

qavah

โดย บิล กรุก และแจคกี้ มูราเดียน

**การมีส่วนร่วม
ของผู้ปกครอง**


Releasing children from poverty
Compassion[®]
in Jesus' name





qavah

โดย บิล กรุก และแจกกี มูราเดียน

**การมีส่วนร่วม
ของผู้ปกครอง**


Releasing children from poverty
Compassion[®]
in Jesus' name



สารบัญ

- 3 คำนำ
- 5 การเป็นผู้ปกครองกับความยากจน
- 25 เรามองที่ตัวเอง
- 39 ช่วยเหลือเด็กให้พัฒนาและไปถึงศักยภาพที่เขาควรจะเป็น
- 55 สุขภาพและสวัสดิภาพที่ดี
- 83 สถานการณ์ที่ท้าทาย

คำนำ

เอกสารฉบับนี้ได้ถูกจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อหนุนใจให้ผู้ปกครอง และผู้ให้การดูแลเด็กได้กลับมาคิดใคร่ครวญถึงบทบาทของพวกเขาในชีวิตของเด็ก ๆ องค์กรประกอบสำคัญหนึ่งที่เป็นตัวกำหนดการพัฒนา และสวัสดิภาพของเด็ก คือ การมีส่วนร่วมอย่างจริงจังของผู้ปกครอง ซึ่งในสภาวะความยากจนขั้นรุนแรง สิ่งนี้อาจเป็นปัญหา เนื่องจากผู้ปกครองใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเลี้ยงดูครอบครัวให้มีชีวิตรอด ดังนั้น เอกสารฉบับนี้จะกล่าวถึงการแก้ไขปัญหาบางประการของความยากจนเพื่อให้ผู้ปกครองจะสามารถช่วยเหลือเด็กให้ไปถึงศักยภาพที่เขาได้อย่างบริบูรณ์ได้

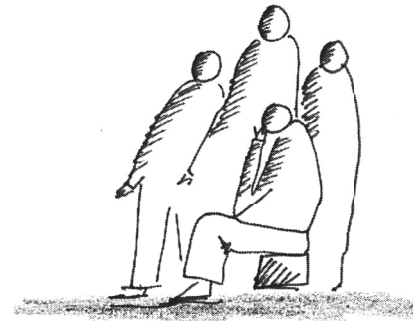
ผู้เขียนได้จัดเตรียมบทเรียนพระคัมภีร์ เกม และกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้คิดถึงสิ่งที่พวกเขาสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตของเด็กไว้ในคู่มือฉบับนี้เช่นกัน

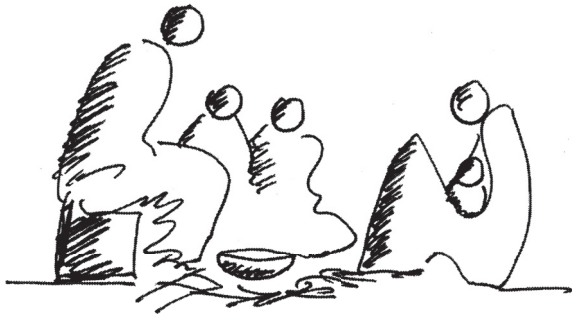
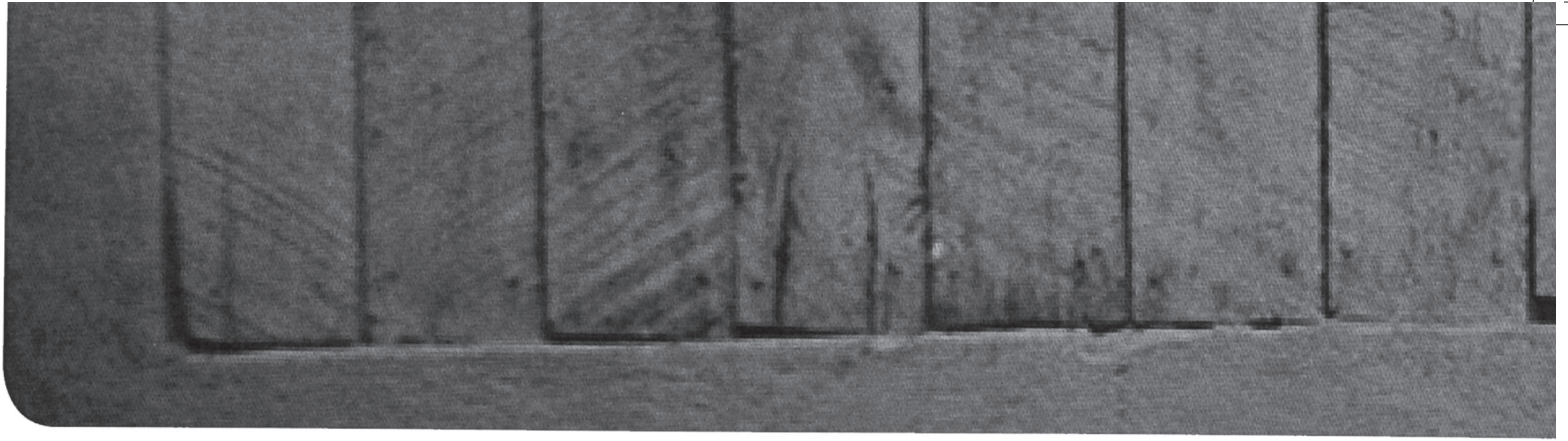
**“และท่านผู้นั้นจะกระทำให้อจิตใจของพ่อหันไปหาลูก และจิตใจของลูกหันไปหาพ่อ
หาไม่ เราจะมาโจมตีแผ่นดินนั้นด้วยคำสาปแช่ง”**

มาลาคีย์ 4:6

ในเอกสารฉบับนี้ เราจะศึกษาหัวข้อสำคัญ 5 หัวข้อ คือ

- การเป็นผู้ปกครอง กับความยากจน
- มองดูที่ตัวเรา: สะท้อนประสบการณ์ของตนเอง
- ช่วยเหลือเด็กให้พัฒนา และไปถึงศักยภาพที่เขาควรจะเป็น
- สุขภาพ และสวัสดิภาพที่ดี
- สถานการณ์ที่ทำทนาย





การเป็นผู้ปกครอง กับความยากจน

เมื่อผู้ปกครองของเด็กตกอยู่ในวังวนของความยากจน เขาเหล่านั้นใช้พลังงานในการทำงานเพื่อให้ชีวิตของตน และครอบครัวอยู่รอด ส่งผลให้เวลาที่เขาควรจะใช้กับลูกลดลง ในบางครั้ง หลักการแห่งความอยู่รอดของผู้ปกครองก็อาจบ่อนทำลายสถาบันครอบครัวได้ เนื่องจากพวกเขาต้องทำงานเป็นระยะเวลานานเพื่อแลกกับรายได้อันน้อยนิด หรือ จำเป็นต้องเลือกทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น การค้าประเวณี แน่นอนว่า องค์กรประกอบ เหล่านี้จะส่งผลต่อความสามารถในการเลี้ยงดูเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ

ในบทนี้ เราจะสำรวจสาเหตุสำคัญที่กักขังผู้ปกครองไว้ในความยากจน และวิธีการตัด ไซ่ตรวนของความยากจนอย่างละเอียด เราจะพูดถึงวิธีการเป็นผู้อุปถัมภ์ และเงินที่ดี รวมถึงการแบ่งเบาภาระในบ้าน และการก่อตั้งกลุ่มออมทรัพย์

ห่วงโซ่ความยากจน

เราอาจมองภาพความยากจนเป็นห่วงโซ่ที่คล้องซ้อนกันไปมา ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ขัดขวางไม่ให้ครอบครัวสามารถก้าวไปถึงศักยภาพที่เขามีได้ ดังนั้น ก้าวแรกในการขจัดห่วงโซ่ความยากจน คือการสร้างความตระหนักถึงองค์ประกอบเหล่านี้ และแสดงให้เห็นว่าปัญหาเหล่านี้สอดคล้อง และส่งผลกระทบต่อกันอย่างไร

ความยากจนทางฝ่ายวิญญาณ

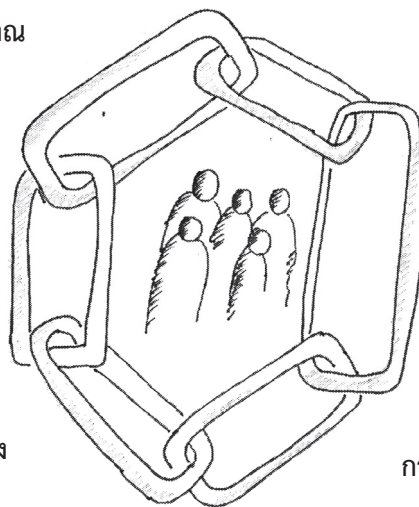
ความอ่อนแอทางร่างกาย

การถูกแยกตัวจากสังคม

การไม่มีสิทธิ หรืออำนาจ

ความไม่มั่นคง

การขาดรายได้ และทรัพย์สิน



กิจกรรม

- ในกลุ่มของผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็ก ให้ช่วยกันคิดว่า “อะไรคือความยากจน”
- แสดงภาพข้างบนให้กับกลุ่มดู และอภิปรายเกี่ยวกับประเภทของความยากจน

ความอ่อนแอทางร่างกาย

- ขาดสารอาหาร
- สุขภาพไม่ดี
- ร่างกายอ่อนแอ ชีโรค
- ร่างกายขาดสมรรถนะ และความแข็งแรง

ความไม่มั่นคง

- ความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุภายในครอบครัว
- ความเสี่ยงที่ครอบครัวจะได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติ
- ความเสี่ยงที่ชุมชนจะได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติ
- ความเสี่ยงต่อความรุนแรงจากการใช้ยาเสพติด และแอลกอฮอล์

การถูกกีดกัน และขาดโอกาส

- ขาดการศึกษา
- ไม่รู้หนังสือ อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้
- ถูกกีดกันจากการบริการทางสังคมต่างๆ
- อาศัยอยู่กับผู้ติดเชื้อไวรัสเอชไอวี

การไม่มีสิทธิมีเสียง

- ไม่มีปากมีเสียงในเรื่องสำคัญต่างๆในการดำรงชีวิต
- ไม่มีปากมีเสียงในเรื่องสิทธิของเด็ก

ขาดรายได้ และทรัพย์สินสมบัติ

- มีรายได้ต่ำ หรือขาดรายได้เพื่อตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐาน
- มีรายได้ต่ำ หรือขาดรายได้เพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ฉุกเฉิน

ความยากจนทางฝ่ายจิตวิญญาณ

- ความสัมพันธ์ที่แตกหักกับพระเจ้า
- ความสัมพันธ์ที่แตกหักกับการทรงสร้างของพระเจ้า
- ความสัมพันธ์ที่แตกหักกับคนรอบข้าง

ดึงดูดวงโซ่ของความยากจน

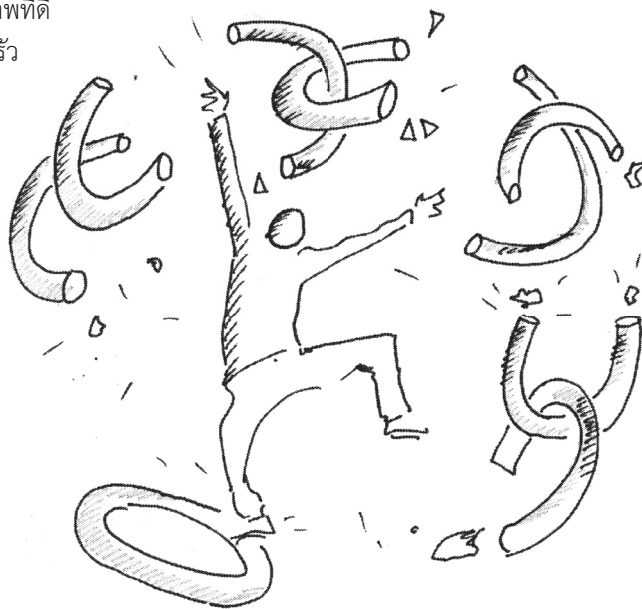
เราได้เขียนวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือครอบครัวแก้ไขปัญหาที่ซึ่งพวกเขาไว้ในความยากจนไว้ด้านล่างนี้
ในเอกสารฉบับนี้ เราได้แตะในหัวข้อสำคัญ ๆ ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการเลี้ยงดูบุตรหลานของเรา

สุขภาพ และสวัสดิภาพที่ดี
สำหรับคนในครอบครัว

ให้ครอบครัวมีสิทธิมีเสียง
ที่จะพูดในเรื่องความไม่ยุติธรรม

สร้างความสัมพันธ์ที่ดี
กับครอบครัว และชุมชน

ช่วยเหลือครอบครัวให้
ปลอดภัยจากอันตราย
ทางร่างกาย



ช่วยเหลือครอบครัวให้มีรายได้
และการดำรงชีวิตที่มั่นคง

ศึกษาพระคัมภีร์ : การเข้าถึงปัญหาแบบองค์รวม เพื่อตัดทวงใช้ของความยากจน

เยรูซาเล็มใหม่

อ่านพระธรรมอิสยาห์ 65:17-25

พระธรรมตอนนี้เป็นภาพอนาคตของพระเจ้า ถึงแม้ว่ามันจะดูเหมือนฝัน หรือเกินจริงไป แต่พระเจ้าได้ทรงเรียกเราให้เริ่มต้นสร้างโลกเช่นนี้ขึ้น ณ เวลานี้ ถึงแม้จะทำหายขนาดไหนก็ตาม

ข้อ 19

เราพบว่าในที่สุดแล้ว ความโศกเศร้า
และการร้องไห้คร่ำครวญจะหมดไป

ข้อ 20

ทุกคนควรคาดหวังที่จะมีชีวิตยืนยาว และสุขภาพดี เด็ก
และทารกจะไม่ตายเร็วอีกต่อไป

ข้อ 21

จะไม่มีใครถูกเจ้าของที่ดิน หรือเจ้าของบ้านเช่าเอารัดเอาเปรียบอีกต่อไป
ทุกคนจะมีบ้านเป็นของตัวเอง

ทุกคนจะมีอาหารรับประทานอย่างเพียงพอ
และจะไม่มีการใช้แรงงานอย่างทาสอีก

ข้อ 22

การทำงานจะผลิตเฟลีน และเกิดผล
ความยากจนจะไม่มีอยู่อีกต่อไป
ทุกคนจะมีสิทธิ์เข้าถึงความยุติธรรมทางสังคม

ข้อ 23

ต่อไปนี้จะมีความมั่นคงทางการเมือง และสังคม
สวัสดิภาพของคนในรุ่นต่อไปจะได้รับการการันตี

ข้อ 24

จะมีการสื่อสารอย่างเปิดเผยระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า

ข้อ 25

จะเกิดความปรองดองทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม
ความรุนแรง และความชั่วร้ายจะหมดไป

คำถาม

มีสิ่งใดบ้างที่คุณสามารถทำเพื่อนำอย่างใดอย่างหนึ่ง
ที่กล่าวมานี้ให้เกิดขึ้นในชีวิตของคนรอบข้างคุณ ?

ใช้เวลาและเงินไปกับคุณค่า

ผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อผู้ปกครอง และเด็กจากความยากจนนั้น เริ่มต้นจากความเครียด และความรู้สึกแปลกแยก ซึ่งมีที่มาจากรายได้ต่ำ ความไม่แน่นอนทางการเงิน การทำงานตลอดเวลาเพื่อหาเลี้ยงปากท้อง และในบางกรณี ความรู้สึกว่าตนเองแตกต่าง และด้อยค่ากว่าผู้อื่น สำหรับเด็ก ๆ อาจได้รับผลกระทบจากความเครียด และความทุกข์ทั้งทางตรง หรือทางอ้อมผ่านทางประสบการณ์ และพฤติกรรมของผู้ปกครอง

ผู้ปกครองที่มีปัญหาทางการเงินดิ้นรนเพื่อการอยู่รอดของครอบครัว ทำให้บ่อยครั้งพวกเขาไม่ได้ใส่ใจกับความสำคัญของการเป็นผู้ปกครองให้กับบุตรหลาน

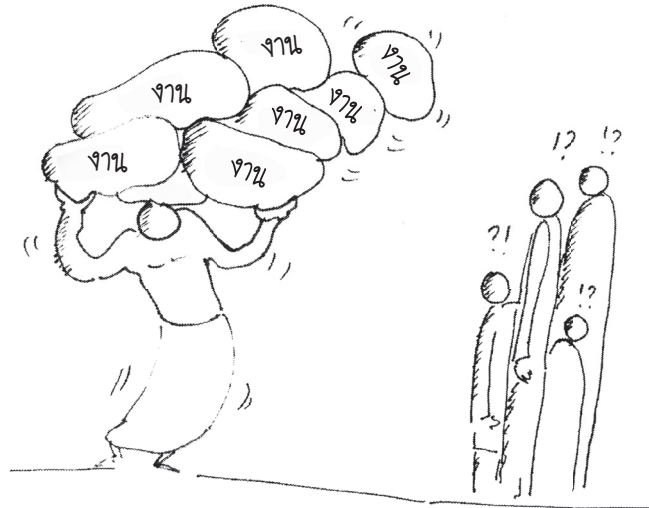
เมื่อผู้ปกครอง หรือพ่อแม่ดิ้นรนเพื่อการอยู่รอดของครอบครัว พวกเขามักจะไม่ค่อยมีเวลาให้กับลูกของพวกเขา อย่างที่พวกเขาต้องการได้ การที่ผู้ปกครองไม่เอาใจใส่เด็กจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพ และอนาคตระยะยาวของพวกเขาในที่สุด

ในหน้าต่อ ๆ ไป เราจะพูดถึงวิธีการสร้างความตระหนักเกี่ยวกับเวลาที่สมาชิกในครอบครัวใช้ในการทำภารกิจต่าง ๆ และคำแนะนำเกี่ยวกับการออมเงินแม้ว่ารายได้ และทรัพยากรต่าง ๆ อาจมีจำกัด

- คุณคิดว่าอะไรคือสาเหตุสำคัญของความยากจนในชุมชนของคุณ ?
- สาเหตุเหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัว และลูกหลานของคุณอย่างไร ?
- คุณคิดว่าครอบครัว และเด็ก ๆ จัดการกับความยากจนได้อย่างไร ?

ความสมดุลของการทำงาน

ครอบครัวมักจะเผชิญกับความกดดันในหลายรูปแบบอันเนื่องมาจากสถานการณ์ชีวิตที่ตกอยู่ในช่วงความยากจนสมาชิกครอบครัวบางคนอาจต้องรับภาระความรับผิดชอบหลายอย่างเพื่อค้ำจุนครอบครัว สถานการณ์เช่นนี้สามารถบีบบังคับให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก่อให้เกิดภาวะกดดันในมารดา และบุตรของตน ความกดดันที่มากเกินไปในครอบครัวจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพการเลี้ยงดูบุตร กิจกรรมต่อไปนี้ได้ถูกออกแบบขึ้นมาเพื่อช่วยให้ครอบครัวบอกถึงภาวะความกดดันต่าง ๆ ได้ และกระตุ้นให้สมาชิกครอบครัวช่วยกันคิดว่าจะแก้ไขหรือลดภาวะกดดันเหล่านี้ได้อย่างไร



ขั้นตอนสำคัญ

1. ใช้ตารางด้านล่างนี้เพื่อสร้างชาร์ตของสมาชิกในครอบครัว และความรับผิดชอบที่สมาชิกแต่ละคนต้องทำในแต่ละวัน
2. ให้คิดว่าสมาชิกแต่ละคนทำอะไรในแต่ละช่วงเวลาของตน โดยใช้เวลาในแถวที่ 1 เป็นหลัก แล้วเขียนรายการกิจกรรมของสมาชิกแต่ละคนลงในช่องของสมาชิกคนนั้น
3. ใช้คำถามท้ายกิจกรรมเพื่ออภิปรายถึงความสมดุลของงานในครอบครัว และคิดหาวิธีว่าคุณสามารถทำอะไรเพื่อปรับปรุงสถานการณ์ให้ดีขึ้น

ตารางกิจวัตรประจำวัน

ตัวอย่างด้านล่างนี้ได้ใช้ตารางเวลาของครอบครัวในชนบทเป็นหลัก

	พ่อ	แม่	ลูกคนที่ 1	ลูกคนที่ 2	ลูกคนที่ 3	ลูกคนที่ 4
6.00		เตรียมลูกๆไปโรงเรียน	ตักน้ำ	ตักน้ำ	ตื่นนอน	ตื่นนอน
8.00	ทานอาหารเช้า	ให้ลูกทานอาหารเช้า	ทานอาหารเช้า	ทานอาหารเช้า	ทานอาหารเช้า	
9.00		ทำความสะอาดบ้าน	ไปโรงเรียน	ไปโรงเรียน	ไปโรงเรียน	ทานอาหารเช้า
10.00	ขุดดิน	ไปตลาด	“	“	“	ไปโรงเรียน
12.00	“	“	“	“	“	“
13.00	“	“	“	“	“	“
15.00	“	เก็บฟืน	“	“	“	“
16.00	“	เตรียมทำอาหารเย็น	กลับถึงบ้าน และไปตักน้ำ	กลับถึงบ้าน	กลับถึงบ้าน	“
17.00	ทานอาหารเย็น	ให้ทุกคนทานอาหารเย็น	ทานอาหารเย็น	ทานอาหารเย็น	ทานอาหารเย็น	กลับถึงบ้าน
18.00		ทำความสะอาดบ้าน			ทานอาหารเย็น	ทานอาหารเย็น
19.00						
20.00						

ตารางกิจวัตรประจำวันของคุณ

เปลี่ยนแปลงตารางตามจำนวนผู้ใหญ่ และเด็กภายในครอบครัวของคุณ

	พ่อ	แม่	ลูกคนที่ 1	ลูกคนที่ 2	ลูกคนที่ 3	ลูกคนที่ 4
6.00						
8.00						
9.00						
10.00						
12.00						
13.00						
15.00						
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						
20.00						

คำถาม

1. มีงานกี่อย่างที่คุณทำในแต่ละคนในบ้านต้องทำใน 1 วัน และต้องใช้เวลากี่ชั่วโมงเพื่อทำงานเหล่านี้ให้เสร็จ ?
2. อะไรคืองานหลักที่เด็ก ๆ ต้องทำ ?
3. งานเหล่านี้สร้างความกดดันให้กับเด็ก ๆ อย่างไรบ้าง ?
4. ใครรับผิดชอบงานภายในบ้านเยอะที่สุด ?
5. งานอะไรที่ก่อให้เกิดความกดดัน และความเครียดมากที่สุดภายในครอบครัว ?
6. มีช่วงใดในหนึ่งปีที่ทำกิจวัตรประจำวันซ้ำๆ ทำหลายครั้งกว่าปกติไหม ?
7. มีการแจกจ่ายความรับผิดชอบอย่างยุติธรรมภายในครอบครัวของท่านหรือไม่ ?
8. คุณสามารถทำอะไรเพื่อลดภาวะกดดันที่มาจากความรับผิดชอบภายในบ้านได้บ้าง ?

กลุ่มอาการพิษ

ปัญหาหนึ่งสำหรับครอบครัวที่ยากจนคือ รายได้ที่พอเพียง ไม่ใช่เพื่อตอบสนองต่อความจำเป็นพื้นฐานเท่านั้น แต่มีการออมทรัพย์ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเตรียมไว้เพื่อค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดการณ์ไว้ เช่น ค่ารักษาโรค ค่าใช้จ่ายเมื่อเกิดภาวะฉุกเฉินทางครอบครัว และค่าใช้จ่ายประจำ เช่น ค่าเทอมลูก ในบทนี้ เราจะมาดูวิธีการออมทรัพย์เพื่อสถานการณ์เหล่านี้ด้วยกัน

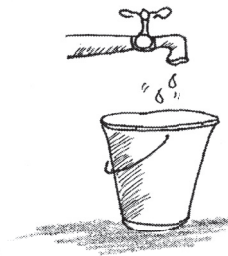


กลุ่มออมทรัพย์คืออะไร ?

กลุ่มออมทรัพย์คือกลุ่มที่คุณสามารถเริ่มต้นกับเพื่อน หรือเพื่อนบ้านของคุณ เพื่อแก้ไขปัญหาทางการเงินโดยเริ่มต้นสะสมเงินทีละเล็กทีละน้อยด้วยกัน

การออมทรัพย์แบบนี้ก็เหมือนกับหยดน้ำลงในถัง หยดน้ำเพียงหยดเดียวอาจไม่มีประโยชน์อะไร แต่เมื่อรวมกันแล้ว คุณสามารถใช้น้ำนั้นล้างหน้า ทำอาหาร หรือดื่มได้

เงินเพียงเล็กน้อยจากทุกคนจะค่อย ๆ เพิ่มพูนสู่เงินจำนวนมากเพื่อที่สมาชิกในกลุ่มจะสามารถทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้



ประโยชน์จากกลุ่มออมทรัพย์มีอะไรบ้าง ?

- ในระดับกลุ่ม

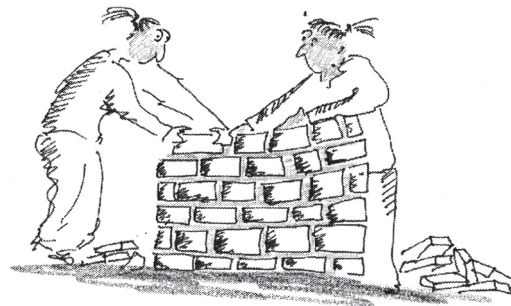
ในกลุ่มออมทรัพย์ คุณจะมีเงินสดสำรองในยามฉุกเฉิน โดยเสียดอกเบี้ยต่ำ หรืออาจไม่ต้องเสียดอกเบี้ยเลย

เมื่อคุณมีความจำเป็นต้องใช้เงินจำนวนมากเพื่อเริ่มต้นทำธุรกิจ หรือส่งลูกคุณเข้าโรงเรียน คุณสามารถกู้เงินจากกลุ่มออมทรัพย์ของคุณได้

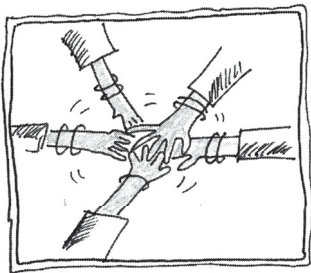
- ในระดับชุมชน

ทั้งคุณ และสมาชิกภายในกลุ่มอาจพิจารณากลุ่มออมทรัพย์นี้เป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คุณสามารถใช้เงินออมนั้นทำสิ่งดี ๆ เพื่อชุมชนได้ เช่น สร้างบ่อน้ำให้กับชุมชน

คุณสามารถใช้การพบปะของกลุ่มออมทรัพย์เป็นโอกาสในการพูดคุยถึงประเด็นสำคัญต่าง ๆ ในชีวิตของคุณ เพื่อหนุนใจ และเสริมสร้างกัน



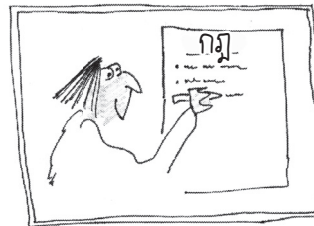
คุณจะเริ่มต้นกลุ่มออมทรัพย์ได้อย่างไร ?



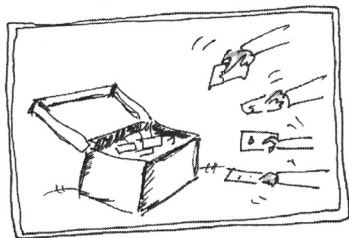
1. รวมกลุ่มคนที่เชื่อใจ
ได้สัก 5-10 คน



2. ตัดสินใจว่าใครจะเป็น
หัวหน้ากลุ่ม และผู้จัดบันทึก
ต่าง ๆ



3. ตั้งกฎขึ้นมาสำหรับ
กลุ่มออมทรัพย์ของคุณ
และให้ทุกคนภายในกลุ่ม
ตกลงกับกฎเหล่านั้น



4. สมาชิกทุกคนจะนำเงินจำนวนเดียวกันมาให้กับหัวหน้ากลุ่มออมทรัพย์ผู้จัดบันทึกจดจำนวนเงินที่เข้ามาในกลุ่ม ในขั้นตอนนี้ควรมีการรายงานเป็นประจำ



5. สมาชิกกลุ่มมีการพบปะกันเป็นประจำเพื่อพูดคุยถึงปัญหาด้วยกัน



6. เมื่อจำนวนเงินเพิ่มขึ้นสมาชิกกลุ่มสามารถกู้เงินจากการออมทรัพย์ได้ หรือสมาชิกกลุ่มสามารถนำเงินบางส่วนไปฝากกับธนาคารก็ได้

กรณีศึกษา - กลุ่มสตรีพึ่งพาตนเองใน อ.ไดอาเลค ประเทศเนปาล

ไดอาเลคเป็นอำเภอหนึ่งในภาคตะวันตกของประเทศเนปาล ซึ่งผู้อาศัยส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง และเด็ก เนื่องจากผู้ชายส่วนใหญ่ถูกคัดเลือกให้ไปทำงานโดยพรรคคอมมิวนิสต์ของอินเดีย (Maoist) หรือไม่ก็ไปทำงานในจังหวัดอื่น โดยมีสาเหตุมาจากการไม่มี และระบบเกษตรกรรมที่ย่ำแย่ในพื้นที่

คริสตจักรใน อ.ไดอาเลค มีนิมิตในการทำงานชัดเจน พวกเขาเริ่มต้นรับใช้ชุมชนชาวฮินดูทันที สิ่งแรกที่พวกเขาทำคือการสร้างห้องน้ำให้กับชุมชน ต่อมา เพื่อตอบสนองต่อข้อพระคัมภีร์ที่กล่าวว่า “จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง” ผู้หญิงในหมู่บ้านให้แพะแรกเกิดกับครอบครัวชาวฮินดูที่ยากจนเป็นของขวัญ

หลังจากนั้น พวกเขาได้ก่อตั้งกลุ่มสตรีพึ่งพาตนเองขึ้นเพื่อออมเงินไว้ใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาล ค่าผ่าตัด และค่าเทอมของลูก ๆ สมาชิกในกลุ่มนี้มีทั้งคริสเตียน และชาวฮินดูทำงานด้วยกัน อันเนื่องมาจากความเชื่อใจ และความสัมพันธ์ที่ได้ก่อสร้างกันมา กลุ่มพึ่งพาตนเองเหล่านี้สร้างความแตกต่างอย่างมากให้กับชีวิตความเป็นอยู่ และเพิ่มรายได้ให้สมาชิกในกลุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ปกครองคนเดียว

นอกจากนี้ กลุ่มนี้ยังให้การสนับสนุนด้านอื่นพอ ๆ กับการสะสมเงิน พวกเขามักมีความคิดริเริ่มใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาชุมชนอยู่เสมอ ๆ

ศึกษาพระคัมภีร์ : การเป็นผู้อารักขาที่ดี

ใช้สิ่งที่เราได้รับมา

อ่านมัทธิว 25:14-30

ชายคนหนึ่งกำลังจะออกเดินทาง เขาจึงสั่งคนรับใช้ของเขาให้ดูแลทรัพย์สินของเขาขณะที่เขาไม่อยู่

- อะไรคือแนวทางที่ชายคนนั้นใช้ในการแบ่งเงินให้กับคนรับใช้ของเขา (ข้อ 15) ?
- ทำไมคนรับใช้ที่ได้รับ 1 ตะลันต์จึงไม่ใช่ตะลันต์ที่เขาได้รับ ?

เจ้านายตัดสินคนรับใช้ของเขาจากคำพูดของเขาเอง หากคนรับใช้รู้อยู่แล้วว่าเจ้านายของเขาเก็บเกี่ยวในที่ที่เขาไม่ได้ปลูก เขาควรจะออมเงินจำนวนนั้นไว้ในธนาคารเพื่อที่เขาจะสามารถคืนให้กับเจ้านายได้พร้อมกับดอกเบี้ย คนรับใช้คนนี้ไม่ได้มีทรัพย์สินสมบัติเป็นของตัวเองอยู่แล้ว ไม่ใช่เพราะเขาไม่ได้รับทรัพย์สินอะไรเลย หากแต่ว่าเขาเลือกที่จะไม่ใช้ในสิ่งที่เขาได้รับนั่นเอง เจ้านายเขาเรียกเขาว่าเป็นบ่าวเลวผู้แสนซี้เกียจ และโยนเขาออกไปในความมืด

ส่วนคนรับใช้อีก 2 คนที่ลงทุน และใช้ทรัพยากรที่เขาได้ให้เกิดประโยชน์ค้ำค่าที่สุดนั้นได้ไปอยู่กับเจ้านาย และแบ่งปันในความสุขของเขา เพราะว่าพวกเขาสัตย์ซื่อในสิ่งเล็กน้อย เขาจึงได้รับความไว้วางใจให้ดูแลสิ่งที่มากมายขึ้น

- พระเจ้าทรงประทานสิ่งใดให้กับคุณ และคุณใช้สิ่งเหล่านั้นอย่างไร ?
- คุณกำลังใช้ทรัพยากรที่คุณมีเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นอย่างไร ?





เรามอง ที่ตัวเอง

ขณะที่เราใคร่ครวญถึงบทบาทของเราในฐานะผู้ปกครองอยู่นั้น มันจะเป็นการดี หากเรานึกย้อนกลับไปถึงประสบการณ์ของเราเมื่อครั้งยังเป็นเด็ก
ในบทนี้ เราจะพูดคุยถึงสไตล์ของการเป็นผู้ปกครอง และจะศึกษาพระคัมภีร์หลายตอน เกี่ยวกับเรื่องการเลือกปฏิบัติ การหนุนใจ และการสร้างความรู้สึกร่วมกันให้กับ บุตรหลานของท่าน

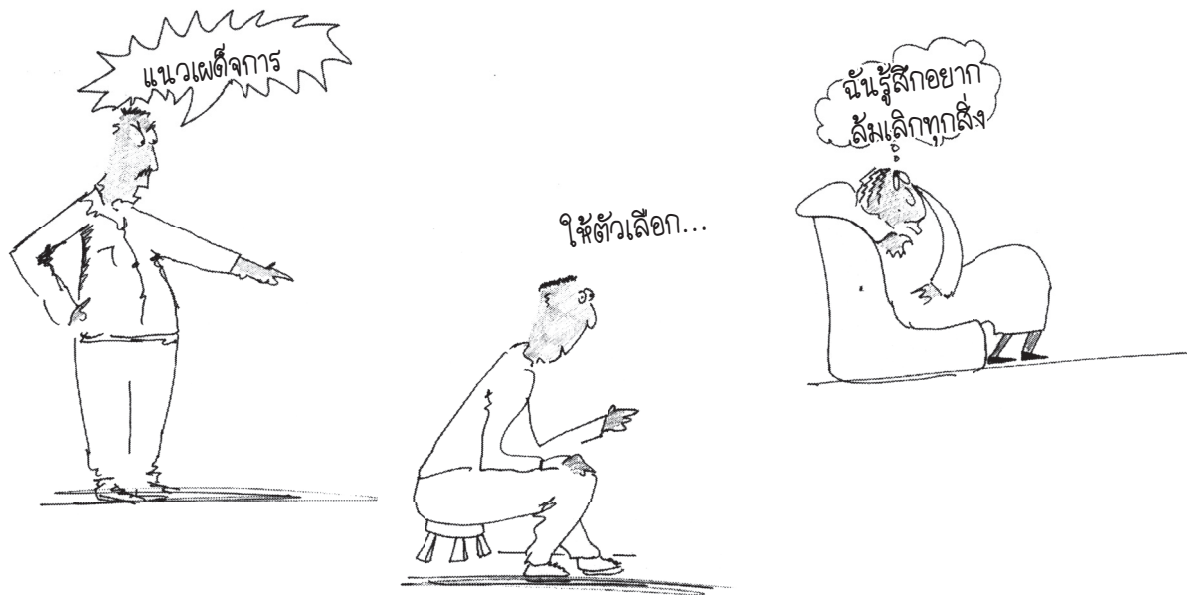
คำถาม

ใช้คำถามด้านล่างนี้เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงวิธีการที่พวกเขาสามารถส่งผลกระทบต่อชีวิตของบุตรหลานของพวกเขา

- อะไรที่ทำให้เราเป็นผู้ปกครองที่ดี ?
- อะไรคือความท้าทายในการเป็นผู้ปกครอง ?
- คุณคิดว่าอะไรคือสิ่งที่คุณคิดจะทำเพื่อปรับปรุงบทบาทในการเป็นผู้ปกครองของคุณ ?
- อะไรที่ก่อให้เกิดช่วงเวลาที่ดีในวัยเด็ก ?
- ความท้าทายอะไรที่เด็กต้องเผชิญในขณะที่เขากำลังเติบโต ?
- ทำไมชีวิตคู่ที่เข้มแข็งจึงสำคัญต่อเด็ก ?
- คริสตจักรของคุณมีบทบาทอะไรในการสนับสนุนสถาบันครอบครัว ?
- เราสามารถทำให้บทบาทนี้เข้มแข็งขึ้นได้อย่างไร ?

รูปแบบการเป็นผู้ปกครอง

ในบทนี้ เราจะศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเป็นผู้ปกครอง และผลกระทบที่มีต่อการพัฒนาของเด็ก เวลาที่คุณทำกิจกรรมนี้กับกลุ่มผู้ปกครอง คุณอาจจัดกิจกรรมที่ให้ผู้ปกครองอ่านคำบรรยายของรูปแบบแต่ละรูปแบบ แล้วแสดงบทบาทสมมติ หลังจากนั้นจึงอภิปรายโดยใช้คำถามตอนท้ายบท



ผู้ปกครองที่ชอบออกคำสั่ง

เมื่อผู้ปกครอง...

- รุนแรง และเรียกร้องจากเด็กมากเกินไป
- ขาดความสงสาร
- จำกัดขอบเขตความคิดสร้างสรรค์
- เน้นการลงโทษมากกว่าการก่อกำเนิดขึ้น



เด็กมักจะ...

- แสดงความเคารพออกมาจากความกลัว
- รู้สึกโกรธอยู่ภายใน
- รู้สึกกลัวที่จะตัดสินใจ
- รู้สึกผิด
- รู้สึกไร้ค่า
- รู้สึกหดหู่

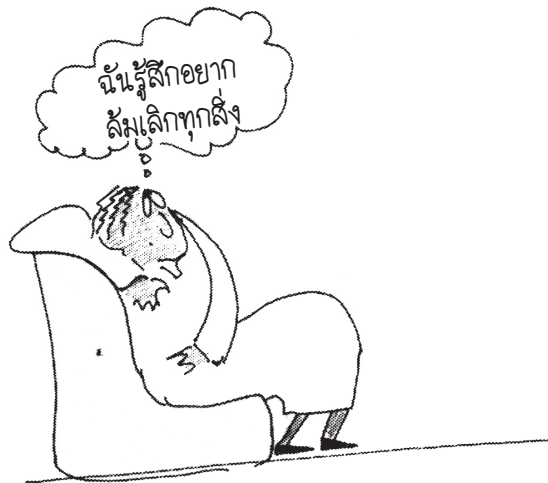
ผู้ปกครองที่ปล่อยปละละเลย

เมื่อผู้ปกครอง...

- ไม่ยอมมีส่วนร่วม
- ล้มเหลวในการกำหนดขอบเขต หรือมาตรฐาน
- โโทษคนอื่นสำหรับปัญหาของเด็ก
- หลีกเลียงการเผชิญหน้า

เด็กมักจะ...

- มีผลการเรียนแย่
- มีปัญหาในเรื่องความรับผิดชอบ
- มีปัญหากับกฎเกณฑ์ และกฎหมาย



ผู้ปกครองที่หักางเลือก

เมื่อผู้ปกครอง...

- มีส่วนร่วมเยอะ
- ให้สิ่งแวดล้อมที่ดี
- ให้ความอบอุ่น และการสนับสนุนที่ดี
- มีส่วนในการช่วยเด็กแก้ไขปัญหาด่าง ๆ
- สนับสนุนความคิดสร้างสรรค์
- แก้ไขให้ถูก และสอนมากกว่าลงโทษ

เด็กมักจะ...

- รู้สึกได้รับความรัก
- แสดงออกถึงความรับผิดชอบในการกระทำของพวกเขา
- เรียนดีขึ้น
- มีความรู้สึกว่ตนเองมีค่า

ใช้ตัวเลือก...



คำถามเกี่ยวกับรูปแบบการเป็นผู้ปกครอง

1. สถานการณ์อะไรที่อาจทำให้ผู้ปกครองออกคำสั่งมากเกินไป ?
2. มีสถานการณ์ใดที่การออกคำสั่งเป็นที่ยอมรับได้ ?
3. คิดว่าอะไรเป็นสาเหตุให้ผู้ปกครองคิดอยากล้มเลิกทุกสิ่ง ?
4. คุณสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ปกครองที่รู้สึกว่าการเข้าไปมีส่วนร่วมกับเด็กไม่มีประโยชน์ได้อย่างไร ?
5. เราสามารถปรับปรุงวิธีการสร้างความเชื่อมั่นแก่ลูกของเราได้อย่างไร ?
6. คริสตจักรสามารถสนับสนุนผู้ปกครอง ผู้ปกครองเดี่ยว หรือครอบครัวที่มีเยาวชนเป็นผู้นำได้อย่างไร ?

ศึกษาพระคัมภีร์

การเลือกปฏิบัติในครอบครัวของยาโคบ

การเลือกปฏิบัติในครอบครัวอาจเป็นสิ่งที่อันตราย เหมือนกับเรื่องราวในชีวิตวัยหนุ่มของโยเซฟเป็นตัวอย่าง

อ่านปฐมกาล 37: 1-36

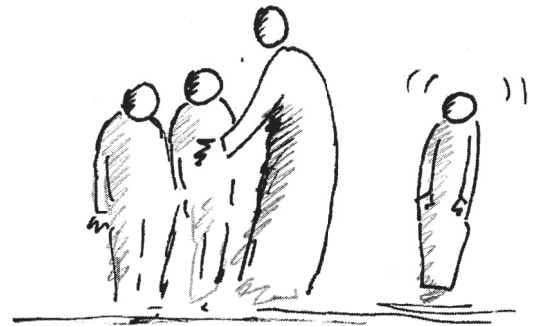
1. ทำไมยาโคบถึงรักโยเซฟมากเกินไป ? (37:3)
2. ปกติแล้วพี่ชายของโยเซฟปฏิบัติต่อเขาอย่างไร ? (37:4)
3. โยเซฟทำอะไรที่ทำให้พี่ชายเกลียดเขามากกว่าเดิม ? (37:5-11)
4. พวกพี่ชายเอาคืนโยเซฟอย่างไรในเมืองโดธาน?
5. เกิดอะไรขึ้นต่อไปกับโยเซฟ ? (37:36)
6. เท่าที่เราเห็น อะไรคือผลลัพธ์ของการเลือกปฏิบัติ ?
ก. โยเซฟ ข. ยาโคบ ค. พี่ชายของโยเซฟ
7. สถานการณ์อะไรอาจนำไปเกิดการเลือกปฏิบัติภายในครอบครัวได้ ?
8. คิดว่าอะไรคือผลลัพธ์ของการเลือกปฏิบัติภายในครอบครัวของคุณ ?
9. เราสามารถให้ความมั่นใจแก่เด็กที่เราับใช้ได้อย่างไรว่าเขาเป็นที่รัก และได้รับการปฏิบัติเหมือนกัน ?

กรณีศึกษาเกี่ยวกับการเลือกปฏิบัติ

กลุ่มชนเผ่าบางกลุ่มในทวีปแอฟริกา มักจะให้เด็กผู้ชายได้รับประทานอาหารที่ดีที่สุดก่อน ในขณะที่เด็กผู้หญิงต้องรอรับประทานอาหารที่เหลือแล้ว หรือมีอาหารให้เลือกน้อยกว่า

ในสถานการณ์เช่นนี้มักมีความลำเอียงเกิดขึ้น โดยโอนอ่อนไปทางครอบครัวใกล้ชิดดีกว่า เด็ก ๆ ที่ถูกรับเลี้ยงเข้ามามักจะถูกปล่อยปละละเลยในเรื่องของการได้รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ และในด้านค่าเทอม

1. ให้นักถึงชุมชนของคุณ และบอกว่าภายในชุมชนของคุณมีวิถีปฏิบัติอะไรบ้างที่แสดงถึงการเลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะต่อเด็ก ?
2. มีทางออกใดบ้างที่จะแก้ไขปัญหาการเลือกปฏิบัติภายในชุมชนของคุณได้ ?



ศึกษาพระคัมภีร์ : จงทูลปสาฎกหลานของคุณ

เด็ก ๆ จำเป็นต้องได้รับการหนุนใจ และยืนยันจากคนรอบข้างเพื่อให้เขาจะรู้สึกดีกับตัวเอง
ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญอย่างมากที่จะทำให้สิ่งนี้เกิดขึ้นเป็นประจำ

**“ดังที่ท่านรู้แล้วว่า เราได้เตือนสติหนุนใจและกำชับท่านทุกคนดังบิดากระทำต่อบุตร
เพื่อให้ท่านประพฤติอย่างสมควรต่อพระเจ้า ผู้ทรงเรียกท่านให้เข้ามาในแผ่นดิน และพระสิริของพระองค์”**

1 เธสะโลนิกา 2:11-12

**“อย่าให้คำหยาบคายออกมาจากปากท่านเลย แต่จงกล่าวคำที่ดีและเป็นประโยชน์
ให้เหมาะสมกับความต้องการ เพื่อจะได้เป็นคุณแก่คนที่ได้ยินได้ฟัง”**

เอเฟซัส 4:29

**“ดูก่อน พี่น้องทั้งหลาย ในที่สุดนี้ ขอจงใคร่ครวญถึงสิ่งที่จริง สิ่งที่น่านับถือ สิ่งที่ยุติธรรม
สิ่งที่บริสุทธิ์ สิ่งที่น่ารัก สิ่งที่ทรงคุณ คือถ้ามีสิ่งใดที่ล้ำเลิศ สิ่งใดที่ควรแก่การสรรเสริญ ก็ขอจงใคร่ครวญดู”**

ฟิลิปปี 4:8

- ให้อภิปรายภายในกลุ่มว่ามีสิ่งใดที่คุณสามารถทำได้เพื่อหนุนใจ และเสริมสร้างบุตรหลานของคุณ ?
- ในชุมชนของคุณ มีเด็กที่ไม่มีผู้ปกครอง หรือมีครอบครัวไหนที่มีเยาวชนเป็นผู้นำครอบครัวไหม ?
คุณสามารถทำอะไรเพื่อที่จะหนุนใจเด็กเหล่านี้ได้บ้าง ?

ศึกษาพระคัมภีร์ : ความปลอดภัยที่ได้จากครอบครัว

ความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่ง

เราแต่ละคนมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะได้รับความรัก และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และชุมชนหากเรารู้ว่ามีคนรักเราแล้ว เรารู้ว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของที่นั่น

มีวิธีใดบ้างที่ครอบครัวสามารถสร้างความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งขึ้นมาได้ ?

อ่าน กาลาเทีย 4:4-7

การที่เราเป็นส่วนหนึ่งของพระเจ้ามีความหมายต่อคุณอย่างไร ?

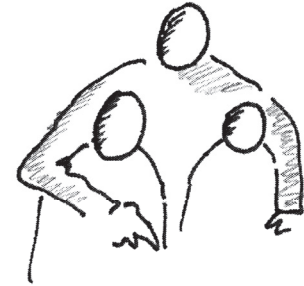
เราได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้รู้ว่าพวกเขาเป็นที่ต้องการ และเป็นส่วนหนึ่งของเราหรือไม่ ?

อ่าน เยเรมีย์ 31:3-20

พระเจ้าทรงให้อภัยแก่เราเมื่อเราสะดุด และเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ความรักของพระองค์เป็นเครื่องประกันความปลอดภัยที่ทำให้เรากล้าลองสิ่งใหม่ ๆ เรามั่นใจว่าพระองค์จะไม่ทรงทำร้าย หรือทอดทิ้งเรา

การที่พระเจ้าทรงชื่นชมยินดีในตัวคุณ มีความหมายต่อคุณอย่างไร ?

อะไรที่หยุดคุณในการให้ของขวัญขึ้นเดียวกันนี้กับเด็ก ๆ ที่คุณดูแลอยู่ ? และด้วยความช่วยเหลือของพระเจ้าคุณ
สามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ?



ท้วงใยผู้ปกครอง

ผู้ปกครองต้องการการสนับสนุน และคำสนใจเช่นกัน โดยเฉพาะเด็กที่ต้องรับบทบาทผู้ปกครอง พวกเขาไม่สามารถให้การดูแลผู้อื่นได้อย่างเต็มที่หากพวกเขาเองไม่ได้รับเวลา ความรู้ แรงบันดาลใจ และทรัพยากร เช่น เงินอย่างเพียงพอ การสนับสนุนจากสมาชิกครอบครัว โดยเฉพาะจากสมาชิกเพศชาย สามารถสร้างความแตกต่างที่ใหญ่หลวงได้ นอกจากนี้ ชุมชนยังช่วยจัดเตรียมสถานที่ปลอดภัย ให้กับเด็ก ๆ เล่น หรือช่วยดูแลอีกทางหนึ่งได้

การที่เด็กผู้หญิงได้รับการศึกษา และได้รับสารอาหารเพียงพอเหมือนกับเด็กผู้ชายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะว่าจะส่งผลกระทบที่ดีต่อเด็กรุ่นต่อไปได้ เพราะว่าโดยปกติแล้ว ผู้หญิงคือผู้ดูแลหลักของเด็ก

- มีครอบครัวที่คุณทำงานด้วยกี่ครอบครัวที่มีเยาวชน หรือเด็กเป็นผู้นำครอบครัว ?
- อะไรคือความท้าทายที่ครอบครัวเหล่านี้ต้องเผชิญ ?
- มีวิธีการใดที่เราสามารถทำได้เพื่อช่วยเหลือครอบครัว ที่มีเยาวชนหรือเด็กเป็นผู้นำ ?
- คริสตจักรท้องถิ่นจะต้องมีบทบาทอย่างไรในการช่วยเหลือ ครอบครัวที่มีเยาวชนหรือเด็กเป็นผู้นำ ?





ช่วยเหลือเด็กให้พัฒนาและไปถึง ศักยภาพที่เขาควรจะเป็น

พ่อแม่ และผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการให้การสนับสนุน
และกำหนดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เด็กพัฒนา และไปให้ถึงศักยภาพที่เขามี
ภายในบทนี้จะพูดถึงวิธีการช่วยสนับสนุนเด็กตามช่วงพัฒนาการที่แตกต่างของเขา
และช่วยเหลือให้เขาพร้อมที่จะมีชีวิตโดยพึ่งพาตนเองได้

คำถาม

ใช้คำถามด้านล่างนี้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงวิธีการช่วยเหลือที่เราให้กับเด็กในขณะที่พวกเขากำลังเติบโต

- เด็ก ๆ ได้รับการดูแลทางด้านอารมณ์อย่างไร ?
- อะไรคืออุปสรรคที่ขัดขวางเราในการสนับสนุนเด็ก ๆ ทางด้านอารมณ์อย่างเต็มที่ ?
- การสนับสนุนทางด้านอารมณ์รูปแบบไหนที่เด็กต้องการ ?
- เราสามารถชี้แนะเด็กในเรื่องการตัดสินใจอย่างถูกต้องได้อย่างไร ?
- การสื่อสารระหว่างผู้ปกครอง และเด็กแบบใดดีที่สุด ?
- เราสามารถช่วยลูกของเราในเรื่องการเรียนรู้ได้อย่างไร ?
- เราจะสนับสนุนผู้ปกครองที่ยังเด็กอยู่ให้มีความสามารถในการเลี้ยงลูกของเขาได้อย่างไรบ้าง ?
- ความต้องการของเด็กเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อเขาหรือเธอเริ่มเติบโต และพัฒนาขึ้น ?
(ให้นึกถึงช่วงที่เด็กอยู่ในครรภ์ เด็กทารก เด็กปฐมวัย เด็กวัยรุ่น และเด็กโต)
- บทบาทของผู้ปกครองเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อลูกของเขาโตขึ้น ?

ศึกษาพระคัมภีร์ : ชีวิตวัยเด็กของพระเยซู

อ่านพระธรรมลูกา 2:39-40, 51, 52

ในเวลานี้ ให้อายุเด็กของพระเจ้าเข้ามาเป็นส่วนในวัยเด็กของเรา

- มีความทรงจำอะไรที่เข้ามาในใจคุณ ? มีประสบการณ์อะไรที่คุณยังจำได้อยู่จนทุกวันนี้
เช่น การช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ความสงสัย ครอบครัว ความเดียวดาย ความต้องการการเป็นอิสระ
และความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย
- เปรียบเทียบประสบการณ์เหล่านี้กับก้าวแรกที่คุณสะดุดล้มในทางของพระเจ้า
- นึกถึงวิธีการที่ช่วยให้คุณเติบโตทางฝ่ายจิตวิญญาณ
- อะไรคือปัญหา และความชื่นชมยินดีของการเติบโตทางฝ่ายจิตวิญญาณ
- เมื่อคุณนึกถึงลูกหลาน หรือเด็กที่อยู่ในความดูแลของคุณ คุณได้เรียนรู้อะไรจาก
เรื่องราวชีวิตวัยเด็กของพระเยซู ที่สำคัญต่อการพัฒนา และเติบโตต่อลูกหลานของคุณ ?

“พระเยซูก็ได้จำเริญขึ้นในทางสติปัญญา ในด้านร่างกาย และเป็นที่ยอมรับจากพระเจ้า และต่อหน้าคนทั้งปวงด้วย”

ลูกา 2:52 เป็นแนวทางที่มีประโยชน์สำหรับเราในการคิดถึงสิ่งที่จะช่วยให้เด็ก ๆ เติบโตขึ้น และไปถึงศักยภาพที่พระเจ้าได้สร้างเขาไว้ได้

ด้านสติปัญญา

- ตัดสินใจทำในสิ่งที่ถูก
- เรียนรู้จากประสบการณ์
- เปิดใจเรียนรู้จากผู้อื่น
- รู้ว่าอะไรควรไม่ควร



เป็นที่ชอบจำเริญพระเจ้า

- รู้ว่าเป็นคนมีค่า และสำคัญของพระเจ้า
- รู้ว่าตนเองมีศักยภาพในการสร้างและขยายอาณาจักรของพระเจ้าได้
- เป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์เป็นการส่วนตัวกับพระเจ้า

ด้านร่างกาย

- มีสุขภาพ และสวัสดิภาพที่ดี
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลียงสิ่งของหรือสสารที่เป็นอันตราย

เป็นที่ชอบต่อหน้าคนทั้งปวง

- สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างได้
- มีความเมตตา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

กิจกรรม

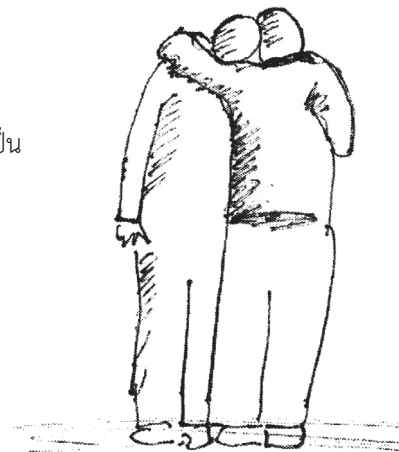
ให้ผู้เข้าร่วมดูรายการด้านบน และอภิปรายว่าเขาสามารถทำสิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้นจริงได้อย่างไร ?

ศึกษาพระคัมภีร์ : บุตรน้อยหลงหาย

อ่านพระธรรมลูกา 15: 11-32

เรื่องราวจากพระธรรมลูกาทำให้เราเห็นถึงหัวใจของพระเจ้า พระบิดา ในวัฒนธรรมของหลายประเทศ บิดาเป็นผู้หนึ่งที่ลูกหลานจะต้องเคารพ และยำเกรง แต่บิดาในเรื่องนี้ยอมแหวกกฎวัฒนธรรม และประเพณีเพื่อสำแดงความรัก และการให้อภัยต่อลูกชายของเขา ซึ่งไม่สมควรได้รับสิ่งเหล่านี้เลย

- ให้เล่าเรื่องราวนี้ใหม่จากมุมมองของผู้เป็นบิดา หรือจากมุมมองของบุตรคนใดคนหนึ่งในเรื่อง
- อะไรทำให้บุตรน้อยกลับใจ ?
- ท่าทีของบิดาเป็นอย่างไรเมื่อเขาเห็นบุตรน้อยที่หลงหายของเขา เหตุการณ์นี้สะท้อนทัศนคติของพระเจ้าต่อเราอย่างไร ?
- เราสามารถแสดงบทบาทของ “บิดา” ในการทำให้คริสตจักรของเราเป็น “บ้าน” ให้กับผู้ที่สูญเสียผู้ปกครอง และสร้างสภาพแวดล้อมแห่งการสนับสนุนให้กับพวกเขาได้อย่างไร ?



เสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

การดูแลทางด้านอารมณ์

ความสามารถทางอารมณ์ของเด็กประมาณครึ่งหนึ่งจะดี หรือไม่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับคุณภาพ และความต่อเนื่องของการดูแลทางสังคม และอารมณ์ และโอกาสในการเรียนรู้ที่เด็กคนนั้นได้รับ โดยเฉพาะในช่วง 5 ปีแรกของชีวิต

การดูแลที่ดี หมายถึง

- การให้ความรัก และการเอาใจใส่ต่อเด็ก ผู้ปกครองควรกอด สัมผัส พูดคุย และปลอบโยนลูก ๆ ของเขา
- การปกป้องเด็กจากการถูกทำร้าย การทอดทิ้ง และความรุนแรงต่าง ๆ
- การสนับสนุนให้เด็กเล่น สำรวจ และเรียนรู้
- การตอบสนองต่อความสามารถใหม่ ๆ ของเด็ก โดยสนับสนุนการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ และกระตุ้นเด็กโดยการพูดคุย และเล่นกับพวกเขา



การดูแลดังกล่าวนี้ไม่จำเป็นต้องใช้ทรัพยากรอื่นใด นอกจากเวลา การดูแลเอาใจใส่ และการกระตุ้นการเรียนรู้ที่ดี สำหรับเด็กวัยก่อนเข้าเรียน สิ่งนี้จะช่วยพัฒนาความฉลาดของพวกเขา สิ่งสำคัญที่สุดที่ผู้ปกครองทำให้กับลูกที่ยังเล็กอยู่ได้คือ ตอบสนองต่อสิ่งที่เด็กกำลังพยายามทำ อีกนัยหนึ่งคือ ให้ตามการนำของเด็กอย่างเหมาะสม หมายความว่าผู้ปกครองต้องใส่ใจในสิ่งที่เด็กกำลังเรียนรู้ที่จะทำ และช่วยให้เขาก้าวไปข้างหน้าอีกก้าวหนึ่งได้ ยกตัวอย่างเช่น หากลูกของคุณกำลังเริ่มทำเสียงต่าง ๆ ผู้ปกครองควรเลียนแบบเสียงนั้น ๆ และทำเสียงใหม่ ๆ ให้เด็กได้ยินด้วย การสนับสนุนความพยายามของเด็กเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ปกครองควรชื่นชม และสนใจลูกในสิ่งที่เขา หรือเธอกำลังทำ

การดูแลเด็กปฐมวัย

ส่วนใหญ่คนที่ทำงานด้านสุขภาพกับเด็กมักจะมุ่งเป้าไปที่สุขภาพกาย เช่น การป้องกัน และการรักษาโรคที่เกิดขึ้นเป็นประจำในวัยเด็ก รวมถึงการสนับสนุนให้รับประทานอาหารเช้าที่เป็นประโยชน์ ถึงแม้สุขภาพกายจะสำคัญมาก แต่ความต้องการทางสังคม จิตใจ และจิตวิญญาณของเด็กก็จำเป็นต่อการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ของเด็กเช่นกัน

ทารก และเด็กเล็กต้องการการเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการดูแล และการใส่ใจที่เด็กได้รับในช่วง 5 ปีแรกของชีวิต จะส่งผลต่อการพัฒนาของเด็กในด้านอื่น ๆ คนเราสามารถเรียนรู้ได้ทั้งชีวิต แต่พัฒนาการของสมองเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วที่สุดในช่วงปีแรก ๆ ของชีวิต

ความสำคัญของการดูแล

พ่อแม่ ผู้ปกครองมีส่วนในการดูแลลูกหลานอยู่ทุกวัน แต่ส่วนใหญ่มักจะไม่ตระหนักว่าพวกเขาทำอะไรอยู่ และสิ่งที่เขาทำสำคัญขนาดไหน การเจริญเติบโต และการพัฒนาของเด็กขึ้นอยู่กับ 5 สิ่งนี้

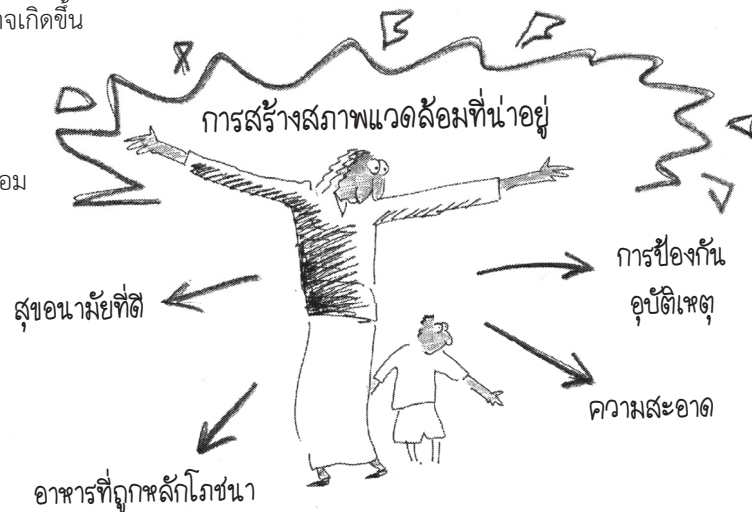
- สภาพแวดล้อมทางบ้านที่อบอุ่น
- สภาพแวดล้อมที่กระตุ้นการพัฒนาเด็ก และการปฏิสัมพันธ์กับเด็กตลอดเวลา
- การดูแลทางอารมณ์
- อาหารที่มีประโยชน์
- การเข้าถึงบริการทางด้านสุขภาพ



ในกรณีที่มีการเข้าถึงทรัพยากรต่าง ๆ เช่น อาหาร หรือการรักษาด้านสุขภาพ มีจำกัด การดูแลเอาใจใส่ที่บ้านยังสำคัญมากกว่าเดิม เพื่อช่วยให้เด็กมีชีวิตอยู่รอด เติบโต และพัฒนาได้อย่างเต็มที่ที่สุด ถึงแม้ว่าการเข้าถึงบริการทางสุขภาพที่โรงพยาบาล หรือสถานอนามัยเป็นสิ่งจำเป็น แต่สิ่งแวดล้อม หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในบ้านคือ สิ่งที่สร้างความแตกต่างในชีวิตของเด็ก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอาจให้คำแนะนำ หรือช่วยได้ แต่ผู้ปกครองคือคนที่จะต้องไปเอายาที่จำเป็น และให้เด็กรับประทานทุกวัน ผู้ปกครองยังเป็นผู้ที่พาเด็กไปฉีดยาป้องกันโรคต่าง ๆ อีกด้วย

ที่บ้าน ผู้ปกครองมีความรับผิดชอบในการสร้างสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ โดยป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น และสอนลูกเกี่ยวกับความสะอาด และอนามัย เช่น การล้างมือ หรือการเข้าห้องน้ำ เป็นต้น

การดูแลเด็กยังรวมถึงการเตรียม และการถนอมอาหาร การให้การศึกษา และการให้ความรัก และเอาใจใส่ เด็กทุกคนควรได้รับการดูแล และรู้ว่าตัวเองมีค่า



กิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นการพัฒนาของเด็ก

ตารางด้านล่างนี้ได้แสดงตัวชี้วัดในแต่ละขั้นพัฒนาการของเด็ก และตัวอย่างที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก

อายุ	ขั้นของพัฒนาการ	เล่น	สื่อสาร
ต่ำกว่า 6 เดือน	รู้สึกมีความสุข สงบ และปลอดภัย เมื่อถูกกอด และได้ดื่มนมแม่	- จัดหาสิ่งที่จะช่วยให้เด็กได้ยิน รู้สึก เห็น สัมผัสและ เคลื่อนไหว - จัดหาสิ่งของ หรือของเล่นที่มีสีสันสดใส เพื่อให้เด็กเอื้อมจับได้	- มองตาลูกของคุณ และยิ้มให้กับเขา - พูดคุย และร้องเพลงกับลูกของคุณ สนทนากันด้วยเสียง และท่าทาง
6 เดือน ถึง 2 ปี	มีพัฒนาการด้านร่างกาย ซึ่งรวมถึง การนั่ง คลาน และเดิน เล่นอยู่รอบ ๆ แต่ไม่เข้าไปร่วมวงเล่นกับคนอื่น	- หาสิ่งของที่ลูกของคุณสามารถวางซ้อนกัน ใส่ เข้าไปในกล่อง หรือภาชนะ และเอาออกมาได้ - ให้แน่ใจว่าสิ่งของที่เรามาให้ลูกเล่นนี้ใหญ่พอที่เขาคงไม่สามารถเอาเข้าปาก และเข้าไปติดคอลูกของคุณได้ - เล่นเกมง่าย ๆ เช่น เขย่า หรือโยกตัวลูกไปมา	- พูดคุยกับลูกของคุณ บอกชื่อคน และสิ่งของที่อยู่รอบข้างเขา - ถามคำถามง่าย ๆ กับลูกของคุณ

อายุ	ขั้นของพัฒนาการ	เล่น	สื่อสาร
2 - 4 ปี	- เรียนรู้ที่จะแบ่งปัน - สามารถดูแลตนเองในเรื่องสุขอนามัยได้ - อาจดื้อ และไม่เชื่อฟังบ้าง	- ทำของเล่นง่าย ๆ ให้กับลูกเล่น - เล่านิทาน และสอนเพลง หรือเกมใหม่ ๆ ให้ลูก	- หนุนใจให้ลูกพูด และตอบคำถามของลูก - ช่วยสอนลูกนับ เรียกชื่อ และเปรียบเทียบสิ่งของ
5 - 7 ปี	- สามารถใช้จินตนาการได้ - มีทักษะในการใช้กล้ามเนื้อ และประสาทสัมผัสที่ดีขึ้น	- สนับสนุนการเล่นโดยให้ลูกได้ใช้จินตนาการ - เล่นเกมที่ใช้ลูกบอล สนับสนุนการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การเดิน	สนับสนุนให้ลูกถาม และตั้งข้อสงสัย และหนุนใจให้เขาแบ่งปันกับผู้อื่น
8 - 12 ปี	- เริ่มไม่ติดพ่อแม่ และครอบครัว - มีการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ผิด และถูกมากขึ้น - ให้ความใส่ใจกับมิตรภาพระหว่างเพื่อนมากขึ้น	- กิจกรรมกับเพื่อน - สนับสนุนการเล่นเป็นทีม และการทำกิจกรรมกลุ่ม	- สนับสนุนมิตรภาพระหว่างเพื่อน - ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ และการทดลองประสบการณ์ใหม่ ๆ
13 - 16 ปี	เริ่มพึ่งพาตนเองมากขึ้น ลองทำในสิ่งใหม่ๆ บุคคลที่เป็นแบบอย่างอาจเป็นผู้ใหญ่คนอื่นที่ไม่ใช่ผู้ปกครอง	สนับสนุนให้ลูกเล่นกีฬา และออกกำลังกาย รวมถึงการลองทำสิ่งใหม่ ๆ	- ให้ความเป็นส่วนตัวกับลูก แต่คอยอยู่ข้าง ๆ เมื่อลูกต้องการความช่วยเหลือ - ยอมให้ผู้ใหญ่ที่มีส่วนสำคัญในชีวิตของลูกเป็นแบบอย่างสำหรับเขา

บทสนทนาสำคัญ

ครอบครัวมีอิทธิพลอย่างมากต่อชีวิตของเด็ก ทั้งในด้านทัศนคติ และความเชื่อของเขาเมื่อเติบโตขึ้น จัดเวลาในแต่ละวัน เช่น ระหว่างรับประทานอาหาร เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เช่น กิจกรรมที่ทำใน 1 วันที่ผ่านมา ความสนใจที่มีในตอนนี และปัญหาที่เผชิญอยู่ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ช่วงเวลานี้สำคัญมาก โดยเฉพาะเมื่อสมาชิกครอบครัวเจอเรื่องยาก ๆ ในชีวิต และต้องการพูดคุย เช่น

- เมื่อรู้สึกโกรธ เสียหาย หรือแปลกแยก
- เมื่อมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ และมิตรภาพ
- ถูกกดดันจากเพื่อน
- เพศ



การพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์

ในช่วงปีแรก ๆ ของการแต่งงาน สามปี-ภรรยาควรเรียนรู้ที่จะพูดถึงเรื่องเพศสัมพันธ์ด้วยท่าทีที่เปิดเผย หากผู้ปกครองสามารถพูดคุยเรื่องเพศสัมพันธ์ด้วยกันโดยไม่เคอะเขินแล้ว พวกเขาจะรู้สึกว่าการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศกับลูกง่ายขึ้น ผู้ปกครองสามารถสอนลูกว่าผู้หญิงตั้งครภได้อย่างไร หรือความเสี่ยงของเชื้อไวรัสเอชไอวีคืออะไร และข้อดีของการมีเพศสัมพันธ์เมื่อแต่งงานแล้วมีอะไรบ้าง การพูดคุยอย่างเปิดเผยเช่นนี้จะช่วยให้ลูกเรียนรู้โดยที่เขาได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง และช่วยให้มีทัศนคติบวกเมื่อพวกเขาเติบโตขึ้น

ครอบครัวยังมีส่วนสนใจ และให้ความรู้แก่ลูกสาว หรือหลานสาวให้เติบโตอย่างมั่นใจในตนเองได้ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขามีภูมิคุ้มกันต่อความสัมพันธ์ทางเพศ และป้องกันพวกเขาจากการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี

ถึงแม้ในหลายครอบครัวจะไม่มีทั้งพ่อและแม่ แต่การพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างเปิดเผยสำคัญมากต่อทุก ๆ ครอบครัว

คำถาม

- เด็ก และวัยรุ่นมักจะคุยเรื่องเพศสัมพันธ์กับใคร เด็ก ๆ เรียนรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ได้อย่างไร อันตรายที่มากกับการเรียนรู้ด้วยตนเองคืออะไร ?
- ทำไมเด็กวัยรุ่นหลายคนถึงรู้สึกสับสนเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ และไม่แน่ใจว่าควรจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ?
- เราจะมีส่วนช่วยเปลี่ยนแปลงสถานการณ์นี้ในชีวิตของวัยรุ่นในครอบครัวเราได้อย่างไร ?



ศึกษาพระคัมภีร์ : คุณค่าของครอบครัว

พระเจ้า ผู้ทรงเป็นพระบิดา

การเป็นผู้ปกครองเป็นของขวัญ และเป็นภาระหน้าที่ที่ซับซ้อน บางครั้งเราุ่นอยู่กับหน้าที่ของการเลี้ยงดูลูก เช่น เตรียมอาหาร สอนวินัย ให้ที่อยู่อาศัย ซื้อเสื้อผ้า และให้การศึกษา เป็นต้น จนเราสูญเสียความสัมพันธ์ที่เราควรมีต่อลูกของเราไปกับภาวะกดดัน และความกังวลต่าง ๆ

แต่ความต้องการสูงสุดของเด็กคนหนึ่งในการเติบโตไปสู่ผู้ใหญ่ที่มีความมั่นใจ และมั่นคงทางอารมณ์ คือการที่เขาารู้ว่ามีคนรักเขาอยู่ ความรักแสดงออกได้โดยการเชื่อใจ ห่วงใย แสดงความชื่นชม และให้อิสระ เพื่อช่วยให้เขาพัฒนา และเติบโตขึ้นในความสัมพันธ์ที่ดี และให้อภัยซึ่งกันและกัน

อ่านพระธรรมสดุดี 139:13-16

- พระเจ้าทรงสร้างเราแต่ละคน เรามีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว
- จากพระคัมภีร์ตอนนี้ เราเรียนรู้ว่าพระเจ้าทรงมองเราอย่างไร?
- พระคัมภีร์ตอนนี้พูดถึงพระเจ้า ในฐานะพระเจ้าผู้สร้างกับเราอย่างไร?



การส่งเสริมเด็ก

เด็กมักจะถูกละเลยหรือมองข้ามเมื่อคริสตจักร หรือชุมชนต้องตัดสินใจ หรือวางแผนงาน เนื่องจากผู้ใหญ่รู้สึกว่าเด็กไม่สามารถให้ข้อคิดเห็นที่มีประโยชน์ได้เพราะว่าพวกเขายังขาดประสบการณ์ชีวิต

อย่างไรก็ตาม เด็กมีหลายอย่างที่พวกเขาหยิบยื่นให้ได้ และสิ่งเหล่านี้อาจเป็นทรัพยากรสำคัญต่อคริสตจักร และชุมชน

- เด็กมีความสร้างสรรค์ กระตือรือร้น และชอบมีส่วนร่วม
- เด็กมีมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งผู้ใหญ่มักจะมองพลาดไป
- การให้เด็กมีส่วนร่วมเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติ และความประหลาดของผู้ใหญ่
- เด็กอาจได้ทักษะชีวิตที่สำคัญผ่านการมีส่วนร่วมในการสร้าง และวางแผน โครงการภายในชุมชน

วิธีการที่จะส่งเสริมเด็ก คือฟังเขาด้วยความตั้งใจ และถือสิ่งที่เขาพูดอย่างจริงจัง ใช้วิธีที่สร้างสรรค์ เพื่อช่วยเด็กให้แสดงออกถึงความคิด และปัญหาผ่านการวาดรูป หรือเล่นละคร



บันไดของการมีส่วนร่วม

เอามาจากหนังสือของคุณ โรเจอร์ ฮาร์ท เรื่อง “บันไดของการมีส่วนร่วม”



ขั้นที่ 8 : เยาวชน และผู้ใหญ่ตัดสินใจร่วมกัน

ขั้นที่ 7 : เยาวชนนำ และริเริ่มการทำอะไรใหม่ ๆ

ขั้นที่ 6 : ผู้ใหญ่ริเริ่ม และแบ่งปันการตัดสินใจร่วมกับเยาวชน

ขั้นที่ 5 : เยาวชนรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น และมีส่วนแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 4 : เยาวชนได้รับมอบหมาย และรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 3 : เยาวชนถูกผู้ใหญ่ใช้เป็นเครื่องบังหน้าในการทำงาน

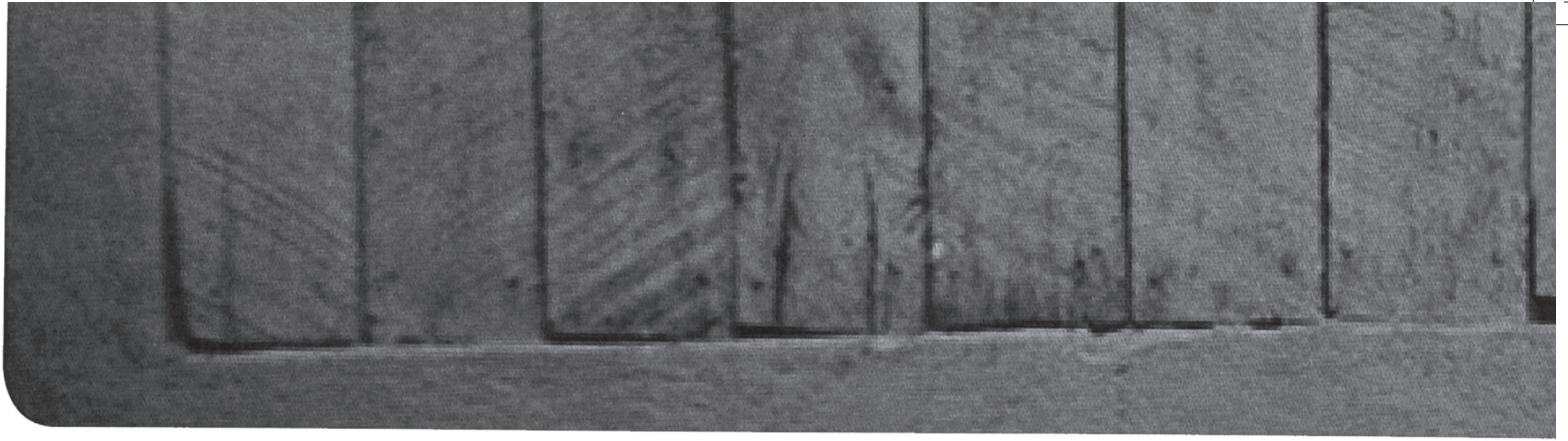
ผู้ใหญ่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเยาวชนอย่างจริงจัง

ขั้นที่ 2 : เยาวชนเป็นเพียงเครื่องประดับ

ขั้นที่ 1 : เยาวชนถูกหว่านล้อม

การสนับสนุนให้เยาวชนก้าวขึ้น
บันไดนี้ทีละขั้นจะสร้างแรงบันดาลใจ
ให้กับพวกเขา เพิ่มความภาคภูมิใจ
ในตัวเองให้พวกเขา และให้แนวทาง
ในการก้าวต่อไปข้างหน้า

ครอบครัว คริสตจักร และชุมชนของเราสามารถส่งเสริมเด็กมากขึ้นได้อย่างไร ?





สุขภาพ และสวัสดิภาพที่ดี

เด็กและเยาวชนมีความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ พวกเขาต้องการการเอาใจใส่เป็นพิเศษเพื่อที่พวกเขาจะไม่ได้มีสุขภาพแข็งแรงอย่างเดียวนั้นแต่พวกเขาจะได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเติบโต และการใช้ชีวิตเพื่อความเป็นสิริมงคล

คำถาม

- อะไรคือปัญหา หรือความเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีในชุมชนของคุณ ?
- เราสามารถเลี่ยง หรือลดความเสี่ยงเหล่านี้ได้อย่างไร ?
- จงคิดถึงสิ่งที่พ่อแม่ และผู้ปกครองสามารถทำได้ภายในบ้านเพื่อให้เด็กและเยาวชนในครอบครัวปลอดภัยและมีสุขภาพแข็งแรงและเขียนลงในกระดาษ ?
- มีสิ่งใดที่คริสตจักร และชุมชนสามารถทำร่วมกันเพื่อให้เด็กและเยาวชนในชุมชนมีชีวิตที่ปลอดภัย และแข็งแรง ?

ศึกษาพระคัมภีร์ : ความสะอาดด้านร่างกาย

ในพระคัมภีร์ได้พูดถึงเรื่องความสะอาดด้านร่างกายอย่างชัดเจนในพระธรรมเลวีนิติ บทที่ 11-15 กฎบางข้ออาจฟังดูแปลก ๆ และรุนแรงไปสำหรับเรา อย่างไรก็ตาม ความเข้าใจในปัจจุบันเกี่ยวกับการถ่ายทอดของเชื้อโรคต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่ากฎเหล่านี้มีเหตุผล

อ่านพระธรรมเลวีนิติ 11:32-40, 13:29-59, 15:1-15

ในพระคัมภีร์ตอนนี้ได้เน้นย้ำถึงการแยกตัวออกมาเมื่อป่วย และการชำระล้างให้สะอาด แม้แต่ในปัจจุบันนี้ การแยกประเภทการติดเชื้อยังทำได้ยาก ดังนั้น จึงอาจเป็นสิ่งที่ดีกว่าหากเราไม่ยอมเสี่ยง และปฏิบัติตามพระคัมภีร์ การถ่ายทอดเชื้อ เช่น เชื้อเอชไอวี และเชื้อตับอักเสบบีผ่านทางเลือด และของเหลวในร่างกายแสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

อ่านพระธรรมโรม 12:1

อาจารย์เปาโลเรียกร้องให้ร่างกายของเราเป็นเครื่องบูชาที่มีชีวิต บริสุทธิ์ และเป็นที่ชอบพระทัยของพระเจ้า เมื่อเราถวายตัวของเรา ในการใช้ชีวิตเพื่อพระองค์แล้ว เราให้ร่างกายประเภทไหนให้กับพระองค์ เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยได้ตลอด แต่เรากำลังใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่เพื่อร่างกาย และจิตวิญญาณของเราอย่างเต็มที่แล้ว หรือเปล่า เรากำลังก่อความเสี่ยงให้กับผู้อื่นเนื่องจาก สุขอนามัยที่แย่ ๆ ของเราหรือเปล่า (ฟิลิปปี 2:4)

อ่านพระธรรมมัทธิว 23:25-28

พระเยซูทรงตำหนิพวกฟาริสีว่าเป็นคนที่สะอาดภายนอกแต่สกปรกภายใน พระองค์ทรงตรัสกับพวกเขาให้สะอาดทั้งข้างในและข้างนอก ในวันที่ พระเยซูจะทรงตรัสกับเราว่าอย่างไร ?

สุขภาพ และสวัสดิภาพที่ดี

ในบทนี้ เราจะพูดถึงความรู้ และวิธีการรักษาสุขภาพ และสวัสดิภาพที่ดีให้กับสมาชิก
ในครอบครัว ซึ่งจะรวมถึงเคล็ดลับด้านสุขภาพที่นำไปใช้ได้จริง ความเข้าใจเกี่ยวกับ
เชื้อไวรัสเฮชไอวี และโรคเอดส์ และการดูแลเด็กปฐมวัย

การป้องกันการเจ็บป่วย และอุบัติเหตุไม่ให้เกิดขึ้นนั้นมีความสำคัญเท่ากับ
การรักษาโรคเมื่อเจ็บป่วย แม้เราจะมีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหรือสามารถเข้ารับ
การรักษาที่โรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยได้ แต่การป้องกันต้องเริ่มต้นจากที่บ้าน
มีหลายวิธีที่เราสามารถช่วยให้ครอบครัวเรามีสุขภาพที่ดีได้

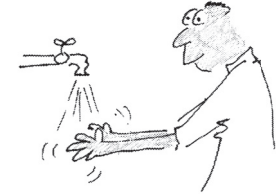
โดยปกติแล้ว เมื่อคนเราป่วยจากโรคทั่วไป อาการมักจะดีขึ้น
โดยไม่ต้องทานยาการจัดการกับอาการเจ็บป่วยทำได้โดยรักษา
สุขอนามัยที่ดี พักผ่อนอย่างเพียงพอ บริโภคอาหารที่มีประโยชน์
และดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ

โรคภัยหลายอย่างมีสาเหตุมาจากสุขอนามัยที่ไม่ดี
เราสามารถป้องกันโรคเหล่านี้ได้เพียงแค่ทุกคนดื่มน้ำสะอาด
ล้างมือ และใส่ใจกับวิธีการเตรียมอาหาร และการเก็บอาหาร



ล้างมือ

การรักษาสุขอนามัยที่ดี และป้องกันเชื้อโรคโดยเอาน้ำล้างมืออย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ การล้างมือที่ถูกต้องควรใช้มือทั้งสองข้างถูกับสบู่ หรือซีढ़้า แล้วล้างด้วยน้ำไหลเพื่อกำจัดเชื้อโรคออกไป เราควรล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะหลังจากเข้าห้องน้ำ และก่อนรับประทานอาหาร



เตรียมอาหาร

สิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพที่ดี คือ อาหารที่เพียงพอสำหรับทุกคนในครอบครัว ซึ่งมีคุณค่า และสารอาหารที่ครบถ้วน

นอกจากนี้ วิธีการเก็บรักษา และเตรียมอาหารมีความสำคัญมาก ต่อการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ และน้ำก่อนทำอาหาร
- ตรวจให้แน่ใจว่ากะทะ จาน มีด และเครื่องใช้ในการปรุงอาหารต่าง ๆ สะอาด
- แยกเนื้อ และปลาที่ยังไม่ได้ปรุงสุกไว้จากอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
- ทำเนื้อให้สุกจนทั่วก่อนรับประทาน
- เสิร์ฟอาหารขณะยังสด และร้อนอยู่ อย่าทิ้งอาหารที่ปรุงสุกไว้นานจนเกินไปก่อนรับประทาน อาหารจำพวกนม ปลา เนื้อที่สุกแล้ว และข้าวมักเสียเร็ว หากต้องอุ่นกับข้าวที่สุกแล้ว ต้องอุ่นให้ทั่ว อย่าทิ้งบางส่วนให้เย็น
- แผลงวันเป็นพหะนำเชื้อโรค ดังนั้นคลุมอาหารไว้เสมอหากไม่ได้รับประทาน



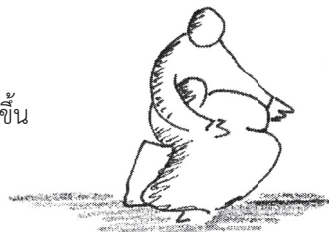
โภชนาการอาหารที่ดี

โภชนาการอาหารที่ดีมีความสำคัญต่อสุขภาพของเด็ก โดยเฉพาะในช่วงปีแรก ๆ ของการเจริญเติบโต สารอาหารที่เด็กได้รับในช่วง 5 ปีแรกของชีวิตจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย และจิตใจของเด็ก การเพิ่มสารอาหารให้กับแม่ในช่วงตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก มีความเป็นไปได้สูงว่าเด็กที่เกิดมาด้วยน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ หรือขาดสารอาหารจะพัฒนาและเรียนช้ากว่าเด็กคนอื่นที่โรงเรียน เพราะความสามารถในการเรียนรู้ และระดับสมาธิในการเรียนต่ำกว่าเด็กที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและได้รับสารอาหารครบ ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้ไวกว่า มีกำลัง มีความอยากรู้อยากเห็น อยากสำรวจ และตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมมากกว่า

(ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโภชนาการอาหาร อ่าน “ความปลอดภัยของอาหารภายในครอบครัว”)

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

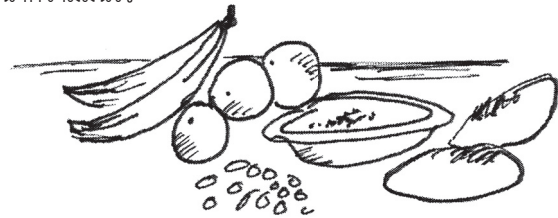
นมแม่ คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เนื่องจากนมแม่มีส่วนประกอบของสารอาหารที่จำเป็นต่อการพัฒนาการของสมอง แม่ที่ติดเชื่อเฮอริโวกจะคิดหนักในเรื่องการให้นมเนื่องจากเชื่อเฮอริโวกสามารถถ่ายทอดไปยังลูกได้ผ่านทางนม หากเป็นไปได้ เพื่อลดความเสี่ยงในการถ่ายทอดเชื่อเฮอริโวกไปสู่ลูก แม่ที่ติดเชื่อควรจะหยุดการให้นมโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยให้คำนึงถึงสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น สถานการณ์ในชีวิตของแม่ และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นหากเลือกให้นมลูกทางอื่น (การติดเชื่ออื่นที่ไม่ใช่เฮอริโวก และภาวะขาดสารอาหาร) มาเป็นตัวช่วยตัดสินใจ



กระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหาร

การให้อาหารเด็กอย่างพอเพียงสามารถกระตุ้นการเรียนรู้ของเด็กได้ และช่วยให้เด็ก
รับสารอาหารอย่างครบถ้วน อาการไม่ยอมอาหารเป็นเรื่องปกติ และอาจมีสาเหตุมา
จากความเจ็บป่วย อาการติดเชื้อมาในช่องปาก อาหารไม่อร่อย หรือเด็กกำลัง
อารมณ์เสีย เรามีข้อแนะนำ ดังนี้

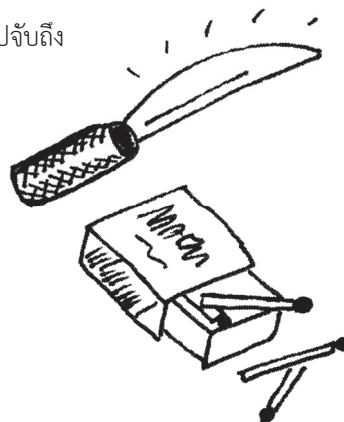
- ให้เด็กรับประทานอาหารเมื่อเขา หรือเธอส่งสัญญาณว่ากำลังหิว
แทนที่จะรอให้เด็กร้องไห้
- หากเป็นไปได้ ให้เด็กรับประทานอาหารเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน
- ให้เด็กนั่งลงระหว่างรับประทานอาหาร ใส่ใจในการรับประทานของเขา
และอย่าให้มีสิ่งรบกวนอื่น ๆ ระหว่างมื้ออาหารนั้น
- ล้างมือก่อนที่จะป้อนอาหารลูกทุกครั้ง ตักอาหารค่าน้อย ๆ
ใช้นิ้วมือ หรือช้อนเล็ก ๆ เพื่อตักให้ได้ขนาดพอดีคำ
- คุยกับลูกในระหว่างป้อนอาหาร
- หนุนใจให้ลูกพยายามตักอาหารด้วยตัวเอง เพื่อช่วยพัฒนาความมั่นใจ
และทักษะการเคลื่อนไหวของเขา



โภชนาการอาหารที่ดี

พ่อแม่ และผู้ปกครองมีความรับผิดชอบในการดูแลสภาพแวดล้อมของบ้านให้ปลอดภัย คุณสามารถป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ หรือการบาดเจ็บได้ ดังนี้

1. วางสิ่งของมีคม เช่น มีด กระจกที่เปิดแล้ว และแก้วที่แตกไว้ให้ห่างมือเด็ก
2. เก็บไม้ขีดไฟ และตะเกียงไว้ให้พ้นมือเด็ก
3. ใช้ความระมัดระวังในระหว่างทำอาหาร และอย่าให้เด็กเล็กเข้ามาใกล้ไฟ หรือน้ำต้มเดือด
4. ระวังอย่าให้ที่จับหม้อหั่นออกมาด้านนอก เพื่อป้องกันให้เด็กเอื้อมไปจับถึง
5. สอนเด็กเรื่องการข้ามถนนอย่างไรจึงปลอดภัย
6. วางเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกประเภทให้ห่างจากน้ำเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกไฟฟ้าช็อต สอนเด็กว่าอย่าเข้าไปใกล้รู้เลียบปลั๊กไฟ
7. อย่าดื่มสุรา หรือแอลกอฮอล์อื่น ๆ มากจนเกินไป เพื่อที่คุณจะมีสติในการระมัดระวังอันตรายภายในบ้านมากที่สุด
8. อย่าให้เด็กเข้าใกล้ของเหลวที่มีสารอันตราย เช่น ยาฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ สารมีพิษ หรือยาต่าง ๆ
9. สอนให้เด็กรู้ว่าในชุมชนยังมีสถานที่อันตรายต่อสวัสดิภาพของเขา เช่น เหมืองแร่ ลำธาร หรือแม่น้ำที่ไหลเชี่ยว เป็นต้น



ป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ

การปฏิบัติตัวโดยมีสุขลักษณะ และสุขอนามัยที่ดีในบ้านสามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ ได้

1. หากเด็กเล็ก หรือสัตว์เลี้ยงขั้บถ่ายใกล้ตัวบ้าน หรือบริเวณบ้าน
ควรทำความสะอาดทันที
2. สอนลูกให้ใช้ห้องน้ำเมื่อต้องการขับถ่าย
3. อย่ากลืนน้ำลายลงบนพื้น และปิดปากเมื่อคุณต้องไอ หรือจาม
4. เด็กทุกคนต้องได้รับการฉีดวัคซีน ซึ่งทางโรงพยาบาลมีบริการฉีดให้ฟรี
วัคซีนเหล่านี้สามารถป้องกันโรคอันตรายหลายประเภทได้ คุณสามารถ
ขอคำปรึกษาจากศูนย์สุขภาพ หรือโรงพยาบาลใกล้บ้านได้
5. เมื่อคุณเป็นโรคที่มาจากการติดเชื้อ ควรเข้ารับการรักษารวดเร็ว
ที่สุดเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่กระจายสู่ผู้อื่น
6. อย่าเดินเท้าเปล่าในพื้นที่ที่มีพยาธิปากขอ
7. อย่าให้หมู หรือสัตว์ประเภทอื่นเข้ามาในบ้าน
หรือในสถานที่ที่เด็กเล่น



เมื่อไหร่ที่ควรไปหาหมอ

มีโรค และการเจ็บป่วยหลายชนิดที่ผู้ปกครองสามารถรักษาเองได้หากมีความรู้เบื้องต้น อย่างไรก็ตาม ความเสี่ยงที่ผู้ปกครองจะทำพลาด รักษาผิด หรือมองข้ามอาการป่วยรุนแรงบางอย่างไปก็เกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการหนักขึ้น ดังนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปกครองจะรู้ว่าเมื่อไหร่ที่ควรพาลูก หรือผู้ป่วยไปหาหมอ หากสงสัย หรืออาการของผู้ป่วยไม่ดีขึ้น ให้พาไปหาหมอทันที

บุคคลที่มีอาการดังกล่าวนี้นี้ แสดงว่ามีอาการป่วยเกินกว่าที่จะใช้วิธีการรักษาที่บ้านได้ อาจมีความรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตเมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏ ให้รีบพาผู้ป่วยไปพบหมอโดยเร็วที่สุด

- สูญเสียเลือดเป็นจำนวนมากจากส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
- ไอออกมาเป็นเลือด
- ปัสสาวะออกมาเป็นเลือด
- ปาก และเล็บม่วง
- มีอาการหายใจติดขัด และอาการไม่ดีขึ้นหลังจากได้พัก
- ปลุกไม่ตื่น (อาการขั้นโคม่าแล้ว)
- ร่างกายอ่อนแอมาก และเป็นลมเมื่อต้องยืน
- ไม่สามารถดื่มน้ำ หรือของเหลวอื่น ๆ ได้เป็นเวลา 1 วัน หรือมากกว่า
- ไม่สามารถปัสสาวะมาเป็นเวลา 1 วันหรือมากกว่า
- อาเจียนอย่างหนัก หรือมีอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงมากกว่า 1 วัน (หรือมากกว่า 2-3 ชั่วโมงสำหรับเด็กทารก)
- อุจจาระเป็นสีดำเข้ม หรืออาเจียนโดยมีลิ่มเลือดออกมาด้วย

- ปวดท้องอย่างรุนแรง และต่อเนื่อง พร้อมกับอาเจียนออกมาสำหรับผู้ที่มีปัญหาในการขับถ่ายอุจจาระ
- คอแข็ง หลังโก่ง และมีอาการเกร็งค้าง หรืออาจไม่มี
- มีอาการสั่นอย่างรุนแรงมากกว่า 1 ครั้งสำหรับผู้ที่มีไข้สูง หรือไม่สบายหนัก
- มีไข้สูง (มากกว่า 39 องศาเซลเซียส) มากกว่า 4 หรือ 5 วัน

ปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ หรือหัดกำเนิดบุตร

พบแพทย์เมื่อเกิดเหตุการณ์ดังนี้

- เลือดออกระหว่างตั้งครรภ์
- หน้าบวม และมีปัญหาการมองเห็นในช่วงปลายของการตั้งครรภ์
- ระยะเวลาที่ทำงานนานเกินไปหลังจากถุงน้ำคร่ำแตก และอาการปวดท้องคลอดลูกเริ่มต้น
- เลือดออกอย่างหนัก

หญิงตั้งครรภ์ควรวางแผนล่วงหน้าเมื่อกรณีมีปัญหาซับซ้อนเกิดขึ้นกับการให้กำเนิดบุตร ควรวางแผนว่าจะคลอดที่ไหน และหากตั้งใจจะคลอดที่บ้าน ให้เตรียมพาหนะสำรองเพื่อเดินทางไปโรงพยาบาล หรือสถานือนามัยใกล้บ้านหากมีเหตุฉุกเฉิน

การเก็บน้ำดื่ม

ทรัพยากรน้ำสำหรับใช้ในบ้านเป็นปัญหาสำหรับหลาย ๆ คน ในเมืองใหญ่ผู้คนต้องเสียเงินเป็นจำนวนมากเพื่อให้มีน้ำบริโภค ส่วนในพื้นที่ชนบท ชาวบ้านต้องเดินระยะทางไกลเพื่อไปตักน้ำ

การเก็บน้ำในหม้อดินช่วยให้น้ำเย็นชื่นใจ ในขณะที่ขวดน้ำ หรือภาชนะพลาสติกอาจง่ายต่อการใช้ตักน้ำ เพราะว่ามือน้ำหนักเบาแต่พลาสติกไม่สามารถทำให้น้ำเย็นได้

เหมือนกับที่เราต้องจัดการเอาเชื้อโรค และจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดอาการท้องร่วงออกจากมือ และน้ำดื่มของเรา เราจำเป็นต้องจัดการไม่ให้เชื้อโรคเหล่านี้เข้ามาอยู่ในน้ำดื่มที่เราเก็บไว้ได้เช่นกัน

เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ น้ำดื่มของเราได้หลายทาง ดังนี้

- น้ำดื่มสะอาดจะปนเปื้อนได้หากบรรจุในภาชนะที่สกปรก
ล้างภาชนะบรรจุน้ำด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งก่อนนำมาใช้
- ผุน หรือแมลงสามารถตกลงไปได้หากเปิดฝาภาชนะเก็บน้ำไว้
ควรปิดภาชนะน้ำดื่มไว้เสมอ
- หากมีคนมาตักน้ำ โดยใช้มือตักน้ำ แล้วยังไม่ได้ล้างมือ เชื้อโรคต่าง ๆ
ก็จะเข้าไปในน้ำ ทำให้น้ำสกปรกได้
ให้เทน้ำจากขวดลงในแก้ว หรือใช้กระบวยตักน้ำ อย่าตักน้ำจากปากขวด
แต่ให้ใช้แก้วน้ำ หลังใช้กระบวยเสร็จให้วางไว้ในที่ที่สะอาด ไม่ควรวางบนพื้น

คำถามอภิปราย

- วิธีการเก็บน้ำที่เราใช้ในบ้านเป็นอย่างไร ที่ผ่านมา วิธีการเก็บน้ำแบบนี้ปลอดภัยในการดื่มขนาดไหน ?
- ในปีที่ผ่านมา คุณได้เปลี่ยนแปลงวิธีเก็บน้ำหรือไม่ อย่างไร ?
- เราสามารถใช้อะไรเพื่อตักน้ำออกจากภาชนะเก็บน้ำได้ โดยที่ไม่ต้องใช้มือเราสัมผัสน้ำ
- เราควรอุปกรณ์ที่ใช้ตักน้ำอย่างไร โดยที่ไม่ให้มันสกปรก ?
- เราสามารถป้องกันไม่ให้เด็กเอามือจุ่มลงไปในภาชนะเก็บน้ำได้อย่างไร เราควรจะแนะนำเด็กว่าคนที่สามารถตักน้ำดื่มมาใส่แก้วได้นั้น ควรจะเป็นผู้ใหญ่เท่านั้นไหม ?
- ในพื้นที่ของท่าน มีหม้อดิน หรือไหดินที่สามารถใช้เก็บน้ำดื่มหรือเปล่า ?
- ฝาปิดแบบไหนที่ควรจะเอามาปิดภาชนะที่ใช้เก็บน้ำ ?
- ท่านมีความคิดอื่น ๆ สำหรับวิธีเก็บน้ำให้สะอาด แล้วได้นำเอาวิธีนั้นมาใช้ไหม ? หากเป็นไปได้ ให้ไปเยี่ยมบ้านท่านนั้นเพื่อสังเกตวิธีเก็บน้ำในภาชนะของเขา



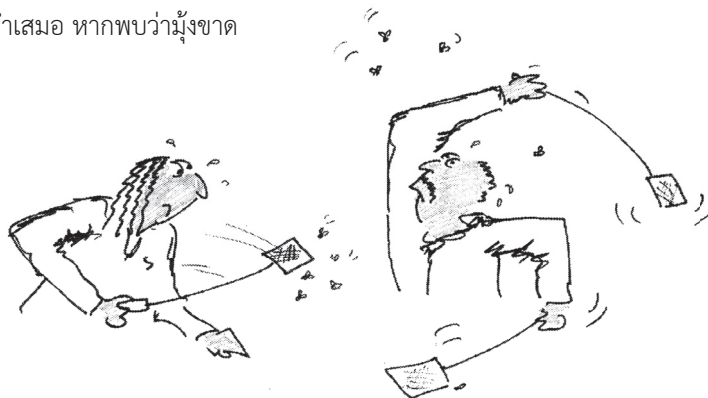
การป้องกันยุง

การป้องกันยุงไม่ให้เข้าบ้านเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะปกป้องครอบครัวของเราจากโรคมาลาเรีย และโรคอื่น ๆ ที่มียุงเป็นพาหะการป้องกันยุงมีหลายวิธี

มุ้ง หรือม่านที่มีสารเคลือบกันยุงจะสามารถป้องกันยุง และแมลงชนิดอื่นได้มากกว่าที่ไม่มีการเคลือบ หากเป็นไปได้ ใช้มุ้ง หรือม่านที่มีสารเคลือบกันยุงตรงบริเวณหน้าต่าง และประตูเพื่อป้องกัน และฆ่ายุง รวมทั้งแมลงชนิดอื่นเข้าบ้าน

ใช้มุ้งกันยุง

มุ้งกันยุงมีหลายแบบ สิ่งที่สำคัญคือการแขวนมุ้งให้แน่นหนา ก่อนนอน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเราได้เก็บชายมุ้งทุกด้านเข้าใต้ที่นอนเพื่อกันไม่ให้ยุงบินเข้ามาทางช่องใดช่องหนึ่งได้ ตรวจสอบสภาพมุ้งอย่างสม่ำเสมอ หากพบว่ามุ้งขาดหรือมีรู ให้ซ่อมทันที



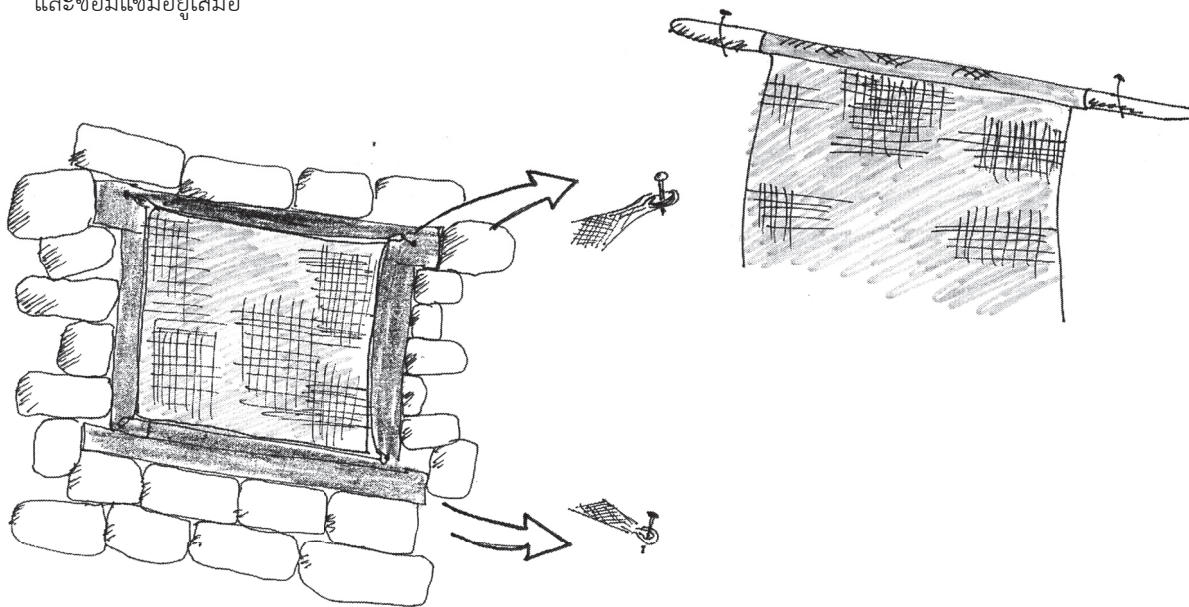
การกำนึ่งด้วยตัวเอง

มุ้งสี่เหลี่ยมเย็บง่ายกว่า ปกป้องยุงได้มีประสิทธิภาพมากกว่า และให้พื้นที่เยอะกว่าในกรณีที่มีหลายคนนอนในมุ้ง ส่วนมุ้งวงกลมใช้ด้ายน้อยกว่า และแขวนง่ายกว่า แต่ก็เปิดโอกาสให้กับยุงเข้าไปได้มากกว่า และเย็บยากกว่าด้วย

พื้นที่บริเวณประตู หน้าต่าง และหลังคาบ้าน

1. หากเป็นไปได้ สร้างวงกบประตู และหน้าต่างเพื่อติดมุ้งลวด
2. หากมุ้งลวดราคาแพงเกินไป ให้ใช้ผ้า màn หรือมุ้งแขวนแทน โดยเย็บชายผ้าเพื่อสอดเชือกเข้าไปแล้วแขวนไว้กับตะปูทั้งมุมซ้าย และขวาของประตู หรือหน้าต่าง
3. หากคุณต้องการเก็บผ้า màn หรือมุ้งแขวนประตู / หน้าต่าง ให้จับขอบบน และล่างของผ้าไว้ด้วยกัน แล้วใช้ไม้ตอก หรือเชือกมัดยึดทั้งสองด้านเอาไว้ก่อนเก็บ
4. แขวนผ้า màn หรือมุ้งโดยใช้ตะขอ หรือตะปูงอ น้ำหนักของไม้จะช่วยให้ผ้าทั้งตัวเมื่อแขวนกับตะปู
5. หากที่บ้านคุณมีผ้า màn ธรรมดา ให้พ่นยากันแมลงเพื่อช่วยป้องกันยุง และแมลงเข้าบ้าน
6. วิธีการทำผ้า màn คลุมประตูก็ใช้วิธีเดียวกัน คือเย็บชายผ้า สอดเชือก แล้วแขวน เวลากลางคืนใช้ไม้ตอก หรือตะปูยึดผ้า màn เอาไว้กับขอบเพื่อกันไม่ให้ผ้าปลิว ระหว่างวัน ให้รวบผ้า màn เข้าด้วยกันเพื่อป้องกันการเสียหาย

7. นอกจากยุงจะเข้ามาทางประตูหน้าต่างแล้ว มันยังเข้ามาทางหลังคาบ้านที่มีรู
ได้เช่นกัน ทางแก้คือสร้างกรอบไม้หน้าหนักเบา และครอบด้วยเครื่องสาน
ซึ่งราคาไม่แพง ติดกรอบไม้ไว้ ตรงบริเวณที่มีรู ตรวจหาทรายแตก
และซ่อมแซมอยู่เสมอ



ไอเดียอื่น ๆ

- เฝาเบลอกลั้ว ตะไคร้ หรือใบสะระแหน่ การทำเช่นนี้จะทำให้ยุงมีิน นอกจากนี้ น้ำมันสะระแหน่ น้ำมันตะไคร้หอม และน้ำมันเจราเนียม ก็ใช้ได้ผลดีเช่นกัน
- โรยใบสะเดาลงบนพื้นเพื่อกันยุง ในหมู่บ้านของคุณ มีใบไม้ชนิดใดอีกบ้างที่ช่วยกันยุงได้
- ก่อนดวงอาทิตย์ตก ปิดประตู หน้าต่างทุกบานเพื่อกันยุงจำนวนมากเข้ามาในบ้าน
- ทำความสะอาดบริเวณบ้านไม่ให้มีหยักรกเพื่อป้องกันการเพาะไข่ของยุง
- กำจัดภาชนะ หรือสิ่งของ (กระป๋องเก่า ยางรถ ฯลฯ) ที่กักเก็บน้ำนิ่ง เพราะน้ำเพียงแค่ 1 เซ็นติเมตรก็เพียงพอที่ลูกน้ำจะเติบโตได้
- ถมดินลงในหลุมที่ยุงสามารถลงไปเพาะไข่ หากไม่สามารถกำจัดน้ำออกจากพื้นที่โล่งบางแห่งได้ เช่น ในถังน้ำ หรือบ่อน้ำ ให้ใส่น้ำมันทำอาหารลงไป เพราะน้ำมันจะลอยอยู่เหนือพื้นน้ำ และป้องกันไม่ให้ตัวอ่อนของยุงเพาะตัว



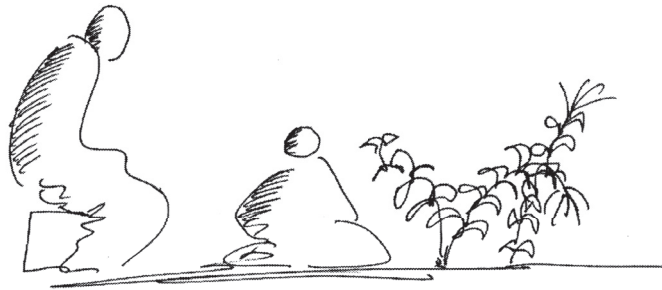
เกี่ยวกับเชื้อ HIV และโรคเอดส์

เชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) และโรคเอดส์เป็นโรคที่พบได้บ่อย ๆ ซึ่งโรคนี้นักส่งผลกระทบต่อเด็ก และครอบครัว ในฐานะที่คุณเป็นเจ้าหน้าที่ประสานงาน คุณจำเป็นต้องรู้ และเข้าใจข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการถ่ายทอดเชื้อ และผลกระทบของเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) และโรคเอดส์มีต่อเด็ก และครอบครัว การสร้างความตระหนักในเรื่องการป้องกันการแพร่กระจายของโรคเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ในขณะเดียวกันก็ตอบสนองต่อผู้ที่ติดเชื้อด้วยความรัก และความเมตตา

โรคเอดส์เป็นโรคที่รักษาไม่ได้ แต่ป้องกันได้ เชื้อไวรัสเอชไอวี ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคเอดส์จะแพร่ไปสู่อีกผู้หนึ่งได้จากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันด้วยถุงยางอนามัย การติดต่อทางเลือด เช่น การรับเลือดจากผู้ที่ไม่ได้ตรวจเชื้อเอชไอวีมาก่อน เข็มฉีดยาที่ปนเปื้อน (ส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากการฉีดยาเข้าเส้นเลือด) และจากมารดาที่ติดเชื้อสู่ทารกในครรภ์ให้กำเนิด และให้น้ำนมลูก

- โรคเอดส์เกิดจากเชื้อไวรัสภูมิคุ้มกันบกพร่อง (human immunodeficiency virus) หรือเอชไอวี ซึ่งทำลายระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
- คนที่ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีมักจะมีชีวิตอยู่หลายปีโดยไม่มีสัญญาณบ่งบอกว่าได้รับเชื้อมา พวกเขาอาจดูสุขภาพดี แต่พวกเขาสามารถถ่ายทอดเชื้อไวรัสนี้ไปให้ผู้อื่นได้
- โรคเอดส์เป็นระยะสุดท้ายของการติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยโรคเอดส์มักมีอาการอ่อนแอลงเรื่อย ๆ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถต่อสู้กับความเจ็บป่วยได้ สำหรับผู้ใหญ่ โรคเอดส์จะปรากฏชัดขึ้นภายใน 7-10 ปีหลังจากได้รับเชื้อ แต่สำหรับเด็กแล้ว อาการจะรวดเร็วกว่ามาก โรคเอดส์รักษาไม่ได้ แต่ปัจจุบันมียาชนิดใหม่ที่จะช่วยให้ผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น และมีชีวิตยืนยาวกว่าเดิม

- โดยส่วนใหญ่ เชื้อเอชไอวีถูกถ่ายทอดไปยังอีกคนหนึ่งผ่านทางเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน คือเมื่อน้ำอสุจิ ของเหลวจากช่องคลอด หรือเลือดของผู้ที่ติดเชื้อไหลเข้าสู่อีกคนหนึ่ง
- การแพร่เชื้อเอชไอวีอีกทางหนึ่งคือการใช้เข็ม และเข็มฉีดยาที่ไม่ได้ฆ่าเชื้อ (ส่วนใหญ่มาจากการเสพยาโดยการฉีดเข้าเส้น) มีดโกน มีด หรือเครื่องมืออื่น ๆ เพื่อการฉีดยา ตัด หรือเจาะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและการถ่ายเลือดที่มีเชื้อเอชไอวี ควรมีการตรวจเชื้อเอชไอวีก่อนที่จะมีการถ่ายเลือด
- เราติดเชื้อเอชไอวีผ่านการสัมผัสผู้ป่วย เช่น กอด จับมือ ไอ และจามไม่ได้ นอกจากนี้ เชื้อไวรัสเอชไอวี และโรคเอดส์ไม่สามารถแพร่ได้ผ่านทางที่นั่งชักโครก โทรศัพท์ จานชาม ถ้วย และภาชนะในการกินต่าง ๆ ผ้าขนหนู หรือที่นอน รวมถึงยุง และแมลงต่าง ๆ ก็ไม่สามารถแพร่เชื้อไวรัสเอชไอวี และโรคเอดส์ได้เหมือนกัน



คำถามอภิปราย

- การทำกิจกรรมใดที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี
- ในสถานการณ์ใดที่ทำให้สามี หรือภรรยาอกใจซึ่งกันและกัน เราควรจัดการกับสถานการณ์นี้อย่างไรเมื่อเกิดขึ้น สิ่งใดที่จะช่วยให้คู่แต่งงานซื่อสัตย์ต่อกันและกัน
- คิดถึงสถานการณ์สมมติ แล้วแสดงเป็นละครสั้นเพื่อช่วยสร้างความตระหนักในเรื่องนี้ แบ่งปันความคิดในการสร้างละครสั้น และเรียบง่าย
- สิ่งใดที่มีอิทธิพลต่อเยาวชนในด้านการปฏิบัติตัวทางเพศ
- เยาวชนเริ่มมีปฏิกริยาทางเพศตั้งแต่อายุเท่าไร คริสตจักรสามารถต่อสู้กับอิทธิพลที่ไม่ดีเพื่อปกป้องเด็กได้อย่างไรบ้าง
- ครอบครัว และเพื่อนของผู้เสพยาสามารถสนับสนุน และช่วยปกป้องพวกเขาจากการติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างไร เรารู้จักองค์กร หรือภาคส่วนใดบ้างที่มีส่วนช่วยสนับสนุนผู้เสพยาในการต่อสู้กับอาการติดยาเสพติด
- องค์กร NGO หรือสถานีนามยใดบ้างที่ให้เข็มฉีดยาฟรี หากไม่มี เราสามารถขอผู้เกี่ยวข้องให้จัดเตรียมเข็มให้เราได้ อย่างไร เลือดที่ใช้ในการถ่ายเลือดได้รับการตรวจเชื้อเอชไอวีหรือเปล่า เราจะทำอย่างไรเพื่อกระตุ้นให้มีการตรวจหาเชื้อเอชไอวีในเลือดก่อนถ่ายเลือดทุกครั้ง ?

วิธีการหลีกเลี่ยงการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี

ผู้ที่มีเชื้อไวรัสเอชไอวีอาจดูแข็งแรง รู้สึกแข็งแรง และไม่รู้ตัวว่าตนเองติดเชื้อไวรัสเอชไอวีแล้วในบางประเทศ 1 ใน 4 หรือ 5 คนติดเชื้อไวรัสเอชไอวี สำหรับบางคน กว่าเชื้อไวรัสจะพัฒนาเป็นโรคเอดส์อาจใช้เวลาหลายปี แต่ในระยะเวลาที่อาการยังไม่แสดงออกมานั้น พวกเขาใช้ชีวิตโดยที่ถ่ายทอดเชื้อนี้ไปสู่ผู้อื่นได้

มีหลายวิธีที่เราจะหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเอชไอวี

- คู่รัก คู่แต่งงานต้องซื่อสัตย์ต่อกันในความสัมพันธ์ทางเพศ
- หากคนหนึ่งติดเชื้อเอชไอวี ต้องใช้ถุงยางอนามัยเพื่อไม่ให้อีกฝ่ายหนึ่งติดเชื้อเวลามีเพศสัมพันธ์
- สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดการทดลองทางเพศ
- ตรวจสอบให้แน่ใจก่อนรับการถ่ายเลือดใด ๆ ว่าเลือดที่เราจะรับนั้นได้ผ่านการตรวจเชื้อเอชไอวีแล้ว
- หลีกเลี่ยงการใช้เข็มฉีดยา ไข่มดโคน ของมีคม หรือแปรงสีฟัน (เพราะว่าเหงือกบางคนเลือดออก) ร่วมกับผู้อื่น
- เมื่อต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวี หรือโรคเอดส์ ต้องสวมใส่ถุงมือ หรือหาก ไม่มี ใช้ถุงพลาสติกทุกครั้งเมื่อต้องสัมผัสเลือด หรือของเหลวจากร่างกายต่าง ๆ แขนเสื้อผ้าที่มีเลือด หรือของเหลวจากร่างกายในสารฟอกขาวทุกครั้งก่อนซัก หากมือเป็นแผล ควรใส่ถุงมือเอาไว้เพื่อไม่ให้โดนของเหลว หรือน้ำที่ปนเปื้อน



คำถามอภิปราย

- เราจะทำอะไรเพื่อประชาสัมพันธ์เรื่องการติดเชื้อไวรัสเอชไอวีให้กับผู้ที่มีความเสี่ยงมากที่สุดได้ ?
- วิธีใดที่กล่าวมาข้างต้นนี้ยากที่สุดในการปฏิบัติจริง ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น เรามีอะไรที่อยากจะแบ่งปันให้กับชุมชนเราทราบอีกไหม ?
- มีถุงยางอนามัยขายในพื้นที่หรือเปล่า ? ราคาเท่าไร ? ผู้คนรู้สึกรึ้อย่างไรถ้าจะต้องใช้มัน ?
- หลายคนไม่ค่อยมีตัวเลือกในเรื่องสถานที่ทำงาน ผู้ชายหลายคนต้องทำงานทำในเมืองใหญ่ เหมือนทำงานเป็นคนขับ รถบรรทุก ซึ่งหมายความว่าพวกเขาต้องอยู่ห่างจากบ้านเป็นเวลานาน พวกเขาจะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างไร ? จะทำอะไรรอบครัวถึงจะได้อยู่ด้วยกัน ?
- คนที่กำลังจะแต่งงานควรไปตรวจเชื้อไวรัสเอชไอวีก่อนแต่งงานหรือไม่ ?
- มีวิธีอื่นที่คนคิดว่าพวกเขาสามารถติดเชื้อเอชไอวีจากสิ่งเหล่านี้ได้อีกไหม ? อะไรบ้าง ? ให้ตรวจสอบว่าใช่หรือถูกต้องหรือไม่
- ในสถานการณ์ฉุกเฉิน เราอาจไม่รู้ว่าจะเลือกที่ใช้ในการถ่ายเลือดได้ผ่านการตรวจสอบเชื้อเอชไอวีมาแล้วหรือยัง โรงพยาบาล ในหมู่บ้านของเราเป็นอย่างไร เราสามารถทำสิ่งใดเพื่อช่วยลดความเสี่ยงนี้ได้บ้าง ?

วิถีปฏิบัติ และทัศนคติที่เป็นอันตราย

ในหลายวัฒนธรรมมีวิถีปฏิบัติ และทัศนคติหลาย ๆ อย่างที่ก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อเอชไอวี ยกตัวอย่างเช่น ชายหนุ่มมักรู้สึกว่าการพิสูจน์ความเป็นชายทำได้โดยการไปมีเพศสัมพันธ์กับ หญิงสาวอีกหลาย ๆ คน ผู้ชายที่ใช้ถุงยางอนามัยถูกมองว่าเป็นคนอ่อนแอ และถูกหัวเราะเยาะใส่ มีชายและหญิงหลายคนที่ยังคิดว่าตนเองอาจได้รับเชื้อเอชไอวีมา แต่ไม่กล้ายอมรับเพราะอาย คิดว่าการคงจะหายไปเองอย่างไรก็ตาม พวกเขายังคงมีเชื้อติดตัว และมีสิทธิ์ถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้ การปฏิบัติดังกล่าวนี้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีสูงมาก

ในบางครั้ง ผู้หญิงถูกมองว่าเป็นสมบัติของผู้ชาย พวกเขาไม่มีสิทธิ์เลือก หรือหากมีก็ไม่มาก พวกเขาไม่มีสิทธิ์เลือกว่าจะมีเพศสัมพันธ์เมื่อไหร่ และควรจะใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่ หากสามีของพวกเขาสบายใจ พวกเขาต้องตกเป็นของพี่ชาย หรือน้องชายของสามี ซึ่งคนเหล่านี้อาจ ยึดเอาสิ่งของ และทรัพย์สินสมบัติ เช่น บ้าน และที่ดินมาเป็นของพวกเขาเอง ในยามสงคราม ผู้หญิงเสี่ยงต่อการถูกข่มขืน โดยเฉพาะเวลาพวกเขาต้องไปตักน้ำ หรือหาอาหารนอกบ้าน

พิธีกรรมต่าง ๆ การขลิบอวัยวะเพศ การสัก หรือการสร้างแผลเป็นบนใบหน้าเป็นส่วนหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อเอชไอวีทั้งนั้น เว้นเสียแต่ว่าอุปกรณ์ที่ใช้ เช่น เข็มฉีดยา หรือมีด เป็นของใหม่ เข็มฉีดยาที่เคยใช้แล้วควรได้รับการฆ่าเชื้ออย่างเหมาะสมก่อนนำไปใช้ โดยนำไปแช่ไว้ในสารฟอกขาวเป็นเวลา 30 นาที หรือต้มในน้ำเดือด 20 นาที



คำถามอภิปราย

- ผู้ชายบางคนเชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์กับสาวพรหมจรรย์จะช่วยรักษาการติดเชื้อเอชไอวีได้ ผู้ชายบางคนยังเชื่ออีกว่าการมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิง 100 คนจะช่วยให้เขาหายจากการติดเชื้อเอชไอวี ในชุมชนของเรามีความเชื่อผิด ๆ อย่างนี้บ้างไหม ?
- ในวัฒนธรรมของเรา มีวิถีปฏิบัติ หรือทัศนคติใดที่อาจเพิ่มการแพร่กระจายของเชื้อเอชไอวีได้ ?
- เยาวชนในชุมชนของเราต้องพบกับความเสี่ยงประเภทใดบ้างเมื่อพวกเขาต้องเข้าร่วมพิธีขลิบอวัยวะเพศ หรือไปสัก เราจะลดความเสี่ยงนี้ได้อย่างไร ?
- หากผู้หญิงที่ได้รับการขลิบอวัยวะเพศติดเชื้อเอชไอวี สามีของเธอเสี่ยงต่อการติดเชื้อเมื่อพวกเขามีเพศสัมพันธ์ และลูกของเธอ รวมถึงผู้ทำคลอดก็เสี่ยงไปด้วยในขณะที่เธอกำลังให้กำเนิดเพราะว่าเลือดไหล ความเสี่ยงเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการขลิบอวัยวะเพศทั้งนั้น วิถีปฏิบัติเช่นนี้สามารถเปลี่ยนแปลงหรือหยุดได้อย่างไร ?

- เราสามารถมีส่วนในการแก้ปัญหาเรื่องวิถีปฏิบัติ และทัศนคติที่อันตรายนี้ได้
อย่างไร ?
- สิ่งใด หรือวิธีการใดที่จะช่วยโน้มน้าวให้ผู้ชาย ผู้หญิง และเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยง
ต่อการติดเชื้อเอชไอวีให้เปลี่ยนวิถีปฏิบัติตัวได้ ?
- ผู้ชายจะแสดงความเคารพต่อผู้หญิง และความต้องการของพวกเธอได้อย่างไร ?
- ภรรยาสามารถทำอะไรเพื่อให้สามีปฏิบัติต่อเธออย่างรักใคร่ และเคารพความ
ต้องการของเธอได้ ?

ศึกษาพระคัมภีร์ : การดูแล และปกป้องเด็กที่ได้รับผลกระทบ จากเชื้อไวรัสเอชไอวี

ในขณะนี้ จำนวนครอบครัวที่มีเด็ก หรือเยาวชนเป็นผู้นำ และทำมาหาเลี้ยงชีพกำลังเพิ่มขึ้น
อย่างรวดเร็วทั้งโลกเนื่องจากเชื้อไวรัสเอชไอวี และโรคเอดส์มีเด็กหลายคนที่เติบโต
โดยไม่มีพ่อ หรือแม่ หรือทั้งคู่ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของพวกเขา

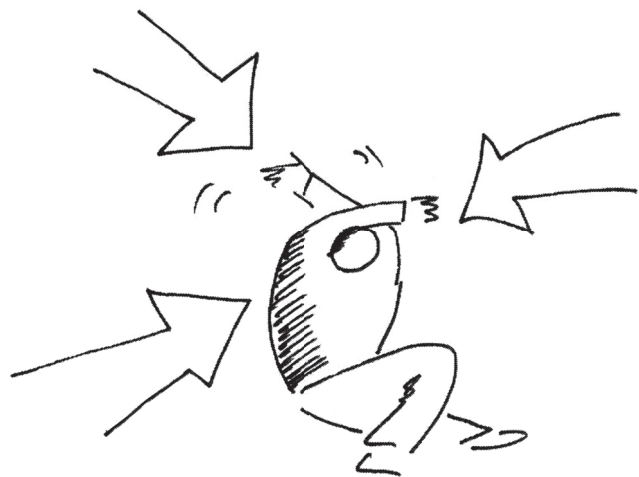
อ่านพระธรรมเฉลยธรรมบัญญัติ 6:4-9

- จากพระธรรมข้อนี้ เราได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก ?
- พ่อแม่ หรือผู้ปกครองจะต้องทำอะไรเพื่อส่งต่อคุณธรรม และความดีตามแบบ
พระคัมภีร์ให้กับลูกหลาน ?
- อภิปรายร่วมกันว่าคุณลักษณะ และนิสัยที่ดีนั้นสามารถเรียนรู้ได้ผ่านการใช้ชีวิต
เป็นตัวอย่าง หรือการสอนด้วยคำพูด
- ทำไมเด็กและเยาวชนถึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี ?
- ในฐานะพ่อแม่ และผู้ปกครอง เราสามารถทำอะไรเพื่อให้ความรู้ และปกป้องลูกหลาน
ของเราจากการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี ?
- คริสตจักร และชุมชนสามารถทำอะไรบ้างเพื่อดูแลเด็ก และเยาวชนในพื้นที่ของเรา
โดยเฉพาะเด็กที่กำพร้าพ่อแม่ และอยู่ในกลุ่มเสี่ยง หรือต้องดูแลญาติที่ติดเชื้อ

บทบาท และความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพ และสวัสดิภาพ

ตารางด้านล่างนี้สรุปเนื้อหาสำคัญของบทนี้ รวมถึงบทบาท และความรับผิดชอบที่แต่ละกลุ่มต้องร่วมกันทำงานเพื่อให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น และเป็นจริง

ความรับผิดชอบของพ่อแม่ และผู้ปกครอง	ความรับผิดชอบของคริสตจักร และชุมชน
ความสะอาดทางร่างกาย สุขภาพ และสวัสดิภาพที่ดี การล้างมือ และการเตรียมอาหารที่สะอาด สารอาหาร และการให้นมลูก การป้องกันการติดเชื้อ การเก็บรักษาน้ำดื่ม การป้องกันยุง วิธีหลีกเลี่ยงการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี และโรคเอดส์ รวมถึงสิ่งของ หรือสารอันตราย	คริสตจักร และชุมชนมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้พ่อแม่ และผู้ปกครองสามารถทำสิ่งเหล่านั้นได้ ก) การสร้างความตระหนัก ข) จัดการอบรม หรือสนับสนุนให้มีการอบรมในหัวข้อที่เกี่ยวข้อง ค) จัดหาทรัพยากรในสิ่งที่ทำได้ เช่น น้ำสะอาด คลินิก และที่เก็บน้ำ ง) ทำหาย และหยุดการกระทำต้องห้าม และอันตราย





สถานการณ์ ที่ท้าทาย

ปัญหาบางประการที่พ่อแม่ และผู้ปกครองพบเจอเกิดขึ้นจากภายในครอบครัว
และบางอย่างก็เกิดจากความกดดันจากเพื่อนหรืออิทธิพลที่กว้างมากกว่านั้น ในบทนี้
เราจะพูดถึงสถานการณ์หลาย ๆ รูปแบบที่ต้องตอบสนองอย่างระมัดระวัง

คำถาม

- อะไรคือปัญหาหลักที่พ่อแม่ และผู้ปกครองในชุมชนของคุณประสบ ในการเลี้ยงลูกให้เติบโต ?
- ปัจจุบัน มีการแก้ไขปัญหาล่าช้าอย่างไร และมีวิธีแก้ไขอื่นที่ดีกว่านี้ไหม ?
- วิธีที่เหมาะสมในการสร้างขอบเขต และวินัยให้กับเด็กสามารถทำได้โดยวิธีใดบ้าง ?
- เราสามารถหนุนใจเด็ก และเยาวชนให้ตัดสินใจอย่างถูกต้องได้อย่างไร ? โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่พวกเขาถูกกดดันจากเพื่อน หรืออิทธิพลอื่น ๆ

ศึกษาพระคัมภีร์ : ความสัมพันธ์ในครอบครัว

อ่านพระธรรมเอเฟซัส 6 : 1-4

- การให้เกียรติบิดามารดาหมายความว่าอย่างไร ?
- อธิบายว่าอะไรคือปัญหาสังคมที่เป็นผลจากการไม่เชื่อฟังภายในครอบครัว ?
- คุณจะกล่าวอะไรกับผู้ปกครองที่รู้สึกว่าคุณไม่สามารถสร้างวินัยและพฤติกรรมของลูกพวกเขาได้ ?
- สำหรับผู้เป็นพ่อ การไม่ย่ำโมโหลูกหมายความว่าอย่างไร ?
- ผู้เป็นพ่อควรหลีกเลี่ยงการย่ำโมโหลูกด้วยวิธีใดบ้าง ?
- พระเจ้าทรงดูแลเราอย่างไรในฐานะที่เราเป็นบุตรของพระองค์
เราสามารถปฏิบัติตามแบบอย่างที่เราเป็นบุตรของพระองค์
และเยาวชนของเราได้อย่างไร ?

การจัดการกับความขัดแย้ง

วิธีการด้านล่างนี้มีประโยชน์ต่อผู้ปกครองในการตอบสนอง
ต่อความขัดแย้งกับลูกของเขา

- หยุด และหายใจลึก ๆ
- ใช้คำพูดที่สุภาพ และให้เกียรติ
- ใช้น้ำเสียงนุ่มนวล ไม่ตะคอก
- อย่าขู่ลูก
- อย่าใช้กำลัง หรือความรุนแรง
- พยายามฟังลูก โดยไม่ขัดระหว่างประโยค
- ทวนในสิ่งที่ได้ยินให้ลูกฟัง
- พัก
- พูดคุย หาวิธีประนีประนอม พบกันครึ่งทาง



การอบรมสั่งสอน และทำโทษลูก

วินัยเชิงบวก

การอบรมสั่งสอน และทำโทษลูกเป็นส่วนหนึ่งของความรัก ขอบเขตที่สร้างจากความรักจะช่วยให้เด็กพัฒนา เติบโต และก้าวไปสู่ศักยภาพที่เขามีได้อย่างปลอดภัย การอบรมลูกจึงเป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับอนาคตของครอบครัว และชุมชน

คำว่าอบรมสั่งสอน หรือ discipline ในภาษาอังกฤษ เกี่ยวข้องกับคำว่าสร้างสาวก หรือ disciple เราทุกคนมีหน้าที่สร้างสาวกกับลูกหลานของพวกเรา และชี้ทางให้พวกเขาไปเพื่อเขาจะเติบโต และสามารถสร้างความแตกต่างในโลกได้

การอบรมสั่งสอน และทำโทษลูกควรคำนึงถึงความเหมาะสมของวัย และความเข้าใจของลูก รวมถึงระดับความผิดด้วยการทำโทษไม่ควรทำด้วยความโมโห บางครั้งผู้ปกครองมีปฏิกิริยาตอบสนองรุนแรงเนื่องจากกลัวว่าลูกจะได้รับอันตราย หรือโกรธตัวเองที่ปล่อยให้เหตุการณ์เกิดขึ้น เราต้องระมัดระวังในการสร้างวินัยให้กับเด็กเพื่อสร้างแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กในอนาคต เด็กเรียนรู้โดยการเลียนแบบความประพฤติของผู้ใหญ่ เราอยากให้เด็กตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความรุนแรงหรือไม่ ?



วิธีการทำโทษมีหลายประการ เช่น

- เวลานอก - ดึงเด็กออกมาจากเหตุการณ์นั้น ๆ และให้เวลาพวกเขาใคร่ครวญถึงสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสิ่งรบกวน (วิธีนี้ยังช่วยให้ผู้ปกครองมีเวลาสงบจิตใจหากพวกเขาโมโห และสามารถตัดสินใจว่าจะตอบสนองอย่างเหมาะสมได้อย่างไรด้วย)
- ไม่อนุญาตให้ไปเล่นกับเพื่อนเป็นเวลา 1 วัน
- สิ่งงาน หรืองานบ้านให้ลูกทำ 1 อย่าง ซึ่งเป็นงานที่เขาไม่ค่อยได้ทำ
- ตัดสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ (เช่น ของเล่น การ์ตูน ฯลฯ) ออกไปในระยะเวลาที่ตกลงกันได้

สรุป

หากจะให้การทำโทษมีประสิทธิภาพที่สุด จะต้องมีความต่อเนื่อง เหมาะสม และเด็กจะต้องเข้าใจเหตุผลที่เราต้องทำเช่นนั้นด้วย ใช้เวลากับเด็กเพื่ออธิบายให้เขาเข้าใจว่า

- พฤติกรรมใดไม่ควรปฏิบัติ และยอมรับไม่ได้
- ทำไมถึงยอมรับไม่ได้
- ในอนาคตจะต้องปฏิบัติตัวเช่นไร
- ผลของการกระทำคืออะไร

ความเสี่ยงต่อสารเสพติด และแอลกอฮอล์

ในขณะที่เด็กเติบโตขึ้น พวกเขาต้องเจอกับความกดดันในหลายรูปแบบจากเพื่อน และผู้ใหญ่ โอกาสที่เด็กจะตกอยู่ในความเสี่ยงของการใช้สารเสพติด และแอลกอฮอล์ได้ขยายเป็นวงกว้าง ทั้งในพื้นที่ในเมือง และชนบท จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปกครองต้องมีความตระหนักถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงนี้ และวิธีการตอบสนองที่ดีที่สุด

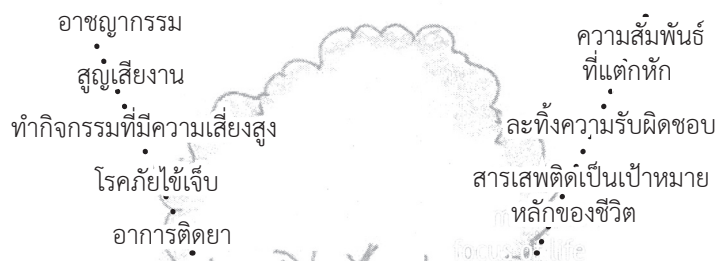
ในหน้าถัดไป เราได้วาด “ต้นไม้ปัญหา” ซึ่งจะบอกถึงเหตุ และผลของการใช้สารเสพติด และแอลกอฮอล์ รากไม้แทนต้นกำเนิดของสาเหตุการใช้สารเสพติด และแอลกอฮอล์ และใบไม้แทนผลลัพธ์ของวิถีปฏิบัติที่ไม่ดีนี้

คุณสามารถตัดลอกต้นไม้ลงในกระดาษแผ่นใหญ่ และให้ผู้เข้าร่วมจัดอภิปรายกลุ่ม โดยพูดคุยถึงวิธีการที่ผู้ปกครองใช้ตอบสนองต่อเหตุการณ์เพื่อช่วยลดระดับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก



ต้นไม้ปัญหาแสดงความเสี่ยงต่อสารเสพติด และแอลกอฮอล์ของเด็ก และเยาวชน

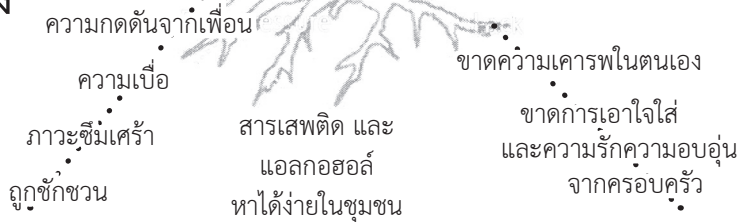
อาการ



ปัญหา

อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการใช้
สารเสพติด และแอลกอฮอล์

สาเหตุที่แท้จริง



ผู้ปกครองสามารถปกป้องลูกหลานจากการใช้สารเสพติด และแอลกอฮอล์ได้โดย

- สร้างความผูกพันอันแน่นแฟ้นระหว่างผู้ปกครอง และลูก
- มีส่วนร่วมในชีวิตของลูก
- ให้การดูแลลูกในความต้องการด้านการเงิน อารมณ์ การศึกษา และสังคม
- มีขอบเขตที่ชัดเจน และการนำบทลงโทษที่เหมาะสม และมีเหตุผลมาใช้อย่างต่อเนื่อง

การตอบสนองของชุมชนต่อสารเสพติด และแอลกอฮอล์

ผู้ปกครอง สามารถใช้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเสี่ยง และการปกป้องเด็กจากสารเสพติดและแอลกอฮอล์ เพื่อวางแผนตอบสนองโดยการป้องกันได้ก่อนปัญหาเกิดขึ้น เช่น การวางกฎเกณฑ์ภายในครอบครัว

ผู้ให้การศึกษา สามารถช่วยให้ความรู้แก่เด็ก และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับโรงเรียน โดยมุ่งจัดการปัญหาเด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดี และสมาธิแอ่นในชั้นเรียน ซึ่งเป็นผลจากการใช้ยาเสพติด และปัญหาที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ

ผู้นำชุมชน สามารถแนะนำวิธีการสร้างความตระหนักในเรื่องสารเสพติด และการป้องกันที่ดีที่สุดให้แก่สมาชิกชุมชน

ศึกษาพระคัมภีร์ : เศรษฐีหนุ่ม

อ่านพระธรรมมัทธิว 19:16-23

- คุณจะอย่างไรหากคุณอยู่ในสถานการณ์นี้ ?
- คุณตอบสนองต่อคนที่ไม่มีที่ทำได้ ง่ายๆ เมื่อเราแบ่งปันความเชื่อให้กับพวกเขาอย่างไร ?
- คุณตอบสนองต่อลูกของคุณอย่างไรเมื่อพวกเขาไม่ทำตามในสิ่งที่คุณอยากให้เขาทำ ?
- คุณคิดว่าทำไมพระเยซูทรงอนุญาตให้เศรษฐีหนุ่มเดินจากไป แทนที่จะพยายามเชิญชวนให้เขาทำตามคำสอนของพระองค์ ?
- พระเยซูทรงอนุญาตให้ชายคนนี้เดินจากไปเพราะพระองค์ทรง...
 - รู้ว่าพระบิดาทรงรักชายคนนี้ และจะรักชายคนนี้ต่อไป
 - รู้ว่าพระองค์ทรงอธิบายเงื่อนไข และวิธีการที่จำเป็นในการค้นพบชีวิตและความรักอย่างชัดเจนแล้ว
 - รักชายคนนี้มากพอที่จะให้เขามีทางเลือกในการตัดสินใจด้วยตัวเอง

ในความอ่อนแอของเรา มีเพียงไม่กี่คนที่กล้าทำในสิ่งที่พระเยซูทรงทำในสถานการณ์เช่นนี้ อย่างไรก็ตาม เราสามารถเรียนรู้ได้จากเรื่องนี้ หากเราพยายามอย่างเต็มที่ในการแสวงหาที่ถูกต้องให้กับคนอื่นด้วยพระคุณ และความรักของพระเจ้าแล้ว เราต้องยอมปล่อยให้พวกเขาตัดสินใจด้วยตนเอง เราต้องพร้อมที่จะปล่อยพวกเขาไป และปล่อยเขาให้อยู่ในความรัก และความยุติธรรมของพระเจ้าต่อไป

คำทูลปสาธน์สำหรับผู้ที่กำลังกังวลเรื่องลูก

เหมือนกับที่พระเยซูทรงปฏิบัติต่อเศเรฐฐีนุ้ม ในฐานะที่เราเป็นผู้ปกครอง เมื่อลูกของเราเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เราต้องปล่อยให้พวกเขาตัดสินใจเลือกทางเดินของตนเอง เพื่อเตรียมพวกเขาในการใช้ชีวิตที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้ปกครองในอนาคต เราหวังว่าพวกเขาจะยึดคุณธรรมที่เราได้สั่งสอนไว้ และตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง แต่ไม่ว่าเราจะรักลูกมากขนาดไหน บางครั้งการตัดสินใจของพวกเขาก็ทำให้เราเจ็บปวดได้เช่นกัน

พระคัมภีร์ได้บันทึกพระสัญญาของพระเจ้าต่อชาวอิสราเอลหลายตอน แต่พระเจ้าทรงหยิบนั้หัวใจดวงเดียวกับที่พระองค์ให้แก่ชาวอิสราเอลกับเรา และลูกหลานของเรา ดังนั้น เราได้รวบรวมข้อพระคัมภีร์ต่อไปนี้เพื่อหนุนใจผู้ที่กำลังกังวลเกี่ยวกับหนทางที่ลูกของพวกเขา กำลังเลือกเดิน

**พระเจ้าตรัสดังนี้ว่า “ระงับเสียงร้องไห้คร่ำครวญไว้เสียเถิด
และระงับน้ำตาจากตาของเจ้าเสีย เพราะว่าการงานของเจ้าจะได้รับรางวัล
พระเจ้าตรัสดังนี้แหละและเขาทั้งหลายจะกลับมาจากแผ่นดินของ
ศัตรูพระเจ้าตรัสว่า เรื่องอนาคตของเจ้ายังมีหวัง และลูกหลานของเจ้า
จะกลับมายังประเทศของเขาเอง”**

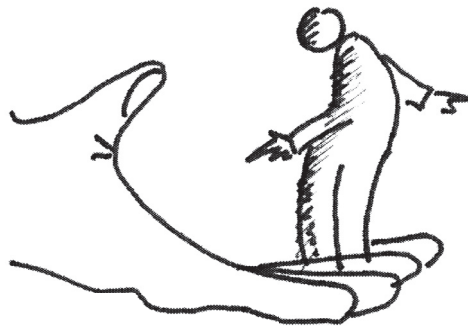
เยเรมีย์ 31:16-17

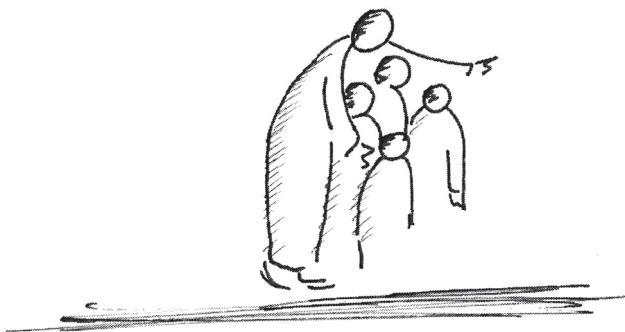
เพราะเราจะเทน้ำลงบนแผ่นดินที่กระหาย
และลำธารลงบนดินแห้งเราจะเทวิญญูณของเรา
เหนือเชื้อสายของเจ้า และพรของเราเหนือ
ลูกหลานของเจ้า

อิสยาห์ 44:3

ดูเถิด เราได้สลักเจ้าไว้บนฝ่ามือของเรา
กำแพงเมืองของเจ้าอยู่ต่อหน้าเราเสมอ
ผู้ก่อสร้างเจ้าก็เอาชนะผู้ทำลายเจ้า
และบรรดาผู้ที่ทำให้เจ้าถูกทิ้งร้างก็ออกไปจากเจ้า
จงเงยหน้าเงยตาขึ้นดูรอบๆ เขาทั้งหลายชุมนุมกัน
เขาทั้งหลายมาหาเจ้า
พระเจ้าตรัสว่า เรามีชีวิตอยู่ตราบใด
เจ้าจะสวมเขาทั้งหลายไว้หมดอย่างเครื่องอาภรณ์
เจ้าจะผูกเขาไว้อย่างเจ้าสาวประดับอาภรณ์

อิสยาห์ 49:16-18





บุตรทั้งสี่ของเจ้านั้น พระเจ้าจะทรงสั่งสอน
และบุตรของเจ้าจะมีความสุขสมบูรณ์อย่างยิ่ง

อิสยาห์ 54:13

พระองค์จะทรงเลี้ยงฝูงแกะของพระองค์
อย่างผู้เลี้ยงแกะพระองค์จะทรงรวบรวมลูกแกะ
ไว้ในพระกรของพระองค์ พระองค์จะทรงอุ้มไว้
ที่พระทรง และทรงค้อย ๆ นำบรรดาที่มีลูกอ่อนไป

อิสยาห์ 40:11

จงสรรเสริญพระเจ้าเถิด คนที่เกรงกลัวพระเจาก็เป็นสุข
คือผู้ปิตินดีเป็นอันมากในพระบัญญัติของพระองค์
เชื้อสายของเขาคือจะทรงอนุภาพในแผ่นดิน
พวกคนเที่ยงธรรมจะรับพระพร

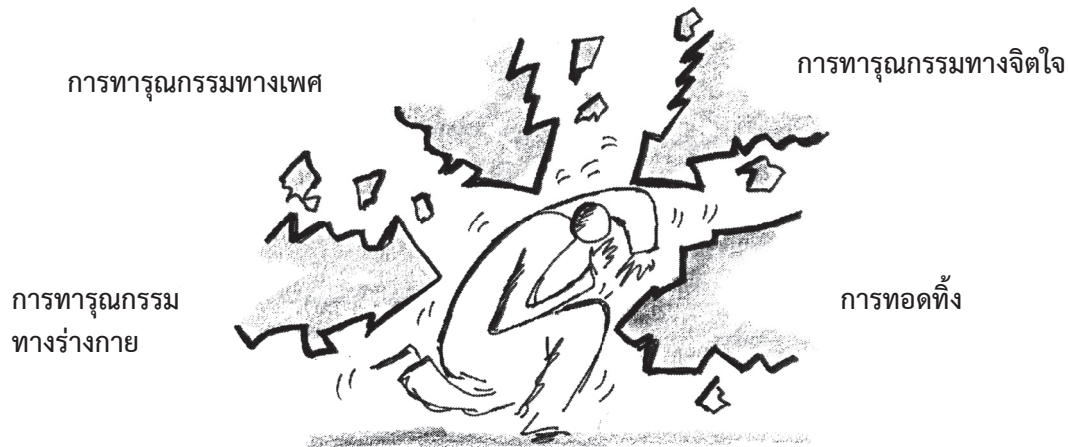
สดุดี 112:1-2

ปกป้องเด็กจากการถูกละเมิด

การทารุณกรรมเด็กคืออะไร

การทารุณกรรมหมายถึง การเอาเปรียบเด็กอย่างไม่ยุติธรรม ส่วนใหญ่การทารุณกรรมเกิดขึ้นเมื่อ บุคคลที่มีอำนาจมากกว่า หรือประสบการณ์มากกว่าใช้ตำแหน่งที่มีเพื่อเอาเปรียบ หรือทำร้ายเด็ก

การทารุณกรรมเด็กมี 4 รูปแบบ



การทารุณกรรมทางร่างกาย

เกิดขึ้นเมื่อคนใดคนหนึ่ง เช่น ผู้ปกครอง เป็นต้นเหตุ หรือตั้งใจที่จะทำร้ายเด็กทางร่างกาย

การทารุณกรรมทางเพศ

เกิดขึ้นเมื่อคนใดคนหนึ่ง เช่น ผู้ปกครอง ใช้เด็กเพื่อตอบสนองต่อความต้องการทางเพศ (บางครั้งอาจรวมถึงใช้คำพูดที่สื่อออกไปทางเพศกับเด็ก)

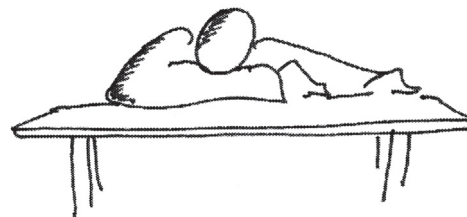
การทารุณกรรมทางจิตใจ

เกิดขึ้นเมื่อผู้ปกครอง หรือบุคคลหนึ่ง ที่เด็กให้ความไว้วางใจ ขัดขวางการพัฒนาทางอารมณ์ของเด็กเนื่องจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อพวกเขา

การทอดทิ้ง

เกิดขึ้นเมื่อผู้ปกครองไม่ได้ดูแลเด็ก แม้ว่าผู้ปกครองคนนั้นจะมีทรัพยากรในการดูแลอย่างเหมาะสม

รูปแบบการทารุณกรรมทั้ง 4 นี้ไม่อาจแยกออกจากกันได้ เมื่อเกิดการทารุณกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อชีวิตของเด็กในหลาย ๆ ด้านได้



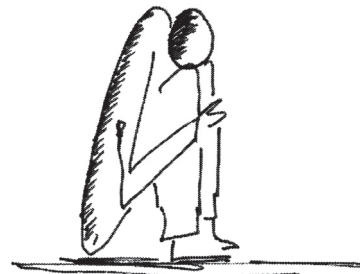
ผลกระทบจากการทารุณกรรมที่มีต่อการพัฒนาของเด็ก

การทารุณกรรมเด็กส่งผลกระทบต่อพัฒนาหลัก ๆ 3 ประการ

- ทำลายคุณค่า และการเคารพตนเองของเด็ก
- ทำลายความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีของเด็กกับผู้อื่น
- ทำลายความสามารถในการตัดสินใจที่ดีของเด็ก

ผลกระทบจากการทารุณกรรมที่มีต่อการพัฒนาเด็กประการอื่น ๆ มีดังนี้

- ไม่รู้สึกลอยสบายอาหาร
- ขาดสารอาหารโดยอธิบายไม่ได้
- การพัฒนาทางร่างกายเป็นไปได้ช้า หรือไม่พัฒนาเลย
- ทักษะการเคลื่อนไหวลดลง หรือหายไป (วิ่ง เดิน)
- พัฒนาการทางอารมณ์ช้า ขาดทักษะทางสังคม
- พัฒนาการทางสมองช้า (อ่านหนังสือไม่ออกในขณะที่เพื่อนคนอื่น ๆ อ่านได้)
- พิกัดทางการเรียนรู้ มีปัญหาทางจิต
- เด็กโตแสดงพฤติกรรมแบบเด็กเล็ก เช่น ดุนนิ้วมือ หรือปัสสาวะรดที่นอน

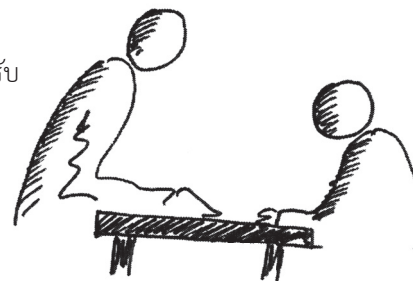


สัญญาณด้านการพัฒนาเหล่านี้อาจบอกเราเกี่ยวกับการทารุณกรรมเด็กได้ แต่พฤติกรรมเหล่านี้ก็ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการทารุณกรรมเด็กเสมอไป ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น การแก้ไขปัญหาเมื่อเราพบปัญหาในตัวเด็กเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะมันช่วยให้เราเข้าใจว่าอะไรคือสาเหตุ

เราควรทำอย่างไรเมื่อเรารู้สึกสงสัย และเป็นกังวลว่าเด็กอาจถูกทารุณกรรม

การทารุณกรรมเด็กเกิดขึ้นจริง และผู้ปกครองต้องระมัดระวังในทุกด้าน ทั้งใน
ชุมชน ที่โรงเรียน และบางครั้ง แม้แต่ในครอบครัวของตนเอง

1. หากความกังวลของคุณเกิดจากอันตรายที่เกิดขึ้นโดยตรงกับเด็ก
อย่ารอเวลา ลงมือทันที เพราะความลังเลอาจทำให้เด็กตกอยู่ใน
อันตรายมากขึ้น
2. หากคุณรับรู้ถึงการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องของผู้ใหญ่ต่อเด็ก คุณมีหน้าที่ที่ต้อง
บอกต่อให้ผู้อื่นรับทราบ
3. ในหลายประเทศ ความรับผิดชอบในการสืบสวนเรื่องการทารุณกรรมเด็ก
มักเป็นหน้าที่ของตำรวจ และแผนกสังคมสงเคราะห์
4. ควรมีการบันทึกรายงานเหตุการณ์อย่างละเอียดถี่ถ้วน และควรเก็บ
รายงานไว้ในที่ที่ปลอดภัย
5. บุคคลที่รายงานการทารุณกรรมโดยมีจุดประสงค์มุ่งร้ายจะต้องได้รับ
การเอาผิด และได้รับบทลงโทษที่เหมาะสมต่อผู้รายงานนั้น ๆ



การเป็นปากเป็นเสียงให้กับเด็ก

วิธีการหนึ่งในการเป็นปากเป็นเสียงที่ดีให้กับเด็ก และช่วยปกป้องเด็กจากอันตราย คือ “การรับทราบอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก” ของสหประชาชาติ อนุสัญญานี้เป็นมาตรฐานที่ใช้กันทั่วโลก เป็นเครื่องยืนยันว่าการปกป้องเด็กเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่เด็กแต่ละคนต้องได้รับ และเราต้องคำนึงถึงเด็กเป็นอันดับแรกในการหาวิธีปกป้อง และช่วยพวกเขาอย่างดีที่สุด เป้าหมายของอนุสัญญานี้คือช่วยเหลือเด็กแต่ละคนให้ก้าวไปสู่ศักยภาพสูงสุดในชีวิตได้

สิทธิ 5 ประการของเด็ก

1. บุคคล และองค์กรใดที่ทำงานเพื่อเด็กควรทำงานอย่างดีที่สุดเพื่อเด็ก
2. รัฐบาลของแต่ละประเทศควรทำทุกอย่างเพื่อปกป้องสิทธิของเด็ก
3. เด็กแต่ละคนมีสิทธิในการแสดงความคิดเห็น และผู้ใหญ่จำเป็นต้องฟัง และรับพิจารณา ความคิดเห็นเหล่านี้เพื่อใช้เป็นส่วนในการตัดสินใจครั้งสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อเด็ก
4. เด็กทุกคนต้องได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่คำนึงถึงสัญชาติ ศาสนา ความสามารถ ความคิดเห็น หรือประวัติของครอบครัว
5. เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะมีชีวิต อยู่รอด และมีการพัฒนาที่ดี



เรียนรู้ และใคร่ครวญ

หากคุณสามารถอ่าน และเรียนรู้เกี่ยวกับบทเรียนต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ คุณอาจอภิปรายกันในกลุ่มเล็ก ๆ ว่าสิ่งใดที่มีประโยชน์ที่สุดและคุณสามารถสนับสนุนให้แต่ละคนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติได้อย่างไร



“คนยากจนเป็นศูนย์กลางของคริสตจักร แต่ใครล่ะคือคนยากจน ที่แรก เราอาจคิดถึงคนที่ไม่เหมือนเรา คนที่ใช้ชีวิตอยู่ในสลัม คนที่นอนอยู่ตามถนน คนที่ถูกจำจองอยู่ในคุก แต่คนยากจนอาจอยู่ใกล้กับเรามากก็ได้ เขาอาจอยู่ในครอบครัว คริสตจักร หรือที่ทำงานของเรา ยิ่งไปกว่านั้น คนยากจนอาจเป็นเราก็ได้ ที่รู้สึกไม่ได้รับความรัก ถูกปฏิเสธ ไม่มีใครสนใจ หรือถูกทำร้าย

ณ เวลานั้นเองที่เรามองเห็น และสัมผัสถึงความยากจน ไม่ว่าจะอยู่ใกล้ หรือไกล หรือในจิตใจของเรา เรากลายเป็นคริสตจักร เราต้องจับมือพี่น้องชายหญิงของเรา สาราภาพความผิดบาป ความไม่สมบูรณ์ และความต้องการของเรา ให้ภัยซึ่งกันและกัน ช่วยกันรักษาบาดแผลของอีกฝ่ายหนึ่ง และเข้ามาร่วมโต๊ะอาหารของพระเยซู แล้วหักขนมปัง ด้วยวิธีนี้เองที่เราจะจำพระองค์ได้ พระเยซูผู้ทรงกลายเป็นคนยากจนเพื่อเรา”

เฮนรี นูเวน

