไม่ได้ทำอย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย

พฤติกรรมนั้นไม่ได้รับการเสริมแรงด้วยการได้รับความสนใจ มีอะไรอย่างอื่นที่มาเสริมแรงมัน

เด็กไม่สามารถทำพฤติกรรมทางเลือกอื่นที่เราต้องการให้เขาทำได้

โปรดระลึกอยู่เสมอว่ารากฐานของบ้านแห่งการเกื้อหนุนยังสำคัญที่สุด!

โปรดสังเกต: จำไว้ว่าการเพิกเฉยจะยังไม่สมบูรณ์จนกระทั่งพ่อแม่ได้ชมพฤติกรรมเชิงบวกที่เด็กทำหลังจากนั้นแล้ว!

6.5 | กิจกรรมที่บ้าน

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนั้นและที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริง!

มอบหมายกิจกรรมที่บ้านให้กับพ่อแม่ ขอให้แต่ละคนเลือกเอาพฤติกรรมเพียงหนึ่งอย่างเท่านั้น ที่เขาจะฝึก การเพิกเฉยกับลูก

บันทึกข้อมูลนี้ไว้เพื่อที่คุณจะตรวจสอบกับพ่อแม่ได้ในชั่วโมงที่เจ็ด เพื่อดูว่าเอาไปทำแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

ตรวจสอบให้มั่นใจว่าพฤติกรรมที่เลือกนั้นเป็นพฤติกรรมเชิงลบที่เรียกร้องความสนใจ และกดดัน และสามารถเพิกเฉยได้!!!

ก่อนอิฐบล็อกที่สำคัญคือ:

- 1) การพยายามหันเหความสนใจของเด็กก่อนที่จะเพิกเฉย
- 2) การเพิกเฉย หมายถึงการหยุดการให้ความสนใจทั้งทางร่างกายและวาจา
- 3) ชมเด็กทันที เมื่อมีพฤติกรรมเชิงบวกหลังจากนั้น
- 4) ชมและสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวกที่ตรงกันข้าม ที่พ่อแม่ต้องการจะเห็นจากลูกบ่อยขึ้น
- 5) การเพิกเฉยพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจและกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งของลูกต้องทำอย่างสม่ำเสมอต้นเสมอ ปลาย

พ่อแม่ควรเสริมแรงของรากฐานของบ้านแห่งการเกื้อหนุน ต่อไปอีก (เช่น ใช้เวลาตามลำพังกับลูก เล่นกับลูก โดยให้ลูกเป็นฝ่ายนำ บอกตามที่คุณมองเห็น พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก ชมเด็ก ให้รางวัลง่าย ๆ และพบปะกับคู่ ฝึกอบรม PLH)

แจกคู่มือพ่อแม่ และชี้ให้ดูว่าจะต้องเขียนรายงานเรื่องกิจกรรมที่บ้านตรงไหน

กิจกรรมใหม่ที่ต้องทำที่บ้าน

- ฝึก การเพิกเฉยพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน หนึ่งอย่าง ที่คุณได้ฝึกปฏิบัติไปแล้ววันนี้

ตอนแรกให้พยายามหันเหความสนใจของลูกไปสู่พฤติกรรมเชิงบวกหนึ่งครั้งก่อน

พยายามใช้วิธีสงบอารมณ์ของคุณ!

ฝึกปฏิบัติกับพฤติกรรมที่ทำทนายเพียงหนึ่งอย่างก่อนในสัปดาห์นี้ ส่วนพฤติกรรมอื่น ๆ ยังทำเหมือนเดิมไปก่อน ไม่เช่นนั้นมันอาจจะมากเกินไปสำหรับลูกคุณ

- ฝึก หยุดพักสักครู่ เมื่อคุณรู้สึกเครียดหรือโกรธ

กิจกรรมที่บ้านที่ยังต้องทำอย่างต่อเนื่องต่อไปอีก:

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีตามลำพังกับลูก โดยการเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ
- มีความเสมอต้นเสมอปลายกับกฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน
- ชมลูกทุกครั้งที่เขาทำตามระเบียบของบ้าน!
- พยายามกินอาหารร่วมกันกับทั้งครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อวัน
- พยายามจัดกิจวัตรก่อนนอนกับลูก เช่น อาบน้ำ ภูฟัง เปลี่ยนชุดนอน อ่านนิทาน และหลับ
- พยายามลดจำนวนคำสั่งที่ใช้กับลูกต่อไป พยายามให้คำสั่งนั้นเฉพาะเจาะจง เป็นในเชิงบวก และเหมาะสมกับความเป็นจริง
- ชม ต่อไป ทำกับลูก ตัวคุณเอง และครอบครัว!
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก พูดเกี่ยวกับความรู้สึกของลูก อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- **หยุดพักสักครู่** เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรือโกรธ
- ทำอะไรบางอย่างที่สนุกและเป็นการดูแลตัวคุณเอง
- บริหารร่างกายทุกเช้าหลังเวลาตื่นนอน
- พบหรือสื่อสารกับคู่มือกิจกรรม PLH หนึ่งครั้งในรอบสัปดาห์

6.6 | ปิดท้ายชั่วโมง

วงกลมแห่งความชื่นชม

ให้พ่อแม่นั่งเป็นวงกลม หันไปหาคนที่นั่งข้างใดข้างหนึ่งเพื่อจับคู่ ตอนแรกฝ่ายหนึ่งชมอีกฝ่ายก่อน แล้วแต่ละคนชมตัวเอง

กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมอบรมสบตากันและเรียกชื่อคนที่เขากำลังชมอยู่ จะชมเรื่องอะไรก็ได้ แต่ขอให้จริงใจ ควรให้คำชมนั้นเฉพาะเจาะจง เป็นปัจจุบัน และชมด้วยความกระตือรือร้น

หยุดพักสักครู่

ฝึก **หยุดพักสักครู่** กับพ่อแม่ คุณอาจใช้เวลาเพียงสั้น ๆ (ประมาณหนึ่งนาที)

- หลับตาลงเบา ๆ
- มุ่งความสนใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกาย (15 วินาที)
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ (30 วินาที)
- ขยายความรู้สึกตัวออกไปทั่วร่างกายและสังเกตเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว (15 วินาที)
- ลืมตาอีกครั้ง

ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง (เช็กเอาท์)

ทำตัวอย่างของการตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง โดยการบรรยายอารมณ์ของคุณเอง คุณรู้สึกถึงมันที่บริเวณไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรเชื่อมโยงกับมัน

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกมีความสุข ฉันรู้สึกได้ที่ตาฉัน ฉันดีใจที่ได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ”

ขอบคุณและชมพ่อแม่ทุกคนที่มาเข้าอบรม!

6.7 | แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับ ชั่วโมงที่หก

ต่อไปนี้เป็นแนวทางการปฏิบัติเมื่อไปเยี่ยมบ้านสำหรับผู้ปกครองที่ขาดการอบรมในชั่วโมงที่หก

1. ขอบคุณผู้ปกครองที่ให้เวลาคุณมาพบ

โปรดจำไว้เสมอว่าการจัดเวลาให้คุณมาพบอาจเป็นเรื่องยากสำหรับพ่อแม่ ขอให้พยายามสอบถามให้มั่นใจว่าเป็นเวลาที่สะดวกจริง ๆ สอบถามดูว่ามีคนช่วยดูแลเด็ก ๆ หรือไม่ เพื่อที่คุณและพ่อแม่จะได้มีสมาธิกับการอบรม

2. ทำกิจกรรม หยุดพักสักครู่ และ การบริหารร่างกาย

ทำกิจกรรมหยุดพักสักครู่และบริหารร่างกายกับผู้ปกครอง

3. พูดคุยกันเรื่องกิจกรรมที่มอบหมายให้ทำที่บ้านจากชั่วโมงก่อนหน้านี้

ถามผู้ปกครองว่าได้ช่วยกันกับเด็กกำหนดระเบียบของบ้านอะไรบ้าง ประเมินว่าเขาทำได้หรือไม่ว่าควรทำสิ่งต่อไปนี่:

- ผู้ปกครองได้ทำให้คำพูดที่ใช้เป็นระเบียบนั้นเป็นในเชิงบวกและเฉพาะเจาะจงหรือไม่?
- ได้ให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบของบ้านหรือไม่?
- ระเบียบที่กำหนดขึ้นมานั้นเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็กหรือไม่?
- ได้กำหนดกิจวัตรประจำวันสำหรับเด็กหรือไม่? เกิดอะไรขึ้น?
- ได้ชมเมื่อเด็กปฏิบัติตามระเบียบหรือตามกิจวัตรประจำวันหรือไม่?

ถามคำถามเพื่อสำรวจประสบการณ์ทั้งทางด้านลบและด้านบวกที่อาจเกิดขึ้น โปรดจำไว้ว่าคุณกำลังพยายามเสริมสร้างความตระหนักในบทบาทพ่อแม่ของผู้ปกครองอยู่!

เน้นให้เห็นก่อนอิฐบล็อกในเชิงบวกที่ผู้ปกครองทำได้ดี (แม้ว่าจะมีปัญหาบ้าง) ช่วยให้ผู้ปกครองคิดหาทางออกสำหรับปัญหาต่าง ๆ ที่พบ แล้วฝึกปฏิบัติกับเด็กหรือกับวิทยากรที่สวมบทบาทเป็นเด็ก

วิทยากรควรให้ความมั่นใจกับผู้ปกครองด้วยว่าหลักสูตรการอบรมนี้จะช่วยให้เรียนรู้วิธีส่งเสริมความร่วมมือของเด็กได้ เมื่อเด็กเริ่มทำตามระเบียบของบ้าน ซึ่งจะได้เรียนรู้ในชั่วโมงที่ 7 เรื่องการให้ผลติดตาม

4. การแนะนำบทเรียนหลัก

อธิบายให้ผู้ปกครองฟังว่าชั่วโมงที่หกจะเน้นที่วิธีจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเช่นการเรียกร้องความสนใจ ด้านลบและการกดดัน แสดงให้ผู้ปกครองเห็นว่าตอนนี้กลุ่มอยู่ตรงไหนของบ้านแห่งการเกื้อหนุนแล้ว

5. ทำรายการพฤติกรรมด้านลบและพฤติกรรมด้านบวก ทำรายการกับผู้ปกครองเพื่อบันทึกพฤติกรรมด้านลบที่เด็กยังทำอยู่ อาจเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นไม่บ่อยนัก แต่ยังเป็นปัญหาในการจัดการอยู่

ทำรายการพฤติกรรมตรงกันข้าม คือพฤติกรรมด้านบวกสำหรับพฤติกรรมด้านลบแต่ละอย่าง เตือนผู้ปกครองให้ใช้การชมไปเรื่อย ๆ เพื่อกระตุ้นให้พฤติกรรมเช่นนี้เกิดขึ้นบ่อยกว่าเดิม

ผู้ปกครองอาจกำหนดระเบียบใหม่ของบ้านอีกสักข้อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเหล่านี้หนึ่งอย่าง เพื่อช่วยให้เด็กจำได้ว่าควรประพฤติแบบนี้

ตัวอย่างเช่น “กฎข้อหนึ่งคือควรเล่นกับน้องอย่างอ่อนโยนนุ่มนวล”

6. คุยกับผู้ปกครองเกี่ยวกับเรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ ที่เป็นเรื่องการเรียกร้องความสนใจ และพฤติกรรมกดดัน

นำผู้ปกครองให้อ่านทั้งสองเรื่อง ที่แสดงให้เห็นว่าเวลาพ่อแม่ยอมแพ้ลูกเป็นอย่างไร และเวลาที่ตัดวงจรของพฤติกรรมแบบนี้โดยการเพิกเฉยกับพฤติกรรม (ไม่ใช่เพิกเฉยเด็ก!)

7. คุยกันว่าทำไมการเพิกเฉยพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจและกดดัน มีประโยชน์อย่างไร

พยายามให้พ่อแม่คิดได้ด้วยตัวเอง ว่าทำไมการใช้วิธีเพิกเฉยจึงช่วยได้ เมื่อเด็กต่อต้านไม่ยอมหยุดพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจและกดดัน

8. ฝึกปฏิบัติวิธีเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้อง

ขอให้ผู้ปกครองเลือกเอาพฤติกรรมหนึ่งอย่างที่จะใช้ฝึกการเพิกเฉยในสัปดาห์ต่อไป พยายามเตือนให้จำได้ว่า จะต้องชมพฤติกรรมด้านบวกทันทีที่เด็กทำด้วย

ช่วยให้ผู้ปกครองได้ฝึกซ้อมการใช้วิธีเพิกเฉยกับวิทยากร โดยใช้พฤติกรรมที่เลือกไว้ ผู้ปกครองควรฝึกกับวิทยากรเท่านั้น (แม้ว่าจะมีเด็กอยู่ด้วยก็ตาม)

ถามผู้ปกครองว่าจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อให้ทำให้อารมณ์สงบมั่นคงในขณะที่เด็กกำลังกดดันเรียกร้อง หรือร้องดิน อาละวาด สิ่งที่จะอาจทำได้อาจเป็น หยุดพักสักครู่ ฮัมเพลงเบา ๆ เดินหนีไปอีกด้านหนึ่งของห้องหรือบ้าน

ช่วยผู้ปกครองไล่ไปที่ละขั้นตอน หากพ่อแม่สับสนหรือต้องการความช่วยเหลือ วิทยากรอาจหยุดสวมบทบาทเป็นเด็กชั่วคราว คุรกระตุ้นให้ผู้ปกครองทำสิ่งต่อไปนี้:

- เตือนความจำเด็กเรื่องกฎระเบียบของบ้านด้วยน้ำเสียงที่สงบ
- พยายามหันเหความสนใจของเด็กไปหาพฤติกรรมด้านบวก (หมายเหตุ: ตอนนี้องค์กรต้องสวมบทบาทเด็กแล้วไม่ยอม ทำให้การหันเหครั้งนี้ไม่ได้ผล)
- เพิกเฉยเด็ก เมื่อเด็กยังเรียกร้องต่อไปและแรงขึ้น
- ใช้เทคนิคที่ช่วยให้สงบอารมณ์
- ชมเด็กเมื่อเด็กหยุดเรียกร้องและนั่งเงียบ ๆ

ถามผู้ปกครองว่ารู้สึกอย่างไรที่ต้องเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องในตอนฝึกทำนี้

9. มอบหมายกิจกรรมที่จะให้ทำที่บ้านสำหรับสัปดาห์นี้

กิจกรรมที่บ้านสำหรับสัปดาห์นี้คือให้ฝึกเพิกเฉยพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจในทางลบและกดดันเรียกร้อง หนึ่งอย่าง ที่พ่อแม่ได้ฝึกทำวันนี้ เตือนพ่อแม่ให้พยายามหันเหความสนใจเด็กไปสู่พฤติกรรมด้านบวกในตอนแรกก่อน และทบทวนเทคนิคที่ทำให้สงบอารมณ์ได้

10. ทบทวนก่อนอิฐบล็อกที่สำคัญของการเพิกเฉย

1. พยายามหันเหความสนใจเด็กก่อนที่จะใช้วิธีเพิกเฉย
2. การเพิกเฉยพฤติกรรมหมายถึงการหยุดให้ความสนใจทั้งด้วยทางร่างกายและทางวาจา
3. ชมเด็กทันทีเมื่อเขาทำพฤติกรรมด้านบวกครั้งต่อไป
4. ชมและส่งเสริมให้ทำพฤติกรรมด้านบวกที่ตรงกันข้าม ที่พ่อแม่อยากเห็นเด็กทำบ่อยๆ
5. พยายามเสมอต้นเสมอปลายเมื่อเลือกที่จะเพิกเฉยกับพฤติกรรมด้านลบอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน

11. ชมครั้งสุดท้ายและกล่าวลา

ขอบคุณและชมพ่อแม่ที่ให้เราเวลาเรา คุรชมลูกหรือเด็กด้วย เตือนความจำพ่อแม่ว่าการอบรมครั้งต่อไปจะเป็นเมื่อไหร่ และกระตุ้นให้ไปเข้าร่วมให้ได้!

6.8 | การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์

ครั้งที่ 1:

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 6 ถึงพ่อแม่ที่มาเข้าร่วมอบรม

สวัสดีค่ะ (ชื่อของผู้ปกครอง) ขอขอบคุณมากที่มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ พวกเราดีใจมากที่ได้พบคุณ! ขอให้ใช้การฝึกเฉยกับพฤติกรรมที่คุณเลือกไว้แล้ววันนี้ **หนึ่ง**อย่าง โปรดนำเอาเทคนิคการสงบอารมณ์มาใช้และชมเด็กทันทีเมื่อเขาประพฤติตัวในทางบวก! ขอขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 6 ถึงพ่อแม่ที่ไม่ได้มาเข้าร่วมอบรม

สวัสดีค่ะ คุณ (ชื่อผู้ปกครอง) พวกเราเสียใจมากที่คุณไม่ได้มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ สิ่งที่เราเรียนรู้กันสำหรับสัปดาห์นี้คือการใช้เทคนิคการสร้างวินัยที่ได้ผลดี ซึ่งจะช่วยให้จัดการกับพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจในทางลบและการกดดันของเด็กได้ กรุณาบอกด้วยว่าดิฉันจะโทรหาคุณได้เมื่อไหร่ เพื่อจะได้มาเล่าให้คุณฟังว่าเราทำอะไรไปแล้วบ้าง หวังว่าคงได้ข่าวจากคุณเร็ว ๆ นะคะ ขอขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 2:

ส่งสองวันหลังจากการเตือนครั้งก่อนหน้า (ส่งให้ผู้ปกครองทุกคน)

สวัสดีค่ะ! คุณ (ชื่อผู้ปกครอง) โปรดจำไว้ว่าการฝึกเฉยควรใช้เฉพาะเมื่อมีพฤติกรรมทางลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดันเท่านั้น เช่น การร้องงอแง หรือการร้องอาละวาด พฤติกรรมของลูกคุณอาจแย่งลงเมื่อคุณเริ่มฝึกเฉยพฤติกรรมบางอย่างของเขา ขอให้อดทนและเสมอต้นเสมอปลาย ควรพยายามให้ความสนใจในทางบวกแก่เด็กอย่างเต็มที่ในเวลาอื่น ๆ คุณทำได้แน่นอน! ขอขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 3:

ส่งหนึ่งวันก่อนการอบรมครั้งที่ 7 (ถึงพ่อแม่ทุกคน)

สวัสดีค่ะ! โปรดจำไว้ว่าการอบรมครั้งต่อไปของ PLH สำหรับเด็กเล็ก จะพบกันวันที่ [เติมวันและเวลา] เราจะได้เรียนรู้ว่าควรทำอย่างไรเมื่อลูกไม่ยอมทำตามคำสั่งหรือลืมหาตามระเบียบของบ้าน พวกเรารอคอยที่จะได้พบคุณนะคะ! ขอขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ชั่วโมงที่ 7:

การให้ผลติดตามเพื่อสนับสนุนการเชื่อฟัง และปฏิบัติตามคำสั่ง

เป้าหมาย	เพื่อช่วยให้ผู้ปกครองใช้วิธีการให้ผลติดตามอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยให้เด็กปฏิบัติตามคำสั่งและระเบียบของบ้าน เพื่อที่จะให้เด็กเรียนรู้ความรับผิดชอบและการมีวินัยในตนเอง
ก่อนอริฐบล็อก	<ul style="list-style-type: none"> • การให้ผลติดตามควรสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เด็กทำ ควรยุติธรรมและสมเหตุสมผล และให้อย่างทันทีโดยเร็วที่สุดที่จะทำได้ • พยายามหลีกเลี่ยงที่จะให้ผลติดตามก่อนถ้าทำได้ • เสนอทางเลือกให้เด็กก่อนที่จะให้ผลติดตาม • เมื่อพ่อแม่ให้ผลติดตาม จะต้องเตรียมพร้อมที่จะทำให้สมบูรณ์ครบถ้วนตามที่บอกเด็กไว้ • การเสนอวิธีการให้ผลติดตามให้เด็ก เมื่อเด็กไม่ปฏิบัติตามระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน ควรทำเมื่อเด็กอยู่ในสภาพอารมณ์สงบ
วัสดุอุปกรณ์	<ul style="list-style-type: none"> • แบบฟอร์มลงทะเบียน ป้ายชื่อ กระดาษฟลิปชาร์ต • อาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับเวลาพัก • คู่มือพ่อแม่ เรื่องประกอบภาพ และแบบประเมิน
การเตรียมตัว	<ul style="list-style-type: none"> • ติดกระดาษฟลิปชาร์ตที่เขียนบันทึกไว้จากชั่วโมงก่อน ๆ บนฝาผนัง • เตรียมอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับช่วงพัก
กล่าวต้อนรับ (10 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • กล่าวต้อนรับและแสดงความชื่นชมกลุ่ม ขอบคอบที่เขามา • หยุดพักสักครู่ • ตรวจสอบอารมณ์ก่อนเริ่มต้น • การออกกำลังกาย • แสดงให้เห็นความก้าวหน้าของกลุ่มบนภาพบ้านแห่งการเกื้อหนุน
พูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน (40 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • เตือนความจำพ่อแม่เรื่องกิจกรรมหลักที่บ้าน (การเพิกเฉย) • ขอให้พ่อแม่เล่าประสบการณ์ที่ดีเป็นพิเศษและที่ทำหาย • พูดคุยกันเรื่องทางแก้ไขสำหรับปัญหาที่พบและฝึกปฏิบัติ • สอบถามเกี่ยวกับคู่มืออบรม PLH
พัก (10 นาที)	
บทเรียนหลัก (45 นาที) การให้ผลติดตามเพื่อสนับสนุนการให้ความร่วมมือ	<ul style="list-style-type: none"> • อภิปราย: เมื่อไหร่ที่การหันเหหรือเพิกเฉยใช้ไม่ได้? • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 17 การให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 18 การให้ผลติดตาม ร่วมกับการเพิกเฉย • กิจกรรม: การคิดวิธีให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง • ฝึกปฏิบัติ: การให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 19 การให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ทำตามระเบียบของบ้าน

	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรม: คิดหาวิธีให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ทำตามระเบียบของบ้าน • ฝึกปฏิบัติ: แนะนำการใช้การให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ทำตามระเบียบของบ้าน • อภิปราย: การใช้วิธีการให้ผลติดตามกับเด็ก • ทบทวน: คำแนะนำเรื่องการให้ผลติดตาม
<p>กิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน (10 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • การพูดคุยกับเด็กเรื่องการได้รับผลติดตามเมื่อทำผิดระเบียบของบ้าน • การให้ผลติดตามอย่างเหมาะสม ถ้าเด็กไม่ทำตามคำสั่งหรือทำผิดระเบียบของบ้าน - ควรให้ออกาสเด็กให้ทำตามก่อน! • ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็กอย่างน้อยวันละ 5 นาที • ใช้เทคนิคหยุดพักสักครู่เมื่อคุณรู้สึกเครียดหรือโมโห • ทำกิจกรรมที่มอบหมายให้ทำที่บ้านจากชั่วโมงก่อน ๆ ต่อไป • ไปพบหรือติดต่อกับคูฝึก PLH ของคุณหนึ่งครั้งในสัปดาห์นี้
<p>ปิดท้ายชั่วโมง (10 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • วงกลมแห่งความชื่นชม • หยุดพักสักครู่ • ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง (เช็คเอาท์) • ขอบคุณและชมพ่อแม่ที่มาร่วมอบรม

7.1 | ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอ ชั่วโมงที่เจ็ด

ส่วนนี้เป็นข้อมูลสำหรับวิทยากรเพื่อเตรียมการอบรมในชั่วโมงที่เจ็ดเท่านั้น เป็นข้อมูลเพื่อให้จำได้ว่ามีหลักการสำคัญอะไรบ้างในขณะที่น่าเสนอการอบรมให้ผู้ปกครอง เนื้อหาของการอบรม จะเริ่มที่ตอน 7.2

ในชั่วโมงที่ 7 นี้ พ่อแม่จะได้เรียนรู้วิธีการให้ผลติดตามซึ่งเป็นวิธีจัดการพฤติกรรมเด็กที่มีประสิทธิภาพ วิทยากรควรเน้นย้ำต่อไปเรื่องก่อนอิฐบล็อกที่สำคัญสำหรับทักษะเหล่านี้ และเตือนความจำพ่อแม่ให้มุ่งความสนใจอยู่ที่ฝาน้ำของบ้านและช่วยให้เด็กได้อยู่ในแสงแดดแห่งความสนใจเชิงบวก

หากพ่อแม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้โดยการสนับสนุนพฤติกรรมตรงกันข้ามคือ พฤติกรรมเชิงบวก ความจำเป็นที่จะต้องให้ผลติดตามก็จะลดลง

อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญมาก ก็คือควรย้ำให้มั่นใจว่าพ่อแม่จะเพิกเฉยเฉพาะพฤติกรรมที่ควรเพิกเฉยเท่านั้น (ตัวอย่างเช่น การร้องงอแงหรือร้องอาละวาด แต่ไม่ใช่การทุบตีน้อง หรือกลับจากโรงเรียนค่า)

วิทยากรควรทบทวนรายการของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่พ่อแม่ทำไว้ในชั่วโมงที่แล้ว เพื่อที่จะนำมาพูดคุยว่า เทคนิคการเลี้ยงดูเด็กแบบไหนจะใช้ได้สำหรับพฤติกรรมแบบไหน

การใช้วิธีการให้ผลติดตามเพื่อสนับสนุนการให้ความร่วมมือ

บางครั้งการหันเหความสนใจหรือการเพิกเฉยจะใช้ไม่ได้ผล หรืออาจไม่เหมาะกับการจัดการพฤติกรรมของเด็ก

ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ไม่สามารถเพิกเฉยเด็กได้เมื่อกำลังทำอะไรที่เป็นอันตราย หรือพฤติกรรมนั้นได้เกิดขึ้น และจบไปแล้ว เช่น การไปเล่นบนถนนในตอนค่ำหรือการทำของเล่นแตกหัก

และบางครั้งเด็กจะไม่ตอบสนองหรือยอมทำตามคำสั่งเชิงบวกที่เราใช้เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของเขา

การหลีกเลี่ยงปัญหา

สิ่งที่ควรเน้นย้ำเป็นพิเศษก็คือ สิ่งแรกที่พ่อแม่ควรทำคือการพยายามหลีกเลี่ยงที่จะเกิดปัญหาก่อน

พ่อแม่สามารถให้เด็กเลือกได้ว่าจะยอมทำตามคำสั่งหรือไม่ก่อนที่จะให้ผลติดตาม เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กเปลี่ยนพฤติกรรมและหลีกเลี่ยงผลที่จะติดตามมา

พ่อแม่ควรชมเด็กให้มากเมื่อเด็กทำตามคำสั่ง เพื่อกระตุ้นให้พฤติกรรมเช่นนั้นเกิดบ่อยขึ้นอีก

ในอีกบางสถานการณ์ หากเด็กยังทำพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อไป เช่น หยิกน้องเวลาอาบน้ำด้วยกัน ทั้ง ๆ ที่ได้บอกแล้วว่าให้เล่นกันดี ๆ พ่อแม่อาจจัดการโดยการให้อาบน้ำแยกกันคนละเวลา

และเมื่อเขาทำอะไรดี ๆ กับน้อง พ่อแม่ก็ควรชมเขาให้มาก ๆ ในทันทีด้วย!

การให้ผลติดตามสำหรับการไม่ทำตามคำสั่งและระเบียบของบ้าน

การให้ผลติดตามจะได้ผลดีที่สุดเมื่อใช้กับการทำตามคำสั่งหรือระเบียบของบ้านที่ได้มีการพูดคุยกับเด็กไว้ก่อนแล้ว

การให้ผลติดตามควรสัมพันธ์กับคำสั่งและระเบียบ (เช่น ไม่เล่นของเล่นหลังกินอาหารเย็น เมื่อเคยสั่งแล้วว่าให้เก็บ) และควรบังคับใช้ให้เร็วที่สุดที่จะทำได้

ตัวอย่างเช่น ผลติดตามของการไม่ยอมเข้ามาในบ้านเมื่อขอให้เข้ามา อาจเป็นการไม่ให้ไปเล่นข้างนอก 30 นาที ในเวลาต่อมาของวันนั้น หรือวันถัดไป

ผลที่เกิดขึ้นก็คือ เด็กได้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมของเขานั้นไม่ได้รับการยอมรับและทำให้เกิดผลติดตามมา

การให้ผลติดตามควรเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง!

พ่อแม่จำเป็นต้องบังคับใช้วิธีการให้ผลติดตามได้ และเป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่จะต้องทำในลักษณะที่*เสมอต้นเสมอปลาย* เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกของเด็ก

หากพ่อแม่พูดแล้วไม่ได้ทำ หรือทำบ้างไม่ทำบ้างตามอารมณ์ เด็กก็จะไม่เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

การให้ผลติดตามที่เป็นธรรมชาติและเป็นเหตุผล

ผลติดตามที่เป็นธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องเป็นการกระทำของพ่อแม่ แต่เป็นผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของเด็กเองตามธรรมชาติ ตัวอย่างเช่น:

“ถ้าลูกทำของเล่นแตกหัก ลูกก็จะไม่มีของไว้เล่นอีก เพราะเราไม่มีเงินพอที่จะไปซื้อใหม่อีกอัน”

“ถ้าลูกไม่ใส่เสื้อกันฝน ลูกก็จะเปียก เพราะตอนนี้ข้างนอกฝนกำลังตก”

การให้ผลติดตามที่เป็นเหตุผล คือผลจากพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น การไม่ยอมทำตามคำสั่ง ตัวอย่างเช่น:

“ถ้าลูกไม่ช่วยแม่เก็บโต๊ะ ลูกจะเล่นของเล่นหลังกินข้าวเย็น ไม่ได้นะ”

“ถ้าลูกกลับบ้านช้า พรุ่งนี้พ่อจะไม่ให้ไปเล่นกับเพื่อน ๆ อีก”

การให้ผลติดตามไม่ใช่การลงโทษ แต่จะช่วยให้เด็กมีวินัยในตนเอง ทำอะไรได้ด้วยตัวเองอย่างเป็นอิสระ รู้จักตัดสินใจอย่างฉลาด และมีความรับผิดชอบ

แทนที่จะมองว่าเป็นการลงโทษ พ่อแม่อาจมองว่าวิธีการให้ผลติดตามเป็นโอกาสที่เด็กจะได้รู้จักการมีวินัยในตนเอง และเรียนรู้ว่าสิ่งที่เขาทำลงไป นั้นจะมีผลกระทบต่อตัวเขาเองและคนอื่น ๆ เสมอ

การให้ผลติดตามยังเป็นการเตรียมตัวเด็กให้รับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตนเองด้วยการสอนเด็กเกี่ยวกับผลติดตามเป็นก้าวสำคัญที่พ่อแม่จะเตรียมลูกให้พร้อมสำหรับชีวิตนอกครอบครัวเมื่อเขาโตขึ้น

การรวมเอาการให้ผลติดตามเข้ากับการเพิกเฉย

เด็กหลายคนจะยังดื้อหรือต่อต้านพ่อแม่อยู่หลังจากที่ได้รับผลติดตามแล้ว ที่เป็นเช่นนี้เพราะเด็กตามปกติก็จะไม่ค่อยให้ความร่วมมือและอยากทำตรงข้ามกับที่เราบอกอยู่แล้ว

การที่เด็กจะเริ่มร้องงอแงหรือแม่กระทัดตื่นอาละวาดเมื่อได้รับผลติดตามก็เป็นสิ่งที่พบได้บ่อย และจะเป็นมากขึ้นในรายที่พ่อแม่ไม่ค่อยยอมอ่อนน้อมในการให้ผลติดตาม (คือทำบ้างไม่ทำบ้าง เอาแน่ไม่ได้) ทำให้เด็กคิดว่าการร้องอาจจะทำให้ไม่ต้องได้รับผลติดตามจากการกระทำของตนเอง

ผู้ปกครองควรฝึกการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องกตสันนี้เช่นเดียวกับการปฏิบัติต่อพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจด้านลบอื่น ๆ ของเด็กด้วย

หลังจากที่เด็กหยุดร้องงอแงหรือกวนแล้ว ผู้ปกครองควรมองหาพฤติกรรมเชิงบวกที่เด็กทำเพื่อที่จะชมเขาได้ อาจจะเป็นแค่พฤติกรรมง่าย ๆ เช่นการนั่งอยู่เงียบ ๆ หลังจากหยุดอาละวาดแล้วก็ได้

การให้ผลติดตามเมื่อเด็กลืมหัดทำตามกฎของบ้าน

ในช่วงเวลาที่เจ็ดนี้ ผู้ปกครองจะได้เรียนรู้วิธีให้ผลติดตามที่มีประสิทธิภาพ เมื่อเด็กลืมหัดทำตามกฎของบ้านด้วย

เมื่อเด็กลืมหัดทำตามกฎของบ้าน ผู้ปกครองควรให้ผลติดตามทันที วิธีการนี้จะต่างจากกรณีที่เด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง คือเด็กจะไม่มีทางเลือกอื่น ๆ คือจะต้องได้รับผลติดตามดังที่ได้ตกลงกันไว้แล้วเท่านั้น

ผู้ปกครองจะต้องคิดไว้ล่วงหน้าก่อน ว่าควรให้ผลติดตามแบบไหนจึงจะสมเหตุสมผลและเชื่อมโยงกับกฎระเบียบของบ้าน

ตัวอย่างเช่น ถ้าเด็กไม่ทำตามกฎเรื่องการกลับเข้าบ้านในเวลาที่ได้ตกลงกันไว้ ผลติดตามควรสัมพันธ์กับเหตุผลที่เด็กไม่กลับบ้านตรงเวลา เช่น ไม่ได้เล่นกับเพื่อน ๆ ในวันถัดไป (เพราะวันนี้กลับบ้านช้าเพราะเล่นเพลินจนค้ำมิด)

สำหรับกฎระเบียบของบ้านที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เสี่ยงอันตราย ก้าวร้าว หรือทำลายของ หรือเมื่อเด็กเสียการควบคุมอารมณ์ ผู้ปกครองควรใช้เวลาเด็กได้หยุดพักสักครู่เพื่อสงบอารมณ์เสียก่อน

บางครั้งผลติดตามอาจง่าย ๆ เช่นเอาของเล่นที่เด็กแย่งกันไปเก็บ หรือแยกเด็กออกจากกันเมื่อเขาลืมกฎที่ว่าให้เล่นด้วยกันด้วยความอ่อนโยน

การพูดคุยกับเด็กเรื่องการให้ผลติดตาม

ผู้ปกครองควรพูดคุยกับเด็กเรื่องผลติดตามจากการไม่ทำตามระเบียบของบ้าน และควรใช้ก้อนอิฐบล็อกจากชั่วโมงที่ 5 เมื่ออธิบายเหตุผลว่าทำไมจึงต้องมีระเบียบของบ้านแต่ละข้อ

ถ้าผู้ปกครองรู้สึกสบายใจที่จะทำ และเด็กโตมากพอ (เช่น อายุ 8 หรือ 9 ขวบ) ผู้ปกครองอาจจะชวนให้เด็กมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ว่าอะไรจะเป็นการให้ผลติดตามที่เหมาะสมเมื่อลืมหัดทำตามระเบียบของบ้าน

เน้นความสำคัญของแสงแดดแห่งความสนใจเชิงบวก!!!

วิทยากรควรเตือนให้พ่อแม่ให้ความสนใจเชิงบวกกับลูกเมื่อลูกทำดีให้มาก เพื่อเป็นการลดโอกาสที่จะต้องใช้การเพิกเฉยและการให้ผลติดตามสำหรับพฤติกรรมเชิงลบในภายหลัง

7.2 | กล่าวต้อนรับ

หยุดพักสักครู่

หยุดพักสักครู่กับพ่อแม่ คุณอาจใช้เวลาเพียงสั้น ๆ (ประมาณหนึ่งนาที)

- หลับตาลงเบา ๆ
- มุ่งความสนใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกาย (15 วินาที)
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ (30 วินาที)
- ขยายความรู้สึกตัวออกไปทั่วร่างกายและสังเกตเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว (15 วินาที)
- ลืมตาขึ้นอีกครั้ง

การทำเช่นนี้จะช่วยให้พ่อแม่รู้สึกสบายที่จะทำกิจกรรมนี้ และสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

ตรวจสอบอารมณ์ตอนเริ่มต้น (เช็किन)

เชิญชวนพ่อแม่และผู้ปกครองให้ผลัดกันพูดรอบวง ว่าเขารู้สึกอย่างไรบ้าง พ่อแม่ควรเล่าถึงอารมณ์ของตนเอง เขารู้สึกถึงอารมณ์นี้ตรงบริเวณไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรที่เชื่อมโยงกับอารมณ์นี้

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกกังวล ฉันรู้สึกถึงมันได้ที่ไหล่ทั้งสองข้าง ฉันกังวลว่าเดือนนี้จะมีเงินพอซื้ออาหารหรือเปล่า” หรือ “ฉันรู้สึกตื่นเต้น ฉันรู้สึกได้บริเวณทรวงอกนี้ ฉันกำลังจะได้เฟอร์นิเจอร์ใหม่!”

การบริหารร่างกาย

ขอให้ผู้ปกครองคนหนึ่งออกมานำการบริหารร่างกาย ให้กำลังใจและชมอาสาสมัครผู้กล้าหาญด้วยความกระตือรือร้น!

บ้านแห่งการเกื้อหนุน

ชี้ให้พ่อแม่ดูว่าเขาก้าวหน้าไปถึงไหนแล้วในการก่อสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน

ขณะนี้เขากำลังเริ่มสร้างหลังคาโดยการเรียนรู้ต่อไปเรื่องการจัดการพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของลูก

ย้ำว่าพ่อแม่ต้องเสริมความแข็งแรงของฝาผนังบ้านด้วยการใช้เวลาตามลำพังกับลูก บอกตามที่คุณมองเห็น พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก และชม

แสงแดดแห่งความสนใจในเชิงบวก เป็นเครื่องเตือนใจที่บอกให้รู้ว่าความสนใจเชิงบวกที่เรามีให้เด็กจะเสริมสร้างรากฐานและความแข็งแรงให้กับ **บ้านแห่งการเกื้อหนุน**

7.3 | การพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน

วิทยากรนำการอภิปรายเกี่ยวกับกิจกรรมจากชั่วโมงก่อนที่มอบหมายให้ไปทำที่บ้าน คือ การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน

ทบทวน คำแนะนำเรื่องการเพิกเฉยพฤติกรรมเด็ก และการสงบอารมณ์ จากชั่วโมงก่อน เพื่อเตือนตัวเองเกี่ยวกับ**ก้อนอิฐบล็อกที่สำคัญ**ในการจัดการกับพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจ

ประเด็นที่น่าจะท้าทายมากที่สุดคือ พ่อแม่จะสามารถเลือกพฤติกรรมที่การเพิกเฉยจะใช้ได้ผลดีหรือไม่

คุณอาจได้ประโยชน์จากการกลับไปดูเรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบบางเรื่องจากชั่วโมงก่อน และฝึกปฏิบัติโดยใช้บทบาทสมมุติหรือฝึกในกลุ่มด้วย

ประเด็นสำคัญที่ควรตระหนักคือ:

- พ่อแม่ได้เลือกพฤติกรรมเพียง 1 อย่างเพื่อฝึกการเพิกเฉยหรือไม่?
- พ่อแม่ได้เลือกพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจในทางลบหรือกดดัน 1 อย่างที่การเพิกเฉยจะใช้ได้ผล (เช่น การร้องแง การร้องไห้ดัง การร้องดินอาละวาด หรือพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจและกดดันอย่างอื่น) หรือไม่?
- พ่อแม่ได้ลองหันเหความสนใจสักหนึ่งครั้ง ก่อนที่จะเพิกเฉยต่อพฤติกรรมของเด็กหรือไม่?
- พ่อแม่ได้ใช้เวลามากพอเพื่อสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวกที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมเหล่านี้ ด้วยการชมและการใช้เวลาตามลำพังกับเด็กหรือไม่?
- พ่อแม่ได้ฝึก **หยุดพักสักครู่** ในขณะที่เพิกเฉยพฤติกรรมเด็กหรือไม่?
- มีใครที่ต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเป็นพิเศษหรือไม่? คุณอาจลองทำบทบาทสมมุติ หรือไปเยี่ยมบ้านเพื่อช่วยเหลือเพิ่มเติม

คำถามที่อาจใช้ได้ในการพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำที่บ้านในชั่วโมงที่เจ็ด:

1. พฤติกรรมอะไรที่คุณเลือกใช้เพื่อการเพิกเฉยในสัปดาห์นี้?
2. การเพิกเฉยเมื่อลูกทำไม่ดีเป็นเรื่องยากสำหรับคุณหรือไม่?
3. คุณได้ประสบปัญหาอะไรหรือเปล่า?
4. คุณได้มีโอกาสชมเมื่อลูกทำดีหรือไม่? เขาทำอะไรดีบ้าง?
5. คุณจัดการกับอารมณ์ของคุณอย่างไร? คุณรักษาอารมณ์ให้สงบได้ไหม?
6. มีใครอยากเล่าประสบการณ์ให้ฟังบ้างไหม ว่าเวลาเล่นกับลูก ชมเขา ให้รางวัล หรือออกคำสั่ง เป็นอย่างไรบ้าง?

โปสเตอร์: ในขณะที่พูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำที่บ้าน ควรพยายามให้พ่อแม่พูดถึงเฉพาะพฤติกรรมหนึ่งอย่างที่จะใช้การเพิกเฉยเท่านั้น

บางครั้งพ่อแม่อาจเปลี่ยนเป้าหมายไปเลือกพฤติกรรมที่ไม่ควรเพิกเฉยแทน (เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่ทำตามคำสั่งที่จำเป็นต้องให้ผลติดตาม)

เตือนความจำพ่อแม่ว่าควรใช้การเพิกเฉยเฉพาะกับพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจและกดดันเท่านั้น

โปรดทำสิ่งต่อไปนี้เมื่อพูดคุยกับพ่อแม่แต่ละคนเรื่องการทำกิจกรรมที่บ้าน:

- ชมผู้ปกครองที่นำปัญหาหรือเรื่องท้าทายที่เผชิญที่บ้านมาบอกเล่าให้ฟัง
- ช่วยกันกับผู้ปกครองคิดหาทางออกสำหรับปัญหาที่พบในการทำกิจกรรมที่บ้าน
- กระตุ้นให้ผู้ปกครองในกลุ่มเสนอความเห็นว่าจะมีวิธีการเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างไร
- เลือกเอาวิธีการหนึ่งที่ได้จากกลุ่มมาแล้วให้ฝึกทำ
- แล้วช่วยกันประเมินว่ามันได้ผลดีหรือไม่ แล้วกระตุ้นให้พ่อแม่ลองเอาไปทำที่บ้านอีกครั้ง

พักรับประทานอาหารว่าง

7.4 | บทเรียนหลัก – การให้ผลติดตามเพื่อสนับสนุนการให้ความร่วมมือ

แนะนำผู้ปกครองสั้น ๆ ให้เข้าใจเป้าหมายหลัก วิทยากรอาจพูดดังต่อไปนี้:

“เป้าหมายหลักของชั่วโมงนี้คือให้พวกเราได้เรียนรู้วิธีการให้ผลติดตาม ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่ได้ผลดีในการช่วยให้เด็กทำตามคำสั่งและทำตามระเบียบของบ้าน เพื่อที่เด็กจะได้มีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ”

โปรดพยายามทำให้เป็นการแนะนำเพียงสั้น ๆ แล้วนำเข้าสู่กิจกรรมทันที พ่อแม่จะเรียนรู้ได้ดีกว่าโดยการลงมือปฏิบัติและพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน มากกว่าการฟังการบรรยายของวิทยากร!

อภิปราย – เมื่อไหร่ที่การหันเหความสนใจและการเพิกเฉยจะใช้ไม่ได้ผล?

1. ขอให้พ่อแม่เสนอว่ามีพฤติกรรมไหนบ้าง ที่การหันเหความสนใจและการเพิกเฉยจะไม่เหมาะสม หรือไม่ได้ผลสำหรับลูกของเขา
2. คำถามที่อาจใช้ถามได้: พฤติกรรมไหนที่การหันเหความสนใจและการเพิกเฉยจะไม่เหมาะสม?
3. คุณควรคำนึงถึงอายุของเด็กด้วย เช่น เด็กสองขวบชกแม่ที่ขาเพราะไม่ได้คุกก็อาจใช้การหันเหพฤติกรรมได้
4. แต่ในทางตรงกันข้าม พ่อแม่ไม่สามารถเพิกเฉยเด็กที่โตกว่า (เช่น อายุ 4 ขวบหรือมากกว่า) ที่ชกพ่อแม่หรือน้องเพราะไม่ได้สิ่งที่ต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเรามีระเบียบของบ้านเรื่องการไม่ใช้พฤติกรรมก้าวร้าวอยู่แล้ว
5. เขียนพฤติกรรมเหล่านี้ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต อาจมีพฤติกรรมบางอย่างที่อยู่ในกล่อง “สิ่งที่ควรนำมาพิจารณาในอนาคต” จากชั่วโมงที่หกด้วย
6. วิทยากรจะอธิบายว่าในชั่วโมงนี้พ่อแม่จะได้เรียนรู้ว่าการให้ผลติดตามจะทำได้อย่างไรสำหรับพฤติกรรมแบบนี้

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 17 – วิธีการให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง ...

3 นาทีต่อมา ...



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 17

เรื่องนี้แสดงให้เห็นวิธีที่ผู้ปกครองใช้การให้ผลติดตามเมื่อเด็กยังไม่ยอมทำตามคำสั่งหลังจากพยายามสั่งแล้ว วิทยากรควรอ่านไปที่ละช่องกับผู้ปกครองเพื่อให้เข้าใจว่าผู้ปกครองสามารถให้เด็กเลือกก่อนว่าจะทำตามคำสั่งหรือไม่ ก่อนที่จะให้ผลติดตามที่สมเหตุสมผลและเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหรือคำสั่งนั้นทันที

ก่อนอิฐบล็อก

ต่อไปนี้เป็นก่อนอิฐบล็อกบางก้อนที่วิทยากรควรช่วยให้ผู้ปกครองมองเห็นจากเรื่องนี้:

- ทำตามคำแนะนำจากก่อนอิฐบล็อกทุกก้อนที่เกี่ยวกับการออกคำสั่งที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง
- พูดคำสั่งซ้ำอีกเพียง**ครั้งเดียว**พร้อมกับบอกทางเลือกให้เด็กว่าจะทำตามคำสั่ง หรือได้รับผลติดตามหนึ่งอย่าง เช่น “ถ้าลูกไม่ทำตอนนี้เลย หลังกินข้าวเย็นลูกก็จะได้เล่นของเล่นอีก”
- ให้เวลาเด็ก 5-10 วินาทีเพื่อปฏิบัติตามคำสั่ง หลังจากให้ทางเลือกกับเด็กแล้วว่าจะมีผลติดตามอย่างไร
- ให้ใช้คำพูดเดิม โดยน้ำเสียงที่สงบ ช้า และมั่นคง พยายามสังเกตว่าได้รับความสนใจจากเด็กก่อนเริ่มพูด
- หากเด็กตัดสินใจทำตามคำสั่งหลังจากที่ผู้ปกครองเสนอทางเลือกให้แล้ว ให้ชมเด็กทันที แม้ว่าเด็กจะทำตามอย่างไม่ค่อยพอใจนักก็ตาม
- ถ้าคุณจำเป็นต้องให้ผลติดตาม เมื่อบอกไปแล้วให้ทำกิจกรรมอื่นต่อทันที แทนที่จะพยายามยืนยันว่าเด็กยังจะต้องทำตามคำสั่งอยู่
- การให้ผลติดตามควรทำทันที สมเหตุสมผล และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ช่องที่ 1 แสดงให้เห็นคุณย่าให้คำเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรมอย่างได้ผลดี กับมะลิ (อายุ 3 ขวบ) ว่าเมื่อไหร่จึงควรคืนมือถือให้คุณย่าและมานั่งกินข้าวด้วยกัน วิทยากรควรใช้โอกาสนี้ในการทบทวนก่อนอิฐบล็อกที่สำคัญสำหรับการเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรม โดยถามคำถามดังต่อไปนี้:

- ในช่องนี้คุณย่าทำอะไร? และทำไมจึงทำอย่างนั้น?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: เป็นการเตือนมะลิก่อนเปลี่ยนกิจกรรม ช่วยมะลิให้เตรียมหยุดเล่นมือถือและเตรียมตัวกินอาหารเย็น)
- คุณย่าแสดงให้เห็นก่อนอิฐบล็อกก้อนไหนที่เกี่ยวกับการให้คำเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรมเพื่อเตรียมเด็กให้พร้อมที่จะหยุดกิจกรรมหนึ่งและเริ่มกิจกรรมใหม่?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: ชมมะลิที่นั่งเล่นมือถืออยู่เงียบ ๆ เรียกชื่อมะลิ สบตามะลิ บอกมะลิว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรที่จะเล่นต่อได้ อธิบายว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป)
- คุณย่าจะทำให้การเตือนนี้มีประสิทธิภาพดีกว่าเดิมได้อีกอย่างไร?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: สังเกตดูให้แน่ใจก่อนว่ามะลิได้ยินคำสั่ง โดยการนั่งลงในระดับเดียวกันกับเธอ สบตามะลิ และรอให้มะลิตอบรับก่อนเตือน)
- คุณย่าจะอย่างไรหากมะลียุ่มน้อยเกินไปจนไม่เข้าใจว่าสามนาที่นั่นนานแค่ไหน?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: บอกให้ดูเข็มนาฬิกาว่าจะอยู่ตรงไหนเมื่อหมดเวลา ตั้งนาฬิกาจับเวลาในโทรศัพท์)

ข้อสังเกต: ควรช่วยให้พ่อแม่ตระหนักว่าคุณย่าอาจจะหลีกเลี่ยงการขัดแย้งกับมะลิได้ถ้าสามารถให้คำเตือนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็ควรตระหนักด้วยว่า เด็กอาจจะยังไม่ให้ความร่วมมือในการคืนมือถือให้หรือหยุดเล่นอย่างอื่น แม้ว่าพ่อแม่จะทำทุกอย่างถูกต้องหมดแล้วก็ตาม!

ช่องที่ 2 แสดงให้เห็นคุณย่าที่กลับเข้ามาใหม่และบอกให้มะลิคืนมือถือให้ และมะลิไม่ยอม ลองถามคำถามต่อไป:

- คุณย่าแสดงให้เห็นก่อนอิฐบล็อกอะไรที่เกี่ยวกับวิธีการออกคำสั่ง?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: เรียกชื่อเด็ก บอกพฤติกรรมที่ต้องการให้เด็กทำ ออกคำสั่งที่ละหนึ่งอย่างเท่านั้น สบตาเด็ก พูดด้วยน้ำเสียงที่สงบมั่นคง)
- ทำไมมะลิจึงปฏิเสธ ไม่ยอมทำตามคำสั่งของคุณย่า?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: มะลิยังไม่พร้อมที่จะหยุดกิจกรรมนั้น มะลิยังเล่นเพลินอยู่มากๆ)
- คุณย่าจะทำอะไรได้อีกที่จะช่วยให้มะลิรู้สึกง่ายขึ้นที่จะทำตามคำสั่ง ที่ให้คืนมือถือให้ย่า?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: หันเหความสนใจของมะลิไปสู่กิจกรรมบางอย่างที่สนุกหรือต้องทำด้วยกัน เช่น การร้องเพลงด้วยกันในขณะที่เตรียมตัวกินอาหารเย็น)
ข้อสังเกต: เราต้องการที่จะเลี่ยงการเสนอให้รางวัลตรงนี้ เพราะนั่นอาจจะเป็นการสร้างนิสัยหรือเงื่อนไขว่าต้องได้รับรางวัลก่อนที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งเป็นเหมือนการติดสินบนเด็ก)

ช่องที่ 3 แสดงให้เห็นขั้นตอนสำคัญในการให้ผลติดตามสำหรับเด็กที่ไม่ให้ความร่วมมือหรือไม่ยอมทำตามคำสั่ง: คือการให้เด็กเลือกว่าจะทำตามคำสั่งหรือได้รับผลติดตาม

เป็นเรื่องสำคัญมากที่พ่อแม่จะต้องสามารถแยกแยะได้ว่าทำไมจึงต้องทำแบบนี้แทนที่จะให้ผลติดตามแก่เด็กเลยทันที เพราะมันเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เปลี่ยนพฤติกรรมไม่ร่วมมือและหลีกเลี่ยงการได้รับผลติดตาม ดังนั้นจึงเป็นการสอนให้เด็กรู้จักตัดสินใจเลือกทำในทางบวกในชีวิต

ให้ถามพ่อแม่ดังต่อไปนี้:

- คุณย่าได้ตอบกับการที่มะลิไม่ยอมคืนมือถือให้อย่างไร?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: คุณย่าให้ทางเลือกกับมะลิ: คือให้เลือกระหว่างการคืนมือถือให้ย่ากับการที่จะไม่ได้เล่นมือถืออีกตอนหลังกินข้าวเย็นแล้ว)
- ทำไมคุณย่าจึงให้มะลิเลือก?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: มันเป็นการเปิดโอกาสครั้งสุดท้ายให้มะลิให้ยอมทำตามคำสั่งหรือไม่เช่นนั้นก็จะได้รับผลติดตาม บางครั้งมันเป็นเรื่องยากสำหรับเด็กที่จะหยุดทำกิจกรรมที่เขาชอบมาก เช่น การดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกมในมือถือ ดังนั้นเด็กจึงต้องใช้เวลาในการปรับตัว)

ก่อนอิฐบล็อก: การให้โอกาสเด็กครั้งสุดท้ายให้ยอมทำตามคำสั่งหรือไม่เช่นนั้นก็จะได้รับผลติดตาม

- คุณย่าพูดกับมะลิว่าอย่างไรหลังจากที่เธอปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: คุณย่ายังมีท่าที่สงบอยู่แต่มั่นคงหนักแน่น คุณย่าไม่ได้เริ่มต่อรองกับมะลิ)

ก่อนจับลูก: รักษาท่าทีให้สงบในขณะที่คุณให้เด็กเลือกว่าจะทำตามคำสั่งหรือรับผลติดตาม

- คุณย่าทำอะไรได้บ้างเพื่อรักษาอารมณ์ให้สงบมันคง?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: ใช้เทคนิคหยุดพักสักครู่หรืออย่างน้อยก็หายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง!)
- จะมีการให้ผลติดตามที่เหมาะสมไหมหากมะลิยังติดอยู่กับคุณย่าต่อไปอีก? การให้ผลติดตามนั้นต้องเป็นแบบไหนจึงจะเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: มันจะต้องสัมพันธ์กับสิ่งที่มะลิกำลังทำอยู่ คุณย่าต้องบอกทันทีและมันจะต้องเกิดขึ้นหลังจากนั้นไม่นาน มันควรจะสมเหตุสมผลและไม่เป็นการโหดร้ายเกินไป)
- จะเกิดปัญหาอะไรขึ้นหากผลติดตามคือคุณย่าจะไม่ให้มะลิเล่นมือถือไปอีกหนึ่งสัปดาห์หรือคุณย่าเอามือถือไปที่?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: การให้ผลติดตามนั้นจะเป็นการโหดร้ายมากเกินไปและไม่ยุติธรรม คุณย่าคงไม่สามารถทำได้จริงตามนั้น)
- จะเกิดปัญหาอะไรขึ้นหากผลติดตามนั้นเป็นเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับมือถือ เช่น คุณย่าบอกว่า “ถ้าตีอย่างนี้ย่าจะไม่รักหนูอีกละนะ”?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: ผลติดตามนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง การให้ผลติดตามที่รุนแรงอาจเป็นอันตรายต่อเด็ก ผลติดตามนั้นอาจทำลายความสัมพันธ์ที่ดีที่คุณย่าพยายามสร้างระหว่างมะลิกับคุณย่า)

ก่อนจับลูก: การให้ผลติดตามควรเกิดขึ้นทันที ควรสมเหตุสมผล และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง!

ช่องที่ 4 แสดงให้เห็นวิธีที่ผู้ปกครองสามารถใช้การให้ผลติดตามได้เมื่อเด็กยังติดและไม่ยอมทำตามคำสั่งต่อไป โปรดสังเกตว่าคุณย่าจะไม่ถกเถียงกับมะลิเรื่องมือถือหรือการให้ผลติดตาม แต่เมื่อมะลิยังติดอยู่ก็จะให้ผลติดตามแล้วทำกิจกรรมอื่นต่อไปทันที ลองถามคำถามต่อไปนี้:

- คุณย่าทำอะไรเมื่อมะลิไม่ยอมคืนมือถือให้?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: คุณย่าให้ผลติดตามทันที คุณย่านำมะลิไปสู่กิจกรรมใหม่ เช่น ล้างมือ ดังนั้นการให้ผลติดตามควรทำทันที)
- ทำไมคุณย่าจึงเสี่ยงที่จะพูดคุยถกเถียงกับมะลิเรื่องการใช้อุปกรณ์หรือการให้ผลติดตาม? คุณคิดว่าคุณย่าควรทำอย่างไรหากมะลิยังบ่นหรือเรียกร้องต่อไปอีก?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: มันคงจะทำให้เกิดการถกเถียงเพื่อเอาชนะกันระหว่างสองคนนี้ คุณย่าควรเพิกเฉยต่อการเรียกร้องและบ่นของมะลิ)
- จะเกิดอะไรขึ้นหากคุณย่ายอมแพ้ต่อการตีของมะลิหรือยอมให้มะลิใช้มือถือต่อหลังกินข้าวเย็น?
(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: มะลิก็จะเรียนรู้ว่าหากอยากได้อะไรก็เพียงบ่นมาก ๆ หรือตีเอาให้ได้ มะลิอาจเรียนรู้ว่าคุณย่าไม่ได้เอาจริงกับการให้ผลติดตาม)

ก่อนวิฐบล็อก: เมื่อให้ผลติดตามแล้วต้องทำอย่างที่บอกไปจริง ๆ

ช่องที่ 5 แสดงให้เห็นคุณย่าชมมะลิเมื่อเธอล้างมือ ถามคำถามต่อไปนี้:

- ทำไมคุณย่าจึงชมเมื่อมะลิล้างมือ?

(คำตอบที่อาจจะได้จากพ่อแม่: คุณย่าอยากเน้นย้ำกับการส่งเสริมพฤติกรรมทางบวกคือการทำตามคำสั่งให้ล้างมือ แม้ว่ามะลิอาจจะยังไม่พอใจกับการให้ผลติดตามที่ได้รับก่อนหน้านี้ขึ้นอยู่กับคุณย่าอยากให้มะลิล้างเข้ามาอยู่ภายใต้แสงแดดแห่งความใส่ใจในเชิงบวก)

โปรดจำไว้เสมอว่า: วิทยากรควรใช้คำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม หน้าที่ของคุณคือการถามคำถาม ผู้ปกครองจะต้องคิดคำตอบให้ได้ด้วยตัวเอง!

ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 18

ในเรื่องนี้เราจะเห็นว่าเด็กที่โตหน่อยไม่ยอมทำตามคำสั่ง (ที่มาจากระเบียบของบ้าน) และยังคงต่อต้านหลังจากที่บอกทางเลือกให้แล้ว ได้รับผลติดตาม แล้วก็ร้องดื้ออาละวาดเมื่อได้รับผลติดตาม

เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องอ่านไปพร้อมกับผู้ปกครอง เพราะเด็กจำนวนมากจะยังต่อต้านเมื่อพยายามจะเอาชนะพ่อแม่ และเด็กมักจะแสดงออกในทางลบเมื่อพ่อแม่ให้ผลติดตาม

ก่อนอิวบล็อก

ต่อไปนี้เป็นก่อนอิวบล็อกบางกอนที่วิทยากรควรช่วยให้ผู้ปกครองมองเห็นจากเรื่องนี้:

- พยายามรักษาอารมณ์ให้สงบไว้เมื่อลูกไม่ยอมทำตามคำสั่ง
- เมื่อบอกว่าจะให้ผลติดตามกับลูกไปแล้วต้องทำตามนั้นเสมอ
- โปรดจำไว้ว่าการจัดการกับการร้องดื้ออาละวาดและงอแงจะต้องใช้การเพิกเฉยพฤติกรรมของเด็ก (แต่ไม่ใช่เพิกเฉยต่อเด็ก!)

ช่องที่ 1 แสดงให้เห็นวิธีที่ปู่ย่าออกคำสั่งให้เด็กทำตามหลังกินข้าวเย็นแล้ว คุณอาจขอให้กลุ่มแยกแยะก่อนอิวบล็อกสำหรับการออกคำสั่ง และให้ช่วยคิดว่าปู่ย่าจะทำอะไรได้บ้างที่น่าจะช่วยให้เด็กทำตามคำสั่งมากขึ้น เช่นอาจจะทำให้คำสั่งนั้นน่าสนใจสำหรับเด็ก

ช่องที่ 2 แสดงให้เห็นว่าคุณปู่เตือนตนัยเรื่องระเบียบของบ้านเมื่อตนัยไม่ยอมเก็บโต๊ะอาหาร ผู้ปกครองจะทำอย่างนี้ได้ก็ต่อเมื่อเขาได้ตั้งกฎระเบียบหรือมีกิจวัตรประจำวันแบบนี้ไว้ก่อนแล้วเท่านั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปกครองจะต้องรู้ว่าที่บ้านของตัวเองมีกฎทอนองนี้อยู่แล้วหรือไม่ ให้ถามคำถามต่อไปนี้:

- คุณปู่พูดอะไรกับตนัยเมื่อเขาไม่ยอมเก็บจานจากโต๊ะอาหาร?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: เตือนความจำตนัยว่ากฎของบ้านคือต้องเก็บโต๊ะหลังกินข้าวเย็นก่อน แล้วจึงจะไปเล่นของเล่นได้)
- ทำไมคุณปู่จึงเตือนความจำตนัยว่ากฎของบ้านคืออะไร?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: บางทีตนัยอาจจะลืมกฎข้อนี้ไปก็ได้ คุณปู่ให้โอกาสตนัยทำตามคำสั่งก่อน คุณปู่กำลังใช้เทคนิค “ถ้าทำสิ่งนี้ / ก็จะทำให้เกิดสิ่งนี้” คือ: เมื่อตนัยเก็บโต๊ะ ตนัยก็จะไปเล่นของเล่นได้)

ช่องที่ 3 แสดงให้เห็นว่าคุณปู่ให้โอกาสตนัยทำตามคำสั่งก่อน หรือไม่ก็ต้องได้รับผลติดตาม ตรงนี้จะเป็นโอกาสดีที่จะเน้นย้ำให้เห็นก่อนอิวบล็อกที่บอกว่าการให้ผลติดตามจะต้องทำทันที ต้องสมเหตุผล และยุติธรรม ให้ถามคำถามต่อไปนี้:

- คุณปู่ทำอะไรเมื่อตนัยยังต่อต้านและไม่ยอมทำตามคำสั่ง?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: ให้ทางเลือกกับตนัย)
- คุณปู่ให้ทางเลือกอะไรกับตนัย?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: ให้เก็บโต๊ะ หรือไม่ก็จะไม่ได้เล่นมือถือหลังจากกินอาหารเย็นแล้วอีก)

- ผลติดตามที่ให้กับคนวัยเหมาะสมหรือไม่? เพราะอะไรจึงเหมาะสม?

(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: มันเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงเพราะคุณปู่สามารถทำอย่างนั้นได้จริง มันยุติธรรมเพราะมันไม่ได้รุนแรงจนเกินไป มันเป็นการให้ผลทันทีเพราะมันจะเกิดขึ้นในขณะนั้นได้เลย)

ช่องที่ 4 แสดงให้เห็นว่าคุณปู่ให้ผลติดตามกับคนวัยหลังจากที่เขายังติดต่อไป ซึ่งจะคล้ายกันกับสถานการณ์ในเรื่องก่อนหน้านี้ที่คุณย่าให้ผลติดตามกับมะลิทันทีหลังจากให้ทางเลือกแล้ว ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- คุณปู่ทำอะไรเมื่อคนวัยยังติดต่อไปและไม่ยอมเก็บโต๊ะอาหาร?

(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณปู่ให้ผลติดตามทันที คุณปู่หันเหความสนใจของคนวัยไปสู่กิจกรรมใหม่ คือการเตรียมตัวเข้านอน)

- ทำไมคุณปู่จึงเพิกเฉยเมื่อคนวัยยังติดต่อไป ทำไมจึงไม่ยอมทะเลาะถกเถียงกับคนวัย?

(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณปู่เลือกที่จะเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องกดดันในเชิงลบของคนวัย)

ช่องที่ 5 แสดงให้เห็นว่าคนวัยกำลังร้องดินอาละวาดในขณะที่คุณปู่พยายามจะรักษาอารมณ์ให้สงบอยู่และเก็บจานไปด้วย ให้ถามคำถามต่อไปนี้:

- คุณปู่ทำอะไรเพื่อพยายามจะรักษาอารมณ์ให้สงบอยู่ในขณะที่คนวัยกำลังร้องดินอาละวาด?

(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณปู่ใช้เทคนิคหยุดพักสักครู่ คุณปู่เตือนตัวเองว่าการอาละวาดแบบนี้ในที่สุดก็จะหยุดไปเอง)

- คุณปู่กำลังพยายามเพิกเฉยต่ออะไร?

(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณปู่กำลังเพิกเฉยการร้องอาละวาดของคนวัย แต่ไม่ได้เพิกเฉยตัวคนวัยเอง)

ช่องที่ 6 แสดงให้เห็นว่าคุณปู่ชมคนวัยที่เตรียมตัวเข้านอน ให้สังเกตว่าคุณปู่จะไม่พูดถึงเหตุการณ์ก่อนหน้านี้ อีกทั้งที่คนวัยคือและร้องอาละวาด ให้ถามคำถามต่อไปนี้:

- คุณปู่ทำอะไรเมื่อเห็นคนวัยที่เตรียมตัวเข้านอนด้วยตัวเองเสร็จแล้ว?

(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณปู่ชมคนวัย)

- ทำไมคุณปู่ไม่พูดถึงเหตุการณ์ก่อนหน้านี้ อีกทั้งที่คนวัยแสดงพฤติกรรมด้านลบ?

(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณปู่อยากให้คนวัยอยู่ใต้แสงแดดแห่งความเอาใจใส่ในด้านบวก คุณปู่อยากดึงความสนใจของคนวัยไปที่พฤติกรรมที่อยากเห็นบ่อยขึ้น แทนที่จะไปที่พฤติกรรมที่อยากเห็นน้อยลง)

ข้อสังเกต: หากผู้ปกครองต้องการพูดคุยกับเด็ก ถึงพฤติกรรมทำทนายของเขา และวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองก็สามารถทำได้ แต่ควรทำเมื่อทั้งสองฝ่ายอารมณ์สงบลงแล้ว และเหตุการณ์ที่เด็กมีพฤติกรรมทางลบได้ผ่านพ้นไปแล้ว

- คุณปู่ควรยอมให้ดนนัยเล่นเกมถือหลังจากที่เขาเตรียมตัวเข้านอนเสร็จแล้วหรือไม่? ทำไมจึงควร? ทำไมจึงไม่ควร?

(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: ไม่ควร เพราะจะทำให้ดนนัยรู้ว่า คุณปู่ไม่ได้เอาจริงกับการให้ผลติดตาม)

ช่องที่ 7 แสดงให้เห็นว่าคุณปู่ทำตามที่คุณปู่พูดไว้จริง คือไม่อนุญาตให้ดนนัยเล่นเกมถือ แต่แล้วก็หันเหความสนใจของดนนัยไปสู่พฤติกรรมที่รู้ว่าดนนัยชอบ ให้ถามคำถามต่อไปนี้:

- ทำไมคุณปู่จึงเสนอว่าจะเล่าเรื่องสมัยคุณปู่ยังเด็กให้ดนนัยฟัง หลังจากที่คุณปู่ได้ให้ผลติดตามกับดนนัยแล้ว?

(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: เพื่อหันเหความสนใจของดนนัยไปสู่อะไรบางอย่างที่รู้ว่าดนนัยชอบ)

กิจกรรม: คิดหาวิธีให้ผลติดตามจากการไม่ยอมทำตามคำสั่ง

กิจกรรมนี้จะช่วยผู้ปกครองให้เลือกใช้การให้ผลติดตามที่เหมาะสมกับสถานการณ์เมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่งอย่างใดอย่างหนึ่ง

1. ถามผู้ปกครองว่ามี**คำสั่งเฉพาะบางเรื่อง**ไหน ที่ยังเป็นปัญหาอยู่ คือเด็กมักไม่ยอมทำตาม
2. พยายามตรวจสอบให้มั่นใจว่าคำสั่งนั้น **เฉพาะเจาะจง เป็นในทางบวก และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง!**
3. บันทึกคำสั่งที่ได้มาบนครั้งด้านซ้ายของกระดาษฟลิปชาร์ต
4. ขอให้ผู้ปกครองเสนอผลติดตามสำหรับคำสั่งแต่ละอย่างหากเด็กไม่ยอมทำตาม
5. ผลติดตามที่ได้มานี้ควร**เฉพาะเจาะจง เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง และสมเหตุสมผล**
6. ช่วยผู้ปกครองให้สังเกตว่าผลติดตามนั้นสัมพันธ์กับคำสั่งที่ให้ไปหรือไม่
7. บันทึกผลติดตามที่ได้มาบนครั้งด้านขวาของกระดาษฟลิปชาร์ต

ตัวอย่างของผลติดตาม

- ถ้ามากินข้าวช้า อาหารก็จะเย็นชืดไม่อร่อย
- ถ้ากินข้าวเย็นแล้ว ก็จะได้กินของหวาน
- ถ้ายังเล่นสาดน้ำอยู่อีก ก็จะหมดเวลาอาบน้ำ
- ถ้าทำของเล่นแตกหัก ก็จะไม่มีการให้เล่นอีก
- ถ้าไม่สามารถมาเล่นใกล้บ้านที่แม่จะมองเห็นได้ ลูกก็ต้องเข้ามาเล่นในบ้าน
- ถ้าลูกไม่ปิดโทรทัศน์แล้วลงมือทำการบ้านตอนนี้ พรุ่งนี้ก็จะไม่ได้ดูอีก
- ถ้าเลิกเรียนแล้วไม่ตรงมาที่บ้านเลย ลูกก็จะไม่ได้เล่นกับเพื่อนหลังเลิกเรียนอีก
- ถ้าลูกไม่เก็บของเล่นตอนนี้เลย พรุ่งนี้ก็จะไม่ได้เล่นกับของเล่นพวกนี้อีก
- ถ้าลูกไม่ลุกจากเตียงนอนและแต่งตัว พรุ่งนี้ลูกจะต้องเข้านอนเร็วกว่าเดิม

ฝึกปฏิบัติ – การให้ผลติดตามแก่เด็กเมื่อไม่ยอมทำตามคำสั่ง

การฝึกปฏิบัตินี้จะแบ่งออกเป็นสามตอน ตอนที่หนึ่งจะเป็นการที่ผู้ปกครองให้ทางเลือกแก่เด็กหลังจากที่เด็กไม่ยอมร่วมมือในตอนแรก หลังจากนั้นเด็กก็เลือกที่จะทำตามคำสั่ง

ตอนที่สองจะเป็นการที่ผู้ปกครองให้ผลติดตามหลังจากที่เด็กยังดื้อต่อไปและไม่ยอมทำตามคำสั่ง

ตอนที่สามจะเป็นการที่ผู้ปกครองใช้ทั้งการให้ผลติดตามและการเพิกเฉยร่วมกัน เมื่อเด็กเริ่มบ่นงอแงหรืออาละวาดหลังจากที่ได้รับผลติดตามแล้ว

วิทยากรควรนำการฝึกกับผู้ปกครองสองคนให้กลุ่มใหญ่ดูสักสองสามครั้ง ก่อนที่จะปล่อยให้ฝึกกันเองในกลุ่มย่อยหลังจากนั้น

ฝึกปฏิบัติในกลุ่ม ครั้งที่หนึ่ง – เมื่อเด็กเลือกให้ความร่วมมือทำตามคำสั่งหลังจากที่ผู้ปกครองเสนอทางเลือกให้แล้ว

1. ผู้ปกครองเลือกคำสั่งจากรายการที่บันทึกไว้
2. ผู้ปกครองให้เลือกผลติดตามที่เหมาะสมสำหรับการไม่ทำตามคำสั่งนั้น
3. ผู้ปกครองออกคำสั่งให้เด็กทำ (เช่น – “เก็บของเล่นไว้ในกล่องนะลูก [เรียกชื่อลูก]”)
4. เด็กพูดว่า “ไม่” หรือไม่ตอบสนอง
5. ผู้ปกครองให้เด็กเลือกว่าจะทำตามคำสั่ง หรือจะรับผลติดตาม แล้วออกคำสั่งซ้ำอีกครั้ง โดยใช้คำพูดเดิมและพูดซ้ำ ๆ ด้วยน้ำเสียงสงบและมั่นคง “ลูกเลือกเอานะว่าจะเก็บของเล่นเดี๋ยวนี้ หรือจะไม่ได้เล่นอีกหลังกินข้าวเย็นแล้ว”
6. เด็กทำตามคำสั่งหลังจากได้รับทางเลือก
7. ผู้ปกครองชมเด็กที่ทำตามคำสั่ง
8. พูดคุยกันว่าการฝึกบทบาทสมมติเป็นผู้ปกครองและเด็กเป็นอย่างไรบ้าง

ฝึกปฏิบัติในกลุ่ม ครั้งที่สอง – เมื่อเด็กได้รับผลติดตามเพราะไม่ยอมทำตามคำสั่งหลังจากที่ผู้ปกครองให้เลือกระหว่างการให้ความร่วมมือหรือการได้รับผลติดตามแล้ว

1. ผู้ปกครองออกคำสั่งให้เด็กทำเหมือนครั้งก่อนหน้า (คือ – “เก็บของเล่นไว้ในกล่องนะลูก [เรียกชื่อลูก]”)
2. เด็กพูดว่า “ไม่” หรือไม่ตอบสนอง
3. ผู้ปกครองให้เด็กเลือกว่าจะทำตามคำสั่ง หรือจะรับผลติดตาม แล้วออกคำสั่งซ้ำอีกครั้ง โดยใช้คำพูดเดิมและพูดซ้ำ ๆ ด้วยน้ำเสียงสงบและมั่นคง “ลูกเลือกเอานะว่าจะเก็บของเล่นเดี๋ยวนี้ หรือจะไม่ได้เล่นอีกหลังกินข้าวเย็นแล้ว”
4. ผู้ปกครองรอ 5 วินาที เด็กยังไม่ยอมทำตามคำสั่ง
5. ผู้ปกครองให้ผลติดตามโดยพูดว่า: “เพราะว่าลูกไม่ยอมเก็บของเล่น ลูกก็จะเล่นกับมันหลังอาหารเย็นอีกไม่ได้นะ”

6. ผู้ปกครองหันเหความสนใจเด็กไปสู่กิจกรรมใหม่: “มาล้างมือเร็ว”
7. เด็กยอมทำตามคำสั่ง แม้ว่าอาจจะยังไม่พอใจอยู่ก็ตาม ผู้ปกครองชมเด็ก
8. พูดคุยกันว่าการฝึกบทบาทสมมติเป็นผู้ปกครองและเด็กเป็นอย่างไรบ้าง

ฝึกปฏิบัติในกลุ่ม ครั้งที่สาม: การใช้การเพิกเฉยและการให้ผลติดตามร่วมกับเมื่อเด็กร้องไห้อาละวาดหลังจากได้รับผลติดตาม

1. ผู้ปกครองออกคำสั่งให้เด็กทำเหมือนครั้งก่อนหน้า (คือ – “เก็บของเล่นไว้ในกล่องนะลูก [เรียกชื่อลูก]”)
2. เด็กพูดว่า “ไม่” หรือไม่ตอบสนอง
3. ผู้ปกครองให้เด็กเลือกว่าจะทำตามคำสั่ง หรือจะรับผลติดตาม แล้วออกคำสั่งซ้ำอีกครั้ง โดยใช้คำพูดเดิมและพูดซ้ำ ๆ ด้วยน้ำเสียงสงบและมั่นคง “ลูกเลือกเอานะว่าจะเก็บของเล่นเดี๋ยวนี้ หรือจะไม่ได้เล่นอีกหลังกินข้าวเย็นแล้ว”
4. ผู้ปกครองรอ 5 วินาที เด็กยังไม่ยอมทำตามคำสั่ง
5. ผู้ปกครองให้ผลติดตามโดยพูดว่า: “เพราะว่าลูกไม่ยอมเก็บของเล่น ลูกก็จะเล่นกับมันหลังอาหารเย็นอีกไม่ได้นะ”
6. ผู้ปกครองหันเหความสนใจเด็กไปสู่กิจกรรมใหม่: “มาล้างมือเร็ว”
7. เด็กร้องดื้ออาละวาดและบ่นหรือต่อว่ารุนแรง เช่น “มันไม่ยุติธรรม!”
8. ผู้ปกครองเพิกเฉยเด็ก
9. เด็กหยุดร้องดื้ออาละวาด
10. ผู้ปกครองให้ความสนใจเด็กในเชิงบวกโดยชมเด็กที่นั่งอยู่เงียบ ๆ ได้ แล้วหันเหเด็กไปสู่กิจกรรมใหม่
11. พูดคุยกันว่าการฝึกบทบาทสมมติเป็นผู้ปกครองและเด็กเป็นอย่างไรบ้าง

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 19 – ผลติดตามจากการไม่ทำตามระเบียบของบ้าน ...

दनัย หลานไปเล่นกับเพื่อนแล้วกลับบ้านคำ อีกแล้ว ถ้าทำแบบนี้อีก วันต่อไปตางจะ ไม่ให้ไปเล่นกับเพื่อนละนะ



दनัย ตาผิดหวังที่หลานกลับถึงบ้านคำอีกแล้ว พรุ่งนี้หลานไปเล่นกับเพื่อนไม่ได้แล้วนะ



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 19

เรื่องที่ 20 แสดงให้เห็นวิธีที่ผู้ปกครองใช้การให้ผลติดตามเพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามระเบียบของบ้าน ผู้ปกครองยังสามารถคุยกับเด็กเพื่อตกลงกันว่าจะใช้อะไรเป็นการให้ผลติดตาม (และรางวัล) ที่เกี่ยวข้องกับการทำตามระเบียบของบ้านด้วย

วิทยากรอาจย้อนกลับไปดูเรื่องที่ 12 ในช่วง 5 นาที เพื่อทบทวนความจำกับกลุ่มเกี่ยวกับเรื่องกฎของบ้านสำหรับวันนี้ที่ให้กลับถึงบ้านก่อนมืดด้วยก็ได้

ก่อนวิจวบลึก

ต่อไปนี้เป็นก่อนวิจวบลึกบางก่อนที่วิทยากรควรช่วยให้ผู้ปกครองมองเห็นจากเรื่องนี้:

- พูดคุยกันกับเด็กล่วงหน้าถึงผลติดตามที่อาจเหมาะสมสำหรับการไม่ทำตามกฎของบ้าน และอธิบายเหตุผลว่าทำไมจึงควรมีผลติดตามแบบนี้
- พยายามให้เด็กได้มีส่วนร่วมเพื่อตกลงกันว่าควรจะใช้อะไรเป็นการให้ผลติดตาม
- บอกผลติดตามที่จะให้กับเด็กในขณะที่ทั้งผู้ปกครองและเด็กอยู่ในสภาพอารมณ์ที่สงบ
- ผู้ปกครองสามารถแสดงอาการผิดหวังได้เมื่อเด็กล้มทำตามกฎของบ้าน
- ควรมีความเสมอต้นเสมอปลายในการให้ผลติดตาม
- เมื่อบอกว่าจะให้ผลติดตามแล้วต้องเตรียมตัวให้พร้อมที่จะทำตามนั้นจริง ๆ

ช่องที่ 1 แสดงให้เห็นว่าคุณปู่เตือนนัยว่าจะได้รับผลติดตามหากยังไม่กลับถึงบ้านก่อนมืดอีก วิทยากรควรชวนให้กลุ่มคิดว่าตอนไหนจะเป็นเวลาที่เหมาะสมที่คุณปู่จะคุยกับนัยเรื่องนี้ และคุณปู่จะช่วยให้นัยมีส่วนร่วมในการตัดสินใจว่าผลติดตามควรจะเป็นอะไรดีหากเขายังล้มทำตามกฎของบ้านซ้ำอีก ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- คุณปู่ทำอะไรเมื่อเห็นนัยกลับถึงบ้านช้า?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณปู่เตือนนัยว่าจะได้รับผลติดตามหากยังไม่กลับบ้านคำอีก)
- เพราะอะไรจึงถือว่าการให้ผลติดตามแบบนี้เหมาะสม?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: มันไม่รุนแรงหรือสุดโต่งเกินไป คุณปู่จะสามารถทำตามนั้นได้จริง มันเชื่อมโยงหรือสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนัย คือการเล่นอยู่กับเพื่อนจนนานเกินไป หลังเลิกเรียน)
- การให้ผลติดตามนี้ตอนไหนจึงจะได้ผลดีที่สุดสำหรับนัย? เพราะอะไร?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง – อาจมีคำตอบอื่น ๆ นอกจากนี้อีก: ให้ในเวลาอื่นที่ไม่ใช่ตอนที่เพิ่งล้มกฎข้อนี้ เมื่อนัยอารมณ์สงบและกำลังอารมณ์ดี นัยอาจจะกำลังรู้สึกไม่ดีที่ไม่ทำตามกฎและอาจไม่ค่อยอยากฟังหรือเห็นคล้อยตามกับคุณปู่)
- คุณปู่ควรทำอย่างไรเพื่อให้นัยมีส่วนร่วมมากขึ้นในการกำหนดผลติดตามสำหรับการล้มทำตามกฎของบ้าน?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณปู่ควรคุยกับนัยในเวลาที่จะกำหนดระเบียบของบ้าน คุณปู่อาจจะถามนัยว่าถ้าเขาล้มทำตามกฎของบ้าน ผลติดตามที่ยุติธรรมควรจะเป็นอะไร)

ก่อนอวัชบล็อก: ควรพูดคุยกับเด็กเรื่องผลติดตามสำหรับการลืมหัดตามกฎของบ้านในขณะที่เด็กอารมณ์สงบแล้ว

- ทำไมคุณปู่จึงควรทำให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดผลติดตามที่เหมาะสม?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: มันจะสอนให้เด็กเรียนรู้ว่าเมื่อเขาทำอะไรลงไปย่อมมีผลติดตามมาเสมอ เด็กจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีวินัยในตนเองและรู้สึกรับผิดชอบ มันจะทำให้เด็กมีโอกาสที่จะยอมรับผลของการกระทำของเขามากขึ้น)

ก่อนอวัชบล็อก: ช่วย让孩子มีส่วนร่วมในการกำหนดผลติดตามสำหรับการลืมหัดตามหรือทำผิดกฎของบ้าน

ช่องที่ 2 แสดงให้เห็นว่าคุณปู่ให้ผลติดตามดังที่ได้บอกเด็กไว้จริง ๆ เมื่อเด็กยังลืมหัดตามกฎของบ้านอยู่ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- จะเกิดอะไรขึ้นหากคุณปู่ไม่ได้ทำตามที่ได้ให้ผลติดตามไว้กับเด็ก เมื่อเขากลับบ้านมา?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: เด็กก็จะเรียนรู้ว่าเขาไม่จำเป็นต้องทำตามระเบียบของบ้านก็ได้)

ก่อนอวัชบล็อก: ควรเสนอต้นแบบและเตรียมที่จะทำตามที่ได้บอกไว้จริงๆ ในการให้ผลติดตาม

- คุณปู่ทำอะไรเมื่อบอกเด็กว่าผิดหวังที่เด็กยังกลับบ้านมาอยู่?
(คำตอบที่อาจจะได้จากผู้ปกครอง: คุณปู่บอกเด็กให้เข้าใจถึงความรู้สึกของคุณปู่เอง)

ก่อนอวัชบล็อก: ผู้ปกครองสามารถแสดงอาการผิดหวังได้เมื่อเด็กลืมหัดตามกฎของบ้าน

กิจกรรม: การเลือกใช้ผลติดตามเมื่อลูกไม่ทำตามระเบียบของบ้าน

กิจกรรมนี้จะคล้ายกันกับกิจกรรมที่พ่อแม่พูดคุยอภิปรายกันเรื่องการออกคำสั่งและการให้ผลติดตามเมื่อลูกไม่ยอมทำตาม

- ถามพ่อแม่ว่ายังมีกฎระเบียบของบ้านอย่างอื่น ๆ อีกไหมที่ยังทำให้ลูกปฏิบัติตามไม่ค่อยได้ ตรวจสอบให้มั่นใจว่ากฎเหล่านั้นชัดเจนเฉพาะเจาะจง เป็นในเชิงบวก และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
- เขียนกฎเหล่านั้นลงบนครึ่งหนึ่งของกระดาษฟลิปชาร์ต
- ขอให้พ่อแม่เสนอว่าควรให้ผลติดตามอย่างไรสำหรับกฎของบ้านแต่ละอย่าง ถ้าลูกไม่ยอมปฏิบัติตาม
- ผลติดตามที่ให้ควรเฉพาะเจาะจง เหมาะกับสภาพความเป็นจริง และสมเหตุสมผล
- เขียนผลติดตามที่มีคนเสนอแนะลงบนอีกครึ่งหนึ่งของกระดาษฟลิปชาร์ต

ฝึกปฏิบัติ – แนะนำลูกเรื่องการให้ผลติดตามจากการไม่ทำตามระเบียบของบ้าน

การเข้าใจขั้นตอนของการอธิบายเรื่องผลติดตามก่อนที่จะบอกลูกเป็นเรื่องสำคัญมาก!

1. ขอให้พ่อแม่เลือกเอาระเบียบของบ้านหนึ่งข้อจากรายการ ที่เหมาะที่จะใช้ได้กับลูกของตน แล้วให้ “ผู้ปกครอง” ฝึกการแนะนำผลติดตามให้ “ลูก”:
 - a. รอเวลาให้คุณและลูกอารมณ์สงบก่อน
 - b. ชมลูกสำหรับพฤติกรรมด้านบวกที่เขาทำ “แม่ดีใจที่ลูกนั่งเล่นเองเงียบ ๆ ขณะที่แม่กำลังทำงานนะ ดนัย”
 - c. ขอให้ “ลูก” นั่งข้าง ๆ “ผู้ปกครอง” เพื่อคุยกันเรื่องอื่น ๆ ก่อน พูดซ้ำ ๆ และด้วยน้ำเสียงที่สงบและชัดเจน
 - d. อธิบายว่า “ลูก” ได้ทำผิดระเบียบบ้าน:
 - e. “เมื่ออยากบอกว่าลูกทำตามระเบียบของบ้านเรื่องต้องกลับเข้าบ้านก่อนตะวันตกดินไม่ได้นะ” หรือ ...
 - f. “ช่วงนี้ลูกมีเรื่องทะเลาะกับน้องบ่อยมากนะ”
 - g. อธิบายเหตุผลว่าทำไมเรื่องนี้จึงเป็นระเบียบของบ้านที่สำคัญ:
 - h. ”บนถนนตอนค่ำเป็นที่ไม่ปลอดภัย แม่จึงอยากให้ลูกกลับเข้าบ้านเพื่อจะได้ปลอดภัยนะ ” หรือ ...
 - i. “ลูกจำได้ไหมว่าระเบียบของบ้านเราคือเวลาเล่นกับน้องต้องเล่นเบา ๆ”
 - j. อธิบายผลติดตามสำหรับการทำผิดระเบียบของบ้าน:
 - k. “ถ้าลูกลังอยู่นอกบ้านหลังค่ำแล้ว ลูกจะเล่นกับเพื่อนในวันต่อไปไม่ได้” หรือ...
 - l. “ถ้าลูกเล่นกับน้องเบา ๆ แล้วทำน้องแรงเกินไป ลูกจะต้องหยุดเล่นและนั่งอยู่บนเก้าอี้ตามลำพังหนึ่งนาที”
 - m. พ่อแม่อาจวางแผนการให้รางวัลกับลูกเมื่อทำตามระเบียบของบ้านอีกด้วย “ถ้าลูกทำตามระเบียบนี้ทุกวันในอาทิตย์นี้ เราจะไปเที่ยวกันตอนสุดสัปดาห์นะ”
 - n. แสดงความคาดหวังว่า “ลูก” น่าจะทำตามระเบียบนี้ได้และไม่ต้องใช้ผลติดตาม “ลูกโตขึ้นทุกวันแล้ว แม่คิดว่าลูกต้องทำตามระเบียบข้อนี้ได้แน่นอน”
 - o. ขอบใจ “ลูก” ที่ตั้งใจฟัง (ถ้าเขาตั้งใจฟังจริง)
2. ลองฝึกทำในกลุ่มใหญ่หนึ่งครั้ง แล้วให้จับคู่ฝึก วิทยากรคอยช่วยเหลือ
3. หลังฝึกเสร็จแล้วให้สอบถามว่ามีความคิดเห็นหรือข้อสงสัยอะไรไหม

โปรดสังเกต: พยายามนำการอบรมด้วยความเร็วที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วม!
คุณอาจฝึกปฏิบัติซ้ำหลายครั้งเท่าที่จำเป็นได้ เพื่อให้มั่นใจว่าทุกคนเข้าใจขั้นตอนชัดเจนดีแล้ว
ก่อนจะไปต่อ

พูดคุยในกลุ่ม – การใช้วิธีให้ผลติดตามกับเด็ก

คุยกับผู้ปกครองสั้น ๆ ว่าทำไมการให้ผลติดตามจะช่วยได้อย่างไรในการจัดการกับพฤติกรรมที่ทำลายของเด็กเกี่ยวกับการไม่ร่วมมือและการล้มทำตามกฎระเบียบของบ้าน

คำถามต่อไปนี้อาจมีประโยชน์:

- คุณคิดว่าเพราะอะไรการให้ผลติดตามจึงมีประโยชน์ต่อเด็ก?
- เด็กจะได้เรียนรู้อะไรจากการให้เลือกระหว่างการทำตามคำสั่งกับการได้รับผลติดตาม?

บันทึกความคิดเห็นของผู้ปกครองลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต!

เหตุผลของการให้ผลติดตามเมื่อเกิดการไม่ร่วมมือหรือการล้มทำตามกฎระเบียบของบ้าน:

- เพื่อให้เด็กเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
- การให้ผลติดตามจะช่วยให้เด็กพัฒนาความมีวินัยในตนเอง
- การให้เด็กเลือกระหว่างการทำตามคำสั่งกับการได้รับผลติดตามก่อนเป็นการสร้างโอกาสให้เด็กได้ฝึกการตัดสินใจที่ดี
- เด็กจะได้เรียนรู้ว่าจะมีผลติดตามมาจากการกระทำของตนเองเสมอ ทั้งด้านลบและด้านบวก

บทวน – คำแนะนำสำหรับการให้ผลติดตาม

บทวนแนวทางต่อไปนี้สำหรับการให้ผลติดตาม

- เลือกพฤติกรรมหนึ่งอย่างที่จะใช้กับการให้ผลติดตาม
- หากเป็นไปได้ ให้เลือกผลติดตามที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่กำหนดไว้ก่อน
- ตรวจสอบให้มั่นใจว่าผลติดตามนั้นเหมาะสมกับอายุของเด็กและไม่รุนแรงจนเกินไป
- เช่นเดียวกับการชมที่ต้องให้ทันทีหลังจากการทำดี ผลติดตามก็ต้องให้ตามทันทีเหมือนกัน
- พยายามให้ผลติดตามอย่างที่บอกเด็กไว้จริง ๆ
- สำหรับระเบียบของบ้าน คุณสามารถบอกเด็กล่วงหน้าได้ว่าผลติดตามจะเป็นอะไร
- หากเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง คุณควรให้เด็กเลือกระหว่างการทำตามคำสั่งกับการได้รับผลติดตามก่อน ให้เวลาเด็กคิดประมาณ 10 วินาทีว่าจะเลือกอะไร!
- เมื่อเด็กล้มหรือทำผิดระเบียบของบ้านอีก คุณควรให้ผลติดตามทันที เด็กจะไม่มีโอกาสได้เลือกอีกในครั้งนี้ เพราะเด็กได้เลือกที่จะไม่ทำตามกฎไปแล้ว
- ใช้น้ำเสียงที่เป็นมิตร พูดช้า ๆ และมั่นคง พยายามสงบอารมณ์ในขณะที่ให้ผลติดตาม
- การให้ผลติดตามไม่ใช่การลงโทษ แต่เป็นการสอนให้เด็กรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและการมีวินัยในตนเอง

โปรดจำไว้เสมอว่า การให้ผลติดตามไม่ใช่การลงโทษ แต่เป็นการสอนเด็กให้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

7.5 | กิจกรรมที่บ้าน

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนั้นแหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริง!

สัปดาห์นี้ พ่อแม่ควรมุ่งให้ความสำคัญกับการเสริมรากฐานของบ้านแห่งการเกื้อหนุนด้วยการใช้เวลาตามลำพังกับลูกให้มาก พูดคุยกับลูกเรื่องความรู้สึก และชมลูก พ่อแม่ควรฝึกการออกคำสั่งกับลูกที่เป็นเชิงบวก และชัดเจนด้วย

พ่อแม่ควรเตรียมที่จะใช้การให้ผลติดตามสำหรับการไม่ยอมทำตามคำสั่ง และพูดคุยกันถึงการให้ผลติดตามที่น่าจะใช้ได้ และ รางวัลอย่างง่าย ๆ สำหรับการปฏิบัติตามระเบียบของบ้านหนึ่งอย่างที่ได้ทำได้อย่างยากในเวลาที่ผ่านมา

กิจกรรมใหม่ที่ต้องทำที่บ้าน:

- **การหลีกเลี่ยงที่จะให้ผลติดตาม** พยายามเลี่ยงที่จะให้ผลติดตามโดยการทำให้ง่ายต่อการที่เด็กจะทำตัวดี
- **การให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง:**
 - ควรเตรียมพร้อมที่จะใช้การให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง
 - คิดล่วงหน้าว่าจะมีผลติดตามอะไรบ้างที่สมเหตุผล เหมาะสม และทำได้ทันทีหากเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง
 - พยายามให้เด็กเลือกได้ว่าจะยอมทำตาม ก่อนที่จะให้ผลติดตาม
 - ชมเด็กเสมอเมื่อเขาทำตามคำสั่ง
- **การให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ปฏิบัติตามระเบียบของบ้าน:**
 - พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับระเบียบของบ้าน **หนึ่งข้อ** ที่ลูกทำตามได้ยาก
 - ทำตามขั้นตอนที่ได้ฝึกในห้องอบรมและพูดคุยถึงผลติดตามและรางวัลที่เกี่ยวข้องกับระเบียบข้อนี้
 - เตรียมพร้อมที่จะให้ผลติดตามจริง ๆ เมื่อลูกยังทำผิดระเบียบอยู่
 - ใช้คำชมให้มากเมื่อเด็กทำตามระเบียบ
- พยายามใช้การเพิกเฉยต่อไปสำหรับพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน คุณอาจเริ่มเพิกเฉยพฤติกรรมใหม่ ถ้าอันที่เลือกไว้ในชั่วโมงก่อนเด็กหยุดทำหรือลดลงแล้ว และจะเลือกพฤติกรรมใหม่ได้ก็ต่อเมื่อคุณได้ให้ความสนใจในเชิงบวกกับพฤติกรรมที่ดีที่ตรงกันข้ามด้วยเท่านั้น

กิจกรรมที่บ้านที่ต้องทำต่อเนื่อง:

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีตามลำพังกับลูก โดยการเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ
- หันเหพฤติกรรมของลูกออกจากด้านลบไปสู่ด้านบวก
- มีความเสมอต้นเสมอปลายกับกฎระเบียบของบ้านและเสริมแรงด้วยการชมและให้รางวัลอย่างง่าย ๆ โดยเฉพาะสำหรับกฎที่เด็กทำตามได้ยาก

- พยายามกินอาหารร่วมกันกับทั้งครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งครั้ง
- พยายามจัดกิจวัตรก่อนนอนกับลูก เช่น อาบน้ำ ฎุพิน เปลี่ยนชุดนอน อ่านนิทาน และหลับ
- พยายามลดจำนวนคำสั่งที่ใช้กับลูกต่อไป พยายามให้คำสั่งนั้นเฉพาะเจาะจง เป็นในเชิงบวก และเหมาะสมกับความเป็นจริง
- ชม ต่อไป ทำกับลูก ตัวคุณเอง และครอบครัว!
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก พูดเกี่ยวกับความรู้สึกของลูก อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- หยุดพักสักครู่ เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรือโกรธ
- อะไรบางอย่างที่สนุกและเป็นการดูแลตัวคุณเอง
- บริหารร่างกายทุกเช้า และฝึกผ่อนคลายร่างกายทุกคืน
- พบหรือสื่อสารกับคูฝึกอบรม PLH หนึ่งครั้งในรอบสัปดาห์

7.6 | ปิดท้ายชั่วโมง

วงกลมแห่งความชื่นชม

ให้พ่อแม่นั่งเป็นวงกลม หันไปหาคนที่นั่งข้างใดข้างหนึ่งเพื่อจับคู่ ตอนแรกฝ่ายหนึ่งชมอีกฝ่ายก่อน แล้วแต่ละคนชมตัวเอง

กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมอบรมสบตากันและเรียกชื่อคนที่เขากำลังชมอยู่ จะชมเรื่องอะไรก็ได้ แต่ขอให้จริงใจ

ควรให้คำชมสั้นเฉพาะเจาะจง เป็นปัจจุบัน และชมด้วยความกระตือรือร้น

หยุดพักสักครู่

ทำกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** กับพ่อแม่ คุณอาจใช้เวลาเพียงสั้น ๆ (ประมาณหนึ่งนาที)

- หลับตาลงเบา ๆ
- มุ่งความสนใจไปที่ความคิด ความรู้สึก และความรู้สึกทางประสาทสัมผัสในร่างกาย (15 วินาที)
- มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ (30 วินาที)
- ขยายความรู้สึกตัวออกไปทั่วร่างกายและสังเกตเสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว (15 วินาที)
- ลืมตาขึ้นอีกครั้ง

ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง (เช็กเอาท์)

ทำตัวอย่างของการตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง โดยการบรรยายอารมณ์ของตนเอง คุณรู้สึกถึงมันที่บริเวณไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรเชื่อมโยงกับมัน

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกมีความสุข ฉันรู้สึกได้ที่ตาฉัน ฉันดีใจที่ได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ”

ขอบคุณและชมพ่อแม่ทุกคนที่มาเข้าอบรม!

โปรดสังเกต: ขอบคุณและชมพ่อแม่ทุกคนที่ตั้งใจมาร่วมอบรมและทำงานตลอดชั่วโมงนี้ ชั่วโมงนี้ค่อนข้างจะยากหน่อย ดังนั้นจึงควรได้รับคำชมเป็นพิเศษ หรือแม้กระทั่งวางแผนให้รางวัล เป็นของหวานจานพิเศษหลังอาหารกลางวัน
อย่าลืมชมตัวเองด้วย สำหรับการทำงานหนักในการนำอบรมชั่วโมงนี้!

7.8 | แนวทางการปฏิบัติในการเยี่ยมบ้านสำหรับ ชั่วโมงที่เจ็ด

ต่อไปนี้เป็นแนวทางการปฏิบัติเมื่อไปเยี่ยมบ้านสำหรับผู้ปกครองที่ขาดการอบรมในชั่วโมงที่เจ็ด

1. ขอบคุณผู้ปกครองที่ให้เวลาคุณมาพบ

โปรดจำไว้เสมอว่าการจัดเวลาให้คุณมาพบอาจเป็นเรื่องยากสำหรับพ่อแม่ ขอให้พยายามสอบถามให้มั่นใจว่าเป็นเวลาที่สะดวกจริง ๆ สอบถามดูว่ามีคนช่วยดูแลเด็ก ๆ หรือไม่ เพื่อที่คุณและพ่อแม่จะได้มีสมาธิกับการอบรม

2. ทำกิจกรรมหยุดพักสักครู่ และ การบริหารร่างกาย

ทำกิจกรรมหยุดพักสักครู่และบริหารร่างกายกับผู้ปกครอง

3. พูดคุยกับเรื่องกิจกรรมที่มอบหมายให้ทำที่บ้านจากชั่วโมงก่อนหน้านี้

ถามผู้ปกครองว่าได้พบสถานการณ์ที่ทำให้ต้องใช้การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจและกอดตัวของเด็กหรือไม่ และตรวจสอบดูว่าได้ทำสิ่งต่อไปนี้ไหม:

- ผู้ปกครองได้เลือกที่จะเพิกเฉยเพียง 1 พฤติกรรมหรือไม่?
- ผู้ปกครองได้เลือกพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจและกอดต้นที่จะสามารถใช้ในการเพิกเฉยอย่างได้ผลหรือไม่ (เช่น การร้องกวน ร้องไห้ ดิ้นอาละวาด หรือพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจและกอดต้นอื่น ๆ)?
- ผู้ปกครองได้พยายามใช้การหันเหความสนใจเด็กก่อนหนึ่งครั้ง ก่อนที่จะใช้การเพิกเฉยหรือไม่?
- ผู้ปกครองได้พยายามใช้เวลาให้มากในการสนับสนุนพฤติกรรมด้านบวกที่ตรงข้ามกับพฤติกรรมเหล่านี้ด้วยการชมและใช้เวลาตามลำพังกับเด็กหรือไม่?
- ผู้ปกครองได้ใช้เทคนิคหยุดพักสักครู่ในขณะที่ใช้วิธีเพิกเฉยหรือไม่?

ถามคำถามเพื่อสำรวจประสบการณ์ทั้งทางด้านลบและด้านบวกที่อาจเกิดขึ้น โปรดจำไว้ว่าคุณกำลังพยายามเสริมสร้างความตระหนักในบทบาทพ่อแม่ของผู้ปกครองอยู่!

เน้นให้เห็นก่อนอธิบายในเชิงบวกที่ผู้ปกครองทำได้ดี (แม้ว่าจะมีปัญหบ้าง) ช่วยให้ผู้ปกครองคิดหาทางออกสำหรับปัญหาต่าง ๆ ที่พบ แล้วฝึกปฏิบัติกับเด็กหรือกับวิทยากรที่สวมบทบาทเป็นเด็ก

4. แนะนำบทเรียนหลัก

อธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจว่าชั่วโมงที่เจ็ดนี้จะเน้นที่การใช้วิธีให้ผลติดตามเพื่อช่วยส่งเสริมให้เด็กทำตามคำสั่งและระเบียบของบ้าน ซึ่งให้ผู้ปกครองคิดว่าตอนนี้เราอยู่ตรงไหนของบ้านแห่งการเกื้อหนุน

5. คุยกับผู้ปกครองโดยให้ดูเรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบสำหรับเรื่องการดีหรือไม่ยอมทำตามคำสั่ง

อ่านทั้งสองเรื่องกับผู้ปกครอง เพื่อให้เห็นว่าเราสามารถทำอะไรได้บ้างเมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง พยายามเน้นความสำคัญของการให้เด็กเลือกว่าจะทำตามคำสั่งหรือได้รับผลติดตามก่อนที่จะให้ผลติดตาม

6. ช่วยผู้ปกครองให้กำหนดผลติดตามที่เหมาะสมเมื่อเด็กไม่ทำตามคำสั่งอย่างใดอย่างหนึ่ง

ถามผู้ปกครองว่ายังมีคำสั่งบางอย่างใหม่ที่เด็กยังไม่สามารถทำตามได้ พยายามตรวจสอบให้แน่ใจว่าคำสั่งนั้นเฉพาะเจาะจง เป็นเชิงบวก และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ช่วยผู้ปกครองให้กำหนดผลติดตามที่เหมาะสมสำหรับคำสั่งแต่ละอย่าง

7. ฝึกการให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ทำตามคำสั่ง

ขอให้ผู้ปกครองเลือกเอาคำสั่งหนึ่งอย่างที่จะฝึกทำได้ในตอนนี้ แล้วให้ฝึกตามสามสถานการณ์ต่อไปนี้:

- สถานการณ์ที่เด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง ให้เด็กเลือกว่าจะทำตามคำสั่งหรือได้รับผลติดตามก่อน เด็กเลือกที่จะทำตามคำสั่งและได้รับคำชม
- สถานการณ์ที่เป็นการให้ผลติดตามแก่เด็กหลังจากที่เด็กเลือกที่จะไม่ให้ความร่วมมือ
- สถานการณ์ที่เป็นการใช้การเพิกเฉยและการให้ผลติดตามร่วมกันเมื่อเด็กร้องดื้ออาละวาดหลังจากที่ได้รับผลติดตาม

ถามผู้ปกครองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะที่เพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องกตสันต์ตลอดเวลาที่ฝึกปฏิบัติ

8. คุยกับผู้ปกครองโดยใช้เรื่องเล่าสำหรับการให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ทำตามกฎของบ้าน

อ่านเรื่องไปกับผู้ปกครองโดยใช้คำถามในคู่มือ พยายามเน้นความสำคัญของการให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดผลติดตามเมื่อเด็กไม่ทำตามกฎของบ้าน

9. ช่วยให้ผู้ปกครองได้กำหนดผลติดตามที่เหมาะสมสำหรับกฎของบ้านแต่ละข้อ

ถามผู้ปกครองว่ามีกฎของบ้านอย่างอื่นเพิ่มเติมอีกใหม่ที่เด็กยังไม่สามารถทำตามได้ พยายามตรวจสอบให้แน่ใจว่าคำสั่งนั้นเฉพาะเจาะจง เป็นเชิงบวก และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ช่วยให้ผู้ปกครองได้กำหนดผลติดตามที่เฉพาะเจาะจง เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง และสมเหตุสมผลสำหรับกฎของบ้านแต่ละข้อ

10. ฝึกการกำหนดผลติดตามที่เหมาะสมสำหรับการไม่ปฏิบัติตามกฎของบ้าน

ขอให้ผู้ปกครองเลือกเอากฎของบ้านหนึ่งอย่างที่จะสามารถเอามาฝึกการให้ผลติดตามกับเด็กได้:

- ผู้ปกครองและเด็กอยู่ในสภาพอารมณ์ที่สงบ
- ชมพฤติกรรมที่ดีของเด็กหนึ่งอย่าง: “ดนนัย แม่ดีใจมากที่เห็นลูกนั่งเล่นอยู่เองเงียบ ๆ ในเวลาที่แม่กำลังทำงาน!”
- ผู้ปกครองขอให้เด็กมานั่งใกล้ ๆ เพื่อคุยกัน พูดซ้ำ ๆ และด้วยน้ำเสียงที่สงบและชัดเจน
- อธิบายให้เด็กฟังว่าเขาได้ทำผิดกฎของบ้านข้อหนึ่ง:

“ช่วงนี้ลูกมีเรื่องทะเลาะกับน้องบ่อย ๆ นะ”

- อธิบายเหตุผลให้เด็กฟังว่าเพราะอะไรเรื่องนี้จึงเป็นกฎของบ้านที่สำคัญ:

“แม่อยากให้ลูกจำได้ว่ามีกฎของบ้านข้อหนึ่ง ที่บอกว่าลูกจะต้องเล่นกับน้องอย่างอ่อนโยน”

- อธิบายให้เด็กฟังว่าผลติดตามของการทำผิด กฎของบ้าน ข้อนี้คืออะไร:

“ถ้าลูกลืมกฎข้อนี้ไปว่าเวลาเล่นกับน้องจะต้องเล่นอย่างอ่อนโยน ลูกจะต้องหยุดพักแล้วไปนั่งบนเสื่อหรือเก้าอี้หนึ่งนาที”

- วางแผนการให้รางวัลสำหรับการทำตามกฎของบ้าน: “ถ้าลูกลืมกฎข้อนี้ได้ทุกวันในสัปดาห์นี้ เราจะไปเที่ยวกันหนึ่งวันเป็นพิเศษในวันเสาร์อาทิตย์”
- คาดหวังไว้วางใจว่าเด็กคงจะไม่ต้องได้รับผลติดตามข้อนี้ (หวังว่าเด็กจะให้ความร่วมมือ): “แม่คิดว่าลูกโตพอที่จะทำตามกฎข้อนี้ได้แล้วนะ”
- ขอบใจเด็กที่ตั้งใจฟัง (หากเป็นเช่นนั้นจริง)

ถามผู้ปกครองว่ารู้สึกอย่างไรในขณะที่ฝึกเผชิญต่อพฤติกรรมเรียกกร้องกตตันตลอดเวลาที่ฝึกปฏิบัติ

11. มอบหมายให้ทำกิจกรรมที่บ้านสำหรับสัปดาห์นี้

กิจกรรมสำหรับทำที่บ้านสัปดาห์นี้คือให้พยายามเสริมความแข็งแรงของฝ่าผนังบ้านแห่งการเกื้อหนุนต่อไปด้วยการใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก การพูดคุยกันเรื่องความรู้สึก และการชม ผู้ปกครองควรฝึกการออกคำสั่งที่เฉพาะเจาะจงและเป็นเชิงบวกแก่เด็กด้วย

ผู้ปกครองควรเตรียมการให้ผลติดตามสำหรับการที่เด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง และพูดคุยกับเด็กเรื่องการกำหนดผลติดตามและการให้รางวัลสำหรับกฎของบ้านหนึ่งข้อที่เด็กไม่สามารถทำตามได้จนถึงขณะนี้ด้วย

12. ทบทวนก่อนจับบล็อกที่สำคัญสำหรับการให้ผลติดตาม

- a. สังเกตว่ามีพฤติกรรมอะไรที่ควรใช้ในการให้ผลติดตาม
- b. ถ้าเป็นไปได้ให้เลือกผลติดตามที่สอดคล้องหรือสัมพันธ์กับพฤติกรรมนั้น
- c. ตรวจสอบให้มั่นใจว่าผลติดตามนั้นจะใช้ได้กับเด็กที่มีอายุขนาดลูกของผู้ปกครองคนนี้และไม่รุนแรงเกินไป
- d. เช่นเดียวกันกับการชมจะต้องทำทันทีหลังจากที่เด็กทำอะไรบางอย่างที่ดี การให้ผลติดตามก็ต้องทำโดยเร็วที่สุดเหมือนกัน
- e. ตรวจสอบให้มั่นใจว่าสามารถให้ผลติดตามนั้นได้จริง
- f. สำหรับกฎของบ้าน ผู้ปกครองสามารถบอกลูกล่วงหน้าได้ว่าผลติดตามจะเป็นอะไร
- g. หากเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง คุณควรให้เด็กเลือกระหว่างการทำตามหรือการได้รับผลติดตาม ให้เวลาเด็กประมาณ 10 วินาทีเพื่อตัดสินใจ!
- h. หากเด็กยังสืมนหรือทำผิดกฎของบ้านต่อไปอีก ให้ผลติดตามทันที เด็กจะเลือกไม่ได้อีกเพราะเด็กได้เลือกที่จะสืมนหรือไม่ทำตามกฎแล้ว
- i. ใช้น้ำเสียงที่เป็นมิตร พูดช้า ๆ และมั่นคง พยายามสงบอารมณ์ในขณะที่ให้ผลติดตาม

13. ชมครั้งสุดท้ายและกล่าวลา

ขอบคุณและชมพ่อแม่ที่ให้เราเวลาเรา ควรชมลูกหรือเด็กด้วย เตือนความจำพ่อแม่ว่าการอบรมครั้งต่อไปจะเป็นเมื่อไหร่ และกระตุ้นให้ไปเข้าร่วมให้ได้!

7.8 | การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์

ควรส่งในสัปดาห์ระหว่างการอบรมแต่ละครั้ง

ครั้งที่ 1:

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 7 ถึงพ่อแม่ที่มาเข้าร่วมอบรม:

สวัสดีค่ะ [ชื่อของผู้ปกครอง] ขอขอบคุณมากที่มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ พวกเราดีใจมากที่ได้พบคุณ! โปรดจำไว้ว่าการให้ผลติดตามจะต้องเฉพาะเจาะจง เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง และทำทันที โปรดให้เด็กได้เลือกจะทำตามคำสั่งก่อนที่จะให้ผลติดตามถ้าเด็กไม่ทำตาม มันจะช่วยให้เด็กได้เลือกที่จะทำดีและช่วยให้เขาอยู่ได้แสดงอาทิตย์แห่งการเอาใจใส่ในเชิงบวก! ขอขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ส่งหลังวันที่มีการอบรมชั่วโมงที่ 7 ถึงพ่อแม่ที่ไม่ได้มาเข้าร่วมอบรม:

สวัสดีค่ะ คุณ (ชื่อผู้ปกครอง) พวกเราเสียใจมากที่คุณไม่ได้มาร่วมอบรมด้วยกันเมื่อวานนี้ สิ่งที่เราเรียนรู้กันสำหรับสัปดาห์นี้คือการให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่งหรือลืมทำตามกฎของบ้าน กรุณาบอกด้วยว่าดิฉันจะโทรหาคุณได้เมื่อไหร่ เพื่อจะได้มาเล่าให้คุณฟังว่าเราทำอะไรไปแล้วบ้าง หวังว่าคงได้ข่าวจากคุณเร็ว ๆ นะคะ ขอขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 2:

ส่ง 2 วันหลังจากการส่งข้อความครั้งก่อนหน้า (ถึงผู้ปกครองทุกคน):

สวัสดีค่ะ คุณ (ชื่อผู้ปกครอง)! โปรดจำไว้ว่าการให้ผลติดตามควรใช้เป็นกรณีสุดท้ายจริง ๆ เราควรเสริมความเข้มแข็งของกำแพงบ้านแห่งการเกื้อหนุนต่อไป ขอให้พยายามใช้เวลาตามลำพังกับลูกอย่างน้อยวันละ 5 นาที ชมลูกเมื่อเขาทำดี ออกคำสั่งที่เป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง ขอให้เสมอต้นเสมอปลายกับการใช้กฎของบ้านและการทำกิจวัตรประจำวัน การทำแบบนี้จะช่วยให้เด็กรู้สึกว่ามีคนรัก ปลอดภัยและมั่นคง! ขอขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ครั้งที่ 3:

ส่งหนึ่งวันก่อนการอบรมครั้งที่ 8 (ถึงผู้ปกครองทุกคน):

สวัสดีค่ะ! โปรดจำไว้ว่าการอบรมครั้งต่อไปของ PLH สำหรับเด็กเล็ก ชั่วโมงที่ 8 จะพบกันวันที่ [เติมวันและเวลา] เราจะมีกิจกรรมการจบหลักสูตรการอบรม พวกเรารอคอยที่จะได้พบคุณนะคะ! ขอขอบคุณมากค่ะ [ชื่อของวิทยากร]

ชั่วโมงที่ 8:

ช่วยให้แสงแดดแห่งความสนใจ ในเชิงบวกกระจายต่อไป

เป้าหมาย	เพื่อเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ ที่จะหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตาม เพื่อทบทวนประสบการณ์ของพ่อแม่ในการมาเข้าร่วมอบรม เพื่อค้นหาวิธีที่จะช่วยเหลือตัวเองต่อไปในฐานะพ่อแม่หรือผู้ปกครอง
ก่อนอิฐบล็อก	<ul style="list-style-type: none"> • เพื่อค้นหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตามโดยการคิดล่วงหน้า ถึงสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้ • รักษาฐานรากและฝาผนังบ้านของคุณให้แข็งแรง • โปรดจำไว้ว่าคุณจะต้องช่วยให้ลูกอยู่ในแสงแดดแห่งความเอาใจใส่ในทางบวกเสมอ! • พยายามติดต่อสื่อสารกับคู่มืออบรม PLH ของคุณและแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ ต่อไป
วัสดุอุปกรณ์	<ul style="list-style-type: none"> • แบบฟอร์มลงทะเบียน ป้ายชื่อ กระดาษฟลิปชาร์ต • โปสเตอร์รูปบ้านแห่งการเกื้อหนุน เอกสารแจกผู้ปกครอง เรื่องประกอบภาพ • แบบประเมินความพึงพอใจโดยรวม • อาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับเวลาพัก
กล่าวต้อนรับ (5 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • กล่าวต้อนรับและแสดงความชื่นชมกลุ่ม ขอบขอบคุณที่เข้ามา • หยุดพักสักครู่ • ตรวจสอบอารมณ์ก่อนเริ่มต้น • การออกกำลังกาย • แสดงให้เห็นความก้าวหน้าของกลุ่มบนภาพบ้านแห่งการเกื้อหนุน
พูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน (30 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากชั่วโมงก่อน ๆ เกี่ยวกับการให้ผลติดตาม • ขอให้พ่อแม่เล่าประสบการณ์ที่ดีเป็นพิเศษและที่ท้าทาย และฝึกวิธีแก้ไข
กิจกรรมกระตุ้นพลัง (3 นาที)	
บทเรียนหลัก การหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตาม (30 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 20: วิธีการต่าง ๆ ที่จะหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตาม • เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 21: การช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา • ฝึกปฏิบัติ: ช่วย让孩子มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา
พักรับประทานอาหารว่างและกิจกรรมกระตุ้นพลัง (10 นาที)	
ทบทวนตรีกตรอง (30 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> • คิดทบทวนด้วยกัน: ประสบการณ์ที่เราได้รับขณะอยู่ในการอบรมและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเรา • กิจกรรมศิลปะ: เล่าสู่กันฟังเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพ่อแม่และลูก

<p>ก้าวต่อไป (30 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • นิทาน: ชูปก้อนหิน • อภิปราย: หลังจากเสร็จสิ้นการอบรมแล้วจะสนับสนุนลูก ๆ ของเราต่อได้อย่างไร
<p>กิจกรรมต่อเนื่อง (5 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ใช้เวลาตามลำพังอยู่กับลูกอย่างน้อย 5 นาที ใช้กิจกรรมการเล่นโดยให้เด็กเป็นฝ่ายนำ • ใช้คำพูดบรรยายความรู้สึกต่าง ๆ กับลูก • ชมลูกเมื่อเขาทำดี • ให้รางวัลและสิ่งจูงใจเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี • ออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง • ใช้คำสั่งเพื่อหันเหเด็กจากพฤติกรรมลบเป็นพฤติกรรมบวก • พยายามเสมอต้นเสมอปลายกับระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน • ใช้การเพิกเฉยและการให้ผลติดตามเป็นวิธีสุดท้ายสำหรับพฤติกรรมที่แก้ยาก • ดึงให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา • ฝึกการดูแลตัวเอง: หยุดพักสักครู่ และ บริหารร่างกาย • รักษาความสัมพันธ์และติดต่อกับเครือข่ายที่สนับสนุนคุณอยู่เสมอ
<p>ปิดท้ายชั่วโมง (15 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เตือนความจำพ่อแม่เรื่องการฉลองจบการอบรม • แจกประกาศนียบัตรหากไม่มีงานฉลอง • กิจกรรม: การแผ่เมตตา • ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง (เช็คเอาท์) ขอบคุณและชมพ่อแม่ที่มาร่วมอบรม
<p>รับประทานอาหาร (30 นาที)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • พ่อแม่รับประทานอาหารร่วมกันพร้อมกับของหวานพิเศษ

8.1 | ข้อความที่ควรอ่านก่อนเพื่อเตรียมนำเสนอ ชั่วโมงที่แปด

ส่วนนี้เป็นข้อมูลสำหรับวิทยากรเพื่อเตรียมการอบรมในชั่วโมงที่แปดเท่านั้น เป็นข้อมูลเพื่อให้จำได้ว่ามีหลักการสำคัญอะไรบ้างในขณะที่น่าเสนอการอบรมให้ผู้ปกครอง เนื้อหาของการอบรมจะเริ่มที่ตอน 8.2

ชั่วโมงที่แปดเป็นชั่วโมงสุดท้ายของหลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก!

ตลอดการอบรม พ่อแม่และผู้ปกครองเด็กได้ทุ่มเทกำลังและเวลาทำงานด้วยกันเพื่อสร้างบ้านแห่งการ
เกื้อหนุนสำหรับลูกหลานของพวกเรา

ตอนนี้ถึงเวลาที่จะต้องสรุปบทวนถึงความเปลี่ยนแปลงที่พ่อแม่และเด็ก ๆ ได้ประสบแล้ว

และยังเป็นเวลาที่พ่อแม่จะต้องเติมพลังต่อไปในบ้านแห่งการเกื้อหนุน เพื่อที่ลูก ๆ จะได้เติบโตขึ้นมาเป็นคน
ที่สุขภาพดี มีความสุข และเป็นที่ยรักของทุกคน

ค้นหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตาม

วิทยากรเริ่มชั่วโมงที่แปดโดยการพูดคุยถึงวิธีการต่าง ๆ ที่จะหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ให้ความ
ร่วมมือหรือทำผิดระเบียบของบ้าน เมื่อถึงตอนนี้ผู้ปกครองควรจะได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ หลายอย่างที่เขาได้
เรียนรู้จากหลักสูตรนี้แล้ว

ซึ่งควรจะประกอบด้วยเทคนิคและหลักการดังต่อไปนี้

1. มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับเด็กจากการใช้เทคนิค การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก
2. ช่วย让孩子ได้จัดการกับอารมณ์ของตนเองโดยใช้เทคนิค การพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์
3. ใช้เทคนิคการชมและให้รางวัลเพื่อกระตุ้นให้พฤติกรรมเชิงบวกเกิดขึ้นบ่อยกว่าเดิมอีก
4. สามารถออกคำสั่งอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นโดยใช้เทคนิคการออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
5. ใช้เทคนิคหันเหเด็กไปสู่พฤติกรรมด้านบวกก่อนที่พฤติกรรมด้านลบจะเกิดขึ้น
6. กำหนดระเบียบและกิจวัตรประจำวันของบ้านเกี่ยวกับพฤติกรรมบางอย่าง และบังคับใช้อย่างสม่ำเสมอจน
เสมอปลาย

ควรเตือนผู้ปกครองว่าการเพิกเฉยและการให้ผลติดตามควรใช้เป็นวิธีสุดท้ายเท่านั้น และควรมุ่งพยายามใช้
ทักษะการเลี้ยงดูเด็กด้านบวกจากหลักสูตรนี้มากกว่า เพื่อเป็นการช่วยให้เด็กอยู่ภายใต้แสงอาทิตย์แห่งความ
เอาใจใส่ที่อบอุ่นตลอดเวลา!

ในขณะเดียวกันวิทยากรควรช่วยให้พ่อแม่คิดหาวิธีหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตามโดยการคาดการณ์ล่วงหน้าและ
ลงมือทำอะไรบางอย่างเสียก่อนที่จะเกิดปัญหาขึ้น ผู้ปกครองควรมีความตระหนักถึงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น
แล้วทำอะไรบางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหานั้น

การให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

วิทยากรพูดคุยกับผู้ปกครองถึงวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ไขความขัดแย้งและความท้าทาย ตลอดเวลาของการอบรมนี้ คุณได้แสดงแบบอย่างของการปฏิบัติตามขั้นตอนสำคัญในการแก้ปัญหากับพ่อแม่อยู่แล้ว

การแก้ปัญหามีขั้นตอนสำคัญอยู่ 5 ขั้นตอน คือ:

1. ระบุหรือแยกแยะ กำหนดให้ได้ว่าปัญหาคืออะไร
2. ร่วมกันคิดหาทางแก้ไข
3. เลือกวิธีแก้ไข
4. ทดลองใช้วิธีแก้ไขที่เลือกนั้น
5. พิจารณาบททวนว่าวิธีแก้ไขนั้นได้ผลดีหรือไม่

แต่ละสัปดาห์ ในการพูดคุยกันเกี่ยวกับกิจกรรมที่เอาไปทำที่บ้าน และเรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ พ่อแม่ได้ใช้ขั้นตอนข้างบนเพื่อช่วยหาทางแก้ปัญหาละเอียดและทดลองใช้ดูว่าจะแก้ปัญหานั้นได้อย่างไร

การสอนให้เด็กแก้ปัญหได้ด้วยตัวเองเป็นทักษะที่เด็กสามารถนำติดตัวไปใช้ได้ตลอดชีวิต ข้างเป็นของขวัญที่พิเศษจริง ๆ!

การรักษาความมีชีวิตชีวาในบ้านแห่งการเกื้อหนุนไว้

ในช่วงโม่งสุดท้ายของการอบรมนี้ พ่อแม่จะมีโอกาสได้ทำ 2 อย่างเพื่อช่วยให้เขาได้ก้าวต่อไป:

1. การพิจารณาบททวน

พ่อแม่จะมีโอกาสได้บททวนเกี่ยวกับประสบการณ์ของการมาร่วมอบรม แล้วแบ่งปันเล่าสู่กันฟัง ว่าเขาได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เขาสังเกตได้จากพฤติกรรมของลูกหลานและจากชีวิตความเป็นอยู่ที่บ้าน การแลกเปลี่ยนเช่นนี้จะช่วยให้แต่ละคนได้ทำความเข้าใจกับประสบการณ์ที่ได้รับ และได้รับฟังว่าชีวิตของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้รับผลกระทบจากการอบรมนี้อย่างไร

การพูดคุยกันนี้ยังเป็นโอกาสที่จะได้พิจารณาว่าการใช้วิธีการอบรมสั่งสอนเด็กแบบใหม่ ๆ ที่ได้เรียนรู้จากการอบรมครั้งนี้มีคุณประโยชน์อย่างไร กิจกรรมนี้จะช่วยพ่อแม่ให้ตัดสินใจได้เอง ว่าวิธีการอบรมสั่งสอนแบบไหนจะดีที่สุดสำหรับลูก ๆ ของตน

วิทยากรควรช่วยให้พ่อแม่ตระหนักว่าทักษะการเลี้ยงดูเด็กจากหลักสูตรการอบรม PLH สำหรับเด็กเล็กนี้จะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่หรือผู้ดูแลลูกกับเด็ก ที่มีรากฐานมาจากความรัก ความอบอุ่น ความเคารพในศักดิ์ศรี และการเลี้ยงดูที่เสมอต้นเสมอปลาย

เราหวังว่าเมื่อมาถึงตรงนี้ของการอบรมแล้ว พ่อแม่คงจะสรุปได้อย่างนี้ด้วยตัวเอง!

2. ก้าวต่อไป

ช่วงโมเมนต์ท้ายของการอบรมนี้อาจเป็นการทำทลายความรู้สึกของพ่อแม่หลายคน เพราะหลักสูตร PLH สำหรับเด็กเล็ก ได้เป็นแหล่งของกำลังใจหรือการสนับสนุน และเป็นชุมชนที่พ่อแม่หลายคนรู้สึกว่ามีประโยชน์และมีคุณค่าต่อชีวิต

การสนับสนุนนี้ไม่จำเป็นต้องจบลงเพียงเท่านี้

เมื่อถึงตอนนี้ พ่อแม่จะได้ฟังนิทานเรื่อง “ซูปก้อหิน” ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่าความรู้ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ นั้น มีอยู่ในชุมชนตลอดมาอยู่แล้ว

พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ที่จริงแล้วพ่อแม่เป็นผู้เชี่ยวชาญอยู่แล้วนั่นเอง

แม้ว่าหลักสูตรการอบรมจะช่วยนำเอาทักษะเหล่านี้ขึ้นมาเสนอให้มองเห็นได้ง่าย แต่ก่อนอริฐบล็อกรั้งหมด ความเห็น และวิธีการแก้ปัญหา ล้วนมาจากพ่อแม่ทั้งสิ้น

ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรเชิญชวนให้พ่อแม่พูดคุยกันว่าจะมีวิธีไหนบ้างที่จะช่วยให้พ่อแม่ได้นำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้เป็นเสมือนก้อนอริฐบล็อกไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้อย่างต่อเนื่องตลอดไปได้อย่างไร

ซึ่งอาจจะทำได้ด้วยการพบปะกันเป็นกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเดือนละครั้งหรือสัปดาห์ละครั้ง การพบปะกันระหว่างคู่มืออบรม PLH สำหรับเด็กเล็กด้วยกัน หรืออะไรอย่างอื่นก็ได้ แล้วแต่จะตกลงกัน

วิทยากรควรแสดงความพร้อมที่จะสนับสนุนและส่งเสริมไม่ว่าพ่อแม่จะตกลงกันว่าจะทำอะไรก็ตาม

คุณอาจจะตรวจสอบดูว่ามีแหล่งสนับสนุนอยู่ที่ไหนบ้าง เช่น การพบกับกลุ่มเป็นครั้งคราว การจัดห้องประชุมให้ใช้สำหรับการพบปะกันในอนาคต ฯลฯ

8.2 | กล่าวต้อนรับ

หยุดพักสักครู่

วิทยากรนำกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** 1 นาทีในตอนต้นชั่วโมง การทำเช่นนี้จะช่วยให้พ่อแม่รู้สึกสบายที่จะทำกิจกรรมนี้ และสามารถทำได้ด้วยตัวเอง

ตรวจสอบอารมณ์ตอนเริ่มต้น (เช็ควิน)

เชิญชวนพ่อแม่และผู้ปกครองให้ปลัดกันพูดรอบวง ว่าเขารู้สึกอย่างไรบ้าง พ่อแม่ควรเล่าถึงอารมณ์ของตนเอง เขารู้สึกถึงอารมณ์นี้ตรงบริเวณไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรที่เชื่อมโยงกับอารมณ์นี้

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกกังวล ฉันรู้สึกถึงมันได้ที่ไหล่ทั้งสองข้าง ฉันกังวลว่าเดือนนี้จะมีเงินพอซื้ออาหารหรือเปล่า” หรือ “ฉันรู้สึกตื่นเต้น ฉันรู้สึกได้บริเวณทรวงอกนี้ ฉันกำลังจะได้เฟอร์นิเจอร์ใหม่!”

การบริหารร่างกาย

ครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่ผู้ปกครองจะได้ทำกิจกรรมบริหารร่างกายด้วยกัน

ให้เวลากับการทบทวนขั้นตอนต่าง ๆ ของการบริหารร่างกาย ยืดตัว แยกเป็นส่วน ๆ จากหัวถึงเท้า และการเขย่าทั้งตัว

คุณอาจทบทวนกิจกรรมทางร่างกายอื่น ๆ ที่เคยทำในการอบรมนี้ เช่น การหมุนไหล่เป็นวงกลม การนวดหลัง การตรวจร่างกาย

โปรดจำไว้ว่าสิ่งสำคัญที่สุดคือ*การหายใจ!!!*

บ้านแห่งการเกื้อหนุน

แสดงความดีใจและชื่นชมกับพ่อแม่ที่ได้สร้าง **บ้านแห่งการเกื้อหนุน** จนเสร็จเรียบร้อย

ควรเน้นย้ำให้เห็นความสำคัญของการใช้ฐานรากของ **บ้านแห่งการเกื้อหนุน** (การใช้เวลาตามลำพัง การชมการให้รางวัล) ต่อไปอีก ไม่เช่นนั้นแล้ว บ้านอาจจะพังลงมาได้

“**แสดงแดดแห่งความเอาใจใส่ในด้านบวก**” เป็นเครื่องเตือนใจที่ดี ว่าการให้ความสนใจในทางบวกกับเด็ก ๆ จะเสริมสร้างรากฐานและทำให้ **บ้านแห่งการเกื้อหนุน** มั่นคงแข็งแรงยิ่งขึ้น

8.3 | การพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ไปทำที่บ้าน

วิทยากรนำการสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรมที่บ้านจากชั่วโมงก่อน คือ การให้ผลติดตาม

ทบทวน คำแนะนำเรื่องการให้ผลติดตาม จากชั่วโมงก่อนเพื่อเตือนใจให้คิดถึง **ก้อนอิฐบล็อกที่สำคัญ** ที่ใช้ในการให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ทำตามคำสั่งและระเบียบของบ้าน

ควรย้ำเตือนอีกครั้งว่าพ่อแม่ควรพยายามหลีกเลี่ยงการใช้ผลติดตามเสียตั้งแต่ตอนแรก (เช่น เตือนหรือให้คำแนะนำในเชิงบวกก่อน)

วิทยากรควรเตือนความจำพ่อแม่ด้วยว่าเมื่อไหร่ที่การให้ผลติดตามอาจจะไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงขึ้นอยู่กับระดับของพัฒนาการและอายุของเด็ก

ควรย้ำว่าพ่อแม่ควรใช้การให้ผลติดตามในลักษณะที่เสมอต้นเสมอปลาย และทำอย่างที่พูดจริง (ไม่ใช่พูดแต่ไม่ทำ)

ท้ายที่สุด ถามพ่อแม่ว่าใครมีประสบการณ์ที่ดีจากการใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็กบ้าง เพื่อที่เขาจะได้เสริมความเข้มแข็งให้กับผาผืนง บ้านแห่งการเกื้อหนุน ต่อไป

ประเด็นสำคัญที่ควรตระหนักคือ:

- พ่อแม่ได้พยายามหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตามโดยการหันเหและ/หรือลงมือทำอะไรบางอย่างก่อนที่เด็กจะเริ่มแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือไม่?
- ผู้ปกครองได้ให้เด็กเลือกที่จะทำตามคำสั่ง (เช่น เตือนก่อน) ก่อนที่จะให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่งหรือไม่? พ่อแม่พูดว่าอย่างไร? วิทยากรอาจขอให้สาธิตให้ดูโดยการหันไปหาผู้ปกครองอีกคนแล้วสมมุติว่ากำลังพูดกับลูก
- ผลติดตามที่ให้ไปนั้นเหมาะสมกับอายุและระดับพัฒนาการของเด็กหรือไม่? สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือไม่? พ่อแม่ได้ให้ผลติดตามจริงตามที่บอกว่าจะทำหรือไม่?
- พ่อแม่ได้พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการให้ผลติดตามและการให้รางวัลสำหรับระเบียบของบ้าน **หนึ่งข้อ** ที่ยากที่จะทำตามได้หรือไม่?
- พ่อแม่ได้ใช้การเพิกเฉยสำหรับพฤติกรรมที่ควรใช้หรือไม่ (เช่น การร้องแง ร้องไห้ ดิ้นอาละวาด หรือพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจและกอดต่อน้อยอย่างอื่น)?
- พ่อแม่ได้ให้เวลามาก ๆ กับการสนับสนุนหรือชื่นชมกับพฤติกรรมตรงข้ามที่เป็นด้านบวก ด้วยการชมและให้รางวัลหรือไม่?
- มีใครต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมเป็นพิเศษอีกไหม? คุณอาจอยากทำบทบาทสมมุติหรือแม้กระทั่งไปเยี่ยมบ้านเพื่อให้ความช่วยเหลือเป็นพิเศษก็ได้

คำถามที่อาจใช้ได้ในการพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำที่บ้านในช่วงที่แปด:

1. คุณอาจเปิดโอกาสให้พ่อแม่ได้คุยกันเป็นคู่ก่อนก็ได้ ก่อนที่จะนำการพูดคุยกันเป็นกลุ่มใหญ่ เพื่อให้เขาได้มีโอกาสทบทวนก่อนว่ามีอะไรเกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมาบ้าง
2. ใครอยากเล่าให้กลุ่มฟังบ้างว่าการใช้การเตือนและการให้ผลติดตามเมื่อลูกไม่ยอมทำตามคำสั่งได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง? คำสั่งที่ให้คืออะไร? ผลติดตามคืออะไร? แล้วในที่สุดลงเอยอย่างไร?
3. ใครอยากเล่าให้กลุ่มฟังบ้าง ว่ามีเหตุการณ์ที่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าและทำให้เสี่ยงสถานการณ์ที่เด็กอาจทำอะไรไม่ได้? คุณใช้วิธีการแบบไหน?
4. (หมายเหตุสำหรับวิทยากร: คุณจะต้องชมให้มากเป็นพิเศษสำหรับตัวอย่างของการเลี้ยงดูเด็กเชิงรุกแบบนี้!)
5. ใครอยากเล่าให้กลุ่มฟังบ้าง ว่าได้พูดคุยตกลงกับลูก ว่ามีระเบียบของบ้านข้อไหนที่ลูกมีปัญหาการทำตามและการให้ผลติดตามเมื่อทำไม่ได้ควรเป็นอะไร หรือถ้าทำได้รางวัลควรเป็นอะไร? ผลติดตามที่ให้คืออะไร? เด็กตอบสนองอย่างไร? การพูดคุยกันนั้นสามารถช่วยเด็กให้ทำตามระเบียบหรือไม่? และคุณสามารถให้ผลติดตามจริงตามที่ได้พูดไว้เมื่อลูกคุณไม่ได้ทำตามระเบียบหรือไม่?
6. (หมายเหตุสำหรับวิทยากร: ควรตรวจสอบว่าผู้ปกครองฝึกปฏิบัติโดยใช้ระเบียบของบ้านที่เขาเลือกในช่วงก่อนหรือไม่)
7. คุณสามารถใช้การหันเห การดึงความสนใจ หรือการเพิกเฉยเมื่อลูกของคุณมีพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจหรือไม่?
8. ใครอยากเล่าให้กลุ่มฟังบ้าง ว่าประสบการณ์ของการเล่นกับลูก ชมลูก ให้รางวัล หรือออกคำสั่ง เป็นอย่างไรบ้าง?
9. มีใครมีคำถามเกี่ยวกับทักษะการเลี้ยงดูอื่น ๆ ที่เราได้พูดถึงในการอบรมอีกบ้างไหม?

โปรดสังเกต: ควรใช้โอกาสสุดท้ายนี้ฝึกการแก้ปัญหาที่เผชิญในกลุ่มด้วย!

ในขณะที่พูดคุยกับผู้ปกครองแต่ละคนควรทำสิ่งต่อไปนี้:

- ชมผู้ปกครองที่ยกเอาเรื่องปัญหาหรือความท้าทายที่พบที่บ้านขึ้นมาเล่าให้ฟัง
- ช่วยกันกับผู้ปกครองคิดหาทางออกสำหรับปัญหาที่พบในการทำกิจกรรมที่บ้านนี้
- กระตุ้นให้ผู้ปกครองทั้งกลุ่มคิดหาทางเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่พบร่วมกัน
- เลือกเอาวิธีการใดวิธีการหนึ่งที่กลุ่มเสนอมา แล้วฝึกปฏิบัติ
- แล้วช่วยกันประเมินว่าวิธีนั้นได้ผลดีหรือไม่ แล้วกระตุ้นให้ผู้ปกครองเอาไปลองใช้ที่บ้านอีก

8.4 | บทเรียนหลัก – การช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 20 – วิธีการต่าง ๆ ที่จะหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตาม ...



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 20

เรื่องนี้ช่วยให้ผู้ปกครองคิดว่าจะมีวิธีหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตามได้อย่างไรบ้าง

ก่อนอวัชบล็อก

ต่อไปนี้เป็นก่อนอวัชบล็อกที่วิทยากรอาจช่วยให้พ่อแม่แยกแยะออกมาจากเรื่องเล่าเรื่องนี้ได้:

- พยายามหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตามโดยการช่วยให้เด็กสามารถทำตามคำสั่งได้ง่ายขึ้น
- คำนึงถึงระดับพัฒนาการของเด็ก และพิจารณาว่าอะไรที่เด็กน่าจะเข้าใจและทำได้ในวัยนี้
- คำสั่งควรเป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง!
- ช่วย让孩子อยู่ภายใต้แสงแดดแห่งความเอาใจใส่ในเชิงบวกเสมอ!

ช่องที่ 1 แสดงให้เห็นแม่กับน้อยหน้า (อายุ 7 ขวบ) กำลังวาดรูปอยู่ด้วยกัน ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- คุณภาพของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่กับน้อยหน้าเป็นอย่างไรบ้าง? อารมณ์ของทั้งสองคนเป็นอย่างไร?

(คำตอบที่อาจจะได้: เป็นในเชิงบวก เขากำลังสนุกอยู่ด้วยกัน เขามีความสุข พอใจ และมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่)

ช่องที่ 2 แสดงให้เห็นแม่กำลังขมน้อยหน้า แล้วก็เตือนน้อยหน้าว่าถ้ายังระบายสีบนโต๊ะต่อไปอีกแม่จะต้องยึดสีเทียนไปเก็บ ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- แม่จะทำอะไรอย่างอื่นได้บ้าง แทนที่จะเตือนน้อยหน้าว่าจะต้องให้ผลติดตามถ้ายังระบายสีบนโต๊ะต่อไปอีก?

(คำตอบที่อาจจะได้: แสดงวิธีวาดบนกระดาษให้น้อยหน้าดู เอากระดาษแผ่นที่ใหญ่กว่าเดิมมารองกระดาษที่น้อยหน้าใช้วาด มีทางออกอื่น ๆ ที่เป็นไปได้อีกมากมาย!)

ก่อนอวัชบล็อก: พยายามหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตามโดยการช่วยให้เด็กสามารถทำตามคำสั่งได้ง่ายขึ้น

- ถ้าน้อยหน้ายังอายุน้อยกว่านี้ (เช่นสามขวบ) แม่ควรจะจัดการต่างจากนี้ได้อย่างไร?

(คำตอบที่อาจจะได้: อาจต้องพิจารณาว่าน้อยหน้าสามารถทำได้ไหมที่จะวาดเฉพาะในกระดาษแผ่นเล็ก หรือจะเข้าใจคำสั่งของแม่ได้หรือไม่)

ก่อนอวัชบล็อก: คำสั่งควรเป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง!

ก่อนอวัชบล็อก: คำนึงถึงระดับพัฒนาการของเด็ก และพิจารณาว่าอะไรที่เด็กน่าจะเข้าใจและทำได้ในวัยนี้

ช่องที่ 3 แสดงให้เห็นแม่ยึดเอาสีเทียนจากน้อยหน้าเมื่อน้อยหน้ายังระบายสีบนโต๊ะต่อไป ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าแม่ไม่ยึดสีเทียนเมื่อน้อยหน้ายังระบายสีบนโต๊ะต่อไป ?

(คำตอบที่อาจจะได้: น้อยหน้าคงจะไม่เชื่อแม่ครั้งหน้าเวลาที่แม่เตือนว่าจะให้ผลติดตามอีก)

ช่องที่ 4 แสดงให้เห็นว่าทั้งแม่และน้อยหน้าไม่พอใจเมื่อแม่ยึดเอาสีเทียนไป ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- ตอนนี้คุณภาพของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่กับน้อยหน้าเป็นอย่างไรบ้าง?

(คำตอบที่อาจจะได้: ไม่ค่อยเป็นมิตรหรือใกล้ชิด ทั้งสองคนดูท่าทางไม่พอใจ)

- ทำไมการที่แม่เตือนน้อยหน้าแล้วให้ผลติดตาม (โดยการยึดสีเทียน) จึงเป็นวิธีที่ไม่ค่อยมีผลดี?

(คำตอบที่อาจจะได้: เพราะมันส่งผลให้ทั้งสองคนไม่มีประสบการณ์ที่ดีด้วยกัน เพราะมันทำให้แม่ต้องคิดหากิจกรรมอื่นมาทำกับน้อยหน้าอีก เพราะถึงตอนนี้ น้อยหน้าอาจจะตอบโต้แม่ด้วยความโกรธ)

- ทำไมเราจึงควรทำอย่างอื่นเสียตั้งแต่แรกเพื่อหลีกเลี่ยงการที่จะต้องให้ผลติดตาม?

(คำตอบที่อาจจะได้: เพื่อพยายามให้ทั้งสองคนมีประสบการณ์ที่ดีด้วยกันต่อไป เพื่อช่วยให้เด็กทำอะไรได้สำเร็จ ช่วยให้เด็กอยู่ภายใต้แสงแดดแห่งความเอาใจใส่ในเชิงบวกเสมอ)

หมายเหตุ: หากมีเวลา วิทยากรอาจขอให้ผู้ปกครองสองคนออกมาฝึกปฏิบัติการแก้ปัญหาในเรื่องนี้ โดยใช้วิธีการสักหนึ่งอย่างจากที่คิดได้หลาย ๆ อย่างด้วยกัน!

เรื่องเล่าพร้อมภาพประกอบ เรื่องที่ 21 การช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ไขข้อขัดแย้ง ...



ข้อสังเกตสำหรับเรื่องที่ 21

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองจะมีวิธีร่วมมือกับเด็กเพื่อหาทางแก้ไขข้อขัดแย้งแทนที่จะต้องให้ผลติดตามได้
อย่างไรบ้าง

ก่อนวิจวบลึก

ก่อนวิจวบลึกสำหรับเรื่องนี้ที่จริงแล้วจะเป็น 7 ขั้นตอนของการแก้ปัญหาพร้อมกับเด็ก:

- ขั้นตอนที่ 1.** หยุดพักสักครู่ (แม่เพียงหายใจลึก ๆ สักหนึ่งครั้งก็ยิ่งดี)!
- ขั้นตอนที่ 2.** ดึงความสนใจของเด็กให้ได้ นั่งลงให้อยู่ในระดับสายตาของเด็ก
- ขั้นตอนที่ 3.** ช่วยให้เด็กอารมณ์สงบลงโดยสอนให้หายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง
- ขั้นตอนที่ 4.** ช่วยให้เด็กแยกแยะปัญหาให้ชัดเจน
- ขั้นตอนที่ 5.** เปิดโอกาสให้เด็กคิดหาทางออกด้วยตัวเองก่อน ถ้าคิดไม่ออกจึงค่อยเสนอทางเลือกให้สักสองสามอย่างแล้ว让孩子เลือกเอง
- ขั้นตอนที่ 6.** ให้ลองทำ ดูว่าได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็ลองทำอีกวิธีหนึ่ง!
- ขั้นตอนที่ 7.** ช่วยให้เด็กคิดตรึกตรองทบทวนว่าการแก้ปัญหานั้นได้ผลจริงไหม

ช่องที่ 1 แสดงให้เห็นเดชากับสาส์กำลังแย่งของเล่นกันอยู่ ให้ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- แม่จะทำอะไรได้บ้างเมื่อได้ยินเสียงลูกทะเลาะกัน ก่อนที่จะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เพราะอะไรแม่จึงต้องทำแบบนี้?

(คำตอบที่อาจจะได้: สังเกตว่าลูกกำลังทะเลาะกัน **หยุดพักสักครู่** แม่จะเป็นแค่การหายใจลึกหนึ่งครั้งก็ตาม! เพื่อช่วยให้แม่จัดการกับสถานการณ์ในลักษณะที่สร้างสรรค์และช่วยเหลือลูก)

ขั้นตอนที่ 1:

หยุดพักสักครู่ แม่จะเป็นแค่การหายใจลึกหนึ่งครั้ง ก่อนที่คุณจะตอบโต้กับลูกเมื่อลูกดื้อแกล้งหรือทะเลาะกัน การทำแบบนี้จะช่วยให้คุณจัดการกับลูกในเชิงบวกได้

ในช่องที่ 2 แม่ออกคำสั่งให้ลูกทั้งสองคนแบ่งของเล่นกัน ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- แม่ทำอะไรที่เป็นการดึงความสนใจของเด็ก? มีอะไรที่แม่จะทำได้มากกว่านี้อีกไหม?
(คำตอบที่อาจจะได้: แม่เรียกชื่อลูก มองตาลูก แม่อาจนั่งลงให้อยู่ในระดับสายตาลูกก็ได้)

ขั้นตอนที่ 2:

ดึงความสนใจของลูก เรียกชื่อลูก นั่งลงให้อยู่ในระดับสายตาของเขา

ในช่องที่ 3 แม่ถามเด็ก ๆ ว่าทะเลาะกันเรื่องอะไร ถามผู้ปกครองดังต่อไปนี้:

- แม่จะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้ลูกสงบลงก่อนที่จะถามว่ามีปัญหาอะไร?
(คำตอบที่อาจจะได้: ขอให้เขาหายใจลึก ๆ หรือหยุดพักเพื่อสงบอารมณ์ก่อน)

ขั้นตอนที่ 3.

ช่วยให้ลูกสงบลงโดยการหายใจลึกหนึ่งครั้ง

- แม่ทำอะไรต่ออีกเมื่อถามลูกว่า “มีปัญหาอะไรกันจ๊ะ?” ทำไมแม่จึงทำอย่างนี้?
(คำตอบที่อาจจะได้: แม่กำลังช่วยให้ลูกแยกแยะปัญหา และหาสาเหตุของปัญหาด้วยตัวเอง)

ขั้นตอนที่ 4.

ช่วยให้เด็กแยกแยะปัญหาให้ชัดเจน

ในช่องที่ 4 แม่ขอให้เด็กคิดหาทางแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ ถามคำถามต่อไปนี้:

- ทำไมแม่จึงต้องขอให้เด็กคิดหาทางแก้ปัญหาที่เป็นไปได้แทนที่จะบอกให้เสียเลยว่าควรทำอะไร?
(คำตอบที่อาจจะได้: มันจะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง เป็นการสอนให้เด็กมีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบ)
- แม่ควรทำอย่างไรเพื่อสอนให้ลูกเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาด้วยตัวเองถ้าเด็กยังคิดหาทางออกเองยังไม่ได้?
(คำตอบที่อาจจะได้: แม่อาจเสนอทางเลือกให้สักสองสามอย่างแล้วให้ลูกเลือกเอาเอง)

ขั้นตอนที่ 5.

เปิดโอกาสให้เด็กคิดหาทางออกด้วยตัวเองก่อน ถ้าคิดไม่ออกจึงค่อยเสนอทางเลือกให้สักสองสามอย่างแล้วให้เด็กเลือกเอง

ในช่องที่ 5 แม่ชมลูกที่คิดหาทางแก้ปัญหาได้ แล้วเข้าไปเล่นกับลูกด้วยเพื่อเป็นการให้รางวัล ถามคำถามต่อไปนี้:

- แม่ส่งเสริมพฤติกรรมทางบวกคือการหาทางแก้ไขความขัดแย้งอย่างสงบของลูกอย่างไร? เพราะอะไรแม่จึงอยากไปเล่นกับลูกด้วย?
(คำตอบที่อาจจะได้: แม่ชมลูกที่คิดหาทางแก้ปัญหาได้ แล้วเข้าไปร่วมกิจกรรมกับลูกด้วยเพื่อเป็นการให้รางวัล)
- ทำไมแม่จึงอยากเข้าไปร่วมกิจกรรมกับลูกด้วย? แม่อาจต้องทำอะไรหากวิธีแก้ปัญหานั้นใช้ไม่ได้?
(คำตอบที่อาจจะได้: เพื่อช่วยให้เด็กหาทางออกด้านบวกได้สำเร็จ เพื่อช่วยให้เด็กคิดหาทางแก้อย่างอื่นอีก)

ขั้นตอนที่ 6.

ให้ลองทำดูว่าได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็ลองทำอีกวิธีหนึ่ง!

- แม่จะทำอะไรร่วมกับเด็กได้บ้างหลังจากกิจกรรมนี้จบไปแล้ว? เป็นอะไรบางอย่างที่คุณมักจะทำเมื่อฝึกแก้ปัญหาในขณะเข้ารับการอบรมนี้ ...
(คำตอบที่อาจจะได้: คิดทบทวนกับเด็ก ๆ ว่าเขารู้สึกอย่างไรกับการแก้ปัญหาที่ทำได้)

ขั้นตอนที่ 7. ช่วย让孩子คิดตรรกะตรงทบทวนว่าการแก้ปัญหาได้ผลจริงไหม

ในตอนท้ายให้พูดคุยกับผู้ปกครองสั้น ๆ ว่าเพราะอะไรจึงควรให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ไขความขัดแย้ง แทนที่จะให้ผลติดตามทันที ถามคำถามต่อไปนี้:

- เพราะอะไรจึงควรลองทำอะไรบางอย่างคล้ายกันนี้กับเด็ก โดยการให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ไขความขัดแย้ง แทนที่จะให้ผลติดตามทันที?

(คำตอบที่อาจจะได้: ช่วย让孩子อยู่ภายใต้แสงแดดแห่งความเอาใจใส่ในทางบวก เด็กเรียนรู้ที่จะหาทางแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ทำหาย เด็กเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาโดยปราศจากความรุนแรง เด็กเรียนรู้การจัดการตนเองและทักษะสังคมเชิงบวก มันจะช่วยให้เด็กมองเห็นผลที่จะติดตามมาจากการกระทำของเขาทั้งด้านลบและด้านบวก

โปรดจำไว้เสมอว่า วิทยากรควรใช้คำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมมากขึ้น หน้าที่ของคุณคือการถามคำถาม พ่อแม่ต้องคิดหาคำตอบให้ได้ด้วยตัวเอง!

ฝึกปฏิบัติในกลุ่ม – การช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ไขข้อขัดแย้ง

พ่อแม่จะฝึกปฏิบัติในกลุ่ม 3 คนว่าจะใช้ขั้นตอนสำคัญในการแก้ไขข้อขัดแย้งกับเด็ก ๆ ได้อย่างไร ให้ฝึกปฏิบัติในกลุ่มใหญ่ก่อน แล้วหลังจากนั้นให้ฝึกในกลุ่ม 3 คน ในขณะที่วิทยากรคอยให้ความช่วยเหลือ

1. ขอให้อาสาสมัครออกมาสามคน
2. มอบหมายบทบาทให้ คือ ผู้ปกครอง และเด็กสองคน
3. อธิบายสถานการณ์สมมุติ:
 - a. เด็กสองคนเล่นของเล่นอยู่เงียบ ๆ ต่อมาเริ่มทะเลาะเพราะแย่งของเล่นกัน
 - b. ผู้ปกครองสังเกตเห็นการทะเลาะกัน แล้วนั่งลงให้อยู่ในระดับเดียวกับเด็ก “(เรียกชื่อเด็ก) แม่เห็นนะว่าทั้งสองคนกำลังหงุดหงิด ลองหายใจลึก ๆ หนึ่งครั้งก่อน แล้วมาดูกันว่าเราจะแก้ปัญหานี้ด้วยกันได้ไหมนะ”
 - c. ผู้ปกครองถามว่าปัญหาคืออะไร เด็ก ๆ บอกว่า ของเล่นมันมีไม่พอ
 - d. ผู้ปกครองขอให้เด็กคิดหาทางแก้ปัญหา เด็ก ๆ เสนอมาสองสามอย่าง
 - e. ผู้ปกครองขอให้เด็กเลือกเอาหนึ่งอย่าง เด็กเลือก
 - f. ทุกคนจะได้เห็นว่าวิธีแก้ปัญหานี้ได้ผลไหม โดยการทดลองทำดู
 - g. ผู้ปกครองถามเด็ก ๆ ว่าเขาพอใจกับการแก้ปัญหานี้ไหม เด็ก ๆ ตอบว่าพอใจ
 - h. ผู้ปกครองชมเด็ก ๆ ที่ทำงานด้วยกันเพื่อหาทางแก้ปัญหาให้ได้
4. พูดคุยแลกเปลี่ยนกันว่าประสบการณ์และความรู้สึกจากการเป็น “ผู้ปกครอง” และ “เด็ก” เป็นอย่างไรบ้าง
5. ชมอาสาสมัคร
6. ขอให้ผู้ปกครองฝึกกันในกลุ่มละสามคน
7. ให้กำลังใจและการกระตุ้นอย่างเต็มที่ในขณะที่ผู้ปกครองฝึกปฏิบัติกัน
8. อภิปรายกันในกลุ่มใหญ่ ว่าประสบการณ์นี้เป็นอย่างไรบ้าง

พักรับประทานอาหารว่างและกิจกรรมกระตุ้นพลัง ขอให้พ่อแม่เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่าง!

8.5 | บทเรียนหลัก – ทบทวนตรีกตรง

การทบทวนตรีกตรงนี้จะช่วยให้พ่อแม่มีโอกาสได้มองย้อนกลับไปประสบการณ์ของเขาเอง เพื่อสังเกตว่าชีวิตของเขาและลูกได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง และได้รับฟังประสบการณ์ของคนอื่น ๆ ด้วย

กิจกรรมนี้ยังจะช่วยให้พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กได้มองเห็นว่าทักษะที่เขาได้เรียนรู้ช่วยปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างเขากับลูก ๆ หรือเด็กในความดูแลได้อย่างไร

ทบทวนตรีกตรง - ประสบการณ์ที่เราได้รับขณะอยู่ในการอบรมและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเรา

ในตอนแรกคุณควรนำให้ผู้เข้าร่วมอบรมมองทบทวนการอบรมทั้งหมดก่อน เพื่อช่วยให้นึกถึงช่วงเวลาที่สำคัญก่อนอิฐบล็อกและประสบการณ์ที่ได้รับ:

1. ขอให้พ่อแม่หลับตาและนั่งในท่าที่สบาย
2. ขอให้เขาย้อนคิดไปถึงตอนที่คุณไปเยี่ยมเขาที่บ้าน ว่าตอนนั้นชีวิตของเขาและเด็ก ๆ เป็นอย่างไร
3. นำจินตนาการของพ่อแม่ไปตามแต่ละชั่วโมงของการอบรมในขณะที่คุณบรรยายถึงการสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุน:

กำหนดเป้าหมายที่เป็นเชิงบวก สมเหตุสมผล และเฉพาะเจาะจง

ใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก โดยให้เด็กเป็นฝ่ายนำ และ บอกตามที่คุณมองเห็น

คุยกันเรื่องความรู้สึก

ชมและให้รางวัล

ออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และสมเหตุสมผล

หันเหความสนใจเด็กจากพฤติกรรมด้านลบไปสู่พฤติกรรมด้านบวก

กำหนดระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน

ใช้การเพิกเฉยและการให้ผลติดตามสำหรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

4. ขอให้พ่อแม่คิดถึงประสบการณ์ของการอ่านเรื่องเล่าที่มีภาพประกอบ ฝึกทักษะในชั่วโมง ฝึกการใช้ทักษะเหล่านั้นกับเด็ก และเมื่อคุณไปเยี่ยมเขาที่บ้าน
5. ขอให้เขาพิจารณาว่าเป้าหมายสำหรับตัวเขาและเด็ก ๆ ได้ทำสำเร็จหรือเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรหรือไม่
6. ขอให้เขาพิจารณาว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรมนี้ แตกต่างจากวิธีการที่เขาปฏิบัติสัมพันธ์กับเด็กก่อนได้รับการอบรมอย่างไร
7. ถามผู้ปกครองว่าคิดว่าตัวเองได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง เด็ก และพฤติกรรมของเด็กเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

8.6 | บทเรียนหลัก – ก้าวต่อไป

ในตอนนี่ของการอบรมเป้าหมายจะเปลี่ยนไปเป็นการมองอนาคต การสิ้นสุดการอบรมอาจมีผลต่ออารมณ์ของผู้ปกครองบางคน

หลายคนอาจรู้สึกกังวลกับบทต่อไปในชีวิตของเขา การให้กำลังใจจึงสำคัญมากสำหรับพ่อแม่

กิจกรรมต่อไปนี้จะช่วยให้พ่อแม่มองเห็นทางที่จะสนับสนุนช่วยเหลือกันและกันต่อไป

นิทานเรื่อง “ซูปก้อนหิน” เป็นเรื่องเกี่ยวกับการสร้างชุมชนซึ่งจะเล่าให้กลุ่มผู้ปกครองฟัง เพื่อช่วยให้เขาสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของของทักษะ ความรู้ และปัญญาที่เกิดขึ้นจากการอบรมครั้งนี้

ขึ้นอยู่กับว่ามีเวลาเหลือมากแค่ไหน หรือมีการวางแผนงานเลี้ยงฉลองการจบการอบรมหรือไม่ คุณอาจอยากเล่าเรื่องนี้ในช่วงของการฉลองก่อนจบการอบรมก็ได้

นิทานเรื่อง – ซูปก้อนหิน

(นิทานพื้นบ้าน เล่าโดย เจมี แมคคลาเรน แลคแมน)

ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีหมู่บ้านแห่งหนึ่งที่สวยงามมาก คนในหมู่บ้านนี้มีความสุขอยู่เสมอ เพราะเขาไม่เคยขาดแคลนอะไรเลย เขามีสัตว์เลี้ยง ผลไม้ ผัก เป็นหมู่บ้านที่อุดมสมบูรณ์มาก เขาไม่เคยรู้จักความทุกข์ยากเลย

แต่ต่อมาไม่นานก็เกิดภาวะแห้งแล้ง ฝนไม่ตกและสัตว์เลี้ยงเริ่มตายลง เวลาแห่งความยากลำบากก็มาถึงเข้ามาเพราะขณะนี้ชาวบ้านต่างหิวโหย ผู้คนหยุดพูดคุยทักทายกันเพราะต่างคนต่างก็หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ของตนเอง

วันหนึ่งมีหญิงชราคนหนึ่งเดินเข้ามาในหมู่บ้าน ทูนหม้อสีดำใบใหญ่ไว้บนศีรษะ และสะพายถุงย่ามสีน้ำตาลใบเล็ก เมื่อเธอมาถึงกลางหมู่บ้าน เธอวางหม้อสีดำใบใหญ่นั้นลงบนพื้น และนั่งพักอยู่ข้าง ๆ มัน ไม่มีใครเห็นหญิงคนนี้นอกจากเด็กชายตัวเล็ก ๆ คนหนึ่งที่ออกมาวิ่งเล่นข้างนอกในวันนั้น

เมื่อเด็กชายมองเห็นหญิงชรา เขาเอ่ยปากถามว่า “คุณยาย เอาหม้อสีดำใบใหญ่มาทำอะไรจะ?” “ยายกำลังจะทำซูปก้อนหินจะ” หญิงชราตอบ เด็กชายรู้สึกงุนงง เพราะไม่เคยได้ยินมาก่อนเลย ว่าใครจะเอาก้อนหินมาทำซูปก้อนหินได้

คงเป็นเพราะเด็กน้อยคนนี้เป็นเด็กที่อยากรู้อยากเห็นและชอบสงสัย เขาจึงถามอีกว่า “ให้ผมช่วยคุณยายไหมครับ?” “ได้เลยจะ ไปตักน้ำและเอาหินมาให้ยายหน่อยนะ” เธอกล่าวตอบ

เด็กชายจึงวิ่งไปเก็บหินในป่าละเมาะใกล้ ๆ และในขณะที่หญิงชรากำลังยุ่งกับการก่อไฟอยู่ เขาก็วิ่งไปที่แม่น้ำแล้วตักน้ำมาให้

กว่าเขาจะหิ้วถังน้ำกลับมา หญิงชราที่ก่อไฟกองใหญ่เสร็จแล้ว

เธอวางหม้อใบใหญ่สีดำลงบนกองไฟ และเติมน้ำลงไป แล้วเธอก็ล้วงมือลงไปในถุงย่ามสีน้ำตาลใบเล็ก และหยิบเอาก้อนหินกลม ๆ สีขาวเป็นมันวับ ออกมาก้อนหนึ่ง เธอเอามันวางลงไปในหม้อสีดำใบใหญ่ แล้วก็เริ่มคนน้ำซูปก้อนหินในหม้อพลาจัมเพลงแม่ครัวเก่าแก่ไปด้วยเบา ๆ

หลังจากนั้นไม่นานน้ำก็เริ่มเดือด หญิงชราแลบลิ้นเลียปากและพูดกับเด็กชายว่า “อิมม์ มันจะต้องเป็นซูปก้อนหินที่อร่อยมากแน่เลย”

อีกสักครู่หนึ่งคนอื่น ๆ เริ่มสังเกตเห็นกองไฟที่กลางหมู่บ้าน จึงพากันออกมาจากบ้านทีละคน ๆ เพื่อดูว่าเกิดอะไรขึ้น

“ทำอะไรกันนะ?” ชายคนหนึ่งตะโกนถาม เด็กชายตอบว่า “คุณยายกำลังทำซูปก้อนหิน”

ชาวบ้านที่อยู่รอบ ๆ ต่างมองตากันเล็งเล็ง รวากับว่าเขาไม่เคยได้ยินมาก่อนเลย ว่ามีอาหารที่เรียกว่าซูปก้อนหินนี้อยู่ด้วย

ข่าวกระจายไปทั่วหมู่บ้านอย่างรวดเร็ว ชาวบ้านทุกคนต่างออกมาจากบ้านเพื่อมาดูหญิงชราสติไม่ดีคนนี้และซูปก้อนหินของเธอ ขณะที่คนเริ่มทยอยกันมาถึง หญิงชราที่ยังคนหม้อซูปของเธอและอัมเพลงต่อไป

เมื่อเธอสังเกตเห็นว่ามีคนจำนวนมากมารุมล้อมดูเธอแล้ว จึงหยุดคนหม้อ แล้วแก้มือเอาช้อนตักน้ำซูปมาชิม นิดหนึ่ง พลางกล่าวว่า “อิมม์ ... ซูปนี้จะต้องอร่อยมากทีเดียว แต่มันขาดอะไรไปอย่างหนึ่งเท่านั้น ถ้ามีหัวหอมก็จะดีไม่น้อย ...”

ผู้หญิงคนหนึ่งมีหัวหอมอยู่สองสามหัวที่เธอเก็บไว้นานแล้ว มันขนาดเล็กและเริ่มเหี่ยวแล้ว แต่ยังพอกินได้อยู่ “ฉันมีหัวหอมอยู่บ้างนะ” เธอเสนอตัว แล้ววิ่งไปเอาหัวหอมมาจากบ้าน หั่นมันเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วเติมลงไป ในหม้อสีดำใบใหญ่ที่กำลังเดือดอยู่

หลังจากนั้นอีกนิดหน่อย หญิงชราที่ชิมซูปอีก “ใช่เลย ซูปหม้อนี้จะต้องอร่อยมากแน่ ๆ แต่มันยังขาดอะไรไปบางอย่าง ... ขอให้มีแค่ ...”

“ผัก!” มีเสียงตะโกนออกมาจากกลุ่มคน “มันต้องใส่ผักมากกว่านี้ ฉันมีผักโขมอยู่บ้าง ไม่มากหรอก แต่เธอเอามาใช้ได้เลย” ชาวบ้านอีกคนเอามันฝรั่งเก่า ๆ มาสองหัว อีกบางคนมีกล้วยปลี อีกคนมีกระเทียม แครอท ฟักทองลูกหนึ่ง เกลือ ไก่หอมแก่ๆ ตัวหนึ่ง พริกน็ดหน่อย และเครื่องเทศ

(ถึงตอนนี้คนเล่าเรื่องควรถามคนฟังว่าอยากเติมลงในซูปอะไรอีกบ้าง)

กลิ่นหอมของซูปเริ่มลอยฟุ้งไปทั่วหมู่บ้าน มีทำให้ชาวบ้านคิดถึงวันเก่า ๆ เขาเริ่มพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนเรื่องราวข่าวสาร และแม้กระทั่งหยอกล้อกัน มีเสียงหัวเราะให้ได้ยินอีกเป็นครั้งแรกหลังจากไม่เคยได้ยินมานานแล้ว

ในที่สุดหญิงชราที่หยุดคน เธอชิมน้ำซูปแล้วประกาศด้วยรอยยิ้มในดวงตาว่า “ซูปก้อนหินนี้เกือบใช้ได้แล้ว และมันช่างเยอะเหลือเกิน ฉันอยากรู้ว่าพวกเราจะมาช่วยฉันกินให้หมดได้ไหม”

ทุกคนรีบวิ่งกลับบ้านแล้วกลับมาใหม่พร้อมด้วยขามและซอญ แม้ว่าจะมีคนจำนวนมากทีเดียว แต่ก็พอมือซูปให้กินสำหรับทุกคน พวกเขากินกันจนอิมม์ และมันเป็นซูปก้อนหินที่อร่อยที่สุดที่เขาเคยกินมา

เมื่อทุกคนอิมม์แล้ว ชาวบ้านเอากล่องและเครื่องดนตรีอื่น ๆ ออกมาและเริ่มร้องเพลงและเต้นรำกัน เขาร้องและเต้นกันจนพลบค่ำ หลังจากนั้นชาวบ้านจึงขอบคุณหญิงชราและออกเดินพลางพูดคุยกันเพื่อกลับบ้าน และเป็นอีกครั้งหนึ่งที่มีเสียงหัวเราะและร้องเพลงลอยมาตามสายลมในเย็นนั้น

ในขณะที่ดวงดาวยามหัวค่ำเริ่มเปล่งประกาย หญิงชราถูกทิ้งให้อยู่คนเดียวกลางหมู่บ้าน เธอเก็บก้อนหินสีขาวใสในยามใบเล็กสีน้ำตาล และยกหม้อสีดำใบใหญ่ขึ้นทูนหัว แล้วโดยไม่ได้กล่าวรำลาใคร เธอเริ่มออกเดินไปตามทางเดินที่คดเคี้ยวที่จะพาเธอออกไปจากหมู่บ้าน

แต่ก่อนที่จะเดินจากไป เด็กชายเหลือบมาเห็นเธอเข้าและวิ่งตามออกมา “ทำไมยายไปจากพวกเราละจ๊ะ?” เขาถาม

“งานของฉันที่นี่เสร็จแล้วจ้ะ” หญิงชราตอบ “แต่เราต้องการคนอย่างยายมาช่วยเรานะ” เด็กชายพูด เธอล้วงมือเข้าไปในถุงย่ามสีน้ำตาลใบเล็กของเธอแล้วหยิบก้อนหินสีขาวออกมายื่นให้เด็กชาย “เธอมีเครื่องปรุทุกอย่างที่เธอต้องการที่จะทำซูปก้อนหินอยู่แล้ว” และเธอก็เดินจากไปช้า ๆ บนถนนเส้นนั้น เด็กชายมองตามและโบกมือจนเขาภาพเธอลับตาไป

ชาวบ้านในหมู่บ้านนั้นไม่เคยเห็นหญิงชราคนนั้นอีกเลย แต่ชีวิตในหมู่บ้านก็คงดำเนินต่อไป ทั้งในเวลาที่ดีที่สุด และในยามลำบากที่สุด พวกเขาไม่เคยสูญเสียความสัมพันธ์ระหว่างกันอีกเลย เพราะเขาช่วยกันทำซูปก้อนหินที่อร่อยที่สุดต่อไป

จบ

อภิปราย – ช่วยให้กลุ่มก้าวต่อไป

วิทยากรนำการสนทนาเพื่อช่วยพ่อแม่คิดหาวิธีที่พวกเขาจะสนับสนุนการเติบโตของลูกหลานต่อไป

ต่อไปนี้เป็นคำถามที่ น่าจะช่วยกระตุ้นการอภิปรายให้ดำเนินไปด้วยดี:

1. คุณต้องการการสนับสนุนอะไรอีกบ้าง ที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมของเด็ก และความสัมพันธ์ของคุณกับเด็กต่อไป?
2. อะไรคือปัจจัยสำคัญที่เราได้อยู่แล้วในชุมชนที่จะช่วยให้เราก้าวต่อไปได้อีก?
3. หลังจากการอบรมจบสิ้นไปแล้วเราจะช่วยสนับสนุนการเติบโตของเด็ก ๆ และชีวิตของเราต่อไปอีกได้อย่างไร?

หากพ่อแม่เสนอว่าควรติดต่อกันต่อไปหรือพบปะกันอย่างสม่ำเสมอ วิทยากรอาจแนะนำว่าควรมีใครสักคนหนึ่งที่รับผิดชอบในการรวมกลุ่มเข้าด้วยกัน

สำหรับกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนที่นำโดยพ่อแม่ ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้:

- คนที่รับผิดชอบในการรวมกลุ่มหรือสนับสนุนกลุ่ม
- สถานที่ซึ่งพ่อแม่สามารถมาพบกันได้ หรือจะมีการสนับสนุนจากองค์กรบางแห่งได้หรือไม่
- วันและเวลาที่สะดวกสำหรับทุกคน
- ตรวจสอบดูว่าวิทยากรจะสามารถมาพบกับกลุ่มเป็นครั้งคราวได้ไหม

คำแนะนำสำหรับการสนับสนุนกันต่อไป:

1. พยายามใช้ **ก้อนอิฐบล็อก** ที่คุณใช้เพื่อสร้าง **บ้านแห่งการเกื้อหนุน** ต่อไป
2. พยายามเชื่อมต่อกับคู่มืออบรม PLH ของคุณต่อไป พยายามพบกันให้ได้สัปดาห์ละครั้ง!
3. ในหมู่บ้านเดียวกันอาจมีพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่ได้มาอบรมด้วยกันในโครงการนี้ คุณอาจสร้างกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนขึ้นในหมู่บ้านก็ได้!
4. หาข้อมูลดูว่ามีบริการหรือความช่วยเหลืออะไรที่คุณอาจเข้าถึงได้ในชุมชนของคุณ

8.7 | กิจกรรมต่อเนื่องที่บ้าน – ดูแลบ้านแห่งการ เกื้อหนุนให้อบอุ่นตลอดไป

ควรย้ำกับพ่อแม่ว่าเขาจะต้องพยายามดูแลบ้านแห่งการเกื้อหนุนของเขาให้แข็งแรงต่อไป แม้ว่าการอบรมจะจบสิ้นลงแล้ว

กิจกรรมสำหรับทำที่บ้านเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้คงความสัมพันธ์กับการอบรมไว้ต่อไป โดยการเลี้ยงดูเด็กในเชิงบวก

ควรสนับสนุนให้พ่อแม่ให้รางวัลตัวเองเมื่อไหร่ก็ตามที่เขาทำกิจกรรมที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ!

- การใช้เวลาตามลำพังกับลูก ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีตามลำพังกับลูก โดยการเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ และบอกตามที่คุณมองเห็น
- พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก พูดเกี่ยวกับความรู้สึกของลูกเพื่อที่เขาจะได้รู้ทันอารมณ์ของตนเอง
- ชมลูกเมื่อเขาทำดี และให้รางวัลง่าย ๆ เพื่อกระตุ้นพฤติกรรมที่เด็กกำลังพยายามเรียนรู้ด้วยความยากลำบาก
- อย่าลืมชมและให้รางวัลตัวเองบ้างเป็นบางครั้ง!
- ฝึกออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และสมเหตุสมผล
- ใช้คำสั่งเพื่อหันเหเด็กจากพฤติกรรมทางลบไปสู่พฤติกรรมทางบวก
- มีความสม่ำเสมอกับการใช้กฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน ใช้กับลูกพร้อมกับให้คำชมบ่อยๆ
- พยายามกินอาหารร่วมกันกับทั้งครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งครั้ง และจัดกิจวัตรก่อนนอนกับลูก
- ใช้การเพิกเฉยกับพฤติกรรมทางลบที่เรียกร้องความสนใจและกตดัน
- ใช้การให้ผลติดตามเมื่อลูกปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่งหรือระเบียบของบ้าน
- ช่วยให้ลูกมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา
- พยายามใช้วิธีจัดการความเครียด ต่อไปนี้:
 - หยุดพักสักครู่ เมื่อรู้สึกเครียด
 - ออกกำลังกายตอนเช้า เมื่อคุณตื่นนอน
 - แฝ่เมตตาเมื่อคุณรู้สึกเหงาและต้องการกำลังใจ
 - ทำอะไรบางอย่างที่พิเศษ ให้ตัวคุณเอง
- รักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมการอบรมและเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายสนับสนุน PLH สำหรับเด็กเล็ก

8.8 | ปิดท้ายชั่วโมง

การฉลองความสำเร็จ

เตือนความจำของพ่อแม่ว่าจะมีงานฉลองเมื่อไหร่และที่ไหน และหากต้องการ เขาอาจเชิญให้ลูกและสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ มาร่วมด้วยก็ได้

ในงานฉลองนี้ พ่อแม่จะมีโอกาสได้แบ่งปันประสบการณ์กับชุมชนที่ใหญ่ขึ้น

แจกจดหมายเชิญพร้อมกับเตือนความจำถึงวันที่จะพบกัน

ประกาศนียบัตร

หากจะไม่มีการจัดงานฉลองในชุมชน วิทยากรควรแจกประกาศนียบัตรให้พ่อแม่ในตอนจบชั่วโมง เป็นการแสดงการรับรู้อย่างง่าย ๆ ถึงความสำเร็จในการอบรม

คุณอาจเตรียมรางวัลพิเศษไว้ให้พ่อแม่ที่ขาดการอบรมเพียงครั้งเดียวหรือไม่เคยขาดเลย! อย่าลืมประกาศเรื่องนี้ตั้งแต่ชั่วโมงแรก

กิจกรรมแผ่เมตตา

ในตอนจบชั่วโมง พ่อแม่จะได้เรียนรู้เทคนิคการลดความเครียดอีกอย่างหนึ่ง คือ การแผ่เมตตา กิจกรรมนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้สัมผัสกับความรู้สึกเมตตาต่อตนเองและต่อครอบครัว มันจะช่วยให้เกิดความรู้สึกของการจบที่สมบูรณ์ต่อกิจกรรมที่รวบยอดของการอบรม ในขณะที่สร้างความรู้สึกเป็นสุขและสงบให้กับผู้เข้าร่วมอบรมหลังจากที่เกิดความตื่นเต้นและรอยคอยการปิดการอบรม

คำแนะนำสำหรับการนำกิจกรรมแผ่เมตตา:

หมายเหตุ: ให้ใช้บทพูดข้างล่างเพื่อนำกิจกรรม

เช่นเดียวกันกับที่ทำในกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** คุณควรหยุดแล้วทิ้งช่วงความเงียบประมาณ 5 วินาทีหลังคำว่า (หยุด) ในบทพูดนี้ และในขณะที่หยุดนี้หากคุณทำตามไปด้วยก็จะดีมาก

ขั้นที่ 1: การเตรียมตัว

บางครั้งเมื่อเรารู้สึกเครียด โดดเดี่ยว หรือต้องการกำลังใจ การแผ่เมตตาให้ตนเองจะช่วยให้ได้มาก

กิจกรรมนี้จะช่วยให้เรามั่นคงและอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มความรู้สึกเป็นสุขและความสมดุล ช่วยเราให้จัดการกับความเครียด ความเจ็บป่วย และความลำบาก [หยุด]

นั่งลงในท่าที่สบาย เท้าวางบนพื้นทั้งสองข้าง มือวางบนหน้าตัก [หยุด]

หลับตาลงถ้าคุณสามารถทำได้อย่างสบาย [หยุด]

ขั้นที่ 2: เริ่มตระหนัก

ถามตัวเอง “ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร?” [หยุด]

สังเกตว่าคุณกำลังมีความคิดอะไรอยู่ สังเกตว่ามันเป็นความคิดทางลบหรือทางบวก [หยุด]

สังเกตว่าอารมณ์ของคุณเป็นอย่างไร สังเกตว่ามันเป็นอารมณ์ที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ [หยุด]

สังเกตว่าร่างกายคุณรู้สึกอย่างไร มีความไม่สบายหรือรู้สึกเกร็งอยู่บริเวณไหน [หยุด]

ขั้นที่ 3: เปิดรับความเมตตา

สัมผัสกับหัวใจของคุณในลักษณะที่เมตตาและอ่อนโยน คุณอาจเอามือหนึ่งทาบบนหน้าอกบริเวณหัวใจ [หยุด]

ขอให้พูดในใจกับตัวเองดังต่อไปนี้ [หยุด]

ขอให้ฉันมีความสงบในใจ [หยุด]

ขอให้ฉันปลอดภัย [หยุด]

ขอให้ฉันสุขภาพดี [หยุด]

ขอให้ฉันมีความสุข [หยุด]

ขอให้ฉันรู้สึกว่ามีคนรัก [หยุด]

พูดซ้ำ ๆ หนึ่งหรือสองครั้ง ทั้งช่วงพอดประมาณระหว่างแต่ละประโยค

ถ้าคุณสบายใจที่จะทำได้ คุณอาจแผ่ความเมตตาเข้าไปสู่ลูกของคุณ แฟนของคุณ ครอบครัว หรือใครก็ตามที่คุณใกล้ชิดอยู่ในชีวิตขณะนี้ [หยุด]

ขอให้เธอมีความสงบในใจ [หยุด]

ขอให้เธอปลอดภัย [หยุด]

ขอให้เธอสุขภาพดี [หยุด]

ขอให้เธอมีความสุข [หยุด]

ขอให้เธอรู้สึกว่ามีคนรัก [หยุด]

พูดซ้ำ ๆ หนึ่งหรือสองครั้ง ทั้งช่วงพอดประมาณระหว่างแต่ละประโยค

ขั้นที่ 4: ขยายความรู้ตัวออกไป

ปล่อยให้ความรู้ตัวของคุณแผ่ขยายออกไปทั่วร่างกาย [หยุด]

ปล่อยให้ความรู้ตัวของคุณแผ่ขยายออกไปด้วยการรับรู้เสียงที่เกิดขึ้นในห้อง [หยุด]

เมื่อคุณพร้อมแล้ว ขอให้ลืมตา [หยุด]

ขั้นที่ 5: พิจารณาทบทวน

ใช้เวลาสักครู่คิดทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

เมื่อคุณพร้อมแล้ว ขอให้ลืมตา [หยุด]

โปรดจำไว้ว่าคุณสามารถทำกิจกรรมนี้ได้ตลอดเวลาเมื่อไหร่ก็ตามที่
คุณต้องการกำลังใจเพิ่มเป็นพิเศษ

ตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง (เช็กเอาท์)

ทำตัวอย่างของการตรวจสอบอารมณ์ก่อนออกจากห้อง โดยการบรรยายอารมณ์ของตนเอง คุณรู้สึกถึงมันที่
บริเวณไหนของร่างกาย และมีความคิดอะไรเชื่อมโยงกับมัน

ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกขอบคุณ ความรู้สึกเช่นนี้อยู่ตรงหัวใจของฉันนี้ ฉันขอบคุณที่ได้พยายามมาเข้าอบรมให้
บ่อยครั้งที่สุดที่จะทำได้”

ขอบคุณและชมพ่อแม่ทุกคนที่มีความมุ่งมั่นที่จะให้ความรักและดูแลลูกให้เติบโต!

8.9 | การส่งข้อความเตือนทางโทรศัพท์

ควรส่งข้อความนี้ หากมีการทดลองการจบการอบรมในชุมชนอีก

สวัสดีค่ะ! ในวันที่ (เติมวันที่) เวลา (เติมเวลา) ณ (เติมสถานที่) เราจะมียานในชุมชนเพื่อฉลองความทุ่มเทและ
การทำงานหนักที่คุณได้แสดงให้เห็นในการอบรม เราหวังอย่างยิ่งว่าจะได้พบท่านที่นั่น (พร้อมกับลูกของท่าน)
ขอบคุณมากค่ะ ทีมงานอบรม PLH สำหรับเด็กเล็ก



การใช้เวลาตามลำพังกับลูกของคุณเป็นสิ่งสำคัญ
ที่สุดในการสร้างบ้านแห่งการเกื้อหนุนที่มั่นคง
แข็งแรงสำหรับคุณและลูก