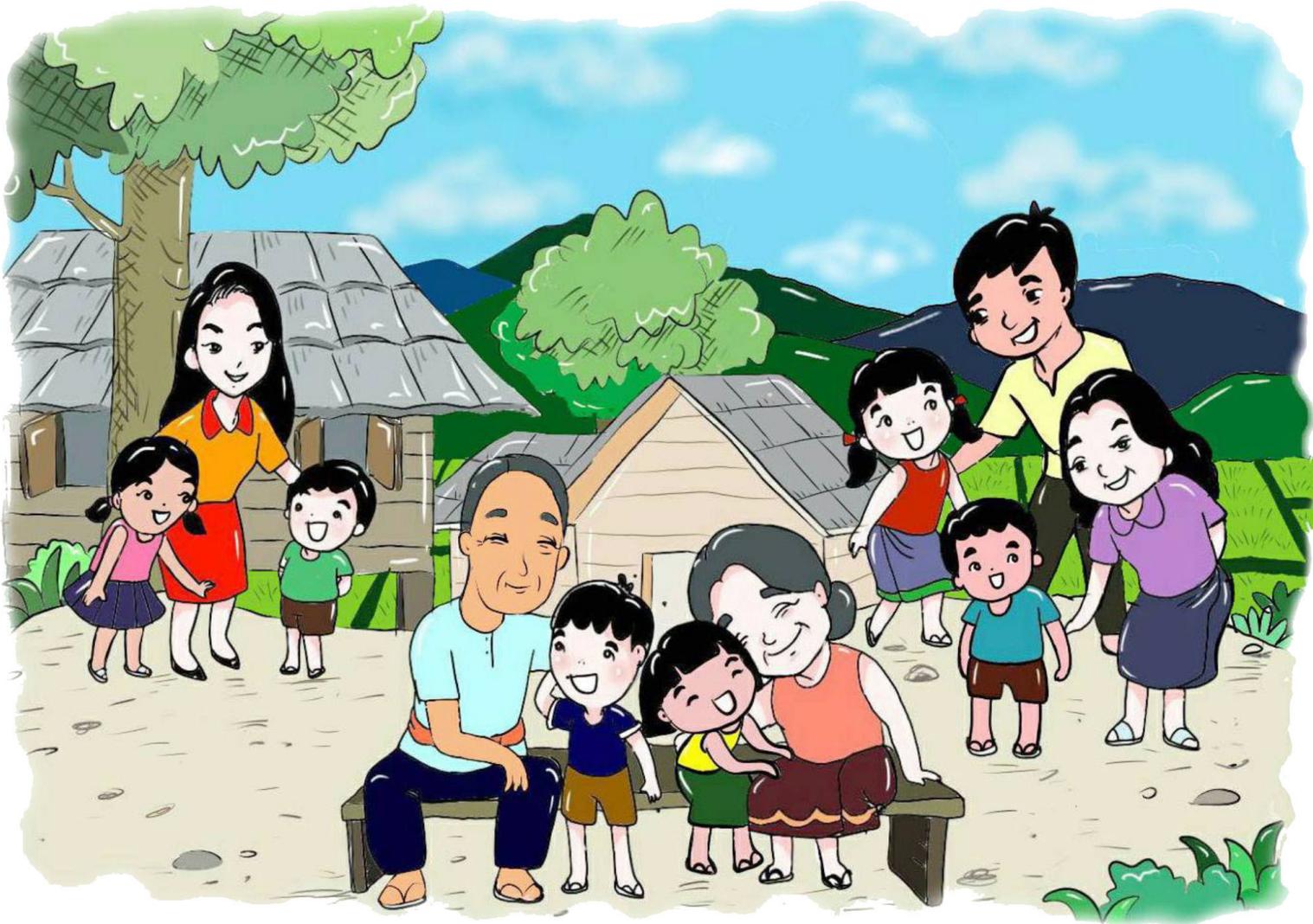


คู่มือผู้ปกครอง

การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มี สุขภาพดีตลอดชีวิต

ฉบับภาษาไทย
พิมพ์ครั้งที่ 2
มีนาคม 2563

หลักสูตรการอบรม การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต สำหรับเด็กเล็ก



โดย

แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย
ภาพประกอบ
นำมาปรับใช้
แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย

เจมี แลคแมน และ จูดี ฮัชซิงส์ และ ลูซี คลิฟเวอร์ ฟรานเชส การ์ดเนอร์
สิบองไกล์ โซอันยานะ และ แคเธอรีน วอร์ด
สมบัติ ตาปัญญา
ดารินทร์ ทองประสม และ ออร์ลี แชนตัน
เจมี แลคแมน แอมมาลี แม็คคอย และ สมบัติ ตาปัญญา
สมบัติ ตาปัญญา

การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต สำหรับเด็กเล็ก

คู่มือผู้ปกครอง

พิมพ์ครั้งที่สอง มีนาคม 2563

หลักสูตรการอบรม การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต สำหรับเด็กเล็ก ได้รับการพัฒนาขึ้นเป็นครั้งแรกเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ การเลี้ยงดูเด็กเพื่อให้มีสุขภาพดีตลอดชีวิต ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างองค์การอนามัยโลก ยูนิเซฟ มหาวิทยาลัยแวงกอร์ เคปทาวน์ และ อ็อกซ์ฟอร์ด และองค์กร Clowns Without Borders South Africa

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



เงื่อนไขของการอนุญาตให้ใช้เอกสารนี้คือ

- **การมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์งาน (Attribution):** เมื่อนำหลักสูตรนี้ไปใช้ จะต้องอ้างอิงถึงผู้ถือลิขสิทธิ์เสมอ โดยอ้างอิง (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 ปีของ จูดี (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

ชั่วโมงที่ 1: การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก	1
คำแนะนำสำหรับการใช้เวลาตามลำพังกับลูกของคุณ	11
หยุดพักสักครู่	13
กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน	15
ชั่วโมงที่ 2: การพูดคุยกันเกี่ยวกับความรู้สึก	17
เหตุผลที่เราควรพูดคุยกันเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก	20
กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน	20
ชั่วโมงที่ 3: แสงอาทิตย์แห่งความเอาใจใส่ในทางบวก	22
เคล็ดลับในการชมและให้รางวัลเด็ก	26
กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน	27
ชั่วโมงที่ 4: ช่วยเหลือเด็กทำตามคำสั่งที่ชัดเจน	29
เคล็ดลับในการออกคำสั่ง	34
เคล็ดลับในการหันเหพฤติกรรม	34
กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน	35
ชั่วโมงที่ 5: กิจวัตรประจำวันในบ้าน	37
ขั้นตอนสำคัญในการกำหนดกฎระเบียบของบ้าน:	39
คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการสร้างกิจวัตรก่อนนอน	41
กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน	42
ชั่วโมงที่ 6: การจัดการกับการร้องดื้ออาละวาดและพฤติกรรมด้านลบอื่น ๆ ที่เป็นการเรียกร้องความสนใจและกดดัน	44
วิธีรักษาอารมณ์ให้สงบที่อาจใช้ได้ ในขณะที่พยายามเพิกเฉยกับพฤติกรรม ของเด็ก	50
คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรียกร้องและกดดัน	50
กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน	51
กิจกรรมที่ต้องทำต่อเนื่อง	52
ชั่วโมงที่ 7: การให้ผลติดตามเพื่อส่งเสริมการเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่ง	54
คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการให้ผลติดตาม	61
กิจกรรมที่บ้าน	62
ชั่วโมงที่ 8: การช่วยให้แสงอาทิตย์แห่งการให้ความสนใจในทางบวก ส่องสว่างต่อไป	65
นิทานเรื่อง – ซุปก้อนหิน	69
กิจกรรมแม่เมตตา	71
กิจกรรมต่อเนื่องที่บ้าน – ดูแลบ้านแห่งการเกื้อหนุนให้อบอุ่นตลอดไป	73

ชั่วโมงที่ 1

การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก



บ้านแห่งการเกื้อหนุน

เรื่องที่ 1: การใช้เวลากับเด็กตามลำพัง



ก่อนอีซูบล็อก

- ลดตัวลงให้อยู่ในระดับสายตาของเด็ก
- มองที่เด็กและสังเกตว่าเขากำลังทำอะไรอยู่
- เรียกชื่อเด็กเมื่อคุณพูดคุยกับเขา
- ยอมรับสิ่งที่เด็กอยากทำตราบเท่าที่เป็นกิจกรรมที่ปลอดภัย
- ตามการนำของเด็กในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังด้วยกัน
- ใช้คำพูดเพื่อบรรยายถึงสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่

เรื่องที่ 2: การควบคุมที่มากเกินไป

เรื่องต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นผลที่เกิดขึ้นเมื่อพ่อเข้าไปเล่นกับลูกในลักษณะของการแข่งขันและวิจารณ์ลูกในช่วงเวลาของการอยู่ตามลำพังกับลูก



ก่อนอิฐบล็อก

- ปลอ่ยให้เด็กเป็นฝ่ายเลือกกิจกรรมในขณะที่ใช้เวลาร่วมกันตามลำพังแต่ต้องเป็นกิจกรรมที่ปลอดภัย
- ปลอ่ยให้เด็กเป็นฝ่ายนำ สังเกตว่าเขาทำอะไรอยู่ และยอมรับความคิดของเขา
- ใช้คำพูดเพื่อบรรยายถึงสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่ แทนที่จะวิจารณ์
- เล่นให้เหมาะกับระดับพัฒนาการและความเร็วช้าของเด็ก
- หาวิธีที่จะเล่นด้วยกันแทนที่จะเล่นแบบแข่งขันกันในขณะที่ใช้เวลาร่วมกันตามลำพัง

เรื่องที่ 3: ปลอมให้เด็กเป็นฝ่ายนำ

ในเรื่องต่อไปนี้จะเห็นว่าพ่อของออมสินจะใช้วิธีการร่วมมือกันมากกว่า ในการใช้เวลา ตามลำพังกับเด็ก เขาปลอมให้ออมสินเป็นฝ่ายนำ และใช้วิธีเล่นแบบร่วมมือกันในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังกับเด็กด้วย



ก่อนจับลูก

- เรียกชื่อเด็กเมื่อคุณพูดคุยกับเขา
- ลดตัวลงให้อยู่ในระดับสายตาของเด็ก
- ยอมรับสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่และตามการนำของเด็ก
- ใช้คำพูดเพื่อบรรยายถึงสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่

การบริหารร่างกาย

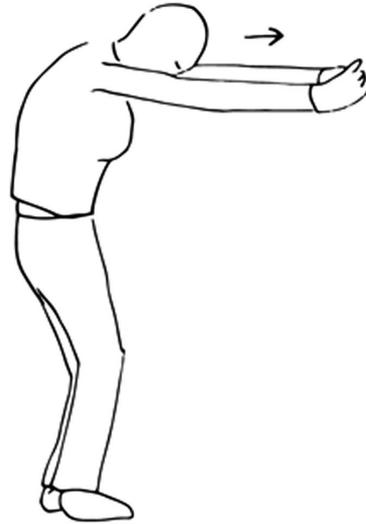
1. การยืดเหยียดร่างกายของเรา



ยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นข้างบนราวกับคุณอยากจะเอื้อมมือไปสัมผัสสวิตช์ไฟ (หายใจลึก 4 ครั้ง)



ยืดตัวไปทางซ้ายและทางขวา (หายใจลึก 4 ครั้ง)



ยืดตัวไปข้างหน้า (หายใจลึก 4 ครั้ง)



ยืดไปข้างหลัง (หายใจลึก 4 ครั้ง)

2. ศีรษะ



ยืดแขนขวาขึ้นแล้วเอียงศีรษะไปทางไหล่ขวา เอามือวางทาบลงบนไหล่ (หายใจลึก 4 ครั้ง)

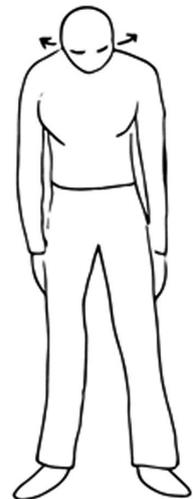
ยืดแขนซ้ายขึ้นแล้วเอียงศีรษะไปทางไหล่ซ้าย เอามือวางทาบลงบนไหล่ (หายใจลึก 4 ครั้ง)



ประสานมือเข้าด้วยกันแล้วใช้น้ำหนักของแขนทั้งสองข้างกดด้านหลังของศีรษะให้หน้าคว่ำลง (หายใจลึก 4 ครั้ง)

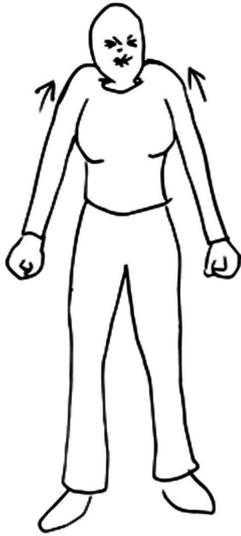


กอดคางลงหาหน้าอกและขยับศีรษะไปทางซ้ายให้ไหล่เข้าใกล้ไหล่แล้วหมุนศีรษะไปทางขวา (4 ครั้ง)

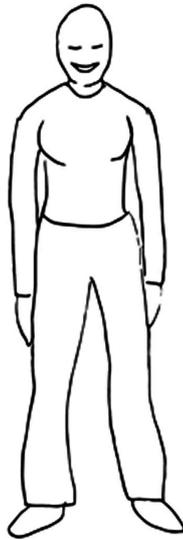


หมุนศีรษะเป็นวงกลมช้า ๆ (4 ครั้ง)

3. ไหล่



เกร็งใบหน้าด้วยการหลับตา เม้มปาก กำมือให้แน่นทั้งสองข้าง ยกไหล่ขึ้น ชิดใบหู กลับหายใจแล้วเกร็งให้ทั่วตัว



คลายทุกส่วนแล้วหายใจออกแรง ๆ (4 ครั้ง)



หมุนไหล่ทั้งสองข้างเป็นวงกลมไปด้านหน้า (4 ครั้ง)

หมุนไหล่ทั้งสองข้างเป็นวงกลมวงกลมไปด้านหลัง (4 ครั้ง)

4. แขน

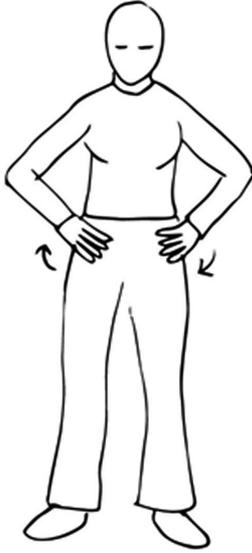


ผ่อนคลายแขนทั้งสองข้างแล้วปล่อยให้มันแกว่งจากไหล่ไปข้างหน้าและข้างหลัง งอเข่าเล็กน้อย (10 ครั้ง)



งอเข่าเล็กน้อยและผ่อนคลายแขน หันจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งโดยหมุนตัวที่สะโพก แล้วปล่อยให้ทุกอย่างแกว่งตามไป ทั้งแขน คอ และศีรษะ ปล่อยให้แขนแกว่งจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง (10 ครั้ง)

5. เอว



เอามือท้าวสะเอวแล้วหมุนเอวเป็นวงกลมเล็ก ๆ ไปมา ทั้งสองทิศทาง (ด้านละ 10 ครั้ง)

6. เข่า



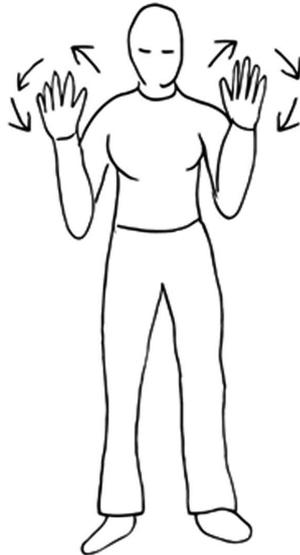
งอเข่าเล็กน้อยแล้วเอามือจับที่เข่า แล้วหมุนเข่าเป็นวงกลมเล็ก ๆ ไปมาทั้งสองทิศทาง (ด้านละ 10 ครั้ง)

7. เท้าและข้อเท้า



วางเท้าข้างหนึ่งบนพื้นด้านหน้า หมุนข้อเท้าออกด้านนอก และเข้าด้านใน ด้านละ 10 รอบ แล้วสลับเท้าและทำซ้ำอีก

8. มือและข้อมือ



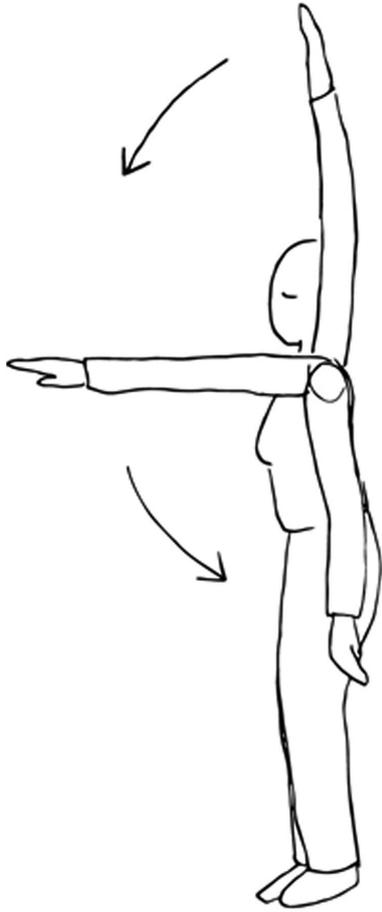
หมุนข้อมือเป็นวงกลม คล้ายกับคุณกำลังระบายสีอยู่ หมุนรอบทั้งสองทิศทาง

9. เขย่าให้คลาย

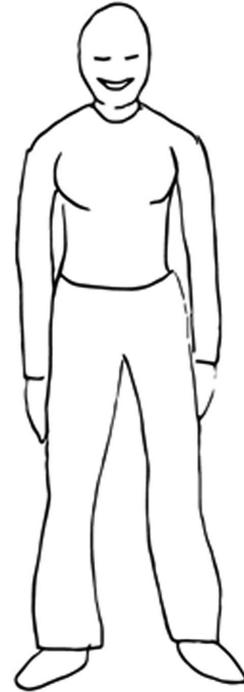


เขย่าให้ทั่วตัวไปในทุกทิศทาง

10. หายใจก่อนจบ



ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ
ในขณะที่หายใจเข้า
ปล่อยให้มือและแขน
ลอยลงไปสี่ข้างซ้าย ๆ
ขณะหายใจออก



ยืนนิ่ง หลับตา
แล้วสังเกตว่าขณะนี้
ร่างกายของ
คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง

พ่อแม่ควรบริหารร่างกายหลังจากตื่นนอนทุกเช้า

คำแนะนำสำหรับการใช้เวลาตามลำพังกับลูกของคุณ

1. จัดเวลาไว้โดยเฉพาะสำหรับการอยู่ตามลำพังกับเด็กในแต่ละวัน

เลือกเวลาที่คุณจะไม่ถูกรบกวนหรือขัดจังหวะ และเมื่อเด็กจะไม่มีย่างอื่นที่อยากทำ เช่น การดูโทรทัศน์หรือ เล่นโทรศัพท์มือถือ **ควรปิดโทรทัศน์และเอาโทรศัพท์มือถือไปเก็บไว้ก่อน** บอกเด็กว่าคุณอยากดูเขาเล่นและให้เขาเลือกได้ว่าจะทำอะไร

2. ทำให้มั่นใจว่าเด็กรู้ว่าคุณกำลังเฝ้าดูเขาอยู่

คุณควรเข้าไปนั่งใกล้ ๆ เด็กและให้ ความสนใจเขาอย่างเต็มที่ หันหน้าไปหาเขาหรือนั่งอยู่ข้าง ๆ เขา

3. ปลอ่ยให้เหตุการณ์ดำเนินไปตามจังหวะเวลาของเด็ก

เด็กจำเป็นต้องทำสิ่งต่าง ๆ ตาม เวลาของเขาเอง พ่อแม่ควรอดทนและพยายามใช้เวลาเขาเพื่อให้เขาได้สำรวจและเรียน รู้ด้วยตัวเอง

4. ในเวลาที่คุณกำลังเอาใจใส่เด็กอยู่อย่างนี้ **ควรออกคำสั่งหรือให้คำแนะนำให้น้อยที่สุดที่จะทำได้**

เว้นแต่เมื่อเด็กทำอะไรบางอย่างที่ไม่อนุญาตให้ทำเช่น เพิกเฉยต่อกฎระเบียบ ของบ้าน หรือต้องการทำอะไรที่เป็นอันตราย (เช่น เล่นไม้ขีดไฟ) แต่โดยทั่วไปแล้ว **ในขณะที่คุณใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็กควรให้เด็กเป็นคนนำกิจกรรมเสมอ**

5. พยายามอย่าถามคำถาม

แทนที่จะพูดว่า “ทำไมไม่ทำให้เป็นรถยนต์ล่ะ?” หรือ “จะทำให้เป็นอะไร?” ให้แสดงความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่ดีกว่า การถามคำถามจะเป็นการดึงความสนใจของเด็กออกไปจากสิ่งที่เขากำลังจดจ่ออยู่

6. ฟังสิ่งที่เด็กพูดและเฝ้าสังเกตดูเด็ก

ในเวลาเช่นนี้การฟังเด็กจะสำคัญกว่าการพูดกับ เขาหากคุณพูด ควรเป็นการบรรยายถึงสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่มากกว่า ถ้าเด็กถามคำถาม คุณก็ควรตอบได้ แต่ไม่ควรทำให้เป็นการนำไปสู่สถานการณ์ที่คุณเป็นฝ่ายบอกเด็กให้ ทำสิ่งต่าง ๆ ควรให้เด็กเป็นฝ่ายเลือกตัดสินใจเองมากกว่า “พ่ออยากรู้ว่าลูกจะทำอะไรต่อ?”

7. ใช้คำพูดเพื่อบรรยายสิ่งที่เด็กกำลังทำอยู่

ใช้คำพูดเพื่อบรรยายให้เห็นการกระทำ สี รูปร่าง จำนวน ขนาด พื้นผิว อุณหภูมิ รส เสียง และอะไรอย่างอื่น ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น!

8. พยายามช่วยเด็กเท่าที่จำเป็นเท่านั้นเพื่อให้เด็กได้รู้สึกถึงความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็น ผลงานของเขาเอง

เล่นไปด้วยกันกับเด็กและพยายามทำตามแบบอย่างที่เขาทำแต่ควร ให้เด็กเป็นผู้นำ ถ้าเด็กถามว่าควรทำอะไรดี ให้ย้อนถามว่าเขาจะทำอะไรได้บ้างหรือคิด ว่าเขาควรจะทำอะไรต่อ สำหรับเด็กที่ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตัวเองเป็นเรื่องสำคัญมาก ที่ผู้ใหญ่จะต้องไม่ออกคำสั่งหรือชี้นำให้เขาทำตามตลอดเวลา

9. ควรให้ความเห็นในเชิงบวกเท่านั้น และหลีกเลี่ยงการวิจารณ์ในทางลบ

โปรดจำไว้ เสมอว่านี่คือการเล่นของเด็ก คุณเคยจำได้ไหมว่ารู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่มี คนตำหนิวิจารณ์คุณเมื่อไม่นานมานี้? การเล่นของเด็กไม่มีอะไรผิดหรือถูกและโดย ทั่วไปแล้วสิ่งที่เด็กเลือกทำ ย่อมเหมาะสมสำหรับเขาเสมอหน้าที่ของคุณคือให้แสดง ความสนใจและพูดในทางที่ดีเท่านั้น

10. ในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังด้วยกัน ควรพยายามเพิกเฉยต่อสิ่งที่คุณไม่ชอบให้ เด็กทำ トラบใดที่มันยังไม่เป็นอันตรายและยังเหมาะสมอยู่

แม้กระทั่งในเวลาที่คุณช่วย ให้เด็กเลือกกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น ทำตุ๊กตาหรือของเล่นจากกระดาษ และกิ่งไม้ เด็กอาจจะทำอะไรบางอย่างที่คุณไม่ชอบ เช่น แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว วิธีจัดการที่ดีที่สุดคือให้เพิกเฉยเสีย หยิบหนังสือพิมพ์หรือนิตยสารขึ้นมาอ่านสักครู่เพื่อรอให้การเล่นนั้นกลับมาเป็นสิ่งที่คุณชอบอีกครั้งหนึ่งก่อน

11. คุณคือผู้กำหนดเวลา ที่จะให้การเล่นนั้นนานเท่าไร

คุณจะต้องตัดสินใจว่าควร จะหมดเวลาเมื่อไหร่ ให้ “สัญญาเตือนก่อนถึงช่วงเปลี่ยนกิจกรรม” เมื่อเหลือเวลาของการอยู่ด้วยกันตามลำพังอีกหนึ่งนาที

12. เมื่อคุณเริ่มชำนาญขึ้นกับการใส่ใจลูกในช่วงเวลาของการอยู่ด้วยกันตามลำพังแล้ว ให้เริ่มทำแบบนี้ในเวลาอื่นๆ อีกด้วย

เมื่อคุณเริ่มรู้สึกมั่นใจมากขึ้นกับการให้ ความสนใจเด็กในช่วงเวลาของการอยู่ด้วยกันตามลำพังแล้ว คุณสามารถทำแบบเดียว กันนี้ในเวลาอื่น ๆ รวมทั้งในเวลาที่คุณกำลังยุ่งกับการทำงานอื่นอยู่ด้วย คุณสามารถให้ความสนใจกับภพवादของเด็กได้ในขณะที่คุณกำลังเด็ดผักใส่กอละมัง หรือในขณะที่เด็กอยู่บนพื้นห้องและคุณกำลังล้างจานอยู่ก็ได้

การใช้เวลากับเด็กเช่น นี้มีประโยชน์และสนุกกว่าแค่นั่งอยู่หน้าจอโทรทัศน์ด้วยกันมาก

เด็กก็จะได้ เรียนรู้ด้วยว่าคุณไม่สามารถให้ความสนใจเขาในขณะที่กำลังดูรายการโปรดในโทรทัศน์ หรือคุยกับเพื่อนทางโทรศัพท์ไปด้วยเพราะการให้ความสนใจหมายถึงการมีสมาธิจดจ่อ อยู่กับลูกของคุณ

หยุดพักสักครู่¹

การหยุดพักสักครู่ เป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่ช่วยให้พ่อแม่ได้หยุดและหันกลับมาเชื่อมโยงกับ ปัจจุบันขณะ อีกครั้งหนึ่งด้วยการหายใจ มันจะช่วยให้เรารู้สึกมั่นคงขึ้นท่ามกลางการใช้ชีวิต ที่สับสนวุ่นวายและช่วยให้ เราไม่เสียศูนย์ในเวลาในชีวิตพบกับความยากลำบาก

หยุดพักสักครู่ อาจนำมาใช้ในตอนไหนของวันก็ได้ อาจจะเป็นกิจกรรมสั้น ๆ (30 วินาที) หรือนานถึง 3 นาทีก็ได้

หยุดพักสักครู่ อาจมีประโยชน์เวลาที่ลูกเริ่มทำให้คุณหงุดหงิดหรือลูกทำอะไรผิด มันจะ ช่วยให้ คุณจัดการกับสถานการณ์ในลักษณะที่เป็นการเกื้อหนุนกำลังใจได้มากกว่าแทนที่ จะมีปฏิกิริยาในทางลบ

ขั้นตอนที่ 1: การเตรียมตัว

นั่งในท่าที่สบาย เท้าสองข้างวางราบไปกับพื้น มือทั้งสองข้างวางบนตัก *[หยุดเจียบสักครู่]* หลับตาลงเบา ๆ ถ้าคุณรู้สึกว่าทำได้อย่างสบายใจ *[หยุดเจียบสักครู่]*

ขั้นตอนที่ 2: เริ่มตระหนักรู้

ถามตัวเองว่า “ตอนนี้กำลังเกิดอะไรขึ้นกับฉันอยู่?” *[หยุดเจียบสักครู่]*

สังเกตว่าคุณ กำลังคิดอะไรอยู่ สังเกตว่ามันเป็นในเชิงลบหรือบวก *[หยุดเจียบสักครู่]*

ลองสังเกตว่าคุณกำลังมีอาการหรือความรู้สึกอย่างไรอยู่ความรู้สึกนั้นน่าพอใจหรือไม่ น่าพอใจ *[หยุดเจียบสักครู่]*

สังเกตว่าคุณรู้สึกอย่างไรตามร่างกายสังเกตว่ามีบริเวณไหนที่รู้สึกตึงเครียดหรือไม่สบาย หรือไม่ *[หยุดเจียบสักครู่]*

¹ **หยุดพักสักครู่** เป็นกิจกรรมที่นำมาปรับใช้จากหนังสือ Mindfulness Based Stress Reduction's Breathing Space. Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn (2000).

ขั้นตอนที่ 3: รวบรวมความสนใจ

มุ่งความสนใจมาที่การหายใจของคุณ [หยุดเจียบลึกครู่]

ลองเอาฝ่ามือข้างหนึ่งทาบบริเวณท้อง แล้วสังเกตความมันพองและยุบขึ้นลงตาม จังหวะของการหายใจ แต่แต่ละครั้งอย่างไร [หยุดเจียบลึกครู่]

สังเกตดูการเคลื่อนที่ของลมหายใจตลอดช่วงที่หายใจเข้าไปสังเกตว่ามันหยุดอยู่ชั่วคราว อย่างไรก็ตาม และมันไหลเลื่อนกลับออกมาอีกในตอนที่หายใจออกอย่างไร [หยุดเจียบลึกครู่]

หากคุณสังเกตได้ว่าคุณเริ่มคิดถึงอะไรบางอย่างแล้ว ขอให้เข้าใจว่าการเป็นอย่างไรนี้เป็นไปตามธรรมชาติเท่านั้น [หยุดเจียบลึกครู่]

หากคุณสังเกตว่าคุณเครียดมาก คุณอาจให้ความมั่นใจกับตัวเองโดยการพูดในใจว่า “ไม่เป็นไรนะ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ฉันก็ไม่เป็นไร” [หยุดเจียบลึกครู่]

แล้วดึงความสนใจของคุณกลับมาที่การหายใจอีกครั้งหนึ่ง [หยุดเจียบลึกครู่]

มุ่งความสนใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจอยู่อีกสักครู่หนึ่ง [หยุดเจียบลึกครู่]

ขั้นตอนที่ 4: ขยายความรู้ตัวให้กว้างออกไป

ปล่อยให้ความสนใจนั้นแผ่ขยายกว้างออกไปจนทั่วร่างกาย [หยุดเจียบลึกครู่]

ขยายความสนใจของคุณให้กว้างออกไปสู่การรับรู้เสียงต่าง ๆ ในห้อง [หยุดเจียบลึกครู่]

ขั้นตอนที่ 5: พิจารณาตรึงตรอง

ลองใช้เวลาสักครู่ คิดทบทวนว่าคุณรู้สึกต่างออกไปจากตอนก่อนที่จะทำการ หยุดพักสักครู่ หรือไม่ เมื่อคุณพร้อมแล้ว ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอีกครั้ง [หยุดเจียบลึกครู่]

คุณสามารถ หยุดพักสักครู่ ในตอนไหนของวันก็ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อรู้สึกเครียด หรือในเวลาที่คุณทำให้คุณไม่สบายใจ

กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน

การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก

- ควรใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับลูกของคุณ อย่างน้อยวันละ 5 นาที
ปล่อยให้ลูกเลือกกิจกรรมที่อยากทำ หรืออาจเสนอทางเลือกต่าง ๆ ให้ลูกก็ได้
กิจกรรมที่ว่าเป็นนี้อาจเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาจำกัดก็ได้ และควรบอกลูกว่าคุณจะมีเวลาให้นานเท่าไร
ตัวอย่างเช่น คุณอาจบอกลูกว่า “แม่มีเวลาอยู่ตามลำพังกับลูก 5 นาทีนะ เหมียว หลังจากนั้นแม่
จะต้องทำอาหารเย็น ตอนนี้อู่ออกทำอะไรล่ะ”
- ฝึกการเล่นโดยให้เด็กเป็นฝ่ายนำ ในช่วงเวลาของการอยู่ด้วยกันตามลำพัง โดยการบรรยายภาพที่
คุณเห็นว่าเด็กกำลังทำอะไรอยู่
- การใช้เวลาตามลำพัง ไม่ควรมีอะไรมาขัดจังหวะเพื่อที่คุณจะได้ให้ความสนใจลูกได้อย่างเต็มที่.

ทำกิจกรรมออกกำลังกายทุกเช้า

- กิจกรรมการออกกำลังกายนี้จะช่วยลดความเครียดและอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ขอให้พยายาม
ทำทุกวันหลังตื่นนอนตอนเช้า

หยุดพักสักครู่

- ให้ทำกิจกรรม **หยุดพักสักครู่** เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้า
เป็นความเครียดจากสิ่งที่ลูกของคุณทำ คุณอาจหยุดพักเพียงเวลาสั้น ๆ แม้เพียงแค่การหายใจลึก ๆ
สักสองครั้ง ซึ่งจะช่วยให้คุณจัดการกับสถานการณ์ได้ดีขึ้น!

พบกับเพื่อนผู้รับการอบรม PLH ร่วมกับคุณ

- พยายามหาเวลาพบกันกับคนที่ได้รับเลือกให้เป็นเพื่อนผู้ร่วมอบรมกับคุณเพื่อคุยกันว่า ในสัปดาห์ที่
ผ่านมานี้เป็นอย่างไรบ้าง

กิจกรรมที่เป็นแกนหลักจริง ๆ คือ การใช้เวลาตามลำพังอยู่กับลูก

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนี้แหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้!

ชั่วโมงที่หนึ่ง: รายงานจากพ่อแม่

ชื่อ: _____

ชื่อเด็ก: _____

โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่อง หากคุณสามารถทำกิจกรรมนั้นในแต่ละวัน
การบันทึกนี้จะช่วยให้คุณติดตามความก้าวหน้าในระหว่างสัปดาห์ของคุณได้!

ฉันได้ทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่ ...	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
ใช้เวลา 5 นาทีอยู่ตามลำพังกับลูก							
ฝึกเทคนิค หยุดพักสักครู่ อย่างน้อยวันละครั้ง							
ทำกิจกรรมออกกำลังกายในตอนเช้า							

ชั่วโมงที่ 2

การพูดคุยกันเกี่ยวกับความรู้สึก

เรื่องที่ 4: การสื่อสารกันเรื่องอารมณ์ความรู้สึกทั้งด้านบวก และด้านลบ...



ก่อนจับลูก

- สังเกตเวลาที่เด็กรู้สึกดีและรู้สึกไม่ดี
- ยอมรับทั้งความรู้สึกด้านลบและด้านบวก
- ใช้คำพูดเพื่อบอกถึงความรู้สึกเหล่านี้ให้เด็กฟัง
- บอกเด็กให้รู้ถึงความรู้สึกของตนเอง
- ทำสิ่งที่ยากให้เด็กทำได้โดยการทำให้เด็กเห็นเป็นแบบอย่าง

เรื่องที่ 5: แสดงอาการรับรู้ถึงความรู้สึกที่ทำให้ไม่สบายใจ

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความรู้สึกจะช่วยให้เด็กจัดการกับความยากลำบากที่ ครอบครัวต้องเผชิญได้อย่างไร



ก่อนอวัชบลิอก

- แสดงอาการรับรู้ความรู้สึกของเด็ก- แม้กระทั่งสำหรับความรู้สึกที่ยากที่จะยอมรับได้
- ย่อตัวหรือนั่งลงให้อยู่ในระดับเดียวกันเมื่อพูดคุยกับเด็ก
- แสดงการให้กำลังใจด้วยคำพูดและท่าทางเพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกว่าจะได้รับความรักและการยอมรับ
- เราอาจจะมีอารมณ์ความรู้สึกต่างกันต่อเรื่องเดียวกันก็ได้

เหตุผลที่เราควรพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก

- ช่วยให้เด็กสื่อสารความรู้สึกของเขาเองได้
- ช่วยให้เด็กเชื่อมโยงความรู้สึกกับการกระทำและภาษาท่าทาง
- เด็กได้เรียนรู้ว่าการมีความรู้สึกต่าง ๆ เป็นเรื่องธรรมดา มันเป็นเช่นนั้นเอง!
- เราสามารถมองเห็นและเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของลูกได้
- มันจะช่วยให้เด็กสัมผัสเชื่อมโยงและเข้าใจความรู้สึกของเราได้ง่ายขึ้น
- ช่วยให้เด็กสังเกตความรู้สึกของคนอื่น ๆ ได้
- ช่วยให้เด็กเลือกได้ว่าจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร

กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน

- ใช้เวลาอย่างน้อยวันละ 5 นาที เพื่ออยู่ตามลำพังกับเด็กโดยใช้กิจกรรม การเล่นโดยให้เด็กเป็นผู้นำ
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกกับเด็กในขณะที่ใช้เวลาอยู่ด้วยกันตามลำพัง คุณควรใช้คำพูดบรรยายความรู้สึกของคุณเองและความรู้สึกของเด็ก
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกกับเด็กอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง เช่น “น้องเหมียว แม่ดีใจที่ได้อยู่กับลูกวันนี้” “เหมียว ลูกดูเศร้าใจเมื่อหมดเวลาเล่นแล้วนะ”
- ฝึกการสังเกตและรู้เท่าทันความรู้สึกของตัวเองในขณะที่ทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
- ฝึกเทคนิค **หยุดพักสักครู่** เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ คุณอาจใช้เทคนิค หยุดพักสักครู่แม้กระทั่งเพื่อชื่นชมกับอารมณ์ความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นก็ได้!
- ทำกิจกรรมการออกกำลังกายทุกเช้า

กิจกรรมที่เป็นแกนหลักสำหรับชั่วโมงนี้ คือการฝึกพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก ในขณะที่ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็ก

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนี้แหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้!

ชั่วโมงที่สอง: รายงานจากพ่อแม่

ชื่อ: _____

ชื่อเด็ก: _____

โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่อง หากคุณสามารถทำกิจกรรมนั้นในแต่ละวัน
การบันทึกนี้จะช่วยให้คุณติดตามความก้าวหน้าในระหว่างสัปดาห์ของคุณได้!

ฉันได้ทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่ ...	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
ใช้เวลา 5 นาทีตามลำพังกับลูก							
ฝึกพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกในขณะที่ใช้เวลาตามลำพังอยู่กับลูก							
พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง							
ฝึกการรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง							
ฝึกเทคนิค หยุดพักสักครู่ อย่างน้อยวันละครั้ง							
ทำกิจกรรมออกกำลังกายในตอนเช้า							

ชั่วโมงที่ 3

แสงอาทิตย์แห่งความเอาใจใส่ในทางบวก

เรื่องที่ 6: ชมเมื่อลูกทำดี

ออมสินกำลังเล่นกับแท่งไม้ของเขาในขณะที่พ่อฟังวิทยุ
(รายการฟุตบอลระหว่างทีมบุรีรัมย์ยูไนเต็ดกับเมืองทองยูไนเต็ด)



ก่อนจับลูก

- ชมเด็กเมื่อเขาทำดี แม้ว่ากรกระทำนั้นจะเป็นสิ่งที่เราคาดหวังว่าเขาควรต้องทำอยู่แล้วก็ตาม
- ชมทันทีหลังจากที่เขาทำดี
- บอกความรู้สึกของคุณเวลาที่ชมเด็ก
- เรียกชื่อเด็กเมื่อกล่าวคำชมเสมอ
- สบตาและเสริมด้วยการสัมผัสตัวเด็ก
- ลดตัวลงให้อยู่ในระดับสายตาเด็ก
- ชมเด็กด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่กระตือรือร้น!

เรื่องที่ 7: เสริมพลังการชมด้วยการให้รางวัลอย่างง่าย ๆ และไม่ต้องซื้อ

ในเรื่องนี้ สาส์กับเดชากำลังเล่นด้วยกันอยู่อย่างเจียบ ๆ ...



ก่อนจับลูก

- ใช้การให้รางวัลเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เด็กทำได้ยาก
- ให้รางวัลร่วมกับการชม
- ทั้งคำชมและรางวัลต้องมาหลังจากเด็กทำอะไรบางอย่างแล้ว ไม่ใช่ให้ก่อนล่วงหน้า
- รางวัลควรเป็นของธรรมดา ๆ ใช้ประโยชน์ได้จริง และ
- เป็นของฟรี
- และถ้าบอกเด็กว่าจะให้รางวัลแล้วต้องให้จริง ๆ

เรื่องที่ 8: คำชมที่มาพร้อมกับคำวิจารณ์ ...



ก้อนอิฐบล็อก

- ชมแล้วไปต่อเลย!
- ให้คำชมโดยไม่ต้องวิจารณ์
- ชมที่ความพยายามของลูก

เคล็ดลับในการชมและให้รางวัลเด็ก

- **ต้องชมทันที** การชมควรเกิดขึ้นทันทีหลังจากที่คุณเห็นพฤติกรรมที่ดี การทำเช่นนี้ จะช่วยเพิ่มโอกาสให้เกิดพฤติกรรมแบบนี้อีกบ่อยขึ้น
- ควรให้คำชมเฉพาะสำหรับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เด็กทำหรือสำหรับพฤติกรรมเฉพาะอย่าง ใดอย่างหนึ่ง บอกเด็กให้ชัดเจนว่าเขาได้รับคำชมเกี่ยวกับพฤติกรรมอะไรที่เขา ทำ
- ในขณะที่ชมเด็กคุณต้องให้ความสนใจเขาอย่างเต็มที่
- **เรียกชื่อเด็ก** เมื่อพูดกับเขา สบตาเขา การทำเช่นนี้จะช่วยให้เด็กรู้ว่าคุณกำลังพูดกับ เขาและชมเขา
- **ยิ้มให้เด็ก** เพื่อที่เด็กจะได้รู้ว่าเขาทำให้คุณรู้สึกดี
- การชมอาจเป็นคำพูดหรือการแสดงออกทางร่างกายก็ได้ การกอดเด็กจะช่วยให้เขา รู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง
- ชมเด็กต่อหน้าผู้ใหญ่คนอื่น ๆ เด็กจะได้รู้ว่าคุณภูมิใจในตัวเขาและไม่อายที่จะบอก ให้โลกรู้
- **รางวัล** ควรเป็นรางวัลแบบง่าย ๆ เป็นของฟรี และดีต่อสุขภาพด้วย!
- เมื่อบอกเด็กว่าจะให้รางวัลอะไรแล้ว **ต้องให้ได้เช่นนั้นจริง ๆ** ควรเป็นของธรรมดา ๆ และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
- หากมีพฤติกรรมที่สำคัญที่คุณอยากให้เด็กเปลี่ยนแปลงให้แบ่งย่อยออกเป็นขั้น ตอนเล็ก ๆ และชมทุกครั้งที่เด็กทำแต่ละขั้นได้สำเร็จ
- ตัวอย่างเช่น ถ้าเด็กมีปัญหาในการแต่งตัว ให้ชมครั้งหนึ่งเมื่อใส่ถุงเท้าได้ และชมอีกครั้งเมื่อใส่เสื้อได้อีก ฯลฯ
- **ชมเสร็จแล้วไปต่อเลย!** หลีกเลี่ยงการวิจารณ์เมื่อชมเด็กแล้ว

กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน

กิจกรรมใหม่

กิจกรรมนี้มุ่งที่การให้คำชมอย่างเฉพาะเจาะจง กระตือรือร้น และจริงใจ

- เลือกเอาพฤติกรรมหนึ่งอย่างจากกิจวัตรในชีวิตประจำวันปกติของเด็กเพื่อให้คำชม
- ชมเด็กให้ได้อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- ชมตัวเอง เมื่อคุณทำอะไรรอบข้างอย่างได้ดี คุณควรได้รับคำชมด้วย!
- ชมคนอื่นในบ้านของคุณอีก คุณอาจสังเกตเห็นได้ว่าเมื่อแฟนของคุณ สมาชิกในครอบครัวและเพื่อน ๆ สังเกตเห็นการชมของคุณ ก็จะเริ่มชมและให้ความสนใจในเชิงบวกสำหรับพฤติกรรมที่เมื่อก่อนอาจถูกละเลยไปด้วย
- ทำอะไรที่ดี ๆ สักอย่างเพื่อให้รางวัลตัวเองที่ได้ทำงานหนักในหน้าที่ของพ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็ก!

กิจกรรมที่ควรทำอย่างต่อเนื่องต่อไป

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีเพื่ออยู่ตามลำพังกับลูกของคุณและให้เด็กเป็นฝ่ายนำในการทำกิจกรรม
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก เมื่อพูดกับเด็กเกี่ยวกับอารมณ์ของเขาอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- ฝึกเทคนิคหยุดพักสักครู่ ทุกครั้งที่คุณรู้สึกเครียดหรือหงุดหงิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเครียดกับสิ่งที่เด็กทำ คุณอาจทำแค่สั้น ๆ เช่น หายใจลึก ๆ สักหนึ่งหรือสองครั้งก็ได้ การทำอย่างนี้จะช่วยให้คุณจัดการกับสถานการณ์ได้ดีขึ้น
- ฝึกการบริหารร่างกายทุกเช้าหลังตื่นนอน
- พบปะหรือสื่อสาร (ด้วยการโทรศัพท์หรือส่งข้อความถึง) เพื่อนผู้ร่วมการอบรม PLH สัปดาห์ละครั้ง

กิจกรรมที่เป็นแกนหลักสำหรับชั่วโมงนี้ คือการชมพฤติกรรมที่คุณอยากให้เด็กทำบ่อยขึ้น

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนี้แหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้!

ชั่วโมงที่สาม: รายงานจากพ่อแม่

ชื่อ: _____

ชื่อเด็ก: _____

โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่อง หากคุณสามารถทำกิจกรรมนั้นในแต่ละวัน การบันทึกนี้จะช่วยให้คุณติดตามความก้าวหน้าในระหว่างสัปดาห์ของคุณได้!
กิจกรรมที่ทำเป็นตัวยกไว้คือสิ่งที่เราเน้นย้ำระหว่างสัปดาห์นี้

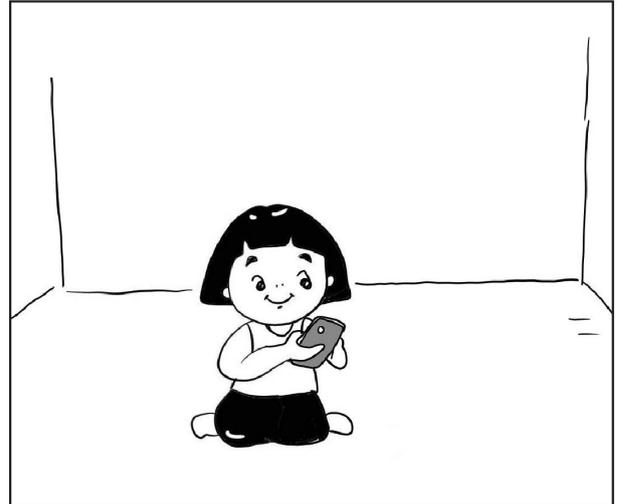
ฉันได้ทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่ ...	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
เลือกเอาพฤติกรรมที่เด็กทำเป็นปกติในชีวิตประจำวันหนึ่งอย่างเพื่อชม							
ชมเด็กอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง							
ชมตัวเองเมื่อฉันสังเกตว่าตัวเองทำอะไรได้ดี							
ชมใครบางคนในครอบครัว							
ใช้เวลา 5 นาทีอยู่ตามลำพังกับเด็ก							
ฝึกเทคนิค หยุดพักสักครู่ อย่างน้อยวันละครั้ง							
ให้รางวัลตัวเองที่ทำงานหนัก							

ชั่วโมงที่ 4

ช่วยให้เด็กทำตามคำสั่งที่ชัดเจน

เรื่องที่ 9: การออกคำสั่งเชิงบวกและการเตือนก่อน เปลี่ยนกิจกรรม

มะลิกำลังเล่นมือถืออยู่บนพื้นห้อง



ก่อนอิฐบล็อก

- การบอกให้เด็กทำอะไรควรพูดเป็นคำสั่ง มากกว่าการตั้งคำถาม
- การเตือนเมื่อใกล้ถึงเวลาเปลี่ยนกิจกรรมจะช่วยเด็กให้เตรียมตัวสำหรับสิ่งที่จะทำต่อไป
- ในการออกคำสั่ง ควรให้แน่ใจก่อนว่าคุณได้ความสนใจของเด็กแล้ว
- เมื่อออกคำสั่ง ให้พูดถึงพฤติกรรมที่คุณอยากให้เด็กทำ
- ควรคิดให้แน่ใจก่อนว่าสิ่งที่ คุณจะสั่งนั้นเป็นสิ่งที่เด็กน่าจะทำได้หรือไม่
- คำสั่งควรเป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
- ออกคำสั่งทีละหนึ่งอย่างเท่านั้น
- เรียกชื่อเด็กและนั่งลงให้อยู่ใกล้ระดับสายตาของเด็กให้มากที่สุดที่จะทำได้
- ชมเด็กเมื่อเขาทำตามคำสั่ง

เรื่องที่ 10: เมื่อเด็กทำสิ่งนี้แล้วเด็กจึงจะทำสิ่งนั้นได้ ...

ในตอนนี้เราจะได้เรียนรู้วิธีใช้ก้อนอิฐบล็อกที่เรียกว่า “เมื่อทำอย่างนี้/ก็จะได้ทำอย่างนี้” เพื่อช่วยให้เด็กได้ทำตามคำสั่ง โดยการใช้สิ่งจูงใจหรือรางวัล



ก้อนอิฐบล็อก

- ใช้วิธีพูดว่า “เมื่อทำอย่างนี้/ก็จะได้ทำอย่างนี้” เพื่อสอนให้เด็กเข้าใจประโยชน์ของการมีพฤติกรรมดี
- ควรติดตามดูให้แน่ใจว่าเด็กทำตามคำสั่งได้เรียบร้อย
- ชมเด็กทันทีเมื่อเขาทำตามคำสั่ง

เรื่องที่ 11: การหันเหพฤติกรรม

ในเรื่องนี้พ่อของออมสิน (อายุ 4 ขวบ) ใช้วิธีหันเหความสนใจของออมสินจากการเข้าไปกวนการเล่นของน้องหน้า (อายุ 7 ขวบ) ให้สังเกตว่าพ่อใช้ทั้งการชมและการสัมผัสร่างกาย เพื่อส่งเสริมให้ออมสินทำตามคำสั่งด้วย

น้องหน้ากำลังเล่นอยู่ตามลำพังที่สนามหญ้าในขณะที่พ่อกำลังทำงานอยู่ในสวน ...



ก่อนอีจบบล็อก

- ใช้คำสั่งในเชิงบวกเพื่อหันเหพฤติกรรมจากด้านลบไปสู่ด้านบวก
- จัดการกับพฤติกรรมนั้นเสียตั้งแต่ก่อนที่มันจะเริ่ม หรือตอนที่มันเพิ่งเกิดขึ้น!
- เพิกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบ แต่ไม่เพิกเฉยเด็ก
- ใช้การชมทั้งด้วยวาจาและด้วยท่าทาง เพื่อสนับสนุนพฤติกรรมด้านบวก

เคล็ดลับในการออกคำสั่ง

- พยายามทำให้แน่ใจว่าคำสั่งที่ให้นั้นเป็นในเชิงบวก มีความชัดเจนเฉพาะเจาะจง และสมเหตุสมผล เมื่อพิจารณาตามความสามารถของเด็ก
- **ยิ่งน้อย ยิ่งดี** คิดก่อนว่าการออกคำสั่งนี้จำเป็นไหม หากไม่ได้สำคัญจริง ๆ ไม่จำเป็น ต้องให้คำสั่ง
- **ดึงความสนใจจากเด็กให้ได้ก่อนออกคำสั่ง** ชยัปเดตเข้าไปใกล้เด็ก เรียกชื่อเขาแล้ว ให้เขาสบตาก่อนที่จะออกคำสั่ง
- เมื่อออกคำสั่งไปแล้ว **ต้องติดตามดูว่าเด็กได้ทำตามคำสั่งหรือไม่แล้วพยายามให้** เขาทำตามให้ครบถ้วน
- **ออกคำสั่งด้วยน้ำเสียงที่สงบและมั่นคง** คุณเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์และสามารถ สงบอารมณ์ ในขณะที่ออกคำสั่งได้
- **แสดงให้เห็นว่าคุณคาดหวังว่าเขาจะทำตามที่คุณสั่ง**
- ใช้วิธีพูดว่า “เมื่อทำอย่างนี้/ก็จะทำได้ทำอย่างนี้” เพื่อให้เด็กทำตามคำสั่งได้ง่ายขึ้นด้วยทัศนคติที่เป็นบวก
- **ควรออกคำสั่งให้เด็กทำสิ่งที่เขากำลังจะทำอยู่แล้วด้วย** และเมื่อเขาทำตามคำสั่งโดย **ไม่รู้ตัวว่า** ตนเองกำลังจะทำอยู่แล้ว คุณก็สามารถให้คำชมเขาได้
- **ควรออกคำสั่งที่คุณรู้ว่าเด็กจะทำตามเท่านั้น** หากคุณออกคำสั่งที่รู้อยู่แล้วว่าลูกจะ **ต้องไม่** ทำตาม ก็เท่ากับเป็นการเตรียมให้ตัวเองล้มเหลวเท่านั้นเอง
- หลังจากที่ได้ทำตามคำสั่งแล้ว **ให้ชมทันที** แม้ว่าเขาจะทำไม่ค่อยดีหรือดูไม่เต็มใจ ในขณะที่ทำอยู่ก็ตาม
- หากทำได้ **ให้ใช้การเตือนก่อนเปลี่ยนกิจกรรม** เช่น “อีกห้านาทีจะถึงเวลาเก็บ ของเล่นและเตรียมตัวเข้านอนละนะ”

เคล็ดลับในการหันเหพฤติกรรม

- ใช้คำสั่งเพื่อ**หันเหเด็ก**จากพฤติกรรมทางลบไปสู่พฤติกรรมทางบวกพยายามจับให้ **ทันก่อน**ที่จะเริ่มพฤติกรรมทางลบ!
- สำหรับเด็กเล็ก คุณอาจชยัปเดตเด็กเพื่อหันเหไปหาพฤติกรรมทางบวกก็ได้
- แสดงความกระตือรือร้นเวลาออกคำสั่ง! เช่น “น้องയാเอาลูกบอลมาเล่นกับพ่อ เร็ว!”
- ชมเด็กสำหรับพฤติกรรมด้านบวกอันใหม่ แทนที่จะย้อนกลับไปพูดถึงพฤติกรรมด้านลบอีก เช่น “ลูกขว้างบอลได้เก่งมากเลย เบน!” แทนที่จะพูดว่า “พ่อดีใจที่ลูกไม่ร้อง เอาขนมอีก”

กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน

กิจกรรมที่สำคัญที่สุดจะมุ่งเน้นที่การออกคำสั่งและการหันเหพฤติกรรม

กิจกรรมใหม่สำหรับทำที่บ้าน:

1. ลดจำนวนการออกคำสั่งกับเด็ก
2. ทำให้คำสั่งที่ให้นั้นเป็นในเชิงบวก มีความชัดเจนเฉพาะเจาะจง และสมเหตุผล
3. ชมเด็กทุกครั้งที่เขาทำตามคำสั่ง
4. ฝึกหันเหพฤติกรรมของเด็ก จากพฤติกรรมด้านลบไปสู่พฤติกรรมด้านบวก ก่อนที่มันจะแย่ลงกว่าเดิมอีก

กิจกรรมสำหรับทำที่บ้านที่ควรทำอย่างต่อเนื่อง:

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีเพื่ออยู่ตามลำพังกับเด็กโดยให้เด็กเป็นผู้นำการเล่น
- **หยุดพักสักครู่** เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียด
- ทำอะไรบางอย่างที่สนุกและเป็นการดูแลตัวเอง
- ชมและให้รางวัลง่าย ๆ กับลูก กับตัวคุณเอง และครอบครัวต่อไปเรื่อย ๆ !
- ใช้วิธี **พูดตามที่คุณมองเห็น** ต่อไปเรื่อย ๆ ห่อหุ้มเด็กไว้ด้วยภาษา
- ฝึกการพูดเกี่ยวกับความรู้สึก เมื่อพูดถึงอารมณ์ของลูก **อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง**
- ทำกิจกรรมออกกำลังกาย หลังตื่นนอนทุกเช้า
- **ไปพบหรือพูดคุยกับเพื่อนผู้ผ่านการอบรม PLH** ด้วยกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ หนึ่งครั้ง

หมายเหตุ! เด็กจะอยากทำตามคำสั่งของเราก็ต่อเมื่อเรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับเขาเท่านั้น ขอให้พยายามเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กำแพง บ้านแห่งการเกื้อหนุน ต่อไป

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนี้แหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้!

ชั่วโมงที่สี่: รายงานจากพ่อแม่

ชื่อ: _____

ชื่อเด็ก: _____

โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่อง หากคุณสามารถทำกิจกรรมนั้นในแต่ละวัน การบันทึกนี้จะช่วยให้คุณติดตามความก้าวหน้าในระหว่างสัปดาห์ของคุณได้!
กิจกรรมที่ทำเป็นตัวหนาไว้คือสิ่งที่เราเน้นย้ำระหว่างสัปดาห์นี้

ฉันได้ทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่ ...	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
ลดจำนวนการออกคำสั่งลูกลง							
ออกคำสั่งแบบที่เป็นในเชิงบวก ชัดเจนเฉพาะเจาะจง และสมเหตุสมผล							
ใช้วิธีหันเหกับพฤติกรรมหนึ่งอย่าง							
ใช้เวลาอยู่ตามลำพังกับเด็ก 5 นาที							
ฝึกเทคนิค หยุดพักสักครู่ อย่างน้อยวันละครั้ง							

ชั่วโมงที่ 5

กิจกรรมประจำวันในบ้าน

เรื่องที่ 12: การให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบของบ้าน



ก่อนอัฐบล็อก

- กำหนดระเบียบของบ้านในเวลาที่ได้สงบและเงียบ
- ให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดระเบียบของบ้าน
- พยายามทำให้ระเบียบของบ้านชัดเจนและเฉพาะเจาะจง
- ช่วย让孩子เข้าใจเหตุผลว่าทำไมจึงต้องกำหนดกฎระเบียบของบ้าน
- พยายามทำให้ระเบียบของบ้านยุติธรรมและเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง (เช่นเดียวกับการออกคำสั่ง)
- การชมและให้รางวัลจะเป็นกำลังใจให้เด็กให้ปฏิบัติตามกฎของบ้าน

ขั้นตอนสำคัญในการกำหนดกฎระเบียบของบ้าน

1. ดึงความสนใจของเด็กให้ได้ก่อน โดยเรียกชื่อ นั่งลงให้สายตาคู่กันในระดับเดียวกัน สบตากัน
2. บรรยายสถานการณ์ที่เป็นอยู่และเหตุผลที่ทำให้ต้องมีการกำหนดกฎระเบียบใหม่ขึ้น
3. พ่อแม่หรือผู้ปกครองควรให้เด็กมีส่วนร่วมโดยถามเด็กว่าระเบียบควรเป็นอย่างไร และทำไมระเบียบนี้จึงสำคัญ
4. ขอให้พยายามใช้ประโยคที่เป็นในเชิงบวก เช่น แทนที่จะบอกว่า “ห้ามออกจากบ้าน หลังกินข้าวเย็น” ให้บอกว่า “เด็กทุกคนจะต้องอยู่ในบ้านหลังจากกินอาหารเย็น เสร็จแล้ว”
5. คาดหวังว่าจะเกิดความสำเร็จ

เรื่องที่ 13: การเตรียมตัวเข้านอน ...

ออมสิน แม่ดีใจที่เห็นลูกเล่นแท่งไม้ของเราเจียบๆ นะ อีก 5 นาทีก็จะถึงเวลาเข้านอนแล้วละ



ถึงเวลาเตรียมตัวเข้านอน แล้วละก่อนอื่นลูกต้องไปอาบน้ำให้ตัวสะอาดก่อนนะ



เวลาอาบน้ำอมสินไม่ชนเลย เอาจะถึงเวลาต้องใส่ชุดนอนละ



ใส่ชุดนอนเองได้ด้วย ดีจัง เอ้า คราวนี้เก็บผ้าที่ใส่ตอนกลางวันลงตะกร้าก่อนนะ



ชอบใจมากที่ช่วยเก็บห้องให้เรียบร้อยนะ ออมสิน ถึงเวลาแปรงฟันแล้วแปรงให้ถึงซี่ข้างในสุดด้วยนะ



ลูกเตรียมตัวเข้านอนดีมากเลย แม่จึงมีเวลาอ่านนิทานเรื่องโปรดของลูกให้ฟัง



ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ...



ฝันดีนะลูก แม่รักลูกจังเลยอมสิน

ฝันดีครับแม่!



ก่อนอิฐบล็อก

- เตือนเด็กก่อนเปลี่ยนกิจกรรม ก่อนที่จะเริ่มทำกิจวัตรประจำวันอย่างใดอย่างหนึ่ง
- ออกคำสั่งทีละอย่าง ทำให้เข้าใจง่าย!
- ติดตามให้แน่ใจว่าเด็กทำตามคำสั่งแต่ละอย่าง
- ชมเด็กทันทีที่ทำตามคำสั่งของคุณ
- สร้างสภาพแวดล้อมที่สงบสำหรับเด็กในเวลาเข้านอน
- พยายามทำกิจวัตรประจำวันให้สม่ำเสมอ

คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการสร้างกิจวัตรก่อนนอน

- การมีกิจวัตรประจำวันจะช่วยให้เด็กรู้ว่าคาดหวังอะไรได้บ้างในแต่ละวัน
- กิจวัตรประจำวันอาจใช้เวลาไม่นานนัก (เช่น การล้างมือก่อนกินอาหารเย็น) หรือเป็นกิจกรรมสั้น ๆ หลายอย่างต่อเนื่องกัน (เช่น การเตรียมตัวเข้านอน)
- ใช้การเตือนก่อนการเปลี่ยนกิจกรรมเสมอ “อีกห้านาทีจะถึงเวลานอนแล้วนะ น้ำหวาน”
- ใช้คำสั่งสั้น ๆ และชมเด็กทุกขั้นตอน
- พยายามทำให้แน่ใจว่ากิจวัตรนั้นเป็นสิ่งที่เด็กทำได้จริง
- ดึงให้แฟนของคุณเข้ามามีส่วนร่วมในการสอนให้เด็กทำกิจวัตรประจำวันใหม่
- หลังจากเด็กคุ้นเคยกับกิจวัตรประจำวันแล้ว เขาก็จะสามารถทำตามได้ด้วยตัวเอง

กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน

ก่อนอิฐบล็อกที่สำคัญคือ การมีความเสมอต้นเสมอปลายกับระเบียบและกิจวัตรประจำวันของบ้าน

กิจกรรมที่บ้านที่ให้ทำเพิ่มเติมอีก

- เลือกระเบียบของบ้านหนึ่งข้อ เพื่อเอาไปพูดคุยกับเด็ก
- ชมเด็กเสมอเมื่อไหร่ก็ตามที่เขาทำตามกฎ!
- พยายามสร้างกิจวัตรประจำวันก่อนนอนกับเด็ก เช่น อาบน้ำ ฎฟัน ใส่ชุดนอน อ่านนิทานก่อนนอน และหลับ
- ถ้าสามารถทำกิจวัตรประจำวันก่อนนอนได้ดีแล้ว ให้ลองทำกิจวัตรประจำวันอีกอย่างหนึ่ง เช่น เตรียมตัวไปโรงเรียนตอนเช้า หรือทำความสะอาดหลังกินอาหารเย็น

กิจกรรมสำหรับทำที่บ้านที่ควรทำอย่างต่อเนื่อง :

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีตามลำพังกับเด็ก โดยการเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ และ บอกตามที่คุณมองเห็น
- พยายามลดจำนวนการออกคำสั่งให้เด็กต่อไป และชมเด็ก ชมตัวเอง และชมแฟน
- หยุดพักสักครู่ เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรือโกรธ
- ชม เด็กตัวคุณเอง และครอบครัวต่อไป!
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกพูดเกี่ยวกับความรู้สึกของเด็กอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- ทำอะไรบางอย่างที่สนุกและเป็นการดูแลตัวคุณเอง
- ออกกำลังกายทุกเช้าเวลาที่คุณตื่นนอน และฝึกผ่อนคลายร่างกายทุกคืนก่อนนอน
- พบหรือสื่อสารกับคู่มือ PLH หนึ่งครั้งในรอบสัปดาห์

สิ่งที่你做ที่บ้านนั้นแหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริง!

ชั่วโมงที่ห้า: รายงานจากพ่อแม่

ชื่อ: _____

ชื่อเด็ก: _____

โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่อง หากคุณสามารถทำกิจกรรมนั้นในแต่ละวัน การบันทึกนี้จะช่วยให้คุณติดตามความก้าวหน้าในระหว่างสัปดาห์ของคุณได้! กิจกรรมที่ทำเป็นตัวหนาไว้คือสิ่งที่เราเน้นย้ำระหว่างสัปดาห์นี้

ฉันได้ทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่ ...	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
แนะนำระเบียบใหม่ที่บ้านให้เด็ก หนึ่ง ข้อ							
ชมเด็กทุกครั้งที่เขาปฏิบัติตามระเบียบ							
สร้างกิจวัตรประจำวันหนึ่งอย่างก่อนนอนสำหรับเด็ก (หรือสำหรับกิจกรรมอื่น: _____)							
ใช้เวลา 5 นาทีอยู่ตามลำพังกับเด็ก							
ฝึก หยุดพักสักครู่ อย่างน้อยวันละครั้ง							

ชั่วโมงที่ 6

**การจัดการกับการร้องตื่นอาละวาด
และพฤติกรรมด้านลบอื่น ๆ ที่เป็นการ
เรียกร้องความสนใจและกดดัน**

เรื่องที่ 14: การยอมตามพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจและกดดัน

เรื่องต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นว่าพ่อแม่และลูกอาจติดอยู่ในวงจรแห่งการบังคับควบคุมที่เกี่ยวกับความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองกับเด็กได้อย่างไร เรื่องแรกแสดงให้เห็นวงจรนี้ และเรื่องที่สองแสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองสามารถออกจากวงจรนี้โดยการเพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจและกดดันได้อย่างไร



ก่อนอีซูบล็อก

- พยายามหันเหหรือดึงความสนใจเด็ก เมื่อเขาเริ่มเรียกร้อง
- ฝึก หยุดพักสักครู่ หรือเดินไปที่หนึ่งในห้องหรือในบ้าน เมื่อสังเกตว่าเด็กเริ่มหงุดหงิด
- ให้ความสนใจในทางบวกเมื่อเด็กทำดี!

เรื่องที่ 15: การเพิกเฉยของครอบครัวต่อพฤติกรรม เรื้อรัง

ในเรื่องนี้เราจะเห็นว่าพ่อแม่เพิกเฉยต่อพฤติกรรมเรื้อรังก่อดันของมะลิอย่างไร และการร้องดื่น
อาละวาดที่เกิดขึ้นตามมา

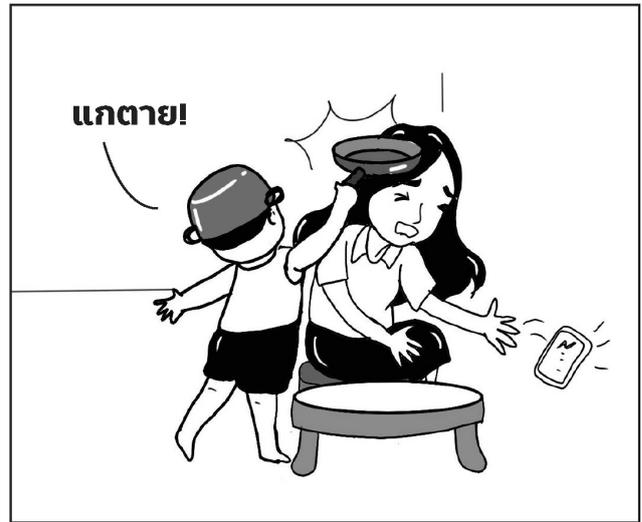
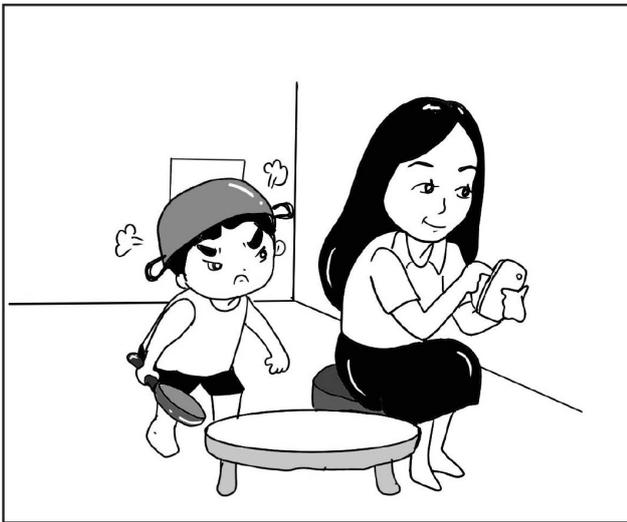
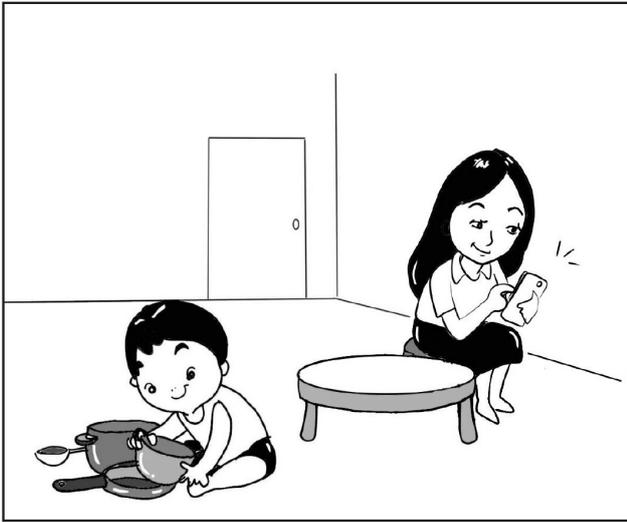


ก่อนอีซูบล็อก

- พยายามหันเหความสนใจของเด็กตั้งแต่ตอนที่เขาเริ่มเรียกร้องก่อน
- การเพิกเฉยต้องทำเป็นกลุ่ม ทุกคนในครอบครัวต้องทำร่วมกัน
- ควรใช้เทคนิคการสงบอารมณ์เมื่อต้องการเพิกเฉยต่อการร้องดินอละวาดหรือพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจอื่น ๆ
- เตรียมพร้อมสำหรับการโต้ตอบของเด็กที่จะโมโหหงุดหงิดยิ่งขึ้นเมื่อคุณเริ่มเพิกเฉยพฤติกรรมทางลบอย่างใดอย่างหนึ่งของเขา
- บางครั้งสถานการณ์มันจะแย่ลงก่อนที่จะดีขึ้น!
- เมื่อพฤติกรรมไม่ดีจบลง ชมพฤติกรรมที่ดีที่เกิดขึ้นถัดไปทันที!

เรื่องที่ 16 เมื่อเด็กต้องการความสนใจ

อมสินกำลังเล่นกับหม้อข้าวและกระทะในขณะที่แม่กำลังส่งข้อความในมือถืออยู่



ก่อนอีจบล็อก

- ให้สังเกตว่าเมื่อไหร่ที่เด็กต้องการความสนใจทางบวก
- ฟังสิ่งที่เด็กพูดและให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่ดีของเด็ก
- ถ้าคุณกำลังทำอะไรที่สำคัญอยู่ ให้แสดงอาการรับรู้เด็ก และทำอะไบบางอย่างที่จะดึงความสนใจเขาไว้สักครู่ก่อน

วิธีรักษาอารมณ์ให้สงบที่อาจใช้ได้ ในขณะที่พยายาม เพิกเฉยกับพฤติกรรม ของเด็ก

- สังเกตว่าคุณกำลังรู้สึกอย่างไร ให้ชื่ออารมณ์ของคุณ เช่น โกรธกลัวเศร้า สับสน และความคิดที่เชื่อมโยงกับมัน
- สังเกตอารมณ์นี้ในร่างกายของคุณ
- สังเกตผลของความคิดเหล่านี้ต่อพฤติกรรมของคุณ แม้ว่าการรู้สึกถึงอารมณ์เหล่านี้จะเป็นเรื่องปกติ คุณไม่จำเป็นต้องมีปฏิกิริยาต่อมันในทางลบและแสดงออกกับลูกของคุณ
- หายใจลึก ๆ
- บางที่อาจใช้เทคนิค **หยุดพักสักครู่** (ใช้เวลาสั้น ๆ)
- บอกตัวเองว่า “ไม่เป็นไร ฉันจัดการมันได้”
- เดินไปอีกที่หนึ่ง และเดินต่อไปอีกถ้าลูกเดินตามคุณมา
- เริ่มเตรียมอาหารหรือร้องเพลง
- ให้รางวัลตัวเองด้วยอะไรดี ๆ สักอย่างสำหรับความพยายามของคุณ!

คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการเพิกเฉยต่อพฤติกรรม เรียกร้องและกอดดัน

- การทะเลาะ ตื้อเจียบ กรีดร้อง ชัดคอ ร้องอแง ล้อเลียน และบางครั้งใช้คำหยาบ เป็นพฤติกรรมที่อาจเพิกเฉยได้
- ในตอนแรกที่คุณเริ่มเพิกเฉย พฤติกรรมเหล่านี้อาจรุนแรงยิ่งขึ้น ลูกคุณอาจต้องการ ทดสอบคุณ เมื่อพบว่าคุณตอบโต้กับพฤติกรรมของเขาในแบบที่ไม่เคยพบมาก่อน ขอให้อดทน!
- การเพิกเฉยนี้จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอตอนเสมอปลาย ไม่เช่นนั้นแล้วคุณอาจทำให้ ปัญหาแย่งชิงอีก
- การเพิกเฉยหมายถึงการไม่สบตา ไม่สัมผัสร่างกาย ไม่พูด
- ตามปกติการพยายามหันเหความสนใจเด็กก่อนจะเพิกเฉยจะดีกว่า
- ถ้าจะให้ดีที่สุดทุกคนในบ้านควรตกลงที่จะเพิกเฉยต่อพฤติกรรมทางลบด้วยทั้งหมด ขอความร่วมมือจากแฟนของคุณและจากสมาชิกในครอบครัวทั้งหมด เด็กจะ ได้เรียนรู้ว่าจะคาดหวังอะไรจากคุณได้บ้าง ถ้าคุณทำได้อย่างสม่ำเสมอตอนเสมอปลาย
- พยายามส่งเสริมพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยการให้รางวัล แบบง่าย ๆ และการชม
- การเพิกเฉยจะทำได้ง่ายกว่าถ้าเราตัดสินใจล่วงหน้าว่าเราจะทำอะไรในขณะที่กำลังเพิกเฉยอยู่นั้น
- การเพิกเฉยจะทำได้ยากกับพฤติกรรมก้าวร้าวหรือเป็นอันตราย เมื่อไม่มั่นใจว่าเด็ก หรือคนอื่น ๆ จะปลอดภัยหรือไม่
- ให้ความสนใจทางบวกทันทีที่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาหยุดลง!

โปรดสังเกต: ถ้าพ่อแม่พบว่าต้องเพิกเฉยพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นปัญหาตลอดเวลา มีเหตุผลอยู่ 4 ประการ:

1. พ่อแม่ไม่ได้ให้ความสนใจเชิงบวกกับลูกอย่างเพียงพอ
2. การเพิกเฉยที่ใช้กัน ไม่ได้ทำอย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย
3. พฤติกรรมนั้นไม่ได้รับการเสริมแรงด้วยการได้รับความสนใจ มีอะไรอย่างอื่นที่มา เสริมแรงมัน
4. เด็กไม่สามารถทำพฤติกรรมทางเลือกอื่นที่เราต้องการให้เขาทำได้

โปรดระลึกอยู่เสมอว่ารากฐานของบ้านแห่งการเกื้อหนุนยังสำคัญที่สุด!

โปรดสังเกต: จำไว้ว่าการเพิกเฉยจะยังไม่สมบูรณ์จนกระทั่งพ่อแม่ได้ชมพฤติกรรมเชิงบวกที่เด็กทำหลังจากนั้นแล้ว!

กิจกรรมสำหรับทำที่บ้าน

ก่อนอธิบายบล็อกที่สำคัญคือ:

1. การพยายามหันเหความสนใจของเด็กก่อนที่จะเพิกเฉย
2. การเพิกเฉย หมายถึงการหยุดการให้ความสนใจทั้งทางร่างกายและวาจา
3. **ชมเด็กทันที** เมื่อมีพฤติกรรมเชิงบวกหลังจากนั้น
4. **ชมและสนับสนุน** พฤติกรรมเชิงบวกที่ตรงกันข้าม ที่พ่อแม่ต้องการจะเห็นบ่อยขึ้น
5. พยายามทำให้**เสมอต้นเสมอปลาย** (คือใช้วิธีเดิมทุกครั้ง) เมื่อคุณเลือกที่จะเพิกเฉยกับพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรียกร้องความสนใจหรือกดดัน

กิจกรรมใหม่ที่ต้องทำที่บ้าน

- **ฝึก การเพิกเฉยพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน** หนึ่งอย่าง ที่คุณได้ฝึกปฏิบัติไปแล้ววันนี้
ตอนแรกให้พยายามหันเหความสนใจของลูกไปสู่พฤติกรรมเชิงบวกหนึ่งครั้งก่อน
พยายามใช้วิธีสงบอารมณ์ของคุณ!
ฝึกปฏิบัติกับพฤติกรรมที่ทำทนายเพียงหนึ่งอย่างก่อนในสัปดาห์นี้ ส่วนพฤติกรรมอื่น ๆ ยังทำเหมือนเดิมไปก่อน ไม่เช่นนั้นมันอาจจะมากเกินไปสำหรับลูกคุณ
- **ฝึก หยุดพักสักครู่** เมื่อคุณรู้สึกเครียดหรือโกรธ

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนั้นแหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริง!

กิจกรรมที่บ้านที่ต้องทำต่อเนื่อง

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีตามลำพังกับเด็ก โดยการเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ และบอกตามที่คุณมองเห็น
- มีความเสมอต้นเสมอปลายกับกฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน
- ชมเด็กทุกครั้งที่เขาทำตามระเบียบของบ้าน!
- พยายามกินอาหารร่วมกันกับทั้งครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งครั้ง
- พยายามจัดกิจวัตรก่อนนอนกับเด็ก เช่น อาบน้ำ ฤพิน เปลี่ยนชุดนอน อ่านนิทาน และหลับ
- พยายามลดจำนวนคำสั่งที่ใช้กับเด็กต่อไป พยายามให้คำสั่งนั้นเฉพาะเจาะจง เป็นในเชิงบวก และเหมาะสมกับความเป็นจริง
- ชม ต่อไป ทำกับเด็ก ตัวคุณเอง และครอบครัว!
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก พูดเกี่ยวกับความรู้สึกของเด็ก อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- หยุดพักสักครู่ เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรือโกรธ
- ทำอะไรบางอย่างที่สนุกและเป็นการดูแลตัวคุณเอง
- ออกกำลังกายทุกเช้าเวลาที่คุณตื่นนอน
- พบหรือสื่อสารกับคู่มืออบรม PLH หนึ่งครั้งในรอบสัปดาห์

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนั้นแหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จริง!

ชั่วโมงที่หก: รายงานจากพ่อแม่

ชื่อ: _____

ชื่อเด็ก: _____

โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่อง หากคุณสามารถทำกิจกรรมนั้นในแต่ละวัน การบันทึกนี้จะช่วยให้คุณติดตามความก้าวหน้าในระหว่างสัปดาห์ของคุณได้!
กิจกรรมที่ทำเป็น**ตัวหนา**ไว้คือสิ่งที่เราเน้นย้ำระหว่างสัปดาห์นี้

ฉันได้ทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่ ...	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
เพิกเฉยกับพฤติกรรมหนึ่งอย่างที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน ที่ฉันเลือกมาเพื่อใช้ในการฝึก							
พยายามหันเหความสนใจของเด็กไปหาพฤติกรรมทางบวกก่อน							
ใช้เวลา 5 นาทีเพื่ออยู่ตามลำพังกับเด็ก							
ฝึกการหยุดพักสักครู่ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง							

ชั่วโมงที่ 7

การให้ผลติดตามเพื่อส่งเสริม การเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่ง

เรื่องที่ 17: การให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง ...

เรื่องนี้แสดงให้เห็นวิธีที่คุณสามารถให้เด็กเลือกได้ว่าจะทำตามคำสั่งหรือไม่ ก่อนที่จะใช้การให้ผลติดตามเมื่อเด็กยังยืนยันการปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง

3 นาทีต่อมา ...



คำถามที่ควรพิจารณา

- คุณย่าให้ทางเลือกอะไรกับมะลิเมื่อมะลิไม่ยอมคืนมือถือให้?
- ผลติดตามที่ให้นั้น เหมาะสมกับพฤติกรรมของมะลิหรือไม่? เพราะอะไร?
- ทำไมการที่คุณย่าต้องทำตามคำพูดจึงเป็นเรื่องสำคัญ?

ก่อนจับลูก

- ทำตามก่อนจับลูกทั้งหมดที่เกี่ยวกับการให้คำสั่งที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง
- ออกคำสั่งซ้ำเพียงหนึ่งครั้ง พร้อมกับให้ทางเลือกว่าจะทำตามหรือรับผลติดตาม: “ถ้าหนูไม่ทำตอนนี้ ก็จะไม่ได้อะไรของเล่นตอนหลังกินข้าวเย็นนะ”
- ใช้เวลาเด็กประมาณ 5-10 วินาทีเพื่อทำตามคำสั่ง หลังจากได้ให้ทางเลือกสำหรับผลติดตามแล้ว
- ให้ใช้คำพูดเดิม พูดอย่างสงบ ช้า และมั่นคงหนักแน่น พยายามให้แน่ใจว่าเด็กตั้งใจฟังอยู่
- หากเด็กตัดสินใจทำตามคำสั่งหลังจากให้ทางเลือกแล้ว ให้ชมเด็กเมื่อเขาทำตามคำสั่ง – แม้ว่าเขาจะทำหน้าไม่พอใจก็ตาม
- เมื่อให้ผลติดตามแล้ว ให้เปลี่ยนไปทำกิจกรรมใหม่ แทนที่จะยืนยันว่าลูกยังจะต้องทำตามคำสั่งอยู่
- การให้ผลติดตามควรให้ทันที สมเหตุสมผล และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

เรื่องที่ 18: การใช้การให้ผลติดตามร่วมกับการเพิกเฉย ...

ในเรื่องนี้เราจะเห็นเด็กที่โตหน่อยไม่ยอมทำตามคำสั่ง (จากระเบียบของบ้าน) แล้วอาจจะเมื่อได้รับผลติดตาม เรื่องนี้สำคัญเพราะเด็กหลายคนจะติดกับพ่อแม่เมื่อเขามีพฤติกรรมแบบต่อต้าน เขามักจะมีปฏิกริยาทางลบ บ่อยเมื่อได้รับผลติดตาม



ก่อนอิฐบล็อก

- พยายามสงบอารมณ์เมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง
- เมื่อให้ผลติดตามกับเด็กแล้ว ต้องลงมือทำให้ตลอดจริง
- พยายามจำวิธีจัดการกับการร้องตื่นอาละวาดและงอแงโดยการเพิกเฉย

ก่อนอีซูบล็อก

- แนะนำให้เด็กรู้ถึงผลติดตามล่วงหน้า และให้เหตุผลว่าทำไมจึงต้องมีผลติดตามนั้น
- ชวนให้เด็กออกความเห็นว่าคุณคิดว่าผลติดตามควรเป็นอย่างไร
- แนะนำผลติดตามเมื่อทั้งคุณและเด็กอารมณ์สงบเท่านั้น
- การแสดงความผิดหวังเมื่อเด็กล้มระเบียบของบ้านเป็นเรื่องที่ควรทำได้
- พยายามให้ผลติดตามอย่างเสมอต้นเสมอปลาย
- เตรียมพร้อมที่จะให้ผลติดตามเหมือนกับที่ได้บอกเด็กไว้จริง ๆ
- การให้ผลติดตามไม่ควรเป็นการยึดรางวัลที่ได้รับจากการมีพฤติกรรมที่ดี

คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการให้ผลติดตาม

บทกวนแนวทางต่อไปนี้สำหรับการให้ผลติดตาม

- เลือกพฤติกรรมหนึ่งอย่างที่จะใช้กับการให้ผลติดตาม
- หากเป็นไปได้ ให้เลือกผลติดตามที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่กำหนดไว้ก่อน
- ตรวจสอบให้มั่นใจว่าผลติดตามนั้นจะใช้ได้กับเด็กในวัยนี้ และไม่รุนแรงจนเกินไป
- เช่นเดียวกับการชมที่ต้องให้ทันทีหลังจากการทำดี ผลติดตามก็ต้องให้ตามทันทีเหมือนกัน
- พยายามให้ผลติดตามอย่างที่บอกเด็กไว้จริง ๆ
- สำหรับกฎระเบียบของบ้าน ควรบอกเด็กให้รู้ล่วงหน้าถึงผลติดตามที่จะเกิดขึ้น
- หากเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง คุณอาจให้เด็กเลือกว่าจะยอมทำตามหรือได้รับผลติดตาม ให้เวลาเด็กพิจารณาทางเลือกประมาณ 10 วินาที
- เมื่อเด็กลืมหรือทำผิดกฎของบ้าน ควรให้ผลติดตามทันที เด็กจะไม่มีโอกาสได้เลือกเพราะได้ทำผิดไปแล้ว (คือลืมกฎของบ้าน)
- ใช้น้ำเสียงที่เป็นมิตร พยายามสงบอารมณ์ในขณะที่ให้ผลติดตาม
- การให้ผลติดตามไม่ใช่การลงโทษ แต่เป็นการสอนให้เด็กรับผิดชอบต่อการกระทำและการมีวินัยในตนเอง

คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง:

- ขณะที่ออกคำสั่ง ให้นึกถึงก่อนอธิบายสิ่งที่บอกว่าจะต้องให้คำสั่งที่ชัดเจนและเป็นในเชิงบวก
- หากคำสั่งไม่ได้รับการปฏิบัติตามภายใน 5-10 วินาที ควรพูดซ้ำเพียงหนึ่งครั้งแล้วเติมประโยคว่า “ถ้าไม่ทำตอนนี้ จะ (ได้รับผลติดตาม)”
- เวลาที่ใช้ขึ้นอยู่กับอายุและพัฒนาการของเด็ก บางครั้งเด็กเล็กอาจต้องใช้เวลา มากกว่า เช่น 15 วินาทีก่อนที่จะตัดสินใจได้ว่าจะทำตามคำสั่งหรือไม่
- การออกคำสั่งซ้ำควรใช้คำพูดให้เหมือนเดิมทุกอย่าง พูดซ้ำ ๆ ชัดเจน และด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่น เพื่อว่าในครั้งแรกเด็กไม่ได้สนใจฟัง
- หากเด็กยังไม่ยอมทำตามคำสั่ง ให้รออีก 5-10 วินาที
- หากเด็กยังไม่ยอมทำตามคำสั่งอีก ให้พูดว่า “เพราะลูกไม่ยอมทำตามคำสั่ง (ผลติดตาม)”
- คุณจะต้องพูดเพียงครั้งเดียวด้วยเสียงที่หนักแน่นแต่ไม่โกรธ พยายามใช้เทคนิคสงบอารมณ์

โปรดจำไว้เสมอว่าการให้ผลติดตามไม่ใช่การลงโทษ แต่เป็นการสอนเด็กให้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

กิจกรรมที่บ้าน

สัปดาห์นี้ พ่อแม่ควรมุ่งให้ความสำคัญกับการเสริมรากฐานของบ้านแห่งการเกื้อหนุน ด้วยการใช้เวลาตามลำพังกับเด็กให้มาก ชม และให้รางวัลพ่อแม่ควรมีการออกคำสั่ง กับเด็กที่เป็นเชิงบวกและชัดเจนด้วย

พ่อแม่ควรเตรียมที่จะใช้การให้ผลติดตามสำหรับ การไม่ยอมทำตามคำสั่ง และพูดคุยกันถึงการให้ผลติดตามที่ว่าจะใช้ได้ และ รางวัล สำหรับการปฏิบัติตามระเบียบของบ้านหนึ่งอย่างที่เด็กทำได้ยากในเวลาที่ผ่านมา

กิจกรรมใหม่ที่ต้องทำที่บ้าน:

- การหลีกเลี่ยงที่จะให้ผลติดตาม พยายามเลี่ยงที่จะให้ผลติดตามโดยการทำให้ง่ายต่อการที่เด็กจะทำตัวดี
- การให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง:
 - ควรเตรียมพร้อมที่จะใช้การให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง
 - คิดล่วงหน้าว่าจะมีผลติดตามอะไรบ้างที่สมเหตุผล เหมาะสม และทำได้ทันทีหากเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง
 - พยายามให้เด็กเลือกได้ว่าจะยอมทำตาม ก่อนที่จะให้ผลติดตาม
 - ชมเด็กเสมอเมื่อเขาทำตามคำสั่ง
- การให้ผลติดตามเมื่อเด็กไม่ปฏิบัติตามระเบียบของบ้าน:
 - พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับระเบียบของบ้านหนึ่งข้อที่เด็กทำตามได้ยาก
 - ทำตามขั้นตอนที่ได้ฝึกในห้องอบรมและพูดคุยถึงผลติดตามและรางวัลที่เกี่ยวข้องกับระเบียบข้อนี้
 - เตรียมพร้อมที่จะให้ผลติดตามจริง ๆ เมื่อเด็กยังทำผิดระเบียบอยู่
 - ใช้คำชมและรางวัลให้มากเมื่อเด็กทำตามระเบียบ
- พยายามใช้การเพิกเฉยต่อไปสำหรับพฤติกรรมด้านลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน คุณอาจเริ่มเพิกเฉยพฤติกรรมใหม่ ถ้าอันที่เลือกไว้ในชั่วโมงก่อนเด็กหยุดทำหรือ ลดลงแล้ว และจะเลือกพฤติกรรมใหม่ได้ก็ต่อเมื่อคุณได้ให้ความสนใจในเชิงบวกกับ พฤติกรรมตรงกันข้ามด้วยเท่านั้น

กิจกรรมที่บ้านที่ต้องทำต่อเนื่อง:

- ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีตามลำพังกับเด็ก โดยการเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ และ บอกตามที่คุณมองเห็น
- หันเหพฤติกรรมของเด็กออกจากด้านลบไปสู่ด้านบวก
- มีความเสมอต้นเสมอปลายกับกฎระเบียบของบ้านและเสริมแรงด้วยการชม และให้รางวัล
- พยายามกินอาหารร่วมกันกับทั้งครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งครั้ง
- พยายามจัดกิจวัตรก่อนนอนกับเด็ก เช่น อาบน้ำ ฤพิน เปลี่ยนชุดนอน อ่านนิทาน และหลับ
- พยายามลดจำนวนคำสั่งที่ใช้กับเด็กต่อไป พยายามให้คำสั่งนั้นเฉพาะเจาะจง เป็นในเชิงบวก และเหมาะสมกับความเป็นจริง
- ชมและให้รางวัลง่าย ๆ ต่อไป ทำกับเด็ก ตัวคุณเอง และครอบครัว!
- ฝึกการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก พูดเกี่ยวกับความรู้สึกของเด็ก อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- หยุดพักสักครู่ เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกเครียดหรือโกรธ
- อะไรบางอย่างที่สนุกและเป็นการดูแลตัวคุณเอง
- ออกกำลังกายทุกเช้า และฝึกผ่อนคลายร่างกายทุกคืน
- พบหรือสื่อสารกับคู่มืออบรม PLH หนึ่งครั้งในรอบสัปดาห์

สิ่งที่คุณทำที่บ้านนี้แหละที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้!

ชั่วโมงที่เจ็ด: รายงานจากพ่อแม่

ชื่อ: _____

ชื่อเด็ก: _____

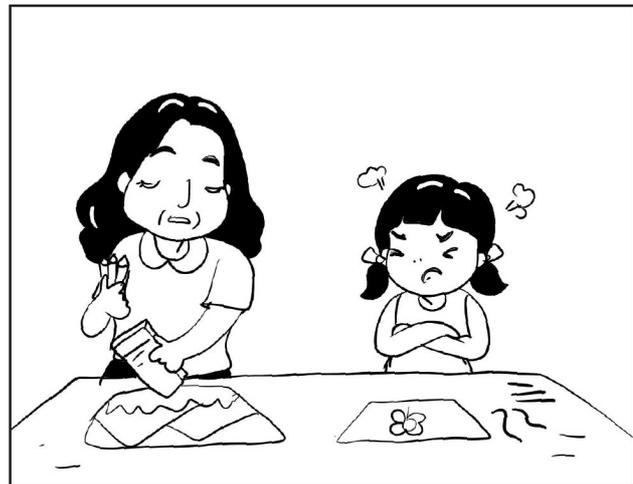
โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่อง หากคุณสามารถทำกิจกรรมนั้นในแต่ละวัน
การบันทึกนี้จะช่วยให้คุณติดตามความก้าวหน้าในระหว่างสัปดาห์ของคุณได้

ฉันได้ทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่ ...	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6	วันที่ 7
หาวิธีต่าง ๆ ที่จะหลีกเลี่ยงการให้ผลติดตาม							
ให้โอกาสเด็กได้เลือกที่จะทำตามคำสั่ง ก่อนที่จะให้ผลติดตามเพราะไม่ทำตามคำสั่ง							
ให้ผลติดตามที่สมเหตุผล เหมาะสม และทันที เมื่อเด็กไม่ยอมทำตามคำสั่ง							
พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการให้ผลติดตามสำหรับระเบียบของบ้านหนึ่งอย่างที่ทำตามได้ยาก							
เมื่อเด็กทำผิดระเบียบของบ้าน ให้ผลติดตามอย่างที่พูดไว้จริง ๆ							
ชมเด็กหรือให้รางวัลเมื่อเด็กทำตามระเบียบ							
เพิกเฉยพฤติกรรมด้านลบหรือเรียกร้องความสนใจและกดดัน							
ใช้เวลา 5 นาทีตามลำพังกับเด็ก							
ฝึกเทคนิค หยุดพักสักครู่ อย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง							

ชั่วโมงที่ 8

การช่วยให้แสงอาทิตย์แห่งการให้ความสนใจใน
ทางบวกส่องสว่างต่อไป

เรื่องประกอบภาพ เรื่องที่ 20: คุณจะหลีกเลี่ยงการให้ผล ติดตามได้อย่างไร?



ก่อนจับลูก

- พยายามเลี่ยงการให้ผลติดตามด้วยการช่วยให้เด็กทำตามคำสั่งได้ง่ายขึ้น
- ควรพิจารณาถึงระดับพัฒนาการของเด็กและคำนึงว่าเด็กน่าจะเข้าใจหรือทำอะไรได้ในวัยนี้
- คำสั่งควรเป็นในเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง!
- ช่วยให้เด็กอยู่ใต้แสงอาทิตย์แห่งการเอาใจใส่ในเชิงบวกตลอดเวลา!

เรื่องที่ 21: การช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา...

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองสามารถร่วมมือกับเด็กเพื่อหาทางแก้ปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งได้ มันช่วยให้พ่อแม่มีทางเลือกแทนที่จะตรงไปใช้การให้ผลติดตามเลยทันที



ก่อนอิฐบล็อก

ก่อนอิฐบล็อกสำหรับเรื่องนี้ที่จริงก็คือ 7 ขั้นตอนของการแก้ปัญหา与孩子ตนเอง คือ:

ขั้นที่ 1. ใช้เทคนิค หยุดพักสักครู่สั้น ๆ (แค่หายใจลึก ๆ หนึ่งครั้งก็ทำได้)!

ขั้นที่ 2. ดึงความสนใจเด็กให้ได้ก่อน นั่งลงในระดับสายตาของเขา

ขั้นที่ 3. ช่วย让孩子สงบลงด้วยการหายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง

ขั้นที่ 4. ช่วย让孩子ระบุหรือนิยามปัญหาให้ชัดเจน

ขั้นที่ 5. เปิดโอกาสให้เด็กได้คิดหาทางแก้ไข ถ้าเด็กคิดไม่ออกให้เสนอทางออกสองสามอย่างให้เขาเลือก

ขั้นที่ 6. ทดลองทำ ดูว่ามันจะได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็ลองใช้อีกวิธีหนึ่ง!

ขั้นที่ 7. สรุปบททวนกับเด็กว่าทางแก้ที่เลือกใช้นี้ได้ผลจริงไหม

นิทานเรื่อง – ชุปก้อนหีน

(นิทานพื้นบ้าน เล่าโดย เจมี แมคลาเรน แลคแมน)

ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีหมู่บ้านแห่งหนึ่งที่สวยงามมาก คนในหมู่บ้านนี้มีความสุขอยู่เสมอ เพราะเขาไม่เคยขาดแคลนอะไรเลย เขามีสัตว์เลี้ยง ผลไม้ ผัก เป็นหมู่บ้านที่อุดมสมบูรณ์ มาก เขาไม่เคยรู้จักความทุกข์ยากเลย แต่ต่อมาไม่นานก็เกิดภาวะแห้งแล้งฝนไม่ตก และ สัตว์เลี้ยงเริ่มตายลง เวลาแห่งความยากลำบากก็มาถึงคนเข้ามาเพราะขณะนี้ชาวบ้าน ต่างหิวโหย ผู้คนหยุดพูดคุย ทักทายกันเพราะต่างคนต่างก็หมกมุ่นอยู่กับ ความทุกข์ของตนเอง

วันหนึ่งมีหญิงชราคนหนึ่งเดินเข้ามาในหมู่บ้าน ทูนหม้อสีดำใบใหญ่ไว้บนศีรษะ และ สะพายถุงย่ามสีน้ำตาลใบเล็ก เมื่อเธอมาถึงกลางหมู่บ้าน เธอวางหม้อสีดำใบใหญ่ นั้นลง บนพื้น และนั่งพักอยู่ข้าง ๆ มัน ไม่มีใครเห็นหญิงคนนี้นอกจากเด็กชายตัวเล็ก ๆ คนหนึ่งที่ออกมาวิ่งเล่นข้างนอกในวันนั้น

เมื่อเด็กชายมองเห็นหญิงชรา เขาเอ่ยปากถามว่า “คุณยาย เอาหม้อสีดำใบใหญ่ มาทำ อะไรจะ?” “ยายกำลังจะทำชุบก้อนหีนจะ” หญิงชราตอบ เด็กชายรู้สึกงุนงง เพราะไม่เคย ได้ยินมาก่อนเลย ว่าใครจะเอาก้อนหีนมาทำชุปกินได้คงเป็นเพราะ เด็กน้อยคนนี้เป็น เด็กที่อยากจู้จุกเห็นและชอบสงสัย เขาจึงถามอีกว่า “ให้ผมช่วยคุณยายไหมครับ?” “ได้เลยจะ ไปตักน้ำและเอาฟืนมาให้ยายหน่อยนะ” เธอกล่าวตอบ

เด็กชายจึงวิ่งไปเก็บฟืนในป่าละเมาะใกล้ ๆ และในขณะที่หญิงชรากำลังยุ่งกับการก่อไฟอยู่ เขาก็วิ่งไปที่แม่น้ำแล้วตักน้ำมาให้เขาจะหิวถึงน้ำกลับมาหญิงชราที่ก่อไฟกองใหญ่ เสร็จแล้ว เธอวางหม้อใบใหญ่สีดำลงบนกองไฟ และเติมน้ำลงไป แล้วเธอก็ล้วงมือลงไป ในถุงย่ามสีน้ำตาลใบเล็ก และหยิบเอาก้อนหีนกลม ๆ สีขาวเป็นมันวับ ออกมาก่อนหนึ่ง เธอเอามันวางลงไป ในหม้อสีดำใบใหญ่ แล้วก็เริ่มคนน้ำชุปในหม้อพลาซฮัมเพลง แม่ครัว เก่าแก่ไปด้วยเบา ๆ หลังจากนั้นไม่นานน้ำก็เริ่มเดือด หญิงชราแลบลิ้นเลียปากและพูดกับ เด็กชายว่า “อืมม มันจะต้องเป็นชุบก้อนหีนที่อร่อยมากแน่เลย” อีกสักครู่หนึ่งคนอื่น ๆ เริ่มสังเกตเห็นกองไฟที่กลางหมู่บ้าน จึงพากันออกมาจากบ้านทีละคน ๆ เพื่อดูว่าเกิด อะไรขึ้น

“ทำอะไรกันนะ?” ชายคนหนึ่งตะโกนถาม เด็กชายตอบว่า “คุณยายกำลังทำชุบก้อนหีน”

ชาวบ้านที่อยู่รอบ ๆ ต่างมองตากันเล็กลักราวกับว่าเขาไม่เคยได้ยินมาก่อนเลย ว่ามีอาหาร ที่เรียกว่าชุบก้อนหีนนี้อยู่ด้วย

ข่าวกระจายไปทั่วหมู่บ้านอย่างรวดเร็ว ชาวบ้านทุกคนต่างออกมาจากบ้านเพื่อมา ดูหญิง ชราสติไม่ดีคนนี้และชุบก้อนหีนของเธอ ขณะที่คนเริ่มทยอยกันมาถึง หญิงชราที่ยังคนหม้อ ชุปของเธอ และฮัมเพลงต่อไป เมื่อเธอสังเกตเห็นว่ามีคนจำนวนมากมารุมล้อมดู เธอแล้ว จึงหยุดคนหม้อ แล้วแก้มองเอาช้อนตักน้ำชุปมาชิมชนิดหนึ่ง พลาซกล่าวว่า “อืม ... ชุปนี้ จะต้องอร่อยมากทีเดียว แต่มันขาดอะไรไปอย่างหนึ่งเท่านั้น ถ้ามีหัวหอมก็จะดีไม่น้อย ...”

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

หลังจากนั้นอีกนิดหน่อย หญิงซราก็ชิมซูปอีก “ใช่เลย ซูปหม้อนี้จะต้องอร่อยมากแน่ ๆ แต่มันยังขาดอะไรไปบางอย่าง ... ขอให้มันแค่ ...” “ผัก!” มีเสียงตะโกนออกมาจากกลุ่มคน “มันต้องใส่ผักมากกว่านี้ ฉันมีผักโขมอยู่บ้าง ไม่มากหรอก แต่เธอเอามาใช้ได้เลย”

ชาวบ้านอีกคนเอามันฝรั่งเก่า ๆ มาสองหัว อีกบางคนมีกล้วย อีกคนมีกระเทียม แครอท ฟักทอง ลูกหนึ่ง เกลือ ไก่ผอมแก่ๆ ตัวหนึ่ง พรักนิดหน่อย และเครื่องเทศ (ถึงตอนนี้คนเล่า เรื่องควรถามคนฟังว่าอยากเติมลงในซูปอะไรอีกบ้าง) กลิ่นหอมของซูปเริ่มลอย ฟุ้งไป ทั่วหมู่บ้าน มีทำให้ชาวบ้านคิดถึงวันเก่า ๆ เขาเริ่มพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนเรื่องราวข่าวสาร และแม้กระทั่งหยอกล้อกัน มีเสียงหัวเราะให้ได้ยินอีกเป็นครั้งแรกหลังจากไม่เคยได้ยิน มานานแล้ว ในที่สุดหญิงซราก็หยุดคนเธอชิมน้ำซูปแล้วประกาศด้วยรอยยิ้มในดวงตาว่า

“ซูปก้อนหินนี้เกือบใช้ได้แล้ว และมันช่างเยอะเหลือเกิน ฉันอยากรู้ว่าพวกเราจะมาช่วยฉัน กินให้หมดได้ไหม” ทุกคนรีบวิ่งกลับบ้านแล้วกลับมาใหม่พร้อมด้วยซามและซ็อน แม้ว่าจะมีคนจำนวนมากที่เดียว แต่ก็พอมีซูปให้กินสำหรับทุกคน พวกเขากินกันจนอิม และมันเป็นซูปก้อนหินที่อร่อยที่สุดที่เขาเคยกินมา เมื่อทุกคนอิมแล้ว ชาวบ้านเอา กลอง และ เครื่องดนตรีอื่น ๆ ออกมาและเริ่มร้องเพลงและเต้นรำกันเขาร้องและเต้นกันจน พลบค่ำ หลังจากนั้นชาวบ้านจึงขอบคุณหญิงซราและออกเดินพลางพูดคุยกันเพื่อกลับบ้าน และเป็นอีกครั้งหนึ่งที่มีเสียงหัวเราะและร้องเพลงลอยมาตามสายลมในเย็นนั้นในขณะที่ ดวงดาวยามหัวค่ำเริ่มเปล่งประกาย หญิงซราถูกทิ้งให้อยู่คนเดียวกลางหมู่บ้าน เธอเก็บ ก้อนหินสี่ขวานใส่ในยามไบเล็กสีน้ำตาล และยกหม้อสีดำใบใหญ่ขึ้นทูนหัว แล้วโดยไม่ได้ กล่าวรำลือใคร เธอเริ่มออกเดินไปตามทางเดินที่คดเคี้ยวที่จะพาเธอออกไปจากหมู่บ้าน

แต่ก่อนที่จะเดินจากไป เด็กชายเหลือบมาเห็นเธอเข้าและวิ่งตามออกมา “ทำไมยายไปจาก พวกเราละจ๊ะ?” เขาถาม

“งานของฉันนี่เสร็จแล้วจ๊ะ” หญิงซราตอบ “แต่เราต้องการคนอย่างยายมาช่วยเรานะ” เด็กชายพูดเธอล้วงมือเข้าไปในถุงยามสีน้ำตาลไบเล็กของเธอแล้วหยิบก้อนหินสี่ขวานออก มายื่นให้เด็กชาย “เธอมีเครื่องปรุงทุกอย่างที่เธอต้องการที่จะทำซูปก้อนหินอยู่แล้ว” และ เธอก็เดินจากไปช้า ๆ บนถนนเส้นนั้น เด็กชายมองตามและโบกมือจนเขาภาพเธอลับตาไป

ชาวบ้านในหมู่บ้านนั้นไม่เคยเห็นหญิงซราคนนั้นอีกเลย แต่ชีวิตในหมู่บ้านก็คงดำเนินต่อไป ทั้งในเวลาที่ดีที่สุด และในยามลำบากที่สุดพวกเขาไม่เคยสูญเสียความสัมพันธ์ ระหว่างกันอีกเลย เพราะเขาช่วยกันทำซูปก้อนหินที่อร่อยที่สุดต่อไป

จบ!!

กิจกรรมแผ่เมตตา

บางครั้งเมื่อเรารู้สึกเครียด โดดเดี่ยว หรือต้องการกำลังใจ การแผ่เมตตาให้ตนเองจะช่วยให้เราได้มาก กิจกรรมนี้จะช่วยให้เรามั่นคงและอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มความรู้สึก เป็นสุขและความสมดุล ช่วยเราให้จัดการกับความเครียด ความเจ็บป่วย และความลำบาก

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

ขั้นที่ 1: การเตรียมตัว

นั่งลงในท่าที่สบาย เท้าวางบนพื้นทั้งสองข้าง มือวางบนหน้าตัก [หยุด]

หลับตาลงถ้าคุณสามารถทำได้อย่างสบาย [หยุด]

ขั้นที่ 2: เริ่มตระหนัก

ถามตัวเอง “ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร?” [หยุด]

สังเกตว่าคุณกำลังมีความคิดอะไรอยู่ สังเกตว่ามันเป็นความคิดทางลบหรือทางบวก [หยุด]

สังเกตว่าอารมณ์ของคุณเป็นอย่างไร สังเกตว่ามันเป็นอารมณ์ที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ [หยุด]

สังเกตว่าร่างกายคุณรู้สึกอย่างไร มีความไม่สบายหรือรู้สึกเกร็งอยู่บริเวณไหน [หยุด]

ขั้นที่ 3: เปิดรับความเมตตา

สัมผัสกับหัวใจของคุณในลักษณะที่เมตตาและอ่อนโยน คุณอาจเอามือหนึ่งทาบบนหน้าอก บริเวณหัวใจ [หยุด]

ขอให้พูดในใจกับตัวเองดังต่อไปนี้ [หยุด]

ขอให้ฉันมีความสงบในใจ [หยุด]

ขอให้ฉันปลอดภัย [หยุด]

ขอให้ฉันสุขภาพดี [หยุด]

ขอให้ฉันมีความสุข [หยุด]

ขอให้ฉันรู้สึกว่ามีความรัก [หยุด]

พูดซ้ำ ๆ หนึ่งหรือสองครั้ง ทิ้งช่วงพอประมาณระหว่างแต่ละประโยค

ถ้าคุณสบายใจที่จะทำได้ คุณอาจแผ่ความเมตตาไปยังลูกของคุณ แฟนของคุณ ครอบครัว หรือใครก็ตามที่คุณใกล้ชิดอยู่ในชีวิตขณะนี้ [หยุด]

ขอให้เธอมีความสงบในใจ [หยุด]

ขอให้เธอปลอดภัย [หยุด]

ขอให้เธอสุขภาพดี [หยุด]

ขอให้เธอมีความสุข [หยุด]

ขอให้เธอรู้สึกว่ามีคนรัก [หยุด]

พูดซ้ำๆ ๑ ครั้งหรือสองครั้ง ทั้งช่วงพอประมาณระหว่างแต่ละประโยค

ขั้นที่ 4: ขยายความรู้ตัวออกไป

ปล่อยให้ความรู้ตัวของคุณแผ่ขยายออกไปทั่วร่างกาย [หยุด]

ปล่อยให้ความรู้ตัวของคุณแผ่ขยายออกไปด้วยการรับรู้เสียงที่เกิดขึ้นในห้อง [หยุด]

เมื่อคุณพร้อมแล้ว ขอให้ลืมตา [หยุด]

ขั้นที่ 5: พิจารณาบทวน

ใช้เวลาสักครู่คิดทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

เมื่อคุณพร้อมแล้ว ขอให้ลืมตา [หยุด]

โปรดจำไว้ว่าคุณสามารถทำกิจกรรมนี้ได้ตลอดเวลาเมื่อไหร่ก็ตามที่คุณต้องการกำลังใจเพิ่มเป็นพิเศษ

กิจกรรมต่อเนื่องที่บ้าน – ดูแลบ้านแห่งการเกื้อหนุนให้ อบอุ่นตลอดไป

โปรดจำไว้เสมอว่าคุณจะต้องพยายามดูแลบ้านแห่งการเกื้อหนุนของคุณให้แข็งแรงต่อไป แม้ว่าการอบรมจะจบสิ้นลงแล้วกิจกรรมสำหรับทำที่บ้านเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้คงความสัมพันธ์กับการอบรมไว้ต่อไป โดยการเลี้ยงดูเด็กในเชิงบวก

ควรให้รางวัลตัวเองเมื่อไหร่ก็ตามที่คุณทำกิจกรรมที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ!

- การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก ใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาทีตามลำพังกับเด็ก โดยการเล่นที่เด็กเป็นฝ่ายนำ และบอกตามที่คุณมองเห็น
- พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของเด็กเพื่อที่เขาจะได้รู้ทันอารมณ์ ของตนเอง
- ชมเด็กเมื่อเขาทำดี และให้รางวัลง่าย ๆ เพื่อกระตุ้นพฤติกรรมที่เด็กกำลังพยายาม เรียนรู้ด้วยความยากลำบาก
- อย่าลืมชมและให้รางวัลตัวเองบ้างเป็นบางครั้ง!
- ฝึกออกคำสั่งที่เป็นเชิงบวก เฉพาะเจาะจง และสมเหตุผล
- ใช้คำสั่งเพื่อหันเหเด็กจากพฤติกรรมทางลบไปสู่พฤติกรรมทางบวก
- มีความสม่ำเสมอกับการใช้กฎระเบียบของบ้านและกิจวัตรประจำวัน ใช้กับเด็ก พร้อมกับให้คำชมบ่อย ๆ
- พยายามกินอาหารร่วมกันกับทั้งครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งครั้ง และจัดกิจวัตร ก่อนนอนกับเด็ก
- ใช้การเพิกเฉยกับพฤติกรรมทางลบที่เรียกร้องความสนใจและกดดัน
- ใช้การให้ผลติดตามเมื่อเด็กปฏิบัติสิ่งที่ทำตามคำสั่งหรือระเบียบของบ้าน
- ช่วยให้เด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา
- พยายามใช้วิธีจัดการความเครียด ต่อไปนี้:
 - หยุดพักสักครู่ เมื่อรู้สึกเครียด
 - ออกกำลังกายเบาๆ เมื่อคุณตื่นนอน
 - แผ่เมตตาเมื่อคุณรู้สึกหงุดหงิดและต้องการกำลังใจ
 - ทำอะไรบางอย่างที่พิเศษ ให้ตัวคุณเอง

รักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมการอบรมและเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายสนับสนุน PLH สำหรับเด็กเล็ก



**การใช้เวลาตามลำพังกับเด็ก เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการสร้าง
บ้านแห่งการเกื้อหนุนที่แข็งแกร่งและมั่นคง**

ขอขอบคุณที่ท่านเป็นต้นธารแห่งความรักและการอุ้มชูบุตรหลานทุกคน!