

**สรุปการเสวนา “โครงการครอบครัวพลังบวก” และการนำไปใช้**  
**Online ผ่านทาง Facebook Fanpage ศูนย์คุณธรรม (Moral Center Thailand)**  
**10, 24 พฤศจิกายน และ 8, 22 ธันวาคม 2564**

*อ.ดร.ปาริชาติ ชูประดิษฐ์*  
*ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์*

การเสวนา “โครงการครอบครัวพลังบวก” เป็นโครงการที่อยู่ในแผนงานครอบครัวไทยไร้ความรุนแรง ซึ่งศูนย์คุณธรรม (Moral Center Thailand) ร่วมกับภาคีเครือข่าย ดำเนินการจัดเสวนาขึ้น ทาง Facebook Fanpage ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) จำนวน 4 ครั้ง ประกอบด้วย

**Ep.1 “สิทธิของเด็กที่พ่อแม่ในยุคปัจจุบันควรรู้” วันที่ 10 พ.ย. 64 เวลา 18.30-21.00 น.**

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ สิทธิที่จะมีชีวิตรอด สิทธิที่จะได้รับการพัฒนา สิทธิที่จะได้รับการปกป้องคุ้มครอง และสิทธิในการแสดงความคิดเห็น

ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญในการผลิตและพัฒนาเด็ก และส่งมอบให้กับโรงเรียน ชุมชน และสังคม หน้าที่ในการดูแลและพัฒนาลูกจะดูแลตั้งแต่ Physical ถึง Mental ประกอบด้วย ให้เด็กอยู่ในระบบนิเวศที่ดี สิ่งแวดล้อมที่ดี มีการสื่อสารที่ดี มีการพัฒนาพฤติกรรมของลูก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาทางด้านปัญญา ว่าอะไรควร ไม่ควร อะไรเหมาะสม ไม่เหมาะสม ในทางพระพุทธศาสนาพ่อแม่เป็นพรหมของลูก จึงต้องดูแลลูกตั้งแต่เกิดจนตาย

การสอนเด็ก จะต้องสอนเรื่อง “สิทธิเด็ก” เพื่อให้เด็กสามารถปกป้องตนเองได้ พ่อแม่ควรมีเทคนิคในการคุยกับลูก เช่น เทคนิคการเหลาคำความคิด เมื่อลูกเจอกับสถานการณ์ใด ๆ เรื่องใด ๆ เราต้องให้เขามีการสะท้อนคิด (Reflexion) ด้วย 3 ประเด็นต่อไปนี้ คือ 1) รู้สึกอย่างไร 2) เรียนรู้หรือคิดเห็นอย่างไร และ 3) สิ่งที่เราเรียนรู้จะนำไปทำอะไรต่อไป

การพูดคุยกับลูกก็ควรใช้สุนทรียสนทนา 5 ให้ ดังนี้ 1) ให้พื้นที่อบอุ่นและปลอดภัย 2) ให้เป็นผู้ฟังที่ดีต่อกัน 3) ให้กำหนดกฎเกณฑ์กติการ่วมกัน 4) ให้ควบคุมบรรยากาศ/อารมณ์ และ 5) ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

สิ่งที่พ่อแม่พึงใส่ใจเกี่ยวกับวิธีการ การเรียนรู้ ให้ลูกรู้จักการป้องกันตนเอง และป้องกันผู้อื่นจากความรุนแรง อีกทั้งสังคมจะเรียนรู้ความรุนแรงและการช่วยเหลือก็ต่อเมื่อมีความรุนแรงเกิดขึ้นในสังคม และควรร่วมกันรณรงค์ไม่นำภาพเด็กมาออกข่าว หรือออกสื่อ และสื่อควรพิจารณาและรับผิดชอบในการนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ และควรคำนึงถึงการปกป้องและคุ้มครองเด็กด้วย

**Ep.2 “เกมสมดุล ครอบครัวสมดุล” วันที่ 24 พ.ย. 64 เวลา 19.30-21.30 น.**

เกม เป็นการเล่นของเด็กอย่างหนึ่ง ปัจจุบันต้องมีเครื่องมือที่เป็นอิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่ออย่างหนึ่ง มีผลทั้งทางบวกและทางลบต่อเด็ก เราจึงปฏิเสธเกมไม่ได้ เพราะเกมไม่ได้มีโทษหรือมีประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เราต้องสร้างสมดุลให้เกิดขึ้น และปิดโอกาสที่จะทำให้เกิดผลทางลบ

เทคโนโลยี ช่วยเติมเต็มการเล่นผ่านเครือข่าย ทำให้เด็กมีเพื่อน มีสังคม มีการแสดงความสามารถ ความท้าทาย แต่ถ้าอยู่กับเกมมากเกินไป ก็จะไม่สามารถควบคุมเวลา การพูดจา หรือการใช้อารมณ์ที่รุนแรง ความไม่รับผิดชอบ ฉะนั้นเกมก็จะมีทั้งบวกและลบ เราจะห้ามหรือตัดไม่ให้ลูกเล่นเกมไม่ได้ แต่เราจะทำอย่างไรที่จะให้ลูกมีวินัย ควบคุมตนเองได้ มีความรับผิดชอบ และอยู่กับมันได้อย่างพอดี

จากการศึกษา พบว่า ในวันธรรมดาควรให้ลูกเล่นเกมประมาณ 1 ชั่วโมง วันหยุดประมาณ 2 ชั่วโมง แบ่งเป็นเช้า เย็น โดยมีกติกาว่าก่อนเล่น ควรทำกิจกรรมหรือทำการบ้านให้เสร็จก่อน โดยเฉลี่ยการเล่นเกมนับแต่หลัง 9 ชั่วโมง พบว่าโอกาสการติดเกมจะน้อยมาก แต่ก็ขึ้นกับหน้าที่ ความรับผิดชอบ และการแบ่งเวลา ของตนเอง และควบคุมตนเองได้ เกมบางเกมไม่ใช่ใช้เวลาเพียง 1 ชั่วโมงจบ บางครั้งยาวนานถึง 3 ชั่วโมง จึงจะจบ การบังคับให้เขาเลิกเล่นทันที อาจทำให้อารมณ์ไม่ดีมากขึ้น ผู้ปกครองต้องคอยดูแล มีกฎกติกาในการให้ลูกเล่นเกม มีการพูดคุย งดเล่นบ้างตามกฎกติกา และวางแผนร่วมกันว่าควรทำอย่างไร พ่อแม่ควรมีความยืดหยุ่น ยอมให้ลูกพูดคุยและต่อรอง ทำตามกฎกติกาและอย่าลงโทษรุนแรง ควรพูดคุยให้เขาเข้าใจ และฝึกให้เขาควบคุมตนเองได้

ปัจจัยหลักที่ช่วยป้องกันไม่ให้ลูกติดเกม คือ ความใกล้ชิด ความผูกพัน สัมพันธภาพที่ดี การสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว พูดคุยกับลูกได้ต่อรองกันดี รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ที่สำคัญคือความสัมพันธ์ในบ้านโดยพ่อแม่ควรคำนึง 1) เวลาคุณภาพที่พ่อแม่อยู่กับลูก 2) สอนให้ลูกรู้ว่ามียังมีสิ่งอื่น ๆ ที่สนุกมากกว่าเกม เช่น งานอดิเรกต่าง ๆ 3) การควบคุมดูแล ลดโอกาสการเข้าถึงเกมของเด็ก ซึ่งถือเป็นเกราะป้องกันอย่างดี ดังนั้น “เราควรให้เกมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต อย่าให้เกมมากลืนกินชีวิตของเรา”

### Ep.3 “Positive Parenting เลี้ยงลูกด้วยการสื่อสารพลังบวก” วันที่ 8 ธ.ค. 64 เวลา 19.00-21.00 น.

ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) ร่วมกับภาคีเครือข่าย ดำเนินงานวิจัยชุดนี้เพื่อให้ประชาชนเข้าใจคำว่า “ครอบครัวพลังบวก” ซึ่งมีจุดร่วม 2 ประเด็น คือ

1. ระบบพี่เลี้ยงในชุมชนด้วยจิตวิทยาพลังบวก
2. การสื่อสารพลังบวก

การสื่อสารพลังบวก เปรียบเสมือนอาหารทางใจ เพราะเราทุกคนชอบฟังอะไรที่จรรโลงใจ และเป็นพื้นฐานทางจิตใจของเราทุกคน และถ้ามีการเจริญสติควบคู่กับการสื่อสารพลังบวกด้วยจะดีมาก เมื่อทำบ่อย ๆ เราก็จะเกิดความชำนาญ และทำให้อยู่ในวิถีชีวิตที่เรียบง่าย แต่บางครั้งเราเผลอใช้การสื่อสารพลังลบ ซึ่งเป็นการใช้สมองส่วนของอารมณ์ และเมื่อแสดงออกมา จะทำให้คนรับรู้ว่าตนเองไม่มีตัวตน รู้สึกสูญเสียคุณค่า เกิดผลกระทบ ซึ่งคนจะมีกลไกในการป้องกันตัวเองออกมา 3 ลักษณะ คือ 1) สู้ แสดงออกด้วยความก้าวร้าว แสดงความมีตัวตน 2) ถอยหนี ไม่พูด ไม่เถียง และไม่ทำ 3) สมยอม บอกให้ทำก็ทำ แต่ที่ทำเพราะกลัวว่าพ่อแม่จะไม่รัก กลัวพ่อแม่ตี ถ้าลูกมีกลไกการป้องกันตนเองซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะกลายเป็นนิสัย พ่อแม่จึงต้องระมัดระวังให้มาก

อะไรก็ตามที่ “บาดเจ็บ” จะก่อให้เกิดความกลัว ความทุกข์ ไม่สบายใจ ทุกคนจะพยายามทำให้ตนเอง “ปลอดภัย” คนที่อยู่ในแถบอันตรายตลอด จะรู้สึกไม่ดี ซึมเศร้า เราจะต้องสร้างเกราะกำบังให้มั่นคง ทำจิตใจ

ให้มันคง เด็กแต่ละคนมีพื้นฐานไม่เหมือนกัน เราต้องเรียนรู้และเท่าทัน การพูดที่บอกว่าเราปรารถนาดี ก็ต้องมีวิธีการที่ดีด้วย โดยเฉพาะการสื่อสาร “ถ้าพูดดี ๆ ไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งพูด” รอให้ใจเย็นก่อนแล้วค่อยพูด ดังนั้น การสื่อสารพลังบวก จึงเป็นการเสริมจุดที่เขาอ่อนแอ ให้เข้มแข็งขึ้น เป็นการแก้พฤติกรรมที่ไม่ดี ให้เป็นพฤติกรรมที่ดี โดยการมีส่วนร่วม

เทคนิคการสื่อสารพลังบวก ในแต่ละกลุ่ม ดังนี้

- ปฐมวัย ต้องเชื่อใจ มันคง ปลอดภัย ต้องมีเทคนิคการสร้างวินัยเชิงบวก พ่อแม่ต้องดูว่าเมื่อไหร่ “ปลอดภัย” เมื่อไหร่ “สอน” ทุกสถานการณ์จะมี อารมณ์ของลูก และเนื้อหาสถานการณ์ (ถูก/ผิด ควร/ไม่ควร) ดังนั้น ควรปลอดภัยก่อน สอนทีหลัง คือ ปลอดภัยในสิ่งที่เห็นก่อน แม้รู้ว่าลูกโกรธ หนูก็เลยตีเพื่อน รออารมณ์ลูก เย็นลงแล้วค่อยสอน เช่น สอนทักษะการควบคุมอารมณ์ เป็นต้น

- วัยรุ่น ใช้หลักการสุนทรียสนทนา 5 ให้ คือ 1) ให้พื้นที่อบอุ่นและปลอดภัย 2) ให้เป็นผู้ฟังที่ดีต่อกัน 3) ให้กำหนดกฎเกณฑ์กติการ่วมกัน 4) ให้ควบคุมบรรยากาศ/อารมณ์ และ 5) ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

- องค์กร เทคนิคต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้ต้องใจร่ม ๆ หมั่นตรวจสอบอารมณ์ของตนเองบ่อย ๆ ฝึกฝนให้รู้เท่าทัน เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ทำความเข้าใจให้เท่าทันตนเอง ต้องรู้จักยับยั้งตนเอง สำหรับในองค์กร ใช้หลักการเพียง “ไม่ชอบอะไร ก็ไม่ควรทำอย่างนั้น” บรรยากาศที่ทำงาน ก็จะส่งผลต่อบุคคลที่บ้าน เราเตรียมตัวฝึกฝนทักษะพื้นฐานในชีวิตประจำวัน ทุกคนรู้ เข้าใจ แต่ส่วนใหญ่ “หลุด” เราต้องเรียนรู้เท่าทันความคิด บางครั้งต้อง “STOP” หยุดให้เป็น ดังนี้

S = Stop หยุด

T = Take a breath สูดลมหายใจ

O = Observe สังเกตใจตนเอง

P = Proceed เดินหน้าต่อไป

ดังนั้น พ่อแม่ควรปรับ Mindset ในการเลี้ยงลูกแบบ Positive Parenting (เลี้ยงลูกเชิงบวก) โดยต้องคิดว่าเราไม่ใช่ผู้ปกครอง แต่เราเป็นผู้ประคอง เพื่อให้เขาสามารถยืนได้ด้วยตนเอง และสำหรับลูกโตนั้น พ่อแม่ควรให้เกียรติ เพื่อให้ลูกมีความภาคภูมิใจ อีกทั้งสำหรับองค์กรนั้น เราต้องเชื่อมั่นว่ามนุษย์พัฒนาได้ และเชื่อมั่นในคุณงามความดี กุศลจิต มีความหนักแน่นมันคง และมีจิตใจที่อ่อนโยน “วันนี้คุณได้จับถูกคนที่คุณรัก และคนรอบข้างคุณแล้วหรือยัง”

#### Ep.4 “กลเม็ดคติเด็ดในครอบครัว” วันที่ 22 ธ.ค. 64 เวลา 19.00-21.00 น.

จากสถานการณ์ปัจจุบัน พบมีความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น พ่อแม่ไม่มีความรู้เกี่ยวกับข้อกฎหมายต่าง ๆ เด็ก ๆ เองก็ไม่รู้เกี่ยวกับสิทธิเด็ก เราจึงมีแนวความคิดการจัดการดำเนินโครงการครอบครัวไทยไร้ความรุนแรงขึ้น มีความน่าเป็นห่วงและน่ากังวลใจเนื่องจากความรู้ความเข้าใจในครอบครัวไม่ชัดเจน วิถีชีวิตเด็กยุคใหม่ผู้ใหญ่ตามไม่ทัน เราต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กดู สมัยก่อนเด็ก ๆ จะไปไหนต้องขออนุญาตพ่อแม่ แต่ปัจจุบันเขาเพียงบอกเพื่อทราบเท่านั้น ดังนั้นเราต้องรู้เท่าทัน ตามให้ทัน เข้าใจวิถีชีวิตของเด็ก ๆ และเราก็ต้องปรับตัวกับสภาวะแบบนี้ให้ได้

ความรุนแรงในครอบครัวที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มาจากครอบครัวยังไม่ทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ จากข้อมูลของศูนย์ปฏิบัติการกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว พบว่า ความรุนแรงในครอบครัว (Domestic violence) ในรอบ 6 ปี สถิติความรุนแรงในครอบครัว 9,386 ราย (ปีงบ2559-2564) เฉลี่ย 4 ราย/วัน โดยผู้ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวเป็นเพศหญิง คิดเป็น 81% และผู้กระทำความรุนแรงในครอบครัวเป็นเพศชาย คิดเป็น 86% ความรุนแรงในครอบครัวเป็นเรื่องของทุกคน ดังนั้นเราทุกคนควรมีส่วนร่วมในการแจ้งเบาะแส สังคมต้องไม่เพิกเฉย ต้องร่วมเป็นหูเป็นตา และแจ้งข้อมูล เพราะเป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่ต้องแจ้งและช่วยระงับเหตุเพื่อสังคมเข้มแข็งต่อไป

### การนำไปใช้ประโยชน์

จากการร่วมรับฟังการเสวนาในครั้งนี้ ได้นำเทคนิคการสะท้อนคิด (Reflection) ในสถานการณ์ต่าง ๆ จากการจัดการเรียนการสอนรูปแบบ Simulation ในรายวิชา พย.1423 ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในกลุ่มฝากครรภ์ และหลังคลอด โดยใช้ 3 ประเด็นต่อไปนี้ในการสะท้อนคิด คือ

- 1) รู้สึกอย่างไร
- 2) เรียนรู้หรือคิดเห็นอย่างไร
- 3) สิ่งที่เราเรียนรู้จะนำไปทำอะไรต่อไป

และใช้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก สุนทรียสนทนา 5 ให้ ดังนี้

- 1) ให้พื้นที่อบอุ่นและปลอดภัย
- 2) ให้เป็นผู้ฟังที่ดีต่อกัน
- 3) ให้กำหนดกฎเกณฑ์กติการ่วมกัน
- 4) ให้ควบคุมบรรยากาศ/อารมณ์
- 5) ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้ ได้นำข้อคิดจากการเสวนามาใช้ในการบริหารจัดการตนเอง (Self Management) โดยการหมั่นตรวจสอบอารมณ์ของตนเองบ่อย ๆ ฝึกฝนให้รู้เท่าทัน เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ทำความเข้าใจให้เท่าทันตนเอง รู้จักยับยั้งตนเอง สำหรับการทำงานในองค์กร โดยใช้หลักการ “ไม่ชอบอะไร ก็ไม่ควรทำอย่างนั้น” และเตรียมตัวฝึกฝนทักษะพื้นฐานในชีวิตประจำวัน รู้ เข้าใจ และเรียนรู้เท่าทันความคิด โดยบางครั้งต้อง “STOP” หยุดให้เป็น โดยต้องฝึกต่าง ๆ ดังนี้

S = Stop หยุด

T = Take a breath สูดลมหายใจ

O = Observe สังเกตใจตนเอง

P = Proceed เดินหน้าต่อไป