



Mental Health Center Region 4



สายด่วน  
สุขภาพจิต  
1323

# เทคนิคการเสริมพลัง เพื่อการรับมือพฤติกรรม เด็กวัยเรียน



ลือจรรยา ธนภควัต

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 อาคารเอ็กซ์เรย์โรงพยาบาลศรีธัญญา  
ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000

E-mail : [mhcr04@hotmail.com](mailto:mhcr04@hotmail.com)

กลุ่มวิชาการสุขภาพจิต โทร. 02 5277620-2

โทรสาร 02 5277621

มือถือ 087-0123107,

E-mail : [luechanya@hotmail.com](mailto:luechanya@hotmail.com) , Line:01kratae

# ทฤษฎีการเรียนรู้ของสกินเนอร์ (Skinner) การเสริมแรง (Reinforcement) ในการจัดการน้ำหนักเด็กอ้วนและส่งเสริม ความสูง



# ยุทธศาสตร์ เป้าหมาย พัฒนาศักยภาพเด็กไทย 4.0



- สูงดี สมส่วน สมวัย
- มีพฤติกรรมสุขภาพดี
- มีความรู้ดูแลสุขภาพตนเองได้



- พัฒนาการดี
- มี IQ / EQ สูง
- ใฝ่เรียนรู้



- กตัญญูกตเวที
- มีวินัย
- รักชาติ รักสิ่งแวดล้อม

- ใช้ภาษาที่ ๒ ได้
- เชี่ยวชาญดนตรีและกีฬา
- ผลิตนวัตกรรม



# ปัจจัยพื้นฐานในการปรับ พฤติกรรมเด็ก

- ปัจจัยพื้นฐานในการปรับ  
พฤติกรรมเด็ก
- คำชมและการสื่อสารทางบวก
- การให้รางวัล



# ปัญหาและพฤติกรรมที่พบบ่อย ในเด็กวัยเรียนมีอะไรบ้าง??

- **ดื้อต่อต้าน** ซอบต่อรอง **ซอบเถียง**
- **ไม่มีระเบียบวินัย** **ขาดความรับผิดชอบ**
- **ไม่สนใจเรียน** **ขาดแรงจูงใจในการเรียน**
- **เจ้าอารมณ์** **หงุดหงิด** **ซีโมโน**
- **เกเรก้าวร้าว**
- **เอาแต่ใจตัวเอง** **ไม่อดทน** **รอคอย**
- **ซนสมาธิสั้น**
- **อ้วนเกินไป** **เตี้ย**
- **ติดเกม**

# เพราะอะไร????? ถึงเป็นแบบนี้

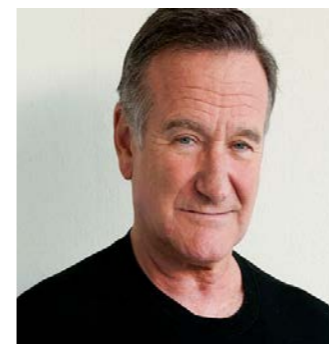


# โรคสมาธิสั้น



- ซนเกินไป ใจลอย รอคอยไม่ได้
- พัฒนาการ เกิดตั้งแต่วัยเด็กก่อนอายุ 7 ปี มีอาการต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน เกิดขึ้นอย่างน้อยใน 2 สถานการณ์
- ขาดสมาธิในการเรียน ทำให้ผลการเรียนต่ำกว่าความสามารถจริง
- เกิดจากสารสมาธิในสมองส่วนหน้าน้อยกว่าปกติ (โดปามีน)
- รักษาได้ด้วย ยาเพิ่มสมาธิ (Methylphenidate) ร่วมกับ การปรับพฤติกรรมที่บ้านและในห้องเรียน
- ตอบสนองต่อการรักษา 90% ทำให้ผลการเรียนดีขึ้นได้
- หากไม่ได้รับการรักษา อาจมีปัญหาพฤติกรรมและผล กระทบต่อเนื่อง จนถึงช่วงวัยรุ่น เช่น ต้องออกจากโรงเรียน ปัญหาสารเสพติด พฤติกรรมรุนแรง ปัญหาเรื่องเพศ

Richard Branson



# 1. ไม่มีสมาธิ Inattention



1. เก็บรายละเอียดของงานไม่ได้ มักทำผิดพลาด เพราะไม่รอบคอบ
2. **ไม่มีสมาธิ**ในการทำงาน หรือการเล่น
3. ไม่ค่อยตั้งใจฟังคนอื่น
4. **งานที่สั่งทำไม่เสร็จ** หรือผิดพลาด
5. ไม่มีระเบียบ
6. **หลีกเลี่ยงงาน**ที่ต้องใช้สมาธิ
7. ขี้ลืม ทำของตัวเองหรือของจำเป็นหายบ่อย
8. **วอกแวกง่าย** เบื่อง่าย
9. ขี้ลืมบ่อยๆ ในกิจวัตรประจำวัน



# Hyperactivity/Impulsivity

## 2. ซน อยู่ไม่นิ่ง



1. **ยุกยิกอยู่ไม่สุข** ขยับมือเท้าไปมา
2. **นั่งไม่ติดที่** ลุกเดินอยู่บ่อยๆ
3. **ซนอยู่ไม่นิ่ง** **วิ่ง กระโดด ปีนป่าย** เล่น โลดโผน
4. **เล่นเสียงดัง** เล่นเงียบๆ ไม่เป็น
5. **ตื่นตัวตลอดเวลา** เหมือนมีเครื่องยนต์ ติดตัวอยู่
6. **พูดมาก พูดไม่หยุด**



## 3. ใจร้อน หุนหัน

7. **พูดแทรก** เวลาที่ผู้อื่นกำลังพูด หรือฟัง คำถามไม่จบ
8. **ใจร้อน รอคอยไม่เป็น**
9. **ชอบขัดจังหวะ** หรือสอดแทรก

# ปัญหาพฤติกรรม

ชน ดื้อ ก้าวร้าว ไม่เชื่อฟัง ไม่รักษากติกา

คนรอบข้างตำหนิ จับผิด และลงโทษเด็กอย่างรุนแรง

มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม

วัยรุ่น

ภาวะดื้อต่อต้าน (Oppositional Defiant Disorder)  
ภาวะเกเรก้าวร้าว (Conduct Disorder)

ปัญหาบุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคม

ติดเกม

ใช้สารเสพติด

กลุ่มที่ก่อคดี  
การใช้ความรุนแรง

เด็กวัยเรียน

วัยรุ่น

# สติปัญญาบกพร่อง

เชื่อกันง่าย ไร้ไหวพริบ คิดอ่านช้า  
พัฒนาการช้า คิดอ่านช้า แก้ปัญหาช้า



# Mental Retardation

ภาวะที่มีความบกพร่องของสติปัญญาและการปรับตัว

## เกณฑ์วินิจฉัย

มีลักษณะที่สำคัญรวมกัน 3 ประการ

1. ความสามารถทาง**สติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย** คือ  
เซาวน์ปัญญาต่ำกว่า 70
2. ความสามารถในการ**ปรับตัวบกพร่อง** อย่างน้อย 2 ใน  
10 ด้าน
3. ต้องมี**อาการปรากฏก่อนอายุ 18 ปี**



# Adaptive Skills (ทักษะการปรับตัว)

2.1 สื่อความหมาย

2.2 ดูแลตนเอง

2.3 ดำรงชีวิตในบ้าน

2.4 ทักษะทางสังคม

2.5 ใช้ทรัพยากรในชุมชน

2.6 ควบคุมตนเอง

2.7 ใช้ชีวิตประจำวัน

2.8 การทำงาน

2.9 ใช้เวลาว่าง

2.10 สุขภาพ/ปลอดภัย



**การป้องกันปฐม** ให้การวินิจฉัยแต่เริ่มแรก **ให้การรักษา**  
**ทางจิตเวช** เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรม  
**เสริมสร้างภาพพจน์แห่งตน** ของเด็ก เพื่อลดความพิการที่  
**ยังหลงเหลือ**

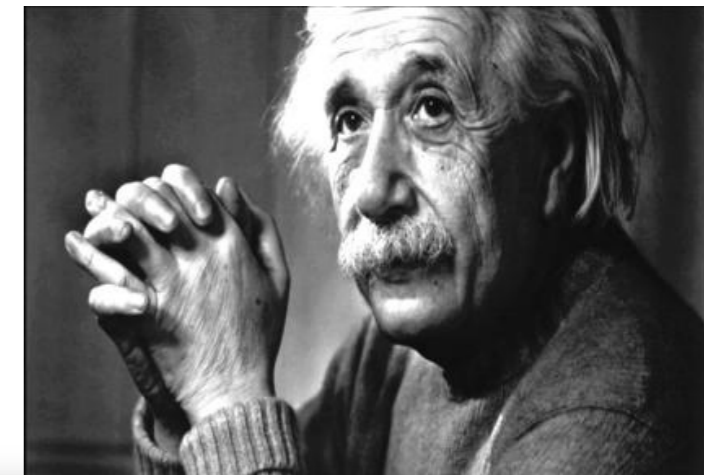
# LD Learning Disabilities

บกพร่องทางการเรียนเฉพาะด้าน

อ่านเพี้ยน เขียนผิด คิดเลขพลาด

อ่านไม่ได้ เขียนไม่ได้

คำนวณ  
ไม่ได้



“I failed my exam in some subjects but my friend passed. Now he is an engineer in Microsoft and I am the owner.”

- Bill Gates, Microsoft



# มีปัญหาการอ่าน, เขียน และ/หรือ คำนวณ ทั้งๆที่ระดับ IQ ปกติ

โดยมีความสามารถต่ำกว่าเด็กที่อายุเท่ากันและมี IQ เท่ากัน  
อย่างน้อย 2 ชั้นเรียน

มิได้เกิดจาก ขาดโอกาสในการเรียน การถูกละเลย/ ไม่  
อยากเรียน ระบบประสาทการรับรู้บกพร่อง หรือเป็นปัญหา  
ทางอารมณ์

ผลการเรียนต่ำเนื่องจากทักษะการเรียนรู้บกพร่อง แต่การเรียนรู้ด้วยการฟังและ  
พูดยังเป็นปกติ ความสามารถของเด็กในการใช้ชีวิตประจำวันไม่ต่างจาก  
เด็กวัยเดียวกัน

พบโรคสมาธิสั้นร่วมด้วยประมาณ 1/3 พบปัญหาพฤติกรรมอื่นๆร่วมด้วยได้  
โดยเฉพาะเมื่อเด็กเครียดหรือเศร้าจากปัญหาการเรียน

ไม่มียารักษา แต่ใช้การจัดทำแผนการเรียนรู้รายบุคคล (IEP) ร่วมกับการ  
ปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่บ้านและในห้องเรียน

เป้าหมาย - พัฒนาเด็กในด้านที่ไม่บกพร่อง เช่น การฟัง/พูด ความสามารถ  
พิเศษอื่นๆ เพื่อช่วยให้ใช้ความสามารถได้เต็มศักยภาพอย่างมีความสุข

# ลักษณะเด็กแอลดี (LD)

ตัวหนังสือมีขนาดไม่เท่ากัน

โธ ๑ ๖ ๖ ๖ ๗

1. ลิ่ง ๕๗๖	2. นกทำมะขี้ต๋	3. ลูปลิ้น
4. ลูปดา	5. ๕๖๗	6. ๖๗๘
ลำธาร	ธรรมชาติ	สุขสันต์
ลูปดาห์		

ตัวหนังสือเขียนในลักษณะ  
มีช่องไฟไม่เท่ากัน

โธ ๑ ๖ ๖ ๗

ชุดที่ 5 40 วินาที

36 <sub>+</sub>	72 <sub>+</sub>	26 <sub>+</sub>	35 <sub>+</sub>	55 <sub>+</sub>
<u>  7</u>	<u>  9</u>	<u>  8</u>	<u>  6</u>	<u>  9</u>
<u>313</u>	<u>711</u>	<u>214</u>	<u>311</u>	<u>61A</u>

ตัวหนังสือเรียงซ้อนกัน

โธ ๑ ๖ ๖ ๗



# ID

- เชื้อคนง่าย
- ไร้ไหวพริบ
- คิดอ่านช้า

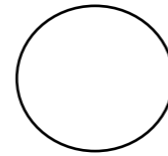
## สาเหตุ

- พันธุกรรม โรคทางสมอง
- ไม่ทราบสาเหตุ

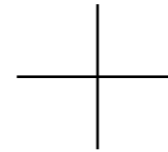
## การรักษา

- ทำ IEP + กระตุ้นพัฒนาการ

# การประเมิน IQ อย่างง่าย



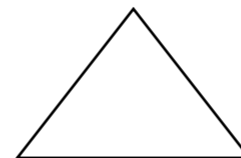
3 ปี



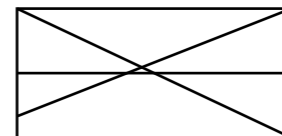
3 ปี 6 เดือน



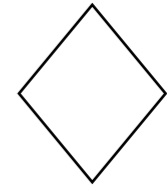
4 ปี



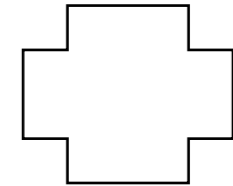
5 ปี



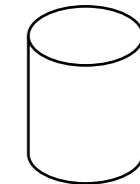
6 ปี



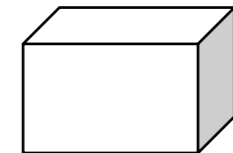
7 ปี



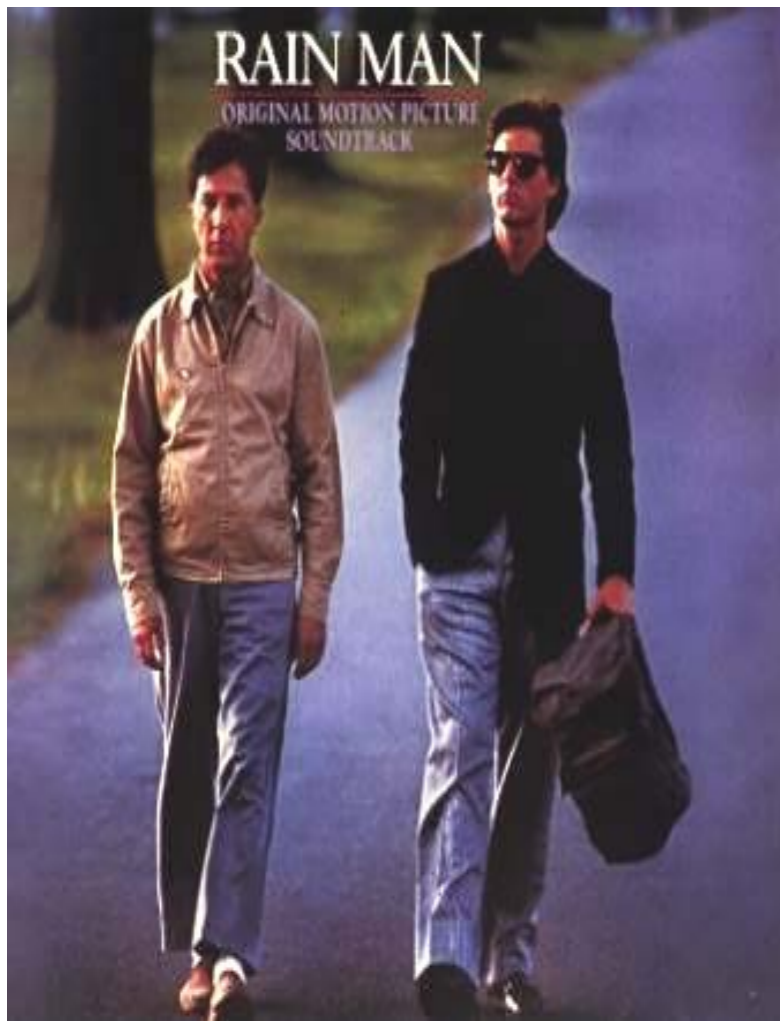
8 ปี



9 ปี



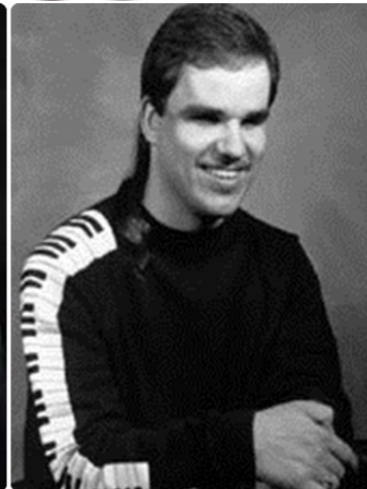
11 ปี



# ออทิสติก



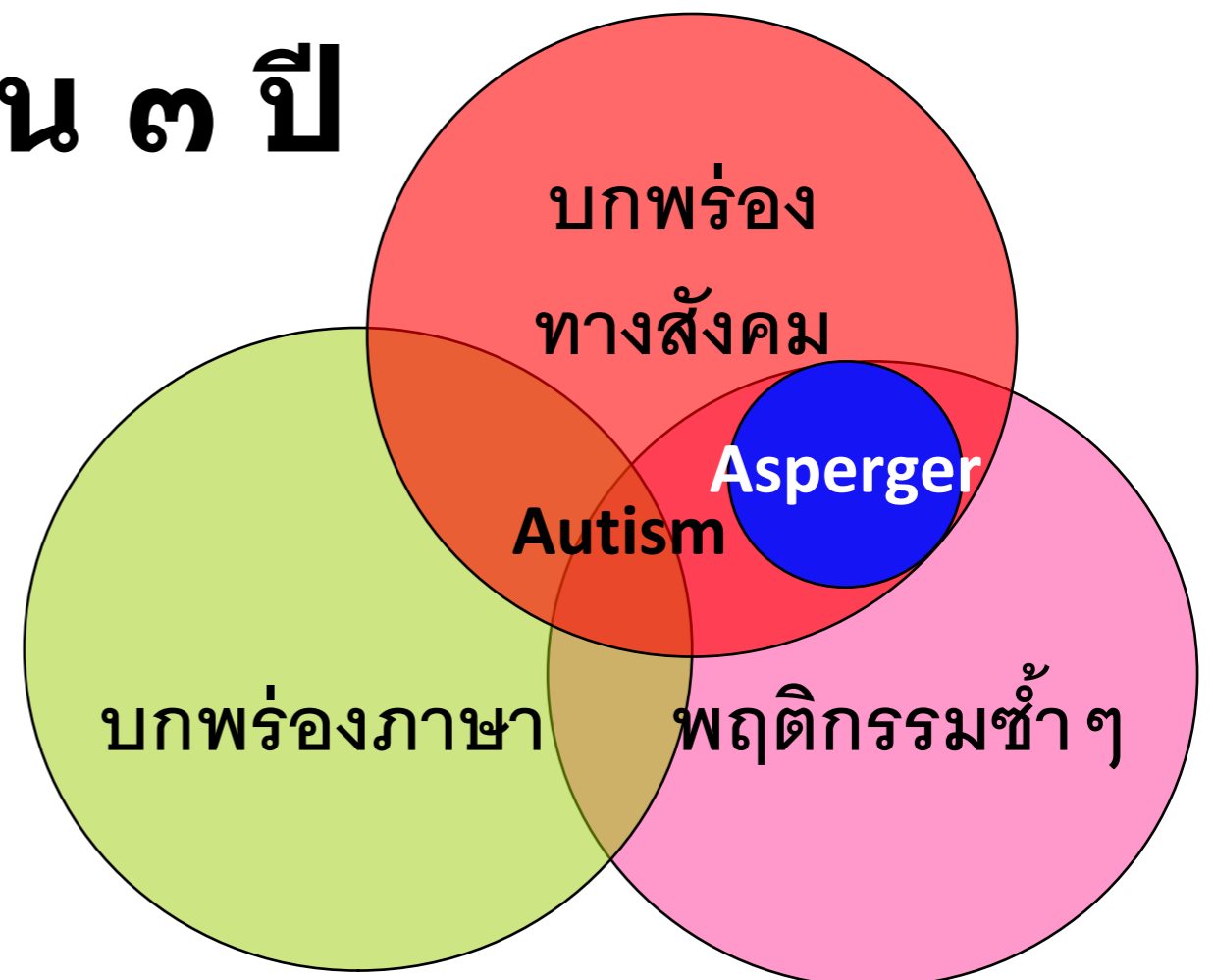
Always  
Unique  
Totally  
Interesting  
Sometimes  
Mysterious



- Daniel Tammet อัจฉริยะด้านความจำ คิดเลขเร็ว และภาษา
- Kim Peek อัจฉริยะด้านความจำ ได้ฉายา คิมพิวเตอร์
- Tony DeBlois อัจฉริยะด้านดนตรี ถึงแม้่ ตามอดมาตั้งแต่กำเนิด
- Alonzo Clemons อัจฉริยะด้านศิลปะ การปั้น
- Stephen Wiltshire อัจฉริยะด้านการวาด ฉายา มนุษย์กล้องถ่ายรูป

# ออทิสซึม

- ออทิสซึม คือโรคผิดปกติทางสมองในเด็ก ทำให้เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม และการสื่อสารผิดปกติ ทั้งภาษา ท่าทางและพฤติกรรม แสดงอาการ ก่อน ๓ ปี



# ออทิสติก

- ไม่สบตา ไม่พาทิ ไม่ชี้นิ้ว
- ปัญหาสำคัญ คือ พัฒนาการด้านภาษา ปัญหาทักษะสังคม และ พฤติกรรมซ้ำๆ
- พัฒนาการในการพูดซ้ำ หรือไม่พูดเลย (ร้อยละ 50)
- ไม่มีการเล่นสมมติ หรือเล่นตามจินตนาการ
- ไม่มียารักษาให้หายขาด แต่ใช้ยาช่วยลดอาการที่เป็นปัญหาบางอย่าง + การจัดทำแผนการเรียนรู้รายบุคคล (IEP) + การปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่บ้านและในห้องเรียน
- เป้าหมาย – พัฒนาทักษะด้านภาษาและทักษะสังคม เพื่อช่วยให้ ใช้ความสามารถได้เต็มศักยภาพอย่าง

# Asperger's Disorder

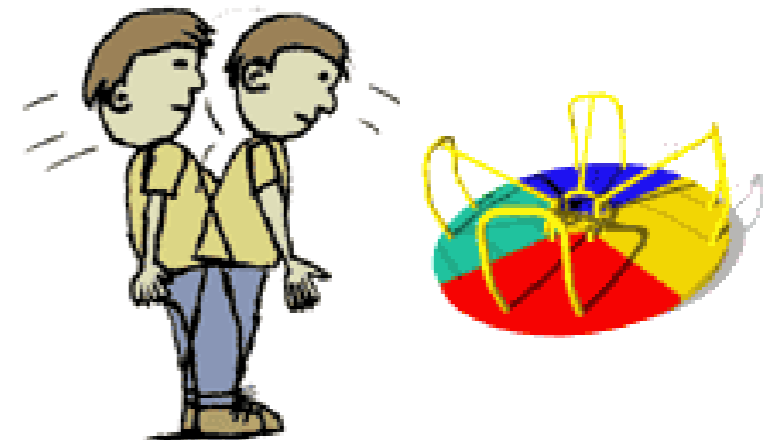
- บกพร่องพัฒนาการทางสังคมและพฤติกรรมซ้ำๆ แบบเดียวกับเด็กออทิสติก
- เล่นกับเพื่อนไม่เป็น
- ไม่ตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกคนอื่น แต่พัฒนาการทางภาษา เชาวน์ปัญญาและการช่วยเหลือตนเองปกติ

## ด้านปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น(Social Interaction)

- **วัยทารก และอนุบาล** จะพบว่าไม่สบตา / ไม่มี social smile / ไม่มี separation anxiety
- **วัยเรียน** จะไม่สามารถเข้ากลุ่มเพื่อนได้ หรือสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่เหมาะสมกับอายุ
- **วัยรุ่น** ไม่สามารถเข้าสังคมได้ ไม่สามารถตอบสนองต่อความสนใจ อารมณ์และความรู้สึกของคนอื่นได้

# ด้านกิจกรรมที่ทำและความสนใจ (Activities and Interest)

- \* การเล่นหรือกิจกรรม มีลักษณะไม่ยืดหยุ่น ทำซ้ำๆ และมีความสนใจอย่างจำกัด
- \* ติดกับกิจวัตร มีพิธีรีตอง หรือย้ำทำบางอย่างที่ไม่มีความยืดหยุ่น
- \* ชอบขบของที่หมุนได้หรือสั่นได้ ทำกิริยาซ้ำๆ เช่น เล่นสะบัดมือ หมุน โยกตัว เขย่งเท้า
- \* สนใจหมกมุ่นกับเพียงบางส่วนของวัตถุ



# อาการอื่นๆ ที่พบได้



- มีการก้าวร้าว ทำร้ายตนเอง
- **ชน สมาธิสั้น** มีปัญหาการกิน นอนไม่หลับ
- อาการมักเปลี่ยนแปลงเร็ว มีอารมณ์ไม่เหมาะสม หัวเราะหรือร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล
- ตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างไม่เหมาะสม ไม่สนใจคำพูดคนอื่น สนใจในสิ่งที่คนทั่วไปไม่สนใจ
- สติปัญญามักต่ำกว่าปกติ ถึงร้อยละ 70

## เป้าหมายการรักษาคือ

- ❖ ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
- ❖ กระตุ้นพัฒนาการพึงประสงค์
- ❖ ฝึกพูดให้สามารถใช้ภาษา
- ❖ ฝึกให้ดูแลตนเองได้
- ❖ สอนการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องแก่บิดามารดา

# ลักษณะอาการที่เห็นเด่นชัด

- ความบกพร่องในการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Failure to develop normal socialization) - ไม่สบตา - ชอบอยู่คนเดียว





# โรคติดต่อต้าน

- ชอบต่อต้าน ขี้หงุดหงิด ทำผิดกฎ
- ปัญหาพฤติกรรมทำให้จัดการสอนได้ยาก
- เกิดจากสารสื่อประสาทในสมอง ร่วมกับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม
- รักษาได้ด้วยยาร่วมกับการปรับพฤติกรรมที่บ้านและในห้องเรียนหรือครอบครัวบำบัด
- พบร่วมกับโรคสมาธิสั้นได้ 40% หากไม่ได้รับการรักษา อาจมีปัญหาพฤติกรรมและผล กระทบต่อเนื้อจนถึงช่วงวัยรุ่น เช่น ต้อออก จากโรงเรียน ปัญหาสารเสพติด พฤติกรรมรุนแรง ปัญหาเรื่องเพศ



# โรคซึมเศร้า

I'm fine.

- หงุดหงิดง่าย ท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากไปโรงเรียน
- เกิดจากสารสื่อประสาทร่วมกับความเครียดด้านสังคมแวดล้อม
- แสดงอาการคล้ายสมาธิสั้นได้ แสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรมเนื่องจากเด็กกังวลหรือไม่มีความสุข
- รักษาได้ด้วย ยาต้านเศร้า ร่วมกับ การปรับพฤติกรรมที่บ้านและในห้องเรียนหรือครอบครัวบำบัด



# ความผิดปกติของบุคลิกภาพ (Personality disorder)

1. ๐ ๐๑ ๑๑๑ · ๑๑๑ · ๑๑๑/๑๑๑ ๑ · ๑๑ ๑๑ ๑ · ๑

• Paranoid ๑๑๑๑๑

• Schizoid ๑๑๑๑ ๑ · ๑ · ๑ ๑๑ ๑ ๑ ๑๑๑ ๑๑๑

• Schizotypal ๑๑ ๑๑๑๑ ๑ ๑๑๑๑๑ ๑ ๑๑๑๑๑ ·  
๑๑๑๑ ๑





# ความผิดปกติของบุคลิกภาพ (Personality disorder)

## 3. ความผิดปกติของบุคลิกภาพ

- Avoidance ความผิดปกติที่บุคคลนั้นหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- Dependent บุคคลนั้นพึ่งพาผู้อื่นอย่างมากในการตัดสินใจและดำเนินชีวิตประจำวัน
- Obsessive-Compulsive บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลสูงและยึดติดกับกฎเกณฑ์



# 6 โรคสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้

- ชนเกินไป ใจลอย รอคอยไม่ได้
- ไม่สบตา ไม่พาที ไม่ชี้นิ้ว
- อ่านเพี้ยน เขียนผิด คิดเลขพลาด
- **เชื่อกันง่าย ไร้ไหวพริบ คิดอ่านช้า**
- หงุดหงิดง่าย ท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากไปโรงเรียน
- ขอบต่อต้าน ขี้หงุดหงิด ทำผิดกฎ

สมาธิสั้น

ออทิสติก

แอลดี

สติปัญญา  
บกพร่อง

ซึมเศร้า

ดื้อต่อต้าน

# โรคจิตเวชเด็กต่างจากโรคทางกาย

- **ไม่ใช่โรคติดต่อ** ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค สารพิษหรือเนื้องอก
- ส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด
- การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม การดูแลในโรงเรียน สภาพสังคม สามารถทำให้อาการของโรคดีขึ้นหรือแย่ลงได้
- เด็กต้องอาศัยความช่วยเหลือจาก **พ่อแม่-คุณครู-ทีมผู้รักษา**
- **บางโรครักษาด้วยยา** บางโรคต้องเน้นการ **ปรับพฤติกรรม** หรือจิตบำบัด
- **ส่วนใหญ่เป็นนาน เรื้อรัง** ต้องรักษาอย่างต่อเนื่องและจริงจัง หากรักษาตั้งแต่เด็ก จะช่วยลดปัญหาในอนาคต



# เป้าหมายของการปรับปรุงพฤติกรรม



**ลด**

พฤติกรรม  
ที่เป็นปัญหา

**ส่งเสริม**

พฤติกรรม  
ที่เหมาะสม

**สร้าง**

พฤติกรรมใหม่

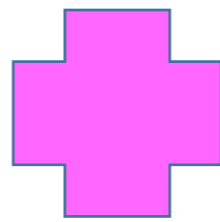
1. กติกาที่เข้าใจ
2. คำชมที่ถูกต้อง
3. รางวัลที่ชอบใจ
4. การลงโทษที่ไม่สร้างบาดแผลในใจ
5. การสื่อสารที่โดนใจ

# Motivational Counseling

## การให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ

- การช่วยเหลือ CI โดยใช้ การสื่อสารสองทาง
- เพื่อ สร้างแรงจูงใจ และ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
ให้ส่งเสริม
- สนับสนุนการมีพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย การมาตรฐานนัด การรับประทานยา ต่อเนื่อง การงดสุรา/สารเสพติด เรียนหนังสือ ฯลฯ

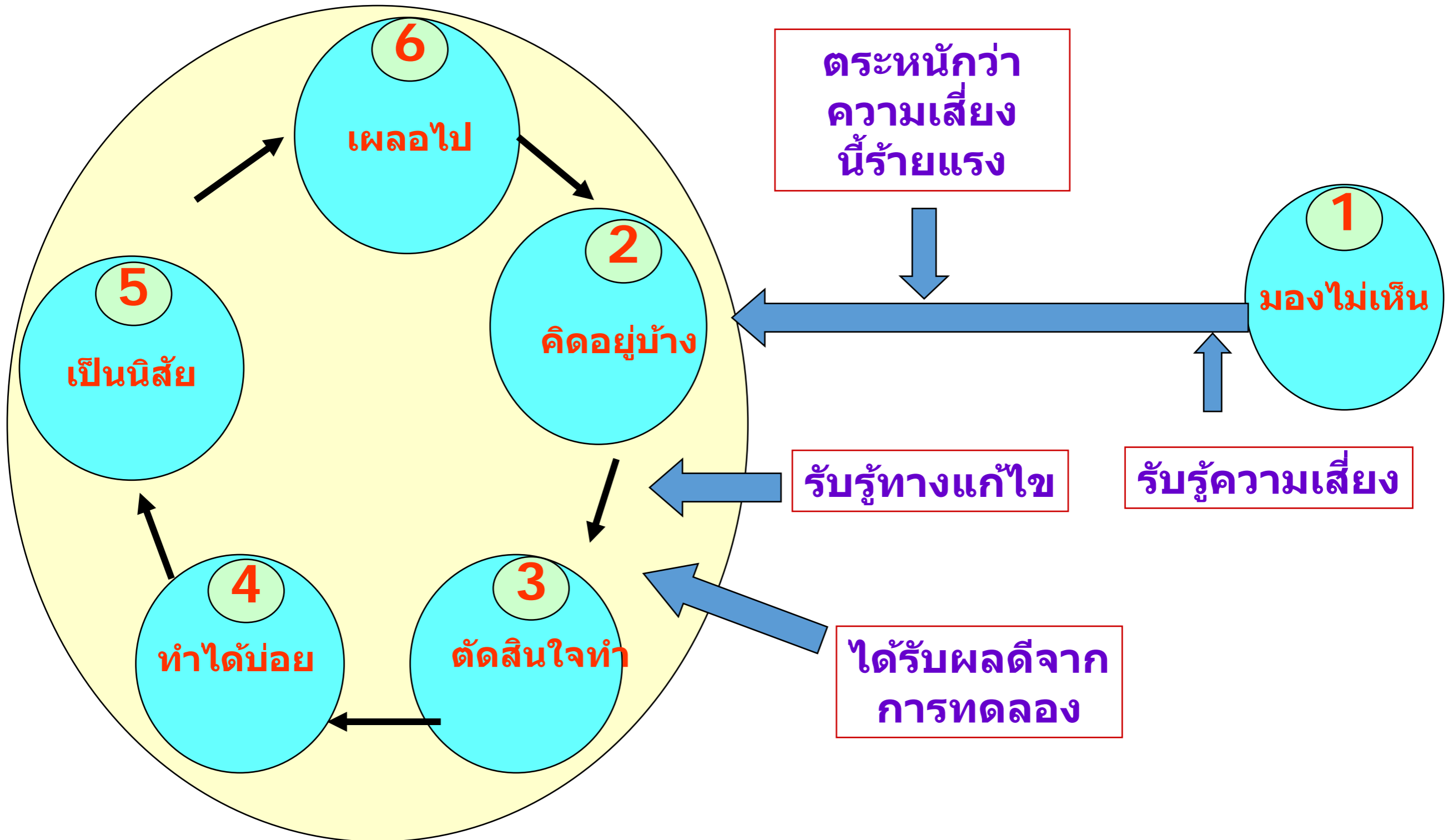
# Stages of change



# Health believe model

ลำดับขั้นของการเปลี่ยนแปลง

ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ



# 12 ปัจจัยพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมเด็ก (ด้านสัมพันธภาพ)

1. ให้ความรักความอบอุ่นและเมตตาเด็ก
2. ส่งเสริมให้เด็กมีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง
3. ให้ความเคารพในตัวเด็ก
4. คำนึงถึงและตระหนักในความเป็นเด็ก (เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ตัวเล็ก)
5. ยอมรับในความเป็นตัวของตัวเองของเด็ก ส่งเสริมให้เด็ก เป็นตัวของตัวเอง และมีอิสระตามวัยอย่างเหมาะสม
6. เปิดโอกาสให้เด็กได้ระบายความรู้สึกและบอกความต้องการ

# 12 ปัจจัยพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมเด็ก (การสร้างวินัย)

7. เข้าใจเทคนิคการสร้างวินัย
8. กำหนดความคาดหวังให้ชัดเจนและสมเหตุสมผล
9. มีความสม่ำเสมอและอดทนในการปรับพฤติกรรม
10. หนักแน่น เข้มงวดและเอาจริงในกฎระเบียบที่ตกลงกับเด็กไว้
11. รู้จักวิธีการทำให้กฎต่างๆ นั้นศักดิ์สิทธิ์
12. ผู้ดูแลเด็กจำเป็นต้องใช้เทคนิคปรับพฤติกรรมไปในทางเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกัน

# ปัจจัยพื้นฐานในการปรับ พฤติกรรมเด็ก

**3R**

**Relationship + Rule = Resilience**

**3ส**

**สัมพันธ์ภาพ + สร้างวินัย = สอนง่าย**

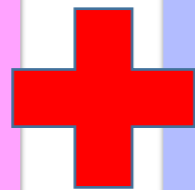
# คุณครูมีเป้าหมายในการดูแล เด็กอย่างไร?

เก่ง/  
ประสบความสำเร็จ

ดี

มีความสุข

สัมพันธภาพ



สร้าง  
วินัย



สอนง่าย --> เก่ง  
(ตาม IQ)  
ดี มี ความสุข  
มีความนับถือตัวเอง  
(self esteem)

# สูตร 3ส (3R) ในการปรับพฤติกรรมเด็ก

Relationship  
(สัมพันธ์ภาพ)



Rules  
(สร้างวินัย)



Resilient Child  
(สอนง่าย)

~~Relationship  
(ไม่มีสัมพันธ์ภาพ)~~



Rules  
(สร้างวินัย)



Rebellious Child  
(เด็กดื้อ)

Relationship  
(สัมพันธ์ภาพ)



~~Rules  
(ไม่มีวินัย)~~



Spoil Child  
(เด็กเอาแต่ใจ)



# วงจรปัญหาเมื่อไม่ใช้ 3ส...

เด็กเลี้ยงยาก

1

พฤติกรรมที่เพิ่มขึ้น

ก่อนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

2

5

สื่อสารจากใจ

กำหนดกติกา  
ลงโทษ  
เสริมแรง

3

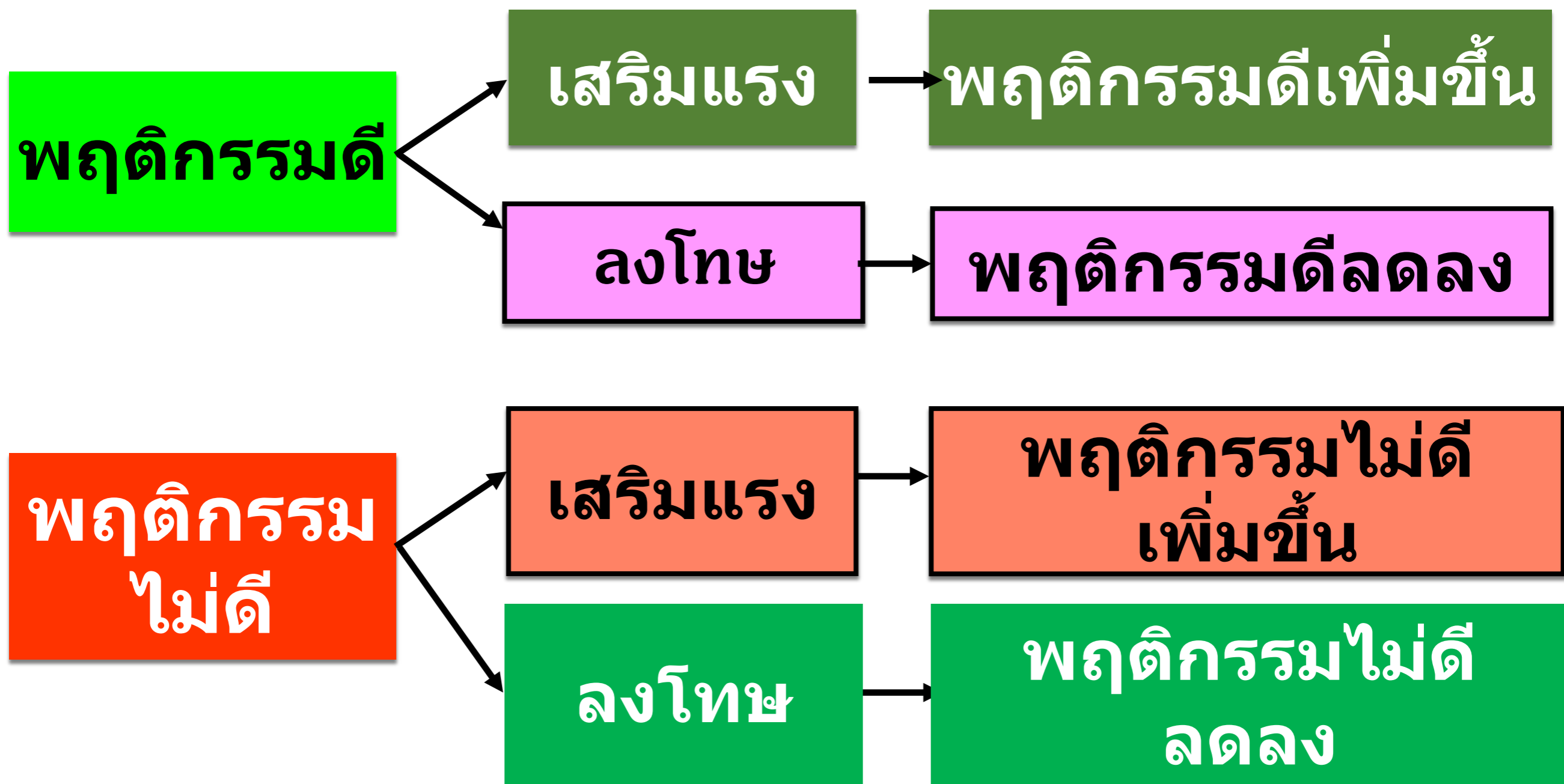
4

รู้สึกดีกับตนเอง

มองตัวเองดี  
ขาดความมั่นใจ  
รู้สึกไม่พอใจ



# ปัจจัยพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมเด็ก



# แนวทางปฏิบัติเพื่อการแก้ปัญหาพฤติกรรม

1

กำหนด  
พฤติกรรม  
ของเด็กที่  
คุณครู  
ต้องการ  
แก้ไข  
ให้ชัดเจน

2

บอกความ  
ต้องการ  
ของคุณครู  
ให้เด็กฟัง

3

ให้เด็กพูด  
ทวนสิ่งที่  
คุณครู  
ต้องการ  
ให้เด็ก  
ปฏิบัติ  
ออกมา

4

บอกสิ่งที่จะ  
เกิดกับเด็ก  
เมื่อเด็กทำตาม  
หรือไม่ทำตาม  
สิ่งที่คุณครู  
ต้องการ  
(กำหนดกติกา)

5

หนักแน่น เอา  
จริง และไม่ใจ  
อ่อนหากเด็กไม่  
ยอมปฏิบัติตาม  
กติกา

# ขั้นตอนการสอนและสร้างแรงจูงใจ

## เจตคติ

**ขั้นสร้างความรู้สึก**  
- ประสบการณ์  
สื่อกิจกรรม  
เปิดเผยตนเอง

**ขั้นจัดระบบความคิด**  
**ความเชื่อ**

- สะท้อนความคิด
- ความคิดริบยอด
- กิจกรรมประยุกต์

## ทักษะ

**ขั้นรู้ชัดเห็นจริง**  
-บรรยาย สาธิต  
สถานการณ์จำลอง  
กรณีศึกษา อภิปราย

**ขั้นลงมือทำ**  
- ฝึกปฏิบัติ  
- ประเมินผล

# สูตร 3ส (3R) ในการปรับพฤติกรรมเด็ก

**BA: Brief Advice**  
การให้คำแนะนำ  
แบบสั้น  
5-10 นาที

สร้างความตระหนัก  
มองเห็นปัญหา  
ทราบข้อมูลหากจะ  
แก้ไข

- ประเด็นที่สนใจ/มีปัญหา
- หลักฐานของปัญหา
- แนะนำการรักษา/  
ทางเลือก

**BI: Brief Intervention**  
การให้คำปรึกษา  
แบบสั้น  
20-30 นาที

สร้างความตระหนัก  
มองเห็นปัญหา  
ทราบข้อมูลการ  
แก้ไข  
วางแผนระยะสั้นได้

- ประเด็นที่สนใจ/มีปัญหา
- หลักฐานของปัญหา
- แนะนำการรักษา/  
ทางเลือก

**BC: Brief Counseling**  
การให้คำปรึกษา  
ระยะสั้น  
40-60 นาที หลายครั้ง

สร้างความตระหนัก  
สามารถวางแผน  
ก้าวข้าม Barrier

- เน้นเป้าหมายที่เจาะจง
- การวางแผนและติดตาม  
แผน
- การให้กำลังใจ/สนับสนุน
- แก้ไข Barrier

# การสื่อสารจากใจ (Positive communication)

## 1. การฟังอย่างใส่ใจ (active listening)

- เป้าหมายของการฟัง 2 ประการ
  - ฟังเพื่อรับ**เนื้อหาสาระ**
  - ฟังเพื่อเข้าใจ**อารมณ์ ความรู้สึก**
- เมื่อฝ่ายหนึ่งเริ่มพูด ควรนิ่งและรับฟัง มองหน้า สบตา หรือยิ้ม เพื่อแสดงความสนใจ
- รับฟังอย่างตั้งใจ ไม่พูดแทรก ในขณะที่อีกฝ่ายกำลังพูด
- ใช้คำพูดที่แสดงความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึก

# การสื่อสารจากใจ (Positive communication)

## 2. I-Message (การพูดเชิงบวก)

**F = feeling** คือ ความรู้สึก

**I = I'm** คือ แทนตัวเอง ฉัน (สรรพนามที่ใช้แทนฉัน)

**N = need** คือ ความต้องการของเรา

“คุณครูเสียใจที่ไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อน หนูลองเล่าให้คุณครูฟังซิ  
ว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร”

“คุณครูอยากให้หนูลองพยายามอีกครั้ง”

“คุณครูไม่ได้เสียใจที่แก้วแตก แต่คุณครูเสียใจที่หนู ไม่บอก  
ความจริงกับคุณครู”

**การสื่อสารจากใจ (Positive  
communication)**  
**ข้อดีของภาษาฉัน (I-message)**

**ผู้พูดเข้าใจ แยกแยะความรู้สึกของตัวเองได้ชัดเจน**

**ผู้ฟังเข้าใจอารมณ์และความต้องการของผู้พูด**

**ไม่เกิดผลกระทบทางลบจากการสื่อสารไม่  
ตรงไปตรงมา**



# การชม (Praise)

## หลักพื้นฐานของการชม

1. **ชมทันที** (หรือขณะที่เด็กทำพฤติกรรมที่เราต้องการ)
2. **ชมเฉพาะพฤติกรรมที่ดี** (ไม่ชมเวลาเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม)
3. **ชมด้านดีทุกด้าน** (ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้)
4. **ชมทั้งความพยายามและความสำเร็จ** (อย่ารอชมเฉพาะเมื่อเด็กทำสำเร็จเพียงอย่างเดียว)
5. **ชมโดยบอกความรู้สึก**ของเราและพฤติกรรมของเด็ก (เช่น คุณครูชอบมากเลยที่หนูช่วยคุณครูกวาดพื้น)
6. **ชมโดยไม่ประชด** ตำหนิ วิจารณ์ร่วมไปด้วย
7. **ชมพร้อมกับสบตา** โอบกอด หรือสัมผัสตัวเด็กไปด้วย
8. **ชมด้วยสีหน้าหรือลักษณะท่าทาง** (เช่น ส่งสายตา ขยิบตา รอยยิ้ม ผงกศีรษะ ชูนิ้วโป้ง จับมือกัน ตบเบาๆที่หลัง)
9. **ชมด้วยการเขียน** (ใช้สลับกันหรือรวมกันได้)
10. **ชมอย่างจริงใจ เห็นคุณค่าในความพยายาม**ของเด็ก ที่ทำพฤติกรรมที่ต้องการ

# การชม (Praise)

## องค์ประกอบของคำชม 3 ประการ

- บอกความรู้สึกของเรา เช่น คุณครูภูมิใจในตัวหนูมาก ฯลฯ
- บอกพฤติกรรมที่เด็กทำ เช่น ที่หนูยอมรับว่าทำผิด ฯลฯ
- บอกคุณลักษณะของเด็กเมื่อทำพฤติกรรมนั้น เช่น มีน้ำใจ กล้าหาญ ฯลฯ
  - “ชื่นใจจังเลย ที่หนูรินน้ำมาให้คุณครูดื่ม หนูเป็นเด็กมีน้ำใจจัง”
  - “ต้นเป็นหัวหน้าห้องที่น่ารักมาก ช่วยดูแลเพื่อนๆ ตอนคุณครูไม่อยู่ คุณครูภูมิใจในตัวต้นมาก”
  - “ผลงานชิ้นนี้ยอดเยี่ยมมาก คุณครูเห็นเลยว่าใส่ใจ และใช้ความพยายามมาก ทำให้งานออกมาดีแบบนี้”
  - “เดี๋ยวนี้คุณครูสังเกตเห็นว่าหนูขยัน ตั้งใจเรียนมากขึ้น ไม่ซี้เกียจเหมือนแต่ก่อน”
  - “ดีมากที่เกตุพูดความจริงกับคุณครูไม่โกหกเหมือนก่อน แบบนั้นใช้ไม่ได้”

# การให้รางวัล (Rewards)

## 8 ข้อควรปฏิบัติเมื่อให้รางวัลเด็ก

1. กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้เด็กทำให้  
แน่นอน ชัดเจน เป็นพฤติกรรมที่เด็กทำได้  
และมีโอกาสได้รางวัล
2. ให้รางวัลทันที เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่  
ต้องการ
3. ขณะให้รางวัลควร ชม ยิ้ม โอบกอด ไปด้วย
4. อธิบายกับเด็กว่าทำพฤติกรรมอะไร จึงได้  
รางวัล

# การให้รางวัล (Rewards)

## 8 ข้อควรปฏิบัติเมื่อให้รางวัลเด็ก

**5. อย่าให้รางวัลก่อน** เด็กจะแสดงพฤติกรรมที่  
ต้องการ

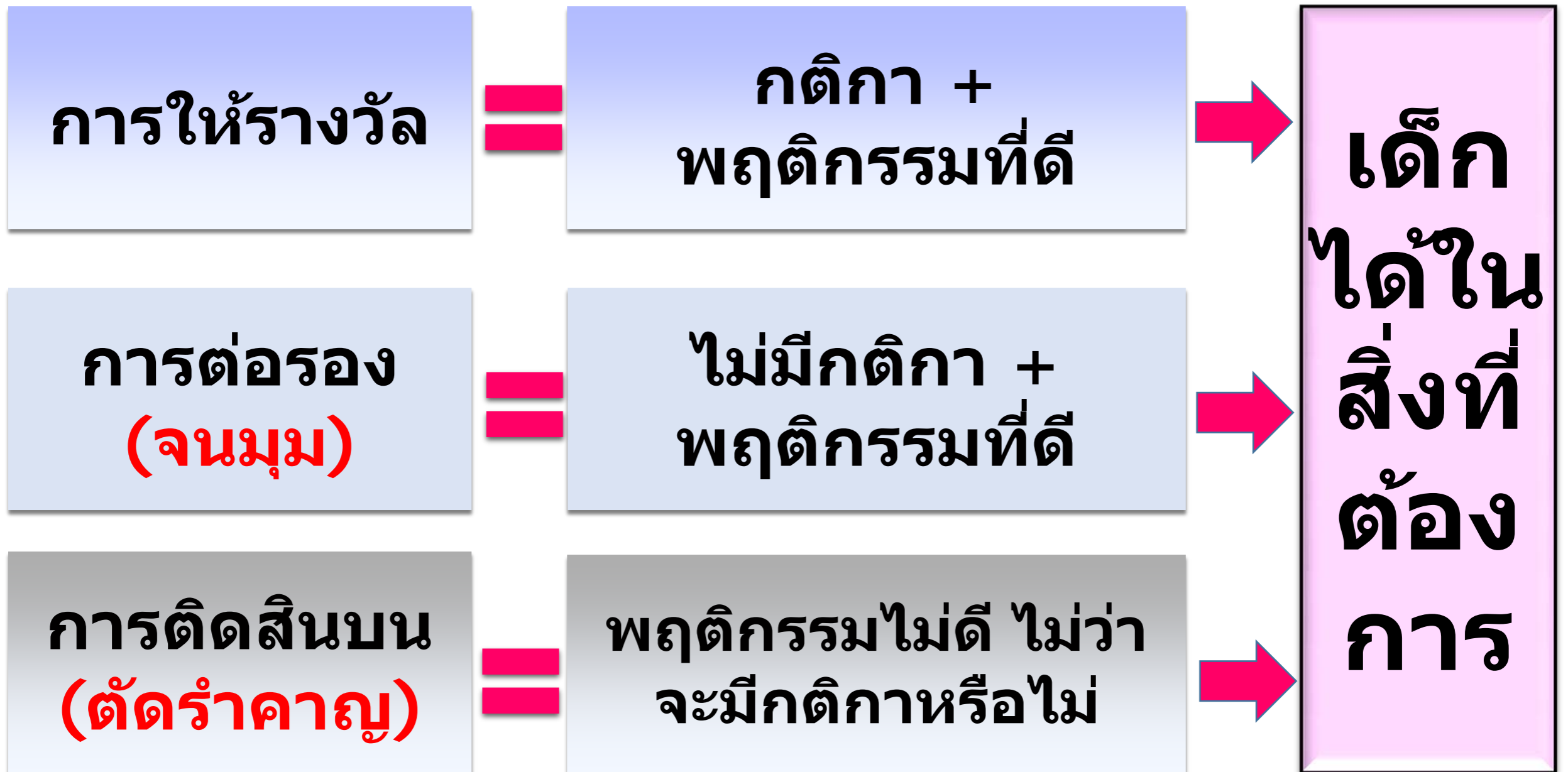
**6. ให้รางวัลเฉพาะเมื่อเด็กทำดี** อย่าให้รางวัลเพื่อ  
หยุดพฤติกรรมไม่ดีของเด็ก (ติดสินบน)

**7. อาจบอกขอรางวัลแก่เด็กล่วงหน้า** แต่เก็บไว้  
ก่อน ค่อยให้เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดีแล้ว

**8. ไม่ควรกำหนดล่วงหน้าว่าเด็กจะได้รางวัลเมื่อไหร่**  
จะทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมดีต่อไปเรื่อยๆ

# การให้รางวัล (Rewards)

## รางวัล ต่อรอง สิ้นบน



# หลักการให้รางวัลอย่างถูกต้อง

- 1. การให้รางวัล** ใช้เมื่อครูต้องการให้เด็กทำพฤติกรรมที่ดี และต้องการ**ให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่** ติดตัวเด็กจนเป็นนิสัย
- 2. ก่อนให้รางวัล** ต้องชี้แจงให้เด็กทราบอย่าง**ชัดเจนถึงพฤติกรรม**ที่ต้องการให้เด็กทำ
- 3. เลือกสิ่ง**ที่จะนำมาใช้**เป็นแรงจูงใจ**ในรูปแบบของ รางวัล สิทธิพิเศษ โอกาส หรือกิจกรรมที่เด็กต้องการเป็นพิเศษ

**เทคนิค  
การ  
จัดการ  
พฤติกรรม  
ที่ไม่พึง  
ประสงค์**

**การหยุดพักกิจกรรมที่ทำอยู่ชั่วคราว ส่งเด็ก  
ไปนั่งเก้าอี้ ในมุมสงบหรือห้องว่าง (Time -  
Out)**

**งดกิจกรรมที่เด็กชอบ ตัดสิทธิ์ ริบของ**

**ให้ทำงานที่เด็กไม่ชอบแต่เกิดประโยชน์  
เช่น คัดไทย ท่องศัพท์ กินผัก ออกกำลังกาย**

**เพิกเฉย ควรใช้กับพฤติกรรมที่เรียกร้องความ  
สนใจ ก่อความเล็กน้อย ยั่วโมโห ล้อเลียน  
เช่น ทำฤทธิ์ลงมือลงเท้า ร้องแงแง ชักสีหน้า  
 ฯลฯ**

**การออกคำสั่งเตือนให้หยุด (Verbal  
reprimand) เช่น หยุดนะ อย่าทำอย่างนั้นนะ**

# รางวัลแด่คุณครูคนใหม่ เทคนิคการทำระบบให้คะแนน

หมายถึง ระบบการให้แรงเสริมกับ  
พฤติกรรมที่เหมาะสม และลดแรงเสริม  
กับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม





# เทคนิคการทำระบบให้คะแนน

- เมื่อเด็กทำพฤติกรรมที่เหมาะสมในแต่ละครั้ง ได้รับเครื่องหมายคะแนน เพื่อสะสมไว้ แลกรางวัลตามที่ตกลงไว้
- เมื่อเด็กทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมถูกลงโทษโดยริบหรือหักลบเครื่องหมายคะแนน ที่สะสมไว้

# วิธีการสร้างระบบคะแนน

## 1. กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้เด็กทำ

- **เลือกพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยน** (ทั้งพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม)
- ชัดเจน และเจาะจง เป็นรูปธรรม

## 2. เครื่องหมายคะแนน

- **เลือกชนิดของเครื่องหมายคะแนนที่ต้องการใช้** เช่น เงินของเล่น เหรียญพลาสติก ลูกแก้ว สติกเกอร์ ดาว ตัวปั๊ม
- ในเด็กเล็ก **ต้องเป็นสิ่งที่ปลอดภัย**



# วิธีการสร้างระบบคะแนน



## 3. การเลือกรางวัล

- เลือกรางวัลที่ดึงดูดกระตุ้นให้เด็กทำพฤติกรรมที่ดี ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของ
- การเลือกรางวัลอาจเป็นจากการสังเกตหรือสอบถามจากเด็กโดยตรง โดยเป็นสิ่งที่เหมาะสม ไม่เป็นอันตราย
- อาจนำรางวัลมาตั้งโชว์ให้เด็กเห็น เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เด็กพยายามเพิ่มขึ้น

# วิธีการสร้างระบบคะแนน

## 4. เครื่องหมายคะแนนของแต่ละพฤติกรรม

- จำนวนเครื่องหมายคะแนนในแต่ละพฤติกรรมอาจไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับความยากง่ายของเด็กแต่ละคน

- การตั้งจำนวนเครื่องหมายคะแนนในแต่ละพฤติกรรม ควรให้เด็กมีส่วนร่วมด้วย

- ไม่ควรตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไปจนทำให้เด็กรู้สึกว่ายากและ หหมดหวัง หรือง่ายเกินไปจนไม่เห็นความสำคัญและเบื่อเร็ว

# วิธีการสร้างระบบคะแนน



## 5. ค่าคะแนนของรางวัล

- เรียงลำดับ จากราคาน้อยไปมากจากชิ้นเล็กไปชิ้นใหญ่ หรือจากจำนวนกิจกรรมน้อยไปมาก
- การตั้งรางวัลหลายอย่าง จะช่วยให้เด็กมีสิทธิ์แลกรางวัลได้เร็วขึ้นในคนที่ไม่สามารถรอคอยได้นานเพื่อให้เด็กไม่รู้สึกท้อแท้ และฝึกการรอคอยหากต้องการรางวัลใหญ่ขึ้น

## 6. ใบตารางคะแนนและของรางวัล

- ออกแบบใบตารางคะแนนและติดไว้ในที่ที่ทุกคนมองเห็นชัดเจนและง่ายต่อการให้คะแนน
- ติดใบค่าคะแนนและรายการของรางวัลในที่ที่มองเห็นชัดเจน



# เทคนิคการทำระบบให้คะแนน - วิธีการสร้างระบบคะแนน

## 7. สื่อสารกับเด็ก



- อธิบายให้เด็กฟังอย่างละเอียด ถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้เด็กทำและไม่ต้องการให้เด็กทำ วิธีที่จะได้รับคะแนนหรือถูกหักคะแนน และวิธีที่เด็กจะได้รับรางวัล
- ให้คะแนนพร้อมคำชมทันทีทุกครั้ง ที่เด็กทำพฤติกรรมที่เหมาะสมและกระตุ้นให้เด็กทำสม่ำเสมอ
- เมื่อหักคะแนน ต้องบอกว่าพฤติกรรมใดที่ทำให้โดนหักคะแนน ต้องทำอย่างไรจึงจะไม่ถูกหัก ต้องทำอย่างไรจึงจะสามารถได้คะแนนกลับคืนมา

# เทคนิคการทำระบบให้คะแนน - วิธีการสร้างระบบคะแนน

## 8. การให้รางวัล

- เลือก**ช่วงเวลา**สำหรับการแลกคะแนนกับรางวัล
- **ให้รางวัลพร้อมคำชมถึงความพยายาม**ของเด็ก
- เมื่อเด็กทำพฤติกรรมที่กำหนดอย่าง**สม่ำเสมอแล้ว**  
**ค่อยๆ เพิ่มความยาก**ในการทำคะแนน แต่ยังคงคำชมในทุก  
ครั้ง จนยุติการให้คะแนนกับพฤติกรรมนั้นๆ แต่ยังคงคำชม  
อยู่
- **ค่อยๆปรับเปลี่ยนรางวัลเพื่อรักษาความสนใจและ**  
**แรงจูงใจ** รวมถึงปรับค่าของคะแนนในการแลกของรางวัล  
เพื่อเพิ่มความท้าทาย

# เทคนิคการทำระบบคะแนน - สิ่งที่พึงปฏิบัติเวลาให้คะแนนเด็ก

- **ภาษากาย**

- อยู่ใกล้ตัวเด็กในระยะที่สามารถแตะตัวเด็กได้ มองไปที่ตัวเด็กพร้อมกับยิ้มให้ เรียกเด็กให้หันมามอง อาจลูบผมหรือแผ่นหลังเบาๆ ไปด้วย ใช้น้ำเสียงที่อ่อนโยนนุ่มนวล

- **ภาษาพูด**

- ชมเด็กตามหลักการชม เช่น **"ทำได้ดีมาก คุณครูชอบจริงๆ เลยที่ หนูทำ.... พยายามทำดีแบบนี้ไปเรื่อยๆนะคะ"** แล้วให้คะแนนพร้อมกับบอกเด็ก **"เอ้า คุณครูให้ 10 คะแนน ไปหยิบการ์ดมาแล้วลงคะแนน ໄວ້นะ"**

- เสร็จแล้วให้เด็กขอบคุณที่คุณครูให้คะแนนเพื่อสอนมารยาท ทางสังคม



# สิ่งที่พึงปฏิบัติเวลาห้กคะแนนเด็ก

- ภาษากาย

- อยู่ใกล้ตัวเด็กในระยะที่สามารถแตะตัวเด็กได้ มองไปที่ตัวเด็กพร้อมกับยิ้มให้ เรียกเด็กให้หันมามอง ใช้น้ำเสียงที่อ่อนโยนนุ่มนวลเหมือนตอนให้คะแนนจนเด็กไม่สามารถ บอกความแตกต่างระหว่างตอนที่จะให้หรือห้กคะแนน

- รักษาท่าที่สงบในระหว่างพูดถึงพฤติกรรมไม่ดีที่เด็กทำ “หนูส่งเสียงดังรบกวนคุณครูตอน  
สอน”



# สิ่งที่พึงปฏิบัติเวลาหักคะแนนเด็ก

- บอกเด็กให้ทราบว่า มันเป็นกฎที่คุณครูและเด็กตกลงกันไว้ว่า เด็กจะถูกหักคะแนนเมื่อทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ พุดแสดงความเห็นใจที่ถูกหักคะแนน **“คุณครูรู้ว่าหนูเสียดายคะแนนที่ถูกหัก แต่กฎก็ต้องเป็นกฎนะคะ”**
- หากเด็กยอมให้หักคะแนนโดยดี โดยไม่บ่นหรือต่อต้าน คั้นคะแนนให้ครึ่งหนึ่งพร้อมพุดว่า **“ดีมากที่หนูรับผิดชอบในความผิดของตัวเองและไม่ต่อต้าน คุณครูจะคืนให้ 5 คะแนน สำหรับการยอมรับผิด”**
- หากเด็กโวยวายหรือคัดค้าน สามารถหักคะแนนซ้ำอีกครั้งสำหรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

# 10 ข้อแนะนำในการทำระบบคะแนน

1. ให้หรือหักคะแนนอย่างสม่ำเสมอ อย่าทำบ้างไม่ทำบ้าง และทำทันทีที่เด็กทำพฤติกรรม อย่าเก็บหรือรวมไว้คิดทีหลัง
2. พยายามทำให้เหมือนเป็นเกม สนุกสนาน อย่าให้เกิดบรรยากาศเคร่งเครียด หรือทำให้เด็กรู้สึกถูกจับผิดตลอดเวลา
3. พูดคุยกับเด็กในการกำหนดพฤติกรรม ที่ต้องการจะปรับ คะแนนที่จะได้รับ หรือถูกหัก และรางวัลที่เด็กต้องการแลก
4. ทบทวนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข จำนวนคะแนนและรางวัลเป็นระยะๆ
5. ผู้ใหญ่ทุกคนรู้วิธีการปรับพฤติกรรมนี้ และร่วมมือในการให้หรือหักคะแนน อาจใช้ร่วมกับผู้ปกครองเด็กด้วยได้

## 10 ข้อแนะนำในการทำระบบคะแนน

6. **ในสัปดาห์แรกๆ** ของการใช้วิธีนี้ **เน้นการให้คะแนน** มากกว่าหักคะแนนเพื่อให้เด็กเกิดกำลังใจ สนุก และร่วมมือในการปรับปรุงพฤติกรรม
7. **พยายามใช้กับเด็กทุกคน** อย่าใช้เฉพาะคนที่มีปัญหา
8. **ค่อยๆปรับครั้งละ 2-3 พฤติกรรม** โดยเริ่มจากพฤติกรรมที่เด็กปฏิบัติได้ง่ายก่อน จึงค่อยปรับสู่พฤติกรรมที่ยากขึ้น **ไม่ควรปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งหมดในคราวเดียว**
9. **วิธีการพูดและปฏิบัติกับเด็กตอนให้หรือหักคะแนน** สำคัญพอๆกับตัวคะแนนเอง
10. **อดทน** อย่าท้อถอยหากดูเหมือน**ไม่**ได้ผล หรือเด็กดู**ไม่**เต็มใจ ในช่วงแรก บางครั้งเด็กจะทดสอบผู้ใหญ่ว่าเอาจริงเพียงใด

## ข้อคิดดีๆ

- การให้แต่ความรักอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะเลี้ยงเด็กให้ประสบความสำเร็จ
- เมื่อเด็กได้ยินคนอื่นพูดถึงตัวเองบ่อยๆ ไม่ว่าจะในด้านดีหรือไม่ดีในที่สุด เขาจะเชื่อว่าเขาเป็นคนอย่างนั้นจริงๆ ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองเป็น หัวใจสำคัญที่จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ
- เมื่อเด็กเชื่อว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ เขาจะประพฤติตัวในทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ
- เมื่อเด็กชอบตัวเองเขาจะมุ่งมั่นทำงานหนักขึ้นเพื่อให้ตัวเองเก่งขึ้น
- เน้นที่ข้อเด่นหรือจุดดีของเด็ก เพื่อการปรับปรุงข้อด้อยหรือจุดบกพร่อง

## ข้อคิดดีๆ

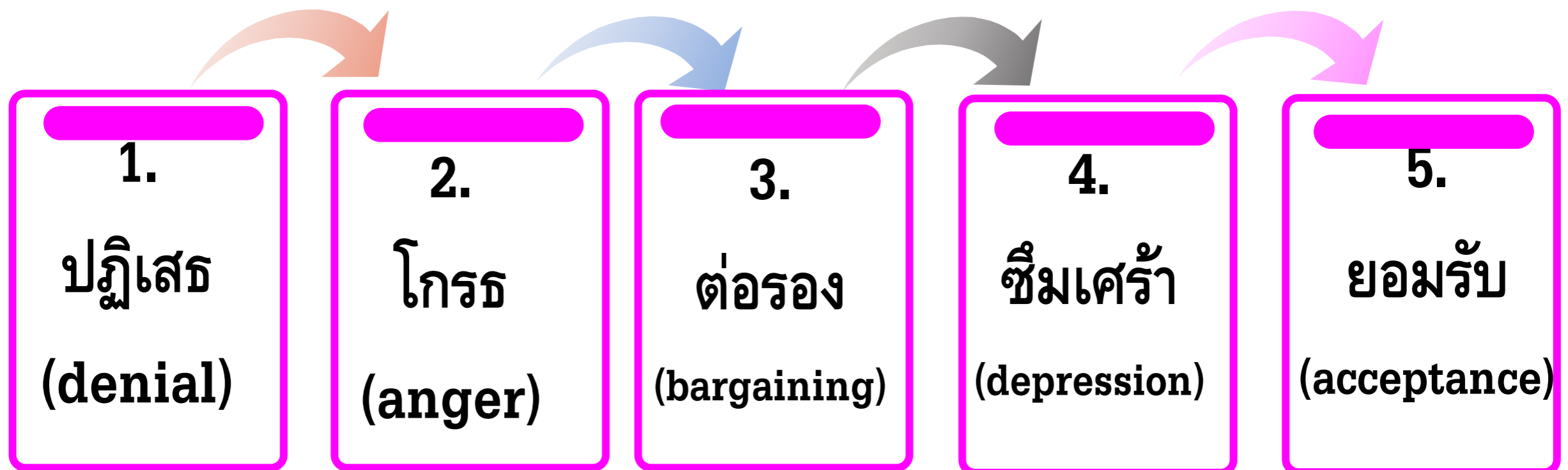
- หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดตำหนิรุนแรงที่จะทำให้เด็กสูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง
- เด็กไม่ต้องการคนมาพูดตอกย้ำว่าเขาผิดหรือเลวอย่างไร แต่ต้องการคนที่จะมาสอนว่าครั้งต่อไปเขาควรทำอย่างไรจึงจะถูก
- ใช้คำพูดที่ส่งเสริมกำลังใจและเป็นเชิงบวกมากกว่า เช่น “ครูจะชอบมากเลยถ้าบอຍมาโรงเรียนแต่เช้าและทำการบ้าน” **ไม่ใช่** “ครูเบื่อแล้วนะที่ต้องคอยตามจ้ำจี้จ้ำไชเธอ”
- เมื่อต้องตำหนิให้เน้นที่พฤติกรรม **ไม่ใช่** ตัวเด็ก เช่น “ครูไม่ชอบที่แกล้งเพื่อนแบบนี้” **ไม่ใช่** “ทำไมบอຍถึงเป็นเด็กก้าวร้าวแบบนี้ละ”

# สื่อสารข่าวร้ายทักษะการแจ้งข่าวร้าย (Breaking bad news)



## ปฏิกิริยาเมื่อได้รับการแจ้งข่าวร้าย

**การสูญเสียหรือได้รับข่าวร้ายมักจะมีปฏิกิริยาทางจิตวิทยาเกิดขึ้นมากน้อยแล้วแต่บุคคล Elisabeth Kubler-Ross แบ่งปฏิกิริยาของความเศร้าโศก (stage of grief) หรือปฏิกิริยาต่อข่าวร้ายเป็น 5 ระยะ ได้แก่**



# สื่อสารข่าวร้าย - 5 ขั้นตอนในการแจ้งข่าวร้าย



## 1. รู้จักข่าวร้าย

(เข้าใจอาการและโรคที่ทำให้เด็กมีปัญหาการเรียน)

## 2. ใจผู้รับข่าว

(ผู้ปกครองรู้จักโรคเหล่านี้หรือไม่ เข้าใจว่าเป็นอย่างไร จะทำให้เด็กเป็นอย่างไร ต้องการรับฟังข้อมูลหรือไม่ มากน้อยแค่ไหน)

## 3. บอกเล่าอย่างสุภาพ

(แจ้งข่าวด้วยท่าทีสุภาพ นุ่มนวล ใส่ใจความรู้สึกของผู้ฟัง)



# สื่อสารข่าวร้าย - 5 ขั้นตอนในการแจ้งข่าวร้าย

## 4. พร้อมรับปฏิกิริยา

**ปฏิเสธ** - ยอมรับการปฏิเสธ รับฟังมุมมอง/เหตุผลที่เห็นต่างกัน หาก  
จำเป็นให้ข้อมูลเพิ่มเติม ไม่เถียง ไม่ทะเลาะ

**โกรธ** - รับฟังว่าโกรธเรื่องอะไร รับฟังมุมมอง/เหตุผลที่เห็นต่างกัน  
หากจำเป็นให้ข้อมูลเพิ่มเติม ไม่เถียง ไม่ทะเลาะ

**ต่อรอง** - รับฟังทางเลือกในใจผู้ฟัง ช่วยวิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย ให้  
โอกาสตัดสินใจโดยอิสระ

**ขี้มเตร้า** - ให้กำลังใจ ช่วยหาทางออก พร้อมสนับสนุนช่วยเหลือ

**5. นำพาหาทางออก** - ขี้แจ่งแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ พร้อม  
ร่วมเป็นทีมเดียวกันในการแก้ปัญหา ผู้ปกครองไม่โดดเดี่ยว

# เป้าหมายการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

ปฐมวัย 3-5ปี	วัยเรียน 6-11 ปี	วัยรุ่น/ผู้ใหญ่
<b>1.ดี</b> 1.1 รู้จักอารมณ์	<b>1.ดี</b> 1.1 ควบคุมอารมณ์	<b>1.ดี</b> 1.1 ควบคุมตนเอง
1.2 มีน้ำใจ	1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ ของผู้อื่น	1.2 เห็นใจผู้อื่น
1.3 รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด	1.3 ยอมรับผิด	1.3 รับผิดชอบ
<b>2.เก่ง</b> 2.1 กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้	<b>2.เก่ง</b> 2.1 มุ่งมั่นพยายาม	<b>2.เก่ง</b> 2.1 มีแรงจูงใจ
2.2 ปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลง	2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา
2.3 กล้าพูด กล้าบอก	2.3 กล้าแสดงออกอย่าง เหมาะสม	2.3 สัมพันธภาพ
<b>3.สุข</b> 3.1 มีความพอใจ	<b>3.สุข</b> 3.1 พอใจในตนเอง	<b>3.สุข</b> 3.1 ภูมิใจในตนเอง
3.2 อบอุนใจ	3.2 รู้จักปรับใจ	3.2 พอใจในชีวิต
3.3 สนุกสนานร่าเริง	3.3 รื่นเริง เบิกบาน	3.3 สุขสงบทางใจ