

THAI POSITIVE PARENTING
COMMUNITY OF PRACTICE

เชิญเข้าร่วมการสัมมนาออนไลน์ (Webinar) ครั้งที่ 19
ของชุมชนผู้ปฏิบัติงานด้านการเลี้ยงดูเด็กเชิงบวกในประเทศไทย

ลงทะเบียนที่นี่

มุมมองของวิทยากร โปรแกรมการเลี้ยงดูเด็ก
การพัฒนาวิชาชีพและประสบการณ์ต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปกครองและเด็ก



วันอังคาร ที่ 23 ธันวาคม 2568
เวลา 14.00-15.30 น.

การสัมมนาครั้งนี้จะพาเราไปสำรวจทั้งมิติการพัฒนาทักษะวิชาชีพ และประสบการณ์จริงจากพื้นที่ที่สะท้อนพลังของโปรแกรมการเลี้ยงดูเด็กเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของครอบครัวไทยหลากหลายบริบท





รศ.ดร.สุนิสา วงศ์อารีย์
อาจารย์ คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
(ตัวแทนโปรแกรม Net PAMA)



คุณสรวงสุดา ป้องแก้ว
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน
(ตัวแทนโปรแกรมฉลาดรัก ฉลาดเลี้ยง)

คุณประดับดาว อามาตรมนตรี
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลปากคาด
จังหวัดบึงกาฬ
(ตัวแทนโปรแกรม PLH)

ร่วมจัดโดย

ติดต่อสอบถาม / Contact
คุณชุตินันท์ สอนสมฤทธิ์ (โย)
ผู้ประสานงานชุมชนผู้ปฏิบัติงานฯ
อีเมล: thaipositiveparentingcop@gmail.com
โทรศัพท์: 062-1699629

มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

หลักสูตรอบรม การเลี้ยงดูเชิงบวกเพื่อปรับพฤติกรรมลูก และสานสัมพันธ์ในครอบครัว





รศ.ดร.สุนิสา วงศ์อารีย์

อาจารย์ คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
(ตัวแทนโปรแกรม Net PAMA)


CIRLIOMAT














ห้องเรียนพ่อ







หลักสูตรนักฝึกอบรมผู้ปกครองระดับประกาศนียบัตร
(CERTIFIED PARENT TRAINER : C-PAT)
BY PAMA PLUS X MAHIDOL COLLECTION



NET PAMA

ระยะเวลาการอบรม 1 ปี
(รวม 176 ชั่วโมง)

อาจารย์ผู้สอนนำโดย



ศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น



รศ.พญ.สุพร อภินันทเวช
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น



พญ.เสาวภา พรจินดารักษ์
กุมารแพทย์พัฒนาการและพฤติกรรม



ทีมอาจารย์
นักจิตวิทยา

การเรียนรู้ด้วยตนเอง
ผ่านเว็บไซต์
www.netpama.com





โครงการ “ห้องเรียนพ่อแม่เพื่อการปรับพฤติกรรมเด็ก”

กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น (กปท.) เทศบาลนครอุดรธานี

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)











☺ ระยะเวลาการฝึกอบรม ☺

กิจกรรมจัดขึ้นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยการเรียนรู้ ตลอดทั้งโปรแกรมจะแบ่งออกเป็น 7 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 21 ชั่วโมง ซึ่งหลังการฝึกอบรมแต่ละครั้งจะมีการบ้านให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำกลับไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

☺ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ☺

ห้องเรียนพ่อแม่ด้วยเน็ตป๊ามั่นเหมาะสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้เลี้ยงดูเด็ก ครู อาจารย์ ครูแนะแนว เจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวกับการดูแลและช่วยเหลือเด็ก

☺ จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม ☺

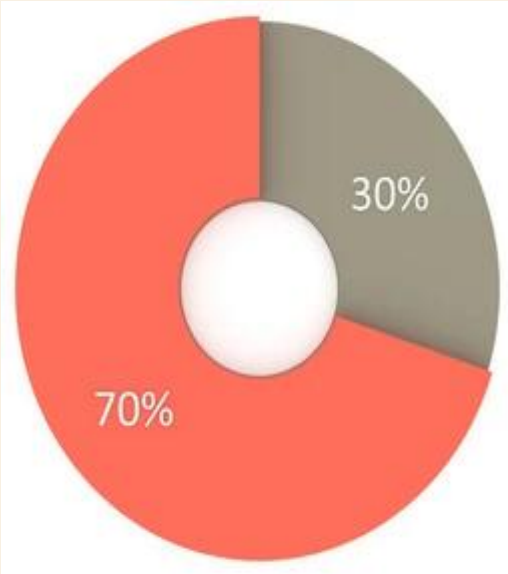
เนื่องจากโปรแกรมนี้เน้นการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม สัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมครั้งละ 8 – 12 คน ต่อนักฝึกอบรมผู้ปกครอง 1 คน

☺ เนื้อหา ☺

NET PAMA



☺ รูปแบบการฝึกอบรม ☺



บรรยายเนื้อหา

(Lecture)



การทำกิจกรรมกลุ่ม (Group Activity)

- การศึกษากรณีตัวอย่าง (case study)
- การแสดงบทบาทสมมติ (role playing)
- การส่งการบ้าน (homework discussion)







☺ การประเมินผล ☺

นอกจากจะประเมินผลกิจกรรมด้วยข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ การสะท้อนคิด (reflection) หรือการแบ่งปันประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวของตนเองแล้ว ยังใช้แบบประเมินเพื่อประเมินก่อน – หลังการเข้าร่วมกิจกรรมได้ ได้แก่

- แบบประเมินการเลี้ยงดูเชิงบวก (Positive Parenting Scale: POPS)
- แบบสำรวจปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมเด็ก (Pediatric Symptoms Checklist : PSC - 17)

เกิดความหวัง
(instillation of hope)

เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
(interpersonal-learning)

เกิดความตระหนักและเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองนั้น เป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทั่วไป (universality)

ร่วมใจกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
(cohesiveness)



เป็นแหล่งรวบรวมข้อมูล
(imparting of information)

เห็นความหมายของการเป็นพ่อแม่ของตัวเอง (existential factor

รู้สึกได้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น
(altruism)

ได้ระบายความอัดอั้นตันใจ
(catharsis)

ช่วยปรับมุมมองให้ตรงกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงมากขึ้น
(corrective recapitulation of the primary family group)

เกิดการเลียนแบบพฤติกรรม
(imitative behavior)

พัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม
(development of socializing technique)



สูตรลับปรับพฤติกรรมลูก

สื่อสารอย่างไรให้ได้ใจลูก





ชมอย่างไรให้ลูกใจฟู แต่ไม่เหลิง

ให้รางวัลอย่างไรไม่ให้ลูกติดรางวัล







ลงโทษอย่างไรไม่ให้ลูกเสียคุณค่าในตัวเอง

ตารางเด็กดี: ทำอย่างไรให้ได้ผล





การประยุกต์ใช้เทคนิคร่วมกัน

สิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้ปกครอง

ด้านอารมณ์ / ความรู้สึก	ด้านความคิด	ด้านพฤติกรรม
- มีสติมากขึ้น - ผ่อนคลายขึ้น - ใจเย็นมากขึ้น - สะกดอารมณ์ร้อนได้ - นิ่งขึ้นเข้าใจชีวิตมากขึ้น - อารมณ์นิ่ง มีสติมากขึ้น - รู้ทันอารมณ์ของตัวเอง - ไม่ใช้อารมณ์ในการสื่อสาร - พูดแชร์ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น - มีการคิดวิเคราะห์ก่อนพูดก่อนทำกิจกรรมกับลูกมากขึ้น - รู้เท่าทันอารมณ์และตั้งสติทันใช้เวลาใคร่ครวญ ก่อนสื่อสาร - รู้สึกว่าการใช้คำพูดที่ดีมีองค์ประกอบ มีผลต่อการตอบสนอง - เห็นอารมณ์ของตัวเองชัดเจนและค่อยจัดการตัวเองให้มีความรู้สึกที่ดีก่อนพูดและสอนลูก - ปล่อยวางได้ขึ้น เข้าใจในความเป็นเด็กของลูก ในแต่ละวัยมีความต้องการ และความสามารถทางด้านร่างกายทางด้านอารมณ์ต่างกัน	- คิดเชิงบวกมากขึ้น - คิดคำพูดก่อนที่จะพูด - เกิดความคิดเชิงบวก - คิดเป็นหลักการมากขึ้น - มีความคิดที่ใหม่และปรับในทางที่ดี - มีความคิดว่าการเลี้ยงลูกเชิงบวก คือ การสานสัมพันธ์ที่ดีและนำพาลูกให้เติบโตตามวัยได้เหมาะสม - การฝึกใช้ I message บ่อยๆ จะทำให้เราชำนาญมากขึ้นและสามารถเชื่อมต่อพฤติกรรมของลูกได้ - เข้าใจว่าพฤติกรรมของลูกมักมีเหตุผลซ่อนอยู่ ไม่ใช่เพราะดื้อเสมอไป แต่เพราะวัยและพัฒนาการ - มีหลักการต่างๆ ที่นำมาใช้เพื่อการสื่อสารที่หลากหลายและมีความเข้าใจ ค่อยๆมั่นใจในหลักการเพิ่มมากขึ้น	- ทำให้เรามีสติก่อนพูด - พฤติกรรรมที่เป็นบวกดีขึ้น - คิดก่อนพูด ใจเย็น มีสติ - ลดพฤติกรรมเชิงลบ พยายามใช้พฤติกรรมเชิงบวกกับลูก - พฤติกรรมไม่รุนแรงเหมือนแต่ก่อน ลดอาการหงุดหงิดได้มากขึ้น รู้เท่าทัน - คุณแม่มีพฤติกรรมที่ใจเย็นลง พูดช้าๆ เพื่อให้คิดก่อนพูดกับลูกเสมอ หากบางครั้งที่ผิดพลาดต่อลูก ก็มีความกล้าที่จะแลกเปลี่ยนความรู้สึก และขอโทษลูกแบบจริงใจ - สามารถแสดงท่าทีที่คุยและร่วมกิจกรรมกับลูก แสดงออกด้านความเข้าใจ รู้จังหวะว่าช่วงเวลาหรือท่าทางของลูกเป็นอย่างไร เราควรแสดงท่าทีหรือพูดอย่างไร - มีแนวทางการสื่อสาร กลวิธีสื่อสารที่ปรับตามสถานการณ์ ทำให้เกิดพลังทางบวกมากขึ้น รู้ทันอารมณ์ และแสดงกิริยาวาจาได้เหมาะสมมากขึ้น อดทนมากขึ้นกว่าก่อนอบรม - ตั้งใจฟังคำพูดและภาษากายก่อนตอบสนอง ใช้การสื่อสารเชิงบวก ควบคุมอารมณ์ตัวเอง หันมาใช้วิธีที่สงบ

สิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวลูก

ด้านอารมณ์ / ความรู้สึก	ด้านความคิด	ด้านพฤติกรรม
- มีอารมณ์ที่นิ่งขึ้น - อารมณ์จะเย็นลง นิ่งลง - เรียนรู้ว่าอารมณ์ลูกดีขึ้น - อารมณ์เหวี่ยงวีน โมโหร้าย น้อยลง - อารมณ์ดี สนุกสนาน มีงอแงบ้างตามวัย - ลดความโมโห พูดจากับแม่ดีขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย ไม่ถูกจับผิด - เวลาเราใช้ I message ลูกจะมีท่าทีที่ตอบสนองด้วยการอยากพูดคุย ยิ้มและชอบที่จะตอบสนอง เมื่อเราโยนคำถาม - กล้าเล่าเรื่องความรู้สึก ความคิด และสิ่งที่เจอ เพราะรู้สึกปลอดภัย	- มีความคิดอิสระ - มีเหตุผล รับฟังแม่มากขึ้น - ความคิดที่เข้าใจแม่มากขึ้น - ถามว่าทำไมตลอดเลยช่วงนี้ - รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเองดีขึ้น - มีความช่างคิด และมีไหวพริบในการเล่น ในการทำการบ้านมากขึ้น - เอาเทคนิคไปปรับใช้กับลูก แล้วลูกคิดดีขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น	- ต่อต้านน้อยลง - มีความมั่นใจมากขึ้น - คำพูดจะนุ่มนวล ไม่พูดแรง - มีพฤติกรรมดีขึ้น ดูแลกิจวัตรได้บ้าง - อ่อนโยนขึ้น ไม่ค่อยแสดงความโกรธมาก และรับผิดชอบตัวเองได้ดีขึ้นมากๆ - มีความมั่นใจ ทำตามกติกา เพราะเข้าใจในเหตุผล - อยากทำเพราะความสนุกสนาน เช่น ชวนเก็บของเล่น - การตอบสนองการแสดงออกมากขึ้น การเล่น การทำการบ้าน จริงจังและสนุกขึ้น - พฤติกรรมที่ปฏิบัติต่อกันดีขึ้น ลดการแสดงอารมณ์เชิงลบ หรือใช้คำ หรือการแสดงออกที่ก้าวร้าว รู้จักขอบคุณ

แนวทางการเลี้ยงลูกเชิงบวกที่จะนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป

- ส่งเสริมและพัฒนาในความชอบของลูก
- นำไปใช้จริง เปลี่ยนตัวเอง ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น
- การเฝ้าสังเกตพฤติกรรม และคอยปรับพฤติกรรมที่ไม่ดี
- นำหลักการ I message การชื่นชม และการลงโทษไปใช้
- ชี้นำสิ่งที่ดีเพื่อให้ลูกได้มีโอกาสเรียนรู้ และเพื่อทำในสิ่งที่ชอบ
- I message สื่อสารเชิงบวก การชมลูก การให้รางวัล การทำโทษโดยไม่ให้เสียเซลฟ์ ตำหนิที่พฤติกรรม ชี้ชัดและแก้ไข การทำตารางเด็กดี และหลัก 3R





ประโยคที่อยากจะบอกกับตัวเอง

☺ เป็นคนที่มีความสุข
☺ ฉันมีเครื่องมือเพิ่มอีกอย่าง เพื่อการพัฒนาลูก
☺ ขอบคุณตัวเองที่อยากพัฒนาปรับปรุงตัวเองเพื่อดูแลลูก
☺ ขอบคุณตัวเธอที่ตั้งใจเป็นแม่ที่ดี อยากให้ลูกมีความสุขและมั่นใจ
☺ สู้ๆ นะ พยายามนำเทคนิคต่างๆ มาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการเลี้ยงลูก
☺ โชคดีที่ได้เข้าคลาสห้องเรียนพ่อแม่ เพราะทำให้ตัวเราเองลบปมในใจจากการเลี้ยงลูก
☺ ขอบคุณในความพยายามจะปรับปรุงให้ทุกอย่างมันดีขึ้น และสร้างสัมพันธภาพเชิงบวก

NET PAMA



ประโยคที่อยากจะบอกกับลูก

☺ แม่ภูมิใจในตัวลูกที่ลูกเป็นเด็กดีเชื่อฟัง
☺ โตไปด้วยกันนะลูก ขอบคุณที่รับฟังเรียนรู้ไปด้วยกัน
☺ แม่รักลูก อยากให้ลูกมีความสุข เติบโตแบบมีคุณภาพ
☺ ลูกสามารถทำในสิ่งที่ชอบได้ทุกอย่าง พ่อจะอยู่ข้างเสมอ
☺ ขอให้ลูกมั่นใจ และภูมิใจในความพยายามที่จะปรับปรุงของเรา
☺ อาม่ารักหนูมากนะ ต่อไปเราจะดูแลกัน ด้วยเหตุผลของกันและกัน
☺ ขอให้มีความสุข เติบโตไปด้วยกัน เข้าใจรับรู้ในความรัก ความปรารถนาดีที่มีต่อกันตลอดไป



NETPAMA





