

# ຄົກກາພອດ

ຄຸນອົບຄວາມຮູ້

ສຳຮັດເອສາສາສັກສາຮອງຮູ້ຈະຈຳຫຼຸງກາ



ຄຣອນເທດຮູ້ ເຖິງສູນຮ່າມຄວາມຮັກຄວາມຜູກພື້ນ

ເອົາໃຈສີ ແລະເຊື້ອອາຫາຮກັນ

ຄຣອນເທດຮູ້ ທ່ວຍໃຫ້ມໍຕ້ອງເນເຮີນທຸກຂໍ້ຕາມລຳພັ່ງ

ຄຣອນເທດຮູ້ ຄືອແໜ່ງພັກພິງໃຫ້ກຳລັງໃຈແລະແກ້ໄປຢູ່າກາ

ຄຣອນເທດຮູ້ ຈະເປັນຄອນກຸ່ມແຮກທີ່ພົຈ້ອມໃໝ່ກ່າຍ



ກະຊວງສາກົນ  
ມະນຸຍາ

ໂຄງການສົງລົງກາພໄມ

ໂຄງການໂຄງການສົງລົງກາພໄມ

คู่มือความรู้

# สุขภาพจิตครอบครัว

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน



สำนักพัฒนาสุขภาพจิต  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : คู่มือความรู้สุขภาพจิตครอบครัว สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติwanนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทร. 0 2951 1387  
โทรสาร 0 2951 1384

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2546

จำนวนพิมพ์ : 7,000 เล่ม

ISBN : 974-296-179-4

ออกแบบและผลิตโดย : ห้างหุ้นส่วน จำกัด อุดมศึกษา  
201 ถ.บำรุงเมือง สำราญราชภาร্঵  
พระนคร กทม. 10200  
โทร. 0 2222 2762

## คำนำ

เป็นที่ยอมรับกันว่า “ประชากร” เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติ ประเทศใดที่มีประชากรที่มีคุณภาพดีที่มั่นคงเข้มแข็ง ถึงแม้สถานการณ์ทางเศรษฐกิจและสภาพสังคม จะเปลี่ยนแปลงไป ประชาชนก็จะคงมุ่งมั่นสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับประเทศได้

การพัฒนาจิตใจของประชาชนต้องเริ่มต้นที่หน่วยเล็กที่สุดของสังคมคือ ครอบครัว เพราะครอบครัวสามารถพัฒนาและดูแลช่วยเหลือบุคคลทุกวัย การที่ครอบครัวปฏิบัติดีเหมาะสมต่อกันจะทำให้สมาชิกมีความสุข อันจะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันป้องคนในครอบครัวจากปัญหาต่างๆ เช่น การติดสุราฯ เสพติด การทำร้ายกันในครอบครัว การนอกใจ เป็นต้น

หนังสือเรื่อง สุขภาพจิตครอบครัว นี้เป็นคู่มือความรู้สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ต้องการศึกษาทำความรู้ ความเข้าใจ และแนวทางปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพจิตครอบครัวเพิ่มเติมจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่ เพื่อนำความรู้นี้ไปใช้ดำเนินการ ช่วยเหลือครอบครัวในชุมชนให้พัฒนาความมั่นคงเข้มแข็งยิ่งขึ้น ทั้งนี้ เนื้อหาความรู้เหล่านี้ได้พัฒนาจากข้อเสนอแนะของบุคคลหลายฝ่าย ได้แก่ ผู้แทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้แทนบุคลากรสาธารณสุข ผู้แทนสำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน และนักวิชาการกรมสุขภาพจิต จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าอาสาสมัครสาธารณสุขจะสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในพื้นที่รับผิดชอบได้เหมาะสมมากขึ้น อย่างไรก็ตาม หนังสือเรื่อง สุขภาพจิตครอบครัว เป็นเพียงส่วนประกอบการดำเนินงานสุขภาพจิตครอบครัวในพื้นที่เท่านั้น ปัจจัยสำคัญคือ ความมุ่งมั่นของอาสาสมัครสาธารณสุขที่จะพัฒนาครอบครัวในชุมชนให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้ครอบครัวเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชนต่อไป

(นายแพททิร์ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์)  
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

## สารบัญ

### **สุขภาพจิตครอบครัว**

• ครอบครัวมีความสำคัญอย่างไร	2
• การสร้างความมั่นคงให้ครอบครัว	2
• ความเข้าใจผิดเรื่องครอบครัว	3
• จะทำอย่างไรให้ครอบครัวมีความสุข	4

### **การอบรมเลี้ยงดูลูก**

• การอบรมเลี้ยงดูลูกสำคัญอย่างไร	8
• เป้าหมายการอบรมเลี้ยงดูลูก	8
• หลักสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูลูก	8
• สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรปฏิบัติในการอบรมเลี้ยงดูลูก	9

### **การเลี้ยงดูลูกเล็ก (แรกเกิด - 6 ปี)**

• การเลี้ยงดูกวัยนี้สำคัญอย่างไร	12
• สิ่งที่ลูกวัยนี้ควรได้รับการปลูกฝังจากพ่อแม่	12
• วิธีปฏิบัติตัวของพ่อแม่	13

### **การเลี้ยงดูลูกวัยเรียน (7 - 12 ปี)**

• ทำไมพ่อแม่จึงต้องเป็นห่วงลูกวัยนี้	18
• สิ่งที่ลูกวัยนี้ควรได้รับการปลูกฝังจากพ่อแม่	18
• สิ่งใดที่พ่อแม่ควรให้แก่ลูกวัยนี้	19

### **การเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น (13 - 18 ปี)**

• พ่อแม่จะสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกวัยรุ่นได้อย่างไร	26
• พ่อแม่ควรทำอย่างไรเมื่อขัดแย้งกับลูกวัยรุ่น	28

### **สุขภาพจิตวัยผู้ใหญ่**

• ผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพเป็นอย่างไร	32
• เรื่องของความเครียด	33
• การเตรียมตัวเข้าสู่ชีวิตคู่	34
• การส่งเสริมสุขภาพจิตหนูนิมีครรภ์	35
• สุขภาพจิตหนูนิมีวัยหมดประจำเดือน	36

## ສຸຂພາພົມຜູ້ສູງອາຍຸ

• ทำໄມ່ດ້ວຍກັນດູແລສຸຂພາພົມຜູ້ສູງອາຍຸ	38
• ເຮັມາທຳຄວາມເຂົ້າໃຈຜູ້ສູງອາຍຸກັນເດືອະ	38
• ແກ່ໄດ້ຂອງວຍສູງອາຍຸມີບ້າງໄໝ	39
• ລັກຜະນະຂອງຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ເສີ່ຍງຕ່ອງການເປັນຜູ້ມີສຸຂພາພົມຜູ້ສູງອາຍຸ	39
• ໄກສິ້ນຜູ້ມີສ່ວນເກີຍວ່າຂອງໃນການດູແລສຸຂພາພົມຜູ້ສູງອາຍຸ	40
• ຜູ້ສູງອາຍຸຄວາດູແລຕະນເອງຍ່າງໄຣ	40
• ອູ້ຮ່ວມກັບຄວບຄວ້າ ວາງຕ້ວອຍ່າງໄວດີ	42
• ມາເປັນສາມາຊີກໝາຍຮູ່ຜູ້ສູງອາຍຸກັນດີກວ່າ	43
• ການເຕີ່ມຕົວສ້ວຍສູງອາຍຸ	44
• ຜູ້ສູງອາຍຸກັບກາວະໜີມເຕັກ	45

## ທັກະກາຣໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຄວບຄວ້າ

ກາຣໃຫ້ຄຳປົກຊາບປົມຫາສຸຂພາພົມຜູ້ສູງອາຍຸ	48
• ພັດທະນາກາຣໃຫ້ຄຳປົກຊາບ	48
• ຂໍ້ມູນກາຣໃຫ້ຄຳປົກຊາບ	49
• ຕ້ວອຍ່າງກາຣໃຫ້ຄຳປົກຊາບປົມຫາສຸຂພາພົມຜູ້ສູງອາຍຸ	51
ແນວທາງກາຣເຂົ້າຖືກຄວບຄວ້າເພື່ອຊ່ວຍແກ້ໄຂປົມຫາຄວາມຂັດແຍ້ງ	54



# ດູ້ບາພຈິຕຄຣອບຄຣວ



## สุขภาพจิตครอบครัว

### ครอบครัวมีความสำคัญอย่างไร

ครอบครัวคือแหล่งรวมใจของคนที่มีความผูกพันกัน มาอยู่ร่วมกันเพื่อพึ่งพิงกันในด้านเงินทอง ค่าใช้จ่าย ชีวิตความเป็นอยู่ เขายังได้อธิบายถึงความสำคัญและภาระทางการศึกษาและกิจกรรมต่างๆ ที่ครอบครัวมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้ง

ครอบครัวเป็นที่ดีที่สุดในการดูแลคนทุกเพศทุกวัยให้มีความสุขสบาย สุขใจ เด็กที่เติบโตในครอบครัวจะได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี สนับสนุนและส่งเสริมให้ศึกษาเล่าเรียน ผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัว ก็จะได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างลึกซึ้ง

ครอบครัวช่วยสร้างภูมิคุ้มกันจากภัยสังคมนอกบ้าน เนื่องจากสังคม ชุมชนปัจจุบันมีสิ่งที่เป็นอันตรายต่อคนในครอบครัว เช่น ปัญหายาเสพติด สถานเริงรมย์ การพนัน ครอบครัวที่มีความสุขและห่วงใยกัน จะช่วยให้ครอบครัวไม่หันไปหาความสุขนอกบ้าน

ครอบครัวช่วยให้ไม่ต้องเผชิญทุกข์ตามลำพัง ครอบครัวจะให้กำลังใจและช่วยแก้ปัญหาหากมีข้อผิดพลาดคนในครอบครัวจะเป็นคนกลุ่มแรกที่ให้อภัย

ครอบครัวที่ดียอมทำให้สมาชิกครอบครัวสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตัวเอง แก่ครอบครัว และชุมชนได้

### การสร้างความมั่นคงให้ครอบครัว

ครอบครัวที่มั่นคงคือครอบครัวที่พึงตัวเองได้ เลี้ยงดูสมาชิกครอบครัวได้ ไว้วางใจกันได้ช่วยเหลือกัน

ครอบครัวที่ไม่มั่นคง คือครอบครัวที่เลี้ยงตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งคนอื่น เป็นภาระของคนอื่น ครอบครัวไม่ได้เจอกัน ไม่เอื้ออาทรกัน มีเรื่องชุลมุนคือเพียงเล็กน้อยก็พร้อมที่จะแตกแยก

หลักสำคัญที่จะช่วยให้ครอบครัวมีความมั่นคงคือ

1. ช่วยกันสร้างฐานะของครอบครัวให้ยืนอยู่บนขาของตัวเองได้ โดยเฉพาะในระยะแรกที่เริ่มชีวิตครอบครัว จำเป็นต้องใช้ความอดทน ช่วยกันทำงานหน้าเงิน และอดทน ครอบครัวก็จะมั่นคงขึ้น ครอบครัวที่ใช้จ่ายเงินตามใจชอบ หร่วงรายทางลัด เล่นการพนัน แก้ปัญหาเงินขาดมือ ด้วยการกู้หนี้ยืมสิน ไม่ยอมอดทน เข้าทำงานของสามีเที่ยว ภารยาเด่งตัว ลูกขอแต่เงิน ครอบครัวจะไม่มีโอกาสตั้งตัว

2. เอกใจเขามาใส่ใจเรา เห็นอกเห็นใจกัน หนักนิดเบาหน่อยก็ช่วยเหลือกัน ทำให้มีกำลังใจในการอยู่ร่วมกัน

3. มีกฎเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน เช่น เด็กควรปฏิบัติต่อผู้ใหญ่ด้วยความเคารพ คนในบ้านต้องซื่อสัตย์กัน ไว้วางใจกันได้ เมื่อทำผิดต้องยอมรับผิด จะไปไหนต้องบอกกันล่วงหน้าจะได้ไม่เป็นห่วง เป็นต้น

### **ความเข้าใจผิดเรื่องครอบครัว**

1. **คิดว่าครอบครัวเริ่มต้นจากการรักกัน พ่อใจก็มาอยู่ร่วมกัน ไม่พอใจเมื่อใดก็เลิกรากันไป**

ทุกคนต้องการมีที่พึ่งพิงทางจิตใจและร่างกาย ต้องการความรักความอบอุ่น ความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอยู่ในครอบครัว คนที่ไม่เห็นคุณค่าของครอบครัว มักจะได้เดียว รู้สึกชีวิตลำเหลว ไม่มีครัวรักจริงหรือรักใครรักไม่มีครัวกตอบ ชีวิตไม่มีความสุข

2. **คิดว่าคนในครอบครัวคือคนกันเอง จะพูดจา ปฏิบัติอย่างไรต่อกันก็ได้**

คนในครอบครัวคือคนที่รักเอื้ออาทรเรา การพูดจาหรือปฏิบัติอย่างถูกต้องจะนำพาความสุข ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยความสุข ลองคิดดูว่า ทำไมเราถูกนำมายังคนอื่นได้ แต่คนใกล้ตัวเรากลับไม่สนใจ

3. **คิดว่าความสุขของครอบครัวอยู่ที่ความร่าเริง**

คนทั่วไปมักคิดว่าครอบครัวที่มีความสุขคือ ครอบครัวที่มีฐานะร่ำรวย มีบ้านใหญ่โต มีรถยนต์ใช้ มีเงินทองใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย การมีฐานะร่ำรวยทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่สะดวกสบายขึ้น แต่ความสุขในครอบครัวซึ่งไม่ได้ด้วยเงิน ความรักใคร่กลมเกลียวกัน การอยู่ร่วมกันด้วยความอบอุ่นใจ สนุกสนาน เอื้อเพื่อเจือจุน มีการพูดคุยหยอกล้อกัน ความรู้สึกเหล่านี้เป็นความสุขในครอบครัวซึ่งซึ่งไม่ได้ด้วยเงิน

4. **คิดว่าปัญหาครอบครัวเป็นเรื่องที่คนอื่นไม่ควรเข้ามาเกี่ยวข้อง**

ปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ครอบครัวควรแก้ไขกันเอง เพราะเป็นเรื่องที่ตกลงกันเองได้ ปัญหารุนแรง เช่น สามีภรรยาทะเลาะกัน อาจต้องใช้เวลาในการแก้ไขปัญหา แต่ถ้าแก้ไขเองไม่ได้ การขอคำปรึกษาจากผู้มีประสบการณ์เรื่องครอบครัว จะช่วยให้ยุติเรื่องราวลงได้ นับว่าเป็นประโยชน์ กับครอบครัว อย่างไรก็ตามผู้ที่ช่วยแก้ไขปัญหาครอบครัวควรเป็นคนที่ครอบครัวให้ความเคารพนับถือ มีความหวังดีต่อครอบครัว เป็นคนที่ครอบครัวให้ความไว้วางใจ

## 5. คิดว่างานบ้านเป็นภาระของผู้หญิง

งานบ้านเป็นงานที่ทุกคนทำแล้วได้รับประโยชน์ เช่น ทำกับข้าว ทำความสะอาดบ้าน การแบ่งเบาช่วงเวลาที่จะทำได้ จะทำให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างถ้อยที่ถ้อยอาศัย ครอบครัวที่ให้แม่บ้านหรือคนใดคนหนึ่งรับภาระอยู่一人เดียว เท่ากับเอาเปรียบคนที่เรารัก ไม่น่าสงสัยเลยว่าทำไม่แม่บ้านบางคนจึงกลایเป็นคนซึ้งบ่น หงุดหงิด ทำให้บ้านไม่มีความสุข

## จะทำอย่างไรให้ครอบครัวมีความสุข

ครอบครัวที่มีความสุขคือ ครอบครัวที่ทุกคนพึงพอใจที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ความสุขในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ เพราะครอบครัวที่มีความสุข สามารถครอบครัวอย่างใช้ชีวิตร่วมกันในบ้าน เลิกงานหรือเลิกเรียนก็อยากกลับบ้าน ไม่อยากไปหาความสุขที่อื่น ความสุขในบ้านจึงเป็นเกราะป้องกันปัญหาครอบครัวต่างๆ เช่น การนอนใจ หย่าร้าง ปัญหาลูกเกเร ติดสารเสพติด เป็นต้น

**วิธีวัดว่าครอบครัวนั้นมีความสุขหรือไม่** อาจสังเกตได้จาก

1. เมื่ออยู่บ้าน รู้สึกอบอุ่นใจไหม
2. เมื่อต้องจากบ้านไป อยากกลับบ้านไหม
3. เมื่อคนใดคนหนึ่งในบ้านหายไป คนอื่นคิดถึงหรือไม่

## วิธีสร้างความสุขในครอบครัวทำได้โดย

1. ใช้เวลาอยู่ร่วมกันในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น ช่วยกันทำกับข้าว กินข้าวด้วยกัน ช่วยกันคนละไม้คนละมือชักล้างเข็คถูบ้านเรือน รถน้ำดันไม้ ช้อมแซมบ้าน และทำให้การอยู่ร่วมกัน มีความสนุกสนาน มีชีวิตชีวา เช่น พูดคุยหยอกล้อกัน เล่าเรื่องขำขัน เป็นต้น ครอบครัวที่ต่างคนต่างอยู่ ไปมาไม่มีใครรู้ ไม่สนใจกันและกัน เป็นบ้านที่ไม่มีความสุข

2. ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น เล่นกีฬา พิงเพิง เลี้ยงนก ตกปลา ห้องเที่ยวธรรมชาติ งานประเพณีต่างๆ หรือทำกิจกรรมร่วมกันในโอกาสพิเศษ เช่น ไปทำบุญบ้านเกิดพ่อบ้าน รถน้ำ ผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ เป็นต้น พยายามลด ละ เลิก หรือไม่ใช้วิธีผ่อนคลายด้วยการดื่มสุรา ยาเม้า เล่นการพนัน/เสพยาเสพติด เพราะทำให้เสียสุขภาพ เสียเงินทอง นอกจากนี้ยังเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่เด็กอีกด้วย

3. ມີວິທີກາງພູດຈາທີ່ດີໃນຄຣອບຄຣວ່າ ໄດ້ແກ່

- ສູ່ຈັກພູດທັກທາຍ ທີ່ຮູ່ອກລ່າງລາ ເຊັ່ນ ສວັດຕືກຮັບພ່ອ ໜູ້ໄປໂຮງເຮືອນກ່ອນນະ
- ພຍາຍາມຝຶ່ງໃຫ້ມາກ ຈະຝຶ່ງໄດ້ອໍຍ່າງຄູກຕ້ອງ ແລະເຂົ້າໃຈກັນທຸກຝ່າຍ
- ກລ່າວຂອງໂທ່ານເມື່ອທຳຜົດ ແລະຂອບຄຸນເມື່ອຄົນອື່ນເອົ້າເພື່ອ ທີ່ຮູ່ອມີນໍ້າໃຈໃໝ່
- ມີທ່າທາງຍື້ມແຍ້ມແຈ່ມໄສເສມອ

4. ເຄົາໃຈເຂົາມາໃສ່ໃຈເຮົາ ແລະສັງເກດວ່າຄົນໃນຄຣອບຄຣວ່າ ໄຄຮອບອະໄຮ ໄມ່ຮອບອະໄຮ ເພື່ອ<sup>ເຂົ້າໃຈກັນແລະອູ່ຕ້ວຍກັນອ່າງມີຄວາມສຸຂ</sup>





# ការឧបនមលើយកត្បូលក



## การอบรมเลี้ยงดูลูก

### การอบรมเลี้ยงดูลูกสำคัญอย่างไร

เด็กจะเติบโตดีต้องได้รับอาหาร 2 ประเภทคือ อาหารภายในและอาหารใจ อาหารภายในทำให้เด็กมีร่างกายเติบโตแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อาหารใจช่วยให้เด็กมีความอบอุ่นใจ มีจิตใจเข้มแข็ง ทำแต่ความดี มีความมุ่งมั่น และมีความสุขใจ

เด็กที่ขาดอาหารภายใน ร่างกายจะไม่สมบูรณ์ หากเด็กขาดอาหารใจ จิตใจจะอ่อนแอก พึงตัวเองไม่ได้ มีปัญหาสุขภาพจิตได้ง่าย หรือบางคนอาจจะเป็นอันธพาลสร้างความเดือดร้อนให้ครอบครัว สังคม ชุมชนได้

นอกจากนี้สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กมีห้องสิงที่ให้คุณและให้โทษแก่เด็ก หากเด็กไม่ได้รับการดูแลอบรมสั่งสอนอย่างใกล้ชิดให้รู้จักคิด รู้จักปรับตัว ปรับใจ ก็จะถูกสภาพสังคมสิงแวดล้อมที่ไม่ดีซักจุ่งไปในทางที่ไม่เหมาะสม อาจจะทำให้เสียคนเสียอนาคตได้

### เป้าหมายการอบรมเลี้ยงดูลูก

ครอบครัว สังคม ชุมชนจะเจริญก้าวหน้าถ้าเด็กในวันนี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ซึ่งผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีลักษณะที่สำคัญคือ

- เป็นคนดี มีความอดทน รับผิดชอบ มีคุณธรรม พร้อมที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้
- เป็นคนเก่ง คิดเป็น ทำเป็น พึงตัวเอง รักความก้าวหน้า พัฒนาตัวเองได้
- เป็นคนมีความสุข ภาคภูมิใจในตนเอง รู้จักปรับใจและทำความสุขอย่างเหมาะสม

### หลักสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูลูก

1. พ่อแม่ควรให้ความรักและดูแลปกป้องคุ้มครองเด็ก เสียสละเวลาเอาใจใส่ ผุดคุยรับฟังเด็กด้วยความเข้าใจ และเล่นสนุกสนานกับเด็กบ้าง จะทำให้เด็กวัดและผูกพันกับพ่อแม่ มีความมั่นคงทางจิตใจ และเข้ากับคนอื่นได้ดี

2. พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กอย่างสม่ำเสมอในทุกๆ เรื่อง เช่น การพูดจาที่ดี การมีคุณธรรม ความอดทน การพึงตัวเอง เป็นต้น ลูกจะได้รู้ว่าสิ่งที่ดีคืออะไรและมีความเคารพนับถือพ่อแม่

3. พ่อแม่ครัวชี้แนะลูกก่อนที่ลูกจะทำผิด การสอนเช่นนี้จะทำให้ลูกรู้จักคิดไตร่ตรองก่อนทำ และรู้จักภาระมัดระวัง การปล่อยให้เด็กทำผิดก่อนแล้วเตือนภายหลังจะทำให้เด็กเคยชินกับการทำอะไรโดยไม่คิดถึงผลที่จะตามมา

4. พ่อแม่ครัวให้ลูกได้เรียนรู้จากประสบการณ์อื่นๆ ที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก นอกจากการเรียนในชั้นเรียน เช่น การค้าขาย ทักษะการซ่างหรืองานฝีมือต่างๆ ไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์ เป็นต้น จะช่วยให้ลูกครอบครัวสิงต่างๆ และเข้าใจโลกภายนอกมากขึ้น

5. พ่อแม่ต้องปฏิบัติต่อลูกอย่างเสมอตนเสมอปลาย จึงจะปลูกฝังสิ่งที่ดีงาม หรือแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูกได้สำเร็จ พ่อแม่ที่ปฏิบัติตัวไม่คงที่ เช่น บางครั้งลูกทำผิดก็เตือนลูก บางครั้งปล่อยปะละเลยไม่สนใจ ทำให้ลูกคิดว่าพ่อแม่ไม่จริงจัง ก็จะหาโอกาสทำผิดอีก

สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรปฏิบัติในการอบรมเด็กๆ ดูคลิก

1. เปรียบเทียบลูกกับเด็กอื่นหรือพี่น้องด้วยกันหรือลำเอียง จะเป็นการสร้างปมด้อยและสร้างความอิจฉาริษยาให้กับเด็กด้วยกัน หากพ่อแม่ต้องการให้เด็กปรับปุ่งตัวควรใช้วิธีการอื่น เช่น เดือนเด็กทุกครั้งที่ทำตัวไม่เหมาะสม เป็นต้น

2. ส่งเสริมลูกในทางที่ผิดๆ บางครั้งเด็กทำผิด ผู้ใหญ่เห็นเป็นเรื่องสนุกหรือไม่สำคัญ ไม่ห้ามป่วยตักเตือน เด็กจะทำผิดซ้ำอีก เช่น เด็กบางคนชอบดึงเด็กคนอื่น พูดคำหยาบ เป็นต้น หรือพ่อแม่บางคนเห็นว่าเด็กยังเล็กอยู่ไม่รู้เรื่องไม่รู้ความเมื่อทำผิดก็ไม่ห้ามป่วยทำให้เด็กคิดว่าทำผิดได้

**3. รักท่านผู้สอนลูกมากเกินไป พ่อแม่บางคนแสดงความรักต่อลูกด้วยการทำให้ลูกทุกอย่าง ลูกกลายเป็นคนทำอะไรเองไม่เป็น พึงตัวเองไม่ได้ เป็นภาระคนอื่น เข้ากับคนอื่นได้ยาก บางครอบครัวเลี้ยงลูกชายหญิงต่างกัน ลูกผู้ชายเป็นข้อยกเว้นไม่ต้องทำงานบ้าน การปฏิบัติต่อลูกแตกต่างกันทำให้อีกฝ่ายเคยชินกับการเอาเปรียบคนอื่น ในทางตรงข้ามมีพ่อแม่บางคนที่ไม่สนใจลูกคิดว่าลูกเล็กเลี้ยงให้ต่อไปวนหนึ่งวนหนึ่งก็พอแล้ว หรือเอาลูกไปให้คนอื่นเลี้ยง ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ลูกจะไม่ผูกพันกับพ่อแม่ ขาดความรัก ซึ่งเขามิร่าเริงแจ่มใสเหมือนเด็กทั่วไป ความรักและการปฏิบัติของพ่อแม่ต่อลูกจึงควรมีความพอดีเหมาะสม**

4. ลงโทษลูกธุนแรงเกินความผิด เช่น การเพี่ยนตีอย่างรุนแรง ข้างไว้ในห้อง ซึ่งบางครั้งเด็กคิดว่าพ่อแม่เกลียดซัง หากทางออกด้วยการหนีออกจากบ้านหรือพาลเกรเกลายเป็นปัญหาใหญ่โดยดังนั้น เวลาที่เด็กทำผิดหากพ่อแม่มีความโน้มโน้มกระออย่างรุนแรง ควรพยายามปลีกตัวไปอยู่คนเดียวจนความโน้มสูงบลงบ้างจึงพูดคุยกับลูก เพราะความโกรธทำให้เด็กกลัวเท่านั้น ไม่ได้ทำให้เด็กเลิกทำผิด พ่อแม่ไม่ควรคำนึงถึงแต่ความเสียหายที่เด็กทำ แต่ควรให้เด็กอธิบายด้วยว่าทำไม่ได้ทำผิด และว่ากล่าวตักเตือนหรือหาวิธีลงโทษอื่นๆ ที่เหมาะสม เช่น ให้เด็กทำงานชุดใช้ความผิด เป็นต้น

5. การให้สิ่งของทดแทนความรัก เด็กจะรู้สึกว่าพ่อแม่รักจากการเอาใจใส่ใกล้ชิด อบกอด พูดคุย เล่นสนุกสนานด้วย สิ่งของทำให้เด็กพอใจชั่วครู่ยามแต่ทดแทนความรักไม่ได้ ดังนั้นเด็กที่ได้สิ่งของเป็นเครื่องทดแทนความรักจะเรียกร้องเอาสิ่งต่างๆ จากพ่อแม่อีกเรื่อยๆ และไม่รู้จักรักใคร



# ກາຣເລື່ອງຄູລູກເລີກ

---

## (ແຮກເກີດ - 6 ປີ)



## การเลี้ยงดูลูกเล็ก ( แรกเกิด- 6 ปี)

### การเลี้ยงดูลูกวัยนี้สำคัญอย่างไร

การจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต้องอาศัยการพัฒนาตั้งแต่เยาว์วัย โดยเฉพาะในช่วง 6 ปีแรก สมองเด็กกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เด็กจะรับรู้เรียนรู้ได้เร็ว จดจำเก่ง จึงถือเป็นช่วงโอกาสทองของพ่อแม่ที่จะต้องปลูกฝังสิ่งที่ดีงาม ที่เหมาะสมกับวัยของเด็กให้เกิดขึ้น

พ่อแม่ที่ใส่ใจอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยนี้ให้พัฒนาอย่างเต็มที่ เมื่อเข้าสู่วัยเรียนเด็กจะมีความกระตือรือร้น อยากรู้อยากเรียน เข้ากับเพื่อนได้ดี เป็นเด็กที่ร่าเริงเบิกบาน และพัฒนาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้

### สิ่งที่ลูกวัยนี้ควรได้รับการปลูกฝังจากพ่อแม่

1. มีจิตใจมั่นคง เชื่อมั่นในตัวเอง
2. รู้จักขอคุย อดกลั้น
3. รู้จักช่วยเหลือตนเอง
4. รู้จักปรับตัว
5. รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือคนอื่น
6. ให้เด็กมีโอกาสได้เล่นตามวัย
7. มีความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยเรียน

## ວິທີປົງປັດຕົວຂອງພ່ອແມ່

ສິ່ງທີ່ຕ້ອງການປຸກຝຶກ	ວິທີປົງປັດຕົວຂອງພ່ອແມ່
<p>1. ຈິຕໃຈມື້ນຄົງ ເຊື່ອມື້ນໃນຕັ້ງເອງ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ຈິຕໃຈທີ່ມື້ນຄົງ ເຊື່ອມື້ນໃນຕັ້ງເອງ ສູ່ມຸນ ມັກແນ່ນ ເປັນສິ່ງສຳຄັງສຳຫວັບເດືກວຍນີ້ ແລະວ່າຍຕ່ອງໄປມາກ ເພຣະຈະທຳໃໝ່ ເດືກມີຄວາມອຸບໜຸນໃຈ ໄວໃຈຄນອື່ນ ເຂົ້າກັບຄນອື່ນໄດ້ດ່າຍ</li> <li>- ສຳຫວັບລູກເລັກພ່ອແມ່ຄວາມຮົບກອດລູກອ່າງນຸ່ມນວລ ພຸດຄູຍກັບລູກ ພາກລູກກຳລວາ ຮ້ອຍຕົກໃຈກົງຄວາມປົກໂຍນ ສົນໃຈຄວາມເປັນອູ້່ ເຊັ່ນ ເຮື່ອງກິນ ເຮື່ອງນອນ ຂ່າຍເໜີລືອຕາມທີ່ລູກຕ້ອງກາຮ ແລະເລີ່ມສັນກັນກັບລູກ ລູກທີ່ໂຕແລ້ວ ກົຍັງຕ້ອງກາຮຄວາມຮັກ ວິທີກາຮທີ່ສຳຄັງຄືອ ກາຮກອດຮັດ ອອມແກ້ມໂອບໄໝລ່າຈາກພ່ອແມ່</li> <li>- ລູກເຮີ່ມສື່ອກາຈາໄດ້ ພ່ອແມ່ຄວາມຮົບພັງລູກພຸດດ້ວຍຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະພຸດຄູຍກັບລູກເສມອ</li> <li>ສິ່ງສຳຄັງ ພ່ອແມ່ຕ້ອງມີເວລາ ແລະສັນກັບກາຮເລື່ອງລູກ ດູແລລູກ ອຸ້ມ ກອດລູກ ລູກຈຶ່ງຈະມີຄວາມສູງແລະສັນກົດໄດ້ອູ້ກັບພ່ອແມ່</li> </ul>
<p>2. ຮູ້ຈັກຮອຄອຍ ອົດກລັນ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ເດືກທີ່ຮູ້ຈັກຮອຄອຍ ອົດກລັນຈະຄວບຄຸມອາຮມົນຕັ້ງເອງໄດ້ຢັບຍັງຊັ້ນໃຈຕ່ອສິ່ງລ່ອໃຈ ຮູ້ຈັກຮອຄອຍໄມ່ຄວາມ ແລະເຄາຫພໃນກູງເກີນທີ່ກຳຫັດ ພາກເດືກໄມ່ໄດ້ຮັບກາຮປຸກຝຶກຈະກລາຍເປັນຄນເອາແຕ່ໃຈຕັ້ງເອງ ໄມຮູ້ຈັກຮອຄອຍໄມ່ຮູ້ຈັກອົດທນ</li> <li>- ເວລາໃໝ່ລູກຮອ ເຊັ່ນ ອົຍໃຫ້ອາຫາວຍືນລົງ ພ່ອແມ່ຄວາສົງເສື່ອງໃຫ້ລູກຮູ້ຈັກອູ້່ໄກລ້າ ຮ້ອຍຫາຂອງເລີ່ມໃຫ້ລູກເລີ່ມເພີ້ນາ</li> <li>- ເມື່ອລູກອອກຖືກີ່ພວະຕ້ອງກາຮສິ່ງໜຶ່ງສິ່ງໄດ້ ໃຫ້ດື່ງຄວາມສົນໃຈລູກໄປທີ່ອື່ນ ຮ້ອຍທຳທ່າທີ່ເພີກເຂົ້າເສີຍ</li> <li>- ພຸດຈາຫຼັກຈຸງໃຫ້ອົດທນ ຮ້ອຍຕ່ອງຮອງເວລາ ເຊັ່ນ ເກີບຂອງເລີ່ມອີກນີດເດື່ອກົງຈະເສົ່ງແລ້ວ ທານຂ້າວໃຫ້ເສົ່ງຈຸກກ່ອນຄ່ອຍທານຂົນມ</li> </ul>

สิ่งที่ต้องการปลูกฝัง	วิธีปฏิบัติของพ่อแม่
<p>3. รู้จักช่วยเหลือตนเอง พึงพาตัวเองได้</p>	<p><b>สิ่งสำคัญ</b> พ่อแม่ควรกำหนดการรอคอยที่เด็กวัยนี้ทำได้ และควรเข้มแข็งเมื่อลูกร้องขอต่อรองไม่ยอมรอคอย</p>
<p>4. รู้จักปรับตัว รู้จักแก้ปัญหาด้วยตัวเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เด็กที่ได้รับการฝึกฝนจะพึงพาตัวเองได้ตามวัย เช่น อาบน้ำ กินข้าว แต่งตัว เป็นต้น เด็กที่ไม่ได้รับการฝึกฝน หรือพ่อแม่ทำทุกอย่างให้ จะกล้ายเป็นคนทำอะไรไม่เป็น แก้ปัญหาด้วยตัวเองไม่ได้ และเป็นภาระของพ่อแม่ ครู อาจารย์ต้องดูแล</li> <li>- เมื่อลูกทำได้ ให้ลูกทำด้วยตัวเอง เช่น จับขวดนมเอง ดื่มน้ำจากแก้ว ถอดเสื้อ แต่งตัว อาบน้ำ กินข้าว เก็บของเล่น</li> <li>- ลูกโตขึ้นสนับสนุนให้คิดเอง ตัดสินใจเอง แก้ปัญหาเอง ในเรื่องที่ทำได้ เช่น หารองเท้าของตัวเองเวลาจะไปเที่ยว เลือกเสื้อผ้าเอง</li> </ul> <p><b>สิ่งสำคัญ</b> สิ่งที่ลูกทำได้เอง พ่อแม่เมื่อคราวทำให้ลูกอีก เพราะจะเป็นการทำลายความภาคภูมิใจของเด็ก</p>
<p>5. รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือ และเข้าใจผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เด็กที่รู้จักปรับตัว จะแก้ปัญหาด้วยตัวเองตามวัยของเด็ก หากเด็กไม่ได้รับการปลูกฝังจะกล้ายเป็นคนขาดความพยายาม หักด้อยง่าย ๆ</li> <li>- พ่อแม่ควรพาลูกไปเที่ยวตามที่ต่างๆ และสอนให้รู้จักปรับตัว เช่น บางแห่งห้ามส่งเสียงดัง ห้ามกระโดด</li> <li>- สอนลูกให้แก้ปัญหา เช่น ปืนไม่ถึงก็ให้หาเก้าอี้มาปืน</li> </ul> <p><b>สิ่งสำคัญ</b> พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีของการแก้ปัญหา โดยใช้เหตุผล และปฏิบัติตามกติกาของสังคม</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เด็กจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น หากเด็กไม่ได้รับการปลูกฝังจะกล้ายเป็นคนนึงถึงแต่ตัวเองเป็นใหญ่ ใจคับแคบ ขาดความเห็นอกเห็นใจ</li> </ul>

ສິ່ງທີ່ຕ້ອງການປະລູກຝັ້ງ	ວິທີປະລົບຕີຂອງພ່ອແມ່
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ພ່ອແມ່ຄວາມສັບສົນໃຫ້ລູກແບ່ງຂອງກິນຂອງໃຊ້ທີ່ມີອູ້ໃໝ່ ຄົນອື່ນ ຜ່າຍເຫຼືອຄົນອື່ນເທົ່າທີ່ທໍາໄດ້</li> <li>- ໃຫ້ລູກສັງເກດເຖິ່ນທີ່ເລີ່ມ ແບ່ງຂອງເລັ່ນຫົວໜາລັ່ນດ້ວຍ ກັນ</li> </ul> <p><b>ສິ່ງສຳຄັນ</b> ພ່ອແມ່ຕ້ອງເປັນຕົວຍ່າງທີ່ດີຂອງກາຮັດກັບເຫັນໃຈ ແບ່ງປັນ ຜ່າຍເຫຼືອຄົນອື່ນດ້ວຍ</p>
<p><b>6. ໃຫ້ເຕັກມີໂກສາໄດ້ເລີ່ມຕາມວິຍ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ກາຣເລີ່ມທຳໃຫ້ເຕັກໄດ້ສູນກສນານ ເຮັນວັກຕິກາ ແກ້ໄຂຄວາມ ພຶດພາດ ເຕັກທີ່ໄມ້ໄດ້ເລີ່ມສູນກສນານຈະໄມ່ວັ້ນແພ້ ວັ້ນນະ ວັ້ນກັບ ຈົດໃຈເຫັນຫຍຸ້ມເຫຼົາ</li> <li>- ລູກເລີກພ່ອແມ່ຄວາມເລີ່ມແລະພູດກັບລູກປ່ອຍໆ ເຊັ່ນ ເລີ່ມ ຈີ່ເອ່ ຈັບປຸດຕຳຫົ່ມປຸນາ</li> <li>- ເມື່ອໂຕ້ຂຶ້ນພ່ອແມ່ຄວາມສັບສົນໃຫ້ລູກເລີ່ມເອງຕາມຄວາມ ສົນໃຈ ແຕ່ພ່ອແມ່ຄວາມດູແລໃໝ່ມີຄວາມປລອດກັບ ກລ່ອງມາລາກເປັນຮັດ ໄມໃຫ້ເລີ່ມໄກລັບອັນ້າ ຫົວໜາຍອ່າງ ຕ້ອງໃໝ່ຄວາມພຍາຍາມ ເຊັ່ນ ຕ່ອ້ນສ່ວນຂອງເລີ່ມ ເມື່ອລູກ ທຳໄດ້ຈະເກີດຄວາມປາກງົມໃຈ</li> <li>- ກາຣເລີ່ມກັບເພື່ອຫົວໜ້າພື້ນ້ອງ ເຕັກອາຈະລູກເອາເປົ້າຢັບຫຼວງ ຮັງແກບ້າງ ເບື້ອງຕົນພ່ອແມ່ຄວາມປລ່ອຍໃຫ້ເຕັກກາລັງກັນເອງກົນ ແຕ່ຄ້າລັງໄມ້ລັງມື້ອັນຄວາມຈັບແຍກ ແລະພ່ອແມ່ອຍ່າຕັດສິນ ວ່າໄຄຣິດ ເຕັກຈະເຮັນວັກຕິກາເລີ່ມໄດ້ຢ່າງຍິ່ງທະເລະກັນເອງ</li> </ul> <p><b>ສິ່ງສຳຄັນ</b> ຂອງເລີ່ມທີ່ຕໍ່ສຸດຄື້ອ ຂອງເລີ່ມທີ່ເຕັກທຳຂຶ້ນມາເອງ ໄດ້ ເລີ່ມແລ້ວສູນກ ໄດ້ເຫັນຄວາມຄືດຫົວໜ້າໄຫວພວັບ ໄມຕ້ອງຫຼື້ອ ໜາຂອງເລີ່ມທີ່ມີຄວາມແພ່ງ</p>
<p><b>7. ມີຄວາມພວ້ມກ່ອນເຂົ້າສູ່ວັຍເຮັນ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ເຕັກທີ່ໄດ້ຮັບກາຣເຕັກມີຄວາມພວ້ມກ່ອນເຂົ້າສູ່ວັຍເຮັນ ຈະ ມີຮະບັບວິນຍ ດູແລຮັບຜິດຊອບເວັ້ງຂອງຕົວເອງໄດ້ໂດຍພ່ອ ແມ່ໄມ້ຕ້ອງເຕັກ ມີທັກະະໃນກາຣເຮັນ ຕັ້ງໃຈພັກຄູ ຈດໍາ ແລະວັ້ງຈັກຄິດ</li> </ul>

สิ่งที่ต้องการปลูกฝัง	วิธีปฏิบัติของพ่อแม่
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกรับผิดชอบ ดูแลเรื่องของตัวเอง เช่น ดูคลอต้องเท้าแล้วเก็บเข้าที่ แต่ตัวเอง เย็นลงอาบน้ำเอง เล่นของเล่นแล้วต้องเก็บ เป็นต้น</li> <li>- พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กใช้มือปั๊นดินน้ำมันนานๆ กล้ามเนื้อ จะได้แข็งแรง เขียนหนังสือได้เร็ว</li> <li>- เด็กจะเรียนได้ดีถ้ามีสมาร์ทโฟน หรือสมาร์ทโฟนให้ลูกโดยปล่อยให้ลูกดูรูป ระยะสั้น เล่นคนเดียวเงียบๆ บ้าง</li> <li>- พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกใช้ความจำ เช่น จำบทกลอนง่ายๆ จำเลข หรือเล่านิทานแล้วลองถกนึ่งความดู จะเป็นพื้นฐานในการเรียนที่ดี</li> <li>- เด็กวัยนี้ชอบถามว่าทำไม การตอบของพ่อแม่จะกระตุ้นให้ลูกอยากรู้อยากเห็น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการเรียนรู้ในวันหน้า</li> </ul> <p><b>สิ่งสำคัญ</b> เด็กที่ได้รับการฝึกฝน เขาย่่งใฝ่เพื่อเตรียมความพร้อมจากพ่อแม่อย่างเหมาะสมสมและสม่ำเสมอจะทำให้เด็กเจริญเติบโตอย่างเต็มที่และมีความสุข</p>

เด็กวัยนี้บางครั้งอาจจะดื้อดึง ไม่ยอมทำงานที่พ่อแม่ต้องการหรืออบรมสั่งสอนไว้ วิธีการที่พ่อแม่ควรใช้คือ

1. พูดกับเด็กอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาว่าพ่อแม่ต้องการให้ลูกทำอะไร
2. พ่อแม่ควรลดการสนใจพฤติกรรมที่ดื้อดึง ไม่น่ารัก แต่ควรให้ความสนใจหรือช่วยเมื่อเด็กหยุดทำพฤติกรรมที่ไม่ดี
3. พยายามจัดการหรือหาโอกาสให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ เช่น จะให้ลูกนอนต้องหาที่เงียบๆ ที่นอนสบายๆ ให้นอน เป็นต้น

หากเด็กยังดื้อดึง พ่อแม่ไม่ควรลงโทษรุนแรงเพราเด็กบางคนอาจจะกลัว บางคนดื้อเงียบบางคนดื้อไม่ ตีเท่าไรก็ไม่เปลี่ยนแปลงแก้ไข พ่อแม่ควรใช้วิธีแยกเด็กไว้ที่มุมห้องที่ไม่มีของเล่นหรือคนสนใจ แต่ไม่ให้ขังไว้ในห้อง และบอกกำหนดเวลาด้วย เช่น ไปนั่งมุมห้อง 5 นาทีเดียวนี้ การนั่งมุมห้องจะทำให้เด็กสงบ และรู้ตัวว่าทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมลงไม่

# ການເລື່ອງດູລູກວໍຍເຮີນ

---

## (7 - 12 ປີ)



## การเลี้ยงดูลูกวัยเรียน (7-12 ปี)

### ทำไมพ่อแม่จึงต้องเป็นห่วงลูกวัยนี้

เราอาจเคยได้ยินพ่อแม่หลาย ๆ คนพูดว่า “พ่อลูกโตเข้าโรงเรียนได้ก็หมดห่วง” พงดูเหมือนกับว่าเมื่อลูกเติบโตจากเด็กเล็กเข้าสู่วัยที่ต้องไปโรงเรียน พ่อแม่คงไม่ต้องดูแลลูกคนนี้มากเหมือนที่ผ่านมา เพราะครูจะเป็นผู้รับช่วงในการดูแลและอบรมสั่งสอนแทน

แท้จริงแล้วพ่อแม่ยังเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดลูกและมีบทบาทอย่างมากต่อการเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน เสริมสร้างลักษณะที่ดีแก่ลูก ซึ่งจะช่วยให้ลูกก้าวพ้นวัยนี้ไปได้ด้วยดีและมีความพร้อมที่จะเติบโตเป็นวัยรุ่นที่ดีต่อไป

### ลิ่งที่ลูกวัยนี้ควรได้รับการปลูกฝังจากพ่อแม่

1. ความใกล้ชิด ความอบอุ่น
2. ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน
3. เป็นเด็กน่ารัก
4. สามารถปรับตัวได้ดี
5. มีความภาคภูมิใจในตนเอง
6. มีความรับผิดชอบ
7. มีความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยรุ่น

## ສິ່ງໃດທີ່ພ່ອແມ່ຄວາມໃຫ້ແກ່ລູກວ່ຍນີ້

ສິ່ງທີ່ພ່ອແມ່ຄວາມໃຫ້ແກ່ລູກ	แนวทางการปฏิบัติ
<p>1. ໃຫ້ຄວາມໄກລໍ້ຊືດ ຄວາມອບອຸນ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ການໃຫ້ຄວາມໄກລໍ້ຊືດ ຄວາມອບອຸນ ແກ່ລູກວ່ຍນີ້ມີຄວາມສຳຄັນ ເພຣະຈະທຳໃຫ້ລູກຮູ້ສຶກວ່າເຂົາເປັນທີ່ຮັກ ເປັນຄົນສຳຄັນຂອງພ່ອແມ່ ສິ່ງນີ້ຈະທຳໃຫ້ລູກມີກຳລັງໃຈທີ່ຈະທຳສິ່ງດີ ๆ ເຊື່ອຝຶ່ງ ແລະທຳຕາມສິ່ງທີ່ພ່ອແມ່ບອກ ວິທີການໃຫ້ຄວາມໄກລໍ້ຊືດ ຄວາມອບອຸນແກ່ລູກທຳໄດ້ໜາຍວິທີ ເຊັ່ນ</li> <li>- ດູແລຄວາມເປັນຍູ້ທີ່ໄປຂອງລູກເຊົ່ານອາຫາວກາກີນ ຄວາມສະອາດຂອງຮ່າງກາຍ ເສື່ອຝ້າທີ່ສາມໄສ ສຸຂາພວ່າຮ່າງກາຍ</li> <li>- ໃຫ້ເວລາກັບລູກ ເຊັ່ນ ພຸດຄຸຍ ເລັນກີ່ພໍາ ກິນຂ້າວ ດູທີ່ໄດ້ວ່າຍກັນ ພຸດຄຸຍກັບລູກດ້ວຍນຳເສີຍທີ່ນຸ່ມນວລແລະໃຫ້ຄຳພຸດທີ່ເໝາະສົມກັບວ່ຍລູກ</li> <li>- ເດີກວ່ຍນີ້ອ້າມປັບປຸງຫາຂັດແຍ້ງກັບເພື່ອນໄດ້ ພ່ອແມ່ຈຶ່ງຄວາສັງເກົດ ຕາມໄຄ່ສຶກວ່າມຮູ້ສຶກຫຼືຄວາມທຸກໆໃຈຂອງລູກ ວັບພຶ້ງ ແລະພ້ອມທີ່ຈະໃຫ້ຄຳແນະນຳທີ່ດີແກ່ລູກ ເຊັ່ນ ເມື່ອລູກທະເລາກັບເພື່ອນ ພ່ອແມ່ຄວາມໃຫ້ໂກສລູກເລ່າສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນຮັບຮູ້ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລູກ ແລະອາຈ່າຍລູກຫາທາງແກ້ໄຂປັບປຸງຫາທຳໃຫ້ລູກຮູ້ວ່າພ່ອແມ່ພ້ອມທີ່ຈະອູ່ເຄີຍຂ້າງ ຍອມຮັບ ແລະເປັນກຳລັງໃຈໃຫ້ລູກເສມອ ຄ້າພ່ອແມ່ທຳເຊັ່ນນີ້ຈະທຳໃຫ້ລູກກຳລັງທີ່ຈະປຽກພ່ອແມ່ໃນເວັ້ງຕ່າງໆ ແນ້ມີເອົາໄດ້ເປັນວ່ຍວຸ່ນກີ້ຕາມ</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>ສິ່ງສຳຄັນຄືອີ້ນ ພ່ອແມ່ຄວາມໃຫ້ຄວາມອບອຸນ ຄວາມໄກລໍ້ຊືດ ດູແລເອາໄຈໃສ່ລູກອຍ່າງສຳເສມອ</u></p>
<p>2. ຂ່າຍໃຫ້ລູກເປັນເຕັກສົນໃຈໄຟຮູ້ ໃໄເຮີຢັນ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ພ່ອແມ່ເປັນຜູ້ມີສ່ວນອູ່ຢ່າງມາກທີ່ຈະໜ່າຍໃຫ້ລູກເປັນເຕັກການເຮີຢັນ ຂອບອ່ານໜັງສື່ອ ແລະກະຮະຕືອງຮັນໄຟຮູ້ໃນສິ່ງຕ່າງໆ ສິ່ງເໜ້ລ່ານີ້ໜ່າຍໃຫ້ລູກເປັນເຕັກຂລາດ ຮອບຮູ້ ເປັນປະໂຍ້ນດ່ອກາຮົ່າຂີ້ວິຕອງຢູ່ໃນສັງຄມ ພ່ອແມ່ສາມາຮັກ່າຍລູກໄດ້ຈ່າຍໆ ດັ່ງນີ້</li> </ul>

สิ่งที่พ่อแม่ควรให้แก่ลูก	แนวทางการปฏิบัติ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชุมชนเมื่อลูกสนใจการเรียน ทำการบ้าน</li> <li>- เกลาลูกตาม พ่อแม่ต้องให้ความสนใจ อย่างปฏิเสธหรือบอกตัด远离 ถ้าตอบไม่ได้อาจบอกลูกว่า “เรามาช่วยกันหาคำตอบดีกว่า”</li> <li>- ซักถามลูกในเรื่องต่างๆ บ้าง เพื่อกระตุนความสนใจของลูก เช่น “ลูกรู้มั้ยว่าสิ่งนี้เข้ามาไว้ทำอะไรหรือมีประโยชน์อะไร”</li> <li>- พ่อแม่นำความรู้ที่ได้จากแหล่งต่างๆ เช่นจากการอ่านหนังสือ ดูทีวี พังวิทยุ หรือนำเรื่องราวในชีวิตประจำวันมาพูดคุยกับลูกฟังหรือซักถามลูก หรือให้ลูกอ่านหนังสือแล้วเล่าให้ฟัง</li> <li>- เลือกหนังสือที่มีเนื้อหาและแบบอย่างที่ดีให้ลูกอ่าน เช่นแบบอย่างของการเป็นคนดี มีน้ำใจ ตัวอย่างการเอาชนะอุปสรรคด้วยวิธีต่างๆ</li> <li>- ติดตามผลการเรียนของลูก ถ้าลูกเรียนอ่อนวิชาไหน อาจให้ลูกเรียนเพิ่มเติมหรือปรึกษาครูเพื่อหาทางช่วยเหลือลูกอย่างปล่อยให้ลูกแก้ไขปัญหาการเรียนเพียงลำพัง</li> </ul> <p><b>สิ่งสำคัญคือ พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก</b></p>
3. ช่วยให้ลูกเป็นเด็กที่น่ารัก	<p>พ่อแม่สามารถช่วยให้ลูกเป็นที่รัก ได้รับความเอ็นดู ออยู่ร่วมกับคนอื่นได้ สิ่งเหล่านี้จะทำให้ลูกมีชีวิตที่มีความสุขซึ่งพ่อแม่ทำได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนให้ลูกมีกิริยามารยาทที่ดี พูดจาไฟรวม เช่น เมื่อพบผู้ใหญ่ต้องสวัสดี ขอบคุณเมื่อคนอื่นให้สิ่งของหรือทำอะไรให้ และรู้จักขอโทษเมื่อทำผิด</li> <li>- ฝึกฝนให้ลูกเป็นคนมีน้ำใจ รู้จักแบ่งปัน มีเมตตาและเห็นใจผู้อื่น เช่น แบ่งปันของกินกับเพื่อน ช่วยเหลือเพื่อนช่วยเลี้ยงน้อง ไม่วังแก้ตัวเลี้ยง</li> <li>- ตักเตือนเมื่อลูกทำตัวไม่น่ารักหรือทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง</li> </ul>

สิ่งที่พ่อแม่ควรให้แก่ลูก	แนวทางการปฏิบัติ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนลูกชายให้รู้จักให้เกียรติผู้หญิงเข่น พูดกับเพื่อนผู้หญิงด้วยคำพูดที่นุ่มนวล มีน้ำใจช่วยเหลือ ไม่ล้อเลียนให้เพื่อนผู้หญิงได้อาย</li> </ul> <p><u>สิ่งสำคัญคือ</u> อย่าปล่อยให้ลูกเป็นเด็กน่ารักแค่ในสายตาของพ่อแม่ แต่ต้องน่ารักในสายตาคนอื่นด้วย</p>
<p><b>4. ช่วยให้ลูกปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ได้</b></p>	<p>ตลอดชีวิตของลูก คงต้องพบกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น มากมาย การปรับตัวได้ดีจะทำให้ลูกมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เนื่องจากลูกจะเป็นคนมีความอดทน รู้จักรอคอย มีความยืดหยุ่น มั่นใจในตนเอง เมื่อมีปัญหา ก็หาทางแก้ไขปัญหาได้ แม้จะต้องเจอกับคนหรือสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ช่วยลูกได้ด้วยการสอนให้ตั้งแต่อยู่ในวัยนี้ โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่เคร่งครัดหรือตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ กับลูกมากจนเกินไป</li> <li>- เปิดโอกาสให้ลูกคิด ตัดสินใจ และเลือกวิธีแก้ไขปัญหาด้วยตนเองบ้าง</li> <li>- เปิดโอกาสให้ลูกไปเที่ยวหรือเข้าค่ายที่โรงเรียนจัดให้บ้าง เช่นไปทัศนศึกษา เข้าค่ายลูกเสือ ค่ายนเดือนกรี เป็นต้น เพราะลูกจะได้ฝึกฝนตนเองในหลายๆ ด้าน ได้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ทำตามระเบียบและกฎกติกาต่างๆ ของกลุ่ม ซึ่งเมื่อยุบบ้านลูกอาจจะไม่เคยทำสิ่งเหล่านั้นเลย</li> <li>- เมื่อลูกมีปัญหาพ่อแม่ควรฝึกให้ลูกคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในด้านใดด้วย เช่น การสอบถามได้ค่าตอบไม่ดีไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่กลับช่วยให้ลูกรู้ว่าลูกควรจะทำอย่างไรให้ตนเองเรียนดีขึ้น</li> <li>- สนับสนุนให้ลูกเล่นกีฬา เพราะการเล่นกีฬานั้นผู้เล่นมีโอกาสที่จะแพ้หรือชนะ สิ่งนี้จะช่วยทำให้ลูกรู้จักฝึกใจให้เข้มแข็ง เมื่อต้องพบกับความผิดหวังหรือความพ่ายแพ้ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยให้ลูกรู้ว่าเขามีกีฬาชนิดไหนได้ดีอีกด้วย</li> </ul>

สิ่งที่พ่อแม่ควรให้แก่ลูก	แนวทางการปฏิบัติ
	<p><u>สิ่งสำคัญคือ</u> ลูกจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ถ้าลูกมีการปรับตัวที่ดี</p>
<p>5. เสริมสร้างความภาคภูมิใจแก่ลูก</p>	<p>เด็กที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อโตขึ้นจะเป็นคนที่ไม่มีกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ ขาดความมั่นใจในตนเอง ง่ายต่อการถูกผู้อื่นขัดจัง ดังนั้นพ่อแม่ควรเสริมสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ลูกตั้งแต่ในวัยนี้ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เปิดโอกาสให้ลูกได้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองบ้าง</li> <li>- ชุมชนเมื่อลูกทำสิ่งที่ดีหรือทำอะไรได้สำเร็จ เช่น ขยันเรียนสนใจอ่านหนังสือ มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนหรือครู เก็บของเล่นเข้าที่ ช่วยเหลืองานในบ้าน ทำการฝึกเมื่อได้สำเร็จเล่นกีฬาได้ดี</li> <li>- หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดเชิงตำหนิเมื่อลูกทำสิ่งใดไม่สำเร็จ เช่น “โตแล้วยังไม่ได้เรื่อง” “โง่” แต่ควรใช้คำพูดที่เสริมสร้างกำลังใจ เช่น “ไม่เป็นไรลูก ค่อยๆ ฝึกฝนไปเดี๋ยวเก่งทำได้”</li> <li>- อย่าเปรียบเทียบลูกกับเด็กอื่นโดยเฉพาะกับพี่หรือน้อง เพราะจะทำให้เด็กไม่ป่องดองกัน สะเทือนใจ และสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง พ่อแม่ควรพูดให้ลูกรู้ว่า คนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ลูกของก็มีสิ่งที่ดี หรือทำบางสิ่งบางอย่างได้ดีเช่นกันและถ้ามีสิ่งไหนที่ลูกทำได้ไม่ดี ลูกสามารถทำให้ดีขึ้นได้ถ้าลูกฝึกฝนบ่อยๆ</li> <li>- พ่อแม่ควรหมั่นใส่ใจและค้นหาว่าลูกแต่ละคนมีความสนใจในสิ่งไหน พร้อมทั้งพยายามสนับสนุนให้ลูกทำสิ่งนั้นได้ยิ่งขึ้น</li> <li>- ให้โอกาสลูกแก่ไขปัญหาบางอย่างด้วยตนเองโดยมีพ่อแม่เป็นผู้ให้คำแนะนำ</li> </ul> <p><u>สิ่งสำคัญคือ</u> การที่ลูกมีความชำนาญด้านใดด้านหนึ่ง และเป็นสิ่งที่ลูกชอบด้วย จะทำให้ลูกมีความภาคภูมิใจในตนเอง</p>

แนวทางการปฏิบัติ	สิ่งที่พ่อแม่ควรให้แก่ลูก
<p>6. ช่วยให้ลูกเป็นคนมีความรับผิดชอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มอบหมายงานให้ลูกทำ เช่น เป็นคนดูแลน้องเวลาแม่ทำกับข้าว เก็บพับผ้าห่มของตนเองภายหลังตื่นนอน จัดตารางสอนและเตรียมอุปกรณ์การเรียนด้วยตนเอง ช่วยพ่อแม่เก็บเสื้อผ้าที่ตากไว้ กรอกน้ำใส่ถ้วยเย็น</li> <li>- ช่วยลูกวางแผนในการทำสิ่งต่างๆ เช่นทำข้อตกลงกัน ว่าเวลาไหนที่ลูกต้องทำการบ้าน เล่น เข้านอน</li> <li>- พูดชมหรือให้รางวัลเมื่อลูกสนใจหรือทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมายได้ดี พร้อมกับบอกรู้ด้วยว่าทำไม่ลูกถึงได้รับคำชมหรือรางวัlnนั้น ลูกจะได้ดีใจมาก</li> <li>- ลงโทษเมื่อลูกไม่ทำสิ่งที่ได้รับมอบหมายหรือฝ่าฝืนสิ่งที่ตกลงกันไว้ เช่นถ้าลูกทำการบ้านไม่เสร็จ จะไม่ได้ดูรายการทีวีที่ลูกชอบ และพ่อแม่ต้องบอกรู้ว่าทำไม่พ่อแม่จึงลงโทษลูก ถ้าจำเป็นต้องลงโทษด้วยการตี ต้องไม่ทำให้ลูกในขณะที่พ่อแม่กำลังโกรธ เพราะอาจผลอตัวทำให้ลูกแรงเกินไป</li> <li><u>สิงสำคัญคือ</u> งานที่มอบหมายต้องเป็นงานที่ลูกพอจะทำได้ ไม่มากจนเกินไป และพ่อแม่ควรให้ลูกทำอย่างต่อเนื่องจนลูกรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ของเข้า พ่อแม่ไม่ควรตัดความสำคัญโดยการทำเอง ควรเน้นการให้รางวัลทางใจเป็นหลัก เช่น คำชม โอบกอด</li> </ul>	<p>คนที่มีความรับผิดชอบจะเป็นคนที่ตั้งใจทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน การฝึกให้ลูกมีความรับผิดชอบตั้งแต่วัยนี้จึงเป็นการปูพื้นฐานความสำเร็จในชีวิต แก่ลูก และทำให้ลูกเป็นคนดีในสังคม ซึ่งมีวิธีง่ายๆ ที่พ่อแม่ทำได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มอบหมายงานให้ลูกทำ เช่น เป็นคนดูแลน้องเวลาแม่ทำกับข้าว เก็บพับผ้าห่มของตนเองภายหลังตื่นนอน จัดตารางสอนและเตรียมอุปกรณ์การเรียนด้วยตนเอง ช่วยพ่อแม่เก็บเสื้อผ้าที่ตากไว้ กรอกน้ำใส่ถ้วยเย็น</li> <li>- ช่วยลูกวางแผนในการทำสิ่งต่างๆ เช่นทำข้อตกลงกัน ว่าเวลาไหนที่ลูกต้องทำการบ้าน เล่น เข้านอน</li> <li>- พูดชมหรือให้รางวัลเมื่อลูกสนใจหรือทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมายได้ดี พร้อมกับบอกรู้ด้วยว่าทำไม่ลูกถึงได้รับคำชมหรือรางวัlnนั้น ลูกจะได้ดีใจมาก</li> <li>- ลงโทษเมื่อลูกไม่ทำสิ่งที่ได้รับมอบหมายหรือฝ่าฝืนสิ่งที่ตกลงกันไว้ เช่นถ้าลูกทำการบ้านไม่เสร็จ จะไม่ได้ดูรายการทีวีที่ลูกชอบ และพ่อแม่ต้องบอกรู้ว่าทำไม่พ่อแม่จึงลงโทษลูก ถ้าจำเป็นต้องลงโทษด้วยการตี ต้องไม่ทำให้ลูกในขณะที่พ่อแม่กำลังโกรธ เพราะอาจผลอตัวทำให้ลูกแรงเกินไป</li> <li><u>สิงสำคัญคือ</u> งานที่มอบหมายต้องเป็นงานที่ลูกพอจะทำได้ ไม่มากจนเกินไป และพ่อแม่ควรให้ลูกทำอย่างต่อเนื่องจนลูกรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ของเข้า พ่อแม่ไม่ควรตัดความสำคัญโดยการทำเอง ควรเน้นการให้รางวัลทางใจเป็นหลัก เช่น คำชม โอบกอด</li> </ul>
<p>7. ช่วยให้ลูกมีความพร้อมก่อนจะเป็นวัยรุ่น</p>	<p>เมื่อลูกอายุประมาณ 10-12 ปี เป็นช่วงที่จะโตเป็นวัยรุ่น อาจมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ในเด็กผู้หญิงบางคนจะเริ่มมีประจำเดือน มีหน้าอก มีทรวงอก เด็กผู้ชายบางคนเสียงเริ่มแตก สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ลูกไม่</p>

สิ่งที่พ่อแม่ควรให้แก่ลูก	แนวทางการปฏิบัติ
	<p>สบายนิจ ขาดความมั่นใจ พ่อแม่สามารถช่วยลูกได้ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ค่อยสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายลูก</li> <li>- พูดคุยให้ลูกรู้ว่าเป็นสิ่งปกติที่จะเกิดขึ้นตามวัย</li> <li>- บอกและค่อยช่วยเหลือให้ลูกดูแลตนเองได้ เช่น เมื่อลูกที่เป็นผู้หญิงมีประจำเดือน จะดูแลความสะอาดของร่างกายอย่างไร</li> <li>- ป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับลูก เช่น           <ul style="list-style-type: none"> <li>*เดือนลูกผู้หญิงเรื่องอันตรายที่จะเกิดจากใส่เสื้อผ้ารัดรูปตามแฟชั่น</li> <li>*สอนให้ลูกรู้จักเวลาและสถานที่ที่ปลอดภัย เช่น ไม่ควรออกไปนอกบ้านตามลำพังในเวลากลางคืน</li> <li>*หัดให้ลูกคุ้นเคยกับการถอดเสื้อผ้าหรือใส่เสื้อผ้าในที่มิดชิด</li> </ul> </li> <li>- สอนให้ลูกรู้ว่าการทำน้ำให้เหมาะสมกับเพศของตนเองทำอย่างไรบ้าง เช่น การแต่งตัว กรรมยาท่าทาง การใช้คำพูดต่างๆ การให้เกียรติผู้หญิง</li> <li>- สอนให้ลูกเข้าใจรวมชาติความแตกต่างระหว่างผู้หญิงผู้ชาย เช่น เมื่อมีความรัก ผู้หญิงมากจะคิดถึงความรักความใกล้ชิด แต่ผู้ชายมากจะคิดถึงเรื่องเพศเป็นหลัก</li> </ul> <p><u>สิ่งสำคัญคือ ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูกในวัยนี้ จะเป็นฐานที่ดีของความผูกพันใกล้ชิดระหว่างกัน แม้ว่าลูกจะโตเป็นวัยรุ่นแล้วก็ตาม</u></p>



# ກາຣເລື່ອງດູລູກວໍຍຮຸນ

(13 - 18 ປີ)



## การเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น (13-18 ปี)

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาเจริญเติบโตอย่างเต็มที่และรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นมีทั้งพลังกาย พลังใจ และพลังปัญญาสูงกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้นหากพ่อแม่เข้าใจวัยรุ่นและส่งเสริมวัยรุ่นได้ถูกทางสอนให้วัยรุ่นคิดเป็น ตัดสินใจเป็น อย่างมีอนาคตที่ดีจะทำให้วัยรุ่นเติบโตเป็นคนที่มีคุณภาพของครอบครัวและสังคม

แต่ถ้าวัยรุ่นคนใดขาดการสนับสนุนที่ดี หลงดำเนินชีวิตในทางที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นก็จะใช้พลังทั้งหมดที่มีในทางที่ลับ เช่น พาลเกเร ติดยาเสพติด ทำให้เสียอนาคตและอาจสร้างความเดือดร้อนต่อครอบครัวและสังคมได้ วัยรุ่นจึงเป็นวัยสำคัญที่พ่อแม่และคนใกล้ชิดควรให้ความสนใจไม่น้อยกว่าวัยอื่นๆ

### พ่อแม่จะสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกวัยรุ่นได้อย่างไร

การสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกหมายถึง การสร้างเสริมจิตใจที่เข้มแข็งให้กับลูก ส่งเสริมให้ลูกรู้จักใช้พลังกาย พลังใจ พลังสติปัญญาในทางที่ถูกต้อง เมื่อเชิญกับสิ่งที่ลอกใจให้ไปในทางที่ไม่ดีก็สามารถควบคุมความรู้สึกความต้องการของตัวเองได้ รู้จักคิดถึงผลดีผลเสียในวันข้างหน้า คิดถึงประโยชน์ที่จะเกิดกับตัวเองในอนาคตมากกว่าความสุขเพียงชั่วครู่ในปัจจุบัน ซึ่งแนวทางปฏิบัติของพ่อแม่มีดังนี้

1. ให้ความรักความอบอุ่นและความใกล้ชิดกับลูก ลูกวัยรุ่นต้องการให้พ่อแม่วรัก สนใจเห็นใจลูกวัยอื่นๆ วิธีการที่พ่อแม่จะแสดงให้ลูกวัยรุ่นเห็นว่าพ่อแม่วรากได้แก่

- การสัมผัส เช่น ลูบศีรษะ ลูบหลัง โอบบ่า
- พ่อแม่พูดให้น้อยลงฟังให้มากขึ้น สนใจฟังเรื่องที่วัยรุ่นเล่าถึงแม้จะเป็นเรื่องที่พ่อแม่ไม่คุ้นเคยหรือเป็นเรื่องที่พ่อแม่มีประสบการณ์มาแล้ว เพราะเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องใหม่และน่าตื่นเต้นสำหรับวัยรุ่น เช่น การสนใจเพศตรงข้าม เป็นต้น การรับฟังจะทำให้พ่อแม่เข้าใจวัยรุ่นมากขึ้น ส่วนวัยรุ่นเองก็จะໄใจให้พ่อแม่มากขึ้น บางเรื่องที่เสียหายพ่อแม่ฟังแล้วไม่ควรด่าวนดุ่ลูก แต่ควรถือเป็นโอกาสซึ่งจะให้เห็นผลดีผลเสียและตักเตือนลูกไปในตัวด้วย
- หากิจกรรมที่ทำร่วมกับวัยรุ่นอย่างสมำเสมอ เช่น ให้ลูกช่วยทำงานบ้าน ฟังเพลงด้วยกัน ไปท่องเที่ยวสถานที่ต่างๆ ด้วยกัน ไปซื้อของด้วยกัน เรียกลูกมาช่วยกันทำไวร์ทัฟัน เป็นต้น

- ພູດຄຸຍເລົາປະສົບກາຣນີ້ສືບຕຶກເກົາ ຂອງພ່ອແມ່ ໃຫ້ລູກພັ້ງ ທຳໃຫ້ລູກເຂົ້າໃຈພ່ອແມ່ມາກື້ນ ແລະ ທຳໃຫ້ລູກອີຍາກຈະເລົາເຮື່ອງຂອງຕົວເອງໃຫ້ພ່ອແມ່ພັ້ງດ້ວຍ

ຄຣອບຄຣວທີ່ພ່ອແມ່ທີ່ໄກລໍສືບສັນນິທສນມກັບລູກ ຈະ ທຳໃຫ້ລູກອົບອຸ່ນໃຈມີຄວາມສຸຂທີ່ໄດ້ອູ້ຢູ່ໃນບ້ານ ຄຣອບຄຣວທີ່ພ່ອແມ່ມີຄົດວ່າລູກໂດແລ້ວໄມ່ຕ້ອງກາຣພ່ອແມ່ ລູກກີຈະໄປປຶ່ງເພື່ອນຫີ່ອຫາຄວາມສຸຂຈາກສິ່ງອື່ນ

ພ່ອແມ່ໄມ່ຄວາມແສດງຄວາມຫວັງດີຫີ່ອຮັກລູກດ້ວຍກາຣດຸດ່າ ລົງໂທໜ ເພຣະວັຍຈຸ່ນເຂົ້າໃຈວ່າກາຣດຸດ່າ ລົງໂທໜຄືກາຣແສດງຄວາມເກລີຍດັ່ງ ແຕ່ກາຣເຕືອນແລກກາຣໃຫ້ກັຍຄືກາຣແສດງຄວາມຫວັງດີ

## 2. ສອນລູກໃຫ້ລາດໃນກາຣໃໝ່ສືບຕຶກ ໃນເຮື່ອງຕ່ອໄປນີ້

- ໃຫ້ລູກມອງກາຣນີ້ໃຫ້ໄກລຸ່ມ່ງປະໂຍ້ນວະຍະຍາວັ້ນມີຄຸນຄ່າຕ່ອນນາຄຕມາກກວ່າກາຣຄືດຄຶງ ຄວາມສຸຂເພາະໜ້າ ເຊັ່ນ ກາຣຕັ້ງໃຈເຮືອນ໌ສືບໃນວັນນີ້ພໍ່ກາຣມີ້ອາສີພທີ່ໄດ້ໃນນາຄຕກາຣຕິດຍາເສພຕິດເປັນກາຣຫາຄວາມສຸຂ່າວຽກແຕ່ສ້າງຄວາມຫຍນະໃຫ້ກັບນາຄຕກາຣເຈີນໂດຍເລີນກາວພັນຈະສ້າງໜີ້ສິນລັ້ນພັ້ນຕົວໃນນາຄຕ ເປັນດັ່ນ
- ໃຫ້ລູກຈັກຄຸມອາຮມນີ້ແລກວາມຕ້ອງກາຣຂອງຕົວເອງ ເຊັ່ນ ກາຣມີ້ເພັສສົມພັ້ນຮົກກ່ອນວ່ຍອັນສົມຄວາ ກາຣຂັບຮັບຊື່ງ ກາຣທຳສິ່ງທີ່ເປັນອັນຕຽຍ ເປັນດັ່ນ
- ໃຫ້ລູກຮູ້ຈັກປ້ອງກັນຕົວເອງຈາກອັນຕຽຍຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ສອນລູກສາວວ່າອ່າຍ້ປ່ອຍູ້ກັບຜູ້ໜາຍ ຢ້ວືອຄນທີ່ຂອບພອສອງຕ່ອສອງ ຈະເປັນໂອກາສໃໝ່ມີ້ເພັສສົມພັ້ນຮົກກ່ອນວ່ຍອັນຄວາແລະເສີຍໃຈໃນກາຍໜັງ ສອນລູກໜາຍວ່າຫາກມີເພື່ອນມາຊັກຊວນໃຫ້ລອງຍາເສພຕິດຕ້ອງປົງປົງເສົາຍ່າງເຕີດຂາດ ອ່າຍ້ໄດ້ເຫັນແກ່ຄວາມເປັນເພື່ອນຫີ່ອປະໂຍ້ນອື່ນໄດ້ທີ່ເຄົາມາຂ້າງ

ແຕ່ກາຣສອນດ້ວຍກາຣພູດອົບຮມອຍ່າງເດືອກເປັນວິທີກາຣທີ່ເຂົ້າໄມ່ຄ່ອຍໄດ້ພລກັບລູກວັຍຈຸ່ນ ເພຣະວັຍຈຸ່ນຈະໄໝເຂົ້າໃຈວ່າໃໝ່ພ່ອແມ່ຈຶ່ງສັ່ງສອນເຊັ່ນນັ້ນແລະວັຍຈຸ່ນຮູ້ຈັກຄິດດ້ວຍຕົວເອງແລ້ວ ພ່ອແມ່ຈຶ່ງຄວາມໃໝ່ວິກີກາຣຂຶ່ນໆ ປຣກອບກັນສົ່ງມື້ລາຍວິທີທີ່ໄດ້ພລ ໄດ້ແກ່

- ຕັ້ງຄຳດາມເພື່ອໃຫ້ວັຍຈຸ່ນໄດ້ໃໝ່ຄວາມຄິດ ເຊັ່ນ
  - “ລູກລອງຄິດວ່າສໍາເລັດທຳເຊັ່ນນີ້ພົດຈະອອກມາເປັນເຊັ່ນໄວ”
  - “ລູກລອງເປົ້າຍບເຖີຍບດູວ່າວິທີໃໝ່ໄດ້ພລດີກ່າວກັນ”
  - “ປັ້ງໜານ້ຳລູກຈະແກ່ໄຂຍັງໄຟ ມີທາງອອກອະໄວບ້າງ”
  - “ຄວາມຖຸກຂົ້ນເຊັ່ນນີ້ມີກັບເຮົາທ່ານນີ້ຫີ່ອ”
- ພູດຈາຊັກງົງ ອົບຍາຍເຫດຸພລໃຫ້ວັຍຈຸ່ນເຂົ້າໃຈດິນພລດີພລເສີຍ ຍກຕົວຍ່າງໃນໜຸ່ມໜຸນຫີ່ອໃນໂກຮທັນໃໝ່ເຫັນຫັດເຈນແລກຄລໍ້ອຍຕາມໄດ້ ກາຣພູດຈາໃຫ້ເຫດຸພລເປັນວິທີກາຣຂອງຜູ້ໃໝ່ ພາກພ່ອແມ່ໃໝ່ວິກີກີກາຣນີ້ກັບວັຍຈຸ່ນ ວັຍຈຸ່ນກີຈະຮູ້ຈັກທີ່ຈະອົບຍາຍເຫດຸພລໃຫ້ພ່ອແມ່ໄດ້ເຂົ້າໃຈເຊັ່ນເດືອກກັນ

- ให้กำลังใจและคำชี้เชยเสมอ เมื่อลูกคิดหรือทำดี กำลังใจและคำชี้เชยเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับวัยรุ่นมาก เพราะจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าพ่อแม่ยังเห็นว่าเข้าเป็นคนดี มีคุณค่าสำหรับพ่อแม่อยู่
- การเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต พ่อแม่ที่เป็นแบบอย่างที่ดีกับลูกอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ลูกรู้ว่าอะไรควรอะไรไม่ควร และพยายามประพฤติตัวในทางที่เหมาะสม

**3. สนับสนุนให้ลูกใช้พลังสร้างสรรค์ในทางที่เหมาะสม** นอกจากเนื้อหาการเรียน พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกได้ฝึกทักษะหรือมีประสบการณ์ด้านอื่นๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่ออนาคตของ วัยรุ่น

- ด้านพัฒนาความสามารถส่วนตัว เช่น ดนตรี กีฬา งานฝีมือ งานช่าง งานประดิษฐ์ ต่างๆ
- การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกหลักสูตรของโรงเรียนหรือชุมชน เช่น กลุ่มยุวเกษตรกร กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน/สังคม
- การมีส่วนร่วมในการประกอบอาชีพของครอบครัวและงานในครอบครัว เช่น ค้าขาย เล็กๆ น้อยๆ ช่วยทำสวนทำไร่ ดูแลน้อง เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้จะทำให้วัยรุ่นได้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า มีความภาคภูมิใจในตัวเอง รู้ว่าตัวเองสนับสนุนอะไร ชอบ เรื่องอะไร ทั้งนี้พ่อแม่ต้องหูตากว้าง คอยสอบถามข้อมูลจากผู้นำชุมชน หรือครูอาจารย์เพื่อหาแหล่ง ที่จะเสริมสร้างประสบการณ์ที่ดีให้ลูก

**4. สนับสนุนให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย วัยรุ่นที่มีเป้าหมายชีวิตของตัวเอง จะรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย อย่างมุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จของตัวเอง ส่วนวัยรุ่นที่ไม่มีเป้าหมาย จะรู้สึกเครียดกว้าง ไม่รู้จะเรียนไปเพื่ออะไร ไม่มีแรงที่จะมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ**

พ่อแม่อาจจะสนับสนุนลูกโดยตามกระตุนให้ลูกได้คิดถึงอนาคตของตัวเองในวันข้างหน้า ว่าอย่างเป็นอะไร ให้ข้อสังเกตด้วยว่าลูกสนับสนุนอะไร มีความสามารถด้านไหน วัยรุ่นบางคนอาจจะ ไม่มีความสามารถอย่างเด่นชัดก็อาจจะต้องเป้าหมายในชีวิตตามความสนใจ เช่น จะเรียนครุ อยาก เป็นช่างยนต์ เป็นต้น

### พ่อแม่ควรทำอย่างไรเมื่อขัดแย้งกับวัยรุ่น

บางครั้งวัยรุ่นอาจจะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ติดตู้เกม ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย กลับบ้านดึก ซึ่งทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ พ่อแม่ควรมีแนวทางในการแก้ไขความ ขัดแย้งกับลูกวัยรุ่นดังนี้

1. ก่อนพูดจากับลูกวัยรุ่น พ่อแม่ควรพยายามควบคุมอารมณ์โดยให้ได้ก่อน เพราะการพูดจากับลูกด้วยเหตุผลลูกจะรับฟังมากกว่าการที่พ่อแม่พูดด้วยอารมณ์โดย
2. รับฟังเหตุผลของลูกวัยรุ่นก่อนที่จะตัดสินว่าลูกทำผิดหรือถูก ตามถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพิ่มเติม อย่างให้ชัดเจนทั้งๆที่ตรวจสอบจะทำให้เกิดความโกรธด้วยกันทั้งสองฝ่าย
3. ชี้แจงให้ลูกเข้าใจว่าสิ่งที่ทำจะเกิดผลเสียต่อตัววัยรุ่นเองและผู้อื่นอย่างไร
4. พ่อแม่ควรใช้วิธีการ “เดือน” มากกว่าการดุด่า
5. พยายามหาข้อตกลงที่วัยรุ่นเองทำได้และฟ่อแม่ก็พอใจ วัยรุ่นจะยินดีทำตามข้อตกลงมากกว่าการที่พ่อแม่ตั้งกฎเกณฑ์หรือห้ามไปหมดทุกเรื่อง ซึ่งในที่สุดวัยรุ่นก็จะยอมไปทำสิ่งที่พ่อแม่ห้ามอีก

ในส่วนของวัยรุ่นเองก็ควรปฏิบัติต่อพ่อแม่ด้วยความเข้าใจ ได้แก่

1. หากวัยรุ่นอยากร่วมมือสร้างสรรค์ต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่มีด้วย เช่น อยากไปเที่ยวกับเพื่อนก็ควรทำงานบ้านหรือภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้เรียบร้อยก่อน อยากร่วมส่วนตัวก็ต้องดูแลให้สะอาดเรียบร้อย เป็นต้น
2. มีความต้องการจะร่วมช่วยเหลือบุคคลอื่นให้พ่อแม่ได้เข้าใจ อย่าคิดว่าพ่อแม่จะเข้าใจเองได้ เพราะวัยและยุคสมัยแตกต่างกัน
3. พยายามเข้าใจความห่วงใยของพ่อแม่ ซึ่งบางครั้งอาจแสดงออกในรูปของการบ่นรู้สึกถูกกดดัน ก้าวไก่ชีวิตของวัยรุ่นจนเกินไป
4. หากมีเรื่องขัดแย้งกับพ่อแม่และแก้ไขเองไม่ได้ควรหาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจปรึกษาทางออกที่เหมาะสม





## ຕຸ້ນພາພິຕວຍຜູ້ໃໝ່



## สุขภาพจิตวัยผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่เป็นภัยที่ควรพึงตัวเองได้ หรือเป็นที่พึงหั้งตัวเองและครอบครัวได้ซึ่งการจะเป็นที่พึงของตัวเองและผู้อื่นได้นั้น นอกจากจะมีรายได้มาเลี้ยงตัวเองและครอบครัวแล้ว จะเป็นต้องมีจิตใจเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมเพื่อสร้างครอบครัวที่มีความสุขและสมบูรณ์ของตัวเองได้

### ผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพเป็นอย่างไร

ผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีลักษณะสำคัญดังนี้

- มีอารมณ์ที่มั่นคง ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ เมื่อกรร得起รับฟังเหตุผล
- มีความรับผิดชอบ โดยเฉพาะรับผิดชอบในตัวเองได้ ประกอบอาชีพเลี้ยงตัวได้ พัฒนาตัวเองให้มีความก้าวหน้าเสมอ
- รู้จักแก้ไขปัญหา รู้จักทางออกหลายทาง และเลือกทางออกที่ส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด หากแก้ไขเองไม่ได้ก็รู้จักที่จะปรึกษาหารือผู้อื่นหรือมีประสบการณ์
- เป็นตัวอย่างที่ดีของการปรับตัวปรับใจที่เหมาะสม เช่น เมื่อรู้สึกจนลงก็อดทนได้อดทนไม่ใช่จ่ายเหมือนแต่ก่อนได้ เมื่อสูญเสียคนรักก็พยายามทำใจ เป็นต้น
- เชื่อมั่นในตัวเอง กล้าที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองโดยคิดพิจารณาได้ตรองอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะตัดสินใจ

การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพจะทำให้มีความภาคภูมิใจในตัวเอง ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ มีความสุขและความสำเร็จในชีวิต

## เรื่องของความเครียด

ความเครียดเกิดจากการเผชิญกับปัญหาในชีวิต เช่น ปัญหาเงินไม่พอใช้จ่าย ปัญหาทะเลขະเบາะแ渭งในครอบครัว ปัญหาเรื่องลูก เป็นต้น หากปัญหาไม่เกินกำลังแก้ไขเราอาจจะไม่เกิดความเครียดแต่ถ้าแก้ไขไม่ไหว หรือเป็นปัญหานัก ก็จะเกิดความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดจะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดศรีษะ คิดมาก ฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ กินข้าวไม่ลง ท้องอืดเพ้อ หงุดหงิด น้อยใจง่าย ซึมเศร้า ห้อแท้ เป็นต้น บางคนพยายามหาทางออกในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ กินเหล้า เล่นการพนัน ยิ่งทำให้มีเรื่องขัดแย้ง ทะเลวิวาทกับคนใกล้ชิดหรือครอบครัวมากขึ้น และเสียเงินทองมากขึ้น

ความเครียดจะลดลงหรือหายไปเมื่อแก้ไขปัญหาได้ เช่น เมื่อปัญหาเรื่องเงินหมดไปก็จะหายเครียด เป็นต้น แต่ในขณะที่ยังแก้ไขปัญหาไม่ได้ จะยังมีความเครียดอยู่ต้องหาวิธีการลดความเครียดเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียกับร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีวิธีง่ายๆ ที่เลือกใช้ได้ดังนี้

1. หาทางฝ่อนคลายความเครียดโดยเลือกวิธีที่ทำแล้วเพลิดเพลิน มีความสุข เช่น เล่นกีฬา ดูภาพยนตร์ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ประดิษฐ์งานฝีมือ อ่านหนังสือ ทำสวน ทำไร่ ไปทำบุญ ซื้อของ พุดคุยกับเพื่อนฝูง เป็นต้น วิธีการฝ่อนคลายความเครียดที่สร้างสรรค์ผลงานทำให้เกิดความสุขความภูมิใจ ส่วนการฝ่อนคลายที่ทำลายสุขภาพ หรือเสียเงินทองจะเป็นการเพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้น เช่น เล่นการพนัน ดื่มสุรา
2. ปรับความคิดของตนเอง เมื่อมีความเครียดความคิดที่ฟุ้งซ่านกังวลมักจะทำให้เครียดมากขึ้น หากคิดให้เป็นจะช่วยลดความเครียดลงได้ เช่น
  - คิดอย่างมีเหตุผล พยายามคิดจากข้อเท็จจริง หลากหลายแก้ไข
  - คิดยึดหยุ่นให้มากขึ้น เช่น คิดให้อภัยเพราะไม่มีใครที่ทำถูกต้องได้หมดทุกอย่าง
  - คิดในแง่ดี เช่น คิดถึงส่วนที่ดีที่เหลืออยู่ คิดว่าคนที่ลำบากกว่าเราอย่างมี เรารู้ดี เป็นต้น
3. การปรึกษาหารือกับคนที่มีประสบการณ์หรือไว้วางใจเพื่อระบายความความทุกข์ใจ หรือหากมีอาการที่รุนแรง เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ใจคอไม่สบายทำงานไม่ได้ ควรจะพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยเหลือต่อไป

## การเตรียมตัวเข้าสู่ชีวิตครรภ์

คนส่วนใหญ่เมื่อย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาว มีงานอาชีพที่มั่นคงแล้วก็มักจะคิดถึงการหาคู่คู่ของหลักในการเลือกคู่ครองควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. เลือกคนที่เขารักเราและเรารักเขา อย่าเลือกเพราต้องการทดสอบความสูญเสียจากการอกหัก หรือทดสอบบุญคุณ หรือคิดว่าถึงเวลาแล้วต้องการหนีความเป็นโซด
2. เลือกคนที่ให้เกียรติเรา ยินดีแนะนำแก่เพื่อนฝูง ครอบครัว
3. เลือกคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นผู้ใหญ่ มีเหตุผลในการใช้ชีวิต โดยสังเกตระหว่างการตอบหากันว่ามีวิธีแก้ไขปัญหาเด็กๆ น้อยๆ อย่างไร
4. เลือกคนที่พ่อจะยอมรับข้อบกพร่องของกันและกันได้ เช่น ไม่ชอบทำกับข้าว ไม่สะอาด จุกจิก เป็นต้น เพราะถึงแม้ว่าจะแต่งงานกันแล้วข้อบกพร่องเหล่านี้ก็จะยังคงอยู่
5. เลือกคนที่นิสัยใจดอ ชีวิตความเป็นอยู่ ความเชื่อวัฒนธรรมประเพณี ใกล้เคียงกัน จะเข้าใจกันได้่ายกว่าคนที่มาจากการอุปศรัมภ์และสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน
6. เลือกคนที่เลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ มีความรับผิดชอบ ยินดีเสียสละเพื่อครอบครัว
7. ควรให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพและปรึกษาแพทย์ถึงโรคติดต่อ โรคที่สามารถถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรม หรือเป็นอุปสรรคต่อการมีบุตร เช่น เอดส์ กรมโรคราชลักษณ์เมีย ปัญญาอ่อน เป็นต้น

เมื่อคู่รักตกลงปลงใจที่จะแต่งงานใช้ชีวิตร่วมกัน เพื่อความมั่นคงยืนยาวของการใช้ชีวิตร่วมกัน ควรร่วมกันคิดถึงความพร้อมของการใช้ชีวิตครอบครัวบ้าง เรื่องที่ควรคิด “ได้แก่”

1. เรื่องบ้าน หลังแต่งงานจะอยู่ร่วมกับครอบครัวเดิมหรือแยกครอบครัว จะซื้อที่อยู่ใหม่ หรือเช่า
2. เรื่องเงิน ใครจะเป็นคนถือ จะเก็บไว้กี่ส่วน ใครจะรับผิดชอบ รายจ่ายแต่ละเดือนมีอะไรบ้าง จะทำรายรับรายจ่ายของครอบครัวหรือไม่
3. เรื่องลูก จะมีหรือไม่ ถ้ามีใครจะเป็นคนเลี้ยงหรือจะช่วยกันเลี้ยงลูกอย่างไร
4. เรื่องเวลา ตกลงกันว่าแต่ละคนความมีเวลาให้กันและกันแค่ไหน มีเวลาให้ครอบครัวเดิมของแต่ละฝ่ายหรือไม่
5. เรื่องงานบ้าน จะแบ่งเบาภาระกันอย่างไร เช่น ชักผ้าวีดผ้า เก็บภาชนะทำความสะอาดบ้าน
6. กำหนดเป้าหมายชีวิตไว้คร่าวๆ ว่าจะทำอะไร กี่ปีจะมีนาสักกี่ไร่ กี่ปีจะมีสวนหรือบ้าน

7. เรื่องที่ต่างคนต่างไม่ชอบหรือทนไม่ได้ ควรตกลงกันว่าจะพยายามหลีกเลี่ยงหรือเป็นข้อพึงสังวรไว้ในใจ
8. ปัญหาล้วนกับพื้น เป็นเรื่องที่หนีไม่พ้น ควรตกลงกันก่อนว่าจะพูดด้วยเหตุผล ไม่ควรหุนหันพลันแล่นหอบผ้าหอบผ่อนกลับบ้านหรือใช้ความรุนแรง
9. ควรวางแผนร่วมกันว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้ครอบครัวมีความสุข เรื่องที่กล่าวมาอาจจะไม่ครอบคลุมทั้งหมดที่เกิดขึ้นในชีวิตครอบครัว อาจมีเรื่องอื่นๆ เพิ่มเติมเข้ามา ก็ควรมีการพูดจากตกลงกันก่อน เช่นกัน

### **การส่งเสริมสุขภาพจิตหญิงมีครรภ์**

นอกเหนือจากการบำรุงรักษาร่างกายแล้ว การดูแลจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ลูกที่เกิดมามีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ เลี้ยงง่าย เติบโตดี สำหรับหญิงมีครรภ์ควรดูแลสุขภาพจิตของตนเองดังนี้

1. พยายามทำจิตใจให้สบายน พยายามคิดว่าการตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่ดี เป็นภาวะปกติ ไม่ใช่ความเจ็บป่วย เมื่อได้รู้สึกกังวลกับการตั้งครรภ์ เริ่มเครียดให้หันไปทำสิ่งอื่นที่ผ่อนคลาย เช่น ดูภาพทิวทัศน์ ป่าเขียว น้ำตก ดอกไม้ งานอดิเรกทำ ฟังเพลงเบาๆ ผ่อนคลาย หรือหากกังวลมากอาจจะพูดคุยระบายความกังวลความเครียดกับคนที่เคยมีประสบการณ์เรื่องนี้มาก่อน เช่น ญาติ แม่บ้าน เป็นต้น
2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในแต่ละวันควรหาโอกาสพักผ่อนเป็นระยะๆ ไม่ควรทำงานหนักใหม่ เมื่อเหนื่อยต้องพัก พยายามหาเวลาว่างนอนพักผ่อนและยกเท้าสูงขึ้นเพื่อให้เลือดไหลเวียนได้สะดวกขึ้น และไม่หุ่ดหิดอารมณ์เสีย แต่ไม่ควรนอนทั้งวันจะทำให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ และทำให้มีปัญหาในการคลอดได้
3. ออกร่างกาย ควรออกกำลังกายด้วยการเดิน หรือการทำกิจกรรมบริหารบ้าง เพื่อให้จิตใจแจ่มใส ร่างกายแข็งแรงและคล่องดี
4. ช่วงหลังคลอดใหม่ๆ หญิงมีครรภ์บางคนอาจจะรู้สึกน้อยใจ เศร้าใจ อยู่ระยะหนึ่ง ความรู้สึกเช่นนี้จะส่งผลเสียถึงร่างกายและการให้นมลูก จึงควรพยายามพักผ่อน เอกาใจสืดแลสุขภาพตนเองและลูก และควรพูดคุยระบายความรู้สึกกับสามีหรือคนใกล้ชิด ส่วนสามีก็เป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยให้หญิงมีครรภ์มีสุขภาพจิตที่ดีซึ่งจะส่งผลถึงลูกในครรภ์ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ บทบาทของสามีในช่วงภาระตั้งครรภ์มีดังนี้

1. ให้ความสำคัญกับภาระฯ ท่านุนตอนมและช่วยเหลือแบ่งเบาภาระต่างๆ ที่หนูนิมีภาระทำไม่สำนึก เช่น ยกของหนัก
2. พากภาระไปฝ่าฟ้าห้องและหากเป็นไปได้ควรไปเป็นเพื่อนภาระทุกครั้งที่ตราชครัวภาระฯ จะรู้สึกอบอุ่นใจ และสามีก็ได้เห็นความเจริญเติบโตของลูก
3. ควรให้กำลังใจ และปลอบใจภาระฯ ให้คลายความเครียดความกังวลในช่วงก่อนคลอด ส่วนช่วงหลังคลอดซึ่งภาระยังไม่แข็งแรงและอ่อนเพลียสามีควรเห็นอกเห็นใจภาระฯ และดูแลช่วยเหลือเรื่องของการรักษาสุขภาพ รวมทั้งช่วยรับภาระการเลี้ยงดูลูกเท่าที่จะทำได้

### **สุขภาพจิตหญิงวัยหมดประจำเดือน**

ภาวะการหมดประจำเดือน เป็นเรื่องธรรมชาติที่ผู้หญิงทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อร่างไข่หยุดทำงาน ร่างกายผลิตฮอร์โมนน้อยลงก็จะเกิดความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น ร้อนวูบวาบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความต้องการทางเพศลดลง นอนไม่ค่อยหลับ มองโลกแห่งร้าย เป็นต้น ซึ่งแต่ละคนจะมีอาการมากน้อยต่างกันออกไปหรือบางคนอาจจะไม่มีอาการเหล่านี้เลยก็ได้ การปฏิบัติตัวที่จะช่วยให้ผ่านพ้นช่วงนี้ไปได้ด้วยดีคือ

- ยอมรับว่าตัวเองเข้าสู่ภาวะการหมดประจำเดือนซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ครบหมู่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่นแจ่มใส
- หางานอดิเรกทำหรือพยายามทำสิ่งที่น่าสนใจและแปลกใหม่ อายาปล่อยให้ตัวเองเหงา ว่างเว่อรู้คุณเดียว
- พูดคุยกับเพื่อนที่อยู่ในภาวะเดียวกัน หรือมีประสบการณ์ในเรื่องนี้มาแล้ว
- ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อดูแลช่วยเหลือให้สุขภาพแข็งแรง

ส่วนคนรอบข้างโดยเฉพาะสามีควรปลอบใจและให้กำลังใจด้วยความเข้าใจ จะทำให้การอยู่ร่วมกัน มีความสุขขึ้น



# ດູ້ຂພາພົຈົນຜູ້ສູງອາຍຸ



# សុខភាពជិតផ្តើម្ខាសងខាយុ

ทำไม่ต้องช่วยกันดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

- ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่เคยเลี้ยงดู เอาใจใส่ ทุ่มเทความรัก ความห่วงใย ให้ความผูกพันใกล้ชิด ต่อลูกหลาน เมื่อถึงวันที่ท่านมีความเสื่อมถอย ลูกหลานจึงควรมีน้ำใจดูแลเอาใจใส่ เพื่อให้คนที่เรารักมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข
  - ผู้สูงอายุนั้นมีความเสื่อมถอย แต่ยังสามารถทำประโยชน์แก่ลูกหลานและสังคม ต่อไปได้อีกมาก many เราจึงควรให้ความเคารพยกย่องและดูแลให้ท่านอยู่อย่างมีความสุข
  - ในวันนี้เราอาจไม่ใช่ผู้สูงอายุ การที่เราทำความเข้าใจ ดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุตั้งแต่วันนี้ จะเป็นการเตรียมตัวเราให้มีความพร้อมสำหรับการเป็นผู้สูงอายุในวันหน้า และมีโอกาส ได้เรียนรู้ชีวิตและภูมิปัญญาของคนรุ่นก่อนๆ ซึ่งอาจมีประโยชน์ต่อคนรุ่นใหม่ อย่างน้อย ก็เป็นความรู้ที่ช่วยประเทืองปัญญา

## เรามาทำความเข้าใจผู้สูงอายุกันเถอะ

ผู้สูงอายุนั้นต้องพึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เป็นความเสื่อมถอยต่างๆ มากมาย การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นคืออะไร

1. สุขภาพร่างกายเริ่มเสื่อมลง ความแข็งแรง ความคล่องตัวลดลง เจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว ความจำเสื่อมถอย การคิดและการตัดสินใจอาจช้าลง ทำให้รู้สึกกังวล หวาดกลัว
  2. โอกาสในการทำงานหายใจพ้นอยลง ต้องพึ่งพาเครื่องเงินจากสมาชิกในครอบครัวหรือคนอีกคนขึ้น ทำให้กังวลและขาดความมั่นใจ
  3. บทบาทหน้าที่ทั้งในบ้านและในสังคมเปลี่ยนแปลงไป เช่นจากการเป็นผู้นำมาเป็นผู้ตามผู้อื่น และต้องให้ผู้อื่นดูแล ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเองลดลง

4. ຮັບພຶດຊອບໃນໜ້າທີ່ກາງານນ້ອຍລົງ ຈຳນວນເພື່ອນລດລົງ ທຳໄ້ເກີດຄວາມເໜາ ວ້າເໜ່ວແລະຂາດຄນເຂົ້າໃຈ

5. ວ່ານີ້ມີອາກາສທີ່ຈະພບກັບກາງສູງເສີຍຄນໄກລ໌ຊີດໄດ້ມາກວ່າວ່າຍອື່ນເຊັ່ນ ເພື່ອນຝູ່ ຖາດີຄູ່ຂົວຕາຈາກໄປ ອານທັກການທີ່ລູກໜານແກ້ໄປມີຄຣອບຄວ້າໄມ່ ສິ່ງເຫຼຸ່ານີ້ຈະສັງຜລກກະທບຕ່ອຈິຕໃຈຜູ້ສູງອາຍຸອຍ່າງມາກ ທຳໄ້ສູງເສີຍກຳລັງໃຈ ເສົ້າໃຈ ໄມດ້ວງໃນຂົວຕີ ພົບໂຄຍແຕ່ຈະນຶກເປົ້າຢັບເຖິງບັນດາເອງ

ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼຸ່ານີ້ ນາກເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ສູງອາຍຸຄົນໄດ້ເປັນຮັ້ງຄວາມແລະເປັນຮະຍະເວລາໄມ່ຢາວານານັກ ກົດໄມ່ເປັນໄຣ ເພຣະເປັນເຮືອງອຣມາດທີ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນຂົວຕີ ແຕ່ກັບລ່ອຍໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼຸ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນບ່ອຍໆ ທີ່ເປັນເວລາຍາວານານີ້ຈະທຳໄ້ຜູ້ສູງອາຍຸຄົນນັ້ນໄມ້ມີຄວາມສຸຂໃນຂົວຕີ ທີ່ເຮົາເຮີກວ່າເປັນຜູ້ທີ່ມີສຸກພາບຈິຕໄມ່ດີນ້ອງ ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວຽດແລເຂາໄຈໄສ່ແລະໜ່ວຍໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸເຫຼຸ່ານີ້ອູ້ຍ່ອງ່າງມີຄວາມສຸຂ

### ແັດີຂອງວ່າຍສູງອາຍຸມີນຳ້າໃໝ່

ວ່າຍສູງອາຍຸກົມື່ສິ່ງດີ່າ ມາກມາຍຫລາຍອ່າງ ດັ່ງທີ່ມີຜູ້ເປົ້າຢັບເປົ້າວ່າເປັນ “ຊ່ວງວ່າຍທອງຂອງຂົວຕີ” ສິ່ງດີ່າ ເຫຼຸ່ານີ້ຄື້ອ

- ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມເຫື່ອງຫາງໃນເວື່ອງຕ່າງໆ ໄດ້ຮັບຄວາມເຫື່ອດື້ອ ຄວາມເຄວາພຍກຍ່ອງແລະເປັນແບບອ່າງທີ່ດີຂອງລູກໜານແລະຈາກບຸຄຄລຮອບຂ້າງເນື່ອງຈາກຜ່ານຂົວຕີມາມາກ
- ມີຄວາມສຸຂົນຮອບຄອບ ມີຄວາມນົ່ມໍ່ນັ້ນຄົງ ເປັນທີ່ພື້ນ ທີ່ປັບປຸງສຳຫຼັບລູກໜານ

### ລັກນະຂອງຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ເສີ່ງຕ່ອງການເປັນຜູ້ມີສຸກພາບຈິຕໄນ້ດີ

- ມີໂຄປະຈຳຕ້ວາ ເຈັບປ່ວຍເຮື້ອຮັງ ພິກາຮ
- ໄມມີຜູ້ດູແລ ໄກລ້ຳຊີດຫວູ້ຄູກທອດທີ່
- ມີປັນຫາທາງກາງເງິນ
- ມີຄວາມຂັດແໜ້ງກັບສມາຊີກໃນຄຣອບຄວ້າ

โครงการศึกษาและพัฒนาศักยภาพเชิงวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่นในประเทศไทย

- ตัวผู้สูงอายุ
  - สมาชิกในครอบครัว
  - สมาชิกในชุมชน เช่น อสม. แกนนำชุมชน สมาชิกชุมชนผู้สูงอายุ

## ផ្លូវសងកម្មគរបាលនៃយោងទាំងទាំង

บางคนมองว่าเมื่อไรก็ตามที่ย่างเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตต้องหยุดชะงักลงทันที การมอง เช่นนี้เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แท้จริงแล้วความเสื่อมถอยตามวัยของแต่ละคนข้าเร็วมากันน้อยไม่เท่ากัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้สูงอายุได้เจดูแลตนเองอยู่เสมอทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและทำประโยชน์ได้มาก many ดังที่เราเห็นกันอยู่ทั่วไปในสังคม

## แนวทางการดูแลคน老ของผู้สูงอายุ

## 1. การดูแลด้านสุขภาพร่างกาย ผู้สูงอายุสามารถทำได้อย่างง่ายๆ ดังนี้

- กินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อปลา หลีกเลี่ยงอาหารที่มัน เม็ดจัดหรือมีส่วนมาก ดีมั่น้ำสะอุดรันละมากๆ
    - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย เช่น ออกกำลังด้วยการเดิน
    - อยู่ในที่อากาศปิร์งสบาย ถ่ายเทสีดวก ไม่อบชื่น
    - ดูแลเรื่องความสะอาดของร่างกาย เชือผ้าที่สวมใส่ ที่พักอาศัย
    - เมื่อเจ็บป่วยต้องรีบรักษาอย่างถูกวิธี
    - ไม่คิดอะไรที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ เช่น ทำไม่เจ็บอดฯแอดฯอยู่เรื่อย ทำไม่ลูกหลานไม่สนใจ
    - หากช่วงเวลาหรือวิธีที่ทำให้จิตใจปลดปล่อย แจ่มใส เช่นไปทำงานที่วัด ร่วมงานเทศบาลของหมู่บ้าน ไปเที่ยวกับลูกหลานหรือเพื่อน

## 2. การզຸແດ້ານຈົດໃຈ

### 2.1 ເມື່ອຄວາມຮູ້ສຶກເໜາ ວ້າເຫວ່າ ເກີດຂຶ້ນ ຜູ້ສູງອາຍຸກວາຮ່າຍ່າງໄວ

ຄວາມຮູ້ສຶກເໜາ ວ້າເຫວ່າເປັນສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້ບ້າງກັບຄົນທຸກເພື່ອທຸກວ້າຍແລະໄຟເວັນແມ້ແຕ່ຜູ້ສູງອາຍຸ ໂດຍເນັພາະອ່າງຍິ່ງຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ຕ້ອງອ່ອຸ່ຕາມລຳພັ້ງ ໄນມີຄົນດູແລໄກລໍ້ຊືດ ອຍ່າງໄວເກີດຕາມຫນທາງທີ່ຈະຊັດຄວາມຮູ້ສຶກເໜາເລຳນີ້ກໍໄມ້ໃຊ້ສິ່ງທີ່ຢາກຈຸນເກີນໄປ ລອນມາທຳກັນດີກວ່າ

1. ພາຍໃຕຣັກຄົນເປັນເພື່ອນພຸດຄຸຍເຊັ່ນ ເພື່ອນບ້ານ
2. ຊັກຂວານລູກໜານ ເພື່ອນຝູ່ ທຳກິຈກຽມຮ່ວມກັນເຊັ່ນທຳອາຫານແລະຮັບປະຫານອາຫານຮ່ວມກັນ ໄປເຖິງວັດທະນາທີ່ຕ່າງໆ ໄປວັດ ທຳບຸນ
3. ຜາການອົດເຣກຫີ່ອສິ່ງທີ່ຕົນເອງຂຶ້ນຫຼັບທຳເຊັ່ນ ປຸລູກຕົ້ນໄນ້ ໃຫ້ອາຫານສັຕິວິເລີຍ ດູລະຄວດູທີ່ ຜຶກສມາຮີ ສວດມນຕີ ເປັນຕົ້ນ
4. ສຶກຫາຫາຄວາມຮູ້ເພີ່ມເຕີມເຊັ່ນ ພັງຂ່າວ ອ່ານໜັງສື່ອພິມພົມ ນັ້ນສື່ອອຽມຮະ ເຮືອນນ່າຮູ້ຕ່າງໆ
5. ທຳປະໂຍ້ຍົນດ້ອຜູ້ອື່ນເຊັ່ນ ຂ່ວຍງານກຸກສຸລ ຈານຮົ່ວໂຮງຕ່າງໆ ທີ່ຈັດຂຶ້ນໃນໜູ່ບ້ານ
6. ສຳຫັບຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ຢັງແຂງແຈງ ຄວາທ່າງນີ້ເໝາະສົມກັບຕົນດ້ອໄປພະຣານອອກຈາກຈະທຳໃໝ່ ພາຍເໜາແລ້ວຢັງເປັນກາຮ່າວຍໃຫ້ທັງວ່າງກາຍແລະຈົດໃຈໄມ່ເສື່ອມແລະເພີ່ມພູນຮາຍໄດ້ໃຫ້ຕົນເອງ ອີກດ້ວຍ

### 2.2 ຜູ້ສູງອາຍຸກັບຄວາມກາຄກົມໃຈ

ຄວາມກາຄກົມໃຈເປັນສິ່ງທີ່ທຳໃຫ້ຄົນເກີດຄວາມຮູ້ສຶກເໜາວ່າໜີວິຕົມມີຄຸນຄ່າ ມີຄວາມໝາຍ ໂດຍເນັພາະອ່າງຍິ່ງກັບຜູ້ສູງອາຍຸ ຜົ່ນມີໜ່ວງເວລາຫີ່ອໂຄກສໃນກາຮ່າງພລງານຫີ່ອທຳສິ່ງຕ່າງໆ ນ້ອຍລົງ ຄວາມກາຄກົມໃຈຈຶ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນອ່າຍ່າງຍິ່ງເບຣີຍບແນ່ມືອນນໍ້າຫລ່ອເລື່ອງຈົດໃຈທີ່ໜ່ວຍໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸມີກຳລັງໃຈທີ່ຈະໃຫ້ໝົວຕອນສ່ວນສະຫຼຸງສ່ວນສະຫຼຸງ

#### ຜູ້ສູງອາຍຸຈະເກີດຄວາມກາຄກົມໃຈໄດ້ເມື່ອ

- ໄດ້ຮັບກາຮຍກຍ່ອງ
- ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອແລະພື້ນຕົນເອງໄດ້
- ສາມາດທຳປະໂຍ້ຍົນໄຫ້ກັບຜູ້ອື່ນໄດ້

## วิถีทางสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง

1. ทำตนให้เป็นที่รักของลูกหลาน โดย
  - รักกับปล่อยวาง ไม่เขี้ยว ไม่เจ้าอารมณ์ แสนงอน จุกจิก คิดเล็กคิดน้อย หรือใส่ใจกับเรื่องส่วนตัวของลูกหลานมากเกินไป
    - นำหลักธรรมะมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
    - ทำงานเล็กๆน้อยๆที่ตนสนใจ
    - ค่อยเป็นกำลังใจและช่วยเหลือเมื่อลูกหลานต้องการ
  - 2. ดูแลเอาใจใส่สุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างสม่ำเสมอ
  - 3. เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน
    - ไม่เล่นการพนันหรือเสพของมีนemea สิงเสพติด จนติดเป็นนิสัย
    - ถ่ายทอดประสบการณ์หรือสิ่งดีงามแก่ลูกหลานและคนในหมู่บ้านเช่น สอนหรือให้คำแนะนำเรื่องดูดูดและภาระเล่นพื้นบ้านต่างๆ วิธีการทำอาหาร การจัดสถานที่่องานฝีมือต่างๆ
  - 4. ถึงเป็นผู้สูงอายุก็ต้องเรียนรู้
    - หันบริหารสมองโดยการศึกษาหาความรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ฝึกคิดและใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์อยู่เสมอ เพื่อนำมาเป็นประโยชน์ในการพูดคุยกับลูกหลานและผู้อื่น
      - ข้อควรคิด** การไม่คิดและไม่ทำกิจกรรมใดๆ สมองไม่ถูกใช้ยิ่งจะมีความเสื่อมเร็วขึ้น สิ่งสำคัญคือควรคิดและทำในสิ่งที่ไม่เกินกำลังของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น ร่วมออกความคิดกับลูกหลานว่าจะจัดวางของแต่งบ้านอย่างไรดี แต่ไม่จำเป็นต้องออกแรงยกของหนักๆ เอง

## อยู่ร่วมกับครอบครัว วางแผนอย่างไรดี

บ่อยครั้งที่พบว่าปัญหาทางใจของผู้สูงอายุมาจากการความขัดแย้งกับคนในครอบครัว สาเหตุของความขัดแย้งมักมาจากการไม่เข้าใจกัน มุ่งมองที่ต่างกันระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลาน อันนำไปสู่ความรู้สึกที่ห่างเหินหรือซึ้งว่าระหว่างกัน

การลดซึ้งว่าระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลานทำได้โดย

### ด้านผู้สูงอายุ

1. สิ่งที่ลูกหลานคิดหรือทำอาจแตกต่างไปเนื่องจากยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุควรพยายามเข้าใจ และอาจจะเพิ่มเติมข้อคิดที่มีเพื่อลูกหลานจะได้ตัดสินใจอย่างรอบคอบมากขึ้น จะทำให้ลูกหลานรู้สึกว่าผู้สูงอายุเข้าใจและให้ความเคารพ พูดคุยปรึกษาด้วย

2. บางครั้งลูกหลานต้องการความเป็นส่วนตัว ในช่วงเวลาันนักการไม่เข้าไปเกี่ยวข้องจะทำให้สบายนิดด้วยกันทั้งสองฝ่าย
3. บางครั้งลูกหลานอาจจะอยู่ดูแลผู้สูงอายุไม่ได้ตลอดเวลา เพราะต้องทำงานเลี้ยงครอบครัวผู้สูงอายุจึงควรพยายามหาสิ่งอื่นทำทดแทนความเหงาว่าเหว่ หรือหากคนอื่นช่วยเหลือดูแล และค่อยให้กำลังใจแก่ลูกหลาน
4. ลูกหลานอาจจะไม่เข้าใจความรู้สึกความต้องการของผู้สูงอายุไปหมดทุกอย่าง ผู้สูงอายุจึงควรหาโอกาสบอกรความรู้สึกหรือความต้องการให้ลูกหลานเข้าใจบ้าง

#### ด้านลูกหลาน

1. ผู้สูงอายุชอบซักถาม ย้ำเตือน ลูกหลานควรเข้าใจว่าที่ทำไปก็ด้วยความห่วงใยประณีต หรือบางครั้งอาจจะหลงลืม
2. ความคิดและการตัดสินใจของผู้สูงอายุอาจจะแตกต่างจากลูกหลาน ทั้งนี้ เป็นเพราะท่านมีประสบการณ์มาเข่นนั้น ลูกหลานควรพยายามเข้าใจ หากมีความเห็นขัดแย้งควรค่อยๆ อธิบายด้วยเหตุผล คำพูดที่รุนแรงหรือใช้อารมณ์ทำให้ผู้สูงอายุเสียใจและรู้สึกว่าลูกหลานไม่เคารพนับถือ
3. ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ซึ่งถือเป็นสิ่งที่มีค่า การพูดคุยกับผู้สูงอายุ จึงเป็นประโยชน์ กับลูกหลานเองด้วย
4. การเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น ซึ่งลูกหลานอาจทำได้โดย
  - เป็นเพื่อนพูดคุยถ้าไม่ทุกชั่วโมงและให้ผู้สูงอายุเข้ามาร่วมกิจกรรมของครอบครัวเสมอ
  - สนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำในสิ่งที่ชอบ หรือสนใจ
  - เจ็บไข้ช่วยดูแล พาไปรับการรักษา สงเสริมการปฏิบัติตัวเพื่อรักษาสุขภาพ ทั้งนี้ ไม่ควรใช้วิธีบังคับหรือชี้ แต่ควรพูดถึงประโยชน์เพื่อการดูแลให้กำลังใจ

#### **นาเป็นสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุกันดีกว่า**

การสมัครเป็นสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่นำเสนอสำหรับผู้สูงอายุที่มีความพร้อมที่จะเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ แล้วดีของ การเป็นสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุมีมากมายได้แก่

1. มีเพื่อนปรับทุกชั่วโมงเหลือเกือบกู๊กัน
2. ได้รับการดูแลด้านสุขภาพร่างกาย เช่น ได้รับการตรวจร่างกายประจำปี สงเสริมให้ออกกำลังกาย

3. ได้มีโอกาสฝึกหรือทำสิ่งต่างๆ ที่ตนเองสนใจ เช่น ทำดอกไม้ประดิษฐ์ ทำผลไม้อบแห้ง
4. ได้ร่วมกิจกรรมที่ทำให้ใจรื่นเริงเป็นบ้าน เช่น รำวง เล่นดนตรีพื้นบ้าน ทัศนศึกษา
5. ได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การนั่งสมาธิ
6. มีโอกาสได้ใช้ความรู้ ความสามารถและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น

### การเตรียมตัวสู่วัยสูงอายุ

ความเป็นจริงอย่างหนึ่งของชีวิตคือ ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน (อายุ 45 - 59 ปี) ในวันนี้คือผู้สูงอายุในวันหน้า สิ่งที่ทุกคน普遍ณาเหมือนกันคือ การมีชีวิตอย่างเป็นสุขแม้ในยามแก่เฒ่า ดังนั้น การเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยกลางคนจึงเป็นเรื่องสำคัญและเป็นเสมือนต้นทุนให้คนคนนั้นก้าวสู่วัยสูงอายุด้วยความมั่นใจ ซึ่งทำได้ดังนี้

1. เตรียมความมั่นคงให้กับชีวิต โดยการขยันทำมาหากิน รักษาดูคลุมเครือมีบุคคลในครอบครัวที่เชื่อถือไว้ ใช้จ่ายแต่ในสิ่งจำเป็นตั้งแต่ยังไม่เป็นผู้สูงอายุ เพื่อเป็นหลักประกันแก่ชีวิตได้ว่าจะสามารถพึ่งตนเองได้เมื่อเป็นผู้สูงอายุ นอกจากนี้ทำให้เราไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระต่อลูกหลาน
2. หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด เจ็บป่วยรีบรักษาอย่างถูกวิธี สิ่งเหล่านี้จะช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกายได้
3. วางแผนการใช้ชีวิต เช่น เมื่อสูงอายุจะพักอาศัยอยู่กับใคร อยู่กับลูกหลานหรืออยู่คนเดียว จะดูแลตนเองอย่างไร การดูตัวอย่างจากผู้สูงอายุที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจ
4. เตรียมความพร้อมทางใจ การรู้ล่วงหน้าถึงความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อเป็นผู้สูงอายุ จะทำให้เราทำใจยอมรับสภาพความเสื่อมถอยได้ง่ายขึ้น การฝึกสติและสมาธิตั้งแต่อยู่ในวัยกลางคนจะทำให้เราเมื่อความมั่นคงทางอารมณ์ยิ่งขึ้นเมื่อวันนั้นมาถึง
5. เตรียมความพร้อมด้านสังคม ควรทำตนให้เป็นที่รัก ช่วยเหลือเกื้อกูล มีน้ำใจไม่ตรึงต่อคนอื่นจะเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งและทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยวเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ
6. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ จะทำให้เราเป็นผู้สูงอายุที่ก้าวทันต่อความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ใช้สมองคิดต่อต่อรอง พูดคุยกับลูกหลานได้รู้เรื่อง นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสื่อมถอยของสมองด้วย

## ຜູ້ສູງອາຍຸກັບກາວະຊົມເສຣ໏

ກາວະຊົມເສຣ໏ “ໄນ້ໃຊ້ຄວາມຮູ້ສຶກເສຣ໏ທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບຄົນເຮັດເພື່ອກັບຄົນເຮັດເພື່ອເປັນຄັ້ງຄວາມເມື່ອຕ້ອງພບກັບເຫດຖາກຮັນບາງຍ່າງໃນຊີວິດເຊົ່າ ສູງເລີຍຄົນຫົວໜ້ອຂອງທີ່ເຈົ້າ ສູງເລີຍຄວາມຮູ້ສຶກມີຄຸນຄ່າໃນຕົນເອງແຕ່ກາວະຊົມເສຣ໏ເປັນຄວາມຝຶດປົກຕົວຍ່າງໜຶ່ງຂອງອາຮມນີ້ທີ່ໃຫ້ຜູ້ທີ່ເປັນມີອາກາດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ເສຣ໏ຊົມເບື່ອໜ່າຍ ທັນແທ້ ນອນໄມ່ຫລັບ ໄນມີສາຂີທຳການ ເປັນຕົ້ນ ອາກາຮແລ່ນີ້ມັກຈະເປັນນາກຫົວໜ້ອຄົງອ່າຍ່າງເວລານາເກີນກວ່າທີ່ຄວາມເປັນ ບາງຄັ້ງເກີດຂຶ້ນຍ່າງໄໝສມເຫດສຸມພລເຊົ່າ ເມື່ອເກີດເຫດຖາກຮັນບາງຍ່າງຈະຮູ້ສຶກເສຣ໏ນາກແລະເສຣ໏ນາກເກີນກວ່າທີ່ຄວາມເປັນ ຮີ້ວີເກີດຄວາມຮູ້ສຶກນີ້ໂດຍໄໝມີເຫດຖື່ກວາມເສຣ໏ ສິ່ງສຳຄັງກົງດີ່ກວາມຊົມເສຣ໏ນີ້ປັ້ງບອກວ່າຄົນຄົນນັ້ນອາຈັດລັງເຈັບປ່ວຍໂຮຄທີ່ເຈົ້າເຮັດວຽກວ່າ “ໂຮຄຊົມເສຣ໏” ແລະຫາກໄມ້ໄດ້ຮັບກາວດູແລແລະຂ່າຍເໜືອເສີຍຕັ້ງແຕ່ເນື່ອນໆ ອາຈນຳໄປສູ່ປົ້ນຫາຍ່າງອື່ນເຊົ່າ ກາວພຍາຍາມຫົວໜ້ອກຮ່າຕົນເອງໄດ້

ຂ້ອພຶງຮະວັງ ດັນສົວໃຫ້ຢູ່ມັກມອງວ່າເປັນເຮືອງປົກຕົວທີ່ໄປທີ່ຜູ້ສູງອາຍຸຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກແລະອາການຕ່າງໆ ແລ້ນີ້ໄດ້ ໂດຍນີ້ໄມ້ຄື່ງວ່າຜູ້ສູງອາຍຸທ່ານນັ້ນອາຈັດລັງເຈັບປ່ວຍໂຮຄຊົມເສຣ໏ ດັ່ງນັ້ນການທີ່ເຈົ້າສາມາດຄື້ນຫາຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ມີກາວະຊົມເສຣ໏ໄດ້ເຮົວກົງຈະໜ່ວຍຜູ້ສູງອາຍຸຈາກກາງເຈັບປ່ວຍໄດ້ເຮົວຂຶ້ນ





## ທີ່ກະຍະການໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຄຣອບຄຣວ



## ทักษะการให้ความช่วยเหลือครอบครัว

### 1. การให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตครอบครัว

การให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตครอบครัวคือ การพูดคุยเพื่อช่วยบรรเทาความทุกข์ใจแก่ผู้ที่มีปัญหาครอบครัว เช่น เครียด ทะเลาะเบาะแบ่งกันในครอบครัว ปัญหาการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น เป็นต้น

ตามปกติอาสาสมัครสามารถสูงได้ให้คำปรึกษาครอบครัวอยู่แล้ว แนวทางการให้คำปรึกษาครอบครัวที่นำมาเสนอจะทำให้การให้คำปรึกษาประสบผลสำเร็จง่ายขึ้น

#### หลักเบื้องต้นของการให้คำปรึกษาคือ



#### เป้าหมายคือ



## ຫັນຕອນຂອງການໃຫ້ຄໍາປິຣີການີ 5 ຫັນຕອນດັ່ງນີ້

1. ດາມເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈເຮື່ອງຮາວຄວາມເປັນມາຍ່າງຫັດເຈນ



2. ພັ່ງເພື່ອຈັບໃຈຄວາມແລະຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຜູ້ມາປິຣີກາ



3. ເຫັນອອກເຫັນໃຈໃນປໍ່າມາທີ່ເກີດເຂີ້ນ



4. ຂ່າຍຄົດຫາທາງອອກຫລາຍ ຫາ ທາງເພື່ອແກ້ໄຂປໍ່າມາ



5. ໃຫ້ຂໍອຄົດແລະກຳລັງໃຈໃຫ້ຝັ້ນຝາອຸປະກອດຕ່ອໄປ

### ໂຄຮຄວາເປັນຜູ້ໃຫ້ຄໍາປິຣີກາ

- ເປັນຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ຄວບຄວັນນີ້ໃຫ້ຄວາມເຄວາພນັບດືອ ມີຄວາມເປັນມີຕຣ ໄກ້ວາງໃຈໄດ້
- ນີ້ປະສົບກາຣນີ້ໃນການແກ້ໄຂປໍ່າມາຄວບຄວັນມາກ່ອນ
- ມີສຸຂະພາພຈິຕີ ໄນມີປໍ່າມາທັບດົມ ອ້ອງຍຸ່ຽວຫວ່າງມີຄວາມທຸກໆ
- ມີຄວາມເປັນກລາງແລະເປັນອຮຽນ
- ຮັກຊາຄວາມລັບຂອງຜູ້ທີ່ມາຂອງການປິຣີກ່າໄດ້

ຜູ້ທີ່ມີຄວາໃຫ້ການປິຣີກ່າ ໄດ້ແກ່ ຜູ້ທີ່ມີປໍ່າມາຄວາມທຸກໆໃຈ ອ້ອງເຫັນດເນີນ໌ຍີໄມ່ສບາຍ ໄນພ້ອມທີ່ຈະຮັບພັ້ງປໍ່າມາຂອງຄນອື່ນ

ผู้ให้การปรึกษาอาจจะให้การปรึกษาคนเดียว หรือหลายคนก็ได้ ปัญหาที่ซับซ้อน ต้องอาศัยคนหลายคนช่วยกันคิดก็อาจจะให้การปรึกษาหลายคนได้ เช่น กลุ่มแม่บ้านให้การปรึกษากับเพื่อนแม่บ้านที่มีปัญหา เป็นต้น

### ผู้ต้องการคำปรึกษากือใคร

- ผู้ที่มีความทุกข์ใจ ไม่มีคนพูดคุยรับฟังความทุกข์ ต้องการปรึกษา
- ผู้มีปัญหาแล้วปัญหานั้นกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ เช่น ทำให้เกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ซึมเศร้า ลุนวางใจ หรือกระทบคนรอบข้างในครอบครัว เช่น หุดหิด ไม่พูดจา กับใคร ทะเลาะเบาะแส้งกับคนในครอบครัว
- ผู้ที่ทำแบบประเมินทางสุขภาพจิต เช่น แบบประเมินความเครียด แบบประเมินความสุข แล้วพบว่ามีปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือ

สถานที่ให้การปรึกษาควรเป็นที่ที่สงบ ไม่พลุกพล่านไม่ควรพูดคุยกันในบ้าน เพราะผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องอาจสนใจหรือร่วมรับฟังด้วย

ระยะเวลาในการให้การปรึกษา การให้การปรึกษาอาจจะพูดคุยกันได้หลายครั้งจนกว่าปัญหาจะลดลงหรือจบสิ้น แต่ละครั้งควรพูดคุยให้จบภายใน 1-2 ชั่วโมง ไม่ควรใช้เวลานาน เพราะอาจจะพูดคุยวนเวียนอยู่เรื่องเดิม

### เทคนิคการให้การปรึกษา

- การถามเพื่อให้เข้าใจเรื่องราวความเป็นมาอย่างชัดเจน
- การฟังเพื่อจับใจความและความรู้สึกของผู้มาปรึกษา
- การแสดงความเห็นอกเห็นใจในปัญหาที่เกิดขึ้น
- การช่วยคิดหาทางออกหลาย ๆ ทางเพื่อแก้ไขปัญหา
- การช่วยให้ข้อคิดและกำลังใจให้ฟันฝ่าอุปสรรคต่อไป

## ข้อควรคำนึงในการให้การบริการ

- ผู้ที่มีปัญหาเต็มใจที่จะพูดคุยเพื่อแก้ไขปัญหาให้เบาบางลง
- ในการให้การบริการผู้มาขอรับการบริการจะแก้ไขปัญหารือไม่ ด้วยวิธีการใดก็ตาม ถือเป็นสิทธิของผู้มาขอรับการบริการที่จะตัดสินใจด้วยตัวเอง เพราะผู้มาขอรับการบริการ เป็นเจ้าของปัญหา และผู้ที่ได้รับผลกระทบ
- ผู้ให้การบริการต้องเก็บเรื่องราวที่ผู้มาขอรับการบริการเป็นความลับ เพราะหากเผยแพร่ไปอาจเป็นผลเสียกับผู้มาขอรับการบริการ
- หากพบว่าปัญหารุนแรงเกินกว่าจะแก้ไขให้แนะนำหน่วยงานอื่นเพื่อช่วยเหลือต่อไป เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาลชุมชน เป็นต้น

## ตัวอย่างการให้การบริการปัญหาสุขภาพจิตครอบครัว

### • การสร้างความคุ้นเคย

คนทั่วไปเมื่อมีความทุกข์ใจมากจะไม่อยากให้คนอื่นรับรู้ อาจจะเป็นเพราะอายที่จะพูดให้คนอื่นฟังหรือคิดว่าเป็นเรื่องส่วนตัวที่คนอื่นไม่ควรเข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้นก่อนที่จะพูดคุยเรื่องทุกข์ใจ ผู้ให้การบริการจึงควรสร้างความคุ้นเคยเพื่อขัดความอึดอัดใจโดยพูดทักทาย ได้ตามทุกช่วงทั่วๆ ไป ความเป็นอยู่ หรือเรื่องการทำมาหากิน เช่น

“ไม่พบกันเสียนานสบายนดีหรือ ลูกเต้าเป็นยังไงบ้างล่ะ”

“เรื่อกสวนไร่นาเป็นอย่างไรบ้างล่ะ บีบี้ได้ผลดีไหม”

“ตอนนี้ไข้หวัดกำลังระบาด ที่บ้านเป็นกันบ้างหรือเปล่า”

## การเข้าถึงปัญหา

เป็นการตั้งคำถามกระตุนให้ผู้มาขอรับการบริการเล่าปัญหาความทุกข์ใจให้ฟัง เช่น

“ตาจื้อย มีเรื่องราวไม่สบายนะใจก์เล่าสู่กันฟังได้นะ ทุกข์ใจก์จะบอกขอคุณมาเสียบ้างจะได้สบายนะชั้น ฉันไม่เล่าให้ใครฟังหรอกร”

“หลายวันมานี่ ดูหน้าตาเชื่อเหมือนคนอดหลับอดนอนมา เชื่อเป็นอะไร มีเรื่องไม่สบายนะใจหรือเปล่า”

“ป้ากินไม่ได้ นอนไม่หลับมาหลายวัน ป้าอุ่นเมื่อเรื่องไม่สบายใจอะไร เล่าให้ฉันฟังบ้างก็ได้นะ เพื่อฉันจะแบ่งเบาความทุกข์ป้าได้บ้าง”

การเล่าเรื่องราวด้วยความไม่สบายใจเป็นการระบายความทุกข์ ความอึดอัดใจ ทำให้ลงใจลดอาการณ์ที่รุนแรงลง ระหว่างที่ผู้รับการบริการเล่าเรื่อง สิ่งที่ผู้ให้การบริการควรทำคือ

- ตั้งใจฟังด้วยความสนใจและมีสติ ไม่ได้แย้งหรือตัดหน้า
- จับใจความสำคัญให้ได้ถูก เรื่องราวเป็นมาอย่างไร ถ้าไม่ชัดเจนหรือไม่เข้าใจต้องถามเพิ่มเติม
- แยกแยะเรื่องที่เล่ามากกว่าตอนไหนเป็นเรื่องที่เกิดขึ้น ตอนไหนเป็นความรู้สึกหรือความคิดของผู้รับการบริการ

ผู้ให้การบริการควรเปิดโอกาสให้ผู้มีปัญหาได้เล่าเรื่องราวด้วยตนเองอย่างอิสระ สิ่งที่ผู้ให้การบริการไม่ควรทำ เพราะจะขัดขวางหรือทำให้ผู้รับการบริการไม่อยากเล่าคือ

- ขัดคดคดเปลี่ยนเรื่อง
- ตำหนิติเตียนผู้รับการบริการ
- “ไม่ควรมีที่ทามุ่งเดินทางการตอบ และไม่ควรตั้งการathamแบบรุก้าໄล”

เมื่อผู้รับการบริการเล่าจบ ผู้ให้การบริการควรแสดงความเห็นใจในปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับการบริการได้รู้สึกว่าผู้ให้การบริการเข้าใจปัญหาและความรู้สึกอย่างแท้จริง เช่น พูดว่า

“เชื่อถือคนกับปัญหานี้มานานนะ”

“ทั้งค่าใช้จ่ายของพ่อแม่ ของตัวเองและของลูกทำให้คุณต้องรับภาระหนักจริง ๆ นะ”

“ที่ลูกๆ ดูดยา ลุงเป็นพ่อคงทุกข์ใจอย่างแสนสาหัส”

## การสรุปปัญหา

สรุปว่าปัญหาคืออะไร มีสาเหตุจากอะไรบ้าง และเหตุการณ์เหล่านี้ทำให้ผู้รับการบริการรู้สึกอย่างไร เช่น

“สรุปว่าตาจ้องสามีเชือชาติดเพื่อน ชอบไปตั้งวงเม้าบ้านเพื่อน เชือกเลยโน่น อยากจะต่อว่าตาจ้อง แต่เดี๋ยงกันไปมากลับกล้ายเป็นเรื่องใหญ่โต ตาจ้อง McGrath เชือ เศียใจที่เหตุการณ์เป็นอย่างนี้”

“ອື່ມ ເວັ້ງມັນເກີດຈາກກາຣໃຫ້ເງິນເກີນຕົວ ເນື່ອມີໜີ່ມີສິນຫາເງິນມາໃຫ້ເຂົ້າໄມ່ໄດ້ ເຮືອກົກສຸ່ມໃຈ ນອນໄໝ່ນລັບອູ້ຖຸກວັນນີ້”

“ຊຸ່ງອ້ອນເຂາດຸຈຸກ ຕີ່ຈຸກຮຸນແຮງບ່ອຍ ທ່ານ ປໍາອຸ່ນກີ່ເລຍຄິດວ່າຊຸ່ງເຂົ້າໄມ່ວັກລູກ”

ກາຣສຽບປັບປຸງຫາຈະທຳໃຫ້ຜູ້ຮັບກາຣປົກກ່າຍເຂົ້າໃຈປັບປຸງຫາແລະຍອມຮັບຄວາມຮູ້ສຶກຄວາມຕ້ອງກາຣຂອງຕົວເອງ ມາກໜີ້ນ

## ຮ່ວມກັນຫາທາງອອກທີ່ວາງແພນແກ້ໄຂປັບປຸງຫາ

ດາມຄວາມເຫັນຜູ້ມາຂອງຮັບກາຣປົກກ່າຍເຂົ້າໃຈປັບປຸງຫາອຍ່າງໄວບ້າງ

“ເຮືອຄິດວ່າຈະທຳຍັງໄງ້ໃຫ້ຕາຈີ່ອຍອູ້ຕິດບັນ”

“ເຮືວາງແພນຈະຫາເງິນມາໃຫ້ນີ້ເຂົ້າຍ່າງໄວ ແລະຕົວເຮືອເອງຈະໃຫ້ເງິນເທົ່າທີ່ມີໃຫ້ເພີ່ງພອໄດ້ ອຍ່າງໄວ”

ດ້າຜູ້ຮັບກາຣປົກກ່າຍຕິດໄມ່ອອກ ຜູ້ໃຫ້ກາຣປົກກ່າຍອາຈຈະໃຫ້ຂໍ້ອົດຫຼື້ອເສນອແນະແນວທາງແກ້ໄຂໄດ້ ແຕ່ ກາຣຕັດສິນໃຈວ່າຈະທຳຍ່າງໄວເຂົ້ນກັນຜູ້ຮັບກາຣປົກກ່າຍທີ່ຕ້ອງເລືອກທາງອອກທີ່ສຸດສຳຫຼັບຕົວເອງ

## ກາຣໃຫ້ຂໍ້ອົດ

ບາງປັບປຸງຫາອາຈຈະແກ້ໄຂໄມ່ໄດ້ຕ້ອງທຳໄຈ ຜູ້ໃຫ້ກາຣປົກກ່າຍອາຈໃຫ້ຂໍ້ອົດຝາກໄວ້ ເຊັ່ນ

“ຕົນເທົ່ານີ້ທີ່ເປັນທີ່ພື້ນແໜ່ງຕົນ”

“ຄົນຮັກເທົ່າຜົນໜັ້ງ ດັນຊັ້ງເທົ່າຜົນເສື່ອ”

“ເກີດ ແກ່ ເຈັບ ຕາຍ ເປັນເວົ້ອງຮຽມດາຂອງມນຸ່ຍ່ງ”

“ລື້ນກັບພື້ນ ຍ່ອມກະທບກະທັ້ງກັນເປັນຮຽມດາ”

“ກິນຂ້າວໜ້ອດເດືອກັນ ຈະທະເລາກັນໄປທໍາໄມ່”

## ກາຣໃຫ້ກຳລັງໃຈໃຫ້ສູ່ປັບປຸງຫາຕ່ອງໄປ

ຢາກເຂາສ່ວນທີ່ດີຂອງຜູ້ຮັບກາຣປົກກ່າຍມາເປັນຂວັງແລະກຳລັງໃຈ ເຊັ່ນ

“ເຮືອທຳອາຫາຮອຮ່ອຍ ຍັ້ງໄຫ້ຕາຈີ່ອົກຕິດກໍຕ້ອງກລັບມາກິນຂ້າວບ້ານ”

“ຖື່ນມີໜີ່ສິນກີ່ຍັງໃຫ້ຄົດທີ່ມີບັນອູ້ ໄນຕ້ອງໄປເຫັນໃຫ້ເສີຍຄ່າໃຫ້ຈ່າຍເພີ່ມອືກ”

“ຊຸ່ງອ້ອນເກຮງໃຈປໍາອຸ່ນອູ້ແລ້ວ ປໍາລອງພູດຄູຍທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກັບຊຸ່ງດູນຈີ້ຈະ”

ปัญหาใดที่รุนแรง หรือ แก้ไขได้ยาก เช่น พ่อติดเหล้า ทุบตีลูก อาสาสมัครสาธารณสุขควรส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อช่วยเหลือเพิ่มเติมต่อไป

## 2. แนวทางการเข้าถึงครอบครัวเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง

โดยปกติ อสม. จะรู้จักเพื่อนบ้านและมีความสนใจสนับสนุนกับครอบครัวที่อยู่ในความรับผิดชอบอยู่แล้ว บทบาทของ อสม. ใน การเข้าไปช่วยแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวได้รับการยอมรับในบทบาทด้วยกันก่อน โดย อสม. อาจจะบอกคนในชุมชนให้ทราบ ตามความคิดเห็นและความต้องการของคนในชุมชน ถ้าครอบครัวได้ไม่ต้องการให้อสม. เข้าไปยุ่งเกี่ยวหรือช่วยเหลือ อสม. ก็ควรยอมรับ แต่ในขณะเดียวกันก็ควรพยายามสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อให้เกิดความไว้วางใจแม้จะใช้ระยะเวลานานก็ตาม ในยามที่ครอบครัวไม่มีปัญหา จังหวะและโอกาสที่ อสม. จะเข้าไปช่วยเหลือมี 3 สถานการณ์ คือ

1. ในช่วงที่ครอบครัวนั้นๆ กำลังมีปัญหาขัดแย้ง เช่น กำลังทะเลวิวาท ต้องหาแนวร่วมแทรกเข้าไปในระหว่างสถานการณ์กำลังร้อนระอุ เช่น อาจไปกับแกนนำชุมชนคนอื่น ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ พระภิกขุสงฆ์ โดย

- คนที่เข้าไปช่วยเหลือจะต้องไปด้วยท่าทีที่สงบ วางแผนเป็นกลาง
- พยายามแยกห้องสองฝ่ายก่อน เตือนสติว่าอย่ารู้ว่า ลดอารมณ์รุนแรงและความรู้ว่า พูดให้สงบว่า “ตอนนี้ต่างคนต่างอารมณ์ร้อนให้อารมณ์สงบแล้วค่อยมาพูดกัน”
- ให้แต่ละฝ่ายระบายอารมณ์ออกมาก โดยผลักกันแสดงความคิดเห็นของแต่ละฝ่าย มักจะระบายความไม่ดีของอีกฝ่ายออกมาก ตัดขาดกัน ให้แต่ละฝ่ายผลักกันพูด
- ให้แต่ละฝ่ายคิดว่าอีกฝ่ายมีดีอะไรบ้าง หันมามองส่วนดีของกันและกัน
- ชี้ให้เห็นถึงผลที่เกิดจากการกระทำว่าไม่ก่อให้เกิดผลดี มีแต่จะทำให้แตกแยกมากขึ้น
- เอกฉุคร่วมของเขามาพูด

2. เหตุการณ์สงบแต่ความขัดแย้งยังอยู่ การเข้าไปในช่วงที่เหตุการณ์สงบ อาจเข้าไปในลักษณะการเยี่ยมเยียน ไต่ถามทุกข์สุข เน้นการรับฟังด้วยใจเป็นกลาง ให้คำปรึกษา

- หาเวลาอันดหมายคุยกับทุกคน หาเวลาอันดีที่จะฟังข้อมูลที่ลับลึก
- ไม่ควรขุดคุยถึงปัญหาที่ได้ช่วยเหลือไปแล้ว

3. ຍັງໄມ້ມີຄວາມຂັດແຍ້ງເກີດຂຶ້ນແຕ່ມີຄວາມແຕກແຍກ ຮະຫອງຮະແໜ

- ເຢືຍມເຢືຍນ ດາມໄດ້ທຸກໆສູ່ ດ່ວຍໆ ຕະລ່ອມຄາມຄິດປັບປຸງທີ່ເກີດຂຶ້ນ
- ພຸດຄິດໆຂໍ້ອົດໆຂອງກາປປ່ອງດອນ

**ຂໍ້ຄວາມຄຳນີ້ເວລາຈະເຂົ້າໄປໜ່ວຍເຫຼືອຄຣອບຄຣວທີ່ຂັດແຍ້ງ**

1. ສັນພັນຮັກພົບທີ່ດີຈະເປັນພື້ນສູານໃນການເຂົ້າຄິດໆຄຣອບຄຣວເພື່ອໜ່ວຍແກ້ໄຂປັບປຸງທີ່
2. ອສມ. ຄວາມເຂົ້າໄປໜ່ວຍເຫຼືອເນພາະຄຣອບຄຣວທີ່ຕ້ອງກາວທີ່ມີຄວາມຄຳນີ້
3. ອສມ. ທີ່ຈະເຂົ້າໄປໜ່ວຍເຫຼືອ ຄວາມມືແນວທາງທີ່ຈະເຂົ້າໄປໜ່ວຍເຫຼືອ ໂດຍມີໃຈເປັນກລາງ  
ມຸ່ງເນັ້ນກາວຮັບພົງແລະແກ້ໄຂປັບປຸງທີ່ໂດຍໃຊ້ເຫດຸຜລ
4. ໃຫ້ພິຈາລະນາວ່າຈະທຳອິດໆໄວ້ຕ່ອງໄປຄ້າຮຸນແຮງຕ້ອງຫາຄນ່ວຍເຫຼືອ ໄມ່ຄວາມແກ້ໄຂປັບປຸງທີ່



## รายชื่อคณะกรรมการและคนทำงาน การพัฒนาเทคโนโลยีการสร้างเสริมสุขภาพใจในชุมชนโดยชุมชน

### ที่ปรึกษาทางวิชาการ

1. นายแพทย์ปราษฐ์	บุณยวงศ์วิจาน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์สุจิต	สุวรรณีพ	ที่ปรึกษากกรมสุขภาพจิต
3. 医師ที่ปรึกษา	พูลสารพสิทธิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
4. นายแพทย์พรเทพ	ศิรวนารังสรรค์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
5. นายแพทย์อภิชัย	มงคล	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
6. นายแพทย์ปะเวช	ตันติพิพัฒน์สกุล	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต
7. นางสุชาดา	สาวรสีຍර	รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต
8. นางสาวสมพร	อินทร์แก้ว	กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต

### คนทำงาน

#### ผู้แทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

1. นางนาคแก้ว	เสถียรหริรัญ	อสม. จังหวัดนครราชสีมา
2. นายเตียง	ยินดี	อสม. จังหวัดกาญจนบุรี
3. นางสุชาดา	จันทร์แย้ม	อสม. จังหวัดกาญจนบุรี
4. ร.ต. สนธยา	มโนทาน	อสม. จังหวัดสระบุรี
5. นางปราภรณ์	นวลแก้ว	อสม. จังหวัดสระบุรี

#### สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน

1. นางพรนี	ลิ้มสวัสดิ์	สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน
2. นางรัตติยา	ชุมยอด	สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน
3. นางพวงเพชร	เบิดฉันท์พิพัฒน์	สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน
4. นางกนิษฐา	รักษ์มนี	สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน

### ສໍານັກພົມນາສູຂພາພົມ

1. นางสาววิไล	เสรີສີທິພິທັກຍີ	ກລຸ່ມງານພົມນາຮະບບານສູຂພາພົມ
2. นางเยาวนาภິ	ຜົລິດນນທິເກີຍຣົດ	ກລຸ່ມງານພົມນາຮະບບານສູຂພາພົມ
3. นางสาวຈຸທາອີປີ	ວັນຈານນທິ	ກລຸ່ມງານພົມນາຮະບບານສູຂພາພົມ
4. นางสาวວະວິວຽຮນ	ຄວີສູ່ຫາດີ	ກລຸ່ມງານພົມນາຮະບບານສູຂພາພົມ
5. นางสาวສິຈຸດ	ຈຸລືຕີ	ກລຸ່ມງານພົມນາຮະບບານສູຂພາພົມ
6. นางสาวນันท์ນັກສ	ປະສານທອງ	ກລຸ່ມງານພົມນາຮະບບານສູຂພາພົມ
7. นางสาวພັງວິນ	ຄຸນຄ້າງ	ກລຸ່ມງານພົມນາຮະບບານສູຂພາພົມ
8. นางสาวອມຮາກຸລ	ອິນໂອໜານນທິ	ກລຸ່ມງານພົມນາງານສົ່ງເສີມປ້ອງກັນ
9. นายແພທຍີສົມຈຳຕີ	ສຸທິກາລູງຈົນ	ກລຸ່ມງານພົມນາງານສົ່ງເສີມປ້ອງກັນ
10. นางสาวลักษณ์	ສຸວຽດນໄມຕີ	ກລຸ່ມງານພົມນາງານບໍລິການສູຂພາພົມ
11. นางสาวปິนອອນງຄີ	ເຄື່ອງໜ້າ	ກລຸ່ມງານພົມນາງານບໍລິການສູຂພາພົມ

### ກອງສູຂພາພົມສັງຄມ

1. นางสาวภัคນพิน	ກິດຕິຮັກໝນນທິ	ກລຸ່ມງານສູຂພາພົມມູ້ລູກ້ານ
------------------	---------------	---------------------------