



จุลสาร ฉบับที่ 2

สำหรับผู้ปกครองนักเรียน ห้องเรียน **PMP** และ **SME**

โรงเรียนเทศบาลท่าโขลง ๑



02 908 0605



โรงเรียนเทศบาลท่าโขลง ๑



www.thakhlong.go.th





เคารพผู้อื่น

เริ่มจากการเคารพตนเอง



การสนับสนุนให้ลูกหลานเห็นคุณค่าของตนเอง
และการช่วยเหลือเพื่อน ๆ
ผ่านเรื่องราวเล็ก ๆ น้อย ๆ ในบ้าน
มักมี **“พลังยิ่งใหญ่”** ในอนาคตของเด็ก ๆ



ต้นแบบของการเคารพตนเอง เห็นอกเห็นใจ
และให้เกียรติผู้อื่น มักเริ่มต้นจาก
“แบบอย่างที่ดีของผู้ใหญ่ในบ้าน”



การฝึกหรือแสดงตัวอย่างของการ
“ปกป้องสิทธิของตนเองอย่างถูกต้อง”
อาจมีความจำเป็นสำหรับเด็กๆในยุคใหม่





วางแผนเป้าหมายชีวิต กับการเรียน



การวางแผนเป้าหมายชีวิตถูกวิจัยแล้วว่า
จะสามารถทำกับให้ **“มุ่งมั่นตั้งใจเรียนได้”**



หมั่นฝึก ให้เด็กวิเคราะห์ความสำคัญ
ของการเรียนกับการวางแผนเป้าหมายชีวิตของตนเอง



หมั่นพูดคุย เกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตของเด็กๆ



สนับสนุนให้คำปรึกษา เพื่อไม่ให้เด็กหลงทาง
จากการพัฒนาตนเองสู่เป้าหมายชีวิต

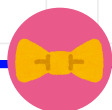
พึงระลึกว่า **“เป้าหมายชีวิตของเด็กอาจแตกต่าง
จากความคิดของผู้ปกครอง”** โดยสิ้นเชิง



การพัฒนาบุคลิก เด็กยุคใหม่แบบยั่งยืน



“มีน้ำใจ” “การให้เกียรติผู้อื่น”
สามารถฝึกปฏิบัติได้โดยผู้ใหญ่ในบ้าน



หากผู้ปกครอง สนับสนุนอารมณ์และคิดหาทางออก
อย่างสร้างสรรค์ จะนำไปสู่การมีบุคลิกที่ดีในอนาคตของเด็ก



หาก มีโอกาสรู้จักเพื่อน ๆ ของลูกหลาน
จะมีความเข้าใจบุคลิกภาพและให้คำแนะนำที่ดีให้ลูก
ดีกว่าผู้ใหญ่ที่ไม่รู้จักเพื่อน ๆ ของลูกเลย

หมั่นสะท้อนผลของ “การมีความจริงใจ”
และความซื่อให้เห็น ความสำคัญทั้งด้านดีและไม่ดี





วัยรุ่นกับความรัก

แลกเปลี่ยนให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับ
หน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง
หากมีความรัก



อย่าลืม อธิบายมุมมองความรักที่ดี มีหลากหลายรูปแบบ
ไม่ใช่เฉพาะ **“รักแบบคู่รัก”**

แลกเปลี่ยนความเห็น กับเด็กจากผลกระทบ
ความรักในด้านที่ไม่ดี ผ่านข้อมูลข่าวสารเหตุการณ์จริง



บางทีอาจต้องฝึกเด็ก ๆ ให้แยกแยะ
ความชอบ ความหลงใหล ความรักที่แท้จริง
ผ่านเรื่องราวรอบตัว



**หยุดใช้พื้นฐานของตนเองเกี่ยวกับ
ความรักเชิงลบ** มาให้เหตุผลเด็ก ๆ



วัยรุ่นกับความรัก

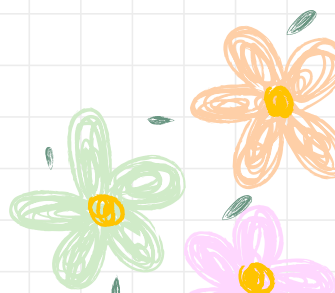
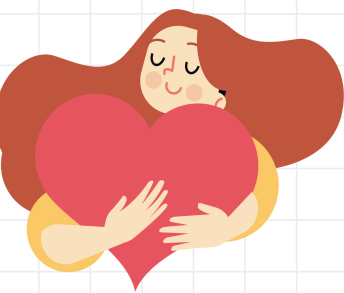


ผู้ใหญ่ในบ้านอาจต้องพยายามใช้ความเข้าใจ
กับ **“ความรัก”** ของเด็กวัยรุ่นสมัยใหม่

การต่อต้าน กีดกัน ดุด่ารุนแรงเรื่อง **“ความรัก”**
อาจนำมาซึ่ง
“การปิดบังปัญหาใหญ่มากมายที่จะตามมา”

“การจัดการความรักที่เหมาะสม”
ผู้ที่แนะนำได้ดีที่สุด คือ ผู้ใหญ่ในบ้าน

บางทีผู้ปกครองก็ลืมไปว่าเคยมี
“ความรัก” ในช่วงวัยรุ่นเหมือนกันกับลูก





อารมณ์และความผิดหวัง

“หมั่นส่งเสริมให้เด็ก ๆ รับมือกับอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ”

ผ่านการเรียนรู้จากตัวอย่างจริง
ที่คัดสรรมาอย่างดีของผู้ปกครอง

การให้กำลังใจกับเด็ก

ในการเผชิญอารมณ์แบบต่าง ๆ ทำได้ง่ายๆ

โดย **การยืนอยู่ข้าง ๆ ทั้งใจและกาย**

**“การสร้างความปลอดภัยให้กับอารมณ์
และความผิดหวัง”** เป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ในบ้าน
สร้างได้ดีที่สุดสำหรับลูกหลาน

บางทีการสอนให้ **ป้องกันตนเองจากการ
เกิดอารมณ์ความผิดหวัง** อาจเป็นวิธีที่ดีกว่า
การรับมือเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว





ผู้ใหญ่ในบ้านกับบรรยากาศ ที่เด็ก ๆ ต้องการ



บรรยากาศที่เด็ก ต้องการจากผู้ใหญ่

- พูดคุยได้ทุกเรื่อง

สิ่งที่ผู้ใหญ่ควรทำ

- ✔️ ปรับปรุงการพูดจา การแสดง
อาการ ที่ทำให้เด็ก ๆ สบายใจ
และปลอดภัยในการพูดคุย

- รับฟังอย่างตั้งใจ

- ✔️ หยุดกิจกรรมอื่น
ฟังเด็ก **อย่างตั้งใจจนจบ**

- ไม่อยากปิดบัง

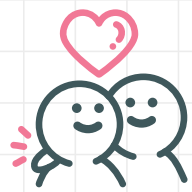
- ✔️ หยุดตำหนิ หยุดตัดสิน
หยุดแสดงพฤติกรรม ท่าทาง
คำพูด ที่แสดงความไม่พอใจ
เมื่อเด็กกำลังพูด

- ✔️ ปลอ่ยให้เด็กพูดระบายจนจบ

- ✔️ รอชื่นชมหากเป็นเรื่องดี ๆ

- ✔️ ให้กำลังใจและให้คำปรึกษา
หากเด็กผิดพลาด

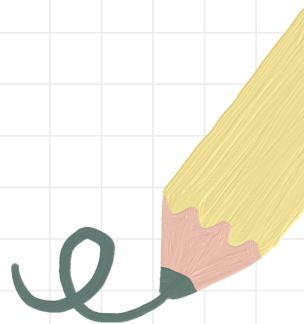
- ✔️ **อย่าลืม!** การขอโทษ
คือ สิ่งที่ดีที่สุด ของการให้อภัย
เมื่อเด็กผิดพลาด





ผลิตและเผยแพร่ โดย

**โรงเรียนเทศบาลท่าโขลง ๑
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**



ด้วยความปรารถนาดี

ดร.กิตติมา ปี่แก้ว



ผู้อำนวยการ
โรงเรียนเทศบาลท่าโขลง ๑



ผลิตและเผยแพร่โดยความร่วมมือของ
โรงเรียนเทศบาลท่าโขลง ๑ และ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่