



บทเรียน

กิจกรรม

เยี่ยมบ้าน

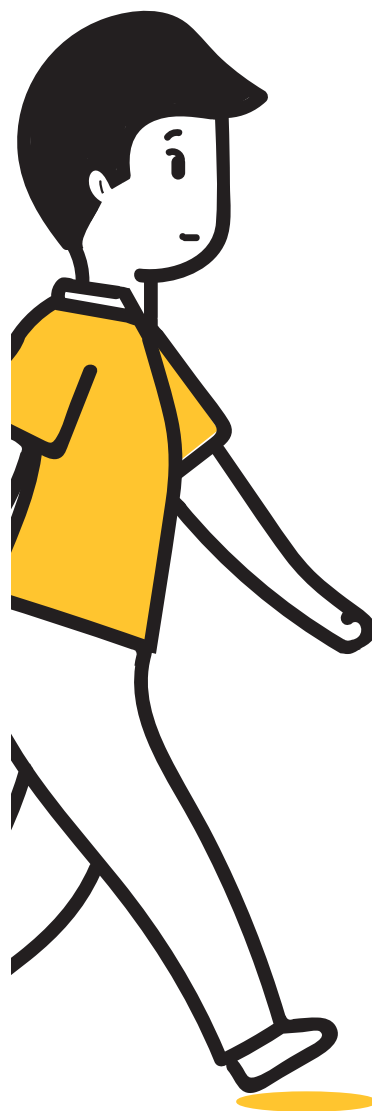
Survival & Early Childhood,
Home Visit

HV

สำหรับใช้ในกิจกรรมเยี่ยมบ้าน
หญิงตั้งครรภ์ และ ผู้ดูแลเด็กปฐมวัย
ปรับตามบริบทประเทศไทย

ฉบับเจ้าหน้าที่โครงการ


Releasing children from poverty
Compassion
in Jesus' name



บทเรียนกิจกรรมเยี่ยมบ้าน

Survival and Early Childhood, Home Visit (SEC-HV)

ฉบับเจ้าหน้าที่โครงการ

สำหรับใช้ในกิจกรรมเยี่ยมบ้านหญิงตั้งครรภ์และผู้ดูแลเด็กปฐมวัย
ปรับตามบริบทประเทศไทย

Compassion International

12290 Voyager Parkway, Colorado Springs, CO 80921, U.S.A.

www.compassion.com

จัดทำฉบับภาษาไทยโดย

มูลนิธิศุภนิมิต (คอมแพสชั่น ประเทศไทย)

57/7 ถนนทุ่งโฮเต็ล ซอย 3 ตำบลวัดเกต

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000

โทร. 053 266 426-9

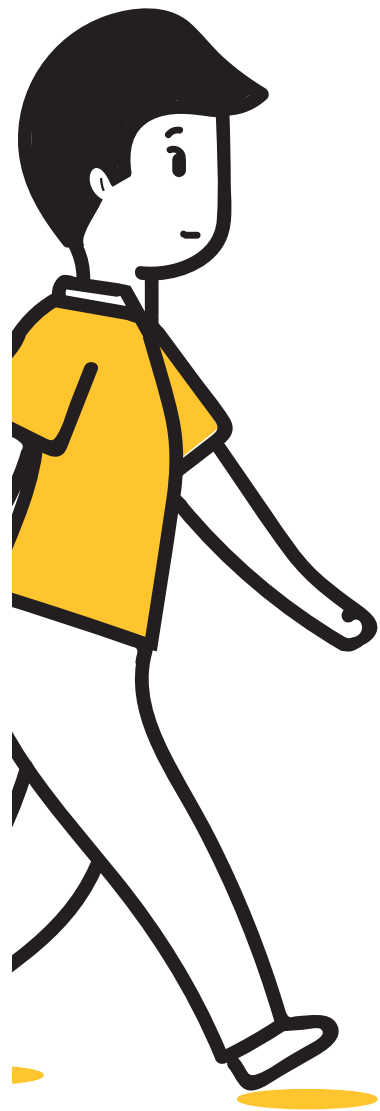
www.compassionth.com

ออกแบบปกและจัดรูปเล่ม: นริศ ภูษิตประภา

สงวนลิขสิทธิ์ ©2018 มูลนิธิศุภนิมิต (คอมแพสชั่น ประเทศไทย)

บทเรียนกิจกรรม

เตรียม บ้าน



สารบัญ

หลักสูตรนี้พัฒนามาจากหลักสูตรสากล CSP เพื่อให้สอดคล้องกับโมเดลใหม่ (Compassion Holistic Child Development Model, 2018) จึงมีบางบทถูกตัดออก แต่การเรียงลำดับเลขบทไม่เปลี่ยนเพราะยังต้องอ้างอิงเชื่อมโยงกับหลักสูตรสากล CSP เดิม ด้วยเหตุนี้หนังสือเล่มนี้จึงไม่มีบทที่ 41, 65, 78, 89 และ 96

HV 1	: SEC คืออะไร ● 11
HV 2	: บทบาทหน้าที่ของแม่ในโปรแกรมนี้ ● 23
HV 3	: สิ่งที่คาดหวังในระหว่างการตั้งครรภ์ ● 31
HV 4	: การอธิษฐานเพื่อลูกในครรภ์ ● 41
HV 5	: สุขภาพของแม่ระหว่างตั้งครรภ์ ● 47
HV 6	: การดูแลแม่และเด็กแรกเกิด ● 57
HV 7	: การวางแผนฝากครรภ์ ● 71
HV 8	: การศึกษาพระธรรมสุदी 139 ● 79
HV 9	: สุขภาพด้านอารมณ์ระหว่างการตั้งครรภ์ ● 87
HV 10	: เข้าใจข้อควรระวังและโรคต่าง ๆ ในเด็กแรกเกิด ● 95
HV 11	: เข้าใจขั้นตอนการคลอดบุตร ● 105
HV 12	: แนะนำการให้นมลูก ● 115
HV 13A	: การเตรียมตัวสำหรับการคลอดตอนที่ 1 ● 125
HV 13B	: การเตรียมตัวสำหรับการคลอดตอนที่ 2 ● 131
HV 14	: มุมมองของพระเจ้าเกี่ยวกับเด็ก ● 141
HV 15	: การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการให้นมลูก ● 151
HV 16	: สุขภาพหลังคลอดของแม่ ● 161
HV 17	: สิ่งที่ต้องคำนึงถึงและความเจ็บป่วยของเด็กแรกเกิด ● 169
HV 18	: สุขอนามัยของเด็กแรกเกิดและการใช้ผ้าอ้อม ● 179
HV 19	: รู้จักความต้องการและสัญญาณของการรก ● 189
HV 20	: สายสัมพันธ์ระหว่างการรกกับผู้ดูแล/ครอบครัว ● 193

- HV 21** : การสร้างกิจวัตรประจำวันสำหรับการก ● **203**
- HV 22** : การสร้างสภาวะแวดล้อมในบ้านที่ปลอดภัยสำหรับการกแรกเกิด
การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ที่ปลอดภัยสำหรับการกแรกเกิด
● **211**
- HV 23** : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการและปฏิสัมพันธ์กับ
การก ● **221**
- HV 24** : แผนงานของโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยและการประเมินการรู้
หนังสือ ● **227**
- HV 25** : การรู้จักบุคลิกภาพทางอารมณ์ของเด็กและตนเอง ● **235**
- HV 26** : การวางแผนการบริหารเวลา การบริหารทรัพยากร ● **245**
- HV 27** : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการและปฏิสัมพันธ์
สำหรับเด็ก ● **253**
- HV 28** : สายสัมพันธ์กับผู้ดูแล ● **259**
- HV 29** : พัฒนาการการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก
ที่ปลอดภัยสำหรับเด็กกำลังโต ● **267**
- HV 30** : กิจกรรมการรู้หนังสือ 1 ● **277**
- HV 31** : ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งในเด็ก ● **283**
- HV 32** : การวางแผนครอบครัว ● **295**
- HV 33** : สายสัมพันธ์และความผูกพันกับลูกของคุณ ● **305**
- HV 34** : โภชนาการ: การเปลี่ยนแปลงอาหารของเด็ก ● **313**
- HV 35** : หลักการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์สำหรับที่บ้าน
● **323**
- HV 36** : การระบุและมองหาการรักษาทางการแพทย์ที่เหมาะสมสำหรับ
ตัวเองและลูก ● **333**
- HV 37** : พัฒนาการด้านการสื่อสารและภาษาของเด็กอายุ10-12 เดือน
● **343**
- HV 38** : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้วยวิธีทดลอง
และการเล่นเพื่อฝึกประสาทสัมผัส ● **351**
- HV 39** : การวางแผนเพื่อหางานทำหลังคลอดบุตร ● **357**
- HV 40** : หลักในการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์สำหรับเด็กวัย
เตาะแตะ ● **363**

- HV 42** : กิจกรรมการรู้หนังสือ 2 ● **375**
- HV 43** : กิจกรรมประจำวันและขอบเขตสำหรับเด็กวัยเตาะแตะ ● **381**
- HV 44** : การเล่าเรื่อง/การอ่านหนังสือให้เด็กวัยเตาะแตะฟัง ● **389**
- HV 45** : ความกังวลในการแยกจากกันและพฤติกรรมทางสังคมและอารมณ์อื่น ๆ ของเด็กวัยเตาะแตะ ● **399**
- HV 46** : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยภายในบ้าน/รายการสิ่งของในบ้านที่มีความปลอดภัย ● **405**
- HV 47** : บทบาทของลูกคนโตต่อพัฒนาการทางด้านสังคมของเด็ก ● **413**
- HV 48** : กิจกรรมการรู้หนังสือ 3 ● **423**
- HV 49** : กิจกรรมการรู้หนังสือสำหรับเด็กอายุ 16-18 เดือน ● **431**
- HV 50** : การกระตุ้นการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ผ่านศิลปะและดนตรี ● **437**
- HV 51** : การส่งเสริมเด็กให้ทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือตนเองที่เหมาะสมกับวัย ● **445**
- HV 52** : การฟังลูกของคุณและคนอื่น ๆ อย่างตั้งใจ ● **453**
- HV 53** : การสนับสนุนให้เด็กเติบโตขึ้นในทางของพระเจ้า ● **459**
- HV 54** : การรักษาสุนัขส่วนตัวสำหรับลูกของคุณ ● **467**
- HV 55** : การเดินทางกับเด็กวัยเตาะแตะ/อันตรายจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบบริเวณบ้าน ● **481**
- HV 56** : การช่วยพัฒนาความอยากรู้อยากเห็นและสมาธิของลูกของคุณ ● **493**
- HV 57** : พัฒนาการทางด้านภาษาเฉพาะสำหรับแม่/ผู้ดูแล (การเขียนและการพูด) ● **499**
- HV 58** : การเล่นที่ปลอดภัยเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่และมัดเล็กของเด็กวัยเตาะแตะ ● **505**
- HV 59** : การระบุและการแสดงอารมณ์ ● **511**
- HV 60** : กิจกรรมการรู้หนังสือ 4 ● **517**
- HV 61** : ส่งเสริมการเล่นและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเด็กคนอื่น ๆ ● **523**
- HV 62** : ช่วยเหลือลูกด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมการช่วยเหลือตัวเองและการเปลี่ยนกิจกรรมหนึ่งไปสู่กิจกรรมอื่น ● **531**

- HV 63** : การสร้างกิจวัตรประจำวันและขอบเขตสำหรับเด็กวัยเตาะแตะที่โตขึ้น
● 539
- HV 64** : การเล่นนอกร้านที่ปลอดภัยสำหรับเด็กของคุณ/รายการการสำรวจเพื่อความปลอดภัยนอกร้าน ● 545
- HV 66** : การแสดงผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์ให้แก่ลูกของคุณ ● 553
- HV 67** : ประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณของคุณ/ความสัมพันธ์กับชุมชนคริสเตียน ● 563
- HV 68** : สร้างแผนการฝึกการเข้าห้องน้ำ ● 571
- HV 69** : การสนับสนุนการแสดงออกที่สร้างสรรค์ผ่านศิลปะและดนตรี
● 579
- HV 70** : การอธิษฐานร่วมกับลูกและการอธิษฐานเพื่อลูก ● 587
- HV 71** : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยภายในบ้านสำหรับเด็กวัยเตาะแตะรายการสิ่งของในบ้านที่มีความปลอดภัย
● 595
- HV 72** : การรู้สึกดีเกี่ยวกับภาพพจน์ของตนเอง ● 605
- HV 73** : การวางแผนใช้ทักษะการสร้างรายได้ ● 615
- HV 74** : ความสำคัญและการฝึกฝนทักษะก่อนการเขียนและทักษะการเคลื่อนไหวกล่อมเนื้อมัดเล็กสำหรับเด็กของคุณ
● 623
- HV 75** : การส่งเสริมการสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ● 629
- HV 76** : การส่งเสริมทักษะทางคณิตศาสตร์เบื้องต้นแก่ลูก
● 639
- HV 77** : หลักการของชีวิตสมรสที่ดีแบบคริสเตียน (ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามแต่ละคริสตจักร) ● 645
- HV 79** : หลักในการทำธุรกิจขนาดเล็ก ● 655
- HV 80** : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการสำหรับเด็กวัยเตาะแตะ ● 663
- HV 81** : การมีส่วนร่วมในโบสถ์และชุมชน ● 671
- HV 82** : ภายหลังสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย – การวางแผนเพื่อจัดหาสิ่งที่จำเป็นแก่ครอบครัวในระยะยาว ● 679

- HV 83** : การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ผ่านศิลปะและดนตรีสำหรับเด็ก ● **693**
- HV 84** : การดูแลรักษาบ้านและบริเวณที่อยู่อาศัยให้สะอาด ● **699**
- HV 85** : การเปลี่ยนแปลงทางโภชนาการและสุขลักษณะในแผนอาหาร/แผนสุขภาพสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนและแม่/ผู้ดูแลในอนาคต ● **709**
- HV 86** : การย้ายไปโครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะ (ใช้เฉพาะเมื่อเด็กย้ายไปโครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะ) ● **719**
- HV 87** : การกระตุ้นพัฒนาการทางภาษาและการรู้หนังสือสำหรับเด็ก ● **729**
- HV 88** : การระบุพรสวรรค์และ/หรือความสามารถพิเศษด้านจิตวิญญาณของแม่/ผู้ดูแล ● **735**
- HV 90** : กิจกรรมการรู้หนังสือ 6 ● **745**
- HV 91** : เด็กที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ - การหาแหล่งความช่วยเหลือที่มีในท้องถิ่น ดูเพิ่มเติมในบทเรียนกลุ่มเพิ่มเติม “การระบุและการดูแลเด็กที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ” ● **751**
- HV 92** : เมื่อไม่สามารถให้นมแม่ได้ ● **757**
- HV 93** : การปรุงอาหารที่มีประโยชน์โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น ● **765**
- HV 94** : ทำความสะอาดเสื้อผ้าของคุณและของลูก ● **771**
- HV 95** : กิจกรรมการรู้หนังสือ 7 ● **783**
- HV 97** : ความเข้าใจและการจัดการกับความโศกเศร้า ● **789**
- HV 98** : โรคที่สามารถป้องกันได้-มาลาเรีย ● **799**
- HV 99** : โรคที่สามารถป้องกันได้-โรคระบบทางเดินหายใจส่วนบน ● **811**
- HV 100** : โรคที่สามารถป้องกันได้-เอชไอวี/เอดส์ ● **819**
- HV 101** : โรคที่สามารถป้องกันได้-การติดสารเสพติด ● **831**
- HV 102** : โรคที่สามารถป้องกันได้-โรคระบบทางเดินอาหาร ● **841**
- HV 103** : โรคที่สามารถป้องกันได้-โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ● **849**
- HV 104** : การรับมือกับการบาดเจ็บ (ทั้งทางร่างกายและจิตใจ) ● **857**
- HV 105** : การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์สำหรับทารกในระยะก่อนคลอด ● **867**

1

SEC คืออะไร

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV1

ชื่อ un : SEC คืออะไร

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
ปฐมนิเทศ	แกน	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ :

บทเรียนนี้เป็นบทเรียนเพื่อปฐมนิเทศ

ตัวชี้วัดหลัก :

บทเรียนนี้เป็นบทเรียนเพื่อปฐมนิเทศ

ตัวชี้วัดรอง :

-

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- เข้าใจและสามารถอธิบาย
วัตถุประสงค์ของโปรแกรม
Survival และปฐมวัย
- สามารถเขียนประโยชน์ที่จะได้
รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้
ได้
- มีความคาดหวังที่เป็นไปได้จริง
จากโปรแกรมนี้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กล่องใส 3 กล่อง

ความสูงประมาณ 12 ซม. อาจเป็นพลาสติกหรือแก้วก็ได้ แต่ให้เป็นกล่องใส ถ้ามีเวลาและสามารถทำได้ให้เขียนติดกล่องใบที่ 1 ว่า “วัตถุประสงค์” ใบที่ 2 เขียนติดไว้ว่า “ประโยชน์” และใบที่ 3 เขียนติดไว้ว่า “ความคาดหวัง”



วัสดุที่สามารถตามหาได้ ง่ายในห้องถิ่น 2 ชนิด

เพื่อเอาใส่กล่อง เช่น ก้อนหิน 15 ก้อนและกิ่งไม้ 15 กิ่ง หรืออาจใช้ฝาขวดพลาสติกเล็ก ๆ ก็ได้



ของที่ระลึกเอาไว้ต้อนรับ คุณแม่

เมื่อเธอเรียนบทเรียนนี้เสร็จเพื่อให้เธอได้ระลึกถึงสิ่งที่เธอเรียนไป (ปรับได้ตามความเหมาะสม) เช่น อาจจะใช้สี 3 สีซึ่งหมายถึงประโยชน์ วัตถุประสงค์และความคาดหวังของโปรแกรมนี้อย่างน้อย

- ผ้าเช็ดหน้า 3 สี
- ผ้ารองให้เด็กเล่น 3 สี
- สร้อยข้อมือที่มี 3 สีหรือสร้อยที่ทำด้วยลูกปัด

ถ้ามีเวลาและสามารถทำได้เตรียมกระดาษเคลือบซึ่งตัดเป็นรูปวงกลมและแบ่งออกเป็น 3 ส่วนแต่ละส่วนมีสีต่างกัน เขียนกำกับแต่ละส่วนดังนี้คือ ประโยชน์วัตถุประสงค์ และ ความคาดหวัง

หมายเหตุ : ถ้าคริสตจักรคู่มือได้ให้ของขวัญกับแม่แล้วอาจจะให้ของขวัญที่กล่าวมานี้เป็นส่วนหนึ่งของของขวัญที่คริสตจักรคู่มือให้ก็ได้ หากไม่สะดวกก็ไม่ต้องให้ก็ได้

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ก่อนเริ่มบทเรียนนี้ต้องแน่ใจว่าท่านได้รับการอบรมจากผู้นำคอมแพสชันในประเทศของท่านว่าต้องการอะไรจากโปรแกรมนี้อย่างน้อย



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



☐ แนะนำบทเรียน

1

แจ้งให้แม่ทราบว่าจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับโปรแกรม CSP เธอจะได้เรียนรู้ถึงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมนี้อะไรบ้าง ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้อะไรบ้าง และความคาดหวังของคุณ และผู้ที่ได้รับประโยชน์

2

คุณทราบเกี่ยวกับโปรแกรมนี้อย่างไร ทำไมคุณถึงสนใจโปรแกรมนี้อะไรบ้าง คำตอบที่เป็นไปได้

- เพื่อนหรือญาติบอกให้ทราบ
- มีเจ้าหน้าที่จากคริสตจักรมาที่บ้านและชวนให้เข้าร่วม
- ทราบมาจากที่คริสตจักร
- เป็นสมาชิกคริสตจักรและได้ทราบเกี่ยวกับโปรแกรมนี้อะหว่างการนมัสการที่คริสตจักร

3

หนุนใจให้คุณแม่ทราบว่าเป็นส่วนหนึ่งของคริสตจักรคัมมิตร เพราะพระเจ้ามีแผนการให้เธอมาเข้าร่วมโปรแกรมนี้อะไรบ้าง บอกให้แม่ทราบว่าคุณมีความตื่นเต้นที่จะเข้าร่วมโปรแกรมนี้อะไรบ้าง

☐ แจ้งให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์และความคาดหวังของโปรแกรมนี้อะไรบ้าง

1

คุณคิดว่าจะได้รับประโยชน์อะไรและคุณคิดว่าผู้สอนมีความคาดหวังอะไรจากคุณ (คำถามนี้อาจทำให้ผู้ตอบรู้สึกไม่ดี เพราะฉะนั้นให้พิจารณาว่าควรจะถามหรือไม่) คำตอบที่เป็นไปได้

• อาหาร	• น้ำสะอาด
• เสื้อผ้า	• ความสนใจ
• ของใช้ส่วนตัว	• การศึกษา

2

เอากล่องที่เตรียมไว้ 3 อัน ออกมาวางในระดับสายตาบนพื้นเรียบข้างหน้าแม่เพื่อให้เธอเห็นชัดเจน

3

ทำสิ่งต่อไปนี้

- ขณะที่ชี้ไปที่กล่องแต่ละใบให้อ่านป้ายที่ติดไว้ “วัตถุประสงค์” บนกล่องแรก “ประโยชน์” บนกล่องที่สอง “ความคาดหวัง” บนกล่องที่สาม
- หากไม่มีป้ายเขียนกำกับ หรือแม่ไม่สามารถอ่านป้ายได้ทำให้แน่ใจว่าแม่เข้าใจว่ากล่องแต่ละใบมีความหมายต่างกัน

4

เอาก้อนหินหรือกิ่งไม้หรือวัสดุอื่น ๆ ที่เตรียมไว้ออกมา อธิบายให้แม่ฟังว่ากิ่งไม้หมายถึงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมนี้และก้อนหินหมายถึงประโยชน์ของโปรแกรมนี้ นี่เป็นรูปที่แสดงให้เห็นว่ากล่องทั้ง 3 ใบควรมีลักษณะอย่างไร

วัตถุประสงค์



ประโยชน์



ความคาดหวัง





อธิบายถึง วัตถุประสงค์ ของ โปรแกรม

ขณะที่อ่านถึงวัตถุประสงค์แต่ละข้อ ให้เอากิ่งไม้ 1 กิ่งใส่ในกล่องที่เขียนว่าวัตถุประสงค์ สามารถเพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสม

- **เพื่อช่วยผู้ช่วยเหลือเลี้ยงดูและสร้างวินัยกับลูก**
โปรแกรมนี้มีไว้เพื่อเตรียมคุณให้พร้อมเพื่อดูแลลูกของคุณและเลี้ยงลูกให้เติบโตอย่างแข็งแรง
- **เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลลูกให้ดีที่สุด**
คุณจะได้เรียนรู้และเตรียมตัวเพื่อสามารถเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกได้
- **เพื่อให้ลูกของคุณเติบโตและมีพัฒนาการที่ดีและแข็งแรง**
แผนที่กำหนดไว้คือเพื่อให้ลูกของคุณมีชีวิตรอดและมีพัฒนาการที่ดีตามสมควร
- **เพื่อให้ความช่วยเหลือตั้งแต่แรกเริ่มหมายความว่าเวลาและความสนใจที่คุณให้กับลูกจะทำให้เกิดผลที่ยั่งยืนต่อพัฒนาการของเขา**
- **เพื่อเตรียมลูกให้สามารถเข้าในโปรแกรมสนับสนุนแบบอุปการะ**
เมื่อเด็กอายุ 3 ขวบ แม้ว่าจะไม่สามารถรับรองว่าจะเข้าในโปรแกรมได้ 100 % แต่ก็มีโอกาสเข้าร่วมสูง
- **(หากมีวัตถุประสงค์อื่น ๆ สามารถเพิ่มเติมได้)**



อธิบายถึง ประโยชน์ ของ โปรแกรม

ขณะที่อ่านถึงประโยชน์ที่แม่จะได้รับแต่ละข้อ ให้ใส่ก้อนหินในกล่องที่เขียนว่า “ประโยชน์” สามารถเพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสม

- **ความรู้** ดูแลลูกอย่างไรเมื่อป่วย
- **ความรู้** วิธีเล่นจะเล่นและโต้ตอบลูกอย่างไร
- **ความรู้** วิธีป้องกันการเกิดความเจ็บป่วย
- **ความมั่นใจ** วิธีช่วยให้คุณมีความมั่นใจในการตัดสินใจเพื่อสิ่งที่ดีสำหรับคุณและครอบครัว
- **ความพึงพอใจในตนเอง** วิธีดูแลตัวเองและทำให้ตัวเองมีความสุข
- **ความรู้เกี่ยวกับพระเจ้าและพระเยซูคริสต์พระบุตรของพระองค์** การมีความเชื่อแบบคริสเตียนช่วยให้คุณมีชีวิตที่ดีขึ้นและทำให้คุณมีความหวังและความรอด (สามารถปรับเปลี่ยนคำพูดให้เหมาะสมที่สุดเมื่อต้องพูดเรื่องนี้กับแม่)

- **การช่วยเหลือเพื่อให้มีการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรที่แข็งแรงและปกติ (หากตั้งครรภ์)** การช่วยเหลือให้ได้รับการฝากครรภ์กับบุคลากรทางการแพทย์ และคลอดกับผู้เชี่ยวชาญ
- **ความรู้** วิธีการจัดการภายในบ้าน กิจกรรมเหล่านี้รวมถึงทักษะที่จะช่วยให้คุณดูแลความต้องการพื้นฐานของบ้านด้วย กิจกรรมเหล่านี้ประกอบด้วยการทำอาหาร บริหารการเงิน การปฐมพยาบาลลูกและอื่น ๆ อีกมากมาย
- **การสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่** วิธีช่วยเหลือให้คุณให้นมลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพหากให้นมอยู่หรือวางแผนที่จะให้นมลูกเอง
- **การเรียนรู้วิธีสร้างรายได้อย่างน้อย 1 อย่าง** เพื่อที่คุณจะสามารถหางานได้หรือพัฒนางานปัจจุบันที่กำลังทำอยู่
- **ความรู้วิธีเล่นและสร้างสัมพันธ์กับลูก**
- **การสามัคคีธรรม** คุณจะมีโอกาสได้พบปะกับพ่อแม่ที่มีลูกเล็กคนอื่น ๆ เพื่อสร้างสัมพันธ์ คุณจะมีโอกาสได้ไปร่วมนมัสการหากยังไม่เคยไป
- **(เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสม)**



อธิบายว่า
คุณคาดหวัง
อะไรจากแม่

1

ชี้ไปที่กล่องที่เขียนว่าความคาดหวัง

2

บอกแม่ว่าคุณจะสลับเอาก้อนหินหรือกิ่งไม้จากกล่องที่เขียนว่าวัตถุประสงค์หรือประโยชน์ การทำ เช่น นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่าเจ้าหน้าที่โครงการคาดหวังให้เธอนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้

3

หยิบเอาก้อนหินและกิ่งไม้ออกจากกล่องที่เขียนว่า วัตถุประสงค์และประโยชน์สลับกันและใส่ในกล่องที่เขียนว่าความคาดหวัง

- **ตั้งเป้าหมายให้กับตัวเอง** เช่น ตั้งเป้าหมายที่จะหางาน วางตารางฝากครรภ์หรือการจัดการเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน
- **ตั้งเป้าหมายให้กับลูก** เช่น ตั้งเป้าว่าจะเล่นกับลูกทุกวัน พาลูกไปฉีดวัคซีน และชมเชยลูกเมื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ดี

วัตถุประสงค์

ประโยชน์

ความคาดหวัง

- **เข้าร่วมเมื่อมีการมาเยี่ยมที่บ้าน** ดิฉันคาดหวังว่าแม่จะสามารถเข้าร่วมทุกครั้งเมื่อมีการเยี่ยมที่บ้าน เราสามารถหาเวลาที่เหมาะสมสำหรับเราทั้งคู่ได้ ดิฉันจะมาเยี่ยมแม่อย่างน้อยเดือนละครั้งหรือใช้เวลาอย่างน้อยสองชั่วโมงต่อเดือนกับแม่
- **เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม** ดิฉันคาดหวังให้คุณเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างน้อยเดือนละครั้ง ถ้าแม่ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือการเยี่ยมบ้านสองเดือนติดกัน ดิฉันจะต้องติดตามแม่และถ้าแม่มีเหตุผลที่ดีในการยุติการเข้าร่วมโครงการ เจ้าหน้าที่ของคริสตจักรจะเปิดโอกาสให้คนอื่นมาเข้าร่วมโครงการนี้แทนแม่
- **อยู่ในพื้นที่ของคริสตจักรคูมิดร** ดิฉันเข้าใจได้หากคุณจะต้องย้ายออกนอกพื้นที่ ถ้าแม่จำเป็นต้องย้ายออกนอกพื้นที่ของโครงการ แม่จะไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมต่อได้
- **ใช้คุณความรู้ที่คุณได้เรียนรู้กับเด็กคนอื่น ๆ ในชีวิตของคุณด้วย** พี่จะลึกไว้ว่าความรู้ที่คุณได้เรียนมาสามารถนำไปใช้กับเด็กคนอื่น ๆ ได้ด้วย เด็กเหล่านี้อาจจะ เป็นลูกที่โตกว่า หรือเด็กพิเศษคนอื่น ๆ ในชีวิตของคุณ กรุณาใช้ความรู้นี้กับคนอื่น ๆ ด้วย
- **แบ่งปันข้อมูลที่คุณได้เรียนมา กับคู่สมรส พ่อแม่ ครอบครัวและเพื่อน ๆ ที่บ้านหรือชุมชน** จะไม่มีการประเมินในข้อนี้ แต่คุณควรแบ่งปันความรู้ให้กับผู้อื่นตามความเหมาะสม
- **ไว้วางใจดิฉันในฐานะผู้ดำเนินงานและไว้วางใจผู้ดำเนินงานคนอื่น ๆ ด้วย** ดิฉันอยากเป็นเพื่อนกับคุณและห่วงใยคุณ ข้าพเจ้าหวังดีกับคุณและลูกของคุณด้วย
- **(เพิ่มเติมความคาดหวังอื่น ๆ หากมี)**

4

ทำไมคุณถึงคิดว่าต้องเอาก่อนหินและกิ่งไม้ออกจากกล่องที่เขียนว่า “วัตถุประสงค์และประโยชน์” และใส่ลงในกล่องที่เขียนว่า “ความคาดหวัง”

คำตอบ เพราะว่าดิฉันต้องการแสดงให้เห็นว่าเจ้าหน้าที่คริสตจักรมีความคาดหวังให้คุณมากเท่าที่แม่จะรับได้ ให้เท่ากับที่คุณได้รับ เรามีความคาดหวังให้คุณนำความรู้ที่ได้มาไปประยุกต์ใช้ แม่จะได้รับการของ เช่น อาหารและอุปกรณ์เกี่ยวกับสุขอนามัย แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดเราคาดหวังให้คุณเรียนรู้นำไปประยุกต์ใช้และแบ่งปันข้อมูลที่คุณได้รับ พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้ว่า “สติปัญญา มีค่าเท่ากับอัญมณี” เพราะฉะนั้นจงแสวงหาปัญญาและความรู้

สรุปส่วนนี้ด้วยการถามแม่ว่า เธอมีคำถามหรืออยากจะแบ่งปันความคิดเห็นอะไรหรือไม่

อธิบายสิ่งที่แม่สามารถคาดหวังอะไรจากคุณและเจ้าหน้าที่คริสตจักรคนอื่น ๆ

อธิบายให้แม่ทราบว่าเมื่อไรบ้างที่เธอจะคาดหวังจากคุณได้ สามารถเพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมบอกให้แม่ทราบว่า คุณจะ

- **มีการเยี่ยมบ้านตามปกติ** หากมีคนอื่นผลัดเปลี่ยนกันมาเยี่ยมบ้านจะมีการแจ้งให้ทราบ การเยี่ยมบ้านเหล่านี้เป็นโอกาสที่ดีในการใช้เวลาเป็นส่วนตัวในการสอนแก่แม่
- **มีกิจกรรมกลุ่มทุกเดือน** ซึ่งแม่จะต้องมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนี้ จะมีเจ้าหน้าที่คนอื่น ๆ เจ้าหน้าที่คริสตจักร อาสาสมัครเข้าร่วมด้วย ซึ่งจะเป็นโอกาสที่ดีในการสามัคคีธรรมและเรียนรู้กับผู้อื่น
- **แม่สามารถถามคำถามได้** หรือหากต้องการความช่วยเหลือกรณีฉุกเฉิน ผู้ดำเนินงานคนอื่น ๆ เจ้าหน้าที่คริสตจักรและอาสาสมัครยินดีจะช่วยเหลือ เช่น เดียวกัน
- **ปฏิบัติต่อแม่ด้วยความเคารพและให้เกียรติ**
- **ไม่บังคับให้แม่ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ**
- **พยายามช่วยเหลือให้เธอและลูกของเธอมีพัฒนาการตามที่ตั้งเป้าไว้สำหรับโปรแกรมนี้** เช่น ช่วยเหลือลูกของเธอเติบโตตามมาตรฐาน และช่วยให้เธอมีความรู้
- **ช่วยเหลือในการปกป้องเด็กและช่วยให้แม่และลูก มีความเป็นอยู่ที่ดี**
- **อธิบายให้ทราบ** ถึงความแตกต่างระหว่างโปรแกรมแบบมีผู้อุปการะและไม่มีผู้อุปการะ และศูนย์พัฒนาเด็กที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมโฮมเบส (CDSP เดิม)
- **ช่วยให้เธอเข้าใจว่าทำไมเธอและลูกของเธออยู่ในโปรแกรมนี้และจะทำอย่างไรให้ลูกสามารถเข้าร่วมโครงการอุปการะได้** หากลูกของเธออยู่ในอายุที่เหมาะสม และมีคุณสมบัติที่พร้อมต่อการเข้าร่วมโปรแกรมแบบมีผู้อุปการะ



สรุปบทเรียน

- สรุปด้วยการตอบคำถามและถามแม่ว่าเธอได้เรียนรู้อะไรไป ควรยิ้มและดูเป็นมิตรเพราะคุณต้องการแน่ใจว่าแม่เข้าใจวัตถุประสงค์ของโปรแกรมนี้เพื่อเธอจะได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างเต็มที่
- ก่อนที่จะกลับให้ของขวัญเป็นที่ระลึก ต้อนรับเข้าสู่โครงการด้วย



กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการ

5-15 นาที
(ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

ถ้าแม่กำลังตั้งครรภ์จะไม่มีการพัฒนาการของลูกที่อยู่ในท้อง แต่มีวิสัยทัศน์สนับสนุนกิจกรรมเหล่านี้ขณะตั้งครรภ์

- หากแม่ตั้งครรภ์อยู่สอนให้เธอร้องเพลงให้ลูกในท้องฟังหรือพูดสิ่งที่แสดงความรักต่อลูก เช่น

พระเจ้ารักลูกและแม่

พระเจ้ามีแผนการที่ดีสำหรับชีวิตของลูก

ลูกเป็นของขวัญพิเศษของพระเจ้า

- หากแม่มีลูกแล้วช่วยแม่แต่งเพลงเกี่ยวกับความรักของพระเจ้าที่มีต่อลูกแล้วร้องด้วยกัน เช่น

โอ..พระเจ้ารักแม่และลูก

โอ..พระเจ้ารักแม่และลูก

พระองค์ทรงมอบชีวิตของพระองค์ให้เราแล้วจะมีอะไรที่พระองค์จะมอบให้ได้มากกว่านี้อีก

โอ..พระเจ้ารักแม่และลูก

(ดัดแปลงเพลงท้องถิ่นที่แสดงถึงความรักของพระเจ้าที่มีต่อเด็ก)

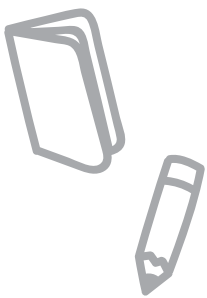


แนวทางปฏิบัติและ การบ้าน

(5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้พูดคุยกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรบ้างที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 พุดคุยให้แม่เห็นคุณค่าและความสอดคล้องของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมมือกับแม่ในการเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมีมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



□ การบ้านที่แนะนำ

- สนับสนุนให้แม่พูดคุยความคาดหวังเหล่านี้กับผู้สมรสหรือคนที่เธอไว้วางใจก่อนการเยี่ยมเยียนครั้งหน้า ถ้าแม่รู้สึกไม่สบายใจที่จะทำก็ไม่จำเป็นต้องทำ
- ให้แม่ฝึกจินตนาการว่าตัวเองเป็นนักเรียนที่กำลังเรียนและเข้าร่วมอยู่ในโปรแกรมนี้
- ให้แม่จินตนาการว่าตัวเองกำลังสอนลูกและผู้ใหญ่คนอื่น ๆ

□ กิจกรรมสอนเสริม

ให้ทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งต่อไปนี้

- ถ้ามีเวลาและแม่มีความสนใจอาจให้ดูวิดีโอประสงค์ ประโยชน์และความคาดหวังสองครั้ง เพื่อช่วยให้แม่สามารถจำได้ดีขึ้น
- อาจให้แม่ท่องวิดีโอประสงค์ ประโยชน์และความคาดหวังตามหลังจากที่คุณอ่านแต่ละข้อ และเปิดโอกาสให้มีการพูดคุยซักถามได้



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Compassion's Program Field Manual (PFM), version 1.2 August 2008

2

บทบาทหน้าที่ของแม่ ในโปรแกรมนี้

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV2

ชื่อบท : บทบาทหน้าที่ของแม่ในโปรแกรมนี้

อายุ ปฐมนิเทศ	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ :

บทเรียนนี้เป็นบทเรียนเพื่อปฐมนิเทศ

ตัวชี้วัดหลัก :

บทเรียนนี้เป็นบทเรียนเพื่อปฐมนิเทศ

ตัวชี้วัดรอง :

-

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกถึงความรับผิดชอบของแม่ต่อลูก และโปรแกรมนี้ได้
- ให้แม่บอกว่าจะสามารถมีส่วนร่วม
ร่วมกับโปรแกรมนี้ได้อย่างไร
เพื่อตอบสนองสิ่งที่ได้เรียนรู้มา
- วางแผนที่จะสื่อสารกับผู้อื่นที่
มีความสำคัญกับแม่ให้ทราบ
ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้มา

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



รองเท้าแตะ 1 คู่
สำหรับผู้หญิง (เก็บไว้
สำหรับการมาเยี่ยมเยียนครั้ง
ต่อไป)



เหรียญ 1 เหรียญ (เก็บไว้
สำหรับการมาเยี่ยมเยียนครั้ง
ต่อไป)



อุปกรณ์สำหรับการเรียนรู้

- กล่องกระดาษขนาดเล็ก
พร้อมฝาปิด
- อุปกรณ์ตกแต่งกล่อง
เช่น เศษกระดาษ ผ้า
โบว์ สี

สิ่งที่ต้องเตรียม

- 1.เตรียมตัวแบ่งปันวิธีทำอาหารง่าย ๆ กับแม่
- 2.ทำมงกุฎกระดาษ
แผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วคุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้
(20-30 นาที)



อภิปรายความรับผิดชอบของแม่ต่อลูกตามโปรแกรมนี้

- 1 บอกให้แม่ทราบว่าวันนี้จะมาพูดคุยเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของแม่ในโปรแกรมนี
- 2 แม่ทราบอะไรบ้างเกี่ยวกับโปรแกรมนีและทราบหรือไม่ว่าต้องมีส่วนร่วมอย่างไร ใช้เวลา
รับฟังคำตอบซึ่งอาจมีดังนี้

- ลูกจะได้รับโภชนาการที่ดีและได้รับการสนับสนุนด้านการแพทย์
- ข้าพเจ้าจะมีส่วนร่วมในโปรแกรมนี้เพื่อตนเองและลูก
- คริสตจักรท้องถิ่นเป็นผู้ดูแลโปรแกรมนี้
- ข้าพเจ้าจะได้รับข้อมูลเพื่อช่วยเหลือลูก

③ แม่มีหน้าที่ความรับผิดชอบอะไรในบ้านบ้าง คำตอบที่เป็นไปได้

- จัดเตรียมอาหารให้ครอบครัว
- จ่ายตลาด
- ฝึกวินัยและเลี้ยงดูลูก ๆ

ใช้เวลาในการทำความเข้าใจบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของแม่ที่มีต่อครอบครัวโดยเฉพาะต่อลูก

④ เอามงกุฎที่เตรียมไว้ออกมา

• อธิบายให้แม่ทราบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมนี้ แม่จะได้รับความรู้ที่จะช่วยทำให้มีความมั่นใจในการเลี้ยงดูลูกมากขึ้น

• ใส่มงกุฎให้แม่และบอกว่า ระหว่างอยู่ในโปรแกรมนี้แม่จะได้รับสิทธิอำนาจและความมั่นใจในการดูแลเลี้ยงดูลูก การพูด เช่น นี้จะทำให้แม่รู้สึกมีอำนาจ

⑤ ขณะที่แม่สวมมงกุฎอยู่ ให้เอารองเท้าแตะที่เตรียมไว้ออกมาและถามว่า รู้สึกอย่างไรถ้าต้องเดินสวมรองเท้าเพียงข้างเดียวแล้วอีกข้างเป็นเท้าเปล่า

- ลองให้แม่ใส่รองเท้าเพียงข้างเดียวแล้วให้อีกข้างเป็นเท้าเปล่า
- ให้แม่ลุกขึ้นยืนแล้วเดินไปเดินมา ถามแม่ว่ารู้สึกอย่างไร คำตอบที่เป็นไปได้
 - รู้สึกแปลก
 - รู้สึกไม่สมบูรณ์
 - รู้สึกไม่สบาย
 - รู้สึกว่าไร้ประโยชน์หากต้องเดินไกล
- บอกแม่ว่ารองเท้าแตะต้องใส่เป็นคู่

⑥ เอารองเท้าอีกข้างให้แม่ใส่ ข้างที่เป็นเท้าเปล่า

- ให้แม่ยืนและเดินอีกก้าว สองก้าว
- ชี้ไปที่เท้าขวาแล้วพูดว่า สมมุติว่ารองเท้าที่ด้านขวาคือข้าพเจ้า ความรับผิดชอบของข้าพเจ้าคือให้ความรู้ตามความต้องการของแม่และลูก

⑦ ตอนนี้ชี้ไปที่เท้าซ้ายแล้วพูดว่า สมมุติว่าแม่คือรองเท้าด้านซ้าย ความรับผิดชอบของแม่คือ ทำกิจกรรมและสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อความเป็นอยู่ที่ดีของแม่และลูก ระหว่างที่แม่อยู่ในโปรแกรมนี้ เราทั้งคู่คือรองเท้าแตะคู่นี้ เราเป็นหุ้นส่วนกัน หวังว่าแม่จะให้ความไว้วางใจและทำตามสิ่งที่จะสอน ทีมงานของเราเป็นห่วงเป็นใยแม่

⑧ ให้แม่ยืนขึ้นด้วยกัน และให้แม่ใส่มงกุฎและรองเท้าแตะ

- ถามแม่ว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้ใส่รองเท้าทั้งสองข้างซึ่งจะใส่สบายกว่าข้างเดียว
- เราทั้งคู่มีความรับผิดชอบที่จะทำให้ลูกมีความเป็นอยู่ที่ดี เพื่อช่วยดูแลลูกให้ดีที่สุด นี่เป็นความคาดหวังที่ข้าพเจ้ามีต่อแม่
 - แม่ต้องทำการบ้านหลังการเยี่ยมเยียนทุกครั้ง บอกแม่ว่าการบ้านจะช่วยเน้นย้ำสิ่งที่เธอได้เรียนรู้ไปในแต่ละบท



- **คอยสังเกต การเจริญเติบโตและลักษณะนิสัยของลูก** บอกแม่ว่ามีความคาดหวังให้แม่หันสังเกตลูกว่ามีพัฒนาการตรงตามวัยหรือไม่ อธิบายว่าต้องสังเกตอย่างไรหากจำเป็น
- **ให้แม่ระลึกไว้ว่าแม่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมนี้เพราะลูก** เน้นย้ำว่าแม่ก็ต้องมีความเป็นอยู่ที่ดีอย่างไรก็ตามแม่มีส่วนร่วมเท่าที่คุณในการทำให้ลูกเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง

9 ใช้เวลารับฟังความคาดหวังของแม่ที่มีต่อคุณ คำตอบที่เป็นไปได้คือ

- เมื่อเธอต้องการคุณสามารถมาหาได้
- เคารพคำถามของแม่
- ให้ของกับแม่ (อาจจะเหมาะสมหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าแม่ต้องการอะไร)
- เคารพความเชื่อของแม่ ไม่ว่าแม่จะเป็นคริสเตียนหรือไม่ก็ตาม
- แม่มีความรับผิดชอบ
- เป็นเพื่อนกันได้ หรือ ไม่ได้

10 อธิบายหากมีข้อใดที่เข้าใจคลาดเคลื่อน สรุปส่วนนี้ด้วยการบอกแม่ว่าคุณเป็นห่วงเป็นใยครอบครัวของแม่ด้วย รวมไปถึงคู่สมรส ลูกคนอื่น ๆ และคนในครอบครัวของเธอ

อธิบายถึง ความรับผิดชอบต่อ โปรแกรม

- 1 เอาเหรียญที่เตรียมไว้ออกมา
 - เหรียญมีกี่ด้าน (สองด้าน)
 - บอกแม่ว่าปกติแล้วเหรียญมี สองด้าน
- 2 สมมุติว่าโปรแกรมนี้เป็นเหรียญด้านหนึ่งและตัวคุณเป็นเหรียญอีกด้าน
 - ขณะที่เอาเหรียญอีกด้านให้ดู พูดว่า ทีมงาน รวมถึงข้าพเจ้าความตั้งใจจะร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม และการเยี่ยมเยียนบ้านสำหรับแม่และแม่คนอื่น ๆ สมมุติว่าเราเป็นเหรียญด้านนี้
 - พลิกเหรียญอีกด้านให้แม่ดู
 - ชูเหรียญด้านใหม่เข้าหาแม่แล้วพูดว่า สมมุติว่าแม่เป็นเหรียญอีกด้าน แม่ควรมีความตั้งใจ ให้โอกาสเราให้ความรู้และทักษะในการดูแลลูกกับแม่
- 3 ตอนนี้ให้ถือเหรียญร่วมกัน และบอกแม่ว่ามีความคาดหวังอะไรจากแม่ในฐานะผู้เข้าร่วมโปรแกรม
 - เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและอยู่บ้านเมื่อมีการเยี่ยมเยียนที่บ้าน
 - ใช้เวลาในการสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจกับข้าพเจ้าและทีมงาน เน้นให้แม่ทราบว่าลูกและทีมงานห่วงใยตัวแม่ ลูก ๆ ของเธอและครอบครัว
 - ร่วมมือกับแม่คนอื่น ๆ และสร้างสายสัมพันธ์กับพวกเขา เราสามารถเรียนรู้ได้มากขึ้นหากทำงานร่วมกัน
- 4 บอกแม่ว่าความคาดหวังเหล่านี้คล้ายกับที่เคยคุยไว้แล้วก่อนหน้านี้

อธิบายถึง การมีส่วน ตอบแทน โปรแกรม

1 อ่าน 1 โครินธ์ 12:4-6 ให้แม่ฟัง

ของประทานนั้นมีต่าง ๆ กัน แต่มีพระวิญญาณองค์เดียวกัน
การปรนนิบัติมีต่าง ๆ กัน แต่มีองค์พระผู้เป็นเจ้าองค์เดียวกัน
กิจกรรมมีต่าง ๆ กัน แต่มีพระเจ้าองค์เดียวกันเป็นต้นเหตุ
แห่งกิจกรรมทั้งหมดในทุกคน

2 บอกแม่ว่ามีหลายวิธีในการรับใช้ผู้อื่น

3 ให้แม่เล่าประสบการณ์ที่รู้สึกขอบพระคุณที่มีผู้อื่นทำสิ่งดีหรือให้สิ่งดีกับเธอ อาจเล่าให้ฟังเรื่องของคุณเป็นตัวอย่างก่อนก็ได้ ฟังแม่อย่างตั้งใจ และถาม คำถามต่อไปนี้

- เมื่อไหร่ที่แม่รู้สึกขอบพระคุณคนเหล่านี้ที่เล่ามาให้ฟัง
- แม่ตอบแทนพวกเขาอย่างไร
- ถ้าไม่สามารถตอบแทนได้จริง แม่คิดว่าถ้าเป็นไปได้อยากทำอะไร
เป็นการตอบแทนพวกเขา

4 สรุปส่วนนี้โดยพูดว่า ถึงแม้ว่าเราไม่สามารถตอบแทนผู้อื่นต่อการ กระทำที่ดีที่พวกเขาทำให้เราได้อย่างที่ใจเราต้องการ แต่เราสามารถ ตอบแทนด้วยการรับใช้ผู้อื่น ข้าพเจ้าหวังว่าในอนาคต แม่อยากจะมี ส่วนช่วยโปรแกรมนี้นี้เช่นกัน ให้ตัวอย่างว่าแม่จะสามารถมีส่วนรับใช้ โปรแกรมนี้อย่างไรเพื่อเป็นการตอบแทน ตัวอย่างเช่น

- ช่วยทำความสะอาดศูนย์จัดกิจกรรมช่วงวันหยุด
- แบ่งปันความรู้ที่แม่มีกับผู้อื่น
- ให้การช่วยเหลือแม่และครอบครัวอื่นที่มีปัญหา
- ช่วยเหลือผู้อื่นในโปรแกรม

อภิปราย การวางแผน เพื่อแบ่งปัน ความรู้

1 ให้แม่แบ่งปันสูตรอาหารที่ทำให้ครอบครัวทานบ่อย ๆ ถ้าแม่ไม่มี ให้บอก สูตรอาหารที่คุณเตรียมมาแทน

2 ให้แม่บอกสูตรที่ละขั้นตอน หรือบอกสูตรที่คุณเตรียมมาที่ละขั้นตอน คิดว่า วัตถุดิบหรือเครื่องปรุงแต่ละอย่างในสูตรสำคัญต่อสูตรหรือไม่ ยอมรับ ทุกคำตอบที่แม่ตอบมา

3 ตอนนี้ให้เลือก วัตถุดิบหรือเครื่องปรุงที่สำคัญต่อสูตรมา 1-2 อย่าง เช่น การทำเนยแข็งต้องใช้ชีส คิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากเราตัดวัตถุดิบหรือ เครื่องปรุงนี้ออกจากสูตร คำตอบที่เป็นไปได้

- อาหารจะรสชาติไม่อร่อย
- ทำอาหารไม่ถูกวิธี
- อาหารจะไม่ออกมาอย่างที่ต้องการ
- สูตรจะไม่สมบูรณ์

4 การเลี้ยงดูเด็กก็เหมือนทำอาหารจากสูตรที่มี แม่คือวัตถุดิบอย่าง หนึ่งในสูตร เช่นเดียวกับกับคู่สมรส แม่ แม่ยาย เด็กคนอื่น ๆ และ

ญาติพี่น้อง (สามารถเพิ่มเติมหรือเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)
ก็เป็นวัตถุดิบในสูตร และทุกคนมีส่วนในการเลี้ยงดูเด็ก

อยากจะหนุนใจให้แม่แบ่งปันความรู้ที่ได้มากับบุคคลเหล่านี้
พวกเขาอาจจะไม่เชื่อในตอนแรก หรืออาจจะไม่เชื่อว่าแม่จะ
สามารถนำความรู้ที่เรียนมาไปใช้ได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไป พวกเขา
จะมีความเคารพในการตัดสินใจของแม่มากขึ้น พวกเขา
จะเคารพการเล่นและการโต้ตอบของแม่ที่มีกับลูก และเรียนรู้
จากสิ่งที่แม่ทำ

อย่าลืมให้พวกเขามีส่วนในประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมนี้ของแม่
แม่สามารถพาพวกเขามาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ด้วย

5) ถามคำถามเหล่านี้กับแม่

- มีใครบ้างนอกจากแม่ที่มีส่วนในการช่วยเหลือด้านพัฒนาการของลูกทุกวัน
- จะทำอย่างไรให้สิ่งที่แม่เรียนมาน่าสนใจพอที่พวกเขาอยากจะมาเรียนรู้ด้วย
- จะแบ่งปันความรู้ให้คนอื่นเหล่านี้ได้อย่างไร
- มีอุปสรรคอะไรที่ต้องจัดการเพื่อให้สามารถแบ่งปันความรู้ให้กับคนอื่นเหล่านี้ได้



กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“ทำกล่องการปกป้องของพระเจ้า”

- 1) อภิปรายกับแม่เกี่ยวกับ ความหวังหรือคำอธิษฐานต่อโปรแกรมนี้และต่อลูก
- 2) เขียนความหวัง/หรือคำอธิษฐาน ลงบนกระดาษที่ละข้อเมื่อแม่บอกให้ฟัง หนุนใจให้แม่แบ่งปันความหวังเหล่านี้กับคุณ และเก็บของที่ทำให้เธอรักถึงสิ่งเหล่านี้ และรูปของลูก(ถ้ามี) ลงในกล่องที่ช่วยกันตกแต่งไว้ รวมไปถึงข้อพระคัมภีร์ที่เตือนให้แม่ระลึกถึงความรักและการปกป้องของพระเจ้า
- 3) ตกแต่งกล่องกับแม่ และให้แม่เก็บกล่องนี้ไว้ให้ดี



แนวทางปฏิบัติและ การบ้าน

(5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างรวดเร็วเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้พูดคุยกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 พยายามให้แม่เห็นคุณค่าและความสอดคล้องของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมมือกับแม่ในการเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่างอาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

- เมื่อแม่ทำอาหารมื้อถัดไปอีก 2 มื้อ ให้แม่นึกถึงบทบาทของแม่และครอบครัวในการเลี้ยงดูลูกไปด้วย
- ให้แม่จัดเวลา หากจำเป็น เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการเยี่ยมเยียนที่บ้าน



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

3

สิ่งที่คาดหวังใน ระหว่างการจัดตั้งครรภ์

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV3

ชื่อบท : สิ่งที่คาดหวังในระหว่างการจัดตั้งครรภ์

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
ไตรมาสที่ 1 (3 เดือนแรกของ การจัดตั้งครรภ์)	แกน	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพและ
เรื่องทางเพศ

ตัวชี้วัดรอง :

-

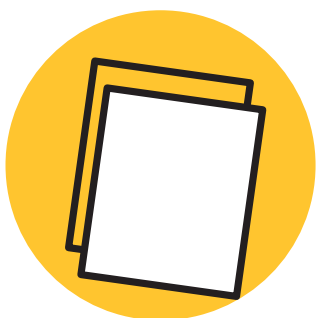
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก
ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายการสืบพันธุ์ของมนุษย์ได้
- บอกอาการที่เป็นอันตรายในขณะตั้งครรภ์และการรักษาที่สามารถทำได้
- อธิบายปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ที่จำเพาะต่ออายุและสถานการณ์ของแม่ได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ



ดินสอสี

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. อ่านแผนการสอน
-



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)

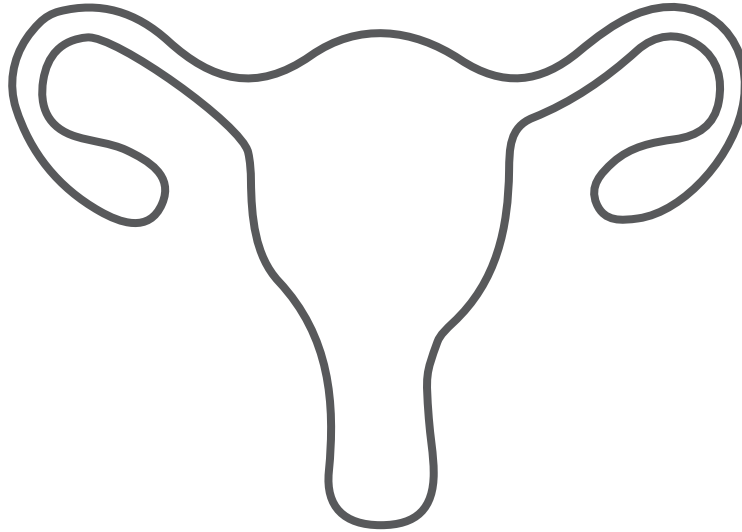


กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



☐ พูดคุยเรื่องมดลูก

- 1 วาดรูปนี้อย่างง่ายลงบนกระดาษ



- 2 ให้แม่วาดรูปดังกล่าวลงบนกระดาษ และให้บอกว่ารูปที่วาดคืออะไร รับฟังทุกคำตอบ และกระตุ้นให้แม่มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถวาดต่อเติมได้ตามความต้องการ
- 3 บอกแม่ว่านี่คือรูปของมดลูก ซึ่งเป็นอวัยวะที่พิเศษที่ท่อนมทารกที่กำลังเติบโตขึ้น บอกแม่ว่ามดลูกอยู่บริเวณไหนของร่างกายของเธอ (ช่องท้องส่วนล่าง)

☐ พูดคุยว่าผู้หญิงตั้งครรภ์ได้อย่างไร

- 1 พูดคุยให้แม่ฟังว่าเด็กทารกนั้นเกิดจาก 2 สิ่งคือสุจิของพ่อกับไข่ของแม่
- 2 ให้ดูที่รูปแล้วให้แม่ทายว่าไข่มาจากส่วนไหน
- 3 ชี้ที่รังไข่ทั้ง 2 ข้างในรูป
 - อธิบายว่าในแต่ละเดือนร่างกายของเธอจะสร้างไข่ที่มีขนาดเล็กออกมา 1 ฟองจากรังไข่ข้างหนึ่ง
 - ให้แม่ช่วยเขียนในรูป บอกว่าเป็นรังไข่ทั้ง 2 ข้าง
- 4 บอกต่อไปว่าหลังจากไข่ตก ไข่ก็จะเริ่มออกเดินทางคุณคิดว่าไข่จะเดินทางไปไหน

- 5 ซึ่ให้แม่ดูท่อน้ำไขที่แต่ละด้านของมดลูก
- อธิบายว่าไขจะต้องเดินทางลงมาตามท่อน้ำไขในแต่ละเดือน
 - ให้แม่ช่วยเขียนในรูปบอกว่าเป็นท่อน้ำไขทั้ง 2 ข้าง
- 6 อธิบายว่าอสุจิของพ่อจะเข้าไปในมดลูกระหว่างที่มีเพศสัมพันธ์กัน และเมื่อไขกับอสุจิมาเจอกันก็จะเกิดเป็นชีวิตใหม่ขึ้น
- ซึ่ให้แม่ดูว่าไขกับอสุจิพบกันที่ไหน (กลางท่อน้ำไข)
 - อธิบายให้แม่ฟังว่าทารกจะเจริญเติบโตในมดลูกอีกประมาณ 9 เดือนจนกระทั่งคลอด

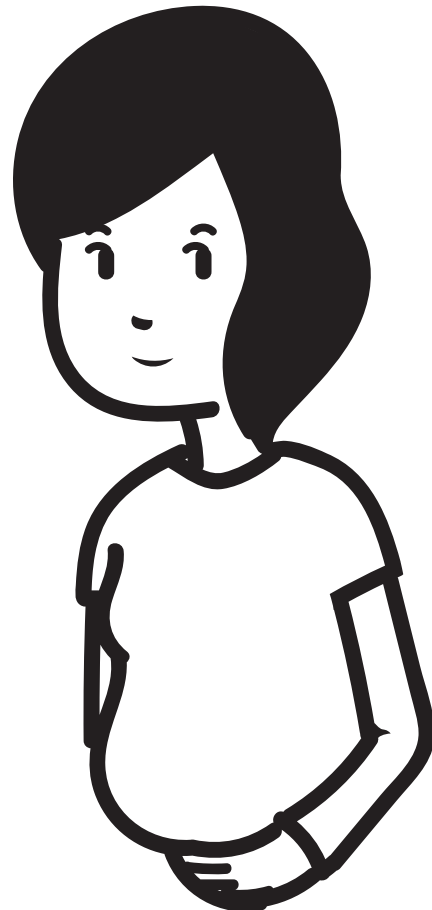
☐ พูดคุยถึงอาการที่เป็นปกติของการตั้งครรภ์

- ถามแม่ว่าในช่วงนี้เธอมีอาการของการตั้งครรภ์ อะไรที่ต้องการนำมาพูดคุยหรือไม่ วาดรูปร่างกายและให้เธอชี้ว่าส่วนไหนของร่างกายที่เธอรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลง

อาการที่อาจเกิดขึ้นได้แก่:

- ☐ คัดตึงเต้านม
- ☐ มีอาการตะคริวเบา ๆ เป็นระยะ ๆ
- ☐ คลื่นไส้
- ☐ อ่อนเพลีย
- ☐ ความอยากรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น
- ☐ ท้องผูก

- อธิบายว่าร่างกายของเธอจะมีอาการหลายอย่างเกิดขึ้น จะมี การเติบโตและเปลี่ยนแปลง ซึ่งอาการส่วนใหญ่เป็นอาการปกติที่พบได้ในขณะตั้งครรภ์





พูดคุยถึงอาการที่ผิดปกติของการตั้งครรภ์

1 บอกเธอว่ามีอาการบางอย่างที่จัดเป็นอาการที่ผิดปกติได้แก่:

- การตกเลือดทางช่องคลอดอย่างมาก
- ปวดบริเวณช่องท้องอย่างรุนแรง
- มีไข้
- ปวดศีรษะรุนแรง
- ตาพร่ามัว
- หายใจติดขัด
- หมดสติ
- มีน้ำไหลออกมาทางช่องคลอด

2 ถามเธอว่าเธอควรทำอย่างไรเมื่อเธอมีอาการข้างต้นถึงที่ปกติและไม่ปกติ

- ทั้งสองกรณี เธอควรขอความช่วยเหลือทางการแพทย์
- พูดคุยกับแม่ว่าเธอจะติดต่อขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ได้จากที่ไหนบ้าง



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

ไม่มีหลักวัดความสำเร็จสำหรับเด็กที่ยังไม่คลอด แต่มีผลการวิจัยสนับสนุนถึงประโยชน์จากการทำกิจกรรมบางอย่างต่อเด็กในครรภ์ เนื่องจากแม่กำลังอยู่ในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ กิจกรรมจึงเน้นไปที่การสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกในครรภ์

อธิบายให้แม่เข้าใจว่าลูกในครรภ์นั้นไวต่ออารมณ์ของเธอและด้วยเหตุนี้จึงสนับสนุนให้แม่

- แบ่งเวลาในแต่ละวันไว้สำหรับเธอและสามีได้พูดคุยกับลูกในครรภ์ อาจจะเป็นตอนกลางคืนก่อนเข้านอนก็ได้
- สนับสนุนให้พี่ ๆ พูดกับน้องที่ยังอยู่ในครรภ์
- ให้เธอวาดรูปเด็กที่อยู่ในครรภ์ตามความคิดของเธอ



แนวทางปฏิบัติและการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้พูดคุยกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 พยายามให้แม่เห็นคุณค่าและความสอดคล้องของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมมือกับแม่ในการเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางปฏิบัติ/การบ้านอะไร จนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

สอนแม่ให้

- ติดตามอาการของการตั้งครรภ์อื่น ๆ ที่เธอต้องการนำมาพูดคุยในครั้งต่อไป
- พยายามสังเกตและอธิบายเพื่อลูกทุกวัน



กิจกรรมการสอนเสริม

ถ้ามีอุปกรณ์กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ดีมาก

- 1 สร้างแบบจำลองมดลูกและท่อรังไข่จากวัสดุที่หาได้ในบ้านของแม่
- 2 ให้แม่ดูรูปมดลูกและท่อรังไข่และคิดว่าวัสดุที่สามารถนำมาใช้สร้างแบบจำลองได้
- 3 เตรียมสิ่งต่อไปนี้:
 - วัตถุทรงกลมขนาดเล็ก 2 อันเพื่อใช้เป็นรังไข่ (เช่น ฝาขวดน้ำอัดลม)
 - วัตถุทรงกระบอกยาว ๆ 2 อันเพื่อใช้เป็นท่อรังไข่ (เช่น กระดาษม้วน)
 - ถูบเปล่า 1 ใบ (อาจใช้ภาชนะเปล่าถูบหรือลูกโป่งก็ได้)
- 4 พยายามกับแม่ฟังถึงส่วนต่าง ๆ และหน้าที่ของมัน
- 5 ถามแม่ว่ามดลูกอยู่ที่ส่วนใดในของร่างกายของเธอ
- 6 อธิบายว่ามดลูกจะขยายตัวในร่างกายของเธอพร้อมกับเด็กที่โตขึ้น และมันจะขยายใหญ่ขึ้นไปในช่องท้อง

สิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษ:

การตั้งครรภ์ของเด็กวัยรุ่น

เชิญแม่ที่เป็นวัยรุ่น (อายุต่ำกว่า 20 ปี) มาพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องระวังต่อไปนี้อย่างจริงจังพูดคุย ให้คุณถามคำถามเพื่อประเมินความเข้าใจของแม่วัยรุ่นสิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

สิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

มีโอกาสเกิดโรคหัวใจสูง (ขาดธาตุเหล็ก)

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

รับประทานยาเม็ดธาตุเหล็กและโฟเลตเสริม

สิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

มีความเสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิษสูง

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

ทราบอาการของครรภ์เป็นพิษ ได้แก่ ปวดศีรษะรุนแรง คลื่นไส้ ตาพร่ามัว มือหรือเท้าบวม

สิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

ร่างกายของแม่ยังคงเติบโตอยู่

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทั้ง 4 กลุ่ม (ผลไม้ ผัก ธัญพืชและโปรตีน)
- หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงสารเคมีที่เป็นอันตราย เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ ยาเสพติด

สิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

การใช้เวลาคลอดนานหรือมีอุปสรรคในการคลอด

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

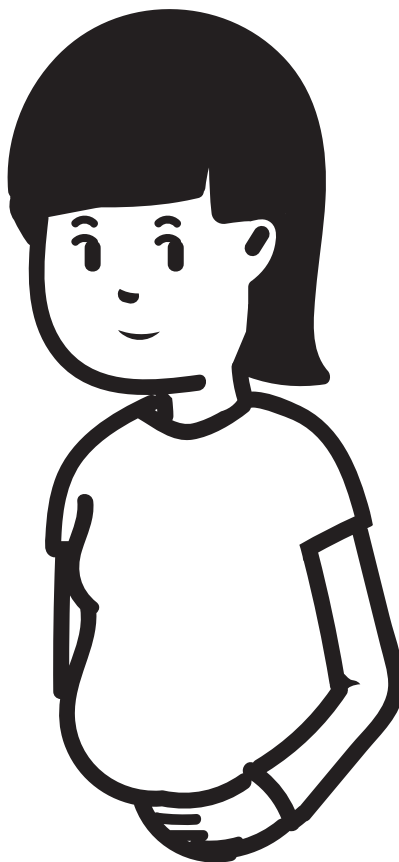
มีผู้ทำคลอดที่ได้รับการฝึกอบรมมาทำคลอดให้

สิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ขณะคลอด

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

ได้รับการดูแลทันทีในระหว่างเจ็บครรภ์และระหว่างคลอด



สิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษ:

การตั้งครรภ์ของแม่สูงอายุ

เชิญแม่สูงอายุ (อายุมากกว่า 35 ปี) มาพูดคุยกับคุณเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องระวังต่อไปนี้ และเมื่อจบการพูดคุยให้คุณถามคำถามเพื่อประเมินความเข้าใจของแม่

สิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

มีความเสี่ยงในการเกิดครรภ์แฝด

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

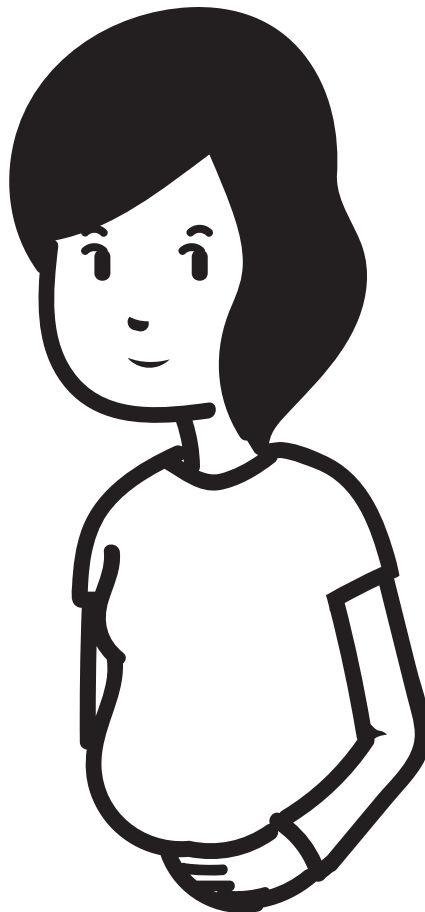
รับการตรวจครรภ์ (ฝากครรภ์) เพื่อติดตามการตั้งครรภ์

สิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

มีความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์สูงขึ้น

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- รับประทานอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ
- เดินเบา ๆ เป็นเวลา 30 นาทีทุกวัน



สิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

มีโอกาสสูงที่จะเกิดการคลอดก่อนกำหนดและเด็กมีน้ำหนักตัวน้อย

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทั้ง 4 กลุ่ม (ผลไม้ ผัก ธัญพืชและโปรตีน)
- หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงสารเคมีที่เป็นอันตราย เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ ยาเสพติด

สิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

มีความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของโครโมโซมสูงขึ้น

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

รับการดูแลหลังคลอดและรับคำปรึกษา

สิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติ

มีโอกาสเกิดโลหิตจางสูง (ขาดธาตุเหล็ก)

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

ได้รับธาตุเหล็กเสริม

แฟ้มสะสมงาน:

ช่วยแม่/ผู้ดูแลจัดเก็บชิ้นงานจาก
บทเรียนที่แล้วหรือบทนี้ในแฟ้ม
สะสมงานตามความเหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้ว ให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)



อธิษฐานปิด

ที่มา

http://whqlibdoc.who.int/publications/2006/9241593784_eng.pdf

4

การอธิษฐานเพื่อลูกในครรภ์

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV4

ชื่อบท : การอธิษฐานเพื่อลูกในครรภ์

อายุ
ไตรมาสที่ 1
(3เดือนแรกของการ
ตั้งครรภ์)

ประเภทของบทเรียน
แกน

เวลาที่ใช้ในการสอน
โดยประมาณ
60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ :

เด็กมุ่งมั่นในการติดตามพระคริสต์

ตัวชี้วัดหลัก :

เด็กยอมรับว่าพระเยซูเป็นผู้ช่วยให้รอด

ตัวชี้วัดรอง :

-

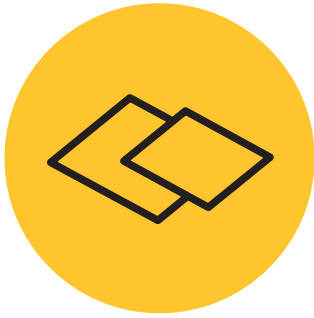
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่าทำไมการอธิษฐานเพื่อลูกในครรภ์จึงเป็นการกระทำที่พอพระทัยพระเจ้าและส่งผลดีต่อลูกของเธอ
- บอกหัวข้ออธิษฐานสำหรับลูกในครรภ์ของเธอได้
- ระบุช่วงเวลาในแต่ละวันที่เธอสามารถอธิษฐานเพื่อลูกของเธอได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษเป็นชั้น ๆ



ปากกาหรือดินสอ



กล่องเปล่าสำหรับใส่ของ
ใบเล็ก (ให้แม่เตรียมมา
ได้)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. ทบทวนแผนการสอน
2. หาข้อพระคัมภีร์ที่ใช้อ้างอิง
3. ให้ระลึกว่าแม่อาจไม่ต้องการการตักเตือนครั้งนี้ และเธออาจมีพื้นฐานทางด้านจิตวิญญาณที่แตกต่างจากคุณ



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



ศึกษาข้อพระคัมภีร์

- 1 อ่านสดุดี 127:3 กับแม่
พระเจ้ามีมุมมองต่อเด็กอย่างไร
- 2 อ่านมัทธิว 19:13-14
พระเยซูทรงปฏิบัติต่อเด็กอย่างไร
- 3 อ่านสดุดี 139:13-16
เกิดอะไรขึ้นกับเด็กที่ยังอยู่ในครรภ์
ทำไมการอธิษฐานเผื่อลูกของคุณจึงเป็นสิ่งสำคัญ

คำตอบที่เป็นไปได้:

- พระคัมภีร์บอกว่าลูกเป็นของขวัญจากพระเจ้า
- เด็กที่อยู่ในครรภ์นั้นมีค่าสำหรับพระเจ้า
- พระเยซูต้องการที่จะอธิษฐานเผื่อเด็กเล็ก ๆ ขณะที่พระองค์อยู่บนโลกนี้
- เวลาที่เราอธิษฐานเราก็ได้วางหัวใจของเราไว้แนบกับพระทัยของพระเจ้า ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเรารู้สึกขอบพระคุณพระเจ้าในการมีลูก ซึ่งเป็นเสมือนของขวัญจากพระเจ้า
- เด็กได้รับการปกป้อง
- เป็นนิสัยที่ดีที่เราควรปฏิบัติไปตลอดชีวิตโดยเริ่มตั้งแต่ตอนนี้

ทำกล่องพระพร

- 1 ให้แม่หากล่องเปล่าที่มีในบ้าน
- 2 บอกแม่ว่าคุณกำลังจะทำกล่องซึ่งภายในมีกระดาษใบเล็ก ๆ ที่เขียนหัวข้อในการอธิษฐาน
ให้แก่ลูก อธิบายว่ากล่องนี้ยังจะเป็นสิ่งที่มีค่าที่น่าจะเก็บรักษาไว้และมอบมันให้กับลูกเมื่อเขาโตขึ้นด้วย
- 3 ตัดกระดาษออกเป็นเส้น ๆ
- 4 พุดคุยกับแม่เกี่ยวกับหัวข้อในการอธิษฐานเผื่อลูก ให้แม่เขียนหัวข้อในการอธิษฐานหรือวาดรูปเพื่อสื่อความคิดแต่ละอย่างลงบนกระดาษแต่ละแผ่น
หัวข้อการอธิษฐานที่เป็นไปได้ได้แก่:
 - สุขภาพของลูก
 - การคลอດอย่างปลอดภัย
 - ได้รับการช่วยให้รอด
 - มีความยินดีและสันติสุขทางจิตวิญญาณ
 - สรรเสริญและขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับลูกที่พระองค์ให้
- 5 สนับสนุนให้แม่ใช้เวลาในแต่ละวันเพื่ออธิษฐาน พุดคุยถึงช่วงเวลาที่แม่เป็นไปได้ที่แม่สามารถจะทำได้ในแต่ละวัน
- 6 ให้แม่ใช้เวลาเพื่อการอธิษฐานเผื่อลูกในครรภ์อย่างสม่ำเสมอในแต่ละวัน



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- ใช้เวลา 2-3 นาทีอธิษฐานเผื่อลูกในครรภ์ไปพร้อมกับแม่โดยการอธิษฐานตามหัวข้อที่อยู่ในกล่องพระพร



แนวทางปฏิบัติและการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้าน จนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 พูดคุยกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไร จนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 จัดเวลาในแต่ละวันสำหรับอธิษฐานเผื่อลูก
- 2 เริ่มอธิษฐานเผื่อลูกเป็นประจำทุกวันจนเป็นกิจวัตร
- 3 ใส่หัวข้ออธิษฐานเพิ่มเติมลงไปในกลุ่มพระพร



กิจกรรมการสอนเสริม

- ทำกล่องพระพร ถ้าไม่มีดินสอกับกระดาษ ให้หาวัสดุในท้องถิ่นเพื่อใช้แสดงหัวข้ออธิษฐานและใส่มันลงไปในกล่องพระพร เช่น ใช้ใบไม้แสดงถึงการเติบโตและสุขภาพของเด็ก



อธิษฐานปิด

ตรวจสอบแฟ้มสะสมงาน

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

5

สุขภาพของแม่ ระหว่างตั้งครรภ์

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV5

ชื่อบท : สุขภาพของแม่ระหว่างตั้งครรภ์

อายุ
ไตรมาสที่ 2
(อายุครรภ์
4-6เดือน)

ประเภทของบทเรียน
แกน

เวลาที่ใช้ในการสอน
โดยประมาณ
60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความเข้าใจร่างกายของตัวเอง

ตัวชี้วัดรอง :

-

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

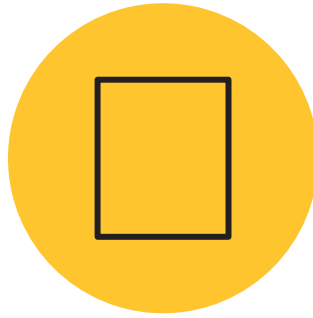
แม่จะสามารถ

- อธิบายโภชนาการที่เหมาะสมต่อการตั้งครรภ์ได้
- บอกถึงอาหารที่จำเป็นต้องเปลี่ยนเพื่อให้มีการตั้งครรภ์ที่แข็งแรงดี
- อธิบายประโยชน์ของการทานวิตามินในระหว่างตั้งครรภ์ที่เหมาะสมตามบริบทของตนเองได้
- บอกชื่อสารที่ต้องหลีกเลี่ยงในระหว่างตั้งครรภ์ได้ โดยเฉพาะสารที่ไม่ปลอดภัยที่พบได้ทั่วไปในชุมชนท้องถิ่น
- บอกสัญลักษณ์ที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษในระหว่างการตั้งครรภ์ได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ปากกาเน้นคำ
หรือดินสอสี



กระดาษ



วัตถุขนาดเล็กและกล่อง
รีไซเคิลที่แม่สามารถหาได้
ในบ้าน

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. อ่านแผนการสอน
 2. หารายชื่อสารที่ไม่ปลอดภัยต่อหญิงมีครรภ์ที่พบได้ในชุมชนท้องถิ่น
 3. ก่อนเริ่มบทเรียนให้แม่เตรียมตัวโดยให้แม่หากล่องใส่ของมา 4 ใบ ซึ่งเธอต้องใช้ใส่ของในระหว่างสอนบทเรียน
-



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)

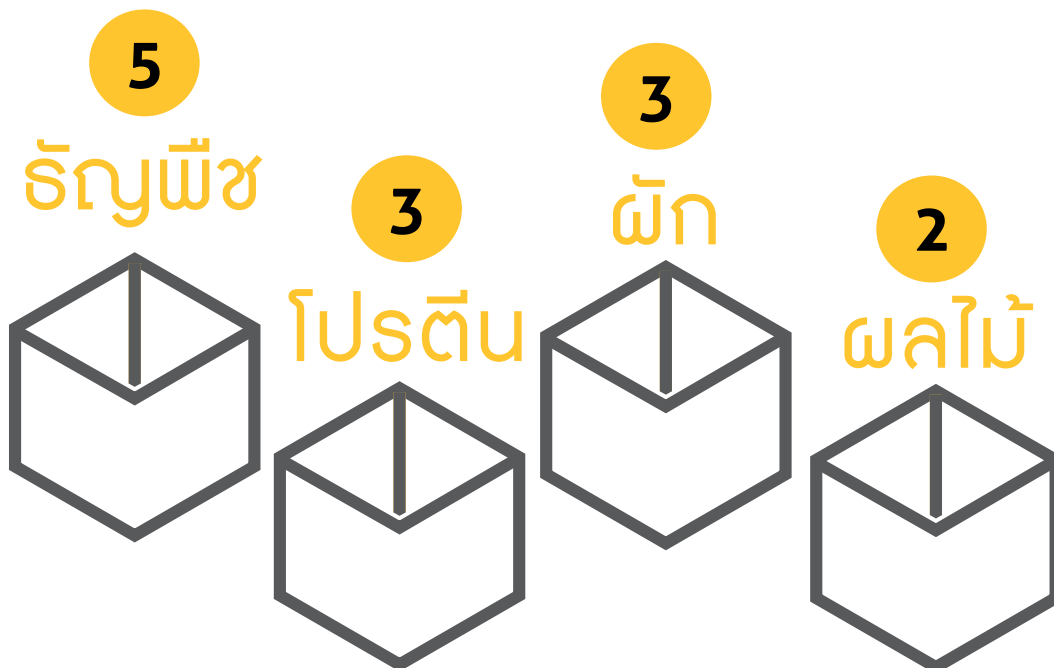


กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยเรื่องโภชนาการที่ดี

- ① อธิบายให้แม่เข้าใจว่าโภชนาการที่ดีจะทำให้ลูกในครรภ์แข็งแรงมีสุขภาพดีหลังจากคลอด และยังช่วยให้ตัวแม่เองมีสุขภาพแข็งแรงในระหว่างตั้งครรภ์อีกด้วย
- ② กระตุ้นให้แม่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก ๆ ระหว่างตั้งครรภ์เน้นถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารที่หลากหลาย
- ③ พูดคุยเรื่องอาหารหมู่ต่าง ๆ
 - อาหารประเภทใดที่ควรรับประทานระหว่างตั้งครรภ์
 - หากลองใส่ของ 4 ใบจากบ้านของแม่ โดยได้รับความยินยอมจากแม่



ธัญพืช

5 ส่วน



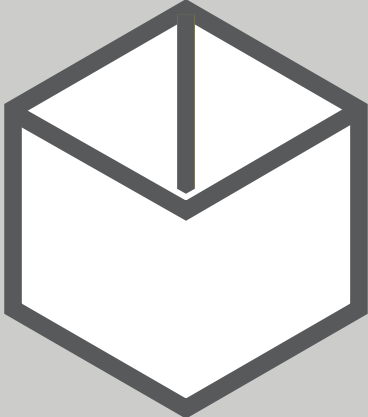
- ให้แม่ช่วยเขียนประเภทของอาหาร และตัวเลขแสดงส่วนอาหารที่ต้องรับประทานลงบนกล่องใบแรกดังนี้ “ธัญพืช 5 ส่วน”
- ถ้าไม่มี ให้แม่วาดรูปเมล็ดธัญพืชแบบง่าย ๆ ลงบนกล่อง
- อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอควรพยายามรับประทานธัญพืชให้ได้ปริมาณ 5 ส่วนทุกวัน
- อธิบายว่าอาหาร 1 “ส่วน” คือปริมาณอาหารที่วางลงบน 1 ฝ่ามือของเธอได้พอดี
- แหล่งของธัญพืชมีอะไรบ้าง? คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่:
ข้าว ขนมปัง ข้าวโพด ธัญพืชอื่น ๆ ที่พบในชุมชนของคุณ



- ใส่วัตถุขนาดเล็ก 5 อันลงไปในกล่อง เช่น ก้อนหิน ฝาขวดน้ำ ลูกปัด ฯลฯ
- อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอควรรับประทานธัญพืชปริมาณ 5 ส่วนทุกวัน
- แต่ละครั้งที่เธอรับประทานธัญพืชไป 1 ส่วน ให้เธอหยิบวัตถุที่อยู่ในกล่องออกมา 1 อันเพื่อเธอจะสามารถจำได้ว่าได้รับประทานไปกี่ส่วนแล้ว
- และเมื่อสิ้นสุดวันให้เธอเอาวัตถุทั้งหมดใส่กลับไปในกล่องเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับวันต่อไป

โปรตีน

3 ส่วน



- ให้แม่ช่วยเขียนประเภทของอาหาร และตัวเลขแสดงส่วนอาหารที่ต้องรับประทานลงบนกล่องใบที่สองดังนี้ “โปรตีน 3 ส่วน”
- อาหารอะไรบ้างที่เป็นแหล่งของโปรตีน? คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่:
ไข่ 2 ฟองต่อวัน เนื้อ ปลา ไก่ เมล็ดถั่ว พืชตระกูลถั่วที่เป็นผัก ตับ นม



- แหล่งของโปรตีนอื่น ๆ ที่พบในชุมชนของคุณ
- ใส่วัตถุขนาดเล็ก 3 อันลงไปในกล่อง
- อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอควรรับประทานโปรตีนปริมาณ 3 ส่วนทุกวัน
- แต่ละครั้งที่เธอรับประทานโปรตีนไป 1 ส่วน ให้เธอหยิบวัตถุที่อยู่ในกล่องออกมา 1 ชิ้น เพื่อเธอจะสามารถจำได้ว่าได้รับประทานไปกี่ส่วนแล้ว
- และเมื่อสิ้นสุดวันให้เธอเอาวัตถุทั้งหมดใส่กลับไปในกล่อง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับวันต่อไป

ผัก

3 ส่วน 



- ให้แม่ช่วยเขียนประเภทของอาหาร และตัวเลขแสดงส่วนอาหารที่ต้องรับประทานลงในกล่องใบนี้
ดังนี้ “ผัก 3 ส่วน”
- ผักที่มีประโยชน์มีอะไรบ้าง รวบรวมรายชื่อผักที่มีในท้องถิ่นของคุณให้มากที่สุด คำตอบที่เป็นไปได้
- ได้แก่ : ผักกาด แครอท มะเขือเทศ แดงกว่า ผักต่าง ๆ ในท้องถิ่น



- ใส่วัตถุขนาดเล็ก 3 อันลงในกล่อง
- » อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอควรรับประทานผักปริมาณ 3 ส่วนทุกวัน
- » แต่ละครั้งที่เธอรับประทานทานผักไป 1 ส่วน ให้เธอหยิบวัตถุที่อยู่ในกล่องออกมา 1 ชิ้น เพื่อเธอจะสามารถจำได้ว่าได้รับประทานไปกี่ส่วนแล้ว
- และเมื่อสิ้นสุดวันให้เธอเอาวัตถุทั้งหมดใส่กลับไปในกล่อง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับวันต่อไป

ผลไม้

2 ส่วน 



- ให้แม่ช่วยเขียนประเภทของอาหาร และตัวเลขแสดงส่วนอาหารที่ต้องรับประทานลงในกล่องใบนี้
ดังนี้ “ผลไม้ 2 ส่วน”
- ผลไม้ที่มีประโยชน์มีอะไรบ้าง รวบรวมรายชื่อผลไม้ที่มีในท้องถิ่นของคุณให้มากที่สุดคำตอบที่เป็นไปได้
- ได้แก่ : มะละกอ มะม่วง กล้วย องุ่น แอปเปิ้ล ส้ม
ผลไม้ต่าง ๆ ในท้องถิ่น



- ใส่วัตถุขนาดเล็ก 2 อันลงในกล่อง
- อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอควรรับประทานผลไม้ปริมาณ 2 ส่วนทุกวัน
- แต่ละครั้งที่เธอรับประทานทานผลไม้ไป 1 ส่วน ให้เธอหยิบวัตถุที่อยู่ในกล่องออกมา 1 ชิ้น เพื่อเธอจะสามารถจำได้ว่าได้รับประทานไปกี่ส่วนแล้ว
- และเมื่อสิ้นสุดวันให้เธอเอาวัตถุทั้งหมดใส่กลับไปในกล่อง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับวันต่อไป

พูดคุยเรื่อง อาหารที่ไม่ ปลอดภัยในชุมชน

- มีสารเคมีอะไรบ้างที่ควรหลีกเลี่ยงระหว่างการตั้งครรภ์
- เน้นไปที่สารที่มีในชุมชนท้องถิ่น เช่น ยาฆ่าแมลง และสารเคมีอื่น ๆ
- สิ่งที่ต้องพูดเพิ่มเติมได้แก่ :
 - แอลกอฮอล์
 - การสูบบุหรี่
 - ยาที่ไม่ได้รับอนุญาตจากแพทย์
 - สารคาเฟอีนและปริมาณน้ำตาลที่มากเกินไป
 - สารอื่น ๆ (ในชุมชน)
 - สมุนไพรที่เป็นอันตราย (ในชุมชน)

พูดคุยเรื่อง สุขอนามัย

- กระตุ้นให้แม่ใส่ใจเป็นพิเศษต่อการมีสุขอนามัยที่ดีในระหว่างตั้งครรภ์
- ล้างผักผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนบริโภค
- น้ำที่ใช้ในการประกอบอาหารต้องเป็นน้ำสะอาดเท่านั้น
- ประู๋ไข่ เนื้อ และไก่ให้สุกอย่างทั่วถึงก่อนรับประทาน
- ล้างมือบ่อย ๆ ตลอดวัน
- ดูแลสุขภาพภายในช่องปากโดยการแปรงฟันวันละสองครั้งและอธิบายว่าปัญหาโรคเหงือกอาจทำให้ลูกคลอดก่อนกำหนดได้

พูดคุยเรื่อง อาหารเสริม

- กระตุ้นให้แม่รับประทานธาตุเหล็กเสริม (โดยเฉพาะในพื้นที่ที่พบโลหิตจางบ่อย ๆ) ถ้าเป็นไปได้แม่ควร
- รับประทานวิตามินที่จำเป็นสำหรับคนตั้งครรภ์ด้วย เพื่อให้มั่นใจว่าจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นที่อาจได้รับไม่เพียงพอจากอาหารที่รับประทาน แม่สามารถรับอาหารเสริมเหล่านี้จากเจ้าหน้าที่ที่รับฝากครรภ์

พูดคุยเรื่อง วิธีการวางแผน โภชนาการ

- ให้แม่ดูที่กล่องประเภทอาหารทั้งสี่กล่อง และบอกว่าเธอควรรับประทานอาหารประเภทไหนในปริมาณเท่าไรในแต่ละวัน
- ช่วยแม่หาว่าในวัฒนธรรมของแม่ มีอาหารใดที่ห้ามรับประทานในระหว่างตั้งครรภ์
- ถามแม่ว่าในขณะนี้เธอรับประทานอาหารประเภทใดไม่เพียงพอ
- อธิบายว่าในระหว่างการตั้งครรภ์และการให้นมลูก ร่างกายของเธอต้องการอาหารมากกว่าช่วงปกติ 1 ½ เท่าและเตือนแม่ว่าการดื่มน้ำสะอาดปริมาณมาก ๆ นั้นก็เป็นสิ่งที่สำคัญระหว่างการตั้งครรภ์ เช่น กัน
- กระตุ้นให้แม่ให้รับประทานอาหารครบทุกหมู่ในแต่ละวัน
- ช่วยแม่วางแผนหาอาหารที่เธอไม่มีในบ้านแต่มีความจำเป็นต่อภาวะโภชนาการที่ดีในระหว่างตั้งครรภ์



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

ไม่มีหลักวัดความสำเร็จสำหรับทารกที่ยังไม่คลอດ แต่มีผลการวิจัยแสดงว่าทารกในครรภ์ได้รับประโยชน์จากการที่แม่ร้องเพลงให้ฟัง สอนแม่ให้ร้องเพลงให้ลูกในครรภ์ ฟังโดยการสอนเพลงกล่อมเด็กในท้องถึงให้แม่ (ปรับตามความเหมาะสม) เช่น ตัวอย่างกล่อมเด็กต่อไปนี้

เพลงกล่อมเด็กของบราม

หลับเถะนะราตรีสวัสดิ์

เข้านอนเถิดเด็กน้อย

แล้วหลับตาลงเสีย

นอนพักอย่างเป็นสุข

ให้การนอนหลับของเจ้าได้รับพร

หลับตาลงเถิด

นอนพักอย่างเป็นสุข

ให้การนอนหลับของเจ้าได้รับพร



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม้ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

- ใช้กล่องบอกประเภทของอาหารทุกวันเพื่อติดตามอาหารที่ได้รับประทาน
- ฝึกการดูแลรักษาสุขนิสัยเป็นพิเศษ
- วางแผนให้แม่ได้รับธาตุเหล็กและ/หรือวิตามินสำหรับคนตั้งครรภ์จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่น หรือจากโครงการ

กิจกรรมการสอนเสริม

- ให้แม่จำแนกอาหารออกเป็นหมู่ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม
- ให้แม่แสดงอาหารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในบ้านให้คุณดู
- จากนั้นให้เธอบอกว่าอาหารแต่ละอย่างว่าจัดอยู่ในหมู่ใด :
ธัญพืช / โปรตีน / ผัก / ผลไม้



อธิษฐานปิด

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

6

การดูแลแม่ และเด็กแรกเกิด

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HIV

ชื่อบท : การดูแลแม่และเด็กแรกเกิด

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
อายุครรภ์ 4-6 เดือน	แกน	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก :
ประสบการณ์ของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร
และปัญหาด้านร่างกาย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกชื่อโรคที่อาจเกิดขึ้นและต้องป้องกัน หรือโรคที่อาจถ่ายทอดไปยังเด็กในระหว่างตั้งครรภ์หรือระหว่างการคลอดได้
- ประเมินสุขภาพของตนเองระหว่างการตั้งครรภ์ บอกการตรวจให้กับห้องปฏิบัติการ/หรือการฉีดยาวัคซีนที่เธออาจจำเป็นต้องได้รับ ได้แก่ การหาตรวจเชื้อเอชไอวี (HIV, เชื้อเอดส์) เม็ดเลือดขาวซีดีโฟร์เพื่อประเมินระยะของการติดเชื้อไวรัสเอชไอวีถ้าแม่เป็นเอดส์ การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มาลาเรียหรือโรคไข้จับสั่น บาดทะยักและโปลิโอ
- บอกอาการที่เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ที่บ่งชี้ถึงปัญหาที่รุนแรงที่ต้องรับการรักษาทางการแพทย์
- วางแผนรับการช่วยเหลือทางการแพทย์เมื่อมีความจำเป็น

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



การ์ดชื่อโรคต่าง ๆ

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ทบทวนแผนการสอน
2. ทำการ์ดชื่อโรค 3 โรคซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาสำคัญในพื้นที่ของคุณ
3. ตัดกระดาษมา 3 แผ่น
4. เขียนชื่อโรคบนกระดาษแต่ละแผ่น เช่น เอชไอวี/เอดส์ (HIV/AIDS) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มาลาเรีย
5. สํารวจทางเลือกในการตรวจโรคและการรักษาโรคนั้น ๆ ที่มีในท้องถิ่น

หมายเหตุ:

ให้พึงระลึกไว้เสมอว่า
หัวข้อนี้เป็นหัวข้อหนึ่งที่
ส่งผลกระทบต่อความ
รู้สึกของแม่สูงมาก เมื่อ
ต้องทำการเลือกสมาชิก
ในครอบครัวคนใดให้เข้า
ร่วมในการเรียนบทเรียน
นี้



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

ถามแม่ว่าเธอคิดว่าการรู้จักโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดในระหว่างตั้งครรภ์มีความสำคัญหรือไม่ อธิบายว่าการรักษาโรคสามารถป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ลูกของเธอได้

HIV
AIDS

เอชไอวี เอดส์

1. เอากาาร์ท “เอชไอวี/เอดส์” ให้แม่
 - ประเมินระดับความรู้ของแม่โดยถามว่าเธอรู้จักอาการใดบ้างที่เป็นอาการของโรคติดต่อชนิดต่าง ๆ
 - หากแม่ไม่ได้ช่วยในการอภิปราย ให้ช่วยระดมความคิดและอธิบายอาการเหล่านี้พร้อมทั้งวิธีการรักษาโรคบางโรคให้แม่ฟัง
 - ถ้าแม่มีความกังวลเกี่ยวกับโรคใดโรคหนึ่ง เธอสามารถขอรับคำปรึกษาทางการแพทย์หากว่าคุณไม่สามารถตอบคำถามได้เพียงพอ
2. กำชับกับแม่ว่าเธอไม่จำเป็นต้องบอกอาการของเธอหากว่าเธอต้องการเก็บไว้เป็นความลับ แต่ให้บอกว่าหากเป็นโรคนี้ เธออาจมีอาการของโรคมากกว่าหนึ่งอาการ
3. ขณะที่แม่ถือการ์ดชื่อโรค ให้อธิบายรายละเอียดของโรคเอชไอวี/เอดส์
 - บางครั้งร่างกายก็ไม่แสดงอาการเป็นเวลาหลายปี ดังนั้นการตรวจหาเชื้อเอชไอวีเพื่อให้มั่นใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ

อาการของโรคมีดังนี้คือ:

- มีจุดสีขาวขึ้นในปาก
- อ่อนเพลียมาก
- น้ำหนักลดอย่างรวดเร็วโดยไม่มีสาเหตุ
- มีผื่นโดยไม่ทราบสาเหตุ
- มีไข้หรือมีเหงื่อออกตอนกลางคืน
- ท้องร่วงเรื้อรัง

- แม่อาจจะต้องทานยาต้านไวรัสเพื่อลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อสู่ทารกได้

4. ถามแม่ว่ามีคำถามหรือความกังวลเกี่ยวกับเอชไอวีหรือไม่ กระตุ้นให้แม่ได้รับการตรวจถ้าหากว่าเธอรู้สึกกังวล (ปรับตามความเหมาะสม)

STDs

โรคติดต่อ ทางเพศ สัมพันธ์

1. เอาการ์ดที่เขียนว่า “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” ให้แม่ถือและบอกว่าคุณกำลังจะพูดคุยถึงอาการต่าง ๆ ของโรคชนิดนี้
 - มีของเหลวหรือมีกลิ่นผิดปกติจากช่องคลอด
 - เจ็บที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
 - รู้สึกแสบร้อน คัน หรือบวมรอบปากช่องคลอด
 - มีเลือดออกทางช่องคลอดนอกเหนือจากช่วงที่มีประจำเดือน
 - เจ็บช่องคลอดขณะมีเพศสัมพันธ์
 - เป็นก้อนและตุ่มน้ำใสรอบปากช่องคลอดหรือรอบปาก
 - เจ็บเวลาปัสสาวะหรือเวลาอุจจาระ
 - มีไข้ หนาวสั่น และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
2. ถามแม่ว่ามีคำถามหรือความกังวลเกี่ยวกับอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่
3. ถ้าเธอต้องการคำอธิบายเพิ่มเติม ให้อธิบายว่าโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หลายโรคสามารถรักษาได้โดยใช้ยาปฏิชีวนะ หรือยาต้านไวรัส เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ทารก
4. สนับสนุนให้แม่เก็บการ์ดนี้ไว้เพื่อนำไปให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขท้องถิ่นทำการตรวจ หากเธอมีความกังวลใจ

Mala
ria

มาลาเรีย

1. เอาการ์ดที่เขียนว่า “มาลาเรีย (ไข้จับสัน)” ให้แม่

2. อธิบายอาการของมาลาเรีย:

- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- มีไข้ หนาวสั่น
- ปวดศีรษะ

บางครั้งอาจมีอาการ:

- คลื่นไส้
- ท้องเสีย
- น้ำหนักลด
- ไอ
- ตากับผิวมีสีเหลือง (ดีซ่าน)

3. ถามแม่ว่ามีคำถามหรือความกังวลเกี่ยวกับอาการของมาลาเรียหรือไม่

4. ถ้าแม่ต้องการอภิปรายเพิ่มเติม ให้อธิบายวิธีรักษาโรคมาลาเรีย:

- แม่ทุกคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีมาลาเรียระบาด ควรไปรับยาป้องกันจากสำนักงานสาธารณสุขท้องถิ่น
- ยาต้านเชื้อมาลาเรีย (ซัลฟาไดออกซิน-ไพริเมธามีน) สามารถใช้เป็นยาป้องกันมาลาเรียและมีความปลอดภัยต่อหญิงมีครรภ์
- แม่ควรจะนอนในมุ้ง
- ถ้าแม่กำลังมีอาการคล้ายเป็นโรคมาลาเรีย ให้ไปรับการตรวจทันทีและจำเป็นต้องรับประทานยาเพื่อรักษา
- ผลเสียของการติดเชื้อมาลาเรียระหว่างตั้งครรภ์คือเกิดโรคโลหิตจางและทารกอาจมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเด็กที่คลอดออกมา ก็อาจมีปัญหาเรื่องสุขภาพ

การป้องกัน

สนับสนุนให้แม่ปฏิบัติดังต่อไปนี้เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง:

- รับประทานยาเม็ดธาตุเหล็ก/โฟเลตเสริมระหว่างตั้งครรภ์
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก ถ้าไม่เคยได้รับการฉีดมาก่อนในระยะนี้
- นอนในมุ้ง (สำหรับพื้นที่ที่มีโรคมalaria ระบาด)
- ใช้ถุงยางอนามัยหากมีความเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือเอชไอวี
- หลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขไม่ได้จัดให้
- พักผ่อนและเลี้ยงทารกของหนัก
- หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ในระหว่างตั้งครรภ์

การตรวจสอบ ทางการแพทย์

มีความจำเป็นที่ต้องพูดคุยกับแม่เรื่องสถานที่
และวิธีที่จะไปรับการตรวจทางการแพทย์

1 กระตุ้นให้แม่ทำสิ่งต่อไปนี้

- ตรวจสอบเชื้อเอชไอวีหากสามีของเธอติดเชื้อหากเธอมีอาการที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น
- ตรวจสอบปริมาณเม็ดเลือดขาวซีดีโฟร์เป็นประจำหากเธอทราบว่าได้รับเชื้อเอชไอวี
- ศึกษาเกี่ยวกับโรคเอดส์ทุกแง่มุม และให้ความสำคัญต่อการทานยาต้านไวรัสทุกวัน หากรู้ว่าติดเชื้อแล้ว
- มีมาตรการการป้องกัน

2 วางแผนร่วมกัน พูดคุยเรื่องการตรวจและรับการรักษาทางการแพทย์ว่ามีความสำคัญต่อสุขภาพของเธอในอนาคตและสุขภาพของลูกของเธอด้วย

ความช่วยเหลือ ทางการแพทย์

สำหรับอาการที่เป็นอันตรายในระหว่างการตั้งครรภ์

1 อภิปรายเรื่องอาการต่อไปนี้กับแม่ และย้ำว่าเธอต้องรับความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันทีหากมีอาการ ดังต่อไปนี้

- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- หน้าแขนขาบวม
- ปวดศีรษะอย่างรุนแรงหรือต่อเนื่อง
- ตาพร่ามัว
- ปวดท้องรุนแรง
- อาเจียนหรือท้องเสียอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง
- มีไข้และหนาวสั่น
- ปัสสาวะลำบาก
- มีน้ำออกมาทางช่องคลอด

2 เตรียมพร้อมให้ความช่วยเหลือแก่แม่หากเธอมีอาการที่กล่าวมาข้างต้น



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

หมายเหตุ : เนื่องจากทารกยังไม่คลอด กิจกรรมที่แบ่งกลุ่มตามอายุนี้จึงเป็นกิจกรรมสำหรับแม่

การอธิษฐาน และการมองในแง่บวก

- ① อธิบายให้แม่ฟังว่า การคุยเรื่องการป้องกันโรคระหว่างการตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญ แม้ว่ามันอาจจะน่าหงุดหงิด
- ② บอกแม่ว่านี่เป็นเวลาที่จะให้ความสนใจไปที่ลูกในครรภ์
- ③ ให้แม่อยู่ในท่าที่สบายที่สามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อของเธอ และหลับตาลง
- ④ ขออนุญาตอธิษฐานเผื่อเธอ คำอธิษฐานที่เป็นไปได้ได้แก่ :
 - สรรเสริญพระเจ้าสำหรับแม่กับลูก
 - อธิษฐานขอการปกป้องจากโรค
 - ให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง
 - ให้แม่สุขสบายกับการตั้งครรภ์
- ⑤ ให้แม่หลับตาแล้วจินตนาการถึงลูกว่า :
 - ลูกรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และมีสันติสุขในครรภ์ของเธอ
 - ลูกถูกโอบอุ้มไปด้วยของเหลวอุ่น ๆ ในครรภ์ของเธอ
 - ลูกดูดนิ้วหัวแม่มือเพื่อความสบายใจอยู่ในขณะนี้
 - ลูกหลับตาและลืมตาตอบสนองต่อแสงภายนอกครรภ์แม่
 - ลูกมีความสุขกับการฟังเสียงของแม่และเสียงจากภายนอกครรภ์ (เมื่อทารกคลอดเขาจะจำเสียงของแม่ได้)
 - ลูกนอนหลับเยอะมากในระหว่างวัน (การเคลื่อนไหวร่างกายของแม่ในขณะที่ทำงานตลอดวันจะช่วยกล่อมลูกในครรภ์ให้นอนหลับอย่างสงบ)
 - ลูกกำลังเตะและเล่นอยู่ในครรภ์ของแม่



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป



- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมีมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

☐ การบ้านที่แนะนำ

- 1 ให้แม่รับการตรวจรักษาทางแพทย์หากมีความกังวลเกี่ยวกับโรคใด ๆ ก็ตาม
- 2 ใช้เวลาในการอธิษฐานเพื่อสุขภาพของลูก

☐ กิจกรรมการสอนเสริม

ให้แม่แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอาการที่เป็นอันตราย เพื่อช่วยให้เธอสามารถจดจำได้ว่าอาการใดที่ไม่ปกติให้ดู

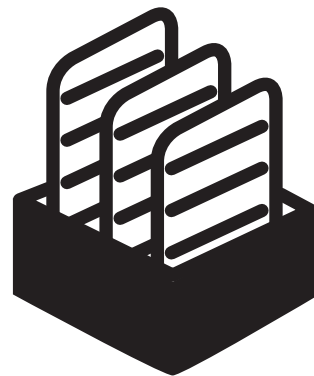
“ความช่วยเหลือทางการแพทย์สำหรับอาการที่เป็นอันตรายในระหว่างการตั้งครรภ์”
ด้านบน



อธิษฐานปิด

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม





การประเมินผล แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

“Dangerous Symptoms During Pregnancy,

http://www.ecureme.com/especial/obgyn/Dangerous_Symptoms_During_Pregnancy.asp(Accessed July 14,2009)

“Lives at Risk: Malaria in Pregnancy,” <http://www.who.int/features/2003/04b/en/> (Accessed July 14, 2009)

“Malaria,” <http://www.medicinenet.com/malaria>(Accessed July 14, 2009)

<http://www.soschildrensvillages.org>

<http://www.who.int/reproductive-health/publications/pcpnc/>

ที่มานอื่น ๆ

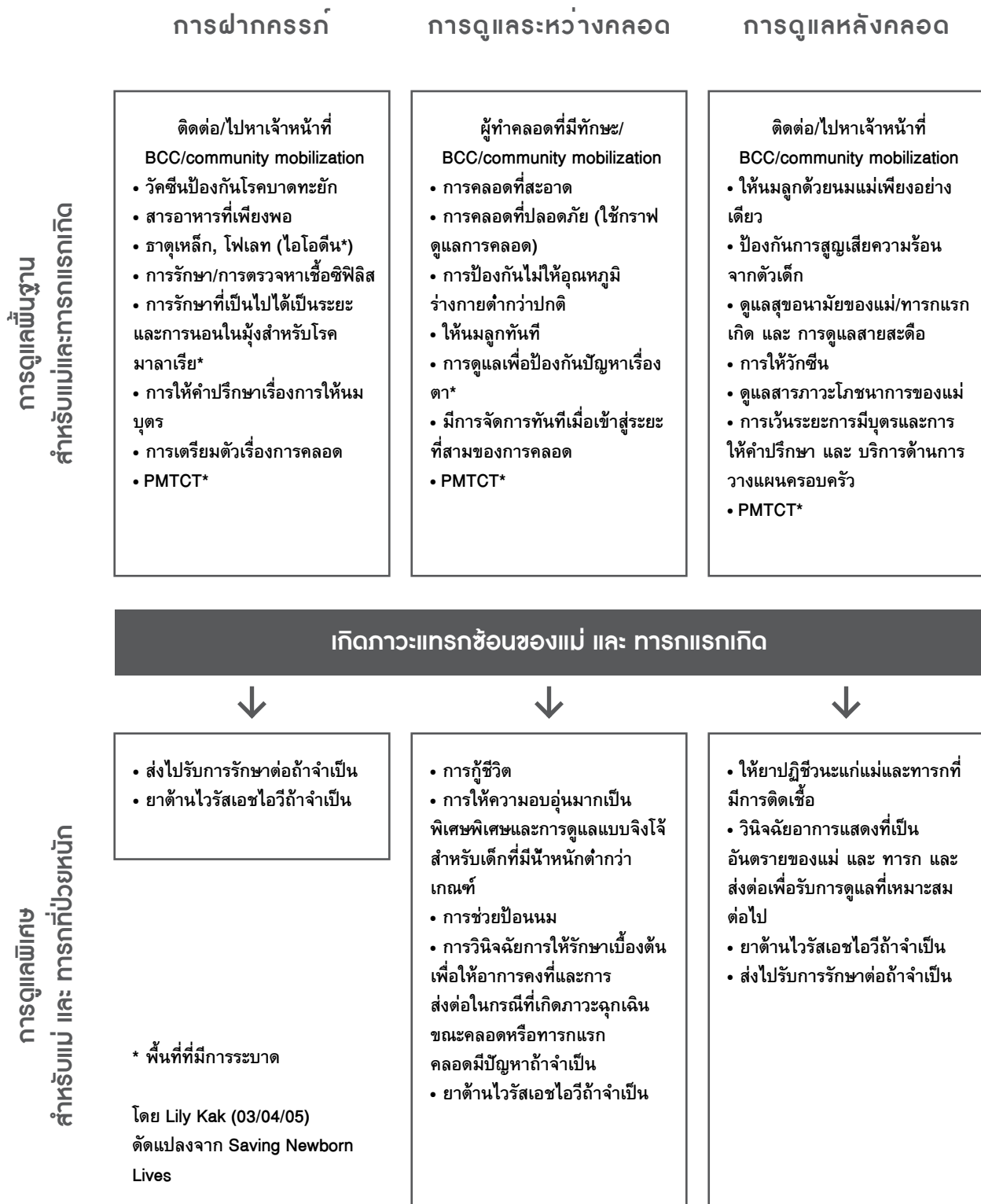
อ้างอิง 1 : ข้อความนี้คัดมาจาก the Technical Reference Materials on Maternal and Newborn care
จากเว็บไซต์ : http://www.childsurvival.com/documents/trms/update_trms.cfm

มากกว่าร้อยละ 60 ของมารดาที่เสียชีวิตมากกว่า 500,000 รายทั่วโลกเกิดจากสาเหตุหลัก 5 ประการ ได้แก่ การตกเลือดหลังคลอด การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย กลุ่มโรคความดันโลหิตสูงในขณะตั้งครรภ์ (ครรภ์เป็นพิษ) การติดเชื้อในกระแสเลือด และ การคลอดติดขัด สาเหตุทางอื่น ๆ ได้แก่ โรคโลหิตจาง และ โรคมาลาเรีย ก็เป็นปัจจัยที่ทำให้อัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน

มีการประมาณว่าในการเสียชีวิตของมารดาทุก ๆ 1 ราย จะมีมารดาที่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ที่สำคัญอีก 20 ราย (ดูเพิ่มเติมใน <http://www.unfpa.org/mothers/facts.htm>) ปัญหาสุขภาพและการขาดสารอาหารของแม่และการดูแลขณะตั้งครรภ์ไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่ออัตราการเสียชีวิตปริกำเนิดอัตราการเสียชีวิตของเด็กแรกคลอด และ ของเด็กทารก

การเสียชีวิตปริกำเนิด หมายถึงการเสียชีวิตของเด็กตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์มารดา และ มีอายุครรภ์มากกว่า 22 สัปดาห์ไปจนถึงเด็กหลังคลอดที่มีอายุไม่เกิน 1 สัปดาห์ ส่วนการเสียชีวิตของเด็กแรกคลอด หมายถึงการเสียชีวิตของเด็กในช่วง 28 วันแรกหลังคลอด ดังนั้น การประเมินการเสียชีวิตในสองช่วงอายุนี้จะคาบเกี่ยวกันในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด และ มักจะรายงานว่าเป็นการเสียชีวิตในช่วงหลังคลอดช่วงต้น (early neonatal period)

รูปที่ 5 การดูแลที่จำเป็นสำหรับแม่และทารกแรกเกิด



การติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การจัดการผู้ที่มีการติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์เพื่อทำการรักษา ชาย และ หญิง ที่มีอาการของโรคในเบื้องต้นมักจะใช้การจัดการตามอาการที่ปรากฏ ได้แก่ การวินิจฉัยกลุ่มอาการ การรักษา ให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ส่งเสริมให้ใช้ถุงยางอนามัย แจกให้คู่นอนทราบ และ ติดตามผล แม้ว่าการจัดการตามอาการที่ปรากฏจะถูกใช้บ่อยแต่ยังต้องระลึกอยู่เสมอว่าอาจจะมีคนไข้หลายกรณีที่เหลือรอดหายไป (หาข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องการจัดการตามอาการที่ปรากฏของการติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ที่

http://www.popcouncil.org/pdfs/frontiers/reports/RTIS_GEP_FINALI.pdf)

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์เพื่อลดการติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ในหญิงตั้งครรภ์นั้นจะมุ่งเน้นไปที่การวินิจฉัยตั้งแต่ระยะเริ่มแรกการรักษา และ การส่งต่อผู้ป่วยโรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ที่มีความซับซ้อนในสถานที่ที่ทำได้ ควรส่งเสริมให้มีการตรวจและรักษาโรคหนองในแท้ และ หนองในเทียมในหญิงตั้งครรภ์ทุกราย ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกเพื่อลดการเกิดโรคเยื่อตาอักเสบของทารกแรกเกิด อย่างไรก็ตามเป็นสิ่งที่ทำได้ยากในพื้นที่ที่มีงบประมาณ และ ทรัพยากรจำกัด ดังนั้นการปฏิบัติที่ดีที่สุดและใช้มากที่สุดคือการที่ทารกแรกคลอดทุกรายได้รับการป้องกันที่เหมาะสมภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด ได้แก่การใช้ยาปฏิชีวนะหยอดตาหรือแบบขี้ผึ้งป้ายตาทั้ง 2 ข้าง

อ้างอิง 2 : จาก<http://www.healthline.com/galecontent/ophthalmia-neonatorum>

โรคเยื่อตาอักเสบของทารกแรกเกิด (Ophthalmia neonatorum)

โรคเยื่อตาอักเสบของทารกแรกเกิด คือโรคติดเชื้อที่เยื่อตาขาวรูปแบบหนึ่งที่เกิดในช่วงไม่กี่สัปดาห์หลังคลอด (โดยปกติมักเกิดภายใน 4 สัปดาห์หลังคลอด) เชื้อก่อโรคมักจะอยู่ในช่องทางการคลอด และ ทารกสัมผัสกับเชื้อดังกล่าวในระหว่างกระบวนการคลอดอาการจะปรากฏในอีกไม่กี่วันต่อมา การติดเชื้อรุนแรงที่ทำให้เกิดความเสียหายที่กระจกตาส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อหนองในแท้ (Neisseria gonorrhoeae) แต่เชื้อหนองในเทียม (Chlamydia trachomatis) ก็เป็นเชื้อก่อโรคที่พบบ่อย และยังมีเชื้ออีกหลายชนิดที่ทำให้เกิดโรคนี้ได้

แม้การให้ยาหยอดตาหรือยาป้ายตาลหลังคลอดเพื่อป้องกันโรคสามารถลดการติดเชื้อได้อย่างมากในประเทศพัฒนาแล้ว แต่โรคเยื่อตาอักเสบของทารกแรกเกิด ก็ยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กตาบอดอยู่ ถ้าเป็นไปได้แนะนำให้มีการตรวจเชื้อเอชไอวีด้วย ไม่ว่าจะเป็นวิธีการตรวจที่ใช้กันโดยทั่วไปหรือการตรวจพร้อมกับการให้คำปรึกษาโดยสมัครใจก่อน และ หลังตรวจ (Voluntary Counseling and Testing, VCT) มักใช้วิธีการตรวจที่ทำให้รวดเร็วและราคาถูกเช่นใช้เลือดหยดเดียวหรือชุดเย็บกระพุ้งแก้มไปตรวจจึงต้องให้คำปรึกษาก่อนและหลังการตรวจ - ผู้แปลอ้างอิงจากวิกิพีเดีย)

การให้คำปรึกษานั้นจำเป็นต้องเน้นในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและถ้าเป็นไปได้ควรแทรกเรื่องการบริการที่เกี่ยวข้องเข้าไปด้วย (เช่น ส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์เข้ารับบริการการป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก (Preventing Mother-to-Child Transmission of HIV, PMTCT services) หรือ การวางแผนครอบครัวสำหรับช่วงหลังทำแท้งและช่วงหลังคลอด การให้บริการก่อนคลอดในพื้นที่ที่ขาดแคลนงบประมาณและทรัพยากรนั้นจะมีจำนวนเจ้าหน้าที่และทรัพยากรต่ำกว่าที่ต้องการ ในกรณีนี้โปรแกรม PMTCT ไม่ควรเป็นการเพิ่มภาระให้แก่การบริการก่อนคลอด เพราะจะทำให้การดูแลแม่และทารกส่วนใหญ่ในพื้นที่ที่ควรจะได้รับ กลับลดน้อยลงไป โปรแกรม PMTCT ควรเป็นตัวเสริมให้การดูแลก่อนคลอดมีศักยภาพมากขึ้นและให้การดูแลก่อนคลอดเป็นช่องทางเริ่มต้นการให้บริการ PMTCT โปรแกรม PMTCT ช่วยเพิ่มโอกาสที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะได้รับยาเนวิราพีนในช่วงเจ็บท้องคลอด (nevirapine - ยาต้าน

ไวรัสเอชไอวีชนิดหนึ่งที่ทำให้แม่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทานครั้งเดียวเมื่อเริ่มเจ็บท้องคลอดและให้ลูกทานหลังคลอดเพื่อลดโอกาสการแพร่เชื้อสู่ลูกในขณะคลอด-ผู้แปล) โดยการให้ยาแก่แม่ผู้ติดเชื้อในขณะที่มาฝากครรภ์ให้แม่นำยาไปเก็บไว้ที่บ้านและทานยาทันทีเมื่อเริ่มมีอาการเจ็บท้องคลอดก่อนที่จะเริ่มออกเดินทางไปคลอด

มีข้อมูลเมื่อเร็ว ๆ นี้กล่าวว่า แม่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่ในเมืองรัคโคไนพื้นที่ก้นดาร์ของประเทศอูกันดาสามารถทานยาเนวิราพินได้เองที่บ้านเมื่อเริ่มเจ็บท้องคลอดและให้ลูกทานยาที่บ้านหลังคลอดทำให้อัตราการแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกอยู่ที่ 8% ซึ่งเป็นอัตราการแพร่เชื้อที่ใกล้เคียงกับที่พบในการทดลองทางคลินิกที่ให้แม่และลูกหลังคลอดทานยาเนวิราพินในสถานบริการสาธารณสุข

การตรวจคัดกรองและการรักษาโรคซิฟิลิส

โรคซิฟิลิสเป็นปัญหาทางสุขภาพที่ถูกกลืนของมารดาและของเด็กในช่วงปริกำเนิด ประเทศส่วนใหญ่ในทวีปแอฟริกาทางตอนใต้ของทะเลทรายซารารี องค์การอนามัยโลกประเมินว่าโรคซิฟิลิสที่เป็นสาเหตุของการแท้ง หรือ การตายคลอด (การคลอดทารกที่เสียชีวิต) 460,000 ราย โรคซิฟิลิสที่เป็นแต่กำเนิด 270,000 รายและทารกที่มีน้ำหนักคลอดต่ำกว่าเกณฑ์หรือคลอดก่อนกำหนด 270,000 ราย โรคซิฟิลิสที่เป็นแต่กำเนิดนั้นทำให้ปัญญาอ่อนและเกิดปัญหาทางระบบประสาทอื่น ๆ

ในอดีตการตรวจคัดกรองโรคไม่สามารถทำได้ที่สถานบริการสาธารณสุขปฐมภูมิ เนื่องจากน้ำยาที่ใช้ตรวจนั้นต้องเก็บในความเย็น และ ต้องใช้เครื่องปั่นเลือดจึงมีความจำเป็นต้องใช้ไฟฟ้า แต่การตรวจแบบใหม่นั้นสามารถทำได้ง่ายเนื่องจากน้ำยาสกัดใหม่มีความเสถียรที่อุณหภูมิห้อง มีเครื่องปั่นเลือดที่ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่และมีการทดสอบยืนยันที่สามารถทำ ณ ที่ใดก็ได้ นอกจากนี้การตรวจซิฟิลิสโดยใช้แถบจุ่มซึ่งทำได้รวดเร็วและราคาไม่แพงก็สามารถให้พยาบาลผดุงครรภ์นำออกไปตรวจในพื้นที่พร้อมกับการตรวจครรภ์ทำให้ทราบผลและเริ่มการรักษาได้ทันที

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้รักษาโดยการฉีดยา benzathine penicillin G (ยาปฏิชีวนะ) ขนาด 2.4 ล้านยูนิตเข้ากล้ามเนื้อครั้งเดียวสำหรับผู้ติดเชื้อซิฟิลิสได้ไม่นาน และ ขนาด 7.2 ล้านยูนิตแบ่งฉีด 3 ครั้ง ในระยะ 3 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่ติดเชื้อมานานกว่า 1 ปี ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่เป็นโรคควรได้รับการรักษาพร้อมด้วยเพื่อป้องกันการกลับมาติดเชื้อซ้ำตามหลักแล้วผู้หญิงควรรับการตรวจ 2 ครั้ง คือครั้งแรกเมื่อเริ่มตั้งครรภ์ และ ครั้งที่ 2 เมื่อช่วงสุดท้ายในไตรมาสที่สามของการตั้งครรภ์ ซิฟิลิสเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่เรียกว่า *Treponema pallidum* เชื้อนี้สามารถเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อเมือก เช่น ช่องคลอด ท่อปัสสาวะ ปาก เยื่อหูตา หรือ ทางผิวหนังที่มีแผล ทำให้เกิดแผลขอบนูนไม่เจ็บบริเวณที่เชื้อเข้าสู่ร่างกาย เช่น อวัยวะเพศ ถุงอัณฑะ ปากทวารหนัก และ แผลจะหายไปเองภายใน 1-5 สัปดาห์ เมื่อเชื้อเข้าสู่กระแสเลือด และ ไปจับตามอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดโรคตามอวัยวะต่าง ๆ ในระยะต่อไปของโรค ได้แก่ อาการปวดข้อ ต่อมน้ำเหลืองโต มีผื่นตามผิวหนังทั่วตัว (เข้าข้อออกดอก) และ โรคในระยะสุดท้ายจะทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคสมอง ทำให้อ่อนแรง หรือ อาจจะตาบอด กระดูกหักง่าย ซึ่งอาจใช้เวลาเป็นสิบ ๆ ปี - ผู้แปล)

7

การวางแผน ฝากครรภ์

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV7

ชื่อบท : การวางแผนฝากครรภ์

อายุ ไตรมาสที่ 2 อายุครรภ์ 4-6 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพและ
เรื่องทางเพศ

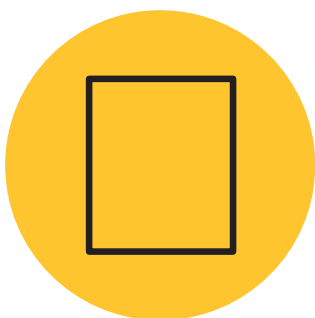
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายประโยชน์ของการฝากครรภ์ที่มีประโยชน์ต่อลูกในท้องของเธอ
- บอกลักษณะของการฝากครรภ์ที่มีในชุมชนได้
- บอกทางเลือกของการฝากครรภ์ในท้องถิ่นได้
- วางแผนส่วนตัวเพื่อรับการฝากครรภ์
- บอกอาการที่เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ที่บ่งชี้ถึงปัญหาที่รุนแรงที่ต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์
- วางแผนรับการช่วยเหลือทางการแพทย์เมื่อมีความจำเป็น

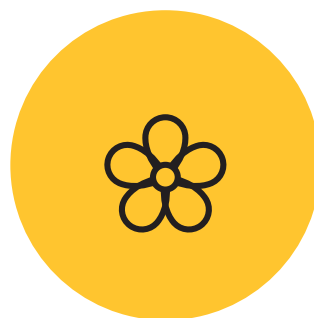
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ



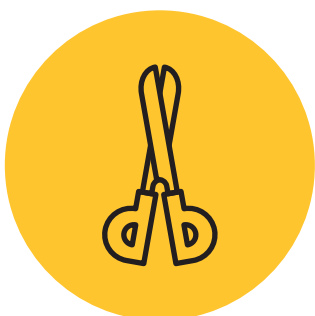
สีไม้



ดอกไม้ปลอม ดอกไม้จริง
หรือ รูปดอกไม้ จาก
นิตยสาร



กาว



กรรไกร

ถ้าอยู่ในแถบชนบทและไม่มี
พืชที่สามารถนำมาใช้
สำหรับสอนบทเรียนนี้ (ปรับ
ได้ตามความเหมาะสม)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. อ่านแผนการสอน
2. สร้างความคุ้นเคยกับการฝึกครรภ์ในท้องถิ่นวิธีต่าง ๆ
3. เตรียมพร้อมตอบคำถามเกี่ยวกับปัญหาทางการเงินเกี่ยวกับการไปฝึกครรภ์และทางเลือกสำหรับการฝึกครรภ์



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



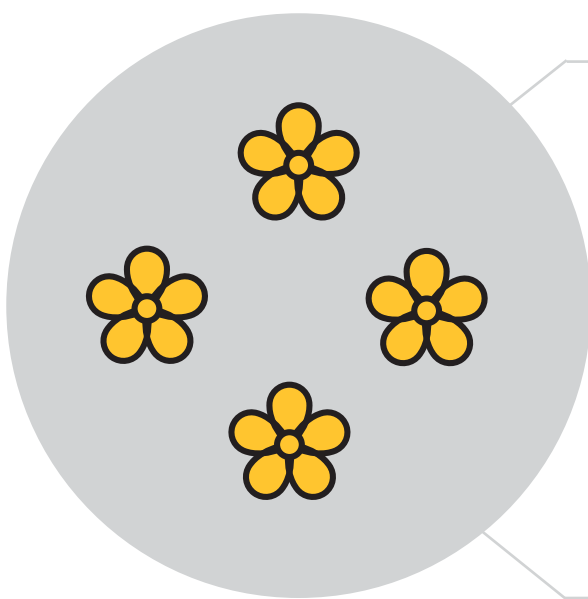
ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

การเปรียบเทียบกับพืช

- 1 ให้แม่เอาพืชที่มีในบ้านออกมาให้คุณดูอาจจะเป็นพืชที่ปลูกไว้ในบ้านหรือนอกบ้านก็ได้ (ปรับตามความเหมาะสม-ใช้ดอกไม้ปลอม ดอกไม้จริงที่คุณนำมา หรือรูปดอกไม้ถ้าไม่มีพืชของจริง)

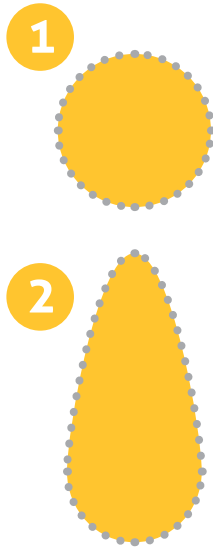


- 2 พืชพวกนี้ต้องการอะไรเพื่อการเจริญเติบโต
(คำตอบที่เป็นไปได้ : แสงแดด ดิน และน้ำเพื่อใช้หล่อเลี้ยงให้เติบโต)

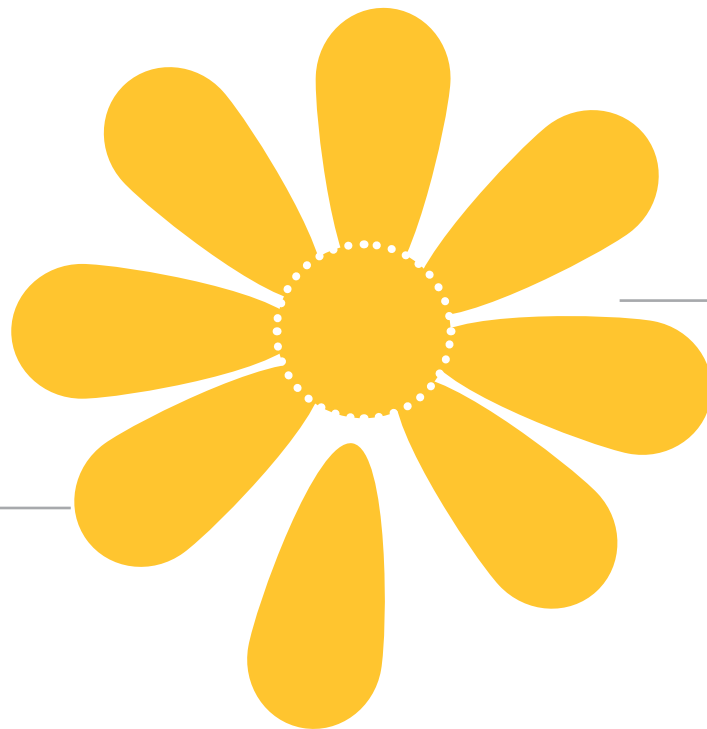
- 3 พืชเหล่านี้อาจจะมีศัตรูอะไรบ้าง
(คำตอบที่เป็นไปได้ : วัชพืช และ खाตอาหารและน้ำ)

- 4 อธิบายให้แม่ฟังว่าผู้ที่ให้การฝากครรภ์ก็เหมือนกับชาวสวนที่คอยดูแลแม่และเด็ก
 - แม่เปรียบเหมือนพืช ส่วนเด็กนั้นเปรียบเหมือนดอกไม้ ถ้าแม่มีสุขภาพสมบูรณ์ลูกก็จะมีสุขภาพสมบูรณ์ด้วย
 - การได้รับการฝากครรภ์ก็คล้ายกับการได้รับความช่วยเหลือจากชาวสวน
 - ผู้ให้การฝากครรภ์นั้นจะช่วยให้คุณให้เรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพ และวิธีการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเพื่อให้ลูกของคุณเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี
 - เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนั้นสามารถวินิจฉัยปัญหาที่อาจเกิดขึ้น (เช่นเดียวกับที่ชาวสวนสามารถบอกได้ว่าวัชพืชชนิดใดที่เป็นอันตรายต่อพืช) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะหาวิธีแก้ไขปัญหาเพื่อช่วยให้แม่กับลูกมีสุขภาพแข็งแรง

□ การประดิษฐ์ดอกไม้



- 1 ให้แม่ตัดกระดาษเป็นรูปวงกลมแล้วติดลงบนกระดาษอีกแผ่นหนึ่ง (ปรับตามความเหมาะสม: ถ้าแม่ไม่สามารถใช้กรรไกรให้ฉีกกระดาษ สีสออกมาเป็นรูปวงกลม หรือช่วยแม่ตัด)
- 2 ระหว่างที่แม่ตัดกระดาษให้ฉีกหรือตัดกระดาษเป็นรูปใบไม้ออกมา หลาย ๆ แผ่น ให้มีขนาดใหญ่พอที่จะเขียนคำพูดลงไปได้
- 3 ผู้ให้การฝากครรภ์ช่วยผู้หญิงตั้งครรภ์ได้อย่างไรบ้าง
- 4 เขียนคำตอบแต่ละคำตอบลงบนใบไม้แต่ละใบแล้วนำไปติดไว้รอบ ๆ วงกลม ดูตัวอย่างจากภาพด้านล่าง (ปรับเปลี่ยนกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม)



คำตอบที่เป็นไปได้:

- ช่วยตอบคำถามของแม่ได้
- ให้ความรู้แม่เกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ และโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์
- ฟังเสียงหัวใจของลูก
- ชั่งน้ำหนักแม่เพื่อให้แน่ใจว่าแม่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- จ่ายยาที่จำเป็นเพื่อป้องกันโรค
- วินิจฉัยและหาวิธีรักษาปัญหาสุขภาพที่เป็นไปได้
- ช่วยแม่ในการคลอด
- เตรียมหาหนทางแก้ไขถ้าเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน



แผนการฝากครรภ์

- 1 พุดคุยกับแม่เกี่ยวกับทางเลือกต่าง ๆ ของการฝากครรภ์ที่มีในท้องถิ่นทางเลือกเหล่านั้นอาจได้แก่ หมอ เจ้าหน้าที่ผดุงครรภ์ พยาบาล หรือผู้เชี่ยวชาญในการทำคลอด
- 2 ช่วยแม่ในการวางแผนการฝากครรภ์
 - สถานที่ใดบ้างที่รับฝากครรภ์
 - อะไรคือขั้นตอนต่อไปเพื่อแม่ได้รับการฝากครรภ์ที่ปลอดภัย
- 3 สร้างตารางหรือแผนภูมิเพื่อบันทึกการเข้ารับการฝากครรภ์จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

ไม่มีหลักวัดความสำเร็จสำหรับทารกที่ยังไม่คลอด แต่มีผลการวิจัยแสดงว่าทารกในครรภ์ได้รับประโยชน์จากการบริหารกล้ามเนื้อของอุ้งเชิงกรานให้แข็งแรงโดยการฝึกขมิบบริเวณช่องคลอด (Kegel exercise)

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอจะต้องทำการบริหารอย่างง่าย ๆ เพื่อที่จะช่วยเตรียมความพร้อมสำหรับการปวดท้องคลอดและการคลอด
- 2 อธิบายว่ากล้ามเนื้อคิเกล (Kegel muscle) อยู่ที่บริเวณอุ้งเชิงกรานมีหน้าที่พยุงอวัยวะภายในไว้ (ให้แม่จินตนาการถึงเปลญวนก็คือกล้ามเนื้อคนที่นอนในเปลก็คืออวัยวะภายใน)
 - ถ้ากล้ามเนื้อส่วนนี้แข็งแรงมันจะช่วยให้การเบ่งคลอดง่ายขึ้น
 - กล้ามเนื้อคิเกลเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการกลั้นปัสสาวะ (ให้แม่จินตนาการถึงการที่แม่กลั้นปัสสาวะให้หยุดไหลในระหว่างที่กำลังปัสสาวะอยู่)
 - บอกให้แม่ลองขมิบกกล้ามเนื้อส่วนนั้นขึ้นลงในอุ้งเชิงกราน (เหมือนการกลั้นปัสสาวะ)
- 3 กระตุ้นให้แม่ปฏิบัติทุกวันจนกว่าจะคลอด (วันละ 50 ครั้ง)



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีความหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไร จนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- เริ่มไปฝากครรภ์ภายใต้การแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ออกกำลังกล้ามเนื้อคือเกิ้ลทุกวันวันละประมาณ 25-50 ครั้ง

กิจกรรมเสริมในการประดิษฐ์ดอกไม้

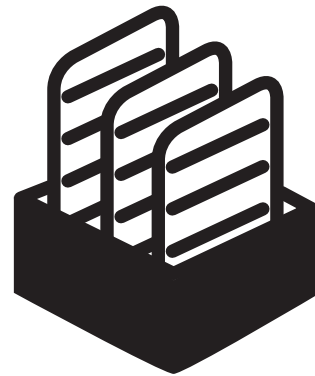
ถ้าไม่มีกระดาษ ดินสอสี กรรไกร และ/หรือ กาว

- 1 ใช้ไม้จิ้มฟันวางกลมบนพื้นดิน
- 2 วาดกลีบดอกไม้ 5 กลีบหรือมากกว่าลงรอบ ๆ วงกลม
- 3 กระตุ้นให้แม่คิดถึงประโยชน์ของการฝากครรภ์ที่มีต่อตัวเธอและลูกในท้อง
- 4 เมื่อเธอคิดคำตอบได้ 1 ข้อ ให้เธอลบกลีบดอกไม้ออก 1 กลีบ
- 5 พยายามทำให้เป็นเกมที่สนุก โดยดูว่าเธอสามารถลบกลีบดอกไม้ได้ทั้งหมดหรือไม่

□ อธิษฐานปิด

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

8

การศึกษา

พระธรรมสวด 139

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV8

ชื่อบท : การศึกษาพระธรรมสวด 139

อายุ ไตรมาสที่ 2 อายุครรภ์ 4-6 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมุ่งมั่นในการติดตามพระคริสต์

ตัวชี้วัดหลัก :

เด็กฝึกฝน ปฏิบัติ มีวินัยในการอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์
นมัสการและรับใช้

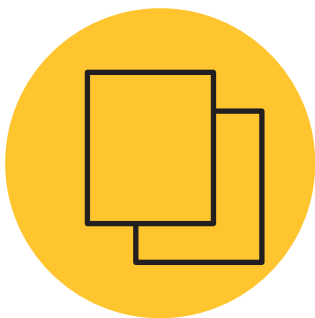
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลักถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายว่าพระเจ้าทรงทราบทุกสิ่งเกี่ยวกับแม่และเด็กในครรภ์ของเธอได้อย่างไร
- บอกได้ถึงสถานที่ทรงสถิตของพระเจ้า (จากพระธรรมสวด 139)
- บอกพระสัญญาของพระเจ้าที่มีต่อแม่และเด็ก (จากพระธรรมสวด 139)
- บอกวิธีที่แม่สามารถมั่นใจในคุณค่าของลูกที่อยู่ในครรภ์ได้ (จากพระธรรมสวด 139)

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ 2 แผ่น



เครื่องเขียน



สี (สีเทียน-ถ้าเป็นไปได้)
สีน้ำเงิน
สีเขียว
สีแดง



กระจก

สิ่งที่ต้องเตรียม

คัตลอกสคูตี 139 ลงบนกระดาษ



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ให้แม่อธิบายว่าเธอคิดว่าลูกของเธอจะมีลักษณะอย่างไร และบุคลิกภาพของลูกของเธอจะเป็นเช่นไรในขณะที่ลูกมีอายุ 1 ปี 5 ปี และ 10 ปี
 - คุณอาจจะต้องเดาว่าลูกของคุณจะมีลักษณะอย่างไรในอนาคต แต่ว่าพระเจ้าทรงทราบลักษณะของเขอย่างแน่นอนแล้ว
 - ถ้าเป็นไปได้ให้แม่วาดรูปลูกตามลักษณะที่เธอคิดไว้
- 2 เอาบทคัดลอกสดุดี 139 ที่เขียนไว้ให้แม่ หรือช่วยแม่เปิดหา สดุดี 139 ในพระคัมภีร์
 - อ่านสดุดีด้วยกัน (หรืออ่านให้แม่ฟังถ้าแม่อ่านหนังสือไม่ออก)
 - อภิปรายกับแม่ว่าพระเจ้าทรงทราบเกี่ยวกับตัวเธอและลูกอย่างไร (พระองค์ทรงทราบทุกอย่างเกี่ยวกับเธอกับลูก)
- 3 อ่านสดุดีอีก 4 รอบ:
 -  • **รอบที่ 1:** ให้แม่ระบายชื่อพระคัมภีร์ที่บอกว่าพระเจ้าทรงทราบเกี่ยวกับแม่อย่างไรด้วยสีเขียว (ข้อ 1-5)
 - **รอบที่ 2:** พระเจ้าทรงสัญญาว่าอะไรกับแม่และลูก (พระเจ้าจะทรงอยู่ที่นั่นเสมอ)
 -  • **รอบที่ 3:** ให้ฟังว่าพระเจ้าทรงประทับอยู่ที่ไหนบ้าง แล้วระบายสีที่เหล่านั้นด้วยสีแดง (ข้อ 8-10)
 -  • **รอบที่ 4:** ใช้สีน้ำเงินระบายที่ข้อความที่บอกถึงคุณค่าของเด็ก (ข้อ 13)
- 4 แบ่งปันกับแม่และชวนให้แม่ท่องจำสดุดี 139:13
 - บอกแม่ว่าการท่องจำข้อพระคัมภีร์นั้นมีประโยชน์เพราะว่าเธอสามารถจะระลึกถึงได้ภายหลังหากอยู่ภายใต้ความเครียดหรือเวลาที่ต้องการ
 - ถ้าแม่ได้ท่องจำข้อพระคัมภีร์ที่สำคัญต่อตัวเธอเกี่ยวกับความรักของพระเจ้าพระธรรมของพระเจาก็จะเป็นส่วนหนึ่งของเธอในฐานะผู้เชื่อ

- 5) **เอากระจกให้แม่ส่องดูตัวเอง**
 - ให้แม่บอกลักษณะที่ดีที่สุดของเธออย่างน้อย 2 ข้อ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย (เช่น รอยยิ้ม) หรือด้านบุคลิกภาพ ให้แน่ใจว่าแม่ได้บอกลักษณะทางบุคลิกภาพอย่างน้อย 2 ข้อ
 - ท่องสวด 139:13 พร้อมกันอีกครั้ง และบอกเธอว่าตัวเธอเองถูกสร้างขึ้นในครรภ์ของแม่ของเธอ และพระเจ้าก็กำลังสร้างลูกของเธอเช่นกัน
- 6) **ถามแม่ว่าเธอจะทำอะไรได้บ้างในตอนนี้อยู่และในช่วงเริ่มต้นชีวิตของลูกเพื่อแสดงให้เห็นถึงความรักของเธอและความเจازงในการสร้างลูกของเธอขึ้นมา (เช่น เธอสามารถร้องเพลงให้ลูกฟังอธิษฐานเผื่อลูกและดูแลตัวเองขณะที่ตั้งครรภ์)**
- 7) **แจกกระดาษให้แม่และให้เธอเขียนจดหมายถึงลูก หรือเธออาจให้คุณเขียนตามที่เธอบอกหากว่าเธอเขียนหนังสือไม่เป็น**
 - เชิญชวนให้แม่เขียนบอกวิธีที่เธอตั้งใจแสดงให้ลูกเห็นถึงความรักของเธอและความรักของพระเจ้าที่มีต่อลูกของเธอตลอดเวลาที่เขาดูเติบโตขึ้น ใส่ข้อพระคัมภีร์สวด 139:13 ลงไปด้วย
 - ถ้าเป็นไปได้ให้แม่วาดสัญลักษณ์หรือรูปที่แสดงความรักของพระเจ้าที่มีต่อลูกของเธอตั้งแต่เกิดจนตาย เช่น หัวใจ นกพิราบ ทางเขน ฯลฯ
- 8) **สนับสนุนให้แม่เก็บจดหมายไว้ในที่ที่ปลอดภัย เพื่อเธอจะสามารถกลับไปอ่านได้เมื่ออยู่ในช่วงเวลาที่ยากลำบากขณะที่เลี้ยงลูก และเธอสามารถอ่านมันให้ลูกฟังได้เวลาที่ลูกโตพอที่จะเข้าใจได้**
- 9) **ให้คุณอธิษฐานเผื่อแม่และลูก และช่วยให้แม่รู้สึกผ่อนคลายที่จะพูดคำอธิษฐานสั้น ๆ เผื่อลูกของเธอ เช่น กัน**



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

เลือกทำกิจกรรมต่อไปนี้ 1 อย่าง

- ใช้ไม้นิตติ้งหรือเข็มโครเชต์ (ถ้าแม่ถักเป็น) ให้แม่เริ่มต้นใช้เข็มถักไหมพรมสัก 2-3 ห่วง แล้วให้เธอจินตนาการว่าสิ่งที่เธอกำลังทำอยู่ก็คล้ายกับการที่พระเจ้าทรง“ถักทอ”ลูกขึ้นมาในครรภ์ของเธอในขณะตั้งครรภ์
- ถ้าคุณหรือแม่ไม่รู้จักวิธีการถักโครเชต์ ให้ตัดกระดาษแข็งออกมาเป็นรูปหัวใจอย่างง่าย จากนั้นเจาะรูตามขอบเส้นรอบวงรูปหัวใจ โดยให้มีระยะห่างระหว่างรูเท่า ๆ กัน
 - ให้แม่เย็บไปตามขอบเส้นรอบวงของรูปหัวใจโดยใช้ไหมพรมกับเข็มเย็บขนาดใหญ่ ขณะที่ฟังว่าพระเจ้า “ทรงถักทอ” เราเข้าด้วยกันอย่างไรในครรภ์ของแม่
 - หลังจากแม่เย็บเสร็จ แล้วเธอจะได้ที่ระลึกรูปหัวใจเพื่อระลึกถึงความมหัศจรรย์ของพระเจ้าที่เกิดขึ้นในตัวเธอขณะที่ลูกของเธอกำลังเติบโตขึ้น เธอสามารถใช้สิ่งนี้เพื่อเตือนใจเธอถึงความอัศจรรย์ของพระเจ้าในตัวของเธอในระหว่างที่ตั้งครรภ์



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณสองอย่างอาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

- สนับสนุนให้แม่ท่องจำสดุดี 139:13 หลาย ๆ ครั้งระหว่างสัปดาห์
- ให้แม่อ่านจดหมายที่เขียนขึ้นให้สมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวฟัง และสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวเขียนจด
- หมายถึงลูกที่ยังไม่เกิดของเธอด้วย (ถ้าเป็นไปได้)
- เตือนให้แม่อธิษฐานเผื่อลูกทุกวัน

กิจกรรมการสอนเสริม

ถ้ามีผู้ใหญ่คนอื่น ๆ อยู่ด้วยขณะที่ทำกิจกรรมให้กระตุ้นให้เขาเข้าร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน และให้เด็ก ๆ เพิ่มเติมความคิดเห็นว่าน้องของเขาจะมีลักษณะอย่างไร เด็ก ๆ และสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ อาจจะสนุกไปกับการมีส่วนร่วมในการเขียนจดหมายเช่นกัน



อธิษฐานปิด

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้ว ให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ
ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

9

สุขภาพด้านอารมณ์ ระหว่างตั้งครรภ์

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV9

ชื่อบท : สุขภาพด้านอารมณ์ระหว่างตั้งครรภ์

อายุ ไตรมาสที่ 3 อายุครรภ์ 7-9 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความสามารถในการจัดการ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

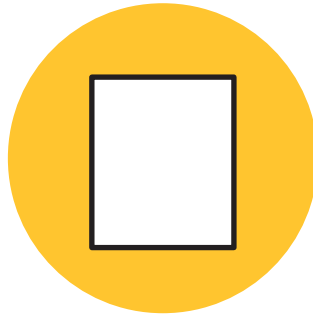
แม่จะสามารถ

- อธิบายด้วยคำพูดอย่างง่ายได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (และฮอร์โมน) การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ในครอบครัวและความกลัวเกี่ยวกับการตั้งครรภ์นั้นจะมีผลกระทบต่ออารมณ์ระหว่างการตั้งครรภ์อย่างไร
- เรียนรู้สิ่งที่พระคัมภีร์กล่าวเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์และความกลัวที่เกิดจากการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร:ฟิลิปปี 4:6-7; มัทธิว 6:25, 11:28-29
- บอกวิธีทำให้อารมณ์ดีระหว่างการตั้งครรภ์

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



พระคัมภีร์



กระดาษ



เครื่องเขียน



กรรไกร

สิ่งที่ต้องเตรียม

- หาซื้อพระคัมภีร์ในบทเรียน
 - อ่านแผนการสอน
-



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



การอ่านสมุดบันทึก

บอกเล่าว่าคุณจะอ่านบันทึกของหญิงสาวชื่อแอนนาที่กำลังตั้งครรภ์ให้ฟัง

“

ตอนนี้ฉันตั้งครรภ์ได้ 7 เดือนแล้ว

อีกไม่นานฉันก็จะได้อุ้มลูกน้อยที่มีค่าของฉัน ฉันตั้งตารอคอยที่จะจับนิ้วมือและนิ้วเท้าน้อย ๆ เหล่านั้น เขาจะหน้าตาเหมือนใครนะ? ฉันหรือว่าสามี?

ร่างกายของฉันเปลี่ยนไปตลอดเจ็ดเดือน ที่ผ่านมา ฉันรู้สึกว่ามันดูสวยงาม ขณะที่ร่างกายของฉันโตขึ้น ฉันได้บำรุงเลี้ยงลูกที่อยู่ภายในร่างกายของฉัน ฉันชอบที่จะรับรู้ถึงการเตะและการดิ้นของลูกในระหว่างวันขณะที่ฉันกำลังทำงาน ยิ่งเวลาผ่านไปแต่ละวัน ฉันยิ่งตื่นเต้นมากขึ้นกับการเกิดของลูก ฉันฝันถึงนาฬิกาที่อ้อมแขนของฉันจะได้อุ้มลูกน้อยเป็นครั้งแรก

แม้ว่าฉันจะชอบการตั้งครรภ์ แต่ในระยะหลังนี้ฉันก็ร้องไห้บ่อย ๆ บางครั้งฉันรู้สึกเหนื่อยกับความรับผิดชอบในการดูแลชีวิตใหม่ที่บอบบางชีวิตนี้ ฉันจะมีทุกอย่างที่จำเป็นในการดูแลลูกคนนี้หรือเปล่า?

บางครั้งฉันก็รู้สึกเหนื่อยล้าที่ต้องตั้งครรภ์แบบนี้ ฉันมักจะรู้สึกหมดเรี่ยวแรงและปวดเมื่อยร่างกาย บางครั้งฉันก็รู้สึกกลัวเมื่อคิดถึงการคลอด ขั้นตอนการคลอดจะเป็นอย่างไรบ้าง? ฉันกับลูกจะแข็งแรงและปลอดภัยดีหรือไม่? ทำไมบางครั้งฉันก็ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าทำไมฉันถึงร้องไห้?”

”

□ อภิปรายเนื้อหาของสมุดบันทึก

- ① คุณรู้สึกมีความคล้ายกับบันทึกของแอนนาส่วนไหนบ้าง
- ② คุณเคยรู้สึกกลัวระหว่างการตั้งครรภ์หรือไม่
- ③ อธิบายให้แม่ฟังถึงบทบาทของฮอร์โมนที่ร่างกายของเธอสร้างขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์:
 - สมอของเธอลังฮอร์โมน (สารเคมีที่สมอสร้างขึ้นและหลั่งออกมา) ออกมาทั่วร่างกายของเธอในระหว่างตั้งครรภ์
 - ฮอร์โมนชนิดเดียวกันนี้จะถูกหลั่งออกมาในช่วงต่าง ๆ ของการมีประจำเดือน แต่ในขณะตั้งครรภ์ ฮอร์โมนเหล่านี้จะมีปริมาณมากกว่าปกติเพื่อช่วยในการเจริญเติบโตของทารก
 - ฮอร์โมนเหล่านี้ทำให้ผู้หญิงรู้สึกที่อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายเป็นบางเวลา ครอบครัวต้องเข้าใจว่าในระหว่างตั้งครรภ์ผู้หญิงจะมีอารมณ์แปรปรวนถือว่าเป็นเรื่องปกติ

□ อ่านและอภิปรายข้อพระคัมภีร์

- ① อ่านฟิลิปปี 4:4,6-7 กับแม่
- ② พูดคุยเกี่ยวกับคำถามต่อไปนี้:
 - พระเจ้าต้องการให้เรากังวลกับสิ่งต่าง ๆ หรือไม่
 - พระองค์ต้องการให้เราจัดการกับความกลัวของเราอย่างไร
 - จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อเราเอาเรื่องที่เรากังวลไปบอกพระเจ้า

□ อภิปรายวิธีการควบคุมอารมณ์

- ① บอกแม่ว่าเมื่อเธอดูแลตัวเองก็เท่ากับว่าเธอก็ได้ดูแลลูกของเธอไปด้วย
- ② คุณมีวิธีอะไรที่ช่วยรักษาสุขภาพทางอารมณ์หรือไม่
- ③ ตัดกระดาษเป็นรูปหัวใจแล้วให้แม่เขียนหรือวาดรูปความคิดของเธอลงไปบนกระดาษรูปหัวใจ

ความคิดเห็นที่เป็นไปได้:

- ใช้เวลาในการอธิษฐาน มอบความกลัวของเธอไว้กับพระเจ้า
- ระบายความรู้สึกให้คนอื่นฟัง (สามี, เพื่อน, สมาชิกในครอบครัว)
- ทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำมาก ๆ
- นอนหลับให้เพียงพอ นอนพักช่วงกลางวันหรือเข้านอนแต่หัวค่ำ
- ใช้เวลามองไปที่ข้อดีเกี่ยวกับการตั้งครรภ์นี้



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

เนื่องจากเด็กยังไม่เกิดกิจกรรมนี้จึงเป็นกิจกรรมสำหรับแม่และสามี

- 1 สนับสนุนให้คู่สามี-ภรรยาหาเวลาในแต่ละวันที่เธอและเขาสามารถใช้เวลาร่วมกัน อธิบายว่านี่เป็นกิจกรรมที่สำคัญสำหรับความสัมพันธ์ของพวกเขา และสำหรับสุขภาพทางอารมณ์ของแม่ในระหว่างตั้งครรภ์ ให้แม่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีที่เป็นไปได้ที่เธอกับสามีจะสามารถใช้เวลาร่วมกันได้ในแต่ละวัน(ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมสำหรับสถานการณ์ของแม่) อาจจะเป็นเวลาไหนก็ได้ในระหว่างวันที่คู่สามี-ภรรยาจะ
 - อธิษฐานร่วมกัน (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมสำหรับแม่)
 - แบ่งปันความรู้สึกที่มีต่อกัน
 - พูดคุยถึงเหตุการณ์ในแต่ละวัน
 - พูดคุยเกี่ยวกับความกลัวหรือความกังวลที่เนื่องมาจากการตั้งครรภ์
- 2 สนับสนุนให้คู่สามี-ภรรยาให้ใช้เวลาร่วมกันในช่วงเวลาที่ผ่อนคลายของแต่ละวัน เพื่อจะได้เป็นเวลาที่ทั้งสองรอคอยให้มาถึงคำแนะนำ:
 - ให้มีเวลาดื่มเครื่องดื่มพิเศษ ๆ ด้วยกัน เช่น ชา หรือกาแฟ
 - นวดหลังหรือนวดเท้าให้กันและกัน
 - เดินเล่นด้วยกัน



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ2อย่างอาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- พยายามทำกิจกรรมพิเศษที่แตกต่างออกไปร่วมกับสามีในช่วงเวลาผ่อนคลายดังกล่าวในแต่ละวัน
- เขียนบันทึกประจำวันเล่าเรื่องความกลัวที่รู้สึกในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา
- ใช้เวลาอธิษฐานและขอสิ่งต่าง ๆ จากพระเจ้าและขอสันติสุขจากพระองค์
- เขียนจดหมายถึงลูก (ถ้าแม่รู้หนังสือ) บรรยายถึงความพิเศษของความตั้งครรภ์ครั้งนี้
- ให้แม่วาดรูปของตัวเองและแง่บวกของการตั้งครรภ์และแม่สามารถเอารูปนี้ให้ครอบครัวของเธอดูได้ภายหลัง



กิจกรรมสอนเสริม

ให้แม่แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับวิธีทำให้มีอารมณ์ดี สามารถทำแบบนี้แทนการเขียน วิธีลงบนกระดาษหรือวาดรูปแสดงวิธีทำให้อารมณ์ดี (เช่น รูปอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่เธอทาน, การพักผ่อนในช่วงกลางวัน, การออกกำลังกาย, ฯลฯ)



อธิษฐานปิด

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

10

เข้าใจข้อควรระวัง และโรคต่าง ๆ ในเด็กแรกเกิด

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV10

ชื่อบท : เข้าใจข้อควรระวังและโรคต่าง ๆ ในเด็กแรกเกิด

อายุ ไตรมาสที่ 3 อายุครรภ์ 7-9 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก :
ประสบการณ์ของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร
และปัญหาด้านร่างกาย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกหัวข้อหลักในการดูแลเด็ก
ทันทีหลังคลอดและเทคนิคในการ
ดูแลลูกตามหัวข้อเหล่านี้
- วางแผนการเพื่อขอความช่วยเหลือ
เหลือทางการแพทย์ในกรณี
ฉุกเฉิน
- ทำกล่องที่บรรจุของใช้ในการ
ดูแลเด็กแรกเกิดที่

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ผ้าเช็ดตัว

(สำหรับทำความสะอาดตัวเด็ก)



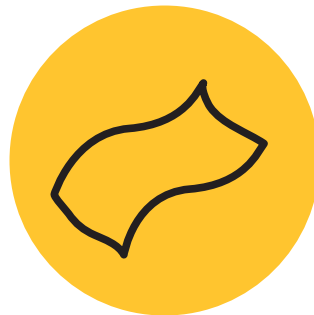
ผ้าห่มสำหรับเด็ก

(ที่ใหญ่พอที่จะพันตัวเด็กได้)



ผ้าอ้อม

(หรือผ้าอ้อมสำเร็จรูปแล้วแต่ที่มี)



ผ้าห่มขนาดใหญ่

(สำหรับแม่และเด็กหลังคลอด)



หมวกสำหรับเด็กแรกเกิด



เสื้อผ้าสำหรับเด็กแรกเกิดที่เหมาะสมกับสภาพอากาศในท้องถิ่น



สบู่



กรรไกรตัดเล็บ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- ทบทวนแผนการสอน
- ศึกษาทางเลือกเพื่อขอความช่วยเหลือทางการเงิน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

หมายเหตุ: เพื่อความชัดเจนบทเรียนนี้จะใช้คำว่า “เขา” แทนเด็ก

□ แต่งเรื่องเกี่ยวกับการคลอดขณะที่ยังรวบรวมของใช้

- 1 บอกแม่ว่าเธอต้องช่วยคุณแต่งเรื่องเกี่ยวกับการคลอด การแต่งเรื่องเป็นกิจกรรมที่สนุกเพื่อช่วยในการคิดรายการของใช้ทั้งหมดที่ต้องเตรียมเพื่อใช้ในการดูแลเด็ก และยังเป็นวิธีที่ดีสำหรับแม่ในการเตรียมตัวรับมือหลังการคลอด
 - ขณะที่พวกคุณช่วยกันเล่าเรื่อง ให้เดินสำรวจไปรอบ ๆ บ้านและช่วยกันรวบรวมของใช้ที่มีในบ้านแล้วเก็บไว้ในตะกร้าหรือกล่อง
 - ถามแม่ว่าเธอเคยเห็นคนคลอดลูกหรือไม่ ถ้าเคยเธอสามารถใช้ประสบการณ์ของเธอช่วยคุณเล่าเรื่องได้ ถ้าไม่เคยเห็น ให้เธอใช้จินตนาการในการแต่งเรื่อง
- 2 เริ่มเล่าเรื่อง แล้วให้แม่ช่วยเติมรายละเอียดที่ต้องการลงไปเธอสามารถฟังและบอกได้ว่ามีความจำเป็นต้องใช้ของใช้อะไรบ้าง :

“แม่ได้มาถึงช่วงสุดท้ายของการคลอดแล้ว และแม่ก็พยายามเบ่งลูก หัวเด็กก็เริ่มโผล่และหลังจากเบ่งอีกครั้งเดียวตัวของเด็กก็หลุดออกมา เด็กคลอดแล้ว

เด็กเริ่มหายใจเป็นครั้งแรกและเริ่มร้องไห้ พยาบาลได้วางร่างกายน้อย ๆ ลงบนหน้าท้องของแม่

แม่ใช้ผ้าห่มเช็ดตัวของเหลวและเลือดออกจากผิวของเด็กและก็ได้โน้มตัวน้อย ๆ ของเด็กเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและการหายใจ”

- 3 เตรียมผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัวเพื่อใช้เช็ดตัวเด็กทันทีหลังคลอด แม่จะต้องเป็นคนเตรียมสิ่งเหล่านี้หากเธอจะคลอดที่บ้าน ผ้าเช็ดตัวนี้สามารถใช้ทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้ได้แก่:

- ☐ ผ้าอนามัยที่ใช้หลังคลอด
- ☐ ผ้าแห้งสำหรับผู้ทำคลอด
- ☐ ผ้าสำหรับใช้ทำความสะอาดและตัวของเด็กหลังคลอด
- ☐ ผ้าอ้อม

ถ้าเป็นไปได้ให้แม่วางสิ่งของเหล่านี้ไว้ในตะกร้าของใช้ถ้าไม่มีตะกร้า ให้ช่วยแม่ทำกระดาษเตือนความจำเพื่อให้ทราบว่าไปเอาของเหล่านี้ได้ที่ไหน (เช่น ทำบันทึกหรือรูปภาพ)

- เล่าเรื่องต่อ :

“เด็กยังคงมีสายสะดือติดอยู่กับรก

เด็กนอนอยู่นอกของแม่และเขาก็ได้รับความอบอุ่นจากคุณแม่ การให้ความอบอุ่นกับเขานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ

ผู้ทำคลอดของคุณจึงวางผ้าห่มคลุมไว้ที่ตัวแม่กับลูก แล้วใส่หมวกให้กับลูกของคุณเพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อน”

อธิบายอย่างย่อ ๆ ว่า
สายสะดือก็เป็นเหมือน
ท่อที่ส่งอาหารให้แก่เด็ก
มันส่งสารอาหารต่าง ๆ
จากรกไปให้เด็กขณะอยู่ใน
ครรภ์ รกเป็นอวัยวะที่
พิเศษที่เติบโตขึ้นตลอด
ช่วงการตั้งครรภ์รกช่วย
เตรียมเลือดและสาร
อาหารให้กับเด็ก

4 เตรียมของใช้ต่อไปนี้และเล่าเรื่องต่อไป:

- ☐ ผ้าห่มผืนใหญ่เพื่อให้ความอบอุ่นกับแม่และลูก
- ☐ หมวกเล็กสำหรับเด็ก

“หลังจากเวลาผ่านไปหลายนาที่สายสะดือก็หยุดเต้นและคุณก็คลอดทารกออกมา ผู้ทำคลอดของคุณจึงผูกสายสะดือด้วยเชือก 2 จุด หลังจากตัดสายสะดือแล้ว เด็กก็เริ่มดูดนมว่าหิว คุณจึงนำเขาขึ้นมาริเวณเต้านมและเขาก็เริ่มดูดนมผู้ทำคลอดแนะนำให้ใส่ผ้าอ้อมให้เด็ก”

ย้ำกับแม่ว่าการตัดสาย
สะดือโดยผู้ทำคลอดที่ได้
รับการฝึกอบรมนั้นเป็น
สิ่งสำคัญ

5 เตรียมผ้าอ้อม อภิปรายกับแม่ว่าอะไรที่คนในท้องถิ่นส่วนใหญ่ใช้เป็นผ้าอ้อม จากนั้นก็เล่าเรื่องต่อไป:

“หลังจากที่เด็กอยู่กับแม่มา 2-3 ชั่วโมงแล้วก็สามารถแต่งตัวให้เด็กได้ เขาไม่จำเป็นต้องอาบน้ำเป็นเวลา 1-2 วัน ผู้ทำคลอดได้เช็ดเอาของเหลวและเลือดออกไปแล้ว เด็กยังอาจมีไขสีขาวที่เคลือบตัวเด็กที่อยู่มันช่วยปกป้องผิวที่บอบบางของเด็ก”

6 เตรียมเสื้อผ้า ขณะที่อภิปรายกับแม่ว่าในวัฒนธรรมของเธอนั้นแต่งตัวให้เด็กอย่างไร? สนับสนุนให้แม่แต่งตัวให้เด็กให้มีความความอบอุ่นเหมาะสมกับสภาพอากาศ เด็กทารกต้องการเสื้อผ้าที่หนากว่าเด็กโตและผู้ใหญ่

- เล่าเรื่องต่อ :

“ขณะที่คุณแต่งตัวให้เด็ก ผู้ทำคลอดก็อธิบายความสำคัญของการดูแลสายสะดือที่ติดกับตัวเด็กให้สะอาดและแห้ง พับขอบผ้าอ้อมลงเพื่อป้องกันไม่ให้ผ้าอ้อมไปถูกับสายสะดือ และเช็ดสายสะดืออย่างเบาเมื่อดูด้วยผ้าอ้อมชุบน้ำ หากสายสะดือสกปรกให้อธิบายความสำคัญของการล้างมือด้วยสบู่ทั้งก่อนและหลังการสัมผัสสายสะดือของเด็กด้วย”

บอกแม่ว่าไม่จำเป็นต้อง
ใส่อะไรลงบนสายสะดือ
ถ้าหากมันแห้งและ
สะอาดมันจะหลุดไปเอง
ภายใน 1-2 สัปดาห์

7 เตรียมสบู กระตุ้นให้แม่ล้างมือก่อนและหลังจับสายสะดือเด็ก ก่อนและหลังการเปลี่ยนผ้าอ้อมแต่ละครั้ง

- เล่าเรื่องต่อ:

“หลังจากที่เด็กแต่งตัวและได้รับความอบอุ่นแล้ว คุณอาจเห็นว่า เล็บมือเขาจะไปข่วนโดนหน้าหน่อย ๆ เข้า เล็บมือเหล่านั้นงอกยาวขึ้น ขณะที่เด็กอยู่ในครรภ์และก็ต้องตัดมันแล้ว ผู้ทำคลอดสามารถสอนการ ตัดเล็บมือเด็กให้คุณดูได้ เธอได้ตัดเล็บด้วยกรรไกรตัดเล็บที่ขอบเล็บ ด้านหนึ่งในระดับเดียวกับผิวหนัง ไม่ได้ตัดเล็บต่อกันไปตลอดแนวของ เล็บเหมือนที่ตัดให้ผู้ใหญ่ เธออธิบายว่าผิวหนังของเด็กนั้นจะติดอยู่กับ ฐานของเล็บทั้งหมด หลังจากที่เราได้เริ่มตัดเล็บแล้วเธอก็ค่อย ๆ ดึง เล็บให้หลุดออกจากผิวของเด็ก ”

8 เตรียมอุปกรณ์สำหรับตัดเล็บ สนับสนุนให้แม่ใช้อุปกรณ์ที่มีในท้องถิ่น

- และเล่าเรื่องต่อให้จบ:

“2-3 ชั่วโมงหลังจากคลอด เด็กก็เริ่มถ่ายอุจจาระ มันมีลักษณะข้น และเหมือนดินน้ำมัน มันเรียกว่าขี้เทา ผู้ทำคลอดของคุณอธิบายว่า อุจจาระของเด็กจะมีลักษณะ เช่น นี้ไปอีกหลายครั้ง เธอสอนวิธีการใช้ ก้อนสำลีชุบน้ำและผ้าสะอาดทำความสะอาดบริเวณที่ใส่ผ้าอ้อม แม่ต้อง รอให้ก้นของเด็กสัมผัสผ้าอากาศจนแห้งสนิทก่อนที่จะใส่ผ้าอ้อมผืนใหม่ ให้เขาถูกขอบตูดนมแล้วกลับไปในวันแรกของชีวิตของเขา ในตอนนี้ ทั้งสองคนต้องการการพักผ่อนอย่างมาก แม่ได้ผ่านช่วงเวลาที่ใช้พลัง อย่างมากและตอนนี้ก็ถึงเวลาที่จะได้ชื่นชมสมาชิกคนใหม่ของ ครอบครัว ”





อภิปราย การดูแล

กรณีฉุกเฉิน

ถามแม่ว่า

เธอจะขอความช่วยเหลือทางการแพทย์
ได้จากที่ไหนบ้างในกรณีฉุกเฉิน

คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่:

- โรงพยาบาล
- คลินิก
- รพ.สต.

อภิปรายกับแม่

ถึงอาการที่น่าเป็นห่วง
ได้แก่ :

- ฝ่ามือและฝ่าเท้าของเด็กเหลือง
- ตาขาวมีสีเหลือง
- ผิวหนังบริเวณรอบสายสะดือแดง
- ตาบวมและมีน้ำหนองไหล
- มีไข้
- มีเลือดออกที่สายสะดือหรือบริเวณสะดือ
- หายใจเร็วหรือหายใจติดขัด
- มีเสียงฮึดฮัดออกมาทางจมูก
- ชัก
- ตัวเย็น
- ไม่ดูดนม
- ท้องเสีย

ถามแม่ว่า

ทำไมเธอคิดว่าการพาลูกที่มี
อาการดังกล่าวก่อนไปพบแพทย์จึง
เป็นเรื่องสำคัญ

อธิบายว่า

อาการที่กล่าวมานั้นอาจเป็น
อันตรายถึงชีวิตแต่หากเด็กได้รับ
การดูแลอย่างทันท่วงทีจะสามารถ
ช่วยเด็กให้ปลอดภัยได้



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

การเตรียมตัวสำหรับการพักผ่อนหลังคลอด

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าการดูแลสุขภาพของตัวเองหลังคลอดเป็นเรื่องสำคัญ เธอสามารถดูแลสุขภาพได้ดีหากเธอมีสุขภาพแข็งแรง
- 2 อะไรบ้างที่สามารถช่วยให้คุณได้มีเวลาผ่อนคลายหลังคลอดลูก
คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่:

- ทานอาหารที่มีคุณค่า อธิบายให้แม่ฟังว่าขณะที่ให้นมลูก ต้องทานอาหารให้สมดุลระหว่างผลไม้ ผัก ธัญพืช และโปรตีน และยังต้องดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว (หรือของเหลวชนิดอื่นที่ไม่อันตรายต่อสุขภาพ) ทุกวัน
- ต้องพักผ่อนอย่างเพียงพอสนับสนุนให้แม่นอนพักพร้อมไปกับลูก
- ควรให้คนในครอบครัวให้ความช่วยเหลือเรื่องงานบ้าน สนับสนุนให้แม่คุยกับสมาชิกในครอบครัวที่สามารถช่วยทำงานบ้านแทนเธอในช่วงพักผ่อน บุคคลเหล่านั้นได้แก่สามี สมาชิกในครอบครัว และ/หรือเพื่อน ย้ำกับแม่ว่าการอยู่คนเดียวเป็นเวลาอย่างน้อย 5 วันหลังคลอดนั้นเป็นเรื่องสำคัญการพักผ่อนจะช่วยให้ร่างกายของเธอฟื้นตัวเร็วขึ้น

หมายเหตุ: เตรียมความพร้อมเพื่อช่วยเหลือแม่ให้ได้รับอาหาร/น้ำอย่างเพียงพอโดยใช้เงินจากโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยถ้าจำเป็น



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

1. จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
2. อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
3. สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- รวบรวมของใช้ในการดูแลเด็กใส่ไว้ในตะกร้าให้เสร็จ
- ซักผ้าห่มและผ้าอ้อมสำหรับเด็กทั้งหมด
- พักผ่อนให้เพียงพอเพื่อเตรียมตัวสำหรับการคลอด

□ กิจกรรมสอนเสริม

ขณะที่คุณอธิบายแต่ละขั้นตอนในกิจกรรมเล่าเรื่องเกี่ยวกับการคลอด ให้แม่วาดรูปง่าย ๆ เพื่อช่วยเตือนความจำเธอว่าเธอจะพบกับอะไรหลังการคลอดลูก



อธิษฐานปิด

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

<http://www.who.int/reproductive-health/publications/pcpnc/>

11

เข้าใจขั้นตอนการ คลอดบุตร

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV11

ชื่อบท : เข้าใจขั้นตอนการคลอดบุตร

อายุ ไตรมาสที่ 3 อายุครรภ์ 7-9 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก :
ประสบการณ์ของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร
และปัญหาด้านร่างกาย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายขั้นตอนของการเจ็บท้องคลอดและการคลอดบุตรได้
- บอกอาการที่อาจเป็นปัญหาซึ่งอาจเกิดขึ้นระหว่างเจ็บท้องคลอดหรือขณะคลอดที่ต้องได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์โดยทันที
- บอกทางเลือกของความช่วยเหลือทางการแพทย์ฉุกเฉินที่มีในท้องถิ่นในกรณีที่เกิดปัญหาระหว่างการเจ็บท้องคลอดหรือขณะคลอด

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ถุงเท้าขนาดใหญ่ และ
ตุ๊กตา
ใช้ในการทำกิจกรรมเสริม
เท่านั้น

สิ่งที่ต้องเตรียม

- อ่านแผนการสอน
-



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการคลอดทั้ง 3 ระยะ

- 1 คุณเคยอยู่กับผู้หญิงที่กำลังเจ็บท้องคลอดไหม
- 2 มีอาการอะไรบ้างที่บอกว่าคุณกำลังจะคลอดลูก
- 3 คุณทราบได้อย่างไรว่าคุณกำลังเจ็บท้องคลอดและกำลังจะคลอดลูกจริง ๆ
- 4 อธิบายให้แม่ฟังว่าคุณกำลังจะแสดงบทบาทสมมติของการคลอดทั้ง 3 ระยะ การเข้าใจระยะของการคลอดนั้นจะช่วยแม่ให้เตรียมพร้อมสำหรับการเจ็บท้องคลอดและการคลอด

ระยะที่หนึ่ง มดลูกหดรัดตัว

ระยะที่หนึ่ง — มดลูกหดรัดตัว

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอจะเข้าสู่ระยะแรกของการคลอดเมื่อมดลูกเริ่มมีการบีบตัว
- 2 ให้แม่วางมือไว้บนกล้ามเนื้อบริเวณต้นแขนของตัวเองแล้วให้แม่เกร็งต้นแขน แม่จะรู้สึกว่าการบีบตัวของมดลูกที่ต้นแขนจะแข็งตัวและเกร็ง
- 3 อธิบายสิ่งต่อไปนี้
 - ระหว่างที่เกิดการบีบตัวของมดลูกมดลูกจะเคลื่อนไปด้านหน้าและแข็งขึ้นเหมือนกับกล้ามเนื้อมัดใหญ่
 - ขณะที่มดลูกบีบตัวปากมดลูกก็จะค่อย ๆ เปิดออก
 - ปากมดลูกคือช่องเปิดอยู่ที่ส่วนล่างสุดของมดลูกตลอดเวลาของการตั้งครรภ์ ปากมดลูกจะปิดแน่นในระยะแรกของการคลอดการบีบตัวของมดลูกจะทำให้ปากมดลูกค่อย ๆ เปิด (ดูกิจกรรมเสริม)
- 4 ให้แม่แสดงบทบาทสมมติขณะเกิดการบีบตัวของมดลูก ฟังระลึกลักษณะว่าแม่บางคนอาจรู้สึกอึดอัดที่ต้องกลายเป็นเจ็บท้องคลอดให้นับเวลา 60 วินาทีเบา ๆ ขณะที่แม่แสดง เพราะการบีบตัวของมดลูกจะยาวนานประมาณนั้น

5 อภิปรายสิ่งต่อไปนี้

- แม่เคยเห็นผู้หญิงคนอื่นกำลังเจ็บท้องคลอดหรือไม่
- แม่เหล่านั้นทำอะไรในระยะแรกของการคลอด
- แม่คิดว่าขณะที่มีการบีบตัวของมดลูกจะมีความรู้สึกอย่างไร

6 อธิบายสิ่งต่อไปนี้

- การบีบตัวของมดลูกจะรู้สึกเหมือนมีแรงดันในขณะที่กำลังหดรัดตัว
- ในการบีบตัวแต่ละครั้งนานประมาณ 1 นาทีและเว้นระยะห่างประมาณ 2-3 นาที
- การบีบตัวจะแรงมากขึ้นและถี่ขึ้นขณะใกล้คลอด

7 ย้ำให้รู้ความสำคัญของการผ่อนคลายและปล่อยให้ร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะการบีบตัวของมดลูกแต่ละครั้งจะทำให้เธอได้พบหน้าลูกเร็วขึ้น

ระยะที่สอง การคลอดบุตร

ระยะที่สอง — การคลอดบุตร

1 อธิบายให้แม่ฟังว่าระยะที่สองของการคลอดคือการเบ่งให้เด็กออกจากมดลูกเข้าสู่เชิงกราน

2 ให้แม่ชี้ตำแหน่งของกระดูกสองชิ้นที่อยู่ส่วนหน้าและส่วนหลังของอุ้งเชิงกรานของเธอแสดงให้เห็นว่ามดลูกของคุณกระดูกส่วนหน้าจะอยู่ที่ด้านล่างสุดของท้องกระดูกส่วนหลังจะอยู่ที่ด้านล่างสุดของแผ่นหลัง

3 อภิปรายสิ่งต่อไปนี้

- แม่สามารถอยู่ในท่าใดได้บ้างในระหว่างการเบ่งคลอด
- ระยะนี้กินเวลานานแค่ไหน
- แม่ต้องทำอะไรบ้างในขณะเบ่งคลอด

4 อธิบายว่าแม่จะมีคนช่วยกระตุ้นให้เบ่งคลอดเมื่อปากมดลูกเปิดเต็มที่แล้วมันจะมีความรู้สึกเหมือนอยากเบ่งอุจจาระเทคนิคในการเบ่งคลอดได้แก่

- เบ่งขณะที่เกิดการบีบตัวของมดลูก
- เอาคางแนบชิดกับหน้าอก
- กลั้นหายใจเป็นช่วงสั้น ๆ ระหว่างที่กำลังเบ่ง

ในระยะนี้ของการคลอดอาจใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีจนถึง 2-3 ชั่วโมงแม่จะได้พักการเบ่งในช่วงที่มดลูกคลายตัว

- 5** ให้แม่แสดงบทบาทสมมุติในการเบ่งคลอด (เบา ๆ) ให้แม่หัดทำท่าในการเบ่งคลอดที่เป็นไปได้ได้แก่
- นั้งยอง ๆ
 - นั้งยอง ๆ โดยมีคนช่วย (ให้แม่นั้งยอง ๆ โดยให้มีคนช่วยพยุงได้แขนจากด้านหลัง)
 - อยู่ในท่าคลานด้วยเข่าและมือ
 - นอนเอนหลังบนเตียง (สำคัญมากที่ต้องอย่าไม่ให้นอนราบไปเลย)
- 6** กระตุ้นให้แม่เชื่อสัญชาตญาณของตัวเอง เธอจะรู้ว่าท่าไหนคือท่าที่ดีที่สุดในการเบ่งคลอดเมื่อถึงเวลา

ระยะที่สาม การคลอดรก

ระยะที่สาม — การคลอดรก

- 1** อธิบายให้แม่ฟังว่าในระยะสุดท้ายของการคลอดนั้นคือการคลอดรก
- หลังจากคลอดเด็กออกมาแล้วรกจะยังคงอยู่ในมดลูกของเธอ
 - รกก็ยังคงเชื่อมติดอยู่กับตัวเด็กทางสายสะดือ
 - การคลอดรกลักษณะนี้อาจใช้เวลาประมาณ 5 นาทีถึง 1 ชั่วโมงก็ได้
 - แม่จะยังคงรู้สึกได้ถึงการบีบตัวของมดลูกเบา ๆ ขณะที่มดลูกพยายามบีบตัวเพื่อดันรกออกมา
- 2** อธิบายให้แม่ฟังว่ารกมีขนาดเล็กกว่าเด็กมาก ดังนั้นจะไม่รู้สึกเจ็บมากระหว่างที่คลอดรก
- 3** ถ้าสายสะดือมีความยาวมากแม่สามารถจะให้นมลูกได้เลยทันทีหลังคลอดการให้นมลูกนั้น จะช่วยให้เกิดการบีบตัวของมดลูกและช่วยให้คลอดรกได้ง่ายขึ้น
- 4** ให้แม่แสดงบทบาทสมมุติในการคลอดรก โดยลูกลังอยู่ในอ้อมแขนของเธอและเธออาจนอนหงายอยู่บนเตียงแม่จะต้องออกแรงเบ่งเบา ๆ 2-3 ครั้ง แล้วรกก็น่าจะค่อย ๆ หลุดออกมา



อภิปราย การดูแล กรณีฉุกเฉิน

กระตุ้นให้แม่

มีผู้ช่วยทำคลอดที่ผ่านการอบรมมาก่อนเพื่อช่วยเหลือระหว่างการคลอด

อภิปรายกับแม่

อธิบายว่าการคลอดส่วนใหญ่ที่ปลอดภัยและง่ายแต่ในบางสถานการณ์ก็ต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์หากเกิดเหตุการณ์ดังต่อไปนี้

- มีอาการปวดในมดลูกอย่างรุนแรงและไม่ทุเลาลงแม้ในขณะมดลูกคลายตัว
- มีเลือดออกทางช่องคลอดอย่างรุนแรง
- ชัก
- ปวดศีรษะรุนแรงและมีการมองเห็นผิดปกติ เช่น ตาพร่ามัว
- หายใจติดขัด
- อาเจียนอย่างรุนแรง
- มีไข้
- การคลอดยืดเยื้อ (ไม่ควรนานจนกระทั่งพระอาทิตย์ขึ้นหรือตกถึง 2 รอบในระหว่างการคลอด **นับตั้งแต่เริ่มเจ็บจริงไม่ใช่ตอนน้ำคร่ำแตก** เพิ่มเติมโดยผู้เรียบเรียง)

พูดคุยถึงทางเลือก

ในการรับความช่วยเหลือทางการแพทย์ในกรณีฉุกเฉิน

- ทางเลือกในกรณีฉุกเฉินภายในท้องถิ่นมีอะไรบ้าง
คำตอบที่เป็นไปได้ : โรงพยาบาล คลินิกสุขภาพ รพ.สต. แพทย์ในท้องถิ่น
- ใครจะเป็นคนไปขอความช่วยเหลือใครจะอยู่กับแม่

กระตุ้นให้แม่วางแผน

รับมือในกรณีฉุกเฉินร่วมกับสมาชิกในครอบครัว



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

การฝึกการผ่อนคลายระหว่างการคลอด

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าการเจ็บท้องคลอดและการคลอดนั้นเป็นงานที่หนัก แต่มันจะง่ายหากเธอเรียนรู้การใช้ร่างกายของเธอระหว่างการคลอดโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย
- 2 ให้แม่เอามือวางเบา ๆ ไว้บนกล้ามเนื้อต้นแขนอีกข้างหนึ่งจากนั้นให้ยกแขนขึ้นและเกร็งกล้ามเนื้อต้นแขน
- 3 ให้แม่ลดแขนลงและเตรียมยกแขนขึ้นอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ให้แม่ใช้มือที่วางอยู่บนต้นแขนบีบกล้ามเนื้อต้นแขนที่กำลังหดเกร็งอยู่
- 4 รู้สึกอย่างไรในการยกแขนครั้งที่สอง มารู้สึกเจ็บเวลาบีบกล้ามเนื้อที่หดเกร็งอยู่
- 5 กระตุ้นให้แม่ผ่อนคลายในระหว่างที่มีการบีบตัวของมดลูก อธิบายว่าหากว่าแม่เกร็งตัวความรู้สึกเจ็บปวดจากการบีบตัวของมดลูกจะเพิ่มมากขึ้น
- 6 อธิบายว่าหากการบีบตัวของมดลูกเริ่มรุนแรงขึ้น เธอสามารถใช้เทคนิคการผ่อนคลายดังต่อไปนี้
 - ให้แม่นอนตะแคงในท่าที่สบาย ๆ อาจจะเป็นบนเตียงบนเปลหรือบนพื้นที่มีผ้าห่มกับหมอนรองอยู่
 - อธิบายว่าระหว่งที่เกิดการบีบตัวของมดลูกอย่างรุนแรง เธอสามารถแก้มองทำเป็นนอนหลับเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายจริง ๆ
 - ให้แม่หลับตาลงและผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายระหว่างการเกิดการบีบตัวของมดลูกอย่างรุนแรง ให้แม่จดจ่อไปที่การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกมัดในร่างกาย บอกเธอว่าอย่าขยับตัวหรือพูดระหว่างมีการบีบตัวของมดลูก



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

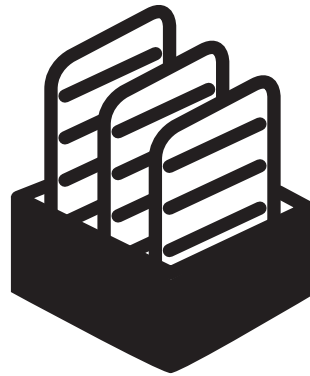
- วางแผนรับมือกรณีฉุกเฉินทางสุขภาพพร้อมกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว
- ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายทุกคืนก่อนนอน
- ทบทวนแผนที่เพื่อศึกษาเส้นทางในการเดินทางไปคลินิกที่อยู่ใกล้ที่สุด

□ กิจกรรมสอนเสริม

- ใช้ถุงขนาดใหญ่เพื่อสมมติว่าเป็นปากมดลูกที่เปิดอยู่
- ปิดถุงไว้ให้แน่นเพื่อแสดงให้เห็นว่าปากมดลูกปิดสนิทอยู่ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์
- เปิดถุงออกช้า ๆ เพื่อสมมติว่าปากมดลูกกำลังเปิดมันจะเปิดกว้างประมาณ 10 เซนติเมตร เพื่อให้หัวและตัวของเด็กออกมาจากมดลูกได้ให้ใช้นิ้วของคุณกะความยาวประมาณ 10 เซนติเมตรเพื่อให้แม่เห็นภาพ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

อริชฐานปิด

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

<http://www.who.int/reproductive-health/publications/pcpnc/>

12

แนะนำการให้นมลูก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV12

ชื่อบท : แนะนำการให้นมลูก

อายุ ไตรมาสที่ 3 อายุครรภ์ 7-9 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่าทำไมการให้ลูกกินนมแม่จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก
- บอกคำจำกัดความของน้ำนมเหลือง และความสำคัญที่มีต่อเด็กแรกเกิดได้
- อธิบายวิธีการให้นมลูกได้
- อธิบายสารอาหาร และปริมาณน้ำดื่มที่เหมาะสมสำหรับแม่ในระหว่างการให้นมลูก
- ปฏิเสธความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับ การให้นมลูกที่มีในท้องถิ่น

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



การ์ด “ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการให้นมลูก”



กระดาษ และเครื่องเขียน
สำหรับกิจกรรมเสริม

สิ่งที่ต้องเตรียม

ทำการ์ด “ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการให้นมลูก” ให้เสร็จโดยเขียนข้อเท็จจริง 1 ข้อ ต่อการ์ด 1 แผ่น

หมายเหตุ : สำหรับแม่ที่ไม่รู้หนังสือ คุณต้องอ่านการ์ดให้แม่ฟังเพื่อให้แม่สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ได้



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปรายการ
เล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

เล่นเกมข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการให้นมลูก

- ① อธิบายให้แม่ฟังว่าคุณกำลังจะอ่านข้อความบนการ์ดซึ่งเป็นข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการให้นมลูก
- ② หลังจากที่คุณอ่านการ์ดแต่ละใบ ให้เวลาแม่ในการตัดสินใจว่าข้อความที่อ่านนั้นเป็นความจริงหรือไม่
- ③ จัดการ์ดเป็น 2 กอง คือ กองที่แม่บอกว่าเป็นจริง กับกองที่บอกว่าเป็นเท็จ
- ④ กระตุ้นให้แม่สนุกกับเกม และให้ลองเดาหากไม่ทราบคำตอบบอกว่า คุณจะพูดคุยถึงข้อเท็จจริงบนการ์ดหลังจากที่จบเกมแล้ว
- ⑤ หลังจากที่คุณอ่านการ์ดแต่ละใบ และแบ่งการ์ดออกเป็น 2 กอง แล้วให้บอกแม่ว่า สิ่งที่คุณได้อ่านไปทุกข้อเป็นจริง
- ⑥ ให้กลับไปอ่านการ์ดทุกใบอย่างย่อ ๆ อีกครั้งพร้อมทั้งพูดคุยในประเด็นที่แม่อาจสงสัย
- ⑦ ถามแม่ว่าเธอมีความเชื่อเกี่ยวกับการให้นมลูกที่ขัดแย้งกับข้อเท็จจริงที่ได้กล่าวไปหรือไม่
- ⑧ อภิปรายเกี่ยวกับความเชื่อผิด ๆ ที่แม่อาจมีแล้วย้ำกับแม่น้ำนมแม่เป็นแหล่งสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก และมีผู้หญิงเพียงน้อยคนเท่านั้นที่มีปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอต่อความต้องการของลูก

หมายเหตุ : ถ้าแม่ติดเชื่ออะไรไว้ให้แม่ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อหาวิธีที่ดีที่สุดเกี่ยวกับการให้นมลูก

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการให้นมลูก

- มีสารอาหารที่ดีที่สุดซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของเด็ก
- ช่วยปกป้องเด็กจากโรค และความเจ็บป่วยไปตลอดชีวิต
- ทำให้ลูกของคุณฉลาดขึ้น
- ประกอบด้วยสารอาหาร 100 ชนิดที่ไม่พบในนมผงสูตรใด ๆ หรือน้ำนมสัตว์ (แพะ, วัว)
- ปกป้องลูกไม่ให้เป็นปอดบวม และท้องเสีย ซึ่งเป็นโรคที่เป็นสาเหตุทำให้เด็กเสียชีวิตมากที่สุด
- มีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปหาซื้อที่ไหน
- ส่วนใหญ่จะอ่อนโยนต่อกระเพาะอาหารของเด็ก (ขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละคน)
- ปกป้องเด็กจากการเป็นโรคมุมิแพ้
- เป็นอาหารชนิดเดียวที่เด็กต้องการในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต
- นมน้ำเหลืองเป็นน้ำนมชุดแรกที่เต้านมผลิตออกมาหลังจากการคลอด
- นมน้ำเหลืองเป็นเหมือนเกราะป้องกันที่มีพลังสำหรับร่างกายในการปกป้องโรค และความเจ็บป่วยทุกชนิด
- ร่างกายแม่จะผลิตนมน้ำเหลืองออกมาประมาณ 3 วันหลังจากนั้นก็จะผลิตน้ำนมขาวออกมาแทน
- นมน้ำเหลืองจะข้น และมีสีเหลืองหรือสีทอง
- การให้นมลูกทำให้เด็กมีความรู้สึกปลอดภัย สบาย และเป็นการสร้างสายสัมพันธ์กับแม่



อภิปรายเกี่ยวกับ

กระบวนการการให้นมลูก

อธิบายให้แม่ฟังว่าคุณกำลังจะพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการให้นมลูก และการที่เต้านมของแม่ผลิตน้ำนม

- 1 อธิบายลักษณะกายวิภาคของเต้านม
 - ให้แม่จินตนาการถึงพวงองุ่น
 - อธิบายว่าต่อมน้ำนมในเต้านมของแม่นั้นมีลักษณะคล้ายพวงองุ่น (แต่เล็กกว่ามาก)
 - ให้วาดรูปพวงองุ่นหรือใช้พวงองุ่นจริงเพื่อใช้ในการอธิบายเรื่องนี้
- 2 อธิบายว่าเต้านมของแม่ผลิตน้ำนมได้อย่างไร
 - อธิบายว่าเมื่อเด็กสัมผัสเต้านมจะมีสัญญาณส่งไปยังต่อมน้ำนมให้เริ่มผลิตน้ำนม
 - ต่อมน้ำนมจะบีบน้ำนมให้ไหลเข้าสู่ท่อน้ำนม ซึ่งเป็นท่อนำเลี้ยงน้ำนมจากจากต่อมน้ำนมไปยังหัวนม
 - เวลาหัวอกของเด็กกดลงที่ลานนม น้ำนมจะถูกบีบให้ไหลเข้าสู่ปากของเด็ก
- 3 อธิบายตารางการให้นมแม่:
 - ควรจะให้นมลูกตอนที่เขาหิว ซึ่งจะต้องให้อย่างน้อยทุก 2-3 ชั่วโมงในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด การร้องไห้ไม่หยุดเป็นสัญญาณบอกว่าเด็กกำลังหิว
 - สามารถบอกได้ว่าเด็กดูดนมได้ถูกต้องหรือไม่ โดยสังเกตจากการดูดนมนั้นต้องไม่ทำให้แม่เจ็บหัวนม และได้ยินเสียงเด็กกลืนน้ำนมหลังจากดูดนม 2-3 ครั้ง
 - รู้ว่าเด็กได้ตึมนมในปริมาณที่เพียงพอโดยสังเกตจากเด็กมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น และต้องเปลี่ยนผ้าอ้อมที่เปียกปัสสาวะวันละ 2-3 ครั้งในช่วง 2-3 วันแรก



อภิปรายเรื่องปริมาณน้ำดื่ม

และสารอาหารที่เหมาะสม

- 1 ให้แม่ได้เล่าว่าเธอเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอะไรบ้างระหว่างการตั้งครรภ์
- 2 อธิบายว่าการรับประทานอาหารเหมือนกับช่วงที่ตั้งครรภ์จะช่วยให้ร่างกายของเธอสร้างน้ำนมในช่วงที่ให้นมลูกได้เพียงพอ กระตุ้นให้แม่รับประทานอาหารหลากหลายที่มีในท้องถิ่น และเป็นอาหารที่มีประโยชน์ (ผัก ผลไม้ ธัญพืช และแหล่งของโปรตีน และไขมัน)
- 3 ส่งเสริมให้แม่รับประทานอาหารให้เพียงพอกับความอยากอาหารในช่วงให้นมลูก ร่างกายของเธอต้องการอาหารปริมาณเพิ่มขึ้นจากช่วงตั้งครรภ์อีกเล็กน้อย

- 4 อธิบายว่าเธอจะรู้สึกกระหายน้ำมากขึ้นในช่วงที่ให้นมลูก กระตุ้นให้เธอดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อดับกระหาย คำแนะนำที่ดีคือให้ดื่มน้ำหนึ่งแก้วในช่วงว่างระหว่างการให้นมแต่ละครั้ง โดยปกติแล้วการดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้วก็เพียงพอแล้ว
- 5 อธิบายว่าการอดนอนนั้นจะส่งผลต่อการผลิตน้ำนม หลังคลอดสนับสนุนให้แม่นอนหลับช่วงกลางวันด้วยถ้าร่างกายเธอต้องการ



กิจกรรมวัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

การเตรียมตัวให้นมลูก

- 1 คุณคิดว่าคุณต้องใช้อุปกรณ์ใดบ้างในการให้นมลูก อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอต้องการเพียงตัวเธอ และลูกเท่านั้น ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ในการให้นมเลย
- 2 สนับสนุนให้แม่หาที่เฉพาะในบ้านเพื่อเป็นที่ให้นมลูก
 - ให้แม่คิดหาที่นั่งสบาย ๆ -บางทีอาจจะเป็นบนเตียงบนที่นอนหรือเก้าอี้
 - ถ้าเป็นไปได้เธอสามารถใช้หมอนหรือผ้าห่มวางหนุนตัวเด็กไว้เพื่อช่วยให้การให้นมสบายขึ้น



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

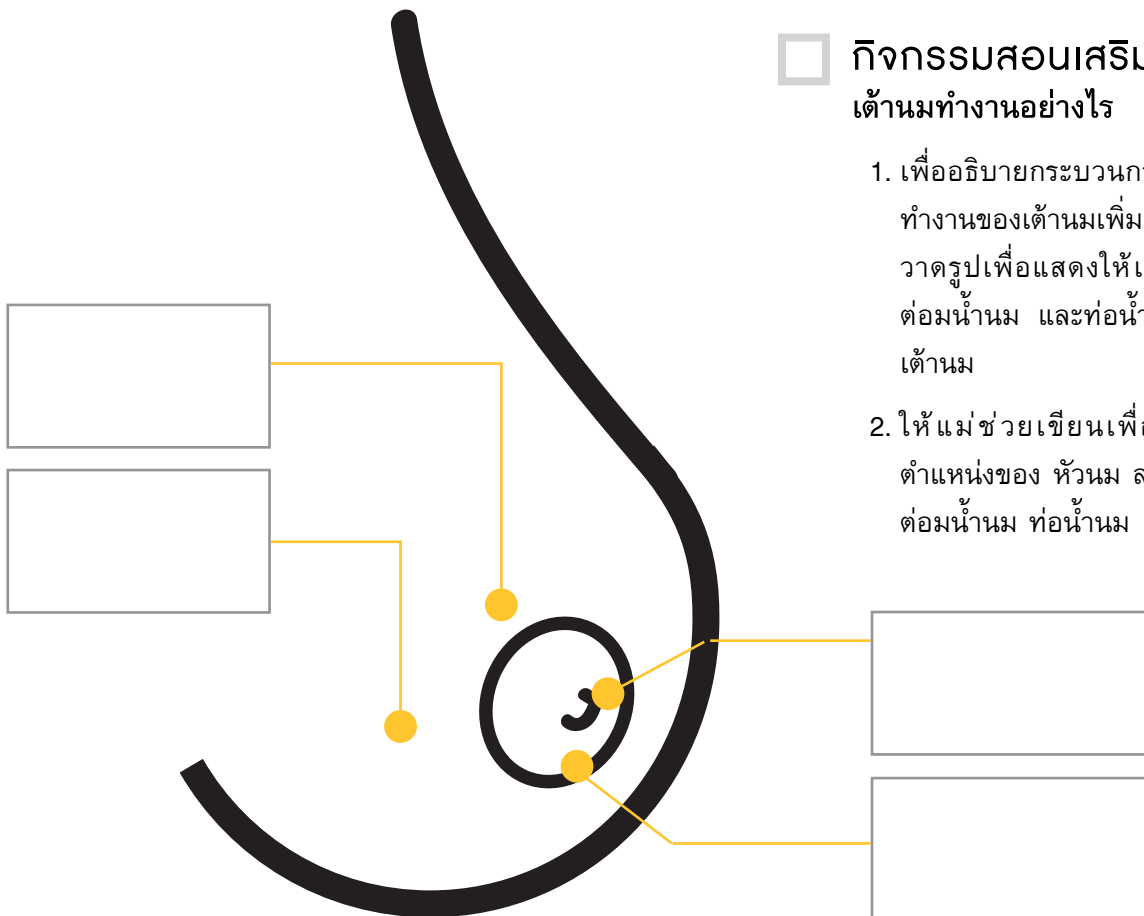
- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม้ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมีมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- หาสถานที่ที่สามารถให้ชมลูกได้
- ทานอาหารที่มีประโยชน์ และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อเตรียมตัวสำหรับการคลอด

□ กิจกรรมสอนเสริม เต้านมทำงานอย่างไร

1. เพื่ออธิบายกระบวนการการทำงานของเต้านมเพิ่มเติมให้วาดรูปเพื่อแสดงให้เห็นถึงต่อมน้ำนม และท่อน้ำนมในเต้านม
2. ให้แม่ช่วยเขียนเพื่อบอกตำแหน่งของ หัวนม ลานนม ต่อมน้ำนม ท่อน้ำนม



ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้ว ให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ
สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)



อธิษฐานปิด



กิจกรรมเสริม สร้างศักยภาพ

มีความเข้าใจ และนำเทคนิคที่มีประสิทธิภาพไปใช้ในการให้นมลูก

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถ

- อภิปรายวิธีการให้นมลูกที่เธอวางแผนไว้ได้
- ระบุเป้าหมายในการทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงโดยอาศัยเทคนิคการให้นมลูก

กิจกรรมตัวต่อตัว

คำถามชุดนี้ใช้กับแม่ในช่วงการเตรียมตัวให้นมลูกภายหลังคลอด

1 ถามแม่ว่าเคยให้นมลูกมาก่อนหรือไม่ ถ้าคำตอบคือไม่ ให้แม่เล่าสิ่งที่คุณรู้เกี่ยวกับการให้นมลูก (จากเพื่อนหรือจากครอบครัว ฯลฯ)

2 ถามคำถามเจาะจงต่อไปนี้:

- คุณรู้ได้อย่างไรว่าลูกของคุณดูนมอย่างถูกต้อง
- คุณรู้ได้อย่างไรว่าลูกกินนมเพียงพอแล้ว
- คุณรู้ได้อย่างไรว่าลูกกลืนน้ำนม
- คุณต้องให้นมลูกบ่อยแค่ไหนในช่วง 2-3 วันแรก และช่วง 2-3 สัปดาห์แรก
- คุณต้องได้รับสารอาหารประเภทใดบ้างเพื่อให้มั่นใจว่าลูกของคุณได้รับประโยชน์จากสารอาหารในน้ำเต้านม เช่น กัน
- คุณต้องทำอะไรเพื่อทำให้การให้นมสบายขึ้น
- การให้นมลูกมีประโยชน์อย่างไร
- คุณคิดว่าคุณจะมีปัญหาอะไรเกี่ยวกับการให้นมลูกบ้าง
- คุณต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้างเพื่อให้การให้นมลูกประสบความสำเร็จ

หมายเหตุ: ให้เตรียมคำตอบสำหรับคำถามเหล่านี้ให้พร้อม หรือหาข้อมูลจากแหล่งอื่นเพื่อช่วยในการตอบคำถาม

13A

การเตรียมตัว สำหรับคลอด ตอนที่ 1

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV13A

ชื่อบท : การเตรียมตัวสำหรับคลอด ตอนที่ 1

อายุ ไตรมาสที่ 3 อายุครรภ์ 7-9 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความเข้าใจร่างกายของตัวเอง

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกได้ว่าในชุมชนนี้ แม่สามารถเลือกคลอดด้วยวิธีใดได้บ้าง
- บอกได้ว่าการคลอดลูกแบบไหนมีความปลอดภัยที่สุด
- ระบุบุคคลที่น่าเชื่อถือ ที่สามารถดูแลระหว่างคลอด และทำคลอดเธอได้

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ทำความเข้าใจกับผู้ทำคลอด และสถานที่คลอดที่มีในท้องถิ่น



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึกการอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้
(20-30 นาที)

เกมจินตนาการ

1. อธิบายให้แม่ฟังว่าคุณกำลังจะเล่น
เกมจินตนาการ

2. ให้แม่อยู่ในท่าที่สบาย ที่เธอสามารถ
ผ่อนคลายร่างกาย และหลับตาลง
อาจจะเป็นบนเตียง เก้าอี้นุ่ม ๆ
พื้นที่ปูผ้าหนา ๆ ฯลฯ ให้ใช้หมอน
และผ้าห่มตามความเหมาะสม

3. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับเกม ดังต่อไปนี้

ให้สมมติว่าคุณกำลังนอนหลับอยู่ :

- ห้ามขยับตัว
- ห้ามพูด
- ห้ามตาลง
- ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย

4. บอกแม่ว่าคุณกำลังจะถามคำถามเธอ และคุณจะช่วยอธิบายคำถามดังกล่าวหลังจากเล่นเกมเสร็จ ให้ถามทีละคำถาม และใช้เวลาแม่ 2-3 นาทีในการคิดคำตอบให้ แม่จินตนาการว่า :

คุณบอกครอบครัวของคุณว่าถึงเวลาคลอดแล้ว และเริ่มเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการคลอด:

คุณเตรียมตัว

จะคลอดลูกที่ไหน

ความรู้สึกของการบีบตัวของมดลูกครั้งแรก

คุณอยู่ที่ไหน

ขณะที่คุณเริ่มเจ็บท้อง
คุณอยู่ที่ไหน และกำลังทำอะไรอยู่

คุณเริ่มเจ็บท้องมากขึ้น และลูกของคุณก็พร้อมที่จะออกมาดูโลกภายนอก และพบกับครอบครัวของเขาแล้ว

ใคร

เป็นผู้ทำคลอดให้คุณ

คุณสงสัยว่ามันถึงเวลาที่จะคลอดแล้วหรือยังการบีบตัวเริ่มถี่ขึ้นเป็นทุก ๆ 8 นาที และคุณก็รู้ว่าคุณจะได้เห็นหน้าของลูกแล้วในวันนี้:

คุณรู้สึกอย่างไร

เมื่อรู้ว่ากำลังเจ็บท้องคลอด

คุณได้พยายามเบ่งคลอดอย่างหนัก และแล้วก็ถึงเวลาที่ลูกก็ได้เห็นหน้าลูก

คุณรู้สึกอย่างไร

ณ วินาทีที่คลอดลูก



อภิปรายคำถาม

ให้แม่ลืมตา และลุกขึ้นนั่ง แล้วอภิปรายเกี่ยวกับคำถามด้านบน

1 ถามแม่ว่าเธอสามารถคลอດลูกได้ที่ไหนบ้าง

- คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่:

- บ้าน
- คลินิกทำคลอด
- โรงพยาบาล
- รพ.สต.

2 ถามแม่ว่า “ การให้คนที่มีความชำนาญในการทำคลอดให้มีประโยชน์อย่างไร ”

- คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่:

- มั่นใจในความปลอดภัยของแม่ และเด็ก
- สามารถวินิจฉัยปัญหาที่อาจเกิดในระหว่างการเจ็บท้องคลอด การคลอด และช่วงพักฟื้นได้
- ให้ความช่วยเหลือหากเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้น
- ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดของแม่ได้
- ช่วยให้แม่มีความรู้สึกลปลอดภัย และสงบ
- ประเมินสุขภาพของแม่ และเด็กหลังคลอดได้
- พญูดุถึงทางเลือกต่าง ๆ ของผู้ทำคลอด ทางเลือกที่เป็นไปได้ :
 - หมอดำเแยหรือผดุงครรภ์
 - แพทย์
 - ผู้ช่วยแพทย์
 - พยาบาล
 - ผู้ทำคลอดที่ผ่านการอบรม



กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1 หนุนใจให้แม่ฟังพาพระเจ้าขณะเตรียมตัวตลอด
- 2 มีพระคัมภีร์ข้อไหนบ้างที่บอกว่าพระเจ้าทรงประทานความเข้มแข็งให้กับผู้ที่ติดตามพระองค์
คำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่:
 - **สดุดี 28:7** “พระเจ้าทรงเป็นพระกำลัง และเป็นโล่ของข้าพเจ้า จิตใจของข้าพเจ้าวางใจในพระองค์ ข้าพเจ้าจึงได้รับความอุปถัมภ์ และจิตใจของข้าพเจ้าก็ปิติยินดียิ่ง ข้าพเจ้าจะถวายโมทนาแก่พระองค์ด้วยบทเพลงของข้าพเจ้า”
 - **สดุดี 59:16** “แต่ข้าพระองค์จะร้องเพลงถึงอำนาจของพระองค์ ข้าพระองค์จะร้องเพลงถึงความเมตตาของพระองค์ในเวลาเช้า เพราะพระองค์ทรงเป็นป้อมปราการของข้าพระองค์เป็นที่ลี้ภัยในยามทุกข์ของข้าพระองค์”
- 3 ให้แม่เลือกข้อพระคัมภีร์ที่มีความหมายสำหรับตัวเอง ให้แม่วาดรูปของข้อพระคัมภีร์ที่มีประโยชน์สำหรับการตลอดของเธอ
- 4 ใช้กิจกรรมอื่นตามความเหมาะสม
 - ให้แม่คิดถึงเวลาที่เธอรู้สึกผ่อนคลาย และสงบเพื่อให้แม่ฝึกจินตนาการถึงช่วงเวลานั้น
 - ให้แม่เลือกวัตถุสิ่งหนึ่ง (เช่น รูปครอบครัว หรือสิ่งที่เธอคิดว่าน่ารัก/สวย เช่น ดอกไม้) เพื่อใช้ในการเพ่งความสนใจไปที่สิ่งนั้นขณะตลอด



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

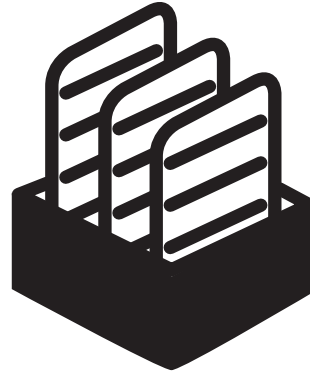


การบ้านที่แนะนำ

- วางแผนเพื่อให้แน่ใจเรื่องผู้ทำคลอด และสถานที่คลอดของแม่
- สนับสนุนให้แม่ใช้เวลาในสัปดาห์นี้จินตนาการถึงการคลอดที่ปลอดภัย และสงบสุข
- สนับสนุนให้แม่อธิษฐานขอให้พระเจ้าประทานพรตามใจปรารถนาของเธอ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ
ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

13B

การเตรียมตัว สำหรับคลอด ตอนที่ 2

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV13B

ชื่อบท : การเตรียมตัวสำหรับคลอด ตอนที่ 2

อายุ ไตรมาสที่ 3 อายุครรภ์ 7-9 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความเข้าใจร่างกาย

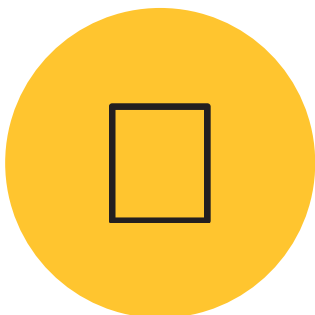
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกอาการที่พบได้บ่อย หลังการคลอดและวิธีบรรเทาอาการเหล่านั้นได้
- บอกอาการหลังคลอดที่ต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วนได้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

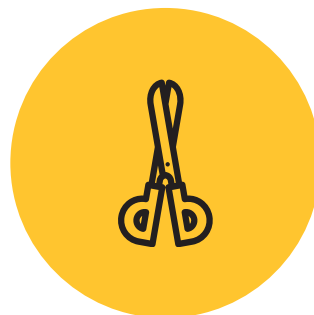
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ



สีไม้



กรรไกร



ลูกโป่ง

อุปกรณ์สำหรับทำกิจกรรม
เสริม

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- อ่านแผนการสอน
 - ศึกษาตารางบอกอาการและสิ่งที่
น่าเป็นห่วง
-



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



อภิปรายเรื่องการพักผ่อนหลังการคลอด

- 1 บอกแม่ว่าคุณกำลังจะพูดคุยถึงช่วงเวลาหลังการคลอดซึ่งเรียกว่าระยะหลังคลอดยากับแม่ว่าการพักผ่อนหลังคลอดอย่างเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญสำหรับร่างกายของเธอ
- 2 ปัจจัยที่สำคัญที่สุด 2 ปัจจัย สำหรับระยะนี้ก็คือการพักผ่อนอย่างเพียงพอและการได้รับโภชนาการที่ดี
 - สนับสนุนให้แม่นอนพักอยู่บนเตียงเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 5 วันหลังคลอด
 - วางแผนหาคนมาช่วยเธอในระหว่าง 5 วันนี้ และหลังจากนั้นอาจจะให้เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวมาช่วยดูแลเรื่องงานบ้านแทนแม่

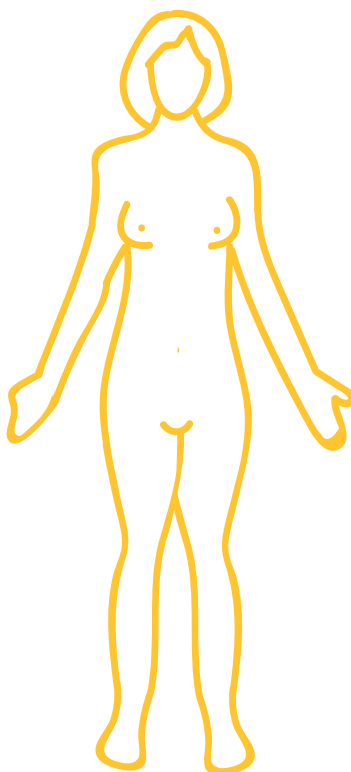


ระบุและพูดคุยถึงอาการหลังคลอด

- 1 ให้แม่ช่วยวาดรูปร่างกายของผู้หญิงอย่างง่ายลงบนกระดาษ
- 2 แบ่งกระดาษเป็นสองส่วน และเขียนคำว่า “อาการ” ทางด้านขวา
- 3 เขียนคำว่า “สิ่งที่น่าเป็นห่วง” ด้านซ้ายมือ การเขียนจะช่วยทำให้แม่จำได้ถึงอาการของปัญหาที่เกิดขึ้น

สิ่งที่น่าเป็นห่วง

อาการ



๔ ตัดกระดาษเป็นรูปหัวใจหลาย ๆ แผ่นแล้วเขียนตัวเลขกำกับเขียนข้อความหรือวาดรูปวิธีการรักษาสำหรับอาการแต่ละอย่างให้ใช้สีอื่นที่ไม่ใช่สีแดงเพื่อทำเครื่องหมายบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

๕ ใช้ตารางด้านล่างในการระบุและอธิบายอาการ:

ด้านของ “อาการ” ให้ถามว่า	จากนั้นให้...
1. เลือดออก หลังจากคลอดลูกแล้วปกติคุณน่าจะมียาเลือดออกทางไหนบ้าง	1. ลากเส้นไปที่อวัยวะสืบพันธุ์ 2. อธิบายให้แม่ฟังว่าจะมีเลือดออกมาทางช่องคลอดคล้ายประจำเดือนนานประมาณ 4-6 อาทิตย์หลังคลอด 3. ให้แม่วาดรูปอย่างง่ายเพื่อช่วยให้เธอจำได้ 4. ให้แม่วาดรูปหรือเขียนข้อความเพื่อเน้นความสำคัญของการพักผ่อน เพื่อป้องกันการตกเลือดบนกระดาษรูปหัวใจที่เขียนหมายเลข 1 เช่น เธออาจจะเขียนคำว่าพักผ่อนหรือวาดรูปเตียง
2. ปวด/เจ็บช่องคลอด หลังจากคลอดลูกแล้วปกติคุณน่าจะรู้สึกเจ็บกล้ามเนื้อบริเวณไหนของร่างกาย	1. ลากเส้นไปที่ช่องคลอดอีกเส้นแล้วเขียนคำว่าเจ็บช่องคลอด 2. อธิบายให้แม่ฟังว่าเธออาจจะรู้สึกเจ็บบริเวณช่องคลอดต่อไปอีกระยะหนึ่งหลังคลอด 3. บนกระดาษรูปหัวใจที่เขียนหมายเลข 2 ให้แม่วาดรูปหรือเขียนข้อความเกี่ยวกับวิธีการรักษา: <i>เช่น บริเวณนี้ในน้ำอุ่นที่สะอาดวันละ 2 ครั้งเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ และรักษาความสะอาดในบริเวณนี้</i>
3. อาการเจ็บหัวนม อาการเจ็บหัวนมแบบไหนถือเป็นการปกติที่พบได้หลังคลอด	1. ลากเส้นไปที่หัวนม 2. อธิบายให้แม่ฟังว่าปฏิกิริยาการดูดนมของทารกนั้นรุนแรงมากและอาจทำให้หัวนมของแม่เจ็บในช่วงอาทิตย์แรก 3. บนกระดาษรูปหัวใจที่เขียนหมายเลข 3 ให้แม่วาดรูปหรือเขียนข้อความเกี่ยวกับวิธีการรักษา: <i>ให้ลูกดูดนมโดยให้ฐานหัวนมทั้งหมดอยู่ในปากของทารกทั้งหมดฐานหัวนม คือ บริเวณที่อยู่รอบหัวนมมีสีน้ำตาลอ่อน ถ้าทารกดูดเฉพาะบริเวณหัวนมแม่จะเจ็บมาก</i>

ด้านของ “อาการ” ให้ถามว่า	จากนั้นให้...
4. อาการคัดตึงเต้านม เต้านมของคุณจะมีอาการอย่างไร เมื่อมีการสร้างน้ำนมขึ้นมา	1. ลากเส้นไปที่เต้านม 2. อธิบายให้แม่ฟังว่าปริมาณน้ำนมจะเพิ่มขึ้นหลังจากที่ลูกคลอດแล้ว 3-4 วัน ระหว่างนี้แม่อาจจะรู้สึกเจ็บเต้านมและรู้สึกไม่สบายแต่อาการนี้จะเกิดขึ้นเพียง 1-2 วันเท่านั้น 3. บนกระดาดรูปหัวใจที่เขียนหมายเลข 4 ให้แม่วาดรูปหรือเขียนข้อความเกี่ยวกับวิธีการรักษา: ใช้ผ้านุ่ม ๆ ซุปน้ำอุ่น จัดประคบที่เต้านมให้นมลูกบ่อย ๆ เปลี่ยนทุก 2-3 ชั่วโมง
5. ท้องผูก จะเกิดอะไรขึ้นกับระบบขับถ่าย ของคุณหลังคลอด	1. ลากเส้นไปที่บริเวณก้น อธิบายให้แม่ฟังว่าเธออาจจะท้องผูกในช่วงอาทิตย์แรกหลังคลอด 2. บนกระดาดรูปหัวใจที่เขียนหมายเลข 5 ให้แม่วาดรูปหรือเขียนข้อความเกี่ยวกับวิธีการรักษา: ทานผักและผลไม้มาก ๆ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วหรือเครื่องดื่มชนิดอื่นที่ปลอดภัย เช่น นมหลังคลอด

ระบุและอภิปรายสิ่งที่น่าเป็นห่วง

- คุณมีสิ่งที่ยังกังวลเกี่ยวกับร่างกายคุณหลังคลอดหรือไม่
- อภิปรายถึงสิ่งที่กังวลกับแม่เขียนกำกับลงบนรูปเดิมที่ใช้แต่ให้เขียนทางด้านซ้ายของรูปภาพแทน
 - เขียนกำกับบอกสิ่งที่ยังกังวลด้วยสีแดงเพื่อบอกอาการที่เป็นสัญญาณเตือน
 - อาการเหล่านี้ทั้งหมดอาจจะบ่งบอกถึงปัญหา
 - ย้ำกับแม่ว่าเธอควรจะได้รับการรักษาทางการแพทย์ถ้าหากมีอาการเหล่านี้
- ใช้ตารางต่อไปนี้ในการระบุและอภิปรายอาการที่น่าเป็นห่วง:

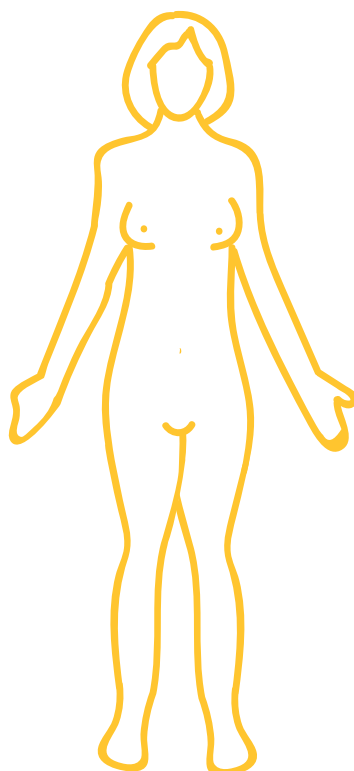
ด้าน “สิ่งที่น่าเป็นห่วง”	ให้...
1. เลือดออกมากกว่าปกติ	1. อธิบายให้แม่ฟังว่าหากเลือดที่ไหลออกมาเกิดไหลออกมามากในทันที(ผ้าอนามัยชุ่มเลือดภายใน 1 ชั่วโมง) หรือมีอาการปวดเกร็งในท้องน้อย(มดลูกบีบตัว) เธอต้องไปพบแพทย์ทันที

ด้าน “สิ่งที่น่าเป็นห่วง”	ให้...
2. ไม่สามารถปั๊สสวะได้หรือกลั้นปั๊สสวะไม่อยู่	1. ลากเส้นไปที่กระเพาะปั๊สสวะบริเวณท้องน้อย 2. อธิบายให้แม่ฟังว่าหลังจากที่คลอดแล้วเธอควรจะสามารถปั๊สสวะได้หากว่าเธอไม่สามารถควบคุมการปั๊สสวะได้แสดงว่ามีปัญหา
3. เต้านมแดงร้อนและเจ็บ	1. ลากเส้นไปที่บริเวณเต้านมแล้วเขียนกำกับ 2. อธิบายให้แม่ฟังว่าหากน้ำนมไม่ได้ไหลอย่างสม่ำเสมอมันอาจจะเกิดการอุดตันในท่อน้ำนมและเกิดการติดเชื้อตามมา
4. ตาพร่ามัวหรืออาการปวดศีรษะที่ไม่หายไป	1. เขียนกำกับบนรูป 2. อธิบายให้แม่ฟังว่าถ้าหากว่าเธอตาพร่ามัวหรือมีอาการปวดศีรษะที่ไม่หายไปมันแสดงถึงอาการที่น่าเป็นห่วง
5. มีไข้	1. ลากเส้นไปที่ศีรษะแล้วเขียนกำกับ 2. ย้ำกับแม่ว่าการมีอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นนั้นเป็นเหตุหนึ่งที่น่าเป็นห่วง

- ภาพวาดที่เสร็จสมบูรณ์แล้วควรมีลักษณะดังนี้:

สิ่งที่น่าเป็นห่วง

- เลือดออกมากกว่าปกติ
- ไม่สามารถปั๊สสวะได้หรือ
- กลั้นปั๊สสวะไม่อยู่
- เต้านมแดงร้อนและเจ็บ
- ตาพร่ามัวหรืออาการปวด
- ศีรษะที่ไม่หายไป
- มีไข้



อาการ

- เลือดออก
- เจ็บช่องคลอด
- เจ็บหัวนม
- คัดตึงเต้านม
- ท้องผูก



อภิปรายเรื่องการมองในแง่บวกและ สายสัมพันธ์

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าคุณได้ใช้เวลาามากกับการพูดคุยถึงสิ่งที่ไม่น่าสยใจ แต่เป็นสิ่งที่สำคัญที่แม่ที่ต้องมีความมั่นใจในการเตรียมพร้อมรับมือกับช่วงเวลาหลังคลอด
- 2 สนับสนุนให้แม่มุ่งความสนใจไปที่รางวัลอันสุดแสนพิเศษที่เธอจะได้รับ นั่นก็คือการได้อุ้มลูกหลังคลอด
- 3 ให้แม่อยู่ในอิริยาบถที่สบายที่เธอสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนและหลับตาลงได้
- 4 ให้แม่จินตนาการว่าชีวิตของเธอจะเป็นอย่างไรหลังจากลูกคลอดให้แม่คิดเกี่ยวกับ:
 - ลูกจะมีหน้าตาเป็นอย่างไร
 - คุณจะรู้สึกอย่างไรเมื่อได้เห็นร่างกายเล็ก ๆ ของลูก
 - คุณจะรู้สึกอย่างไรเมื่อได้หอมผิวนุ่ม ๆ ของลูก
 - คุณรู้สึกตื่นเต้นที่จะได้ทำกิจกรรมอะไรกับลูก การให้นมลูก การพาลูกหลับ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

ให้แม่พูดคุยกับครอบครัวเรื่องแผนการพักผ่อนหลังคลอด ย้ำกับแม่ว่าเธอต้องวางแผนนอนพักอย่างน้อย 5 วันหลังคลอด การวางแผนเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ล่วงหน้าจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

- ใครจะเป็นคนเตรียมอาหารขณะที่คุณพักผ่อน
- ใครจะเป็นคนดูแลลูกคนอื่น ๆ
- ใครจะเป็นคนทำความสะอาดบ้านและซักผ้า



กิจกรรมสอนเสริม

การรักษาตัวของมดลูก, ลูกโป่งที่หดตัวลง

กิจกรรมนี้ต้องใช้ลูกโป่งและสีเมจิก

- 1 เป่าลูกโป่งและวาดรูปวงกลมลงไปขนาดเท่ากำปั้นระบายวงกลมที่วาดขึ้นมาด้วยสีเมจิก
- 2 อธิบายให้แม่ฟังว่าลูกโป่งก็เปรียบเหมือนมดลูก
 - วงกลมบนลูกโป่งก็คือตำแหน่งที่รกเกาะติดอยู่กับผนังมดลูก หลังคลอดแล้วก็จะเกิดแผลที่ต้องเกิดการสมานแผล
 - รกเป็นอวัยวะที่เติบโตขึ้นภายในมดลูกระหว่างที่ตั้งครรภ์เพื่อช่วยให้อาหารกับทารกมันเชื่อมอยู่กับทารกทางสายสะดือรกจะคลอดออกมาหลังจากคลอดลูกแล้ว
- 3 ปลอ่ยลมลูกโป่ง
- 4 อธิบายให้แม่ฟังว่าหลังจากที่เธอคลอดลูกมดลูกก็จะหดตัวกลับมามีขนาดเท่าเดิม (ขนาดประมาณกำปั้น)
- 5 ในขณะที่มดลูกหดตัวเกิดอะไรขึ้นกับบริเวณที่รกเคยเกาะอยู่
คำตอบที่เป็นไปได้: บริเวณที่รกเคยเกาะอยู่จะหดตัวลงตามมดลูกที่กำลังหดเล็กลง
- 6 อธิบายให้แม่ฟังว่าการพักผ่อนอย่างเพียงพอหลังคลอดจะช่วยให้มดลูกหดลงและช่วยสมานแผลบริเวณที่รกเคยเกาะ ถ้าแม่ทำงานมากเกินไปมดลูกและแผลก็จะหายช้า



ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

☐ อธิษฐานปิด

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่
สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

14

มุมมองของพระเจ้าเกี่ยวกับเด็ก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV14

ชื่อบท : มุมมองของพระเจ้าเกี่ยวกับเด็ก

อายุ ไตรมาสที่ 3 อายุครรภ์ 7-9 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมุ่งมั่นในการติดตามพระคริสต์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กฝึกฝน ปฏิบัติ มีวินัยในการอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ นมัสการ และ รับใช้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- แสดงออกถึงการยอมรับความเป็นพระเจ้าของพระเยซูคริสต์ โดยการศึกษาพระคัมภีร์ (ปรับความเหมาะสมสำหรับแม่ที่ไม่ได้เป็นคริสเตียน)
- บอกข้อพระคัมภีร์ที่สำคัญที่ถูกกล่าวถึงในคู่มือปกป้องเด็กจากการถูกทารุณกรรมของมูลนิธิดรุณาทรซึ่งกล่าวถึงน้ำพระทัยและจุดประสงค์ของพระเจ้าที่มีต่อเด็ก
- บอกบทบาทของครอบครัว คริสตจักร ชุมชนและประเทศชาติ ในการสร้างโลกที่เป็นมิตรต่อเด็ก

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



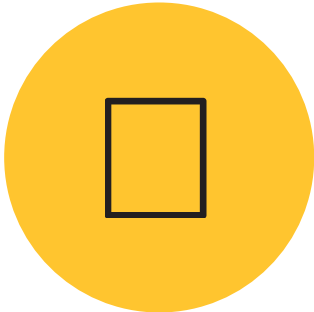
พระคัมภีร์



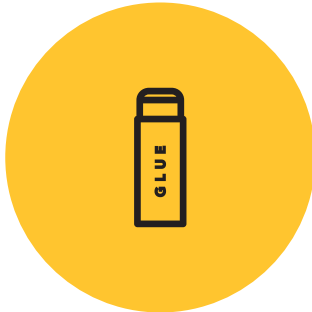
กระดาษและสีไม้
(สำหรับลากเส้นรูปมือ)



กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจ 5
แผ่น ให้มีขนาดใหญ่พอที่จะ
เขียนข้อความได้ถ้าเป็นไปได้
ให้ใช้กระดาษสีแดง



กระดาษแผ่นใหญ่ (อาจใช้
เป็นถุงกระดาษรีไซเคิลสี
น้ำตาลก็ได้)



กาว (อาจทำกาวเองโดยใช้
วัตถุดิบในท้องที่ : สูตรทำ
กาวอยู่ในคู่มือ)

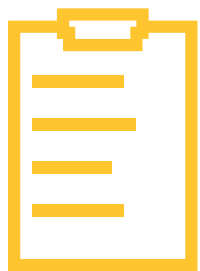
สูตรทำแป้งเปียก

- ทำจากแป้งและน้ำ
- มีผู้ใหญ่เป็นผู้ทำแป้งเปียก
- ผสมแป้ง 59 มิลลิลิตร ในน้ำ 1/4 ลิตร ผสมจนละลายเข้ากัน
- นำส่วนผสมนี้ ผสมน้ำเดือดอีก 1/4 ลิตร และตั้งไฟ 3 นาที และทิ้งให้เย็น

หมายเหตุ : สามารถทำกาวน้ำโดยไม่
ตั้งไฟได้แต่เนื้อกาวจะไม่เนียน

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- ตัดกระดาษเป็นรูปหัวใจ
- กาวหรือแป้งเปียก



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



อภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญ ของการศึกษาพระคัมภีร์

- 1 เริ่มต้นด้วยการถามแม่ว่าเธอทำอะไรเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของเธอกับพระเจ้า ถ้าแม่ยังไม่เป็นคริสเตียนหรือแม่รู้สึกลังเลในการตอบคำถามให้ถามว่า “คุณรู้ไหมว่าทำไมการมีความสัมพันธ์กับพระเจ้าจึงเป็นสิ่งสำคัญ เราสามารถเข้าใจพระองค์และเรียนรู้เกี่ยวกับพระองค์ผ่านทางการศึกษาพระคัมภีร์”
- 2 พูดเกี่ยวกับความสำคัญของการศึกษาพระคัมภีร์
 - ถ้าแม่สามารถอ่านหนังสือได้ให้แนะนำวิธีการที่ช่วยให้แม่ประสบความสำเร็จในการศึกษาพระคัมภีร์
 - ถ้าแม่อ่านหนังสือไม่ออกให้หาคนในชุมชนที่สามารถอ่านพระคัมภีร์ให้เธอฟังได้ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
- 3 เสนอแนะวิธีต่อไปนี้:
 - อธิษฐานสั้น ๆ เพื่อขอให้พระเจ้าสำแดงสิ่งที่พระองค์เป็นประโยชน์สำหรับคุณจากการอ่านพระคัมภีร์
 - อ่านพระคัมภีร์ 2-3 บท ควรจะเริ่มอ่านพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ (มัทธิว)
 - หลังจากอ่านแล้วให้ตอบคำถาม “ฉันได้เรียนรู้อะไรจากพระคัมภีร์ตอนนี้บ้าง”
 - อธิษฐานเกี่ยวกับสิ่งที่คุณได้อ่าน
- 4 อ่านเรื่องสั้นในมาระโก 10:13-16
- 5 ทำตามคำแนะนำด้านบนเพื่อให้แม่เข้าใจวิธีการศึกษาพระคัมภีร์อย่างง่าย
- 6 ถามแม่ว่าเธอรู้สึกประทับใจอย่างไรบ้างเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกของพระเยซูทรงรู้สึกต่อเด็กจากข้อที่อ่าน



อภิปรายถึงทัศนคติของพระเจ้าต่อเด็ก

- 1 อ่านและอภิปรายข้อพระคัมภีร์ในตารางที่ 1 และอธิบายมุมมองของพระเจ้าที่มีต่อเด็กจากเนื้อหาที่อ่าน

• ตารางที่ 1 ทศนคติของพระเจ้าต่อเด็ก

ข้อพระกัมภีร์	แนวคิด
สดุดี 127 : 3, 5	ลูก ๆ ของเราเป็นของขวัญและพระพรจากพระเจ้า
มัทธิว 18 : 3-5, 10 ลูกา 9 : 48 มัทธิว 19 : 14	เด็ก ๆ มีสถานะพิเศษในอาณาจักรของพระเจ้า พระเยซูทรงอุ้มพวกเขาเพื่อเป็นตัวอย่าง สำหรับเรา เมื่อพระเยซูถูกถามว่าใครยิ่งใหญ่ที่สุดในแผ่นดินสวรรค์ พระองค์ทรงตอบโดยทรงวางเด็กเล็ก ๆ ไว้ตรงกลางเหล่าอัครทูตและให้เขาเป็นตัวอย่างของคนที่จะเข้าสู่แผ่นดินสวรรค์เพราะเขามีความบริสุทธิ์
เฉลยธรรมบัญญัติ 6:6-7 สดุดี 78:5-7 สุภาษิต 6:20	เด็กต้องได้รับการอบรมสั่งสอน
เอเฟซัส 6 : 4 สุภาษิต 3 : 11 สุภาษิต 19 : 18	เด็ก ๆ ต้องได้รับความรักการทะนุถนอมและคำแนะนำที่รอบคอบได้รับการตักเตือนว่ากล่าว
ทิตัส 2 : 3-5	เด็กต้องการความรักจากเรา

2 ให้แม่สรุปทศนคติและพระประสงค์ของพระเจ้าเกี่ยวกับเด็ก ให้บอกหัวข้อต่อไปนี้ลงไปด้วย :

- เด็กมีความสำคัญสำหรับพระเจ้า
- ความเชื่อและความบริสุทธิ์ของเด็กนั้นควรเอาเป็นแบบอย่าง
- เด็กต้องการคำแนะนำ
- เด็กต้องการการอบรมปณิธานที่มาจากความรัก
- เด็กต้องการความความรัก

3 เขียนแนวคิดแต่ละอย่างเกี่ยวกับพระประสงค์ของพระเจ้าที่มีต่อเด็กลงบนกระดาษรูปหัวใจแล้วระบายสี

4 ถ้าเป็นไปได้ให้แม่วาดรูปหน้าตาของลูกในครรภ์ตามที่แม่จินตนาการลงบนกลางกระดาษแผ่นใหญ่ติดกระดาษรูปหัวใจลงบนกระดาษแผ่นใหญ่รอบ ๆ รูปหน้าลูกที่วาดขึ้นและตั้งชื่อกระดาษแผ่นนี้ว่า “พระเจ้าทรงรักลูกของฉันและพระองค์ทรงมีแผนการสำหรับเขา” ถ้าแม่เขียนไม่ได้อาจช่วยเขียนให้



อภิปรายคุณค่าของเด็กตามหลักวัฒนธรรมท้องถิ่น

- 1 ให้แม่คิดถึงสิ่งที่มีค่าที่สุดที่เธอมีอยู่ถ้าเป็นไปได้ให้เธอเอาของสิ่งนั้นให้คุณดูและให้อธิบายว่าทำไมมันจึงสำคัญสำหรับเธอ
- 2 อภิปรายถึงคุณค่าของเด็กในวัฒนธรรมของคุณ แล้วให้บอกว่าเหมือนกับทัศนคติที่พระเจ้าทรงมีต่อเด็ก ๆ หรือไม่? อย่างไร?
- 3 ถามว่า:
 - เด็ก ๆ ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักและความเมตตาหรือไม่
 - เด็กถูกมองว่าสำคัญหรือไม่
 - มีคนรับฟังเด็ก ๆ ไหม
 - เด็กมีอิสระในการเข้าไปเรียนรู้ในสถานที่ที่ปลอดภัยหรือไม่
 - ผู้ใหญ่เคยเล่น / ใช้เวลาปฏิสัมพันธ์กับเด็กหรือไม่
 - เด็กได้รับการฝึกนิสัยด้วยความรักหรือไม่
 - เด็กถูกมองว่าเป็นภาระหรือนำรำคาญไหม
- 4 อธิบายว่าการที่เด็กจะเติบโตขึ้นสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัว คริสตจักร ชุมชน และแม้กระทั่งในประเทศต้องเห็นคุณค่าของเขาและมองว่าพวกเขาเป็นคนพิเศษและมีค่ามากกว่าสิ่งของที่แม่มีอยู่
- 5 อ่านสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วให้แม่คิดว่าวิธีที่ครอบครัวคริสตจักรชุมชนและประเทศชาติปฏิบัติต่อเด็กนั้นสอดคล้องกับทัศนคติของพระเจ้าที่มีต่อเด็กหรือไม่ และคนเหล่านี้เห็นคุณค่าของเด็กหรือไม่ (สร้างสถานการณ์ ที่เข้ากับวัฒนธรรม)
 - เด็ก ๆ ในบ้านถูกมองว่าเป็นสิ่งของและถูกใช้ให้ทำงาน เช่น หาเงินตามที่ต่าง ๆ (ไม่ใช่ทัศนคติของพระเจ้าพระเจ้าต้องการให้เด็กมีคุณค่าและได้รับความรัก)
 - เด็ก ๆ ไม่ได้รับอนุญาตให้ไปโบสถ์เพราะพวกเขามักจะรบกวนการนมัสการ (ไม่ใช่ทัศนคติของพระเจ้าพระเจ้าชื่นชมความเชื่อแบบเด็ก ๆ และความบริสุทธิ์ของพวกเขา)
 - เด็ก ๆ ในชุมชนมักจะได้ร่วมในงานสำคัญต่าง ๆ และผู้ใหญ่ก็มักเล่นกับพวกเขา (สอดคล้องกับทัศนคติของพระเจ้า เด็ก ๆ มีความสำคัญต่อพระเจ้าผู้ใหญ่ควรรับฟังเด็กและมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้)
 - เด็ก ๆ ในครอบครัวถูกทอดทิ้งให้ดูแลตัวเองและถูกเพิกเฉยเสียเป็นส่วนใหญ่ (ไม่ใช่ทัศนคติของพระเจ้า เด็ก ๆ มีความสำคัญต่อพระเจ้าและครอบครัวควรเห็นคุณค่าของเด็กเช่นกัน)

6 ในครอบครัว คริสตจักร ชุมชน และประเทศชาติควรจะทำอะไรเพื่อแสดงให้เด็ก ๆ เห็นว่าพวกเขามีความสำคัญคำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่ :

- แสดงความรักกับพวกเขา
- ใส่ใจกับความต้องการของเขา
- ฟังเขา
- สอนเขาด้วยความสุภาพ
- ใช้เวลากับเขา

7 วาดรูปมือของแม่ลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ 2-3 รูปแล้ววาดรูปหรือเขียนข้อความลงบนรูปมือเกี่ยวกับวิธีที่ครอบครัว คริสตจักร ชุมชน และ ประเทศชาติ สามารถช่วยสร้างโลกนี้ให้เป็นมิตรกับเด็ก ๆ ได้



กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

ช่วยแม่คิดคำอธิษฐานและอธิษฐานเผื่อลูกที่ยังไม่เกิด ให้อธิษฐานเพื่อความกังวลต่าง ๆ ของแม่เกี่ยวกับการคลอดการดูแลทารกหรือเรื่องอื่น ๆ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1** จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2** อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3** สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- ให้แม่คิดสิ่งหนึ่งที่เธอสามารถทำได้ที่บ้านก่อนที่จะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งหน้าที่แสดงถึงความต้องการของพระเจ้าที่มีต่อลูกที่อยู่ในครรภ์ของเธอ (เช่น การร้องเพลงและอ่านหนังสือให้ลูกฟัง การทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อน)
- ให้แม่เอากระดาษแผ่นใหญ่ที่มีรูปมือให้สมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวดูแล้วอธิบายความหมายของมันให้เขาฟัง

□ กิจกรรมสอนเสริม

บางครั้งพ่ออาจรู้สึกไม่มีส่วนร่วมในการให้นมลูกโดยใช้วิธีต่อไปนี้

- อธิบายว่าความช่วยเหลือของพ่อนั้นมีค่ามากในการช่วยแม่ให้ผ่านพ้นความยากลำบากในการให้นมลูก
- ถามพ่อว่าเขามีข้อเสนอแนะอะไรที่เขาจะสามารถช่วยเหลือแม่ได้ ถ้าพ่อไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม แม่สามารถพูดคุยกับเขาเกี่ยวกับแนวคิดที่พวกเขามีร่วมกันเพื่อช่วยเหลือกันในการให้นมลูก เช่น พ่อสามารถ
 - อุ้มลูกมาให้แม่ในช่วงกลางคืน
 - อุ้มลูกเธอหลังจากที่ลูกทานนมอิ่มแล้ว
 - พุดและย้าเพื่อให้กำลังใจคุณให้เห็นคุณค่าของการให้นมลูก
 - ช่วยให้คุณได้พักผ่อนโดยการช่วยดูแลลูกในขณะที่คุณพักผ่อนเป็นครั้งคราว
 - ช่วยเตือนให้คุณดื่มน้ำให้เพียงพอ และหาบน้ำให้คุณดื่มในช่วงพักการให้นมลูก

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Prewett, Rebecca, "Our View of Children." <http://www.fix.net/~rprewett/view.html> (Accessed May 21, 2009).

Protecting Children — Active Prevention and Immediate Response : Compassion International's Guide to Protecting Children from Abuse, Introduction - God and Child Protection

15

การให้คำปรึกษา เกี่ยวกับการให้นมลูก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV15

ชื่อบท : การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการให้นมลูก

อายุ ภายใน 48 ชั่วโมง หลังคลอด	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติ
เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีประสบการณ์ช่วยลดการเกิดโรค การขาด
สารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

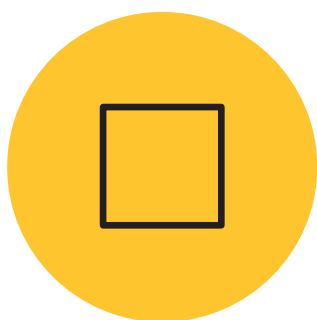
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ประเมินความสำเร็จของเธอในการให้นมลูก
- ระบุปัญหาในการให้นมลูกและระดมความคิดหาวิธีแก้ไข
- อธิบายความสำคัญของการติดตามน้ำหนักตัวของทารกที่เพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสมเพื่อเป็นตัวชี้วัดว่าทารกได้รับน้ำนมเพียงพอหรือไม่
- อธิบายวิธีการในท้องถิ่นที่ใช้เพื่อเพิ่มปริมาณน้ำนมเมื่อจำเป็น
- บอกวิธีการในท้องถิ่นที่ใช้แก้ปัญหาการเจ็บหัวนม
- ระบุอาการของเต้านมอักเสบและวิธี/เวลาที่ควรไปพบแพทย์

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษสีเหลี่ยมจัตุรัส
เพื่อใช้ทำเป็นหนังสือ



สีไม้หรือสีเมจิก

สิ่งที่ต้องเตรียม

ทบทวนอาการของเต้านมอีกเสบเพื่อช่วยแม่ประดิษฐ์หนังสือเล็ก ๆ
ที่มีรูปภาพดังจะอธิบายในแผนการสอนหลัก



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



อภิปรายถึงประสบการณ์การให้นมลูกในช่วงเริ่มต้น

- 1 เริ่มต้นด้วยการซักถามแม่ถึงประสบการณ์การให้นมที่ผ่านมาจนถึงเวลานี้
- 2 ย้ำกับเธอว่าทั้งแม่และลูกต่างก็ต้องการเวลาในการเรียนรู้การให้นมลูกและก็เป็นเรื่องปกติหากว่าจะเกิดปัญหาในช่วงเริ่มต้น
- 3 พูดคุยเกี่ยวกับคำถามหลักสองคำถามเพื่อประเมินความสำเร็จของแม่ในการให้นมลูก:
 - คุณรู้สึกสบาย ขณะให้นมลูกไหม
 - ทารกได้รับน้ำนมในปริมาณเพียงพอหรือไม่
- 4 ประเมินว่าทารกได้รับน้ำนมในปริมาณที่เพียงพอหรือไม่โดยถามว่า : ทารกปัสสาวะ 1-2 ครั้งและถ่ายอุจจาระ 1-2 ครั้งต่อวันในช่วงสองวันหลังคลอดนี้ไหม
 - ในช่วง 48 ชั่วโมงหลังคลอดนั้นปริมาณน้ำนมของแม่อาจจะยังมีไม่มาก ดังนั้นทารกจะได้รับนมที่เล็กลงและจะถ่ายปัสสาวะและอุจจาระไม่บ่อยเพราะนมที่เล็กลงนั้นมีปริมาณน้อย
 - แต่เมื่อถึงปลายสัปดาห์แรกแม่จะพบว่าทารกจะปัสสาวะอย่างน้อย 6 ครั้งและอุจจาระ 3-4 ครั้งหรือมากกว่าในแต่ละวัน
- 5 อธิบายให้แม่ฟังว่าสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้การให้นมลูกประสบผลสำเร็จคือการที่ลูกดูดนมอย่างถูกวิธีซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะและตำแหน่งของปากทารกที่ประกบอยู่บนเต้านมแม่ การให้ลูกดูดนมโดยผิดวิธีนั้นจะทำให้เกิดปัญหาในการให้นมได้ การให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธีจะช่วย
 - บรรเทาอาการเจ็บหัวนม
 - ช่วยเพิ่มปริมาณการผลิตน้ำนม
 - ป้องกันไม่ให้เกิดการอุดตันของท่อน้ำนมซึ่งจะทำให้เกิดเต้านมอักเสบตามมา (การติดเชื้อ)
 - ทำให้มั่นใจว่าทารกได้รับน้ำนมในปริมาณเพียงพอ



พูดคุยเรื่องการให้การให้นม และการดูดนมอย่างถูกวิธี

- 1 ให้แม่แสดงให้คุณดูว่าระหว่างที่เธอให้นมลูกนั้น ลูกของเธออยู่ในตำแหน่งใดและปากของทารกนั้นวางอยู่ที่ตำแหน่งไหนของเต้านม
- 2 ให้มองหาสิ่งต่อไปนี้และพูดคุยกับแม่:
 - ทารกหันหน้าเข้าหาแม่และท้องของทารกชนกับท้องของแม่หรือไม่
 - แม่เป็นคนดึงทารกเข้าหาตัวหรือไม่ (แม่ไม่ควรขยับตัวเข้าหาทารก)
 - คุณเห็นริมฝีปากของทารกหรือไม่ ถ้าคุณมองเห็นแสดงว่าริมฝีปากของทารกม้วนออกมาด้านนอกแทนที่จะม้วนเข้าด้านใน

- ลานนมของแม่ส่วนใหญ่อยู่ในปากของทารกหรือไม่ คุณไม่ควรจะมองเห็นฐานหัวนมของแม่
- คุณได้ยินเสียงกลืนน้ำนมของทารกหรือไม่ นมที่เหลืออยู่นั้นจะมีปริมาณน้อย ดังนั้นทารกควรจะกลืนนมที่เหลือหลังจากที่ดูดได้ 5-10 ครั้งอธิบายให้แม่ฟังว่าเธอจะรู้ว่าเธอมีน้ำนมไหลออกมากี่ต่อเมื่อทารกกลืน
- หูของทารกกระดิกหรือไม่ การกระดิกหูเป็นปฏิกิริยาตอบโต้แสดงถึงการดูดที่แรง

3 ถามแม่ว่าเธอเจ็บไหมเมื่อให้นมลูก ถ้าใช่

- ให้เอาปากทารกออกจากนม ความเจ็บปวดแสดงว่าตำแหน่งปากของทารกในการดูดนมไม่ถูกต้อง
- ในการเอาปากทารกออกนั้นแม่สามารถทำได้โดยสอดนิ้วของเธอเข้าไปที่มุมปากของทารกเบา ๆ แม่ไม่ควรจะดึงตัวทารกออกจากเต้านมทันที

4 ให้แม่ลองทำอีกครั้ง

- ดูว่าปากของทารก้าออกอย่างเต็มที่และลิ้นของทารกอยู่ด้านล่างก่อนที่จะอ้าปากเข้ามาดูดนม
- ถ้าแม่รู้สึกหงุดหงิดให้เธอสูดหายใจเข้าออกลึก ๆ 2-3 ครั้งก่อนพยายามอีกครั้ง
- ให้กำลังใจเธอว่าการให้นมลูกนั้นต้องใช้ความอดทนและความอดสาหัสแต่มันก็จะง่ายขึ้นเรื่อย ๆ

❑ พูดคุยเกี่ยวกับการจัดการกับปัญหาเจ็บหัวนม

- 1 ถ้าแม่มีอาการเจ็บหัวนมให้อธิบายว่าวิธีบรรเทาอาการนี้ได้เร็วที่สุดคือการใช้เวลา ให้ทารกฝึกดูดนมอย่างถูกวิธี
- 2 แนะนำให้แม่ปล่อยให้หัวนมสัมผัสอากาศเพื่อให้หัวนมแห้งในระหว่างไม่ได้ให้นมลูกและปล่อยให้หัวนมสัมผัสอากาศมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้
- 3 แนะนำให้แม่ไม่ฟอกสบู่บริเวณหัวนมเพราะจะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นแห้ง

❑ พูดคุยถึงวิธีการเพิ่มปริมาณน้ำนม

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่านมที่เหลือจะกลายเป็นน้ำนมขาวในช่วงวันที่ 3-6 หลังคลอด
- 2 บอกให้แม่ทราบว่าแม่มีน้อยคนมากที่มีปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอสำหรับลูกของเธอ
- 3 ถ้ารู้สึกว่ามีน้ำนมของเธอน้อยวิธีเพิ่มปริมาณน้ำนมที่ดีที่สุดก็คือการเพิ่มระยะเวลาการให้นมและความถี่ในการให้นมซึ่งขณะให้นมลูกจะมีการส่งสัญญาณกระตุ้นให้ต่อมน้ำนมของเธอผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้นและเธอยังสามารถเพิ่มปริมาณน้ำนมได้โดยการพักผ่อนให้มาก ดื่มน้ำสะอาดให้มากเพื่อลดความกระหายและรับประทานอาหารครบหมู่



พูดคุยเรื่องเต้านมอักเสบ

- 1 พูดคุยถึงวิธีการวินิจฉัยเต้านมอักเสบ (การติดเชื้อของต่อมน้ำนมในเต้านม) ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียในหัวนม
 - อธิบายว่าถ้าท่อน้ำนมอุดตันมันอาจทำให้เกิดการติดเชื้อเต้านมอักเสบ มักจะเกิดกับเต้านมข้างเดียว อาการที่ต้องสังเกตคือมีไข้เต้านมเจ็บและร้อนหนาว ส้นและอ่อนเพลีย
 - ประดิษฐ์หนังสือเล่มเล็กโดยใช้กระดาษและสีไม้เพื่อใช้เตือนความจำแม่เกี่ยวกับข้อมูลดังกล่าวและใช้อ้างอิงเมื่อจำเป็น

หมายเหตุ : แม่สามารถวาดรูปหลังจากที่คุณได้พูดคุยถึงอาการและขั้นตอนการรักษาเมื่อเกิดเต้านมอักเสบ

- 2 พูดคุยถึงวิธีการจัดการกับโรคเต้านมอักเสบ

วาดรูป 4 รูปลงบนกระดาษการ์ดหรือหนังสือเล่มเล็กเพื่อบรรยายขั้นตอนต่อไป

 - ถ้าพบว่าเต้านมอักเสบให้ทารกดื่มนมจากเต้านมข้างที่ติดเชื้อต่อไป การให้นมต่อไปจะไม่เป็นอันตรายกับทารกและยังช่วยรักษาเต้านมของเธอได้อีกด้วย
 - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
 - ดื่มน้ำให้เพียงพอ
 - ทานอาหารที่มีประโยชน์ (พูดคุยถึงลักษณะของอาหารที่มีประโยชน์กับแม่)
- 3 พูดคุยถึงวิธีการหลีกเลี่ยงการเกิดเต้านมอักเสบ อธิบายว่าแม่สามารถหลีกเลี่ยงการเกิดเต้านมอักเสบได้โดยการพักผ่อนอย่างเพียงพอและการทานอาหารที่เป็นประโยชน์และการให้ลูกกินนมจนเกลี้ยงเต้าแต่ละครั้ง
- 4 พูดคุยว่าเธอควรจะไปพบแพทย์เมื่อไหร่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นใน 24 ชั่วโมงหรือรู้สึกป่วยอย่างเฉียบพลันเธอควรจะได้รับความช่วยเหลือพูดคุยกับแม่ถึงทางเลือกที่มีในท้องถิ่นเพื่อรับการรักษาทางการแพทย์



กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- การเรียนรู้วิธีการให้นมลูกอาจจะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับแม่
 - ส่งเสริมให้แม่สนุกกับการใช้เวลาพูดคุยและร้องเพลงกับลูก
 - อธิบายว่าทารกสามารถจำเสียงของเธอได้ตั้งแต่ตอนที่เธออยู่ในครรภ์



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ฝึกเทคนิคการให้ลูกดูนมอย่างถูกวิธี
- ใช้เวลาสร้างความเพลิดเพลินกับลูกโดยการพูดคุยและร้องเพลงกับลูก
- ให้แน่ใจว่าแม่พักผ่อนอย่างเพียงพอโดยนอนกลางวันไปกับทารกและให้สมาชิกคนอื่นในครอบครัวทำงานบ้านและเตรียมอาหารแทน



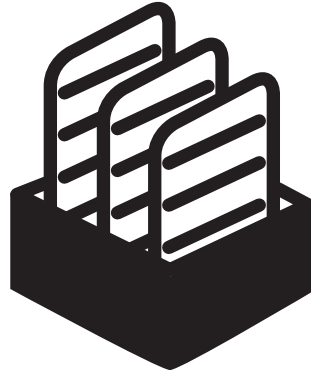
กิจกรรมสอนเสริม

บางครั้งพ่ออาจจะรู้สึกไม่มีส่วนร่วมในการให้นมลูกให้พ่อได้มีส่วนร่วมในการให้นมลูกโดยใช้วิธีต่อไปนี้

- อธิบายว่าความช่วยเหลือของพ่อนั้นมีค่ามากในการช่วยแม่ให้ผ่านพ้นความยากลำบากในการให้นมลูก
- ถามพ่อว่าเขามีข้อเสนอแนะอะไรที่เขาจะสามารถช่วยเหลือแม่ได้ ถ้าพ่อไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแม่สามารถพูดคุยกับเขาเกี่ยวกับแนวคิดที่พวกเขามีร่วมกันเพื่อช่วยเหลือกันในการให้นมลูก เช่น พ่อสามารถ
 - อุ้มลูกมาให้แม่ในช่วงกลางคืน
 - อุ้มลูกเธอหลังจากที่ลูกทานนมอิ่มแล้ว
 - พูดและยิ้มเพื่อให้กำลังใจคุณแม่ให้เห็นคุณค่าของการให้นมลูก
 - ช่วยให้คุณแม่ได้พักผ่อนโดยการช่วยดูแลลูกในขณะที่คุณแม่พักผ่อนเป็นครั้งคราว
 - ช่วยเตือนให้คุณแม่ดื่มน้ำให้เพียงพอและหาน้ำให้คุณแม่ดื่มในช่วงพักการให้นมลูก

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ: หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

กิจกรรมเสริม สร้างศักยภาพ

มีความเข้าใจและนำเทคนิคที่มีประสิทธิภาพไปใช้ในการให้นมลูก

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถ

- อภิปรายวิธีการให้นมลูกที่เธอวางแผนไว้ได้
- ระบุเป้าหมายในการทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงโดยอาศัยเทคนิคการให้นมลูก

กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 ให้แม่อธิบายเทคนิคการให้นมลูกเธออาจจะสาธิตและอธิบายไปพร้อมกับการให้นมลูกหรือดูหนังสือเล่มเล็กของเธอตามไปด้วย

2 ถามคำถามต่อไปนี้

- คุณรู้ได้อย่างไรว่าลูกของคุณดูดนมอย่างถูกต้อง
- คุณรู้ได้อย่างไรว่าลูกกินนมเพียงพอแล้ว
- คุณทำอะไรเพื่อให้มีความสุขในระหว่างให้นมลูก
- พ่อมีส่วนร่วมในการให้นมอย่างไร
- ประโยชน์ต่อทารกของการให้นมแม่คืออะไรมันมีประโยชน์ต่อคุณอย่างไรในฐานะที่เป็นแม่
- คุณให้นมลูกบ่อยแค่ไหน
- คุณมีอุปสรรคอะไรบ้างในการให้นมลูก
- คุณต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้างในการให้นมลูก

3 ให้แม่ทบทวนสิ่งที่อยู่ในหนังสือและความหมายของแต่ละหน้าถ้าเธอยังไม่ได้ทบทวน

ที่มา

Latching and Positioning Resources: <http://www.kellymom.com/bf/start/basics/latch-resources.html>
(Accessed April 10, 2009)

Is Baby Latching on and Sucking Efficiently: How to Tell: <http://www.askdrsears.com/html/2/T021100.asp> (Accessed April 10, 2009)

Breastfeeding Know How: <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/index.cfm?page=228> (Accessed April 10, 2009)

16

สุขภาพหลังคลอด ของแม่

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV16

ชื่อบท : สุขภาพหลังคลอดของแม่

อายุ ภายใน 48 ชั่วโมง หลังคลอด	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติ
เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีประสบการณ์ช่วยลดการเกิดโรค การขาด
สารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

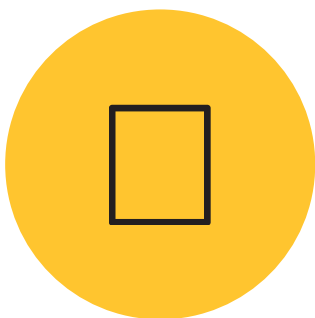
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- เล่าเรื่องระหว่างการเจ็บท้อง
คลอดและการคลอดให้คุณฟังได้
- บอกลักษณะการพักผ่อน อาหาร
และการดื่มน้ำที่เหมาะสมสำหรับ
การพักผ่อนร่างกายและการให้นม
ลูก
- บอกสิ่งที่ต้องคำนึงถึงเกี่ยวกับ
สุขภาพหลังคลอดของแม่
- ระบุน้ำที่จำเป็นที่อาจเกิด
ขึ้นและแผนการรักษา

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ
เพื่อใช้ทำเป็นหนังสือ



กรรไกร



เครื่องเขียน

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ทบทวนแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



ฟังเรื่องราว การคลอดของแม่

- 1 ให้แม่นึกคำ 3-5 คำเพื่อใช้บรรยายประสบการณ์การคลอดของเธอ คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่ :
 - คู้มค่า
 - ยาก
 - ใช้แรงมาก
 - ตื่นเต้น
 - ปีบคั้น
 - สันติสุข
 - เต็มไปด้วยความรู้สึกต่าง ๆ มากมาย
- 2 ให้แม่ใช้คำที่เธอเลือกเพื่อเล่าเรื่องราวลักษณะต่าง ๆ จากประสบการณ์การคลอดของเธอ



ประดิษฐ์มงกุฎหลังคลอด

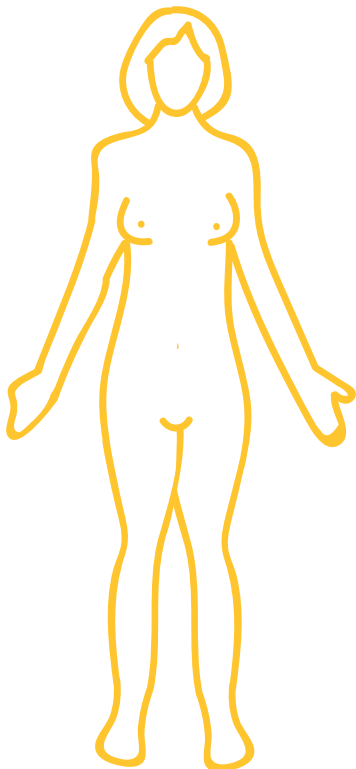
- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าในช่วงหลังคลอดนั้นเธอควรจะดูแลตัวเธอเองรากับว่าเธอคือราชินี
- 2 ให้แม่ช่วยวาดรูปมงกุฎลงบนกระดาษ
- 3 ใช้กรรไกรตัดกระดาษออกเป็นรูปมงกุฎ
- 4 ให้แม่บอกแนวคิดวิธีการดูแลเอาใจใส่ร่างกายของเธอขณะกำลังพักฟื้น
- 5 เขียนหรือวาดรูปที่แสดงแนวคิดแต่ละอย่างลงบนกระดาษรูปมงกุฎ
- 6 ย้ำความสำคัญของสิ่งต่อไปนี้
 - พักผ่อนอย่างเพียงพอและแนะนำให้แม่จับช่วงกลางวันระหว่างที่ลูกหลับ
 - ดื่มน้ำสะอาด (8-10 แก้วต่อวัน) แนะนำให้แม่ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความกระหายน้ำของเธอแนะนำให้เธอดื่มน้ำ 1 แก้วในช่วงว่างระหว่างการให้นมลูกแต่ละครั้ง
 - รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์แนะนำให้แม่รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เช่น ผลไม้ ผัก ธัญพืช และอาหารประเภทโปรตีน และ ไขมัน
 - หลีกเลี่ยงการยกของหนักหรือการทำงานหนัก แนะนำให้เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือแม่รับผิดชอบงานบ้านในช่วง 3-6 สัปดาห์แรกของการพักฟื้น

หมายเหตุ : คุณอาจจะจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนความหมายของคำว่า **“ราชินี”** ให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมของคุณ อธิบายว่า **“การได้รับการดูแลอย่างราชินี”** หมายถึงการได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ

อภิปรายเรื่องอาการ ต่าง ๆ หลังคลอด

1 อธิบายให้แม่ฟังว่าร่างกายของเธอในช่วงนี้กำลังอยู่ในช่วงฟื้นฟูอย่างมากและอาจจะมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ในช่วงการพักฟื้นนี้

2 ถามแม่ว่าขณะนี้เธอมีอาการอะไรที่ทำให้เธอรู้สึกกังวลหรือไม่ พูดคุยถึงวิธีการบรรเทาอาการไม่สบายตัวต่าง ๆ และวิธีการรักษาถ้าเหมาะสมให้ใช้ภาพวาดด้านล่างเพื่อแสดงตำแหน่งที่มีอาการไม่สบายเกิดขึ้น



3 1. อาการที่อาจเกิดขึ้นและวิธีการรักษาได้แก่

อาการ	ลักษณะ	คำแนะนำ
เจ็บช่องคลอด	ผิวหนังระหว่างปากช่องคลอดและทวารหนักอักเสบระหว่างการคลอด	หลังจากผ่านไป 24 ชั่วโมงให้แช่น้ำอุ่นเป็นเวลา 20 นาทีวันละ 3 ครั้ง ซับบริเวณนั้นให้แห้งและให้สัมผัสอากาศให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้หลีกเลี่ยงการนั่งเป็นเวลานาน ๆ จนมีเพศสัมพันธ์จนกว่าแผลจะหายสนิท
น้ำคาวปลา	มันเป็นเรื่องปกติที่แม่จะมีช่องคลอดไหลออกมาทางช่องคลอดเป็นเวลา 3-6 สัปดาห์หลังคลอด ในตอนแรกน้ำคาวปลาจะมีสีแดงจากนั้นจะเปลี่ยนเป็นสีชมพู/น้ำตาล	เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ และพักผ่อนให้มากที่สุดหากน้ำคาวปลาที่เริ่มน้อยลงแล้วกลับมามีมากอีกครั้งแสดงว่าแม่ออกกำลังกายมากเกินไปและต้องการการพักผ่อน การตกเลือดอาจเกิดขึ้นได้ถ้าหากมีเลือดออกจำนวนมากหรือความดันโลหิตต่ำควรไปพบแพทย์ทันที
อาการเจ็บท้องหลังคลอด	มดลูกจะบีบตัวเพื่อลดขนาดลงสู่ขนาดปกติแม่อาจรู้สึกปวดเกร็งท้องน้อยในขณะที่ให้นมลูกในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด	อาการปวดเกร็งท้องน้อยเป็น ๆ หาย ๆ ถือเป็นเรื่องปกติและควรจะดีขึ้นใน 3-7 วันพยายามผ่อนคลายระหว่างที่ให้นมลูกและเน้นความสนใจไปที่ลูก
เจ็บหัวนม	อาจมีอาการเจ็บหัวนมในช่วงสัปดาห์แรกของการให้นมลูก ให้ดู “การให้คำปรึกษาเรื่องการให้นมลูก” (HV15)	ตรวจดูให้แน่ใจว่าทารกดูดนมอย่างถูกวิธีปากของทารกควรจะอมส่วนของลานหัวนมเกือบทั้งหมดและริมฝีปากควรจะม้วนออกไม่ม้วนเข้าในให้หัวนมสัมผัสอากาศให้มากที่สุดและหลีกเลี่ยงการฟอกสบู่บริเวณหัวนม
ท้องผูก	แม่อาจไม่ถ่ายอุจจาระในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด	ดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวันและรับประทานอาหารประเภทธัญพืช ผลไม้ และผักมาก ๆ
ริดสีดวงทวาร	ในระหว่างการตั้งครรภ์หรือการเบ่งคลอดอาจทำให้เส้นเลือดดำบริเวณลำไส้ตรงโป่ง	ให้หลีกเลี่ยงอาการท้องผูกโดยดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวันและรับประทานอาหารประเภทธัญพืช ผลไม้ และผักมาก ๆ บรรเทาอาการเจ็บปวดโดยใช้น้ำแข็งประคบ (ถ้ามี) หรือแช่ในน้ำอุ่นริดสีดวงทวารจะดีขึ้นถ้าแม่ท้องไม่ผูก



กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

อภิปรายเรื่อง “สิ่งยึดเหนี่ยว” ทางอารมณ์และจิตใจ

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าเธออาจจะมีอารมณ์แปรปรวนในช่วงพักฟื้นนี้ถือเป็นเรื่องปกติ
- 2 วาดรูปเรือและสมอเรืออย่างง่ายอธิบายว่าบางครั้งอารมณ์ของผู้หญิงก็เหมือนเรือที่ถูกคลื่นซัดไปมาอย่างแรง
- 3 แนะนำให้แม่หา “สิ่งยึดเหนี่ยว” หรือหาวิธีที่จะช่วยให้เธอรู้สึกมั่นคงและสงบ
- 4 พูดคุยเรื่องสิ่งยึดเหนี่ยวที่เป็นไปได้คำตอบได้แก่ :
 - อธิษฐานกับพระเจ้า
 - อ่านพระคัมภีร์ (ถ้ามี)
 - ใช้เวลาในแต่ละพูดคุยกับสามี เพื่อน หรือคนที่ไว้ใจได้
 - เล่นเล่นกับสามีหรือเพื่อน
- 5 นอกเหนือจากเรื่อง “สิ่งยึดเหนี่ยว” กระตุ้นแม่ให้ดูแลร่างกายของเธอโดยการพักผ่อน และรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์
- 6 ถ้าเธอรู้สึกอยากร้องไห้ให้หนุนใจให้เธอใช้เวลาพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของเธอกับสามี หรือสมาชิกในบ้าน



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- ให้เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวรับผิดชอบงานบ้านและการเตรียมอาหารแทนแม่
- ให้นอนหลับพักผ่อนตอนกลางวันครั้งละ 1 ชั่วโมงวันละ 3 ครั้งในช่วงที่ลูกหลับหรือนอนหลับไปพร้อมกับลูกทุกครั้งที่ลูกหลับ
- รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ทุกวัน เช่น ธัญพืช ผลไม้ และผัก ต้มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว
- พูดคุยกับสามีหรือคนที่ไว้วางใจเกี่ยวกับกิจกรรม “สิ่งยึดเหนี่ยว” ที่เป็นไปได้

□ กิจกรรมสอนเสริม

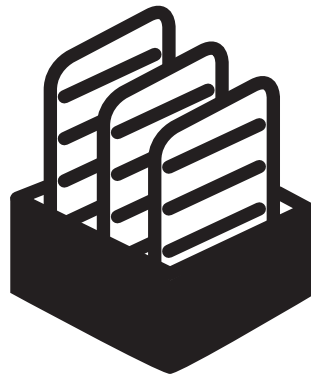
พูดคุยเรื่องการออกกำลังกายหลังคลอด

ถ้าแม่ต้องการเธอสามารถออกกำลังกายหลังคลอดควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมด้านบน

- 1** อธิบายให้แม่ฟังว่าการออกกำลังกายอย่างแรกและอย่างเดียวที่เธอสามารถทำได้ในช่วงนี้คือการออกกำลังกายกล้ามเนื้อคี่เกิล กล้ามเนื้อคี่เกิลคือกล้ามเนื้อที่มีลักษณะคล้ายเป็ดฉนวนซึ่งอยู่ระหว่างกระดูกเชิงกรานด้านหน้าและกระดูกก้นกบด้านหลัง
- 2** ให้แม่จับกระดูกหัวเหน่าและกระดูกก้นกบของเธอ
 - กล้ามเนื้อคี่เกิลจะคอยพยุงอวัยวะภายในส่วนล่างไว้ บางครั้งการคลอดลูกก็ทำให้กล้ามเนื้อนี้อ่อนแอลง
 - กล้ามเนื้อคี่เกิลที่อ่อนแอจะนำไปสู่การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (ปัสสาวะเล็ด)
- 3** การหด/ขมิบกกล้ามเนื้อคี่เกิลทำได้โดยให้เธอจินตนาการถึงการกลั้นปัสสาวะของเธอให้หยุดหลังจากเริ่มปัสสาวะไปแล้ว
- 4** ส่งเสริมให้แม่ฝึกขมิบกกล้ามเนื้อทุกวันการออกกำลังกายนี้จะช่วยทำให้แผลบริเวณฝีเย็บ (บริเวณระหว่างรูทวารหนักกับปากช่องคลอด) ที่เกิดจากการคลอดหายเร็วขึ้น

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินพัฒนาการของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ: ให้เตรียมคำตอบสำหรับคำถามเหล่านี้ให้พร้อมหรือ
หาข้อมูลจากแหล่งอื่นเพื่อช่วยในการตอบคำถาม

17

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงและ ความเจ็บป่วยของเด็กแรกเกิด

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV17

ชื่อบท :

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงและความเจ็บป่วยของเด็กแรกเกิด

อายุ ภายใน 48 ชั่วโมง หลังแรกคลอด	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีประสบการณ์ช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

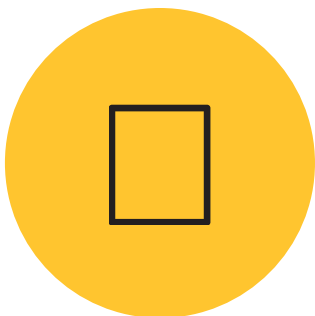
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายความสำคัญของการให้ทารกนอนหลับในท่านอนหงายได้
- แสดงให้คนดูถึงวิธีการให้ความอบอุ่นแก่ลูก การให้นมลูกอย่างสม่ำเสมอ (ถ้าเหมาะสม) และการติดตามว่าลูกของเธอน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามมาตรฐาน
- บอกอาการของลูกที่ต้องพาไปพบแพทย์ทันทีได้
- ระบุสิ่งที่ต้องเป็นกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของทารกและระดมความคิดหาวิธีการแก้ไข

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดานแผ่นใหญ่



เครื่องเขียน



กล่องใส่ของที่สามารถนำ
กลับมาใช้ใหม่ได้ 2 ใบ
และ สิ่งของชิ้นเล็ก 9 ชิ้น
(สำหรับกิจกรรมการสอน
เสริม)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ทบทวนแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



อภิปรายเรื่อง การดูแลทารก

- 1** ขอให้แม่แสดงให้คุณดูว่าทารกนอนที่ไหนและอย่างไร
 - ย้ำความสำคัญของการให้ทารกนอนในท่านอนหงายและเธอสามารถหนุนที่นอนของเด็กให้สูงขึ้นเล็กน้อยถ้าเด็กมีปัญหาเรื่องการย่อยอาหาร
 - อธิบายว่าการให้รู้จุกของทารกเปิดโล่งจะช่วยให้ทารกสามารถหายใจสะดวกขึ้นขณะนอนหลับและจะช่วยลดโอกาสการเสียชีวิตอย่างกะทันหันของทารกลง
- 2** ขอให้แม่แสดงวิธีการให้ความอบอุ่นกับทารกให้คุณดู
 - ย้ำถึงความสำคัญของการใช้หมวกเพื่อให้ความอบอุ่นกับศีรษะของทารก
 - อธิบายว่าทารกนั้นต้องการเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นมากกว่าผู้ใหญ่และเด็กโตเล็กน้อยให้หลีกเลี่ยงไม่ให้ทารกสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง
- 3** ถามแม่ว่าเธอให้นมลูกบ่อยแค่ไหน
 - อธิบายว่าทารกแรกเกิดมีกระเพาะอาหารที่เล็กมากและสามารถย่อยนมได้อย่างรวดเร็ว
 - ทารกจำเป็นต้องดื่มนมบ่อย ๆ ในช่วง 2-3 สัปดาห์แรก (ทุก ๆ 20 นาทีถึงทุก 2 ชั่วโมง)
 - ไม่จำเป็นต้องกำหนดตารางเวลาการให้นมลูกในช่วงแปดสัปดาห์แรกเพราะช่วงนี้ทารกจะเติบโตอย่างรวดเร็วและน้ำหนักของแม่ก็จะถูกสร้างเพิ่มมากขึ้น
- 4** พูดคุยกับแม่ว่าทารกถ่ายอุจจาระและปัสสาวะกี่ครั้งต่อวัน
 - อธิบายว่าด้วยวิธีนี้สามารถบอกได้ว่าทารกดื่มนมในปริมาณที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีหรือไม่
 - อธิบายว่าน้ำหนักของทารกจะลดลงเล็กน้อยในช่วงสัปดาห์แรกซึ่งถือเป็นเรื่องปกติในช่วงประมาณ 3 วันแรกทารกจะได้รับนมน้ำเหลืองจากแม่ซึ่งมีสารอาหารเพียงพอ
 - ส่งเสริมให้แม่นับจำนวนผ้าอ้อมที่เปื้อนอุจจาระและเปียกปัสสาวะทุกวันโดยเริ่มในวันที่สามหลังคลอด
 - การตรวจดูจะช่วยให้แม่ทราบว่าทารกของเธอได้รับนมในปริมาณที่เพียงพอหรือไม่
 - บอกกฎง่าย ๆ ให้แม่ทราบได้แก่
 - » วันที่ 1 = ผ้าอ้อมเปียก 1 ผืนและผ้าอ้อมเปื้อนอุจจาระ 1 ผืน
 - » วันที่ 2 = ผ้าอ้อมเปียก 2 ผืนและผ้าอ้อมเปื้อนอุจจาระ 2 ผืน
 - » วันที่ 3 ถึงวันที่ 6 น้ำนมของเธอก็จะเริ่มเปลี่ยนจากนมน้ำเหลืองเป็นน้ำนมปกติจากนั้นทารกควรจะ
 - ปัสสาวะอย่างน้อย 6 ครั้ง
 - อุจจาระเหลว 3-4 ครั้งต่อวัน (ส่วนปริมาณอุจจาระในแต่ละครั้งไม่แน่นอนขึ้นกับทารกแต่ละคน)



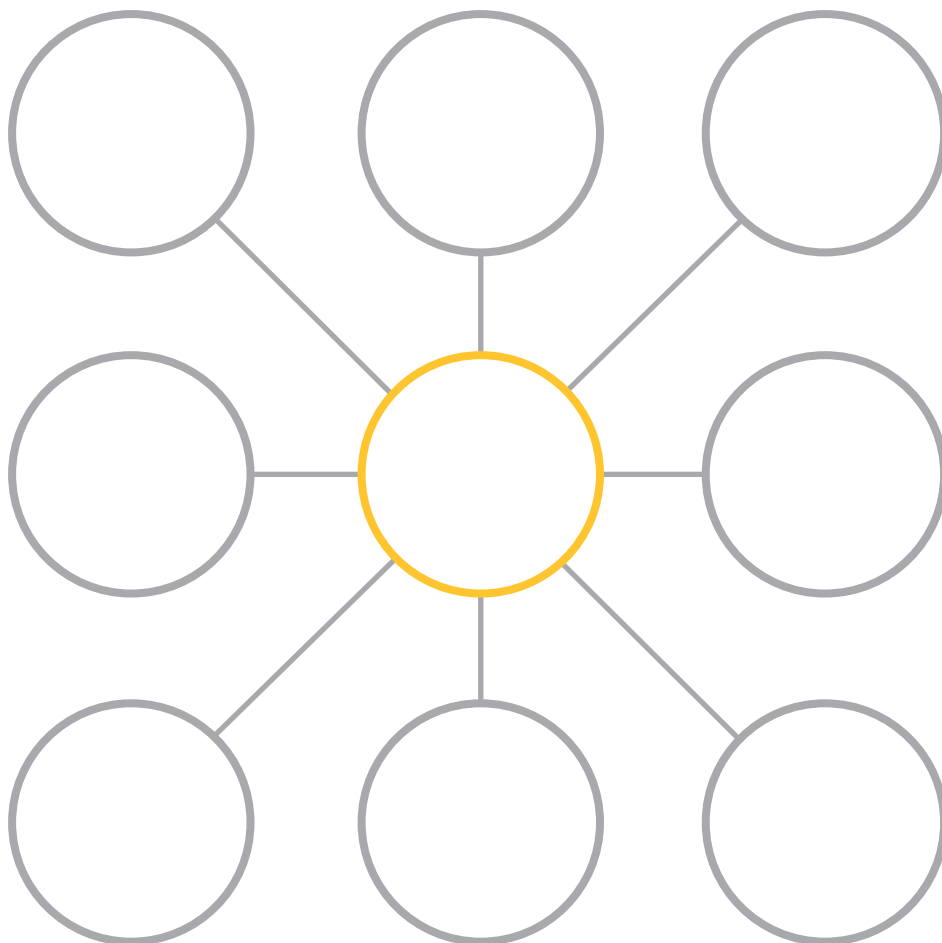
พูดคุยเรื่องอาการแสดง ที่บ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพ

พูดคุยถึงอาการต่อไปนี้กับแม่ อธิบายว่าหากพบอาการต่อไปนี้ ทารกต้องการการดูแล
จากแพทย์ทันที

ปัญหา	อาการของทารก	คำอธิบาย
ดีซ่าน (ตัวเหลือง ตาเหลือง)	☐ ฝ่ามือและฝ่าเท้าเหลือง ☐ ตาขาวเป็นสีเหลือง	เหล่านี้อาจเป็นอาการของดีซ่าน ดีซ่านเกิดจากร่างกายของทารกมีปัญหาในการสร้างเม็ดเลือดแดงทั้งไว้โดยไม่รักษาอาจทำให้สมองถูกทำลาย
การติดเชื้อ ที่สายสะดือ	☐ ผิวหนังรอบ ๆ สายสะดือเป็นสีแดง ☐ มีไข้ ☐ มีเลือดออกจากสะดือหรือสายสะดือ	การติดเชื้อที่สายสะดือหากทิ้งไว้โดยไม่รักษาอาจทำให้ทารกเสียชีวิตได้
ไข้หรือทางเดิน หายใจอุดตัน	☐ หายใจถี่หรือหายใจติดขัด ☐ มีเสียงหายใจผิดปกติ ☐ อาการชัก ☐ ทารกตัวเย็น	เป็นไข้หรือทางเดินหายใจอุดตันหากทิ้งไว้โดยไม่รักษาอาจทำให้ทารกเสียชีวิตได้
รู้สึกไม่สบาย	☐ หยุตดิ้นนม	เป็นอาการที่บอกว่าทารกรู้สึกไม่สบาย
การติดเชื้อที่ตา	☐ ตาบวมและมีขี้ตาเป็นหนอง	เป็นอาการที่แสดงว่าทารกติดเชื้อที่ตา

□ การวาดแผนภูมิลูกโป่ง

- 1 ย้ำกับแม่ว่าอาการส่วนใหญ่ของทารกเป็นอาการปกติ
- 2 ย้ำว่าปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพส่วนใหญ่สามารถรักษาได้ง่าย ถามเธอว่าเธออยากจะพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เธอกังวลอื่น ๆ ในตอนนี้หรือไม่
- 3 ทำแผนภูมิลูกโป่งร่วมกันกับแม่อังวิธีต่อไปนี้ (ดูรูปที่ 1 แผนภูมิลูกโป่ง)
 - เขียนคำว่า “ความกังวล” ลงบนกระดาษแผ่นใหญ่และเขียนวงกลมล้อมรอบ
 - ให้แม่บอกความกังวลต่าง ๆ ของเธอเกี่ยวกับสุขภาพของทารก
 - วาดวงกลมขึ้นมาใหม่รอบ ๆ วงกลมตรงกลางวงกลมหนึ่งวงสำหรับความกังวลแต่ละอย่าง เขียนความกังวลลงในวงกลมนั้นและลากเส้นไปที่วงกลมตรงกลางที่มีคำว่าถ้าเป็นไปได้ให้วาดสัญลักษณ์ของความกังวลแต่ละอย่างต่อจากข้อความที่เขียนเพื่อแม่จะสามารถจำได้เมื่อกลับมาพูดคุยกันอีกครั้ง
- 4 หลังจากแม่ได้บอกความกังวลทั้งหมดแล้วให้พูดคุยเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหา与她





กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



การเก็บความทรงจำ

- 1 อธิบายว่าในช่วง 2-3 สัปดาห์แรกของชีวิตทารกนั้นเป็นช่วงเวลาที่แม่อารมณ์แปรปรวนเพราะเป็นช่วงที่เธอกำลังรักษาตัวอยู่และต้องดูแลลูกของเธอไปด้วย
- 2 ส่งเสริมให้แม่จดจำช่วงเวลาพิเศษในการทำควมคุ้นเคยกับลูกน้อยของเธอ
- 3 ให้เธอบรรยายช่วงเวลาพิเศษที่เธอรู้สึกในขณะที่อยู่กับลูกของเธอ คำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่ :
 - การมองเข้าไปในดวงตาของลูก
 - การให้นมครั้งแรก
 - การมองดูลูกพยายามดูดนิ้วหัวแม่มือของเขา/เธอ
 - การมองดูลูกของเธอหลับอย่างเป็นสุข



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- วาดรูปที่แสดงให้เห็นถึงช่วงเวลาพิเศษที่คุณใช้เพื่อทำความคุ้นเคยกับลูกของคุณ
- ติดตามการปัสสาวะและอุจจาระของทารกช่วง 2-3 สัปดาห์แรก
- ติดตามปริมาณน้ำนมที่ทารกดื่มตามที่บรรยายไว้ในกิจกรรมการสอนเสริม



กิจกรรมสอนเสริม

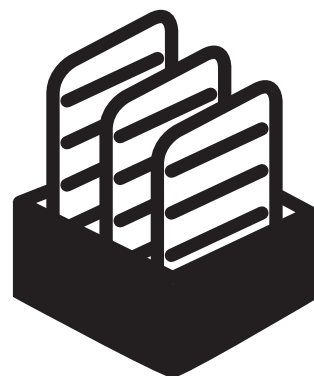
การติดตามปริมาณน้ำนมที่ทารกดื่ม

วิธีการนี้จะช่วยให้แม่ทราบปริมาณน้ำนมที่ทารกได้รับในแต่ละวัน

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอสามารถนับจำนวนผ้าอ้อมที่เปียกปัสสาวะและป้อนอุจจาระเพื่อประเมินว่าทารกได้รับนมในปริมาณที่เพียงพอหรือไม่
- 2 สนับสนุนให้แม่สังเกตปริมาณน้ำนมที่ลูกดื่มตั้งแต่เธอเริ่มผลิตน้ำนมปกติได้ซึ่งเป็นช่วง 3-6 วันหลังคลอด (2 - 3 วันแรกจะมีน้ำนมเหลือง)
- 3 หากขณะในบ้านของแม่มา 2 ไบควรจะเป็นภาษาที่น่ากลับมาใช้ใหม่
- 4 ในภาษาไบแรกให้ใส่วัดลงไป 6 ชั้น
 - แต่ละครั้งที่ผ้าอ้อมเปียกปัสสาวะให้แม่หยิบวัดดูออกมาจากภาษา 1 ชั้น
 - อธิบายว่าทารกควรจะปัสสาวะอย่างน้อย 6 ครั้งต่อวัน
- 5 ในภาษาไบอีกหนึ่งให้ใส่วัดลงไป 3 ชั้น
 - ที่มีผ้าอ้อมเปียกอุจจาระให้แม่หยิบวัดดูออกมาจากภาษา 1 ชั้น
 - อธิบายว่าทารกควรจะถ่ายอุจจาระอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อวันทารกบางคนอาจจะถ่ายอุจจาระทุกครั้งที่ดีมนมซึ่งเป็นเรื่องปกติ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินพัฒนาการของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้ว ให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

"Nursing your Newborn—What to Expect in the Early Weeks," <http://www.kellymom.com/bf/normal/newbornnursing.html#week1> (Accessed May 13, 2009)

18

สุขอนามัยของเด็กแรกเกิด และ การใช้ผ้าอ้อม

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV18

ชื่อบท : สุขอนามัยของเด็กแรกเกิด และ การใช้ผ้าอ้อม

อายุ ภายใน 48 ชั่วโมงแรก	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีประสบการณ์ช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

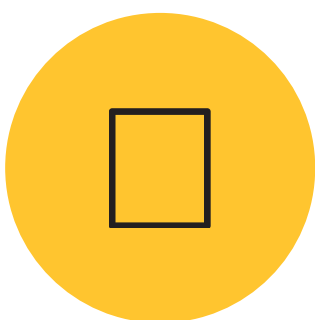
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

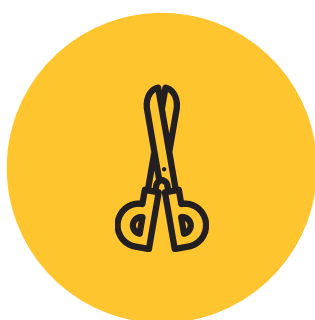
แม่จะสามารถ

- ได้ฝึกวิธีเปลี่ยนผ้าอ้อมที่ถูกต้องกับลูก
- สามารถดูแลสายสะดือของลูกที่ยังไม่หลุดได้อย่างถูกต้องโดยใช้วัสดุในท้องถิ่น
- อธิบายถึงแผนการดูแลสุขอนามัยของลูกในอนาคตได้

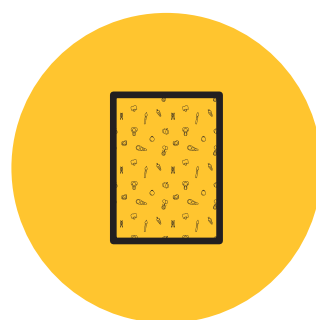
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ



กรรไกร



อุปกรณ์ที่ใช้ในการเปลี่ยน
ผ้าอ้อม (ให้แม่จัดเตรียม)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

อ่านแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



บทนำ

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าจะเล่นเกมส่ แม่จะต้องหลับตาและเอามือวางในถ้วยสักครู่ ห้ามแม่ลืมตาขณะทำกิจกรรมนี้
- 2 ให้แม่วางมือลงในถ้วยที่มีโคลนเปียกอยู่
 - แม่คิดว่ากำลังจับอะไรอยู่
 - แม่ชอบความรู้สึกของสิ่งที่ติดอยู่บนผิวหนังหรือไม่
- 3 ให้แม่ลืมตาและเอามือออกจากถ้วย
 - แม่อยากทำอะไรตอนนี้
 - (แม่ส่วนใหญ่แล้วจะอยากล้างมือทันที)
- 4 ให้แม่จินตนาการว่าถ้าต้องนั่งอยู่บนโคลนเปียกจะรู้สึกสบายหรือไม่
- 5 อธิบายให้แม่ฟังว่านั่นคือความรู้สึกของลูก ถ้าต้องอยู่ในผ้าอ้อมที่เปียกและเปียก
- 6 อภิปรายกับแม่ต่อไปนี้
 - แม่มีวิธีการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกอย่างไร
 - แม่มีวิธีการดูแลสายสะดือที่ยังไม่หลุดอย่างไร
- 7 อธิบายให้แม่ฟังว่าการดูแลผ้าอ้อมและสายสะดือที่ยังไม่หลุดที่ถูกต้องคือ ทั้งสองที่จะต้องสะอาดและแห้ง



แสดงวิธีการเปลี่ยนผ้าอ้อม

- 1 ให้แม่ฝึกเปลี่ยนผ้าอ้อมของลูกด้วยกันขณะที่ทำกิจกรรมนี้ให้อภิปรายหัวข้อเหล่านี้กับแม่
- 2 ให้เริ่มด้วยการล้างมือซึ่งจะช่วยให้ลูกปลอดภัยจากเชื้อโรค
- 3 ใช้ผ้าสะอาดที่เปียกหมาด ๆ เช็ดก้นของลูกจากหน้าไปหลัง (ไม่ให้โดนบริเวณอวัยวะเพศ)
 - ถ้าเป็นเด็กผู้หญิงให้เน้นความสำคัญของการเช็ดจากหน้าไปหลังเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
 - ให้แน่ใจว่าเช็ดทุกซอกมุมให้สะอาด
- 4 ถ้าต้องการอาจใช้ผ้าเปียกหมาด ๆ หลาย ๆ ผืนเช็ดจนสะอาดก่อนเปลี่ยนผ้าอ้อมใหม่
- 5 ปลอ่ยให้บริเวณที่เช็ดแห้งก่อน
- 6 ย้ำกับแม่ว่าผิวที่สะอาดและแห้งจะมีสุขภาพดีและทำให้เด็กสบายตัว
- 7 ให้แม่ช่วยเอาผ้าอ้อมที่สะอาดใส่ให้กับลูก
- 8 ถ้าใช้เช็มกลักระวังอย่าให้โดนเด็ก
- 9 ล้างมือให้สะอาดหลังจากที่เปลี่ยนผ้าอ้อมเสร็จ อธิบายให้แม่ฟังว่าการล้างมืออีกครั้ง

วิธีดูแลสายสะดือที่ยังไม่หลุด

- 1 แสดงให้แม่เห็นว่าการพันผ้าอ้อมให้ไม่โดนสายสะดือที่ยังไม่หลุดเวลาใส่เป็นสิ่งสำคัญ
- 2 ถ้าสายสะดือที่ยังไม่หลุดเปื้อนให้แม่ทำความสะอาดเบา ๆ ด้วยผ้าเปียกหมาด ๆ และสบู่อ่อน ๆ
- 3 ย้ำให้แม่เข้าใจถึงความสำคัญของการรักษาบริเวณสายสะดือที่ยังไม่หลุดให้แห้งและสะอาด แม่ไม่ควรให้ลูกแช่น้ำจนกว่าสายสะดือจะหลุดออกเอง
- 4 ย้ำให้แม่เข้าใจว่าไม่จำเป็นต้องทาอะไรที่สายสะดือที่ยังไม่หลุดเพื่อให้หลุดเร็วขึ้น
- 5 ย้ำให้แม่เข้าใจว่าต้องล้างมือทุกครั้งที่จะจับสายสะดือที่ยังไม่หลุด
- 6 ถามแม่ว่ามีสิ่งใดที่แม่เป็นห่วงหรือกังวลเกี่ยวกับการดูแลสายสะดือที่ยังไม่หลุด หรือการเปลี่ยนผ้าอ้อมลูกหรือไม่



กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

การสร้างเกราะป้องกัน “สุขอนามัยที่ดี”

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าการมีสุขอนามัยที่ดีเป็นวิธีปกป้องลูกอย่างหนึ่ง
- 2 ถามแม่ว่าคิดถึงวัตถุอะไรถ้าได้ยินคำว่า “การป้องกัน” เช่น เกาะซึ่งเป็นวัตถุที่ให้การป้องกัน
- 3 วาดรูปวัตถุนั้นลงบนกระดาษและตัดออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ 5 ชิ้น
- 4 บอกแม่ว่ากำลังจะทำภาพต่อจากรูปที่เพิ่งตัดออกมา ในการต่อภาพแต่ละชิ้นจะต้องพูดถึงการปฏิบัติทางสุขลักษณะที่ถูกต้อง 1 ข้อ เป้าหมายคือต่อภาพต่อให้สมบูรณ์คำตอบที่เป็นไปได้ รวมไปถึง
 - ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
 - ล้างมือหลังใช้ห้องน้ำ
 - แปรงฟัน
 - อาบน้ำเป็นประจำ
 - ล้างวัตถุดิบอาหารก่อนรับประทาน
 - ซักผ้า
 - รักษาที่อยู่อาศัยให้สะอาด



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ฝึกล้างมือก่อนและหลังเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก
- ฝึกล้างมือก่อนและหลังการสัมผัสสายสะดือที่ยังไม่หลุด



กิจกรรมสอนเสริม

อภิปรายกับแม่

ว่ามีปัญหาอะไรหรือไม่ที่ทำให้แม่ไม่สามารถฝึกฝนสิ่งที่เรียนไปวันนี้ได้ไม่ใช่เฉพาะกับตัวลูกอย่างเดียว แต่กับตัวของแม่ด้วย ร่วมกันคิดหาวิธีแก้ปัญหาเหล่านี้

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินพัฒนาการของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ: ให้เตรียมคำตอบสำหรับคำถามเหล่านี้ให้พร้อมหรือหาข้อมูลจากแหล่งอื่นเพื่อช่วยในการตอบคำถาม

ที่มา

Postpartum Care of the Mother and Newborn: A Practical Guide http://www.who.int/reproductive-health/publications/MSM_98_4/index.html (Accessed April 21, 2009)

19

รู้จักความต้องการและ สัญญาณของการก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HIV19

ชื่อบท : รู้จักความต้องการและสัญญาณของการก

อายุ
0-3
เดือน

ประเภทของบทเรียน
แกน

เวลาที่ใช้ในการสอน
โดยประมาณ
60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่าง
เหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสามารถในการจัดการ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :
แม่จะสามารถ

- บอกถึงความต้องการต่าง ๆ ที่
เป็นสาเหตุทำให้ทารกร้องไห้
- สังเกตและวิเคราะห์ถึงสัญญาณ
ของความต้องการที่แตกต่างกัน
ของการก
- แปรและตอบสนองต่อการร้องไห้
ของการกได้อย่างเหมาะสม

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

อ่านแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

1. ถามแม่ว่าเธอเคยไปต่างจังหวัดที่ผู้คนพูดภาษาต่างกันหรือไม่
2. การที่เราพยายามจะสื่อสารโดยที่เราไม่เข้าใจภาษานั้น ๆ มันเป็นอย่างไรร
3. ให้แม่หลับตาลงและจินตนาการถึงสถานการณ์ต่อไปนี้ :

คุณมีโอกาสที่จะได้เดินทางไปยังดินแดนที่แสนไกลวิวิธทัศน์นั้นสวยงาม และผู้คนก็เป็นมิตร คุณเดินเข้าไปในภัตตาคารและสั่งอาหารจานโปรดของคุณ แต่พวกเขากลับมองคุณแปลก ๆ และพาคุณไปที่ห้องน้ำหลังจากนั้น คุณถามว่าโรงแรมที่ใกล้ที่สุดอยู่ที่ไหนแต่พวกเขานำกลับพาคุณไปที่คอกม้าที่ใกล้ที่สุด

4. คุณจะรู้สึกเช่นไรที่ตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น
 - อธิบายว่านี่คือสิ่งที่ทารกแรกเกิดรู้สึกตั้งแต่หน้าที่แรกที่พวกเขาลืมตาดูโลกใบนี้ พวกเขาไม่ภาษาและความต้องการของพวกเขาเองอย่างไรก็ตามมันต้องใช้เวลาในการที่แม่จะเข้าใจภาษาของพวกเขา
 - ทารกร้องไห้เพื่อที่จะบอกความต้องการกับแม่
 - การเรียนรู้ภาษาของทารกทำให้แม่สามารถฟังและตอบสนองต่อการร้องไห้ของทารกได้ถูกต้อง



การเรียนรู้ภาษาของการกร

หมายเหตุ: คู่มือกิจกรรมการสอนเสริมด้านล่าง

มีสี่ขั้นตอนในการเรียนรู้ภาษาของลูกของคุณให้ใช้สัญญาณมือเพื่อที่จะจดจำ 4 ขั้นตอนเหล่านี้ (ปรับเปลี่ยนท่าทางให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมของคุณ)

ขั้นตอนที่	สัญญาณมือ	แล้วพูดว่า
หยุด	ยื่นมือออกจากตัวเพื่อส่งสัญญาณหยุด	เมื่อลูกของคุณเริ่มร้องไห้พยายามอย่าเข้าไปอุ้มและตอบสนองโดยทันที ก่อนที่จะเข้าใจความต้องการของลูก
ฟัง	ยกมือป้องหูเพื่อจะทำท่าฟัง	ใช้เวลาสักครู่เพื่อตั้งใจฟังลักษณะการร้องไห้ของลูก
สังเกต	ยกมือขึ้นมาที่ตาทำท่าใส่แว่นตา	1. ให้พิจารณาภาษากายของทารก 2. พิจารณาถึงสภาพแวดล้อม (เสียงดังหรือสว่างเกินไปหรือไม่) 3. พิจารณาว่าขณะนั้นอยู่ในช่วงเวลากินหรือนอนหลับ
ประเมินผลและตอบสนอง	ทำท่าอุ้มลูก	1. นำสิ่งที่คุณได้ยินและได้เห็นมาประมวลผลว่าลูกกำลังพูดอะไรกับคุณ 2. ตอบสนองในสิ่งที่ลูกของคุณต้องการ 3. แสดงสัญญาณมือซ้ำ ๆ ไปพร้อมกับแม่เพื่อช่วยให้พวกเขาจดจำสี่ขั้นตอนเหล่านี้ได้

□ ทำความเข้าใจสาเหตุ การร้องไห้ของการร

① การร้องไห้ของลูกมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง

② เขียนคำตอบของเธอลงบนกระดาษคำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่:

- เหนื่อย ● หิว ● จุกเสียดท้อง ● หนาว
- โดนกระตุ้นมากเกินไป

③ จากนั้นให้พูดคุยในรายละเอียดของเหตุผลแต่ละข้อ ถามแม่ว่าเมื่อตอนที่ลูกของพวกเธอเหนื่อย หิว ฯลฯ ลูกของเธอแสดงพฤติกรรมอย่างไรและแสดงออกมาตอนไหน คำตอบอาจจะได้แก่

ล้า

ล้า : ทารกกระพริบตา หาว แ่นหลัง เอามือจับที่หน้าและบิดตัวไปมา อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นหลังจากที่เด็กทารกตื่นขึ้นมาสัปดาห์

หิว : ทารกจะร้องไห้ลักษณะเหมือนไอเป็นจังหวะ “แหวแหวแหว” และกำมือแน่นอาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นหลังจากทานนมมื้อที่แล้วประมาณสองชั่วโมงครึ่งถึงสามชั่วโมง

หิว

จุก

จุกเสียด : ทารกกรีดร้องเสียงสูงโดยไม่มีสาเหตุหรือสัญญาณเตือนมาก่อนตัวของทารกจะแข็งเกร็งและงอเข้าเข้ามาชิดหน้าอกใบหน้านิ่งแสดงถึงความเจ็บปวดและลิ้นจะกระดกขึ้นด้านบน

หนาว : ทารกจะร้องไห้พร้อมกับตัวสั่น ริมฝีปากล่างสั่นและมีตุ่มบนลูกเล็ก ๆ ปรากฏบนผิวหนังอาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นหลังจากอาบน้ำเสร็จหรือตอนกำลังแต่งตัว

หนาว

โดน
กระตุ้น
มากเกินไป

โดนกระตุ้นมากเกินไป : อาการคล้ายกับเหนื่อย ล้าเกินไปทารกจะหันศีรษะออกจากคนที่กำลังจะเข้ามาเล่นด้วยอาการเหล่านี้เกิดขึ้นตอนที่ทารกเล่นจนพอใจแล้ว (กรุณาเพิ่มพฤติกรรมอื่น ๆ ที่อาจจะนำไปใช้ตามความเหมาะสมกับแม่เข้าไป)

● ● ●

หมายเหตุ : ถ้ามีเด็กทารกอยู่ด้วยและกำลังหงุดหงิดอยู่ให้ฝึกซ้อมการใช้ขั้นตอนทั้งสี่เพื่อสังเกตและประเมินความต้องการของทารก



กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



การทำให้ช่วงเวลาในการป้อนอาหาร เป็นเวลาที่พิเศษ

- 1 กระตุ้นให้แม่ทำให้ช่วงเวลาในการให้นมลูกเป็นช่วงเวลาพิเศษและผ่อนคลายไปกับทารก
- 2 อภิปราย:
 - ปกติคุณให้นมลูกของคุณที่ไหน
 - สถานที่ที่คุณให้นมลูกมีความสะดวกสบายสำหรับคุณในการนั่งและอุ้มลูกของคุณไหมถ้าไม่คุณจะทำอย่างไรให้มันสะดวกสบายมากขึ้น
 - คุณจะทำการกิจกรรมอะไรในช่วงให้นมลูกเพื่อทำให้นี้กลายเป็นช่วงเวลาในการสร้างสายสัมพันธ์พิเศษคำตอบของแม่อาจได้แก่:
 - ร้องเพลงให้ลูกฟัง
 - อธิษฐานให้ลูก
 - พูดคุยกับลูก
 - แกว่งตัวลูกเบา ๆ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



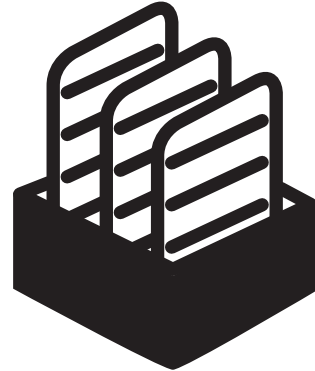
การบ้านที่แนะนำ

- ฝึกฝน 4 ขั้นตอนในการเรียนรู้ถึงรูปแบบการร้องไห้แบบต่าง ๆ ของลูกคุณ
- เริ่มต้นฝึกกิจกรรมที่ทำร่วมกับลูกขณะให้นม

☐ กิจกรรมสอนเสริม ทำความเข้าใจภาษาของลูกคุณ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตาม
อายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้ว ให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ
ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

20

สายสัมพันธ์ระหว่าง การรากับผู้ดูแล/ครอบครัว

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV20

ชื่อบท : สายสัมพันธ์ระหว่างทารกกับผู้ดูแล/ครอบครัว

อายุ 0-3 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กปรับตัวให้เข้ากับสังคมและรู้จักเลือกตัดสินใจ

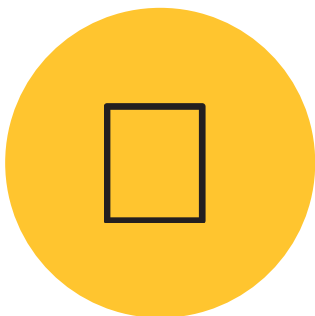
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

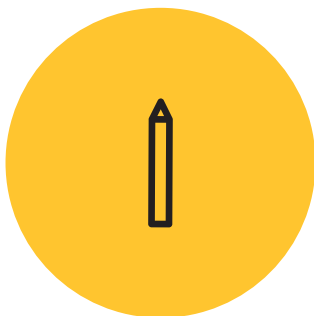
แม่จะสามารถ

- อธิบายความสำคัญของสายสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ดูแล/ครอบครัวได้
- บอกวิธีการที่เหมาะสมในการกระตุ้นสายสัมพันธ์ระหว่างแม่กับเด็กได้
- บอกวิธีการที่เจาะจงในการกระตุ้นสายสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อและญาติคนอื่น ๆ ในครอบครัวได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



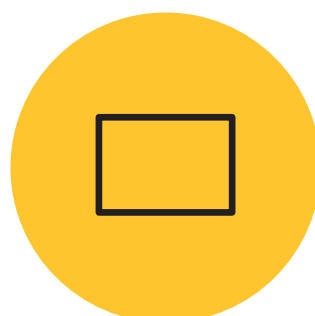
กระดาษ 1 แผ่น



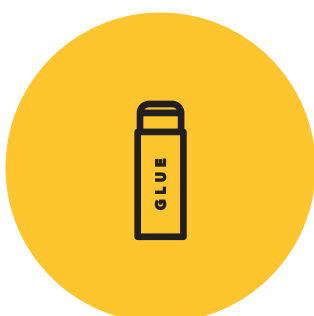
ปากกา/ดินสอ



ผ้าเช็ดตัวที่สะอาด



กระดาษการ์ดใบเล็ก
หรือกระดาษแผ่นเล็ก



วัสดุที่ใช้สำหรับติดสิ่งของ
เช่น เทป ดินน้ำมัน หรือ
กาว



พระคัมภีร์
สำหรับกิจกรรมเสริม

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- ฝึกทำกิจกรรมสายสัมพันธ์กับเด็กหรือตุ๊กตาก่อนทำการสอน
- หัดนวดให้เด็กหรือตุ๊กตาก่อนทำการสอน
- พับกระดาษออกเป็น 5 ตอน
- วาดรูปต่อไปน้บนบัตรภาพกระดาษแต่ละใบหรือบนกระดาษแผ่นเล็ก

รูป

- แม่อุ้มลูกแนบกับลำตัว
- มือ
- แก้วโยก (หรือแม่กำลังอุ้มลูกแล้วโยกตัวไปมา)
- ปาก
- ตา
- โน้ตเพลง
- หยดน้ำตา
- คำพูดที่กำลังออกมาจากปาก
- มือที่กำลังปิดตาอยู่



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยถึงคำว่าสายสัมพันธ์

1. เอาวัสดุที่ใช้สำหรับติดสิ่งของ เช่น กาวให้แม่ถือไว้ถามว่า
 - เราใช้กาวเพื่อทำอะไร
 - มันมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
 - คำว่าสายสัมพันธ์กับลูกนั้นมีความหมายว่าอย่างไร
 - กาวนั้นเหมือนกับสายสัมพันธ์ของคุณกับลูกของคุณอย่างไร
2. อธิบายคำจำกัดความของคำว่าสายสัมพันธ์ให้แม่ฟังว่ามันคือความรู้สึกใกล้ชิดระหว่างแม่กับลูกและพ่อกับลูก
3. ถามแม่ว่าสายสัมพันธ์มีประโยชน์ต่อเด็กอย่างไร
 - สายสัมพันธ์ช่วยวางพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก
 - การดูแลเด็กทารกทางร่างกายอย่างเดียวไม่พอ การที่เด็กไม่ได้รับความรัก และความสนใจเพียงพออาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรงกับเด็กได้
4. คุณคิดว่าการสร้างสายสัมพันธ์ควรเริ่มต้นขึ้นเมื่อไหร่ ควรเริ่มตั้งแต่วันแรก เดือนแรกและปีต่อ ๆ ไปนั้น ความสัมพันธ์จะช่วยสร้างผลกระทบที่ยิ่งใหญ่ต่อพัฒนาการและการเติบโตของสมอง
5. พูด/ถามคำถามต่อไปนี้
 - ให้อธิบายความรู้สึกของคุณที่มีต่อลูกของคุณ
 - ให้อธิบายวิธีที่คุณรู้สึกว่าคุณได้สื่อความรักกับลูก
 - ให้อธิบายวิธีที่คุณรู้สึกว่าการตอบสนองต่อความรักและความห่วงใยที่คุณมีให้
 - พ่อมีปฏิกริยาอย่างไรกับทารกเกิดใหม่และพ่อใช้เวลากับทารกอย่างไรบ้าง
6. อธิบายว่าถ้าเด็กทารกคลอดก่อนกำหนดหรือมีอาการไม่สบายหรือแม่ป่วยนั้นพ่อและแม่จะต้องใช้เวลามากขึ้นในการสร้างสายสัมพันธ์หรือความผูกพันทางอารมณ์กับทารก โดยเฉพาะเวลาที่ทารกต้องอยู่ที่โรงพยาบาล
7. ไม่มีการจำกัดเวลาในการสร้างสายสัมพันธ์เพราะว่าเราเริ่มต้นได้ทุกเวลา
 - การสร้างความสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็กทารกนั้นไม่ได้เกิดขึ้นในทันที (เช่น ทันทีหลังคลอด) แต่มันเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาระยะยาวนาน
 - ถ้าแม่รู้สึกเหนื่อยล้าหลังการคลอดเป็นสิ่งที่ยอมรับได้และบางครั้งมันก็เป็นสิ่งที่คาดว่าจะเป็นคือแม่ไม่รู้สึกอยากจะใกล้ชิดกับทารกเป็นเวลาหลายชั่วโมง จนถึง 2-3 วันหลังคลอดขณะที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายของแม่แม่จะอยากเริ่มต้นที่จะสร้างสายสัมพันธ์กับลูกของเธอ

- 8 ในขณะที่คลอดหาอาหารคลอดก่อนกำหนดหรือไม่สบายหรือแม่ป่วยให้ถามว่า
- คุณรู้สึกอย่างไรกับลูกของคุณทันทีหลังคลอด
 - คุณรู้สึกผิดหรือไม่ที่คุณไม่รู้สึกละอายใจกับลูกหรือไม่สามารถสร้างสายสัมพันธ์กับลูกคุณได้
 - ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไรกับการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีขึ้นของลูกของคุณ คุณรู้สึกว่ามีสายสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูกเกิดขึ้นแล้วหรือยัง

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

แม้บางคนต้องเป็นทุกข์จากการเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอดซึ่งพบได้นาน ๆ ครั้งอาการจะมีดังนี้

- ทานอาหารได้น้อยลง
- นอนไม่หลับ
- โกรธจัด
- เหนื่อยล้าอย่างรุนแรง
- ไม่มีความต้องการทางเพศกับสามี
- ไม่มีความสุขในชีวิต
- ละอายรู้สึกผิด
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
- สร้างสายสัมพันธ์กับทารกได้ยาก
- แยกตัวออกจากเพื่อน/ครอบครัว
- คิดทำร้ายตัวเองหรือทารก

ถ้าแม่ได้บอกถึงความยากลำบากในการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างเธอกับลูก ให้ถามถึงอาการที่ได้กล่าวมาในข้างต้น

หมายเหตุ : ถ้าแม่เป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอด โดยเฉพาะถ้าแม่กำลังคิดเรื่องการทำร้ายตัวเองหรือทารกแสดงว่าแม่ต้องการความช่วยเหลือเพื่อรับการรักษาโดยด่วน

พูดคุยถึงกิจกรรมการสร้างสายสัมพันธ์

- 1 วางบัตรภาพกระดาษให้คว่ำหน้าลงบนพื้น
- 2 ให้ใช้คำแนะนำในการสร้างสายสัมพันธ์ตามตารางที่ 1 หรือให้พ่อและแม่เลือกใช้วิธีการสร้างสายสัมพันธ์วิธีอื่น ๆ นอกเหนือจากในตาราง
 - พ่อแม่ทุกคนไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามวิธีต่อไปนี้อย่างเคร่งครัดเพื่อให้ได้มีสายสัมพันธ์ที่ดีกับลูกวิธีเหล่านี้เป็นเพียงคำแนะนำอย่างง่าย ๆ
 - สนับสนุนให้แม่ระดมความคิดถึงวิธีการสร้างสายสัมพันธ์ของเธอเอง

สำหรับรูป...	พูดว่า...
แม่อุ้มลูกแนบกับลำตัว	ลูกชอบการสัมผัสระหว่างผิวแม่และพ่อสามารถเปิดเสื้อผ้านำหน้าออกแล้วนั่งหรือนอนให้ทารกนอนแนบเนื้ออยู่บนหน้าอก ทารกชอบฟังพ่อแม่ของเขาพูดหรือร้องเพลงเบา ๆ ให้พวกเขาฟังขณะที่อุ้มเขาแบบให้ผิวสัมผัสกัน
มือ	ทารกแรกเกิดชอบการถูกสัมผัส อุ้ม กอด และ การลูบที่ผิวของเขาเบา ๆ
แก้อึโยก (หรือแม่กำลังอุ้มลูกแล้วโยกไปมา)	ทารกแรกเกิดชอบถูกอุ้มและโยกไปมา คุณไม่จำเป็นต้องมีแก้อึโยก แม่หรือพ่อสามารถนั่งหรือยืนแล้วอุ้มลูกไว้พร้อมกับโยกตัวไปมาได้
ปาก	ทารกชอบฟังเสียงเบา ๆ และสงบโดยเฉพาะเสียงของพ่อกับแม่ ทารกสามารถจำเสียงของคุณได้จากการได้ยินตั้งแต่อยู่ในท้องพูดกับลูกของคุณเกี่ยวกับทุก ๆ เรื่อง พวกเขาชอบฟังเสียงของคุณสิ่งนี้ทำให้ทารกรู้สึกอบอุ่น พูดกับทารกเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันของคุณ การป้อนอาหาร การเปลี่ยนผ้าอ้อม การอาบน้ำ งานบ้าน ฯลฯ และ พูดเกี่ยวกับสิ่งที่ทารกมองเห็นได้ยินหรือรู้สึก ยิ่งคุณพูดกับลูกมากเท่าไรเขาก็จะยิ่งเริ่มพูดได้เร็วมากขึ้นเท่านั้น
ตา	ทารกของคุณชอบมองหน้าคุณโดยเฉลี่ยแล้วเขาสามารถมองได้ไกล 25 เซนติเมตร ซึ่งก็ประมาณเท่ากับระยะห่างระหว่างหน้าของคุณกับหน้าของเขา ระหว่างที่คุณให้นม แม่สบตากับลูกของคุณให้เขาได้จ้องมองที่หน้าของคุณ ทารกจะสามารถจำหน้าของคุณได้ในเวลาต่อไปอันใกล้ ให้พูดกับทารกในระยะห่างเท่านี้
โน้ตเพลง	ทารกชอบฟังเพลงเบา ๆ โดยเฉพาะเวลาที่คุณอยากให้เขานอนหลับในเวลากลางคืน ช่วงกลางวันให้อุ้มลูกเดินไปมาและเดินช้า ๆ ไปพร้อมกับร้องเพลงให้เขาฟัง
หยดน้ำตา	เวลาที่ทารกร้องไห้โดยเฉพาะทารกที่มีอายุน้อยกว่า 3 เดือน และร้องในช่วงกลางวัน ให้รีบอุ้มลูกขึ้นและบอกเขาว่าคุณรักเขามากแค่ไหนในขณะที่คุณกำลังตอบสนองความต้องการของเขา
คำพูดที่กำลังออกมาจากปาก	ให้กล่าวชมลูกบ่อย ๆ บอกเขาว่าเขาเป็นเด็กที่แข็งแรงและเป็นเด็กที่น่ารักขนาดไหน บอกเขาว่าคุณรักเขามากแค่ไหน
มือที่กำลังปิดตาอยู่	เล่นเกมง่าย ๆ กับลูกของคุณ เช่น จ๊ะเอ๋ คุณอาจจะใช้ผ้าคลุมศีรษะของคุณไว้และโผล่ออกมาจากผ้า

ตารางที่ 1 บัตรภาพแสดงวิธีการสร้างสายสัมพันธ์กับทารก

- 3 ถ้าแม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเสนอความคิดเห็นหรือไม่ได้คิดถึงวิธีที่อยู่ในตารางให้พลิกบัตรภาพขึ้นทีละใบเพื่อบอกใบกิจกรรมการสร้างสายสัมพันธ์ที่อาจเป็นไปได้
- 4 ชูบัตรภาพใบแรกขึ้น (ดูตารางที่ 1)
 - ลูกขอการสัมผัสระหว่างผิวแม่และพ่อสามารถเปิดเสื้อผ้าด้านหน้าออก แล้วนั่งหรือนอนให้ทารกนอนเนื้อแนบเนื้ออยู่บนหน้าอก ทารกชอบฟังพ่อแม่ของเขาพูดหรือร้องเพลงเบา ๆ ให้พวกเขาฟังขณะที่อุ้มเขาแบบให้ผิวสัมผัสกัน
 - ถามแม่ว่าเธอต้องการจะอุ้มลูกของเธอโดยให้ผิวสัมผัสกันหรือไม่ในระหว่างที่พูดคุยถึงคำแนะนำในการสร้างสายสัมพันธ์ที่เหลือช่วยวางลูกไว้ที่หน้าอกของแม่ ถ้าสถานที่ที่ไม่เป็นส่วนตัวหรือแม่ปฏิเสธที่จะอุ้มลูกแบบให้ผิวสัมผัสกัน สนับสนุนให้แม่ทำตามคำแนะนำในการสร้างสายสัมพันธ์อื่นอย่างน้อย 1 อย่าง

สาธิตการนวดทารก

- 1 สาธิตการนวดทารกให้แม่ดู ถ้าแม่สนใจหรือถ้าทารกไม่ร้องไห้
- 2 จับเด็กทารกให้นอนหงายบนผ้าเช็ดตัวที่สะอาดในขณะที่สบตากับเด็กยิ้มให้เขาและพูดกับเขา

ศีรษะ : นวดจุดบนสุดของศีรษะเบา ๆ โดยนวดเป็นวงกลมแล้วเลื่อนลงมาด้านข้างของแก้มให้นวดหน้าผากโดยเริ่มนวดจากตรงกลางออกไปที่คิ้วและหูให้นวดอย่างนุ่มนวล

คอไหล่และแขน : ให้ใช้การเคลื่อนไหวมือลงไปตามลำงูที่คอเลื่อนลงไปไหล่และลูบที่คอออกไปด้านข้างให้นวดแขนโดยให้บีบแขนเบา ๆ ขณะที่ย้ายตำแหน่งไปเรื่อย ๆ นวดที่ข้อมือและนิ้วมือบีบแต่ละนิ้วของทารกด้วยปลายนิ้วชี้และนิ้วโป้งของคุณ

หน้าอกและท้อง : ลูบที่หน้าอกเบา ๆ จากบนลงล่างลูบเป็นวงกลมที่หน้าท้องเบา ๆ

ขา : ให้เริ่มนวดที่ต้นขาไล่ไปจนถึงเข่าโดยลูบลงเบา ๆ และบีบขาเบา ๆ ขณะที่มือเลื่อนตำแหน่ง

เท้าและนิ้วเท้า : นวดที่ข้อเท้าและเท้าลูบจากสันเท้าไปจนถึงปลายเท้าเบา ๆ และนวดที่นิ้วเท้าแต่ละนิ้ว

หมายเหตุ: พ่อกับแม่เท่านั้นที่ควรจะนวดให้ทารกและอุ้มเขาโดยให้ผิวสัมผัสกัน ปู่ ย่า ตา ยาย และสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ สามารถสร้างสายสัมพันธ์ได้โดยกิจกรรมอื่น ๆ ถ้าจะให้เด็กหรือลูกที่ลูกน้องสร้างสายสัมพันธ์กับทารกต้องพิจารณาอายุของเขาและให้ฝึกสร้างสายสัมพันธ์ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่เท่านั้น

3 เตรียมกระดาษกับปากกา/ดินสอให้แม่

- ช่วยแม่จดบันทึกวิธีการสร้างสายสัมพันธ์เพื่อฝึกทำกับลูกของเธอในอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้า
- สนับสนุนให้แม่เขียนคำง่าย ๆ หรือวาดรูปเพื่อช่วยให้เธอจำได้ว่าเธอต้องทำกิจกรรมการสร้างสายสัมพันธ์อะไรบ้าง

□ ให้พ่อมีส่วนร่วม

ถามแม่ว่า

- คุณมีความคิดเห็นว่าคุณพ่อจะมีส่วนเกี่ยวข้องในกิจกรรมการสร้างสายสัมพันธ์อย่างไร กิจกรรมการสร้างสายสัมพันธ์อะไรบ้างที่คุณพ่อรู้สึกสบายใจที่จะทำ
- ในบ้านมีเด็กอายุเท่าไรบ้าง แล้วเด็กคนไหนที่โตพอที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างสายสัมพันธ์กับทารกได้อย่างปลอดภัย
- สมาชิกในครอบครัวคนใดที่คุณอยากสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการสร้างสายสัมพันธ์กับลูกของคุณ อาจเป็น ปู่/ย่า/ตา/ยาย/ป้า



กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

ร้องเพลงให้ทารกฟังขณะที่อุ้มเขาไว้ใกล้ ๆ (อาจให้ผิวสัมผัสกันก็ได้ถ้าต้องการ) ให้สบตากับทารกและใช้การแสดงออกทางสีหน้าพูดกับทารกโดยใช้ถ้อยคำการแสดงออกและการสัมผัสที่บ่งบอกถึงความรักของคุณ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

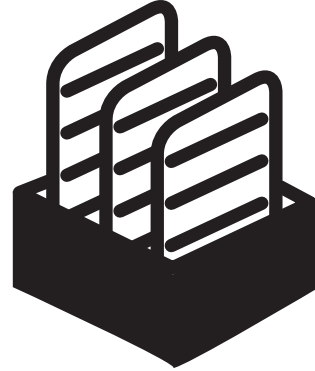
- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมีมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่า แม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- สนับสนุนให้แม่และพ่อฝึกทำกิจกรรมการสร้างสายสัมพันธ์ที่แม่ได้เลือกไว้
- สนับสนุนให้แม่และพ่อคิดหากิจกรรมการสร้างสายสัมพันธ์เฉพาะของพวกเขาเอง
- ฝึกนวดทารกโดยให้พ่อมีส่วนร่วมด้วยถ้าเป็นไปได้

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างเรียน

□ อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

□ กิจกรรมเสริมศักยภาพ

ยิ้มและหัวเราะกับลูกในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถพูดคุยถึงข้อพระคัมภีร์ที่จะส่งเสริมเด็กให้มีทัศนคติที่ดีและสามารถบอก
วิธีที่จะช่วยให้ครอบครัวของเธอหัวเราะและมีความสุขได้ 1-2 วิธี

หมายเหตุ : ปรับเปลี่ยนตามบริบทหากแม่เป็นคริสเตียน ถ้าแม่ไม่ได้เป็นคริสเตียนให้พูดคุยถึงวิธี
ที่แม่จะสามารถสื่อสารกับลูกได้ เช่น การร้องเพลง การหัวเราะ การอุ้มลูก การเล่าเรื่องให้ลูกฟัง
 ฯลฯ

ที่มา

Postpartum Care of the Mother and Newborn: A Practical Guide http://www.who.int/reproductive-health/publications/MSM_98_4/index.html (Accessed April 21, 2009)

21

การสร้างกิจวัตรประจำวัน สำหรับการรก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV21

ชื่อบท : การสร้างกิจวัตรประจำวันสำหรับการรก

อายุ 0-3 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่าง
เหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความสามารถในการจัดการ

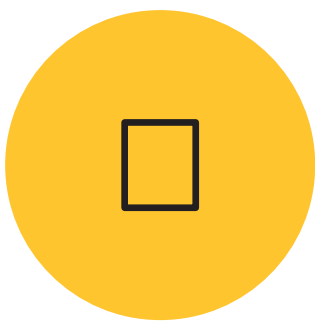
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

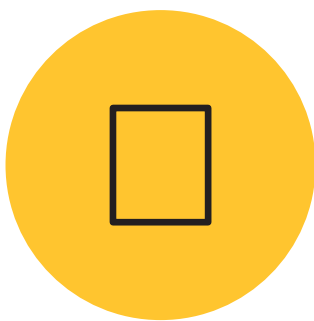
- อธิบายได้ว่ากิจวัตรประจำวันมี
ประโยชน์ต่อทารกอย่างไร
- ระบุถึงกิจวัตรประจำวัน
ที่เหมาะสมสำหรับการรก
- เลือกกิจวัตรประจำวันสำหรับลูก
ของเธอได้อย่างเหมาะสมกับรูปแบบ
การดำเนินชีวิตของ
ครอบครัวของเธอ

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้

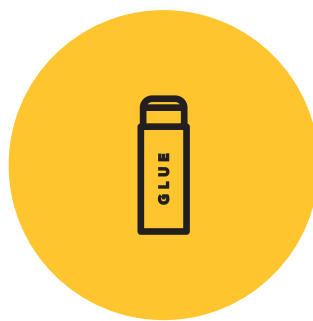


กระดาษแข็ง

ตัดให้มีขนาดเท่ากับกระดาษ
บันทึกข้อความ



กระดาษอีกแผ่น ที่ใหญ่กว่า



กาว



อุปกรณ์สำหรับการเรียนรู้ โดยแบ่งตามอายุเด็ก :

รวบรวมวัสดุหรือเศษผ้าที่มี
ผิวสัมผัสแตกต่างกัน เช่น ผ้า
กำมะหยี่ ผ้าสักหลาด ผ้าบา
ติก ขนนก ฟองน้ำสะอาด

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- ทบทวนแผนการสอน
- ตัดกระดาษแข็งให้มีขนาดเท่ากับกระดาษบันทึก
ข้อความและรวบรวมอุปกรณ์อื่นๆ



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



อภิปรายถึงกิจวัตรประจำวันของแม่

- 1 ให้แม่เล่าถึงกิจกรรมที่เธอทำเป็นกิจวัตรประจำวันของเธอคำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่
 - แต่งตัว
 - รับประทานอาหาร
 - ทำงานบ้าน
 - เข้านอน
- 2 ถามแม่ว่าเธอจะรู้สึกเช่นไรถ้าเธอไม่ได้ทำกิจวัตรบางอย่าง ตัวอย่างเช่น ถ้าเธอไม่สามารถลุกขึ้นมาแต่งตัวได้ในตอนเช้า
- 3 เน้นให้แม่ทราบว่าทารกนั้นก็คล้ายกับผู้ใหญ่ที่พวกเขาจะรู้สึกสบายใจจากการมีกิจวัตรประจำวันที่น่านอนทรากรพึงพอใจที่รู้ว่าจะต้องทำอะไรในแต่ละวัน



พูดคุยถึงการทำความเข้าใจถึงความต้องการของการก

- 1 ขอให้แม่จินตนาการถึงเหตุการณ์ต่อไปนี้

คุณเป็นแขกที่บ้านของเพื่อนของคุณเพื่อนของคุณใช้เวลาทั้งวันในการเตรียมอาหารมื้ออร่อยเพื่อให้คุณพึงพอใจหลังจากทานอาหารเสร็จคุณรู้สึกอิ่มและพึงพอใจมาก หลังจากนั้นสักครู่คุณเริ่มรู้สึกง่วงและมองหาที่สำหรับนอนพักผ่อน คุณบอกเพื่อนของคุณว่าคุณจะขอตัวก่อนในคืนนี้ เพื่อนของคุณยิ้มและพาคุณไปที่โต๊ะอาหารและนำอาหารมื้อใหม่มาให้คุณ ด้วยความสับสนคุณกลับทานอาหารนั้นถึงแม้ว่าคุณจะรู้สึกอิ่มมาก ๆ จากอาหารมื้อที่แล้วก็ตาม
- 2 ถึงแม้ว่าเพื่อนคุณจะใจกว้างมากแต่คุณยังต้องการอาหารมื้อใหญ่อีกมื้อใหม่
- 3 อธิบายว่าเมื่อเด็ก ๆ มีกิจวัตรประจำวัน เราสามารถจะเข้าใจในสิ่งที่ทารกต้องการได้ง่ายขึ้น เมื่อถึงเวลาที่ทารกต้องการทานอาหารพ่อแม่รู้ว่าต้องให้นมลูก เมื่อทารกเหนื่อยพ่อแม่รู้ว่าถึงเวลานอนพักของเด็กแล้วเพราะนี่คือกิจวัตรประจำวัน



พูดคุยถึงเรื่องกิจวัตรประจำวัน

- 1 ขอให้แม่บรรยายถึงกิจกรรมที่ลูกของเธอทำเป็นประจำทุกวัน ตัวอย่างเช่น เด็กอ่อนส่วนใหญ่ใช้เวลาเกือบทั้งหมดไปกับการทาน และการนอนหลับ อย่างไรก็ตามอาจมีกิจกรรมอื่น เช่น เปลี่ยนผ้าอ้อม แต่งตัว อาบน้ำ เดินเล่น เล่นนิทาน ฯลฯ
- 2 เขียนคำตอบของแม่ลงบนการ์ด (กระดาษแข็งที่ตัดเตรียมไว้)

- 3) ตรวจสอบและจัดการ์ดเป็นหมวดหมู่ซึ่งอาจจะแบ่งได้เป็นสามหมวดพื้นฐาน :
 - การทาน
 - กิจกรรม (อาบน้ำ แต่งตัว เปลี่ยนผ้าอ้อม เดินเล่น เวลาเล่น ฯลฯ)
 - การนอน
- 4) อธิบายว่าเมื่อเวลาผ่านไปตามธรรมชาติทารกจะทำกิจกรรมต่าง ๆ จนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน อย่างไรก็ตามพ่อแม่สามารถช่วยลูกปรับตัวด้วยการกำหนดเวลาในการทำกิจวัตรประจำวันให้ยืดหยุ่นได้
- 5) อธิบายให้แม่ฟังว่ากิจวัตรประจำวันอาจเกิดขึ้นเป็นลำดับคร่าว ๆ ดังนี้ การกินอาหาร ทำกิจกรรม และ การนอน ตัวอย่างเช่น
 - การทาน ปกติใช้เวลาประมาณ 25 ถึง 40 นาที แม่อาจจะให้นมด้วยตัวเองหรือบ้อนนมขวดแก่ลูก ทารกจะอยู่ได้อีกประมาณสองชั่วโมงครึ่งถึงสามชั่วโมงจนกว่าจะหิวในมือต่อไป

*** Note :** อธิบายให้แม่ฟังว่า ไม่ควรทำเช่นนี้ใน 2 เดือนแรกของอายุทารก ควรรอจนกว่าจะมีการผลิตน้ำนมที่สม่ำเสมอ

- การทำกิจกรรม ปกติใช้เวลาประมาณ 45 นาที กิจกรรมรวมถึงการเปลี่ยนผ้าอ้อม แต่งตัว การมีปฏิสัมพันธ์กับทารก
 - การนอน ปกติเด็กแรกเกิดจะนอนหลับนาน 30 นาที - 1 ชั่วโมง เมื่อทารกอายุมากขึ้นก็จะนอนหลับนานขึ้น กิจกรรมทั้งสามอย่างนี้จะเกิดหมุนเวียนหลาย ๆ ครั้งในแต่ละวันของทารก
- 6) จัดเรียงแผ่นการ์ดเพื่อสื่อถึงกิจกรรมทั้งสามหมวดในกิจวัตรของเด็ก
 - ให้รวมกิจกรรมที่แม่เลือกเข้าไปด้วย
 - แปะแผ่นการ์ดลงบนแผ่นกระดาษแผ่นใหญ่ด้วยกาว เพื่อช่วยให้แม่จำเป้าหมายในกิจวัตรประจำวันได้
 - ถ้าจำเป็นให้แม่เขียนสัญลักษณ์เล็ก ๆ ไว้ใกล้ ๆ กับแผ่นการ์ด เพื่อช่วยให้เธอจำได้ ตัวอย่างเช่น รูปดวงจันทร์สื่อถึงการนอนหลับ
 - 7) เน้นว่ากิจวัตรประจำวันดังกล่าวยืดหยุ่นได้ แม่สามารถเปลี่ยนแปลงเมื่อทารกเริ่มโตขึ้น เพื่อให้เหมาะกับความต้องการของครอบครัว กิจวัตรประจำวันคือสิ่งหนึ่งที่แม่อาจต้องการทำให้สำเร็จ
 - 8) ส่งเสริมให้แม่สร้างกิจวัตรประจำวันของเธอให้เหมาะสมกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัว



กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“จิกจิกด้วยนิ้วผ้า”

1. ใช้วัสดุที่ผิวลูกเบา ๆ และดูว่าลูกตอบสนองเช่นไร
2. ลองใช้วัสดุที่อ่อนนุ่มและมีผิวสัมผัสที่แตกต่างกันดู
3. ลองใช้วิธีนี้ดูตอนเปลี่ยนผ้าอ้อมลูก มันอาจจะช่วยให้ลูกหงุดหงิดลดลงได้



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อยู่ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ส่งเสริมให้แม่เลือกกิจวัตรประจำวันบางอย่างที่จะทำกับลูกของเธอ
- ลองเปลี่ยนกิจวัตรที่จำเป็นหลังจากที่ได้ลองทำมาหนึ่งอาทิตย์



กิจกรรมสอนเสริม

แต่งเพลง

- ให้แม่เขียนเพลงสั้น ๆ เพื่อช่วยในการจดจำกิจกรรมทั้งสามอย่างคือการทานการเล่นและการนอน

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตาม
อายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

22

การสร้างสภาวะแวดล้อมในบ้านที่ปลอดภัย สำหรับการรกแรกเกิด / การเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ปลอดภัยสำหรับการรกแรกเกิด

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV22

ชื่อบท : การสร้างสภาวะแวดล้อมในบ้านที่ปลอดภัยสำหรับการรกแรกเกิด / การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ปลอดภัยสำหรับการรกแรกเกิด

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
0-3 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีประสบการณ์ช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง :
เด็กมีความเข้าใจร่างกายของตนเอง

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายถึงความสำคัญของการให้ลูกมีโอกาสได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่
- ระบุถึงวิธีเบื้องต้นเพื่อให้ลูกสามารถฝึกทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่
- ระบุลักษณะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ปลอดภัยของลูกได้
- ระบุถึงสถานที่ที่ปลอดภัยภายในบ้านเพื่อให้ลูกได้ฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างปลอดภัย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ของเล่น

ที่ราคาไม่แพงหรือของที่ทำ
ขึ้นเองที่มีความเหมาะสมกับ
วัฒนธรรมมีสีสันสดใส เช่น สี
แดง ฟ้ายเขียว และ เหลือง
เป็นของที่สามารถทำเสียงได้
เช่น กระดิ่ง



ล้อยหมุนสี 2 อัน

เพื่อให้แม่ใช้ทำกิจกรรมที่
เป็นการบ้าน

» ล้อยหมุนสีแดง ฟ้ายเขียว
และ เหลือง ติดกาวกับแท่ง
ไม้

» ล้อยหมุนสีดำสลับขาวติด
กาวกับแท่งไม้



ผ้าห่มที่สะอาด

สำหรับทารกเวลา “นอนคว่ำ”



อุปกรณ์สำหรับการเรียนรู้ โดยแบ่งตามอายุเด็ก :

ผ้าอ้อม ผ้าพันคอ หรือ
ผ้าเช็ดหน้าที่อ่อนนุ่มและมี
สีสันสดใส

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ใช้สีเมจิกสีแดงเขียวและเหลืองทำล้อยหมุนกระดาษวงกลมติด
ล้อยหมุนเข้ากับแท่งไม้ทำขนาดให้เหมาะสม สำหรับทารก
มองที่ระยะห่าง 25 เซนติเมตร
2. ใช้สีเมจิกสีดำทำล้อยหมุนวงกลมสีดำสลับขาวติดล้อยหมุนเข้า
กับแท่งไม้ทำขนาดให้เหมาะสมสำหรับทารกมองที่ระยะห่าง
25 เซนติเมตร
3. ถ้าเป็นไปได้ให้ฝากล้อยหมุนนี้ไว้ให้แม่ไว้ใช้กับลูกที่บ้าน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



อภิปรายและสาธิตแบบฝึกหัด ทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ตามช่วงอายุที่เหมาะสม

1 สรุปข้อความต่อไปนี้และเล่าให้แม่ฟัง

เด็กทารกน่ารักคนหนึ่ง ชอบที่จะสำรวจสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว โดยให้แม่อุ้มกอดและดูแล หลังจากที่ผ่านมาช่วงอาทิตย์แรกของชีวิตเด็กน้อย ก็เริ่มที่จะรู้จักสภาวะแวดล้อมรอบตัว : การมองเห็น เสียง สัมผัส รสชาติ กลิ่นและรู้จักร่างกายของตัวเอง การให้โอกาสเด็กได้พัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีขนาดใหญ่ เช่น ลำตัว แขน ขา ศีรษะ - ผู้แปล)

เนื่องจากกิจกรรมใหม่แต่ละอย่างก็จะนำไปสู่กิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป เช่น การนั่ง คลาน และ เดิน เหตุผลสำคัญที่สุดในการส่งเสริมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่คือกิจกรรมเหล่านี้จะเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถของทารกที่มีปฏิสัมพันธ์กับสภาวะแวดล้อมซึ่งจะกระตุ้นพัฒนาการของสมองของคุณ

การปฏิบัติที่เห็นโดยทั่วไปในหลาย ๆ วัฒนธรรม คือการที่แม่นำลูกผูกไว้กับหลังไปในทุก ๆ ที่ การกระทำแบบนี้ทำให้มั่นใจในความปลอดภัยของเด็กในขณะที่แม่ทำงานและดูแลเด็กไปด้วยตลอดวัน

- 2 ส่งเสริมให้แม่นำลูกลงจากหลังอย่างน้อยวันละสองครั้งเพื่อฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่คุณจะบรรยายและสาธิตให้ดูต่อไป
- 3 ประเมินความสามารถในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของทารกตามเกณฑ์ที่แบ่งตามช่วงอายุ เด็กอาจจะมีความสามารถช้าหรือเร็วกว่าเกณฑ์เล็กน้อย ทารกทุก ๆ คนพัฒนาได้ช้าเร็วต่างกันสิ่งนี้เป็นเรื่องธรรมดาและสามารถยอมรับได้
- 4 สาธิตทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายทั้งหมดในบทร่ายกับตัวทารกเท่าที่ทารกจะทนได้ แสดงตัวอย่างท่าการออกกำลังกายเฉพาะให้แม่ดู และส่งเสริมให้แม่ฝึกออกกำลังกายให้ลูกตามตัวอย่างที่เห็นในระหว่างบทร่าย เปิดโอกาสให้แม่ได้ลองปฏิบัติเองหลังจากที่คุณทำไปแล้ว
- 5 วาดรูปคนง่าย ๆ เพื่อให้แม่ดูกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ต่าง ๆ ของร่างกาย
- 6 ก่อนที่จะออกกำลังกายแต่ละท่าถามว่า: ท่าออกกำลังกายใดที่คุณสามารถปฏิบัติกับลูกเพื่อช่วยพัฒนากล้ามเนื้อศีรษะ กล้ามเนื้อลำตัวส่วนบน กล้ามเนื้อลำตัวส่วนล่างของลูก

การก แรกเกิด

1 ให้พูดว่า :

- คุณต้องประคองศีรษะของลูกตลอดเวลาเพราะว่ากล้ามเนื้อคอของเด็กยังไม่แข็งแรงพอที่จะควบคุมมันได้
- อุ้มเด็กด้วยมือทั้งสองข้างเสมอข้างหนึ่งประคองตัวอีกข้างให้ประคองที่ศีรษะอย่าให้ศีรษะเด็กส่ายไปมาเพราะอาจทำให้ศีรษะและคอได้รับบาดเจ็บ
- ห้ามเขย่าเด็กไม่ว่าจะเหตุผลใดก็ตามเพราะสมองอาจได้รับความกระทบกระเทือนและทารกเสียชีวิตได้

2 สาธิตการอุ้มเด็กโดยการประคองศีรษะ

1 ให้พูดว่า:

- เมื่ออายุ 1 เดือนลูกของคุณควรจะสามารถยกศีรษะขึ้นมาได้นาน 2-3 วินาทีในขณะที่ยืนนอนคว่ำ
- ถ้าคุณอุ้มลูกขึ้นตรง ๆ จากที่นอนทารกอาจจะสามารถยกศีรษะให้อยู่ในแนวเดียวกับลำตัวได้นาน 2-3 วินาที

2 สาธิตการอุ้มทารกขึ้นมาตรง ๆ จากที่นอนคว่ำประคองทั้งตัวทารกและปล่อยให้ทารกพยายามยกศีรษะให้อยู่แนวเดียวกับลำตัวประมาณ 2-3 วินาที

3 สาธิตการให้ทารกนอนคว่ำบนผ้าห่มสะอาดบนพื้น ห้ามทำบนที่นอนหรือพื้นยกสูงเพราะทารกอาจจะพยายามยกศีรษะขึ้นสิ่งนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อคอและหลังแข็งแรงขึ้น

อายุ 1 เดือน

1 ให้พูดว่า:

- เมื่ออายุ 2 เดือนลูกของคุณสามารถยกศีรษะได้นานขึ้นโดยเฉพาะตอนคุณอุ้มให้ทารกอยู่ในท่านั่ง
- ระหว่างนอนคว่ำเด็กอาจจะเริ่มต้นตัวขึ้นด้วยมือและแขนของเขาและเริ่มหันศีรษะ

2 สาธิตการใช้หมอนหนุนประคองให้ทารกอยู่ในท่านั่งอย่างปลอดภัยพร้อมทั้งให้การดูแลตลอดเวลา

3 นำล้อหมุนสีดำขาวมาให้ทารกดูและสังเกตว่าทารกเพ่งความสนใจไปที่ล้อหมุนหรือไม่ ให้ใช้ล้อหมุนสีและล้อหมุนสีดำสลับขาวสลับกันไป

4 สาธิตวิธีการให้พู่ฮัมทารกในท่าตัวตั้งขึ้นหรือท่านั่งระหว่างที่ทารกนอนคว่ำให้ถือของเล่นที่มีสีสั่นและมีเสียงทางด้านหน้าและด้านบนของตัวทารกเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ทารกฝึกศีรษะขึ้นดูว่าเสียงมาจากไหน

5 ถ้าดูแล้วว่าทารกควบคุมศีรษะได้ค่อนข้างมั่นคงสาธิตการดึงตัวทารกขึ้นมานั่งจากท่านอนหงายเพื่อเป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและไหล่ให้มากขึ้น

6 สาธิตการออกกำลังกายกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนของทารก

- การยืดแขน : นำทารกนอนหงายและให้ทารกจับนิ้วโป้งของคุณไว้ยืดแขนข้างหนึ่งขึ้นไปเหนือศีรษะขณะที่ลดระดับแขนข้างหนึ่งลงก็ให้ยกแขนอีกด้านหนึ่งขึ้น
- การไขว้แขน : จับทารกนั่งตรงข้ามกับคุณให้มั่นคงจับมือทารกเอาไว้ยืดแขนออกไปทางด้านข้างและดึงแขนข้ามหน้าอกของทารกไปอีกด้านหนึ่ง

อายุ 2 เดือน

อายุ 3 เดือน

1 ให้พูดว่า:

- เมื่ออายุ 3 เดือนลูกของคุณสามารถนอนคว่ำบนที่นอนหรือผ้าห่มบนพื้นและสามารถรับน้ำหนักของศีรษะและหัวไหล่ได้โดยใช้แขนที่เหยียดตึง
- การควบคุมศีรษะของทารกควรจะมีมั่นคงทั้งในท่านั่งและท่านยืน
- ทารกอาจจะเริ่มกลิ้งคว่ำ - หายไปมา

2

สาธิตในท่านอนคว่ำอีกครั้งปล่อยให้ทารกยกตัวขึ้นด้วยข้อศอกใช้ของเล่นที่มีสีสันและมีเสียง เพื่อกระตุ้นให้ทารกยกตัวขึ้นและมองหาว่าเสียงมาจากไหน กระตุ้นให้จับทารกนั่งบ่อย ๆ โดยมีสิ่งของช่วยประคองอยู่และมีแม่คอยดูแลเพื่อให้ทารกได้ฝึกฝนการควบคุมศีรษะและได้มองไปรอบ ๆ ตัวและเน้นเรื่องความปลอดภัย อย่าปล่อยให้ทารกอยู่คนเดียวบนพื้นที่ยกสูงโดยไม่มีผู้ดูแล เช่น อยู่บนเตียง

3

สาธิตการออกกำลังกายขณะที่เปลี่ยนผ้าอ้อมหรือขณะที่ทารกกำลังนอนหงาย

- จับข้อเท้าทารกและขยับเท้าหมุนเป็นวงกลมเบา ๆ
- งอและยืดขาทารกสองสามครั้ง

อายุ 4 เดือน

1 ให้พูดว่า:

- เมื่ออายุ 4 เดือนลูกของคุณจะเรียนรู้วิธีการนั่งโดยไม่ต้องประคอง
- ทารกสามารถหันศีรษะไปมาได้เมื่อต้องการฟังความสนใจไปที่สิ่ง ๆ หนึ่ง
- ในท่านอนคว่ำทารกสามารถพยุงศีรษะและส่วนหน้าอกทั้งหมดได้ด้วยแขนที่เหยียดตึง
- ทารกควรจะมีพลังตัวคว่ำหงายได้แล้ว

2

สาธิตในท่านอนคว่ำถือของเล่นด้านหน้าให้ไกลจากตัวทารกเพื่อกระตุ้นให้ทารกเอื้อมหยิบของเล่นและดันตัวเองขึ้นด้วยแขนงบนพื้นข้างหน้าในระดับสายตาของทารกร้องเพลง ยิ้ม หรือ พูดคุยเพื่อกระตุ้นให้เขามองมาที่คุณ

3

สาธิตการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อขาและเท้า

- จับมือทารกไว้ในท่านยืนเพื่อให้ทารกยกตัวขึ้นลงด้วยขาและเท้าให้ตัวตั้งขึ้นลง
- ร้องเพลงสนุก ๆ เพื่อกระตุ้นให้ทารกหัวเราะและดึงตัวขึ้นลง
- ถ้าเป็นไปได้สาธิตการออกกำลังกายแบบนี้ให้แม่ดูก่อนจากนั้นให้แม่ลองทำดูเอง

อายุ 5 เดือน

1 ให้พูดว่า:

- เมื่ออายุ 5 เดือนทารกควรจะสามารถควบคุมศีรษะได้อย่างสมบูรณ์รวมถึงเวลาที่ถูกดึงขึ้นมาอยู่ในท่านั่ง
- ทารกจะสามารถพยุงศีรษะ ไหล่ หน้าอกด้วยแขนที่เหยียดตึงทั้งสองในท่านอนคว่ำได้เป็นอย่างดี

2

สาธิตการดึงทารกขึ้นมานั่งจากท่านอนหงาย

3

ในขณะที่ทารกนอนคว่ำสาธิตการวางของเล่นไว้หน้าทารกโดยไม่ให้ทารกเอื้อมถึง เพื่อให้ทารกเอื้อมจับของเล่นที่อยู่ด้านหน้า

4

สาธิตการเล่นโยกเยกโดยจับมือขอทารกให้แน่นในท่านยืนถ้ายน้ำหนักลงบนขาของทารกซ้ายและขวาสลับกัน

อายุ 6 เดือน

1 ให้พูดว่า:

- เมื่ออายุ 6 เดือนลูกอาจนั่งได้โดยยึดแขนและมือยันอยู่หน้าตัวเพื่อช่วยรับน้ำหนัก และประคองตัวทารก อาจจะสามารถนั่งโดยไม่ใช้แขนประคองตัวได้ 2-3 วินาที
- ทารกมักจะเอื้อมมือมาที่คุณเมื่อเขาต้องการให้คุณอุ้มเขา

2

สาธิตการนั่งบนพื้นด้านหน้าทารกที่นั่งเองหรือนั่งโดยมีสิ่งประคองและเล่นเกมตลก ๆ กับเขา เพื่อกระตุ้นให้เด็กนั่งและมองมาที่คุณ

3

สาธิตการยื่นแขนออกมาทำท่าจะอุ้มทารกเพื่อให้ทารกมองมาและยื่นแขนออกมาเพื่อให้คุณอุ้ม



อธิบายถึงการจัดสถานที่ให้ปลอดภัยต่อการฝึกฝนการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ของการก

1

เดินสำรวจรอบบ้านกับแม่เพื่อชี้บริเวณที่ปลอดภัยในบ้านเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่หรือขอให้แม่ระบุพื้นที่ที่ปลอดภัยให้กับคุณ

- ถ้าไม่มีพื้นที่ที่ปลอดภัยตามที่ได้นแนะนำมา ให้ระดมความคิดกับแม่เพื่อสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่กับลูก
- ช่วยแม่สร้างพื้นที่ที่ปลอดภัย

2

อธิบายแนวปฏิบัติด้านล่างเพื่อความปลอดภัยของทารก

- อย่าปล่อยให้ลูกอยู่ลำพังหรืออยู่กับพี่ที่ไม่สามารถดูแลความปลอดภัยได้แม้กระทั่งก่อนที่ลูกจะเริ่มกลิ้งหรือยกตัวขึ้นด้วยแขนทารกก็ยังคงต้องการการดูแลตลอดเวลา
- ในขณะที่กระตุ้นให้ทารกนอนคว่ำบ่อย ๆ ให้ใช้ผ้าห่มใหม่หรือผ้าห่มที่สะอาดปูบนพื้นที่ที่สะอาดในบ้าน (ไม่มีฝุ่น แมลง เส้นผม เศษอาหาร หรือ ความชื้น) ระวังไม่ให้มีสิ่งแหลมคมและของแข็งบนพื้น อย่าปล่อยให้ทารกอยู่ใกล้เตาปรุงอาหาร
- ให้บอกคนในครอบครัว (โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็ก) ให้ทราบถึงพื้นที่ที่จะให้ทารกนอนคว่ำเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวระวังในการเล่นหรือวิ่งไปมารอบ ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายกับทารก
- เมื่อลูกเริ่มกลิ้งไปมาอย่าปล่อยให้ลูกกลิ้งอยู่บนพื้นที่อื่นยกเว้นบนพื้นที่มีผ้าสะอาดปูไว้อย่าปล่อยให้ทารกอยู่ตามลำพังบนเตียงหรือพื้นยกสูงแม้จะใช้หมอนกั้นไว้แล้วก็ตาม
- เมื่อลูกคุณควบคุมศีรษะได้เต็มที่แล้วให้ช่วยพยุงที่ก้นและหลังของทารกต่อไป
- เก็บวัตถุมีพิษไว้ให้พ้นมือทารกที่อยู่บนพื้น
- กันลูกให้พ้นจากบริเวณเตาไฟตู้หรือบันได



กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“เกมสะกดรอย”

- 1 ให้เด็กนอนหงายในที่ที่ปลอดภัย
- 2 ถือผ้าพันคอที่อ่อนนุ่มหรือเสื้อผ้าที่มีน้ำหนักเบาและมีสีสดใสสวยงามหรือผ้าเช็ดหน้าไว้เหนือศีรษะทาบประมาณ 25 เซนติเมตร
- 3 ให้หย่อนผ้าลงใกล้ทาบแล้วดึงขึ้นไปหย่อนลงอีกครั้งใกล้ ๆ หน้าเพื่อให้ทารกมองเห็นอยู่ในสายตา
- 4 ร้องเพลงหรือเรียกชื่อทารกในขณะที่ขยับผ้า



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ให้แม่ระบุพื้นที่ที่ปลอดภัยภายในบ้านที่จะใช้ในการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวของลูก ขอให้แม่บอกขั้นตอนการรักษพื้นที่นี้ให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ
- ให้แม่บอกว่าทักษะการเคลื่อนไหวอันไหนที่ลูกกำลังทำอยู่ ทบทวนกับแม่ว่าการออกกำลังกายใดที่จะใช้ในการฝึกฝนกับลูกทุก ๆ วันเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว
- ให้แม่ใช้ล้อหมุนสีและของเล่นอื่น ๆ หรือของใช้ในบ้านที่ปลอดภัยในขณะที่เล่นหรือฝึกฝนการออกกำลังกายกับลูกทุก ๆ วัน

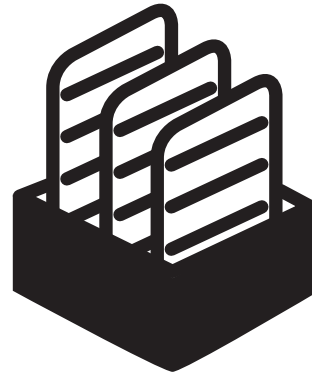


กิจกรรมการสอนเสริม

- ถ้าทารกนอนหลับ ทานอาหาร หรือไม่สนใจในการมีส่วนร่วมใช้ตุ๊กตาขนาดเท่าทารกแรกเกิดเพื่อสาธิตการออกกำลังกายให้แม่คิดว่าตุ๊กตาคือลูกเพื่อทำการสาธิตการออกกำลังกายต่าง ๆ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตาม
อายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

The First 2 Years: Excerpts from the Complete Book of Baby & Child Care. Colorado Springs, CO:
Focus on the Family, 1999.

Stoppard, Miriam. Complete Baby and Childcare: Everything You Need to Know for the First Five
Years. London: Dorling Kindersley, 2008.

Cooper, Carol and Paula M. Elbirt. Johnson's Mother & Baby. London; New York: DK Pub, 2005.

Shelov, Steven P. et. al. Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5. Bantam, 2004.

23

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ และปฏิสัมพันธ์กับการก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV23

ชื่อบท : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ
และปฏิสัมพันธ์กับการก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
0-3 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด/ฉลาด/มีเหตุผล

ตัวชี้วัดรอง :
เด็กเรียนจบระดับประถมศึกษา

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกถึงวิธีที่เหมาะสมในการมีปฏิสัมพันธ์กับลูก
- ระบุถึงสิ่งของที่อยู่ในบ้านที่สามารถใช้เป็นของเล่นที่ปลอดภัยสำหรับลูกได้
- ประดิษฐ์สิ่งของที่ช่วยในการกระตุ้นพัฒนาการของลูกจากวัสดุที่หาได้ภายในท้องถิ่น
- ส่งเสริมให้ทารกได้ใช้ประสาทสัมผัสโดยการทำกิจกรรมที่กำหนดไว้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



วัสดุที่หาได้ภายในท้องถิ่น
เพื่อทำกระพรวนหรือของ
เล่นที่ส่งเสียงได้สำหรับ
ทารก



ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าห่มที่
สะอาดเพื่อปูรองให้ทารก
นอนคว่ำ (โดยปกติแม่จะมี
สิ่งนี้แล้ว)



กระจกสำหรับกิจกรรม
เสริมสร้างศักยภาพ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 ศึกษาการประดิษฐ์กระดิ่งหรือของเล่นที่ส่งเสียงได้ที่ปลอดภัย และ
เหมาะสมกับอายุของทารกจากวัสดุที่หาได้ภายในท้องถิ่น
- 2 พิจารณาสีของที่หาได้ภายในบ้านทั่วไปในชุมชนดูว่าเหมาะสมให้
ทารกเล่นหรือไม่ตัวอย่าง เช่น กระจกที่ปลอดภัยสำหรับให้เด็กสอง
ขวบที่มีสีสันสดใส ของที่มีลักษณะพื้นผิวที่น่าสนใจ ฯลฯ
- 3 แต่งกลอนหรือเพลงง่าย ๆ โดยใช้ภาษาท้องถิ่นที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ
กิจกรรมทั้งสามอย่าง (ทำเสียงด้วยกระพรวนหรือของเล่นที่ส่งเสียงได้
พูด หรือ ร้องเพลงกับลูกและให้ลูกนอนคว่ำ) สอนกลอนหรือเพลงให้
กับแม่เพื่อช่วยเตือนความจำเธอเกี่ยวกับกิจกรรมทั้งสามอย่างที่ต้อง
ทำกับลูกทุกวัน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ถ้าทารกตื่นให้ทำกิจกรรมดังนี้ บอกให้แม่ตั้งใจสังเกตการตอบสนองของลูก:
 - สั่นกระพรวน (หรืออาจจะเป็นสิ่งของที่ส่งเสียงได้ที่แม่ทำขึ้นมา) ใกล้กับหูเด็ก
 - ให้แม่ร้องเพลงสบาย ๆ ให้ลูกฟัง
 - ให้แม่พูดคุยกับลูก
- 2 แม่ควรสังเกตเห็นการตอบสนองของลูกต่อเสียงดังกล่าวด้วยการหันศีรษะมองมาที่แม่หรือยิ้ม (สำหรับทารกที่มีอายุมากขึ้น) อธิบายให้แม่เข้าใจว่าในขณะที่ทารกตอบสนองในรูปแบบใดก็ตามต่อเสียงการมองเห็นหรือการสัมผัสนั้นหมายถึงทารกกำลังเรียนรู้โลกรอบ ๆ ตัวเขา
 - ลูกทำอะไรตอนที่คุณสั่นกระพรวน
 - เกิดอะไรขึ้นตอนที่คุณร้องเพลงหรือคุยกับลูก
 - ทำไมลูกจึงสามารถเรียนรู้ได้จากการพูดคุย การร้องเพลง หรือ การสัมผัสด้วยความรักของพ่อแม่
 - อธิบายว่าการที่พ่อแม่พูดคุย ร้องเพลง หรือ สัมผัสลูกอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ลูกได้เรียนรู้และเติบโต
- 3 ถ้าเด็กหลับให้แม่นึกย้อนไปในตอนที่ลูกยังตื่นอยู่และเธอได้ร้องเพลงหรือคุยกับลูกเป็นอย่างไรในตอนนั้น ลูกได้ตอบสนองออกมาบ้างไหม บอกให้แม่รู้ว่าลูกอาจตอบสนองโดยการหันศีรษะมองไปรอบ ๆ หรือยิ้ม (สำหรับทารกที่มีอายุมากขึ้น)
- 4 สาธิตให้แม่ดูการประดิษฐ์กระพรวนหรือของเล่นที่ส่งเสียงได้จากวัสดุที่คุณได้นำมาจากนั้นลองให้แม่ได้ทำของเล่นชิ้นมาสำหรับไว้ใช้เองที่บ้านกับลูก สาธิตการใช้ของเล่นกับทารกและลองให้แม่ได้ฝึกฝนกับลูกขณะที่คุณเฝ้าดูอยู่
- 5 ปูผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัวที่สะอาดบนพื้นหรือบนเตียงนอน (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมให้มีความปลอดภัยสำหรับทารก) และสาธิตให้แม่ดูวิธีการให้ลูกนอนคว่ำและถ้าเป็นไปได้ให้วางของเล่นหรือวัตถุที่เหมาะสมไว้ทางด้านหน้าของทารกในขณะที่ทารกนอนคว่ำอยู่ให้แม่สังเกตดูลูกของเธอ
 - กล้ามเนื้อส่วนไหนของทารกที่จะแข็งแรงขึ้นจากการนอนคว่ำ (คำตอบที่ถูกต้องคือกล้ามเนื้อส่วนคอไหล่และแขน)
 - อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอควรให้ลูกได้นอนคว่ำทุก ๆ วันเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวของเด็กให้แข็งแรงแต่ต้องทำเฉพาะตอนที่เธอมีเวลาอยู่ดูแลลูกเท่านั้นเพื่อความปลอดภัย
- 6 สาธิตให้แม่ดูวิธีการพูดคุยกับลูกอย่างเหมาะสมตัวอย่าง เช่น คุณอาจจะทำหน้าตาและน้ำเสียงให้ดูเกินจริงเข้าไปจากนั้นลองให้แม่ได้พูดคุยกับลูกดูถ้าแม่คิดว่ามันยากไปที่จะทำแบบนี้ให้บอกเคล็ดลับกับเธอและขอให้เธอลองทำให้คุณดูอีกครั้ง
- 7 สำรวจดูบริเวณรอบ ๆ บ้านไปพร้อมกับแม่มีสิ่งใดบ้างที่เหมาะสมจะนำมาใช้เป็นของเล่นเด็กกระตุ้นสิ่งของเหล่านั้นและส่งเสริมให้แม่นำมาใช้กับลูก
- 8 สอนกลอนง่าย ๆ ที่คุณแต่งขึ้นโดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำในวันนี้เพื่อเตือนความจำให้แม่ทำกิจกรรมดังกล่าวกับลูกทุก ๆ วัน



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1 วางเด็กลงบนพื้นที่ที่ปลอดภัย เช่น บนพื้นที่มีผ้าห่มปูอยู่
- 2 ให้แม่ขยับตัวเข้าใกล้หน้าของเด็กในระดับสายตา สอนให้แม่ขยับแขนและขาของลูกอย่างนุ่มนวลขณะที่ร้องเพลง และ พูดกับลูกแม่อาจจะเอ่ยชื่อของอวัยวะนั้นในขณะที่ที่ขยับมันสัมผัสส่วนอื่นในร่างกายลูกและเอ่ยชื่อ
- 3 อวัยวะต่าง ๆ ในขณะที่จิกจี้หรือสัมผัสอวัยวะนั้นเบา ๆ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธอย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

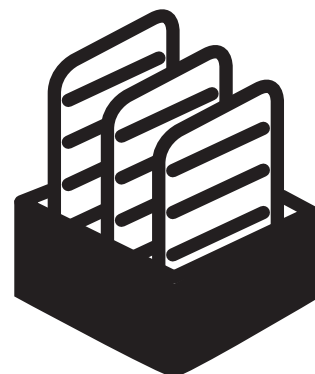


การบ้านที่แนะนำ

- ลองให้แม่ได้เลือกสิ่งของแตกต่างกันสักหนึ่งหรือสองชิ้นเพื่อให้ลูกเล่นในช่วงสัปดาห์หน้า
- แนะนำให้แม่ฝึกปฏิบัติเทคนิคที่เธอได้เรียนในวันนี้ในช่วงสัปดาห์หน้า

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม





การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)



กิจกรรมเสริมศักยภาพ

แสดงให้เห็นว่ามีการกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถหาวิธีการส่งเสริมพัฒนาการการรับรู้และพัฒนาการทางร่างกายของลูกผ่านการทำกิจกรรมการเล่นของเล่นที่ได้จัดหาไว้ให้



กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 วางเด็กลงบนที่ที่ปลอดภัยซึ่งแม่สามารถอยู่ใกล้กับเด็กได้ เช่น บนพื้นที่มีผ้าห่มปูอยู่
- 2 ให้เด็กส่องกระจก
- 3 สอนแม่ให้มีปฏิสัมพันธ์กับลูกผ่านกระจกสังเกตการตอบสนองของลูกขณะที่พูดคุยกับลูกโดยใช้น้ำเสียงที่แสดงอารมณ์และนุ่มนวลพร้อมกับชี้ในกระจกไปที่ส่วนต่าง ๆ ในร่างกายของลูก
- 4 ถามว่า :
 - ข้อดีของการมีปฏิสัมพันธ์และเล่นกับลูกคืออะไร
 - คุณสามารถมีปฏิสัมพันธ์และเล่นกับลูกได้บ่อยแค่ไหน
 - ปัญหาที่คุณกำลังพบในขณะที่เล่นกับลูกของคุณคืออะไร
 - สิ่งที่คุณต้องการเพื่อให้คุณสามารถมีเวลาเล่นกับลูกได้คืออะไร

24

แฟ้มงานของโครงการ พัฒนาเด็กปฐมวัยและการ ประเมินการรู้หนังสือ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV24

ชื่อบท : แฟ้มงานของโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยและ
การประเมินการรู้หนังสือ

อายุ บทเรียนปฐมวัย โครงการพัฒนา เด็กปฐมวัย	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : ผลที่คาดว่าจะได้รับทั้งหมดรวมอยู่ใน
กระบวนการการประเมินผล

ตัวชี้วัดหลัก :
ตัวชี้วัดทั้งหมดอยู่ในกระบวนการการประเมินผล

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ทำแฟ้มงานในโครงการพัฒนา
เด็กปฐมวัยของเธอเองได้
- ตั้งเป้าหมายและความต้องการใน
การรู้หนังสือของเธอโดยขึ้นอยู่กับ
ผลการประเมินการรู้หนังสือ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



เอกสารแบบสอบถาม
ประจำไตรมาส (ให้พิมพ์
ออกมาก่อนเริ่มบทเรียนเพื่อ
ตอบแบบสอบถามในตอนท้าย
ของบทเรียนแบบสอบถามอยู่
ใน “toolbox” ในแผ่นดีวีดี)



เพิ่มเอกสารสำหรับทำ
เพิ่มงาน



ที่คั่นสำหรับแบ่งส่วนเพิ่ม
งาน กระดาษ 4 แผ่นเพื่อ
ใช้แบ่งส่วนต่าง ๆ ของ
เพิ่มงานตามพัฒนาการ
แต่ละด้าน

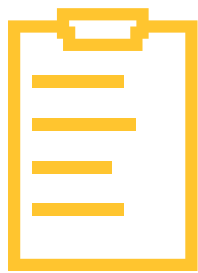
อุปกรณ์การเขียน

- งานต่าง ๆ ที่แม่ได้เก็บรวบรวมไว้จาก
บทเรียนโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยใน
ครั้งที่แล้ว
- อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับการ
ประเมินการรู้หนังสือ (ดูคำอธิบายด้าน
ล่าง)
- ถ้ามี: อุปกรณ์สำหรับตกแต่งเพิ่มงาน
เช่น สติกเกอร์กระดาษ ฯลฯ
- รูปภาพเล็ก ๆ ที่เป็นสัญลักษณ์ของ
พัฒนาการทั้งสี่ด้านพิมพ์ลงบน
กระดาษ
 - ถ้ามีเครื่องพิมพ์ให้พิมพ์รูปภาพต่อ
ไปนี้ออกมา
 - ถ้าไม่มีเครื่องพิมพ์ให้วาดรูปที่คล้าย
รูปภาพต่อไปนี้ลงบนกระดาษสีขาว



สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- จัดเตรียมรูปภาพเล็ก ๆ ที่เป็นสัญลักษณ์ของพัฒนาการทั้งสี่ด้าน
- ถ้าไม่มีที่คั่นแบ่งส่วนแฟ้มงานกระดาษลองให้แม่ทำมันขึ้นมาเองหนึ่งในวิธีที่ทำได้คือใช้กระดาษแข็งและตัดหัวข้อและรูปภาพที่เป็นตัวแทนของพัฒนาการทั้งสี่ด้านออกมา จากนั้นใช้เทปแปะหัวข้อและรูปภาพลงบนขอบนอกกระดาษแข็งที่ทำเป็นที่คั่นส่วนที่โผล่ออกมา



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

หมวดที่

1

การทำแผน งานโครงการ พัฒนาเด็ก ปฐมวัย

- ① ถามแม่ว่าทำอะไรเธอจึงสามารถจดจำสิ่งที่สำคัญที่เธอได้เรียนมาได้คุณอาจจะถามว่า : เมื่อคุณได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ บางอย่างที่คุณอาจนำไปใช้ในอนาคตคุณพยายามจะจดจำมันไว้ได้อย่างไร (คำตอบที่เป็นไปได้คือบอกคนอื่นอีกต่อหนึ่งจดบันทึกไว้หรือหวังว่าจะจำได้ ฯลฯ)
- ② อธิบายว่าคนทั่วไปนั้นประสบปัญหาในการจดจำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาในแต่ละวันอธิบายว่าระหว่างการเข้าร่วมในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยของเธอเธอกำลังจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เกี่ยวกับพระเจ้าและทักษะใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยให้เธอในการดูแลครอบครัวของเธอแพมงานที่เธอจะสร้างขึ้นในบทเรียนนี้คือสมุดบันทึกที่เธอจะเก็บข้อมูลทุกอย่างขณะอยู่ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยทุก ๆ ครั้งที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือประติมากรรมสิ่งของบางอย่างระหว่างการทำกิจกรรมกลุ่มหรือการเยี่ยมบ้านเธอจะเก็บมันไว้ในแพมงานของเธอ
- ③ เอรูภาพที่เป็นสัญลักษณ์ของการพัฒนาทั้ง 4 ด้านให้แม่ดู ขอให้เธอดูรูปและตอบคำถามเหล่านี้
 - ภาพเหล่านี้สื่อถึงอะไร
 - ภาพเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้อย่างไร
 - ◆ คุณคิดว่าศิษย์ช่วยเราในการเรียนรู้อย่างไร (คำตอบที่เป็นไปได้: สมอเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่ช่วยในการเรียนรู้เราต้องใช้มันในการอ่านนับเงิน ฯลฯ)
 - ◆ เราจำเป็นต้องเรียนรู้สิ่งใดบ้างเกี่ยวกับผู้อื่น (คำตอบที่เป็นไปได้: จะเข้ากับผู้อื่นได้อย่างไรเราจะเลือกเพื่อนที่ดีได้อย่างไร ฯลฯ)
 - ◆ คุณจะรู้หรืออะไรเกี่ยวกับไม้กางเขนและพระคัมภีร์ (คำตอบที่เป็นไปได้: เรียนรู้เกี่ยวกับศาสนาคริสต์และพระเยซู เรียนรู้สิ่งที่พระคัมภีร์ได้สอนไว้ ฯลฯ)
 - ◆ เราจำเป็นต้องเรียนรู้สิ่งใดบ้างเกี่ยวกับร่างกาย (คำตอบที่เป็นไปได้: เราจะดูแลร่างกายได้อย่างไร เราจะออกกำลังกายอย่างไร เราจะบำรุงรักษาร่างกายอย่างไร ฯลฯ)
- ④ จากคำตอบของแม่อธิบายให้เธอฟังว่าโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยจะมุ่งเน้นเป้าหมายไปที่พัฒนาการทั้งสี่ด้าน ได้แก่ สติปัญญา สังคม อารมณ์จิตวิญญาณ และร่างกาย (ให้ใช้ภาษาง่าย ๆ) ช่วงเวลาที่เธออยู่ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยเธอจะได้พัฒนาความรู้โดยการเรียนรู้การอ่านเขียน และทักษะในการสร้างรายได้ เธอจะได้เรียนรู้ทักษะที่มีประโยชน์ในการเข้ากับผู้อื่นและการเลี้ยงดูลูกเธอ จะได้เรียนรู้การดูแลเอาใจใส่ความจำเป็นทางด้านร่างกายของคนในครอบครัว และเธอจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับพระเยซูและพระคัมภีร์

หมวดที่ 2

การประเมิน การรู้ หนังสือ

- 5) ส่งที่คั่นแบ่งส่วนแฟ้มงานกระดาษที่คุณเตรียมมาให้แม่หรือสาวติดให้เธอถึงวิธีการทำที่คั่นขึ้นมาอีกวิธีหนึ่งคือให้แม่เขียนหัวข้อและวาดรูปที่เป็นสัญลักษณ์ของพัฒนาการทั้งสี่ด้านขึ้นมาเอง (ถ้าเธอสามารถเขียนได้)
- 6) เสียบที่คั่นแบ่งส่วนแฟ้มงานลงในแฟ้ม
- 7) ถ้าแม่ได้เก็บงานจากบทเรียนในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยในครั้งที่ผ่าน ๆ มาให้เธอจัดเก็บมันไว้ในแฟ้มงานโดยแยกตามหัวข้อพัฒนาการที่เหมาะสม
- 8) ถ้ามีเวลาหรือมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมอนุญาตให้แม่ตกแต่งปกแฟ้มงานได้ตามใจชอบ

☐ ประเมินทักษะพื้นฐาน

- 1) เพื่อประเมินว่าแม่ต้องการการสอนทักษะพื้นฐานหรือไม่ให้ใช้เครื่องมือหรือวิธีด้านล่างโดยปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทและแม่ (อาจใช้หนึ่งวิธีหรือมากกว่าก็ได้)
- 2) โปรดจำไว้ว่าให้บันทึกทุกทักษะการรู้หนังสือขั้นพื้นฐานที่แม่ต้องการการสอนหรือบันทึกหัวข้อการรู้หนังสือที่ใช้ในชีวิตประจำวันแม่สนใจให้สับบันทึกนี้ลงในแฟ้มงานของแม่เพื่อช่วยให้คุณเลือกบทเรียนหรือกิจกรรมที่เหมาะสมที่จะทำการสอนในบทเรียนการรู้หนังสือในการเยี่ยมบ้านอีกแปดครั้งที่เหลือ

☐ แบบทดสอบการรู้หนังสือ:

- 1) ถามแม่ว่าเธอได้เรียนในโรงเรียนมากน้อยขนาดไหน ถ้าแม่ได้เรียนในโรงเรียนน้อยกว่าสามปีเธอน่าจะต้องการการสอนทักษะพื้นฐาน
- 2) ถ้าเธอไม่สามารถเขียนชื่อตัวเองได้ (สังเกตจากการลงทะเบียนโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยหรือจากการสังเกตในระหว่างบทเรียนนี้) เธอน่าจะต้องการการสอนทักษะพื้นฐาน
- 3) สังเกตการออกแบบฟอร์มการลงทะเบียนของท้องถิ่นของแม่ (เช่น แบบฟอร์มสำหรับการเข้าร่วมโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย) ถ้าคิดว่ามีประโยชน์ให้กรอกแบบฟอร์มส่วนแรกให้แม่และขอให้แม่กรอกในส่วนถัดไปถ้าเธอเต็มใจที่จะกรอกเองให้สังเกตสิ่งเหล่านี้
 - แม่จับดินสออย่างไรเธอจับแบบงุ่มง่ามหรือแน่นไปหรือไม่
 - เธอขยับสายตาอย่างไรสายตาของเธอเคลื่อนไหวไปตามคำแต่ละคำได้เหมาะสมกับภาษาท้องถิ่นหรือไม่
 - เธอเขียนได้เร็วแค่ไหนเธอลังเลหรือใช้ความพยายามในการเขียนอักษรแต่ละตัวหรือไม่
 - ถ้าแม่มีปัญหาในการจับดินสอได้ไม่ถูกต้องไม่ขยับสายตาไล่ไปตามคำในภาษาอย่างถูกต้องหรือมีปัญหาในการเขียนแม้แต่ข้อมูลง่าย ๆ เธอน่าจะต้องการการสอนทักษะพื้นฐาน

□ ประเมินระดับการรู้หนังสือ

- 1 ขอให้แม่ทำแบบทดสอบการรู้หนังสือง่าย ๆ ต่อไปนี้:
- เขียนพยัญชนะที่เรียงลำดับกันอย่างถูกต้อง 10 ตัว ให้ลบพยัญชนะออกสามตัวและเว้นเป็นช่องว่างเอาไว้ขอให้แม่เติมพยัญชนะตัวที่หายไปแบบทดสอบอาจจะเป็นอย่างนี้:

ก, ข, ____, ค, ____, ง, จ, ____, ช

- ทำเหมือนเดิมแต่ให้ใช้เลข 1-10 แทนพยัญชนะ
- ขอให้แม่เขียนและ/หรืออ่านประโยคภาษาไทย (หรือภาษาท้องถิ่น) สังเกตถึงการจับดินสอของเธอ (เป็นการดูว่าเธอต้องการการฝึกกล้ามเนื้อเล็กหรือไม่) และสังเกตทักษะในการออกเสียงคำต่าง ๆ ของเธอ
- ในท้องถิ่นที่มีโอกาสที่จะต้องนับในชีวิตประจำวัน (เช่น ผลไม้เล็ก ๆ ลูกบิดหรือถ้วย ฯลฯ) ลอง
- ถามแม่ถึงโจทย์บวกลบเลขแบบง่าย ๆ ตัวอย่างเช่น คุณอาจจะถามว่า : ถ้าคนสองคนต้องการถ้วยคนละสามเม็ดจำนวนถ้วยทั้งหมดที่พวกเขาต้องการคือเท่าไร

- 2 จากการสังเกตของคุณตัดสินใจว่าแม่ต้องการการสอนเกี่ยวกับการฝึกกล้ามเนื้อเล็ก พยัญชนะตัวเลขและการออกเสียงหรือไม่รวมถึงต้องการการฝึกบวกลบเลขเบื้องต้นเพิ่มเติมหรือไม่บันทึกข้อมูลนี้ลงในกระดาษอีกแผ่นและเก็บไว้ในแฟ้มงานของแม่

- 3 สำหรับแม่ที่มีทักษะการรู้หนังสือพื้นฐานแล้วและมีความเหมาะสมสำหรับทักษะการรู้หนังสือระดับที่สองถามคำถามดังต่อไปนี้เพื่อประเมินว่าบทเรียนการรู้หนังสือที่ใช้ในชีวิตประจำวันบทไหนที่เหมาะสมกับทักษะความจำและความสนใจของแม่

- คุณนับเงินตอนเมื่อตอนซื้อของอย่างไร
- คุณรู้ได้อย่างไรว่าคุณนั่งรถถูกสาย
- คุณมีสิทธิ์ในการไปลงคะแนนเลือกตั้งไหม
- หาวันที่บนปฏิทิน
- คุณเคยกรอกแบบฟอร์มสมัครงานหรือไม่
- คุณอ่านหนังสือประเภทใดให้ลูกฟังบ้าง
- คุณรู้ได้อย่างไรว่าเมื่อไหร่จะให้ลูกทานยา (หรือตัวคุณเองต้องทานยา) คุณรู้ได้อย่างไรว่าควรจะให้ (หรือทานเอง) ในปริมาณเท่าไร
- เอาฉลากอาหารให้แม่ดูขอให้แม่บอกคุณว่าเธอเห็นอะไรบ้าง
- คุณศึกษาพระคัมภีร์อย่างไร
- คุณรู้ได้อย่างไรว่าลูกของคุณประพฤติตัวอย่างไรที่โรงเรียน
- คุณเคยเขียนจดหมายถึงครอบครัวที่อยู่ต่างจังหวัดบ้างไหม
- คุณรู้ได้อย่างไรว่ากิจการของคุณนั้นทำเงินได้เท่าไร
- เมื่อคุณไปพบแพทย์ (หรือในสถานการณ์ที่คล้าย ๆ กัน) คุณจะถามคำถามแบบไหน

- 4 บันทึกสิ่งที่เธอตอบลงในกระดาษอีกแผ่นและเก็บไว้ในแฟ้มงานของแม่คุณจะใช้ข้อมูลนี้ในภายหลังเพื่อเลือกกิจกรรมสำหรับบทเรียนการรู้หนังสือในการเยี่ยมบ้านอีก 8 ครั้ง



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอจะได้เรียนรู้ถึงวิธีที่จะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการแบบองค์รวม (พัฒนาการในทุก ๆ ด้าน) จากการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็กทั้งหมดที่จะมีในบทเรียน ครั้งต่อ ๆ ไปอธิบายด้วยว่าเธอมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้ลูกเติบโตไปสู่ศักยภาพที่ลูก ของเธอมีและเธอจะบันทึกข้อมูลนี้ด้วยการตอบแบบสอบถามประจำไตรมาสโดยมีผู้ ปฏิบัติงานให้ความช่วยเหลือในการตอบแบบสอบถาม



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะ ถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยาก จะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วย กันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมาย ประมาณ 2 อย่าง อาจจะมีมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับ ในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ทำแฟ้มงานและถามแม่ว่าเธอมีคำถามเกี่ยวกับการเก็บรักษาแฟ้มงานของเธอหรือไม่

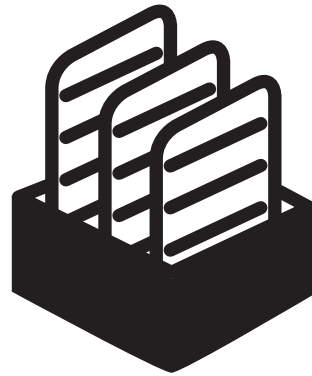


กิจกรรมสอนเสริม

- ในฐานะที่แม่นั้นยังใหม่ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยคุณอาจจะเลือกเวลาอื่นสำหรับ ทำการประเมินการรู้หนังสือ (หมวดที่2) และอธิบายให้แม่ฟังว่าในช่วงเวลาที่เธอ เข้าร่วมในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยเธอจะมีส่วนเกี่ยวข้องในพัฒนาการของลูกเธอ จะสังเกตความก้าวหน้าของลูกและติดตามการเปลี่ยนแปลงจากการสังเกตนี้ทุก ๆ สามเดือน

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตาม
อายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

25

การรู้จักบุคลิกภาพ ทางอารมณ์ของเด็ก และของตนเอง

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV25

ชื่อบท : การรู้จักบุคลิกภาพทางอารมณ์ของเด็ก และ
ของตนเอง

อายุ 4-6 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่าง
เหมาะสม และมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กปรับตัวให้เข้ากับสังคม และรู้จักเลือกตัดสินใจ

ตัวชี้วัดรอง :
เด็กมีความสามารถในการจัดการ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก
ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

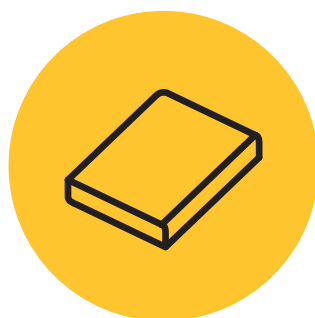
แม่จะสามารถ

- แบ่งแยกลักษณะบุคลิกภาพทางอารมณ์โดยทั่วไปของเด็กได้
- บอกถึงบุคลิกภาพทางอารมณ์ของลูกได้
- วิเคราะห์ได้ว่าบุคลิกภาพทางอารมณ์ของแม่ส่งผลถึงการตอบสนองของเธอต่อลูกอย่างไร
- บอกวิธีที่จะตอบสนองต่อบุคลิกภาพทางอารมณ์ของลูกอย่างเหมาะสมได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ตุ๊กตาสัตว์หรือของเล่นที่มี
สีสันแวววาว
ให้แน่ใจว่าของเล่นสะอาด และ
ปลอดภัย



เสื่อนุ่ม ๆ หรือฟูก
สำหรับให้เด็กนอนบนพื้น

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ไม่มี



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับ
จิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยถึงบุคลิกภาพ ทางอารมณ์แบบต่าง ๆ

- 1 บอกแม่ว่าเธอจะได้เรียนบทเรียนในวันนี้เกี่ยวกับเรื่องบุคลิกภาพทางอารมณ์
- 2 บุคลิกภาพทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดเหมือนกับที่คุณเกิดมาพร้อมกับนัยน์ตาที่มีสีแน่นอน บุคลิกภาพทางอารมณ์ของคุณเป็นตัวกำหนดลักษณะการตอบโต้หรือการแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์ต่าง ๆ นี่เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับคุณ และฉันรวมถึงลูกคุณด้วย
- 3 บอกให้แม่รู้ว่าโดยทั่วไปบุคลิกภาพทางอารมณ์แบ่งออกได้เป็นสามชนิดคือ :
 - ยึดหยุ่นปรับตัวได้ง่าย
 - ชักลวงหรือซื่อาย
 - กระฉับกระเฉง
- 4 นำตุ๊กตาสัตว์ออกมา (ให้ฉันอธิบายให้ฟังว่าสิ่งเหล่านี้หมายถึงอะไรฉันจะสาธิตว่าเด็กแต่ละคนจะตอบสนองออกมาแตกต่างกันอย่างไรเมื่อพวกเขาเห็นของเล่นชิ้นนี้เป็นครั้งแรก การตอบสนองของพวกเขาจะขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของพวกเขา)
- 5 แกล้งสมมุติว่าคุณคือเด็ก และสวมบทบาทของบุคลิกภาพทางอารมณ์ทั้งสามแบบ

เด็กที่ ปรับตัว ได้ง่าย

เอาของเล่นออกมาวางไว้ห่างจากคุณประมาณสองสามเซนติเมตร ยืมให้มัน หัวเราะคิกคัก จับมัน และ เล่นกับมัน แสดงออกว่าสนใจของเล่นมาก

เด็กที่ ชักลวง ซื่อาย

เอาของเล่นออกมาวางไว้ห่างจากคุณประมาณสองสามเซนติเมตรทำท่าตกใจ และกลัวของเล่น ขยับตัวไปเข้าหาของเล่น เล็กน้อยจากนั้นให้ถอยออกห่างจากของเล่น ขยับของเล่นเข้าใกล้ตัวเองจับมันเบา ๆ จากนั้นทำหน้าบิตเบี้ยว ไม่พอใจ และแกล้งทำเป็นร้องไห้

เด็กที่ กระฉับ กระเฉง

เอาของเล่นออกมาวางไว้ห่างจากคุณประมาณสองสามเซนติเมตรจับของเล่นในทันที และ สำรวดูของเล่นอย่างตั้งใจพลิกมันขึ้นลง และ พลิกซ้ายขวาอีกครั้งหมุนมันไปรอบ ๆ ดมกลิ่น ญ่มันด้วยนิ้ว หวีขมัน เปลี่ยนมือจับตุ๊กตาไปมา ส่งเสียงแสดงอาการดีใจออกมา

- 6 ขอให้แม่อธิบายถึงสิ่งที่เธอสังเกตเห็นคำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่ปฏิกิริยาที่แสดงออกมา นั้นแตกต่างกันถึงแม้จะเป็นของเล่นชิ้นเดียวกัน เด็กคนหนึ่งชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในขณะที่เด็กอีกคนอาจจะไม่ชอบ เด็กอีกคนอาจจะกลัวได้ง่ายมาก

❑ พูดคุยถึงบุคลิก อารมณ์ของแม่

- 1 ฉันจะถามคำถามบางอย่างกับคุณฉันต้องการดูว่าบุคลิกภาพทางอารมณ์ของคุณเป็นอย่างไร เราทุกคนมีบุคลิกภาพทางอารมณ์ของตนเองเมื่อเรารู้ว่าบุคลิกภาพทางอารมณ์ของเราเป็นแบบไหนเปรียบเทียบกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของคนอื่น ๆ ก็จะทำให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นได้
- 2 โดยทั่วไปแล้วคุณชอบที่จะเป็นผู้นำผู้อื่นหรือคุณชอบจะเป็นผู้ตามมีกิจกรรมใดบ้างที่คุณเป็นผู้นำ(คำตอบที่เป็นไปได้อาจจะรวมถึงการทำอาหาร ร้องเพลงที่โบสถ์ สอนลูก ๆ)
- ในขณะที่แม่หลาย ๆ คนอาจจะไม่ได้ตระหนักถึงบทบาทการเป็นผู้นำในทุก ๆ วันของพวกเธอบอกให้พวกเธอรู้ว่าพวกเธอได้เป็นผู้นำไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่งอยู่แล้วชี้ให้พวกเธอเห็นถึงการเป็นผู้นำในสิ่งนั้น
 - ถ้าแม่อายุที่จะตอบลองพยายามถามคำถามในแบบอื่น ๆ
 - ถ้าเธอตอบว่าเธอพึงพอใจที่จะเป็นผู้นำเธออาจจะเป็นพวก “ปรับตัวได้ง่าย”
 - ถ้าเธอพึงพอใจที่จะเป็นผู้นำเธออาจจะเป็นพวก “กระฉับกระเฉง”
 - ถ้าเธอหลีกเลี่ยงที่จะตอบคำถามหรือดูเก็บตัวเธออาจจะเป็นพวก “ขี้กลัวหรือขี้อาย”
- 3 คุณรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
- ลองยกตัวอย่างถึงการเปลี่ยนแปลงอาจจะเป็นการย้ายบ้านใหม่ ได้งานใหม่ มีลูกคนใหม่ ฯลฯ
 - คุณกลัวการเปลี่ยนแปลงหรือไม่
 - ถ้าเธอตอบว่าใช่เธออาจจะเป็นพวก **ขี้กลัวหรือขี้อาย**
 - ถ้าเธอตอบว่าไม่เธออาจจะเป็นพวก **กระฉับกระเฉง**
 - ถ้าเธอตอบว่าไม่สำคัญอะไรเธออาจจะเป็นพวก **ปรับตัวได้ง่าย**
- 4 คุณรับมือกับความท้าทายอย่างไร ตัวอย่าง เช่น ลองเล่าให้ฟังถึงความท้าทายครั้งล่าสุดที่คุณได้พบ และคุณรับมือกับมันอย่างไร
- ถ้าเธอตอบสนองในเชิงบวกเธออาจจะเป็นพวก **กระฉับกระเฉง**
 - ถ้าเธอตอบสนองในเชิงลบเธออาจจะเป็นพวก **ขี้กลัวหรือขี้อาย**
 - ถ้าเธอไม่แน่ใจหรือโดยทั่วไปแล้วออกไปทางบวกเธออาจจะเป็นพวก **ปรับตัวได้ง่าย**

❑ พุดคุยถึงปฏิสัมพันธ์

ระหว่างบุคลิกภาพทางอารมณ์ของทั้งคู่

- 1 ลองคิดถึงคำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับบริบทของคุณจากนั้นบอกให้แม่รู้ว่าบุคลิกภาพทางอารมณ์ของแม่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของลูก
- 2 คุณเคยผสมน้ำผลไม้สองชนิดเข้าด้วยกันหรือไม่ ดูว่าแม่ตอบคำถามออกมาหรือไม่ ถ้าไม่ ลองแนะนำให้ผสมน้ำส้มกับน้ำสับปะรดหรือน้ำมะนาวกับน้ำส้ม
- 3 เมื่อคุณผสมน้ำผลไม้สองชนิดเข้าด้วยกันคุณจะได้ผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีรสชาติแตกต่างออกไปก็เหมือนกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของคุณ และลูกเมื่ออยู่ด้วยกันคุณก็จะมีส่วนผสมที่มีลักษณะแตกต่างเป็นของตนเอง อย่างไรก็ตามน้ำผลไม้ที่ผสมกันบางอย่างก็มีรสชาติไม่อร่อยลองนึกถึงน้ำมะเขือเทศผสมกับน้ำตะไคร้ดูการผสมผสานกันเกิดขึ้นได้แต่มันอาจจะไม่เป็นที่น่าพอใจนักดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่คุณจะต้องปรับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของคุณให้เข้ากันได้กับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของลูก
- 4 ในขณะที่คุณเตรียมตัวเข้าสู่การเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็กให้คุยกับแม่ว่า :
 - ถ้าเธอมีลูกคนอื่นอีกหรือเธอได้ใช้เวลากับเด็กที่ไม่ใช่ลูกของเธอ (อาจจะเป็นหลานสาวหลานชายหรือลูกเพื่อน) ลองให้เธอเปรียบเทียบเด็ก ๆ แต่ละคนดู
 - ลองถามแม่ว่าเด็กคนไหนที่เธอคิดว่ามีบุคลิกกระฉับกระเฉง ชักลัวหรือปรับตัวได้ง่ายยอมรับทุกคำตอบให้แม่ได้ทำการเปรียบเทียบเด็ก ๆ เพื่อเป็นประสบการณ์ของแม่ในการจำแนกบุคลิกภาพทางอารมณ์แบบต่าง ๆ
 - จบการสนทนาด้วยการบอกแม่ว่าบุคลิกทางอารมณ์แบบหนึ่งไม่ได้ดีไปกว่าอีกแบบหนึ่ง เหมือนที่พระเจ้าทรงสร้างเราทุกคนให้แตกต่างกัน พระองค์ทรงสร้างเราแต่ละคนมาพร้อมกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของเราเอง (เยเรมีย์บทที่ 1 ข้อ 4-5) สิ่งที่เราต้องทำคือการนำเอาส่วนที่ดีที่สุดในตัวเราออกมา และการรู้จักบุคลิกภาพทางอารมณ์ของตัวเองจะช่วยให้เราทำแบบนั้นได้



กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

❑ พุดคุยถึงบุคลิกภาพทางอารมณ์ของเด็ก

1. ปูเสื่อที่นุ่มลงบนพื้นที่นอนหรือพื้นราบที่ปลอดภัย
 - ให้แม่จับลูกนอนหงายลงบนที่นอน
 - บอกให้แม่รู้ว่าลูกกับเขากำลังจะประเมินบุคลิกภาพทางอารมณ์ของลูกด้วยวิธีที่ปลอดภัย
 - บอกว่าปฏิสัมพันธ์นี้สำคัญต่อพัฒนาการของลูกของเธอ

2. แนะนำให้แม่ทำสิ่งต่อไปนี้ตามลำดับ
 - ยืมให้ลูก
 - พุดเพราะ ๆ กับลูก
 - ลูกที่ออก และท้องของลูกเพื่อให้ลูกรู้ว่าคุณรักเขา
3. นำของเล่น/ตุ๊กตาสัตว์ที่คุณเตรียมมาส่งให้แม่
 - ให้แม่เอาของเล่นแสดงให้ลูกดูพร้อมกับยืมให้ลูกตลอดเวลา
 - บอกแม่ว่าปล่อยให้ลูกได้สำรวจของเล่นตามที่เขาต้องการ และบอกให้แม่รู้ด้วยว่าการตอบสนองของเด็กอาจจะแตกต่างกันไปในแต่ละวันขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของเขา (สำหรับการบ้านแม่จะทำแบบนี้สองสามครั้งในช่วงอาทิตย์หน้าแต่ตอนนี้เป็นสิ่งสำคัญที่เราจะสังเกตว่าเด็กตอบสนองอย่างไรในวันนี้)
4. จากสิ่งที่พวกเราได้ทำในตอนเริ่มต้นของบทเรียนนี้คุณคิดว่าลูกของเรามีบุคลิกภาพทางอารมณ์แบบใด ให้คำแนะนำถึงวิธีการตอบสนองของแม่ต่อลูกที่มีบุคลิกภาพทางอารมณ์แบบต่าง ๆ ได้แก่ :

เด็กที่ปรับตัวได้ง่าย

ให้แม่ส่งเสริมลูกให้มีการริเริ่มสร้างสรรค์ด้วยการเสนอรูปแบบอื่น ๆ ในการเล่นของเล่นเหมือนกับที่เด็กกระฉับกระเฉงทำให้สวมบทบาทเป็นเด็กที่ปรับตัวได้ง่ายซ้ำอีกครั้ง

เด็กที่ขี้กลัวขี้อาย

ให้แม่ให้เวลาลูกมากขึ้นเพื่อให้เด็กรู้สึกคุ้นเคยกับของเล่นส่งเสริมให้แม่เตรียมพร้อมสำหรับการเรียนรู้ เช่น การเลียนแบบส่งเสริมให้แม่อยู่กับลูกในขณะที่ลูกกำลังสำรวจของเล่นมันจะทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัยให้สวมบทบาทเป็นเด็กที่ขี้กลัวหรือขี้อายซ้ำอีกครั้ง

เด็กที่กระฉับกระเฉง

ส่งเสริมให้แม่กำหนดขอบเขตของการสำรวจที่ปลอดภัยขึ้นตัวอย่างเช่น เอาของเล่นที่เด็กเล่นไม่ได้ออกไป และนำวัตถุที่เป็นอันตรายออกไปให้พ้นสายตาเด็กเพื่อไม่ให้เกิดการสำรวจที่ไม่ปลอดภัย

ปล่อยให้เด็กได้ริเริ่มวิธีการสำรวจ และเล่นของเล่นเองให้สวมบทบาทเป็นเด็กที่กระฉับกระเฉงซ้ำอีกครั้ง

ก่อนที่จะเอาตุ๊กตาสัตว์คืนจากเด็กให้ของเล่นอย่างอื่นที่เป็นของเด็กเพื่อให้เด็กยอมปล่อยให้ตุ๊กตาสัตว์โดยดี



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 ก่อนออกจากบ้านสนับสนุนให้แม่หาสิ่งของที่ปลอดภัยภายในบ้านห้าชนิดเพื่อให้ลูกได้สำรวจในช่วงสัปดาห์หน้า ตัวอย่างเช่น ช้อนไม้อันใหญ่ที่สะอาด ถูเท้าสะอาดถ้าเลือกได้ให้หาของที่อยู่ใกล้ตัวแม่ให้เธอเลือกสิ่งของนั้น และแสดงให้คุณดู สอนแม่ให้สังเกตลูกตลอดสัปดาห์หน้า
- 2 เพื่อช่วยให้แม่จดจำถึงบุคลิกภาพทางอารมณ์ทั้งสามแบบให้สอนสัญญาณมือทั้งสามอย่างแก่แม่ :
 - **ปรับตัวได้ง่าย** : ยื่นมือไปข้างหน้า และหงายฝ่ามือขึ้น
 - **ขี้กลัว** : เอามือปิดปาก
 - **กระฉับกระเฉง** : กำหมัด
- 3 ให้ทำท่าสัญญาณมือแสดงบุคลิกภาพทางอารมณ์ทั้งสามแบบซ้ำห้าครั้ง ทดสอบแม่ถึงสัญญาณมือแต่ละแบบบอกเธอว่าในการเยี่ยมบ้านครั้งหน้าคุณจะถูกคาดหวังถึงสิ่งที่แม่ได้สังเกตพบกระตุ้นเธอให้สังเกตลูกของเธอ

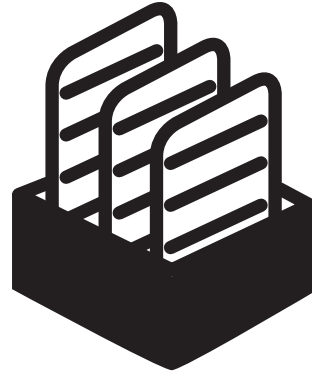


กิจกรรมเสริม

- ถ้าเด็กไม่ให้ความร่วมมือสำหรับการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็กให้คุณแสดงเป็นเด็กโดยแสดงท่าทางที่คุณคิดว่าเด็กจะทำออกมาแก้มักทำเป็นเด็กเพื่อให้เห็นแก่การเรียนรู้ของแม่

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

CAEYC Spring Conference Seminar on Child/Toddler Mental Health, facilitated by Robin Levi-Conti, trainer and coach at Project BLOOM at Aurora Mental Health Centers.

26

การวางแผน การบริหารเวลา การบริหารทรัพยากร

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV26

ชื่อบท : การวางแผน การบริหารเวลา การบริหาร
ทรัพยากร

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
4-6 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่าง
เหมาะสม และมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กปรับตัวให้เข้ากับสังคม และรู้จักเลือกตัดสินใจ

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกสิ่งสำคัญที่เธอต้องการเวลา
ในการทำ
- จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่เธอ
ต้องการเวลาในการทำ
- บอกวิธีที่ทำให้มั่นใจได้ว่าแม่จะ
ทำสิ่งที่สำคัญที่สุดส่วนใหญ่ได้
สำเร็จ
- วางแผนในการบริหารเวลาอย่าง
มีประสิทธิภาพมากขึ้น

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

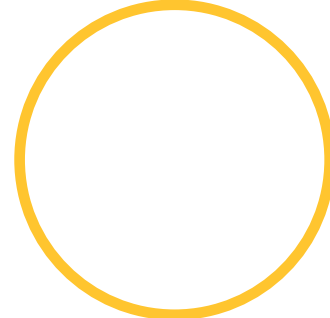
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



■
แก้วน้ำสามใบหรือภาชนะที่
สะอาดปลอดภัยอื่น เช่น
กระป๋องน้ำ ขามพลาสติก หรือ
เหยือกแก้วที่สะอาด



■
วัตถุเล็ก ๆ 20-30 ชิ้น
เช่น เมล็ดถั่วหรือก้อนกรวด



■
อุปกรณ์สำหรับการเรียนรู้
โดยแบ่งตามอายุเด็ก
(กิจกรรมวัดความสำเร็จ) :



■
สิ่งของที่ปลอดภัยสำหรับ
ให้เด็กเล่นตัวอย่าง เช่น
ของเล่นที่เขย่าแล้วเกิดเสียง
ลูกบอลนุ่ม ๆ ฝาพลาสติก
ถ้วยพลาสติก ฯลฯ



■
ดนตรี
(แผ่นซีดีหรือเครื่องดนตรีถ้า
หาได้)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ทบทวนแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



1 วางภาชนะทั้ง 3 ใบ และวัตถุเล็ก ๆ ลงบนพื้นหรือบนโต๊ะข้างหน้าแม่



อธิบายให้แม่ฟังว่าภาชนะใบที่หนึ่งใช้สำหรับภารกิจที่
คนเราต้องทำในวันหนึ่ง ๆ (ยกตัวอย่างงานที่จำเป็นต้อง
ทำ เช่น การทำอาหารการป้อนอาหารลูก)



ภาชนะใบที่สองใช้สำหรับภารกิจที่เธอควรทำ (เป็น
งานที่สำคัญแต่ไม่จำเป็นต้องทำ เช่น การออกไปข้าง
นอกเพื่อซื้อของที่ยังไม่จำเป็นต้องใช้ในวันนั้น)



ภาชนะใบที่สามใช้สำหรับสิ่งที่เธออยากทำ (เป็นสิ่งที่
ไม่จำเป็นต้องทำแต่เป็นที่สิ่งเธออยากทำ เช่น การไป
เยี่ยมเพื่อน)

- 2 ส่งเสริมให้แม่เล่าถึงทุกกิจกรรมหรือภารกิจที่ได้ทำรวมถึงกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่ใช่งาน
- ในขณะที่เธอแยกแยะภารกิจของเธอ ให้แม่ใส่วัตถุหนึ่งชิ้นลงในภาชนะตามประเภทของภารกิจที่ได้แยกแยะไว้
 - คุณสามารถทำเครื่องหมายบนภาชนะที่แยกตามภารกิจที่กำหนดตัวอย่าง เช่น
 - วางไหมพรมหรือผ้าที่มีสีแตกต่างกันรอบภาชนะแต่ละใบ
 - ถ้าใช้แก้วกระดาษให้แม่ใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ กันที่เธอคิดขึ้นมาเป็นตัวแทนของภารกิจทั้งสามประเภท ตัวอย่าง เช่น หม้อสำหรับทำอาหาร (แทนภารกิจที่**ต้องทำ**) ไม้กวาดสำหรับการกวาดบ้าน (แทนภารกิจที่**ควรทำ**) และหัวใจ (แทนภารกิจที่**อยากทำ**)
- 3 เมื่อเธอทำเสร็จให้ช่วยกันนับจำนวนวัตถุที่อยู่ในภาชนะแต่ละใบแล้ววิเคราะห์ว่าแม่ใช้เวลาแต่ละวันอย่างไร ความคิดบางอย่างที่คุณอาจจะต้องคำนึงถึงคือ :
- ถ้ามีวัตถุจำนวนมากอยู่ในภาชนะ**อยากทำ**สิ่งนี้บอกอะไรเราเกี่ยวกับการบริหารเวลาของแม่เธอได้ดูแลเรื่องสำคัญต่าง ๆ ในครอบครัวหรือไม่
 - ถ้ามีวัตถุจำนวนมากอยู่ในภาชนะ**ต้องทำ**สิ่งนี้บอกอะไรเราเกี่ยวกับการบริหารเวลาของแม่เธอมีภาระหน้าที่รับผิดชอบมากเกินไปหรือไม่

- 4) ต่อไปขอให้แม่บอกถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่เธอวางแผนว่าจะทำในวันพรุ่งนี้แยกแยะกิจกรรมเหล่านี้เหมือนด้านบน
- กิจกรรมอะไรที่เธอ**ต้อง**ทำในวันพรุ่งนี้
 - กิจกรรมอะไรที่เธอ**ควร**ทำในวันพรุ่งนี้
 - กิจกรรมอะไรที่เธอ**อยาก**ทำในวันพรุ่งนี้ กิจกรรมเหล่านี้ไม่มีความจำเป็นแต่แม่ต้องการจะทำหลังจากที่ทำกิจกรรมที่**ต้อง**ทำ และ**ควร**ทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว มันอาจจะเป็นการยากสำหรับแม่ที่จะจดจำภารกิจทุกอย่างที่ต้องทำในภายหลัง คุณอาจจะแนะนำให้เธอเลือกจดจำเฉพาะบางภารกิจ
- 5) ในขณะที่เธอแยกแยะภารกิจของเธอให้แม่ใส่วัตถุหนึ่งชิ้นลงในภาชนะตามประเภทของภารกิจที่ได้แยกแยะไว้ เมื่อเธอทำเสร็จให้ช่วยกันนับจำนวนวัตถุที่อยู่ในภาชนะแต่ละใบคุณอาจจะถามคำถามว่า :
- คุณจัดลำดับความสำคัญของงานในวันพรุ่งนี้อย่างไร คุณจะทำงานสำเร็จมากขึ้นหรือไม่หากว่าคุณมีงานที่ต้องทำหรือควรทำน้อยลง
 - คุณจะบริหารเวลาให้ดีขึ้นได้อย่างไรแผนการที่จะทำสิ่งที่คุณต้องการทำนั้นมารบกวณสิ่งสำคัญที่คุณต้องทำหรือไม่
- 6) มุ่งประเด็นการพูดคุยไปที่จุดแข็ง และจุดอ่อนในการบริหารเวลาของแม่แต่ละประเด็น
- 7) อธิบายให้แม่ฟังว่าการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพเธอควรจะต้องทำงานที่**ต้อง**ทำให้เสร็จก่อนจากนั้นทำงานที่**ควร**ทำ และสุดท้ายจึงทำสิ่งที่**อยาก**ทำตามเวลาที่เหลืออยู่
- 8) หลังจากที่ทำแต่ละภารกิจเสร็จเธอสามารถขีดฆ่ารายการงานของเธอทิ้งหรือเอาวัตถุออกจากภาชนะนั้น ๆ บอกเธอว่าคุณจะทิ้งภาชนะเหล่านี้ไว้ให้เธอเพื่อให้เธอปฏิบัติตามวัตถุประสงค์นี้
- 9) สรุปด้วยการถามแม่ว่ายังมีความกังวลเกี่ยวกับการบริหารเวลาหรือไม่ถ้าคุณ และเธอเห็นตรงกันว่าเธอมีภารกิจ และหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากเกินไประดมความคิดถึงทางแก้ไขที่เป็นไปได้พูดคุยเกี่ยวกับทางออกต่อไปนี้
- เธอสามารถสอนให้ลูกคนอื่น ๆ ให้ช่วยเธอทำงานได้ไหม
 - ยังมีสมาชิกในครอบครัวคนอื่นที่ว่างไหม
 - เธอจะขอให้พวกเขาช่วยทำได้อย่างไร
 - มีใครอีกบ้างที่สามารถช่วยเธอได้



กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“สนุกกับการเขย่า”

- 1 รวบรวมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้ และนำไปใช้ในการเขย่าบ้าน (บ้านในโครงการเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่จะมีสิ่งของเหล่านี้อยู่แล้วแต่การนำของใหม่ไปด้วยจะทำให้หลากหลาย)
- 2 ให้ของเล่นกับเด็กหลาย ๆ ชิ้นเพื่อให้เด็กได้เขย่าเล่นหรือสำรวจของเล่นนี้อาจหมายถึงกระดิ่งลูกบอลนุ่ม ๆ ฝาพลาสติกแก้วพลาสติกเล็ก ๆ ฯลฯ
- 3 เปิดเพลงหรือร้องเพลงให้เด็กฟังในขณะที่เด็กเล่นของเล่น



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเขย่าบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเขย่าบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

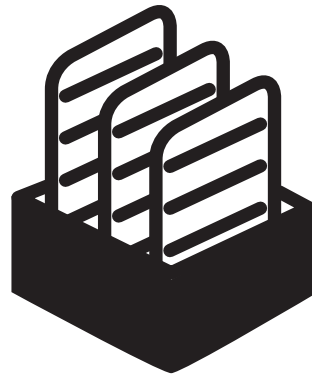
ให้แม่ใช้ภาษาในการจัดลำดับความสำคัญของงานที่เธอ **ต้องทำ ควรทำ หรือ อยากทำ** เมื่อสิ้นสุดวันแต่ละวันแม่จะสามารถประเมินถึงการใช้เวลาของเธอได้

□ กิจกรรมสอนเสริม

- แม่ที่รู้หนังสืออาจจะชอบเขียนลงบนกระดานมากกว่าการใส่วัตถุลงในภาชนะ
 - บนกระดานเธอสามารถแบ่งเป็นสามช่อง และเขียนหัวข้อว่า “**ต้องทำ**” “**ควรทำ**” และ “**อยากทำ**”
 - ให้เธอเขียนภารกิจของเธอภายในแต่ละช่องใช้บันทึกนี้ไปตลอดทั้งวันเพื่อการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
- ถ้าคุณคิดว่าแม่จะมีปัญหาเกี่ยวกับการจดจำว่าวัตถุแต่ละชิ้นในภาชนะหมายถึงงานอะไร คุณสามารถนำกระดาน และดินสอไปใช้ตอนเย็นที่บ้าน
 - ในขณะที่แม่บอกงานแต่ละอย่างให้คุณวาดรูปเล็ก ๆ ที่บรรยายถึงงานนั้น ๆ ลงบนกระดานเล็กออก และใส่ลงในภาชนะแทนวัตถุ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

27

การสร้างสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ และปฏิสัมพันธ์สำหรับเด็ก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV27

ชื่อบท : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ
และปฏิสัมพันธ์สำหรับเด็ก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
4-6 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจ และมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความสนใจวิชาชีพ และมีความคิด/ฉลาด/มีเหตุผล

ตัวชี้วัดรอง :
เด็กจบระดับประถมศึกษา

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก
ถ้าไม่ใช่ ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกถึงวิธีที่เหมาะสมในการมีปฏิสัมพันธ์กับลูกวัย 4-6 เดือน
- ระบุถึงสิ่งของที่อยู่ในบ้านที่สามารถใช้เป็นของเล่นที่ปลอดภัยสำหรับลูกวัย 4-6 เดือน
- ประดิษฐ์ของเล่นที่ปลอดภัย และช่วยกระตุ้นพัฒนาการของลูกวัย 4-6 เดือนจากวัสดุที่หาได้ภายในท้องถิ่น

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้

วัสดุเหลือใช้ที่หาได้ภายในบ้านของแม่

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ทบทวนแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



รวบรวมสิ่งของ

1 ให้แม่ช่วยรวบรวมสิ่งของที่พบทั้งใน และนอกบ้าน สิ่งของดังกล่าวอาจได้แก่ :

- หม้อ/กระทะ
- เครื่องครัว
- ถ้วย
- แก้ว
- กล่องกระดาษลัง
- ขวดพลาสติก
- เศษผ้า

2 ให้แน่ใจว่าสิ่งของเหล่านี้ปลอดภัย และสะอาดก่อนใช้งาน



ประเมินสิ่งของ

1 พูดคุยกับแม่ :

- จากสิ่งของเหล่านี้สิ่งของชิ้นไหนที่ลูกของคุณน่าจะชอบเล่น
- ย้ำว่าช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาแห่งการสำรวจสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเด็กทุกสิ่งทุกอย่างรอบ ๆ ตัวนั้นดูน่าสนใจไปหมด

2 พูดคุยกับแม่ :

- จากสิ่งของเหล่านี้สิ่งของชิ้นไหนปลอดภัยสำหรับลูกของคุณ
- สิ่งของที่ปลอดภัยที่ลูกของคุณเล่นได้มีลักษณะดังนี้
 - ไม่มีขอบคมหรือมุมแหลมที่จะบาดเนื้อตัวหรือแทงเข้าไปในตาได้
 - ไม่เล็กจนกระทั่งสามารถนำวัตถุทั้งชิ้นเข้าไปในปากเด็กได้
 - ไม่สามารถหลุดออกมาเป็นชิ้นส่วนเล็ก ๆ และทำให้เด็กสำลักได้
 - ทนทานต่อการแตกหัก (ไม่มีส่วนที่ทำจากแก้ว)

3 ลองสำรวจของแต่ละชิ้นไปพร้อมกับแม่ เพื่อประเมินความปลอดภัยของสิ่งของเหล่านั้น



ประดิษฐ์ของเล่นที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ

1 วางสิ่งของที่คุณ และแม่คิดว่าปลอดภัยไว้ข้างหน้าเด็ก

2 สังเกตว่าเด็กสำรวจ และเล่นกับสิ่งของแต่ละชิ้นอย่างไร

3 ถ้ามแม่ถึงความคิดเกี่ยวกับการนำสิ่งของต่าง ๆ ประกอบขึ้นมาเป็นของเล่นชิ้นใหม่ที่มีความปลอดภัยสำหรับลูก

คำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่ :

ที่เขย่า : ใส่กรวดเล็ก ๆ หรือลูกปัดลงในกล่องพลาสติกเหลือใช้ปิดฝาให้แน่นด้วยกาวหรือเทปกล่องพลาสติกใสจะดูน่าสนใจกว่าเพราะเด็กสามารถมองเห็นสิ่งของข้างในได้ด้วย

ของเล่นใช้ขบเคี้ยว : เด็กชอบที่จะเคี้ยวสิ่งของเมื่อฟันเริ่มขึ้นมด้าสองสาม
ชั้นเข้าด้วยกันเป็นเชือกให้เด็กเล่นหรือเคี้ยว

ตัวต่อ : แสดงให้เด็กดูการต่อถ้วยขึ้นไปหลาย ๆ ชั้นเริ่มจากใบใหญ่สุดไว้ด้านล่าง
ใบเล็กสุดไว้ด้านบนจนคุณสามารถใช้ลงเปลี่ยนในการต่อได้

กลอง : เด็ก ๆ ชอบที่จะตีสิ่งของเพื่อทำให้เกิดเสียงสาดิให้เด็กดูการตีกระทะ
ตีปุกด้วยเครื่องครัวหรือช้อน (ให้แน่ใจว่าไม่คม)

ตุ๊กตายัดไส้ : ทำตุ๊กตาหรือตุ๊กตาสัตว์จากวัสดุภายในท้องถิ่นยัดไส้ถุงเท้าเก่า
แล้วใช้เชือกมัดให้เป็นข้อปล้องเพื่อทำเป็นตุ๊กตาหอนถ้ามีเวลาให้ตกแต่งด้วย
วัสดุต่าง ๆ ที่มี

กล่องใส่ของ : เด็กชอบที่จะใส่สิ่งของลงในภาชนะต่าง ๆ รวบรวมกล่อง
หลาย ๆ ขนาดที่มีในบ้าน แสดงให้เด็กดูถึงการใส่สิ่งของขนาดเล็กลงในภาชนะ
ที่มีขนาดใหญ่กว่า



สาธิตการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอคือคุณครูของลูก ลูกเรียนรู้ในหลายสิ่งหลายอย่างจากแม่ใน
ทุก ๆ วัน วิธีที่แม่ปฏิสัมพันธ์กับลูกนั้นสอนแนวความคิดหลาย ๆ อย่างแก่ลูก
- 2 บรรยายถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกดังตัวอย่างด้านล่าง ให้แม่เลือกสิ่งที่
เธออยากจะทำกับลูกขึ้นมาสองสามสิ่งในทุก ๆ ปฏิสัมพันธ์ที่แม่เลือกส่งเสริมให้แม่
คุยกับลูก และยิ้มให้ลูกด้วย



ปฏิสัมพันธ์

- 1 วางเด็กนอนคว่ำบนพื้นราบที่สะอาด วางสิ่งของไว้ข้างหน้าเด็กในระยะที่เด็กเอื้อม
ไม่ถึง กระตุ้นให้เด็กผงกศีรษะขึ้น และเอื้อมมือไปที่สิ่งของแม่สามารถนอนด้านหน้า
ตัวเด็กโดยหันหน้าเข้าหาเด็กได้
- 2 ให้แม่นั่งลง และอุ้มลูกนอนบนตักมองหน้าลูกพูดคุย และร้องเพลงในขณะที่เล่นกับ
เท้าของลูกไปด้วย อธิบายให้แม่ฟังว่าสิ่งที่ลูกชอบมองที่สุดในเวลานี้คือใบหน้าโดย
เฉพาะใบหน้าที่แสดงความรักออกมา
- 3 ประคองลำตัวส่วนบนของลูกไว้ด้วยการสอดแขนไว้ที่ใต้รักแร้ลูกจับลูกยืนบนตัก และ
ให้ลูกได้ยืนรับน้ำหนักบางส่วน เด็กชอบที่จะกระโดดขึ้นลงในช่วงอายุนี้ และพวกเขา
สามารถทำได้ด้วยการประคองจากแม่ส่งเสริมให้แม่ให้รางวัลลูกด้วยการให้กำลังใจ
และรอยยิ้ม
- 4 จับลูกนอนหงาย และนอนข้าง ๆ ลูกให้เอาของเล่นออกมาบอกที่ข้าง ๆ ตัวลูกเพื่อ
กระตุ้นให้เด็กพลิกตัวคว่ำ และเอื้อมจับสิ่งของ
- 5 เล่นเกมซ่อนใต้ผ้าห่มหรือหมวก (เล่นจ๊ะเอ๋) ให้แม่ซ่อนใต้ผ้าห่มแล้วโผล่ออกมา
พร้อมกับพูดว่า “จ๊ะเอ๋” หรือทำท่าทางประหลาดใจออกมาแม่อาจซ่อนของใต้ผ้าห่ม
เพื่อให้เด็กหาสิ่งของ



กิจกรรมส่งเสริม พัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



ให้แม่ได้ลองปฏิบัติหนึ่งในกิจกรรมจาก “สาธิตการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก” กิจกรรมการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็กเหล่านี้เหมาะสมต่อพัฒนาการของเด็ก



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ลองใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการประดิษฐ์ของเล่นที่มีความปลอดภัยอื่น ๆ จากวัสดุเหลือใช้
- ใช้เวลาในแต่ละวันเล่น และมีปฏิสัมพันธ์กับลูก

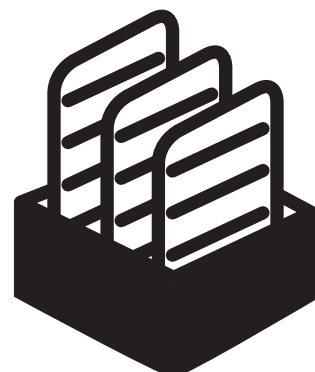


กิจกรรมสอนเสริม

- ถ้าเป็นไปได้ให้ขยับเครื่องเรือนรอบ ๆ ออกไปก่อนเพื่อทำพื้นที่ในการเล่นสำหรับเด็ก

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

28

สายสัมพันธ์ กับผู้ดูแล

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV28

ชื่อบท : สายสัมพันธ์กับผู้ดูแล

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
4-6 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่าง
เหมาะสม และมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายถึงความสำคัญของสายสัมพันธ์ระหว่างลูก และแม่ได้
- บอกวิธีที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูก
- บอกวิธีที่เจาะจงในการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูก รวมถึงการสร้างสายสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ (ตามความเหมาะสม)

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ดอกไม้ประดิษฐ์



กระดิ่ง



เสื้อผ้าหรือเศษผ้า (หาจาก
ในบ้านแม่หรือนำมาเอง)



แม่เหล็ก 2 อันที่ดูดติดกัน
ได้ (ถ้ามี)



พระคัมภีร์สำหรับกิจกรรม
เสริมสร้างศักยภาพ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

นำอุปกรณ์ที่ระบุไว้ไปให้คุณด้วยอย่างไรก็ตามคุณสามารถหาสิ่งของ
คล้าย ๆ กันจากในบ้านแม่ได้ซึ่งของเหล่านี้จะเป็นเครื่องเตือนความจำ
ให้กับแม่เด็กบางคนอาจจะต้องการสิ่งของที่คุณนำมาด้วยดังนั้นให้ทั้ง
สิ่งของไว้ให้เด็กเล่น



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับ
จิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



- 1 เริ่มต้นด้วยการใช้เวลาอยู่กับแม่ โดยบอกเธอว่าเธอกำลังจะเรียนรู้เรื่องการสร้างสายสัมพันธ์กับลูก
 - ถามเธอว่าเธอเคยปลูกต้นไม้หรือใช้เวลาตกแต่งสวนหรือไม่
 - พูดคุยถึงขั้นตอนการดูแลต้นไม้เหล่านั้น
- 2 นำดอกไม้ประดิษฐ์ที่คุณเตรียมไว้ออกมาทำทาร์ตน้ำต้นไม้ถามเธอว่า :
 - เกิดอะไรขึ้นเมื่อฉันทาร์ตน้ำต้นไม้ และวางต้นไม้ให้ถูกแสงแดด(ต้นไม้เติบโตดี)
 - ความสัมพันธ์ของคุณกับผู้อื่นเป็นอย่างไร ความสัมพันธ์ระดับใดที่ทำให้พวกเขากลายเป็นบุคคลพิเศษ (หรือไม่พิเศษ) ยอมรับทุกคำตอบคำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่ :
 - เป็นห่วงเป็นใย
 - ให้ความสนใจ
 - ใช้เวลาด้วยกัน
 - ใช้เวลาช่วงพิเศษด้วยกัน เช่น วันหยุด
 - ดูแลกัน และกันในยามเจ็บป่วย
 - ดูแลลูกหรือผู้สูงอายุในครอบครัวให้กัน
- 3 แบ่งปันคำตอบที่เป็นไปได้เหล่านี้กับแม่ พยายามให้แม่เล่าเรื่องถ้าคุณรู้สึกว่าเหมาะสม
- 4 คุณรู้หรือไม่ว่าลักษณะแบบเดียวกันนี้ก็เกิดขึ้นกับตัวคุณ และ ลูก เช่นเดียวกับที่คุณต้องใช้เวลา และให้ความห่วงใยแก่ผู้อื่นลูกของคุณก็ต้องการใช้เวลาของคุณเขาต้องการความรักความห่วงใยจากคุณเพื่อที่จะรู้สึกเป็นบุคคลพิเศษถึงแม้ว่าเขาจะยังพูดไม่ได้ในตอนนี้อย่างไรก็ตาม
- 5 ต่อไปถามแม่ว่าเธอมีปฏิสัมพันธ์กับลูกอย่างไรในแต่ละวัน คุณทำอะไรกับลูกบ้างคำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่ :
 - เปลี่ยนผ้าอ้อม
 - ป้อนอาหาร
 - ยิ้มให้ลูก
 - เล่นกับลูก
 - อุ้มลูก
 - กอดลูกให้หลับ
- 6 อธิบายให้แม่ฟังว่าเวลาในการกิจวัตรประจำวันแม่ทำให้กับลูกในแต่ละวันก็คือจุดเริ่มต้นของสายสัมพันธ์
- 7 ถ้าเหมาะสมให้ถามแม่ว่า :
 - สมาชิกในบ้านคนไหนหรือเพื่อนคนใดที่คุณใช้เวลาด้วยกันบ่อย ๆ ที่บ้าน
 - สามีของคุณใช้เวลาอยู่กับลูกหรือไม่(คำถามนี้มีโอกาสกระทบกับความรู้สึกแม่ดังนั้นถามเมื่อคุณรู้สึกว่าเหมาะสมเท่านั้น)
 - ลูกของคุณใช้เวลาไปกับบุคคลพิเศษอื่น ๆ นอกบ้านบ้างหรือไม่
 - คนเหล่านั้นมีปฏิสัมพันธ์กับลูกคุณอย่างไร

8) ทำสิ่งต่อไปนี้ 1 อย่าง :

- ถ้าคุณเตรียมแม่เหล็กมาให้ให้น้ำมันออกมา และสารีตการทำงานของมันเกิดอะไรขึ้นเมื่อแม่เหล็กสองอันนี้อยู่ใกล้กัน(พวกมันจะดูดติดกัน)
- ถ้าคุณไม่ได้นำแม่เหล็กมาให้ปรับเปลี่ยนตัวอย่างตามความเหมาะสมอาจใช้อุปกรณ์หรือไม่ก็ได้บอกให้แม่รู้ว่ามันก็เหมือนกับการที่ผู้ใหญ่ถูกตึงตูดโดยเด็กที่ยิ้มแย้ม และมีปฏิสัมพันธ์กับพวกเขาเพียงแค่มันอาจจะไม่เกิดขึ้นโดยทันทีมันต้องใช้เวลา และการยอมรับ

9) สนับสนุนให้แม่ปล่อยให้ลูกเล่นกับบุคคลอื่นโดยต้องมีแม่อยู่ด้วย และแสดงความสนุกสนานร่วมกับลูกการแบ่งปันรอยยิ้มนั้นก็เพียงพอที่จะได้รับการใส่ใจ และความสนใจจากผู้อื่น



กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาที ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

“สนุกกับการเขย่า”

- 1) นำเศษผ้าหรือเสื้อผ้าที่นุ่มสะอาด และกระดิ่งที่คุณเตรียมมาด้วยออกมา
- 2) ให้แม่วางลูกนอนหงายบนพื้นที่เรียบสะอาดข้างหน้าแม่
 - ให้แม่ลูบผิวลูกเบา ๆ ด้วยฝ่าบนขาแขน และลำตัว
 - จากนั้นให้แม่วางผ้าเบา ๆ ลงบนตัวลูก
 - สุดท้ายให้แม่สั่นกระดิ่งข้างหูลูกสังเกตปฏิกิริยาของเด็ก
- 3) ส่งเสริมให้แม่ยิ้มให้ลูกในขณะที่เธอกำลังเล่นอยู่กับลูกบอกให้แม่มั่นใจว่าวิธีที่ดีที่สุดที่จะสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างเธอกับลูกคือ :
 - การสัมผัส
 - การยิ้ม
 - การเล่น
 - การป้อนอาหาร
 - ทำกิจวัตรประจำวันกับลูกตามปกติ
- 4) เมื่อเธอปฏิบัติด้วยความรักสายสัมพันธ์ก็จะเกิดขึ้นการสร้างสายสัมพันธ์ต้องการเพียงแค่เวลา และความรักมากกว่าสิ่งอื่น ๆ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

ฝึกฝนแบบฝึกหัดในการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก

- เมื่อแม่อนุญาตมองหาผ้าที่สะอาดหรืออุปกรณ์ปลอดภัยที่สามารถส่งเสียงได้
- สนับสนุนให้แม่เล่นกับลูกด้วยสิ่งของเหล่านี้ทุกวัน และที่สำคัญที่สุดคือให้อุ้มกอดยิ้ม และพูดคุยกับลูก
- สนับสนุนให้เธอชวนสามี และสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ ให้ทำกิจกรรมนี้ รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะที่ได้จากเด็กนั้นเป็นสิ่งที่คุ้มค่ามาก

กิจกรรมเสริม

- ถ้าเด็กไม่สามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมที่แบ่งตามอายุเด็กได้หรือเด็กไม่สนใจให้พิจารณาแสดงพฤติกรรมของเด็กให้แม่ดูเพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ของแม่

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก

■ อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

□ กิจกรรมเสริมศักยภาพ

ยิ้ม และหัวเราะกับลูกในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถแสดงความรู้ตามข้อพระคัมภีร์ที่จะส่งเสริมเด็กให้มีทัศนคติที่ดี และสามารถบอกวิธีที่จะช่วยให้ครอบครัวของเธอหัวเราะ และมีความสุขได้ 1-2 วิธี

หมายเหตุ : ถ้าแม่ไม่ใช่คริสเตียนพูดคุยถึงสิ่งที่จะทำให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบวก และมีความสุขกับลูก

□ กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 เลือกหนึ่งในข้อพระคัมภีร์ด้านล่างเพื่ออ่านให้แม่ฟัง แม่สามารถอ่านหรือท่องตามหลังจากที่คุณอ่านให้เธอฟัง
 - อีสยาห์ 41 :10
 - เฉลยธรรมบัญญัติ 31 :6
 - มัทธิว 11 :28-30
 - ฟิลิปปี 4 :6
 - ยอห์น 14 :1-14
 - สดุดี 42 :5-6a
 - 1 เปโตร 1 :3
- 2 สำหรับข้อพระคัมภีร์บางข้อที่แม่ไม่สามารถท่องได้ให้คุณอ่านคำสวดถึงห้าคำแรก และดูว่าแม่จดจำข้อความที่เหลือได้หรือไม่ ชวนเธอให้เล่นเกม และดูว่าแม่สามารถบอกคำต่อไปได้หรือไม่ในขณะที่คุณพูดข้อพระคัมภีร์ซ้ำซ้ำ ๆ
- 3 ถ้าแม่ไม่สามารถท่องพระคัมภีร์ได้ให้เลือกพระคัมภีร์ข้อที่เธอสามารถนำไปประยุกต์ใช้หรือข้อที่สามารถให้กำลังใจเธอได้
- 4 ระดมความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมหรือเหตุการณ์ที่ผ่านมาที่ทำให้แม่หัวเราะได้
 - เชิญสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ที่ว่างเพื่อร่วมเล่าเรื่องราวต่าง ๆ
 - กระตุ้นให้พวกเขาเล่าเรื่องตลกสนุกสนาน
- 5 ถามว่า :
 - การแสดงออกถึงทำที่ด้านบวกนั้นเป็นผลดีต่อลูกอย่างไร
 - เกิดอะไรขึ้นเมื่อเด็กตัวเล็ก ๆ มองเห็น และรู้สึกถึงทำที่ด้านบวกจากแม่ และผู้ดูแลที่อยู่รอบ ๆ
 - คุณจะบอกได้อย่างไรว่าเด็กกำลังมีความสุข
 - คุณจะรักษาทำที่ด้านบวกในการใช้ชีวิตประจำวัน และแสดงออกกับลูกได้บ่อยแค่ไหน
 - อะไรคือปัญหาต่อการรักษาทำที่ด้านบวกที่คุณมีต่อลูก
 - อะไรที่จะช่วยคุณในการสร้างสายสัมพันธ์ และทำที่ด้านบวกต่อลูก

29

พัฒนาศักยภาพการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อ เล็กที่ปลอดภัยสำหรับเด็กกำลังโต

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV29

ข้อบ่งชี้ : พัฒนาการการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่
และกล้ามเนื้อเล็กที่ปลอดภัยสำหรับเด็กกำลังโต

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
4-6 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติ
เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก :

เด็กมีประสบการณ์ช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร
และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดหลัก :

เด็กมีความเข้าใจร่างกายของตนเอง

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

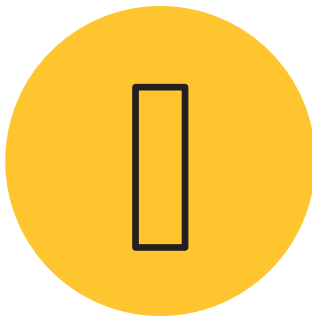
แม่จะสามารถ

- ทบทวนถึงความสำคัญของการ
ให้โอกาสเด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ
ใหญ่ และมัดเล็กได้
- บอกถึงวิธีฝึกการเคลื่อนไหว
กล้ามเนื้อใหญ่ และมัดเล็ก
ของเด็กได้อย่างเหมาะสม
- บอกความปลอดภัยที่ต้องคำนึง
ถึงในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ
ใหญ่ และมัดเล็กของเด็ก
- ระบุพื้นที่ที่ปลอดภัยภายในบ้าน
สำหรับลูกในการฝึกการเคลื่อนไหว
กล้ามเนื้อใหญ่ และมัด
เล็ก

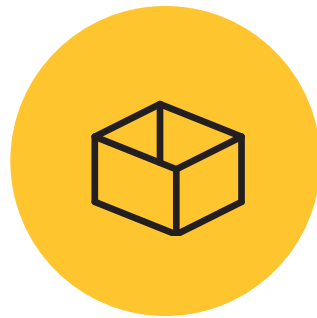
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



อุปกรณ์การเขียน
และการระบายสี



แถบกระดาษยาวประมาณ
15 เซนติเมตรประมาณ
8-10 ชิ้น



อุปกรณ์ที่ใช้ใน
กิจกรรมการสอนเสริม



อุปกรณ์สำหรับการเรียนรู้
โดยแบ่งตามอายุเด็ก :
ผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัวที่นุ่ม

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. ทบทวนแผนการสอน
2. พับกระดาษเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสแปดช่อง
3. เขียนถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมัดเล็ก
สำหรับเด็กตามช่วงอายุบนแถบกระดาษยาว 8-10 แผ่น



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับ
จิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



ประเมินทักษะ การเคลื่อนไหวในปัจจุบัน

- 1 ทบทวนถึงคำจำกัดความของทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ และมัดเล็ก
 - ส่งแถบกระดาษที่เขียนกิจกรรมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ และมัดเล็กให้แม่
 - ให้เธอแยกมันออกเป็นสองกองกองหนึ่งคือการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ ส่วนอีกกองคือการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็ก
- 2 ทบทวนถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ และมัดเล็กที่มีต่อเด็กอาจจะรวมเหตุผลนี้ด้วย :
 - พวกเขาต้องการทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่เพื่อการเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การตีด้วยไม้ การเตะ และอื่น ๆ อีกพวกเขาต้องพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่เพื่อให้กล้ามเนื้อเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพพอที่จะทำกิจกรรมเหล่านี้
 - พวกเขาต้องการทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กเพื่อทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การตัด การวาด การเขียน การเย็บ และทักษะอื่น ๆ ที่ต้องการความคล่องแคล่วของนิ้ว และการประสานงานระหว่างตา และมือ พวกเขาต้องฝึกทำกิจกรรมที่อาศัยความคล่องแคล่วของนิ้ว และการประสานงานระหว่างตา และมือเพื่อพัฒนาทักษะเหล่านี้
 - ในขณะที่เกิดมาพวกเขาเริ่มที่จะพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ และมัดเล็กเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ
- 3 พุดคุยถึงทักษะที่เด็กสามารถทำได้แล้วขณะอายุ 4 เดือน (ดูตารางที่ 1) ให้

ตารางที่ 1 ทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ และมัดเล็กของเด็กอายุน้อยกว่า 4 เดือน

ทักษะ: กล้ามเนื้อใหญ่	- ยกศีรษะ และไหล่ - หันศีรษะ - ขยับแขน และขาขณะนอนหงาย
ทักษะ: กล้ามเนื้อเล็ก	- การตีสิ่งของที่แขวนอยู่เหนือศีรษะ - แสดงการตอบสนองโดยอัตโนมัติของกล้ามเนื้อเล็กได้ เช่น การกำมือรอบสิ่งของที่อยู่ในมือ

- 4 แม่ลองพยายามทำกิจกรรมเหล่านี้แต่ละอย่างในที่ที่ปลอดภัยเพื่อทบทวน และ ประเมินพัฒนาการในปัจจุบันของลูก
- 5 เมื่ออายุสี่ถึงหกเดือนเด็กควรมีพัฒนาการของทักษะการเคลื่อนไหวได้ตามตาราง ที่ 2

ตารางที่ 2 ทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ และมัดเล็กของเด็กอายุ 4-6 เดือน

ทักษะ: กล้ามเนื้อใหญ่	- จับสิ่งของ - ส่งของจากมือหนึ่งไปอีกมือ - นั่งโดยมีคนช่วยประคอง - โยกตัวโดยใช้มือ และเข่า - พลิกซ้ายขวาหรือแม้กระทั่งการพลิกตัวกลับ - เตะขา - เอื้อมมือ - ใช้เท้าจับมือพ่อแม่
ทักษะ: กล้ามเนื้อเล็ก	- ถือของเล่นในมือ - ตีที่วัตถุ - ตบมือ - หยิบของใส่ปาก

- 6 ใช้ข้อมูลในตารางที่ 1 และ 2 เพื่อประเมินพัฒนาการการเคลื่อนไหวของเด็กในปัจจุบันร่วมกับแม่ และพิจารณาว่าทักษะข้อไหนต้องการการพัฒนาต่อ

☐ การฝึกฝนพัฒนาการทักษะการเคลื่อนไหว ของเด็กอายุ 4-6 เดือน

- 1 ขอให้แม่ฝึกฝนกิจกรรมกับลูกตามที่เขียนไว้ใน“กิจกรรมการสอนเสริม” ในหน้า 8 เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อเล็กของลูกต่อไป
- 2 ใช้กระดาษที่คุณพับเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสแปดช่องเพื่อทำเครื่องเตือนความจำสำหรับแม่
 - เขียนหัวข้อลงบนกระดาษ “ทักษะสำหรับเด็กอายุ 4-6 เดือน”
 - ในแต่ละช่องเขียนรูปหรือข้อความทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จะฝึกฝน (อ้างตามตารางที่ 2 ทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ และมัดเล็กของเด็กอายุ 4-6 เดือน)

3 ใช้เครื่องเตือนความจำที่ทำงานซ้ำ และฝึกฝนกิจกรรมสองสามอย่างไปพร้อมกับแม่ และเด็ก ถ้าแม่ไม่รู้หนังสือให้วาดรูปหรือแสดงตัวอย่างกิจกรรมนั้น ๆ แทน

4 สอนแม่ให้เล่นเกมตี-ก้อน-เค้กกับลูกหรือใช้กลอนอื่น ๆ ที่คุณรู้จักอธิบายว่ากิจกรรมนี้จะพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กให้พูดเนื้อความของตี-ก้อน-เค้กในขณะที่แม่จับมือลูกเพื่อเคลื่อนไหวไปตามเนื้อความ (หรือเกมอื่นที่เธอรู้จัก)

- ตี-ก้อน-เค้กตี-ก้อน-เค้กคนทำขนม
- อบเค้กให้ฉันให้เร็วที่สุด (ตอบมือตามจังหวะของคำพูด)
- บ้วนน้ำให้กลม (จับมือเด็กหมุนรอบมืออีกข้างหนึ่ง)
- และตบมัน (จับมือเด็กข้างหนึ่งตีไปที่หลังมืออีกข้างหนึ่งของเด็ก)
- และทำเครื่องหมายอักษรบี (เขียนตัวอักษรบีที่หลังมือของเด็กด้วยนิ้วชี้ของมืออีกข้าง)
- และใส่มันไว้ในเตา (ดันมือ และแขนออกมาด้านหน้า)
- สำหรับลูก และนั่นเอง (กอดลูก)

ถามแม่ว่าเธอมีกลอนหรือเพลงที่ลูกของเธออาจจะสนุกไปกับการขยับมือ และแขนหรือไม่แม่อาจใช้เพลงที่เธอรู้จักในการสอนลูกได้

□ พุดคุยถึงพัฒนาการทักษะการเคลื่อนไหว ของเด็กอายุ 6-12 เดือน

1 ที่ด้านหลังกระดาษวาดหรือเขียนถึงกิจกรรมที่แม่คาดหวังจะให้ลูกได้เรียนรู้ในช่วงอายุ 6-12 เดือน (ดูตารางที่ 3) เขียนหัวข้อบนกระดาษว่า “ทักษะสำหรับเด็กอายุ 6-12 เดือน”

ตารางที่ 3 ทักษะการเคลื่อนไหวกล่อมเนือมัดใหญ่ และมัดเล็กของเด็กอายุ 6-12 เดือน

6-9 เดือน	• นั่งได้เองโดยไม่ต้องประคอง • การคลานโดยท้องยังติดกับพื้น • การจับด้วยการใช้นิ้วหยิบ • จับแก้วเพื่อตมน้ำ
7-12 เดือน	• การคลาน • การดึงตัวลุกขึ้นโดยยึดจับเครื่องเรือน และสิ่งของที่มั่นคง • การก้าวเดินโดยถูกจับมือหรือปลายนิ้วไว้ • ยืนหรืออาจเดินได้ • ป้อนอาหารเข้าปากตัวเองได้โดยใช้นิ้วจับ และใช้ช้อนตักอาหาร • ใช้มือสองข้างทำกิจกรรมแยกจากกันได้อิสระ

๒ พุดคุยกับแม่ถึงเรื่องความปลอดภัยของพื้นที่ที่ใช้ทำกิจกรรมคิดถึงสิ่งของที่อาจเป็นอันตราย เช่น :

- ยวดยานพาหนะหรือจักรยานที่อาจจะชนเด็กได้
- สัตว์ที่อาจจะทำอันตรายเด็ก
- ไฟหรือวัตถุร้อน
- วัตถุมีคมที่อาจเป็นอันตรายกับเด็ก
- อันตรายจากการล้าลัก
- เสี่ยงต่อการตกจากที่สูง
- สิ่งอื่น ๆ ในสภาพแวดล้อมที่น่าเป็นห่วง

๓ ถ้าได้รับอนุญาตจากแม่ และสมาชิกคนอื่นภายในบ้าน เดินสำรวจรอบ ๆ ภายในบ้าน และมองหาพื้นที่ในบ้านที่สามารถให้ลูกเล่นได้แต่ก็ให้พิจารณาถึงพื้นที่นอกบ้านที่เด็กจะสามารถเล่นได้ด้วย

- ให้แม่ดูที่กระดาษที่เขียนกิจกรรมเพื่อการพัฒนาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมัดเล็กในขณะที่เดินสำรวจ
- มองหาที่ที่ปลอดภัยสำหรับลูกในการฝึกทำกิจกรรม
- ลองให้

ทักษะการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กอายุ 12 เดือน

ตารางที่ 4 ได้กล่าวถึงตัวชี้วัดของพัฒนาการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมัดเล็กสำหรับเด็กอายุ 12 เดือนตามหัวข้อวัดความสำเร็จ และตัวชี้วัดของโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

ตารางที่ 4 หัวข้อวัดความสำเร็จ และตัวชี้วัดการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมัดเล็กของโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยสำหรับเด็กอายุ 12 เดือน

หัวข้อวัดความสำเร็จ	ตัวชี้วัด
PhCh4.1 การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ - การเคลื่อนที่	PhCh4.1.1 คลานเองได้ด้วยแขน และเข้าในสถานที่เปิดโล่ง และปลอดภัย
PhCh4.2 การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ - การยืน	PhCh4.2.1 สามารถดึงตัวเองขึ้นไปอยู่ในท่ายืนได้
PhCh4.3 การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่	PhCh4.3.1 สามารถนั่งได้โดยที่ผู้ใหญ่ไม่ต้องประคอง
PhCh4.4 การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็ก	PhCh4.4.1 จับวัตถุโดยใช้มือกำหรือหยิบโดยใช้นิ้วโป้ง และนิ้วอื่น ๆ
PhCh4.5 การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็ก	PhCh4.5.1 สามารถส่งสิ่งของจากมือหนึ่งไปอีกมือได้



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“นั่งบนเข่า

- 1 จับเด็กนั่งบนเข่าของคุณหันหน้าเด็กเข้าหาคุณโยกตัวเด็กเบา ๆ ไปข้างหน้า และหลังพร้อมกับร้องเพลงหรือทำจังหวะไปด้วย
- 2 จับเด็กนั่งบนเข่าของคุณหันหน้าเด็กออกจากคุณให้ประคองแขนเด็กไว้ร้องเพลงหรือทำจังหวะไปด้วยอย่าปล่อยให้เด็กดึงตัวแรงเกินไปให้ประคองลูกไว้เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกตกจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

ฝึกฝนแบบฝึกหัดในการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก

- เลือกกิจกรรมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กมาอย่างละ 1 กิจกรรม เพื่อฝึกฝนกับเด็กทุกวัน
- เล่นเกมตี-ก้อน-เค้กหรือเกมอื่น ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็กของเด็กที่บ้าน และสอนกิจกรรมนี้ให้กับสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ



กิจกรรมสอนเสริม

คำแนะนำสำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมัดเล็กอื่น ๆ สำหรับเด็กอายุ 4-6 เดือน :

- วางผ้าห่มบาง ๆ ไว้บนศีรษะเด็ก และปล่อยให้เด็กสะบัดเอาผ้าห่มออกมาเอง
- เอากระดิ่งใส่มือเด็ก และช่วยเด็กเขย่ามันให้เกิดเสียงขึ้น
- ช่วยเด็กตีของสองสิ่งเข้าหากันให้เกิดเสียงดัง เช่น ตีกลอง 2 ใบด้วย 2 ใบหรือ รองเท้า 2 ข้างเข้าหากัน

- เป่าลูกโป่งจากน้ำสบู่ และช่วยจี้มลูกโป่งให้แตก
- ช่วยเด็กกลิ้งลูกบอลไปมาบนพื้น
- ช่วยเด็กบีบของเล่นที่มีเสียงบีบให้เกิดเสียงขึ้น

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก

☐ อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมชมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Kitto, Julie et al. "Motor Development."

http://ehlt.flinders.edu.au/education/DLiT/2000/FINAL/home_page_introduction.htm (Accessed June 9, 2009).

Oswalt, Angela. "Infancy Physical Development : Fine Motor Skills."

http://resources.atcmhmr.com/poc/view_doc.php?type=doc&id=10110&dcn=461 (Accessed June 9, 2009)

30

กิจกรรม การรู้หนังสือ 1

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV30

ชื่อบท : กิจกรรมการรู้หนังสือ 1

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
4-6 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจ และมีทักษะในการหาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กจบระดับประถมศึกษา

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ฝึกฝนทักษะการอ่านการเขียน และทักษะทางคณิตศาสตร์ให้เหมาะสมกับระดับการรู้หนังสือของเธอ
- ตั้งเป้าหมายความสำเร็จในการรู้หนังสือที่เหมาะสมสำหรับทักษะและความสนใจของเธอ
- ฝึกปฏิบัติทักษะที่ได้เรียนรู้จากโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยแล้วจดบันทึกไว้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



- อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในกิจกรรมการรู้หนังสือหรือบทเรียนที่คุณได้เลือกไว้สำหรับแม่
- อุปกรณ์อื่น ๆ ที่ต้องการสำหรับโอกาสในการปฏิบัติ
- เอกสารแบบสอบถามประจำไตรมาส (ให้พิมพ์ออกมาก่อนเริ่มบทเรียนเพื่อตอบแบบสอบถามในตอนท้ายของบทเรียน แบบสอบถามอยู่ใน “toolbox” ในแผ่นดีวีดี)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 ค้นหากิจกรรม และคำอธิบายบทเรียนสำหรับบทเรียนนี้จาก “tool box” การรู้หนังสือ (literacy toolbox)
- 2 ทบทวนผลการประเมินการรู้หนังสือในบทเรียนปฐมนิเทศโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยบทที่ 3 ที่คุณได้บันทึกไว้ (บทที่ 24 แฟ้มงานของโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย และการประเมินการรู้หนังสือมีการประเมินการรู้หนังสือของแม่-ผู้แปล) จากบันทึกของคุณเกี่ยวกับทักษะความต้องการ และความสนใจของแม่ให้ทำดังต่อไปนี้ (อ้างอิงจาก “toolbox” การรู้หนังสือในดีวีดีหลักสูตร CSP) :

ระดับ 1 (ทักษะพื้นฐาน) : เลือกกิจกรรมการอ่าน และกิจกรรมทางคณิตศาสตร์ให้เหมาะสมกับทักษะ และความต้องการของแม่ถ้าแม่ต้องการการฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กให้เปลี่ยนกิจกรรมการเขียน (ที่แทรกอยู่ในกิจกรรมการอ่าน) เป็นกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กแทน

ระดับ 2 (ทักษะการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวัน) : เลือกบทเรียนจากบทเรียนการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับทักษะความต้องการ และความสนใจของแม่บทเรียนนั้นถูกเรียงไว้ตามระดับความยากง่ายจากง่ายที่สุดไปยากที่สุด

- 3 เตรียมตัวสำหรับโอกาสในการปฏิบัติให้ใช้ใบรายการการประเมินตอบคำถามเหล่านี้ :

- ในปีที่ผ่านมาแม่ได้ทำโอกาสในการปฏิบัติในพัฒนาการทุก ๆ ด้านได้สำเร็จหรือไม่ถ้าไม่ยังมีพัฒนาการด้านใดที่เธอยังต้องการโอกาสในการปฏิบัติให้สำเร็จ
- ลองอ่านคร่าว ๆ ถึงตัวชี้วัดของพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตัวชี้วัดใดที่เธอจำเป็นต้องทำบ้างตัวชี้วัดใดที่เธอมีโอกาที่จะทำสำเร็จสูง (ยกตัวอย่าง เช่น ในบทเรียนที่ผ่านมาได้สอนเนื้อหาเกี่ยวกับตัวชี้วัดนี้ไหม)
- ขึ้นอยู่กับตัวชี้วัดที่คุณเลือกให้วางแผนการปฏิบัติที่

ตัวชี้วัด	การปฏิบัติ
แม่รู้เรื่องราวในพระคัมภีร์ 3 เรื่อง	ขอให้แม่เล่าเรื่องราวในพระคัมภีร์ให้คุณ และลูกฟัง
แม่เรียนรู้ และนำทักษะในการสร้างรายได้ อย่างน้อยหนึ่งอย่างไปใช้ให้เป็นประโยชน์	ขอให้แม่บอกทักษะอาชีพในการสร้างรายได้ ที่ได้เรียนรู้จากโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยเมื่อเร็ว ๆ นี้
แม่รู้อาการของเด็กที่ถูกทำร้าย	ขอให้แม่ยกตัวอย่างอาการที่ทำให้แม่รู้ว่าลูกถูกทำร้าย
แม่มีพฤติกรรมการให้อาหาร และการดูแลลูกเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น	ขอให้แม่เตรียมของว่างที่มีประโยชน์สำหรับลูกโดยใช้อาหารที่เธอมีภายในบ้าน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



บทเรียนการรู้หนังสือ

- 1 ทำตามคำอธิบายบทเรียน/กิจกรรมที่คุณได้เลือกไว้ (อยู่ใน toolbox การรู้หนังสือ)
- 2 ในขณะที่แม่ทำกิจกรรมกับคุณให้บันทึกทักษะต่าง ๆ ที่คุณคิดว่าแม่ยังต้องการ การฝึกฝนเพิ่มเติม ให้ใส่บันทึกนี้ไว้ในแฟ้มงานของแม่เพื่อที่คุณจะสามารถอ้างอิงได้ ก่อนเริ่มบทเรียนการรู้หนังสือครั้งหน้า
- 3 ให้พิจารณาถามแม่ที่อยู่ในระดับ 2 เกี่ยวกับทักษะการรู้หนังสือต่าง ๆ ที่เธออยากจะฝึกให้แม่ดูหัวข้อบทเรียนในส่วนของการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวัน และช่วยกันเลือกบทเรียนที่จะเรียนในบทเรียนการรู้หนังสือครั้งหน้า



โอกาสในการปฏิบัติ

- 1 ขอให้แม่ลงมือปฏิบัติตามที่คุณได้เตรียมไว้สำหรับเธอ
- 2 เมื่อเธอทำเสร็จแล้วให้เธอเล่าถึงสิ่งที่เธอทำ ถ้าเป็นไปได้ให้แบ่งปันวิธีปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดีขึ้นได้ในอนาคต
- 3 ถ้าแม่แสดงให้เห็นว่าเธอสามารถบรรลุผลตามตัวชี้วัดที่สัมพันธ์กับโอกาสในการปฏิบัติให้ขีดฆ่าออกจากใบรายการการประเมิน



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



การพัฒนากทักษะ การฟังของเด็ก

- 1 วางเด็กบนพื้นที่ปลอดภัยหรือถ้าเป็นไปได้วางเด็กลงในตระกร้าเด็กอ่อน
- 2 อยู่ใกล้ ๆ เด็กเพื่อความปลอดภัยส่งเสียงเรียกเด็กจากหลาย ๆ ทิศทางตรวจสอบระดับความดังในการพูดด้วย
- 3 ให้พี่น้องหรือสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ เข้ามาร่วมกิจกรรมเพื่อเรียกชื่อเด็ก
- 4 สังเกตดูว่าเด็กตอบสนองต่อเสียงของคุณด้วยการหันไปมาหรือหันศีรษะมาที่เสียงหรือไม่



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

ระดับ 1 (ทักษะพื้นฐาน) : ถ้ามีเด็ก ๆ ในครอบครัวที่มีอายุอยู่ในช่วงที่กำลังไปโรงเรียน หรือมีความพร้อมที่จะเริ่มเรียนรู้ทักษะการรู้หนังสือส่งเสริมให้แม่ทำกิจกรรมที่เธอได้ทำสำเร็จแล้วในวันนี้กับเด็ก ๆ ถ้าไม่ใช่ให้แม่ฝึกคนเดียวหรือให้แม่สอนทักษะดังกล่าวให้แก่สมาชิกครอบครัวคนอื่นหรือเพื่อน ๆ

ระดับ 2 (ทักษะการรู้หนังสือในชีวิตประจำวัน) : ส่งเสริมให้แม่ฝึกฝนทักษะที่ได้เรียนโดยการอ่านเอกสารใหม่ ๆ ที่คล้ายคลึงกันหลากหลาย ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ฯลฯ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม





การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

31

ความรู้เกี่ยวกับโรค ภูมิแพ้ในเด็ก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV31

ชื่อบท : ความรู้เกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ในเด็ก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
7-9 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติ
เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีประสบการณ์ช่วยลดการเกิดโรค การ
ขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพ
และเรื่องทางเพศ

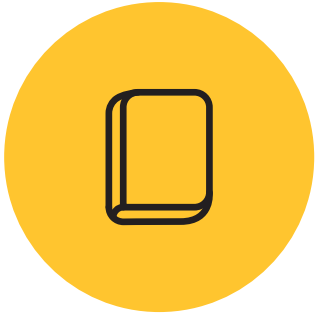
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ระบุถึงอาหารในท้องถิ่นที่มีโอกาสเป็นสาเหตุของปฏิกิริยาภูมิแพ้ในเด็ก
- ทราบอาการของปฏิกิริยาภูมิแพ้ในเด็ก
- อธิบายถึง “กฎ 4 วัน” หลังจากเริ่มให้อาหารชนิดใหม่กับเด็ก
- ทราบถึงสารก่อภูมิแพ้ที่พบในสิ่งแวดล้อม เช่น ไรฝุ่นหรือมลพิษ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ระบุไว้ใน
กิจกรรมการรู้หนังสือหรือบท
เรียนที่คุณได้เลือกไว้สำหรับแม่
อุปกรณ์อื่น ๆ ที่ต้องการสำหรับ
โอกาสในการปฏิบัติ

เอกสารแบบสอบถามประจำ
ไตรมาส (ให้พิมพ์ออกมาก่อนเริ่ม
บทเรียนเพื่อตอบแบบสอบถามใน
ตอนท้ายของบทเรียนแบบสอบถาม
อยู่ใน “toolbox” ในแผ่นดีวีดี)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 เตรียมแผนภูมิอาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้
- 2 เตรียมแผนภูมิสารก่อภูมิแพ้ที่พบในสิ่งแวดล้อม

โรคภูมิแพ้

เป็นโรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติของร่างกาย
ที่ไวต่อสารก่อภูมิแพ้ (allergen) ทำให้มี
การแสดงอาการต่าง ๆ สาเหตุเกิดจาก
สองสาเหตุใหญ่คือกรรมพันธุ์ และสิ่ง
แวดล้อม สารก่อภูมิแพ้อาจมาจากหลาย
แหล่ง เช่น เกสรดอกหญ้า เกสรดอกไม้
วัชพืช ฝุ่นบ้าน ไรฝุ่นมูล ไรฝุ่น เชื้อรา
ขนสัตว์ น้ำหอม อาหารบางประเภท เช่น

เห็ด ไข่ขาว อาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา
แมงดาทะเล ปลาหมึก อาหารประเภทหมักดอง
เช่น ผักกาดดอง เต้าเจี้ยว ผลไม้จำพวกที่มีรส
เปรี้ยวจัดกลิ่นฉุนจัด เช่น ทุเรียน ลำไย สตรอ
เบอรี่ กล้วยหอม หรือ แมลงต่าง ๆ เช่น
แมลงสาบ แมงมุม มด ยุง ปลวก และ แมลงที่
อาศัยอยู่นอกบ้าน เช่น ผึ้ง แตน ต่อ มด
- ผู้แปล

เตรียมแผนภูมิอาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้ อาจเป็นชื่อหรือภาพของอาหารดังนี้
(กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม) :

ตารางที่ 1 แผนภูมิแสดงอาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้

1 สตอเบอร์รี่	7 มะเขือเทศ
2 อาหารทะเลต่างๆ	8 ข้าวโพด
3 ถั่ว	9 ข้าวสาลี
4 ไข่	10 ผลไม้ตระกูลส้ม
5 สัตว์น้ำจำพวกที่มีเปลือก (เช่น กุ้ง ปู)	11 ซ็อกโกแลต
6 นม	

เตรียมแผนภูมิสารก่อภูมิแพ้ที่พบในสิ่งแวดล้อม อาจเป็นชื่อหรือภาพของสารก่อภูมิแพ้ดังนี้
(กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม) :

ตารางที่ 2 แผนภูมิแสดงสารก่อภูมิแพ้ที่พบในสิ่งแวดล้อม

1 ไรฝุ่น	5 ขนไก่
2 มลพิษ	6 ขนสัตว์อื่น ๆ
3 ควันท่อ	7 แมลงสาบ
4 ละอองเกสรดอกไม้/หญ้า	8 ฝ้าห่มชั้นรา



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยถึงอาหาร ที่ก่อให้เกิดการแพ้

- 1 นำอาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้ได้บ่อยมาหนึ่งชนิด เช่น สตรอเบอร์รี่ และทานอาหารชนิดนี้ต่อหน้าแม่ ทันใดนั้นให้จาม และไอออกมาทันทีถามแม่ว่า :
 - เกิดอะไรขึ้นกับฉัน
 - ทำไมฉันจึงจาม
 - ให้แม่เล่าถึงการแพ้อาหาร
 - ขอให้แม่บรรยายถึงปฏิกิริยาภูมิแพ้ที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือคนอื่น ๆ
- 2 บรรยายถึงอาการของการแพ้อาหารในเด็ก
 - การอาเจียนบางครั้งอาเจียนแรงมาก
 - ท้องร่วงบางครั้งถ่ายเป็นน้ำ และมีเลือดปน
 - น้ำหนักลดลงเนื่องจากแพ้นม
 - หงุดหงิดร้องไห้ไม่หยุด
 - ปวดท้องเด็กจะยกขาขึ้นมาติดหน้าท้อง
 - ผื่นมีตุ่มนูนแดงขึ้นโดยเฉพาะบริเวณใบหน้า
- 3 ถามแม่ว่าลูกของเธอเคยมีอาการเหล่านี้มาแล้ว ขอให้เธอเล่าถึงสิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น : ระยะเวลา (ภายใน 30 นาทีหลังทานอาหาร) อาการเพิ่มเติม (ไข้ อ่อนเพลีย) และมีอาการนานเท่าไรจึงหาย
- 4 อธิบายให้แม่ฟังว่าปฏิกิริยาแพ้อาหารจะไม่มีอาการที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส เช่น ไข้ และอ่อนเพลีย
 - ในเด็กทารกปกติแล้วอาการที่เกิดจากการแพ้อาหารจะเกิดภายใน 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังจากทานอาหาร อาการเหล่านี้จะหายไปได้อย่างรวดเร็วเมื่อคุณนำอาหารนี้ออกไปจากมื้ออาหารลูก การแพ้อาหารในเด็กพบได้ไม่บ่อย
 - วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการแพ้อาหารคือ ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวในช่วงหกเดือนแรก การให้อาหารแข็งภายในหกเดือนแรกเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพ้อาหารโดยเฉพาะทารกที่พ่อ และแม่มีอาการแพ้อาหารอยู่แล้ว



พูดคุยถึงการแพ้นม

- 1 บรรยายถึงอาการของการแพ้นม :
 - ถ่ายเหลวเป็นน้ำหรือถ่ายปนเลือด
 - อาเจียนรุนแรง
 - อารมณ์หงุดหงิดจนไม่สามารถสงบได้
 - บางครั้งเกิดผื่น (ผื่นหนึ่งเป็นผื่นแดงกระจายไปทั่วตัว)
 - น้ำหนักตัวมักจะลดลง
 - หายใจลำบาก
 - ผื่นขึ้นที่อ่อนเพลีย
 - มีอาการบวมที่ศีรษะ และลำคอ

ถ้าพ่อหรือแม่มีการแพ้นมมาก่อนลูกก็มีโอกาสสูงขึ้นมากที่จะแพ้นมด้วย ตามปกติมีเด็กเพียง 1 ใน 100 คนเท่านั้นที่แพ้นมจริง ๆ การแพ้นมพบได้น้อยมาก

- 2) ถามแม่ว่าเธอหรือสามีเคยมีอาการแพ้โดยเฉพาะแพ้นมหรือไม่ ถามเธอว่าลูกของเธอมีอาการแพ้นมหรือไม่
- 3) อธิบายถึงการป้องกันการแพ้ :
 - ให้นมแม่ให้นานที่สุดโดยเฉพาะในขวบปีแรกก่อนเปลี่ยนเป็นนมวัว
 - อย่าใช้นมแพะแทนนมวัวถ้าเด็กมีอาการแพ้นม
 - ส่งเสริมให้แม่ไม่ทานผลิตภัณฑ์จากนมในช่วงให้นมลูก
- 4) ถ้าเด็กแพ้นมให้แม่บอกถึงผลิตภัณฑ์จากนมที่เธอไม่ควรจะทานขณะที่ให้นมลูก ตัวอย่าง เช่น :
 - โยเกิร์ต (นมเปรี้ยว)
 - นมชนิดต่าง ๆ
 - ชีส (เนยแข็ง)
 - ไอศกรีม
- 5) ให้แม่บอกถึงผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่มีในท้องถิ่นซึ่งเธอสามารถรับประทานแทนผลิตภัณฑ์จากนมได้ ตัวอย่างเช่น นมถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง (กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)

พูดคุยถึงการเพิ่มอาหารแข็งในมืออาหารเด็ก

- 1) ให้แม่อธิบายว่าปัจจุบันนี้ให้อาหารลูกอย่างไรบ้าง :
 - ให้นมแม่อย่างเดียวหรือไม่
 - เธอเริ่มให้อาหารแข็งหรือยัง
- 2) ขอให้แม่อธิบายถึงวิธีการเริ่มให้อาหารแข็งกับลูก
- 3) อธิบายถึงวิธีการเริ่มให้อาหารแข็งในมืออาหารลูก :
 - เริ่มต้นด้วยโจ๊กหรือข้าวต้มที่ทำจากข้าวเมื่อลูกอายุ 6 เดือนอย่าเพิ่งให้อาหารที่ทำจากข้าวสาลีหรือข้าวโพดจนกว่าลูกจะมีอายุครบหนึ่งปี
 - ให้อาหารบดที่ปรุงสุกชนิดใหม่หนึ่งชนิดในทุก ๆ สัปดาห์ เช่น เริ่มจากอาหารจำพวกถั่วฝัก ผัก ผลไม้ที่ไม่มีรสเปรี้ยว มันฝรั่ง และสุดท้ายอาจเป็นเนื้อไก่บด
 - ติดตามดูอาการของลูกหลังจากเริ่มให้อาหารชนิดใหม่เข้าไปในมืออาหารทุก ๆ สัปดาห์
 - ถ้าลูกมีอาการแพ้ออกมาให้หยุดให้อาหารชนิดนั้นทันที
 - ให้เว้นระยะไปประมาณสองถึงสามเดือนจึงเริ่มให้อาหารชนิดนั้นใหม่ส่วนมากเด็กจะไม่กลับมาแพ้อีก
 - อย่าให้น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมที่ทำจากข้าวโพดแก่เด็กที่มีอายุน้อยกว่าหนึ่งปีเป็นอันตรายเพราะทำให้เกิดอาหารเป็นพิษรุนแรง และอาจทำให้เด็กเสียชีวิตได้ อย่าใส่น้ำผึ้งลงในขวดนมเด็ก

- 4 นำแผนภูมิอาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้ให้แม่ดู (ตารางที่ 1) และให้แม่อ่าน (ตัวหนังสือหรือรูปภาพ) ไปพร้อมกับคุณ แผนภูมินี้แสดงตัวอย่างของอาหารที่มีแนวโน้มจะก่อให้เกิดการแพ้ในเด็กที่อายุน้อยกว่า 12 เดือนได้แก่ :
- เบอรี่ชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสตอเบอรี่
 - อาหารทะเล
 - ถั่ว (ไม่ควรจะให้เด็กที่อายุน้อยกว่า 12 เดือนกินถั่วเพราะอาจสำลักได้)
 - ไข่
 - สัตว์น้ำจำพวกที่มีเปลือกทุกชนิด
 - มะเขือเทศ
 - ข้าวโพด
 - ข้าวสาลี
 - ผลไม้ และผลไม้ตระกูลส้ม เช่น น้ำส้ม
 - ช็อกโกแลต
- 5 ถามแม่ว่าเธอให้ลูกทานอาหารเหล่านี้หรือไม่ถ้าใช่เธอได้สังเกตดูอาการแพ้อาหารที่อาจเกิดขึ้นกับลูกหรือไม่



พูดคุยถึงสาร ก่อภูมิแพ้ในสิ่งแวดล้อม

- 1ให้อ่านอาการที่เกิดจากการแพ้สารก่อภูมิแพ้ที่พบในสิ่งแวดล้อมให้แม่ฟัง พร้อมกับเขียนหรือวาดรูปอาการเหล่านี้ลงบนกระดาษ และถามคำถามแม่เกี่ยวกับอาการในแต่ละข้อขณะที่คุณกำลังอ่านอาการต่าง ๆ เหล่านี้ :
- มีน้ำมูกไหลตลอดเวลา
 - ตาแดง
 - ไอจาม
 - ผื่นแพ้เป็นบริเวณกว้างบนผิวหนัง
 - บางครั้งมีอาการบวมของปากลิ้นใบหน้า และเปลือกตา
 - บางครั้งอาจหายใจติดขัด
 - หายใจลำบากอย่างมากต้องหายใจทางปากช่วย
- 2 ขอให้แม่พูดอาการข้างต้นซ้ำในขณะที่ดูรูปไปด้วย
- ถ้าลูกของคุณหายใจลำบากกะทันหันพร้อมกับมีอาการบวมของใบหน้า ลิ้นคอ ให้ขอความช่วยเหลือทันที และพาลูกไปพบแพทย์โดยด่วน
- 3 ขอให้แม่คิดทบทวนว่าลูกของเธอเคยมีอาการแพ้เหล่านี้มาก่อนหรือไม่ :
- ขอให้แม่เล่าถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอาการดังกล่าว : อาการเหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อใดและเกิดขึ้นนานเท่าใด
 - อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบใด
 - คุณได้ทำการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมอย่างไรบ้างเมื่ออาการเหล่านี้เริ่มเกิดขึ้น

- 4 นำแผนภูมิสารก่อภูมิแพ้ที่พบในสิ่งแวดล้อมให้แม่ดู (ตารางที่ 2) และขอให้แม่อ่าน (ตัวหนังสือหรือรูปภาพ) ไปพร้อมกับคุณ แผนภูมินี้แสดงตัวอย่างสารก่อภูมิแพ้ในสิ่งแวดล้อมที่อาจก่อให้เกิดการแพ้ในเด็กได้แก่ :

• ไรฝุ่น - แมลงเล็ก ๆ ที่มองไม่เห็นที่อาศัยในฝุ่น

คำสำคัญ : แมลงเล็ก ๆ

• มลพิษ

คำสำคัญ : อากาศที่สกปรก

• ห้องที่มีควันไฟจากการประกอบอาหาร

คำสำคัญ : ควัน

• เกสรจากดอกไม้ หญ้า ต้นไม้

คำสำคัญ : เกสร

• ขนไก่

คำสำคัญ : ขนสัตว์ปีก

• ผ้าม่านหรือเสื้อผ้าขนสัตว์

คำสำคัญ : ไร

• ขนสัตว์ขนแมว

คำสำคัญ : ขน

• อุจจาระแมลงสาบหรือแมลงสาบ

คำสำคัญ : แมลงสาบ

- 5 พุดคำสำคัญเหล่านี้ซ้ำพร้อมไปกับแม่

- คุณมีสารก่อภูมิแพ้ดังกล่าวในสิ่งแวดล้อมในบ้านหรือไม่ คุณคิดว่าลูกของคุณจะมีอาการแพ้สิ่งเหล่านี้หรือไม่
- ถ้าลูกของคุณมีอาการแพ้เหล่านี้ให้ปฏิบัติตามนี้ :
 - พาลูกไปสถานที่ที่อากาศบริสุทธิ์ให้เด็กดื่มน้ำมาก ๆ (น้ำสะอาดหรือน้ำนมแม่) เพื่อช่วยให้เสมหะไม่เหนียว และทำให้หายใจสะดวกขึ้น
 - หาสิ่งที่เด็กแพ้ และกำจัดสิ่งนั้นออกไปจากสิ่งแวดล้อมของเด็ก

- 6 ระดมความคิดกับแม่ถึงวิธีการกำจัดหรือลดสารก่อภูมิแพ้ข้างต้นออกจากสิ่งแวดล้อมของลูกตัวอย่าง เช่น

- ฝุ่นให้ทำความสะอาดบ้าน
- มลภาวะให้เพิ่มการระบายอากาศ และให้แน่ใจว่าให้มีการระบายควันที่เกิดจากการประกอบอาหาร
- มองหาหญ้าที่กำลังออกดอกหรือดอกไม้ และนำลูกของคุณออกห่างจากสิ่งเหล่านี้
- หลีกเลี่ยงสัตว์
- หลีกเลี่ยงเชื้อราเก็บอาหารโดยใช้ฝาปิด
- หลีกเลี่ยงขยะ

- 7 อธิบายอีกว่าบางครั้งเด็กอาจแพ้เหล็กในของผึ้งหรือตัวต่อหรือยาปฏิชีวนะที่เรียกว่า เพนนิซิลินโดยจะเกิดผื่นอย่างรุนแรงที่เรียกว่าลมพิษ (เป็นปื้นหนา มีสีแดงเกิดขึ้นทั่วร่างกายหรือเฉพาะใบหน้า) และหายใจติดขัด
- ถ้าลูกของคุณเคยเป็นให้แจ้งให้แพทย์ทราบ และห้ามใช้ยาปฏิชีวนะชนิดนี้กับลูกอีก
 - ป้องกันลูกของคุณจากผึ้งหรือตัวต่อโดยการหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีรังผึ้ง และดอกไม้ซึ่งเป็นที่ที่มีพวกมันอยู่เยอะด้วยการอย่านำเด็กเข้าไปในบริเวณเหล่านั้น



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“ติ๊กลอง”

- 1 รวบรวมอุปกรณ์ และนำไปใช้ในการเย็บบ้าน
- 2 วางเด็กบนผ้าห่มหรือบนพื้นที่สะอาด
- 3 ส่งของให้เด็กถือ (ช้อนไม้ ช้อนพลาสติกอันใหญ่ ไม้พาย ฯลฯ) ซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กสามารถใช้ตีหรือเคาะบนวัตถุอื่น เช่น ขามพลาสติก ลังกระดาษ ฯลฯ เพื่อให้เกิดเสียง
- 4 เปลี่ยนลักษณะพื้นผิวสัมผัสโดยใช้หนังสือพิมพ์ กระดาษฟอลซ์ หรือถุงพลาสติกหุ้มบนวัตถุแล้วให้เด็กตีอีกครั้งเพื่อให้เกิดเสียงที่แตกต่างกัน

เพื่อความปลอดภัย : ให้แน่ใจว่าเด็กไม่ตีตัวเองหรือผู้อื่น ถ้าคุณใช้ถุงพลาสติกเพื่อทำพื้นผิวที่ให้เสียงที่แตกต่างกันต้องแน่ใจว่าคุณได้เฝ้าดูเด็กอย่างระมัดระวังเพื่อป้องกันไม่ให้ถูกรัดคอหรือคลุมศีรษะเด็กทำให้หายใจไม่ออก



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเย็บบ้านครั้งต่อไป

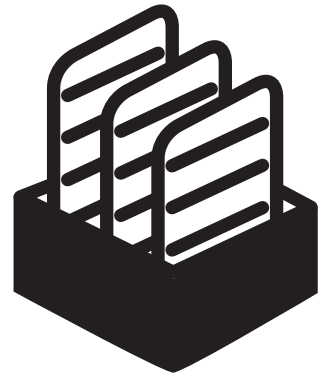
- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเย็บบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- ถ้าเด็กมีอาการแพ้ (อาหารหรือสารก่อภูมิแพ้ในสิ่งแวดล้อม) พูดคุยกับแม่เกี่ยวกับแผนการที่จะกำจัดสิ่งที่เด็กแพ้ออกไปจากสิ่งแวดล้อมของเด็ก
- ขอให้แม่ลองอธิบายว่าเธอจะเริ่มเพิ่มอาหารแข็งในมืออาหารของลูกในช่วงสองสัปดาห์หน้าอย่างไร
- ถ้าคุณพบสิ่งที่ทำให้เกิดการแพ้ในบ้านให้ปรึกษากับแม่ว่าเธอจะอย่างไรเพื่อกำจัดสิ่งเหล่านั้นออกไป
- ให้แม่เก็บแผนภูมิไว้ที่บ้าน และขอให้แม่อ่านมันสัปดาห์ละครั้งเพื่อช่วยเตือนความจำถึงวิธีการป้องกันไม่ให้ลูกเกิดการแพ้

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

- Cooper, Carol and Paula M. Elbirt. Johnson's Mother & Baby. London; New York : DK Pub, 2005.
- Shelov, Steven P. et. al. Caring for Your Baby and Young Child : Birth to Age 5. Bantam, 2004.
- Stoppard, Miriam. Complete Baby and Childcare : Everything You Need to Know for the First Five Years. London :Dorling Kindersley, 2008.
- The First 2 Years : Excerpts from the Complete Book of Baby & Child Care. Colorado Springs, CO : Focus on theFamily, 1999.
- Warner, Penny. Baby Play & Learn : 160 Games for the First Three Years. Minnetonka, MN : Meadowbrook, 1999.
- Werner, David, Jane Maxwell, et al. Where There is No Doctor : A Village Health Care Handbook. Berkeley :Hesperian, 1992.
- Contact Information : [http ://www.hesperian.org](http://www.hesperian.org)

32

การวางแผนครอบครัว

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV32

ชื่อบท : การวางแผนครอบครัว

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
7-9 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีประสบการณ์ช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพและเรื่องทางเพศ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลักถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายถึงความสำคัญของการเว้นระยะการมีบุตร และการวางแผนครอบครัว
- บอกถึงวิธีการวางแผนครอบครัวที่เหมาะสมกับวัฒนธรรม และมีในท้องถิ่น
- ทำการวางแผนในการเว้นระยะห่างในการมีบุตร/วางแผนครอบครัวของเธอเอง (ถ้าเป็นไปได้ให้คู่สมรสได้แสดงความคิดเห็น และยอมรับวิธีดังกล่าวด้วย)

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



วัสดุเล็ก ๆ (ลูกปั๊ต เมล็ดถั่ว หรือ
ก้อนหิน ฯลฯ)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 ถ้าเป็นไปได้ขอให้แม่ได้บอกให้คู่สมรสของเธอเข้าร่วมกิจกรรมการเยี่ยมบ้านครั้งนี้ และให้จัดเตรียมสถานที่ที่เป็นส่วนตัวในการเรียนบทเรียนนี้ สมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ และเด็กโตให้อยู่ที่อื่น
- 2 ศึกษาวิธีคุมกำเนิดที่มีในท้องถิ่น และได้รับการยอมรับในชุมชนศึกษาผลดี และผลเสียที่จะตามมาของแต่ละวิธีถ้าเป็นไปได้ให้ไปขอคำปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ประจำท้องถิ่นเพื่อให้เกิดแนวคิดให้ดูตารางที่ 1 ตารางเปรียบเทียบวิธีการคุมกำเนิด (จำไว้ว่าหลาย ๆ วิธีอาจจะไม่มีหรือไม่เหมาะสมในสถานการณ์ของคุณ)

ตารางที่ 1 ตารางเปรียบเทียบวิธีการคุมกำเนิด

วิธี	ความน่าเชื่อถือ	ป้องกันเชื้อเอชไอวี/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ผลดี และผลเสียที่จะตามมา
ห่วงอนามัย (IUD'S)	99%	ไม่	ผลดี : • ใช้ได้นาน • ผลข้างเคียงน้อย • ค่าใช้จ่ายเริ่มต้นสูงแต่ไม่แพงถ้าเทียบกับระยะเวลาใช้งานที่นาน ผลเสีย : • เหมาะที่สุดสำหรับสตรีที่ความสัมพันธ์กับคู่สมรสคนเดียว • อาจหลุดหรือขยับจากที่เดิมได้
ยาเม็ดคุมกำเนิด	95-99%	ไม่	ผลดี : • มีประสิทธิภาพสูง • สะดวกสบาย • ควบคุมรอบประจำเดือนให้สม่ำเสมอ ผลเสีย : • เกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงปรารถนาในบางคน • ผู้หญิงบางคนไม่สามารถซื้อได้ • เกิดปฏิกิริยากับยาอื่นที่ใช้

ยาคุมกำเนิดชนิด ห่วงใส่ในช่องคลอด	99%	ไม่	ผลดี และผลเสีย : เหมือนกับการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด
ยาคุมกำเนิดชนิด แผ่นแปะผิวหนัง	99%	ไม่	เหมือนกับการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด
การฉีดฮอร์โมน	99%	ไม่	ผลดี : ● เหมือนกับการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด ● เริ่มมีผลโดยทันทีหลังจาก 24 ชั่วโมง ผลเสีย : ● เหมือนกับการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด ● อาจเกิดผลข้างเคียงอย่างมีนัยสำคัญ เช่น อาการซึมเศร้าหรือน้ำหนักขึ้น
ยาคุมกำเนิดชนิด ฝัง	99%	ไม่	ผลดี : ● ใช้ได้นาน (3-5 ปี) ● การเจริญพันธุ์กลับคืนอย่างรวดเร็วหลังหมดฤทธิ์ ผลเสีย : ● อาจจะเอาหลอดยาที่ฝังอยู่ใต้ผิวหนังออกได้ยาก ● อาจทำให้เกิดแผลเป็นบริเวณที่ฝังหลอดยา ● ผลข้างเคียงอาจมีนัยสำคัญ และอยู่นาน
ถุงยางอนามัย สำหรับผู้ชาย	87-98%	ใช่	ยกเว้นโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ที่ เกิดกับอวัยวะเพศ บริเวณที่ไม่ได้ถูกหุ้ม ด้วยถุงยางอนามัย
ถุงยางอนามัย สำหรับผู้หญิง	79-95%	ใช่	ผลดี : ● ราคาไม่แพง และใช้งานสะดวก ● ผู้ชายมีส่วนร่วมในการคุมกำเนิดมากกว่าวิธีอื่น ผลเสีย : ● ลดความพึงพอใจ หรือ ลดความรู้สึกการมีเพศสัมพันธ์ลง ● อาจเกิดการแพ้
ฝารอบปาก มดลูก	68-91%	ไม่	ผลดี : ● สามารถใส่ล่วงหน้าได้ถึง 8 ชั่วโมงก่อนมีเพศสัมพันธ์ ● ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ● ไม่ต้องทดลองขนาดโดยบุคลากรทางการแพทย์ ผลเสีย : ● มีใช้ไม่แพร่หลาย ● ราคาแพงกว่าถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย
ฝารอบปาก มดลูก	68-91%	ไม่	ผลดี : ● สามารถใส่ล่วงหน้าได้ถึง 6 ชั่วโมงก่อนมีเพศสัมพันธ์ ● มีผลข้างเคียงน้อยมาก ๆ ผลเสีย : ● ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดค่อนข้างต่ำโดยเฉพาะในหญิงที่เคยคลอดบุตรแล้ว ● บางชนิดต้องใส่โดยบุคลากรทางการแพทย์ ● มีใช้ไม่แพร่หลาย ● อาจเกิดการแพ้
ฟองน้ำคุมกำเนิด	89-91%	ไม่	ผลดี : ● ออกฤทธิ์ทันที และป้องกันต่อเนื่องไปอีก 24 ชั่วโมง ● ขนาดเดียวสามารถใช้ได้กับทุกคน (ไม่ต้องทดลองขนาด) และใส่ง่าย ผลเสีย : ● ราคาแพง ● อาจเอาออกยาก / อาจเกิดการแพ้

แผ่นยางคุมกำเนิด ที่ใช้ สวมบนปากมดลูก ร่วมกับเจลหรือ โฟม คุมกำเนิด	80-94%	บ้าง	ผลดี : • มีผลข้างเคียงน้อย • สามารถใส่ล่วงหน้าได้ถึง 6 ชั่วโมงก่อนมี เพศสัมพันธ์ ผลเสีย : • อาจลดความพึงพอใจลง • ต้องทดลองขนาดแผ่นยางให้เหมาะสมโดย • บุคลากรทางการแพทย์ และต้องกลับมากดลอง • ขนาดเป็นระยะ • อาจเกิดการแพ้ • ผู้ใช้บางรายคิดว่ามันลอะเทอะ
การใส่ฟิล์มหรือ โฟม คุมกำเนิดในช่อง คลอด (ยาฆ่าเชื้ออสุจิใน รูปแบบของโฟม หรือ แผ่นฟิล์มใช้ใส่ใน ช่อง คลอดก่อนมีเพศ สัมพันธ์-ผู้แปล)	74-94%	ประสิทธิภาพสูง ที่สุดเมื่อใช้ร่วมกับ วิธีที่ป้องกันไม่ให้ ไข่ผสมกับอสุจิ เช่น ฝาหรือแผ่น ยางครอบปาก มดลูกฟองน้ำคุม กำเนิด)	ผลดี : • หาได้ง่าย • ราคาไม่แพง • ช่วยหลอ่สั่น ผลเสีย : • อาจเกิดการแพ้หรือระคายเคือง • ลอะเทอะ • ต้องใส่ภายในหนึ่งชั่วโมงก่อนมีเพศสัมพันธ์
การวางแผน ครอบครัว ด้วยวิธีธรรมชาติ (การ นับวันที่ปลอดภัยใน การมีเพศสัมพันธ์ การ หลั่งน้ำอสุจิออก ช่องคลอด)	88-98%	ไม่	ผลดี : • ไม่มีความเสี่ยงหรือผลข้างเคียง • คงความรู้สึกในการมีเพศสัมพันธ์ของตนเอง และอุ่น • ไม่เสียค่าใช้จ่าย ผลเสีย : • คู่สมรสต้องมีการศึกษาพอสมควรต้องให้ความ ร่วมมือ และต้องเอาใจใส่ ทุกวัน • มีอัตราการล้มเหลวค่อนข้างสูง • ไม่เหมาะสำหรับหญิงช่วงหมดประจำเดือนหรือหญิงที่รอบเดือนมาไม่ สม่ำเสมอ

3 เลือกวิธีวางแผนครอบครัวที่เหมาะสมหลาย ๆ วิธี (หนึ่งถึงสามวิธี) เพื่อเตรียมไป
นำเสนอให้แม่ (และคู่สมรส) คำถามที่ต้องพิจารณาในการเลือกวิธีวางแผนครอบครัว
คือ :

- โรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือเชื้อเอชไอวีเข้ามาเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องหรือไม่
- คู่สามีภรรยานี้มีคู่นอนเพียงคนเดียวหรือไม่
- แม่/คู่สมรสมีความรับผิดชอบมากน้อยแค่ไหน

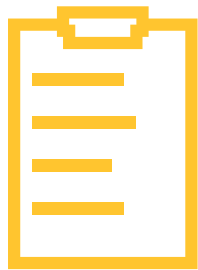
เลือกวิธีที่คิดว่าคู่สามีภรรยาจะใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพไปนำเสนอ ถ้าเหมาะสมอาจนำ
อุปกรณ์การคุมกำเนิดของจริงหรือวาดรูปภาพอุปกรณ์แต่ละชนิดไปด้วย และวางแผนว่า
จะอธิบายแต่ละวิธีอย่างไรให้เข้าใจง่าย และชัดเจน

4 สร้างเรื่องราวสั้น ๆ เพื่อเกริ่นนำเกี่ยวกับคู่สามีภรรยาที่ไม่วางแผนครอบครัวให้ดี
ให้เห็นถึงผลเสียของการมีบุตรในระยะเวลาที่ใกล้กันเกินไป ตัวอย่างเรื่องที่เล่าได้แก่
(เปลี่ยนชื่อชื่อเท็จจริง และรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม)

มาร์ธา และพอลไม่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวก่อนที่จะแต่งงานกัน มาร์ธาเริ่มตั้งครรภ์ตั้งแต่เดือนแรกของการแต่งงานก่อนที่เธอและพอลจะได้รู้จักกัน และกันในฐานะคู่สมรส และสร้างเนื้อสร้างตัวเพื่อค้ำจุนฐานะทางการเงินของครอบครัวเนื่องจากมาร์ธา รู้สึกอ่อนเพลียในขณะที่ตั้งครรภ์เธอจึงมีอุปสรรคในการทำงาน และทำงานได้น้อยมากหลังจากที่เธอมีลูกชายคนแรก

7 เดือนต่อมาเธอก็ตั้งครรภ์อีกครั้งทำให้เธอต้องหยุดให้นมลูกชายคนแรกเนื่องจากเธอตั้งครรภ์อยู่เธอจึงไม่สามารถจะให้นมที่เป็นประโยชน์ต่อลูกได้

เมื่อเธอคลอดลูกสาวมาร์ธา และพอลรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างมากจากการมีลูก 2 คนในระยะเวลาใกล้เคียงกันไป ร่างกายของมาร์ธายังไม่ฟื้นตัวดีเนื่องจากการตั้งครรภ์ที่ใกล้เคียงกันไป



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกาย และจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยถึงอาหาร ที่ก่อให้เกิดการแพ้

- 1 เล่าเรื่องราวสั้น ๆ เกี่ยวกับคู่สามีภรรยาที่ไม่มีการวางแผนครอบครัว ถามคำถามเหล่านี้กับแม่ (และคู่สมรส) :
 - ปัญหาที่ครอบครัวนี้ประสบจากการที่พวกเขาไม่ได้คุมกำเนิดคืออะไร และเวลาที่เหมาะสมที่ควรจะมีบุตรคือเมื่อไหร่ (คำตอบที่เป็นไปได้ : ปัญหาทางด้านการเงิน แม่และลูกมีสุขภาพไม่ดี อุปสรรคในการสร้างชีวิตสมรสให้เข้มแข็ง ฯลฯ)
 - อะไรคือสิ่งที่คู่สมรสนี้ควรทำเพื่อเป็นการดูแลให้ชีวิตสมรส และลูก ๆ ให้ดีขึ้น (คำตอบที่เป็นไปได้ : คุมกำเนิดจนกระทั่งพร้อมที่จะมีลูก เตรียมพร้อมทางการเงินก่อนจะมีลูกเว้นระยะห่างสองปีในการมีบุตรเพื่อสุขภาพที่ดีของแม่และลูก)
- 2 อธิบายให้คู่สามีภรรยาฟังว่าการวางแผนครอบครัวนั้นไม่สะดวกที่จะพูดคุยแบบเปิดกว้าง (โดยเฉพาะต่อหน้าบุคคลที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพวกเขา) การเรียนรู้ที่จะวางแผนชีวิตครอบครัวจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อความสัมพันธ์ของพวกเขา สภาพการเงิน และสุขภาพของแม่และลูก
- 3 อธิบายว่าหนึ่งในวิธีที่สำคัญที่สุดในการวางแผนครอบครัวคือการคุมกำเนิดซึ่งทำให้คู่สามีภรรยามีการเตรียมพร้อมที่จะมีบุตร
- 4 ถ้าพวกเขาเต็มใจขอให้คู่สามีภรรยาเล่าเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดที่เคยใช้คำถามที่แนะนำคือ :
 - พวกคุณเคยคุมกำเนิดมาก่อนหรือไม่ ทำไมจึงคุม และทำไมจึงไม่คุม คุมโดยวิธีไหน
 - ประสบการณ์ด้านบวก และด้านลบในการคุมกำเนิดที่เคยพบมีอะไรบ้าง (ถ้าพวกเขาไม่เต็มใจจะตอบ อธิบายว่าคุณกำลังจะบอกพวกเขาถึงการคุมกำเนิดวิธีใหม่ที่แตกต่างกันออกไปแต่พวกเขาสามารถพูดคุยกันเป็นการส่วนตัวในภายหลังได้)
- 5 ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของคู่สามีภรรยา นำเสนอวิธีคุมกำเนิดที่มีอยู่ในท้องถิ่นที่คุณเตรียมมา พูดเฉพาะวิธีที่คู่สามีภรรยาไม่เคยใช้เท่านั้นหรือถ้าคุณสงสัยว่าประสบการณ์ด้านลบที่เคยเกิดขึ้นเป็นผลจากการใช้ที่ไม่ถูกต้องก็ให้พูดซ้ำวิธีนั้นอีกครั้ง (คุณจะมีโอกาสได้ชี้แจงวิธีใช้ที่ถูกต้องอีกครั้งในบทเรียนนี้)
- 6 ให้นำวัสดุเล็ก ๆ ที่คุณได้เตรียมไว้ออกมา และส่งมันให้คู่สามีภรรยาต่อไปให้แสดงรูปวาดอุปกรณ์การคุมกำเนิด (หรืออุปกรณ์จริงที่เตรียมมา) ข้างหน้าคู่สามีภรรยาบอกข้อมูลดังต่อไปนี้ :
 - พูดคุยถึงข้อดีของวิธีคุมกำเนิด วิธีแรกสำหรับข้อดีแต่ละข้อให้วางวัตถุเล็ก ๆ ที่ด้านซ้ายของรูปวาด/อุปกรณ์ 1 ชิ้น
 - พูดคุยถึงข้อเสียของวิธีคุมกำเนิด วิธีแรกสำหรับข้อเสียแต่ละข้อให้วางวัตถุเล็ก ๆ ที่ด้านขวาของรูปวาด/อุปกรณ์ 1 ชิ้น

- ทำ เช่น ต่อไปสำหรับวิธีการคุมกำเนิดอื่น ๆ ที่จะนำเสนอ
- พิจารณาวีธีคุมกำเนิดทั้งหมดวิธีไหนที่มีกองข้อดีมากที่สุดวิธีไหนมีน้อยที่สุด
- สำหรับวีธีคุมกำเนิดที่มีกองข้อดีมากที่สุดให้พิจารณาว่าข้อเสียของวิธีนั้นสำคัญมากพอที่จะตัดสินใจว่าวิธีนี้เป็นทางเลือกที่ไม่ดีหรือไม่ถ้าใช่การคุมกำเนิดวิธีไหนที่ดีกว่า
- ใช้การเปรียบเทียบขนาดของกองข้อดี และข้อเสียเพื่อเปรียบเทียบวิธีการคุมกำเนิดแต่ละวิธีเลือกวิธีการ
- คุมกำเนิดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ และความต้องการของคู่สามีภรรยามากที่สุด

7 ในขณะที่คู่สามีภรรยากำลังพูดคุยกันถึงคำถามเหล่านี้แต่ละข้อคุณจำเป็นต้องช่วยพวกเขาวิเคราะห์ถึงข้อดี และข้อเสียของวิธีการคุมกำเนิดแต่ละวิธีโดยใช้ตารางที่อยู่ในส่วน ‘สิ่งที่ต้องจัดเตรียม’ แต่ก็ส่งเสริมให้พวกเขาพิจารณาถึงวิถีชีวิตของพวกเขา และสิ่งที่พวกเขาสนใจด้วย (เช่น วิธีนั้นสามารถป้องกันโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือเชื้อเอชไอวีได้หรือไม่) ตั้งคำถามนำ เช่น

- คุณคิดว่ามันยากไหมที่ต้องจำว่าต้องทานยาเม็ดคุมกำเนิดทุกวัน
- การใช้ถุงยางอนามัยช่วยป้องกันคุณจากเชื้อเอชไอวีอย่างไร

8 เมื่อคู่สามีภรรยาได้เลือกวิธีคุมกำเนิดแล้วอธิบายถึงวิธีการใช้ที่ถูกต้องอธิบายให้ชัดเจนว่าวิธีการคุมกำเนิดเหล่านี้จะไม่มีประสิทธิภาพ*ถ้าใช้ไม่ถูกวิธี*

9 เพื่อที่จะสรุปขอให้แม่เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัวของเธอ เรื่องราวนี้ควรเริ่มต้นด้วยความจริงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคู่สามีภรรยา และการพิจารณาการวางแผนครอบครัวของพวกเขา แม้ตั้งครครเมื่อใด และเธอมีลูกอีกคนเร็วแค่ไหนจากนั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่คู่สามีภรรยาได้เรียนในวันนี้ให้ถามคำถามที่แนะนำต่อไปนี้

- พวกเขาอยากจะทำให้เรื่องของพวกเขาดำเนินต่อไปเช่นไร
- พวกเขาวางแผนให้คนในครอบครัวที่เหลืออย่างไร
- พวกเขาต้องการจะมีลูก ๆ เพิ่มหรือไม่
- พวกเขาควรจะมีลูก ๆ เพิ่มเมื่อไร

ขอให้พวกเขาเพิ่มข้อมูลตามคำถามเหล่านี้ในเรื่องที่เล่าถ้ามีเวลาให้แม่ และสามีเล่าเรื่องราวของครอบครัวของพวกเขาโดยเล่าที่ละคน และส่งเสริมให้พวกเขารับฟังกัน และกัน



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

วัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้

- 1 แผ่นกระดาษแข็งหรือท่อกระดาษที่ทำจากกระดาษม้วนเป็นท่อ และติดเทปกาว
- 2 ลูกบอลเล็ก ๆ รถหรือของเล่นที่สามารถใส่ในท่อได้
- 3 ถ้ามีให้ใช้ที่นั่งเด็กทารกหรือวางเด็กนั่งลงบนผ้าห่มบนพื้น (ให้แน่ใจว่าเด็กสามารถนั่งได้หรือใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงเด็กไว้ไม่ให้ล้ม)



สิ่งที่ต้องทำ

- 1 ถ้าเป็นไปได้ตกแต่งท่อกระดาษด้วยสีเมจิกหรือสติ๊กเกอร์เพื่อให้มีสีสันสวยงาม
- 2 วางท่อกระดาษ และสิ่งของเล็ก ๆ (ลูกบอลรถของเล่น) ลงบนพื้น
- 3 นำเด็กขึ้นนั่งบนที่นั่งเด็กทารกหรือนั่งบนพื้น และนั่งถัดจากเด็ก
- 4 ยกท่อทำมุมเอียงขึ้น 45 องศาปลายท่อด้านหนึ่งอยู่บนหน้าตักเด็ก และอีกด้านจะชี้ขึ้นบนอากาศ
- 5 แสดงลูกบอลเล็ก ๆ หรือของเล่นให้เด็กดู และให้เขาดูขณะที่คุณปล่อยของเล่นจากปลายท่อด้านบนพูดว่า “มันจะไปที่ไหน” พร้อมกับปล่อยของเล่นนั้น
- 6 เมื่อของเล่นหล่นมาที่ตักเด็กพูดว่า “อยู่นี่ไง” และแสดงของเล่นชิ้นนั้นให้เด็กดู
- 7 เล่นซ้ำจนเด็กไม่ยอมเล่นอีก



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- ถ้าคู่สมรสไม่ว่างขอให้แม่พูดคุยกับเขาถึงประโยชน์ของการเว้นระยะการมีบุตร พวกเขาสามารถเลือกแนวทางการวางแผนครอบครัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์และความต้องการของพวกเขา
- ขอให้แม่นึกถึงอุปสรรคต่าง ๆ ในการวางแผนครอบครัวที่เธอเคยพบ เช่น คู่สมรสไม่ให้ความร่วมมือสนับสนุนให้เธอเล่าเรื่องนี้ให้คุณฟังในการเยี่ยมบ้านครั้งหน้า

□ กิจกรรมสอนเสริม

1 สำหรับแม่ที่ให้นมลูกแบ่งปันข้อมูลด้านล่างเกี่ยวกับการล่าช้าในการตกไข่ตลอดระยะเวลาที่ให้นม ถ้ารอบประจำเดือนของเธอยังไม่กลับเป็นปกติเธอสามารถยืดเวลาการเริ่มตกไข่ได้ อธิบายว่าช่วงเวลาที่เกิดทานนมแม่จะช่วยยับยั้งไม่ให้ร่างกายของแม่กลับสู่ภาวะเจริญพันธุ์ (ไม่ตกไข่) มันจึงทำหน้าที่เหมือนกับการคุมกำเนิดโดยธรรมชาติแต่จะเกิดเหตุการณ์แบบนี้ได้ก็ต่อเมื่อการให้นมจะต้อง :

- **ให้นมบ่อย ๆ** : ให้นมทั้งกลางวัน และกลางคืน
- **ให้นมอย่างเดียว** : ไม่ให้น้ำหรืออาหารอื่น ๆ ในช่วงหกเดือนแรก
- **ให้ในระยะเวลา** : ยังคงให้นมอยู่หลังจากเริ่มให้อาหารแข็ง

2 สำหรับแม่/คู่สมรสที่สนใจการวางแผนครอบครัวโดยวิธีธรรมชาติให้บอกวิธีการติดตามความสามารถในการเจริญพันธุ์ของแม่โดยให้แม่ทำสิ่งต่อไปนี้ :

- หาสิ่งของเล็ก ๆ และมีลักษณะคล้าย ๆ กัน 7 ชิ้น เช่น ฝาขวด 7 ฝา เป็นตัวแทนของวันที่แม่มีประจำเดือนทั้งเจ็ดวัน
- หาสิ่งของเล็ก ๆ ชนิดอื่น และมีลักษณะคล้าย ๆ กัน 12 ชิ้น เช่น ก้อนหิน 12 ก้อน เป็นตัวแทนของวันที่แม่มีโอกาสตั้งครรภ์ (ช่วงเจริญพันธุ์)
- หาสิ่งของเล็ก ๆ ชนิดอื่น และมีลักษณะคล้าย ๆ กัน 9 ชิ้น เป็นตัวแทนของวันที่เธอไม่มีโอกาสตั้งครรภ์
- ใส่วัตถุเหล่านี้แยกกันลงในภาชนะสามใบ
 - เริ่มจากวันแรกของการมีประจำเดือนให้แม่เริ่มหยิบสิ่งของที่เป็นตัวแทนวันที่แม่มีประจำเดือนออกมาจากภาชนะทุกวันวันละ 1 ชิ้น
 - หลังจากที่ยิบสิ่งของที่เป็นตัวแทนวันที่แม่มีประจำเดือนออกมาหมดแล้วให้แม่เริ่มหยิบสิ่งของที่เป็นตัวแทนวันที่แม่มีโอกาสตั้งครรภ์ออกมาจากภาชนะทุกวันวันละ 1 ชิ้น ในระหว่างนี้ให้หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หรือถ้าจะมีเพศสัมพันธ์ก็ให้ใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่น (เช่น ถุงยางอนามัย)
 - หลังจากที่ยิบของออกมาครบทั้ง 12 ชิ้น แล้วความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ก็จะหมดไป
 - ในช่วงเวลา 9 วันที่หยิบสิ่งของอีก 9 ชิ้นที่เป็นตัวแทนของวันที่เธอไม่มีโอกาสตั้งครรภ์ออกมานั้นไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบอื่นอีก
- เริ่มต้นกระบวนการใหม่อีกครั้งในแต่ละรอบเดือน

- 3** สำหรับแม่ที่คู่สมรส/คู่นอนปฏิเสธที่จะให้ความร่วมมือในการวางแผนครอบครัวพูดคุยถึงวิธีการที่แม่จะสามารถป้องกันตนเองไม่ให้ตั้งครรภ์โดยการกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือของคู่สมรสแนวคิดที่เป็นไปได้คือ(กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม) :
- เล่าเรื่องที่ได้เล่าไปในช่วงเริ่มบทเรียนให้คู่สมรสฟังอีกครั้งเกี่ยวกับอันตรายของการไม่วางแผนครอบครัว
 - ในขณะที่คู่สมรสอยู่ด้วยให้ทำกิจกรรมที่คล้ายกับกิจกรรมในบทเรียนนี้เกี่ยวกับการบอกข้อดีข้อเสียของวิธีการคุมกำเนิดส่งเสริมให้แม่เน้นถึงลักษณะของการคุมกำเนิดที่มีความสำคัญต่อคู่สมรส

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

“Sex & Fertility : Birth Control Method Comparison Chart,”

<http://www.womentowomen.com/sexualityandfertility/birthcontrolmethods.aspx> (Accessed July 14, 2009)

33

สายสัมพันธ์ และความผูกพัน กับลูกของคุณ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV33

ชื่อบท : สายสัมพันธ์ และความผูกพันกับลูกของคุณ

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
7-9 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม และมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

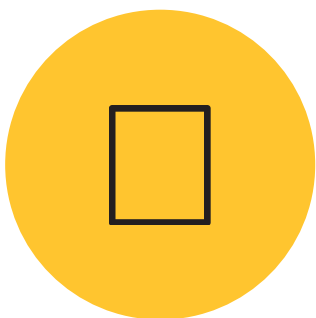
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

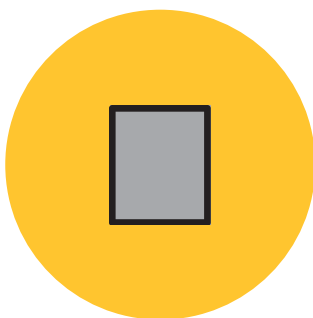
แม่จะสามารถ

- อธิบายถึงความสำคัญของสายสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับครอบครัว/ผู้ดูแล
- บอกวิธีที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสายสัมพันธ์ระหว่างแม่ และลูกอายุ 7-9 เดือน
- ระบุวิธีเฉพาะในการสร้างเสริมสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อ (และ/หรือสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัว) และเด็กอายุ 7-9 เดือน
- ระบุ และรับรู้ถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสายสัมพันธ์ของเด็กอายุ 7-9 เดือน

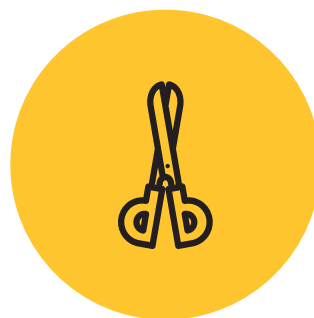
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษแข็งสีแดง
สำหรับให้แม่ตัดออกมา
เป็นรูปหัวใจหลาย ๆ
อัน (ถ้ามี)



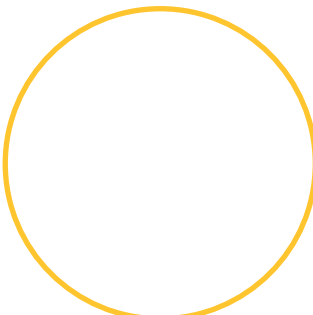
กระดาษสีน้ำเงินสำหรับ
พ่อเพื่อเข้าร่วมใน
กิจกรรม



กรรไกร



กาทำจากวัสดุในท้อง
ถื่น (หรือเทปกาว)



อุปกรณ์สำหรับการ
เรียนรู้แบ่งตามช่วงอายุ
เด็ก

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

อ่านแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

☐ พูดคุยเรื่องสายสัมพันธ์

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าวันนี้คุณจะพูดคุยถึงความสำคัญของสายสัมพันธ์ต่อชีวิตของเด็ก
- 2 ขอให้แม่บอกคุณถึงคำจำกัดความของคำว่าสายสัมพันธ์
- 3 ยอมรับในคำตอบของเธออธิบายว่า เมื่อวัตถุสองชนิดผูกพันกันนั้นหมายถึง วัตถุทั้งสองจะอยู่ติดกัน (สาธิตโดยใช้เทปกาวยึดติดอยู่กับสิ่งอื่น)

☐ สร้าง “หัวใจที่มีสายสัมพันธ์”

- 1 วาดรูปหัวใจสองดวงลงบนกระดาษแข็งสีแดงให้มีขนาดเท่าฝ่ามือ
- 2 ถ้าแม่ต้องการให้เธอตัดรูปหัวใจออกมา
- 3 อธิบายกับแม่ว่าหัวใจนี้เป็นตัวแทนของอารมณ์ และความรู้สึกของเรา
- 4 อธิบายว่าเมื่อคนสองคนมี “สายสัมพันธ์” ต่อกันหัวใจของพวกเขาจะผูกติดเข้าด้วยกันสายสัมพันธ์หมายถึงการที่พวกเขามีความสัมพันธ์ส่วนตัวที่แน่นแฟ้นต่อกัน
- 5 ติดกาวยที่ขอบของหัวใจทั้งสองเข้าด้วยกันให้รูปหัวใจทั้งสองดวงเหลื่อมกันนิดหน่อย
- 6 ทำไมสายสัมพันธ์ของเด็กต่อแม่ และสมาชิกในครอบครัวจึงมีความสำคัญกับเด็ก คำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่ :
 - สอนเด็กให้รู้จักการเชื่อใจ และการสื่อสารกับผู้อื่นไปตลอดชีวิตของเขา
 - สร้างความรู้สึกที่ปลอดภัย
 - พัฒนาความรู้สึกแสบวกเกี่ยวกับความสัมพันธ์
 - ทำให้เด็กสามารถรับความรัก และมอบความรักให้แก่ผู้อื่นได้

☐ เล่นเกมสายร้อยหัวใจ

- 1 เริ่มด้วยการตัดกระดาษเป็นรูปหัวใจอีกหลายดวงเหมือนที่เคยทำ
- 2 อธิบายกับแม่ว่าคุณกำลังจะเล่นเกมช่วยกันกับแม่คิดวิธีที่จะเสริมสร้างสายสัมพันธ์กับลูกของเธอ
- 3 สลับกันบรรยายถึงกิจกรรมแห่งสายสัมพันธ์ในแต่ละกิจกรรมที่คุณพูดออกมาให้ติดกาวยรูปหัวใจเข้ากับหัวใจสองดวงแรก (ติดให้เหลื่อมกันเล็กน้อย) ให้สลับกันพูดชื่อกิจกรรมไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งคุณติดกาวยหัวใจหลายดวงเข้าไปจนกลายเป็นเส้น

☐ วิธีในการสร้างสายสัมพันธ์ได้แก่ :

- การสัมผัส : การอุ้ม การกอด การลูบหลัง การอุ้มเด็กไปมา
- การหัวเราะ : เล่นเกมจะเด้งด้วยกันหรือซ่อนหน้าข้างหลังเสื้อผ้าแล้วโผล่ออกมาเพื่อหยอกล้อเด็ก
- การพูดคุย และการร้องเพลงกับเด็ก
- สบตา และการร่วมยิ้มไปกับเด็ก
- นอนหลับ : นอนอิงแอบ และหลับไปด้วยกัน
- ดูหนังสือด้วยกัน

□ พูดคุยถึงสายสัมพันธ์กับพ่อ และสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ

- 1 อธิบายกับแม่ว่าพ่อ และสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ สามารถพัฒนาวิธีเฉพาะตัว ในการสร้างสายสัมพันธ์กับเด็ก

หมายเหตุ : ถ้าพ่อหรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่นว่าง สนับสนุนให้พวกเขาเข้าร่วมกิจกรรมนี้

- 2 ตัดกระดาษสีอื่นเป็นรูปหัวใจ

- 3 ถามพ่อ (หรือสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ) ว่า วิธีเฉพาะตัวอื่น ๆ ที่คุณสามารถสร้างสายสัมพันธ์กับลูกได้คืออะไร คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่ :

- อนุญาตให้เด็กสัมผัส และสำรวจใบหน้าพ่อ
- ใส่เด็กบนที่แบกแล้วแบกไว้บนหลังขณะทำงานบ้านง่าย ๆ (ให้แน่ใจว่าเด็กปลอดภัย) หรือเดินไปด้วยกัน
- เล่นกับเด็กเบา ๆ เช่น กระดิ่งตัวเด็กบนเข่าหรือเท้า
- อาบน้ำด้วยกัน
- เล่นนิทาน
- สอนเด็กถึงสัญลักษณ์ง่าย ๆ เพื่อการสื่อสารกัน
- ปลอบโยนลูกเมื่อได้รับบาดเจ็บ
- ดูแลเด็กในช่วงเวลาต่าง ๆ : เปลี่ยนผ้าอ้อมป้อนอาหารอาบน้ำ

- 4 ช่วยพ่อหรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ตัดรูปหัวใจเข้าด้วยกันสำหรับในแต่ละกิจกรรมที่พวกเขาพูดออกมา

□ พูดคุยถึงเรื่องสายสัมพันธ์

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าบางครั้งเป็นการยากสำหรับลูกที่จะสร้างสายสัมพันธ์กับแม่

- 2 บรรยายถึงสัญญาณที่ต้องจับตามองดังต่อไปนี้ :

- ปฏิเสธการสบสายตา (ถ้าการสบตาเป็นเรื่องที่เหมาะสมถูกต้องตามวัฒนธรรม)
- ไม่ตอบสนองต่อพ่อแม่ - ไม่ยิ้มหรือตอบสนองต่อเสียงของพ่อแม่
- ทำตัวแข็งเกร็งเมื่อถูกอุ้มหรือเบือนหน้าหนีออกจากแม่
- ไม่แสดงออกว่าชอบคนที่ดูแล
- หงุดหงิดเป็นประจำ และปฏิเสธการปลอบโยนจากแม่

- 3 อธิบายให้แม่ฟังว่าถ้าลูกมีปัญหาเรื่องสายสัมพันธ์มันสำคัญมากที่จะต้องใช้เวลาในการทำกิจกรรมแห่งสายสัมพันธ์ในแต่ละวันให้มากขึ้น

□ พูดคุยถึงการดูแลของแม่

- 1 อธิบายกับแม่ว่าการดูแลลูกนั้นเราต้องเสียสละตัวเองมาก
- 2 ถามแม่ว่าเธอทำอะไรสำหรับตัวเองบ้างเพื่อให้แน่ใจว่าเธอมีพลังมากพอที่จะเลี้ยงดูลูกได้ ข้อแนะนำที่เป็นไปได้ได้แก่ :
 - ดูแลร่างกายของเธอเอง : พักผ่อนมีนิสัยการทานที่ดีมีน้ำมาก ๆ ออกกำลังกาย
 - ดูแลจิตวิญญาณของเธอเอง : อธิษฐานเรียนรู้พระคำของพระเจ้าสำหรับชีวิตของเธอ และขอพระองค์ทรงเสริมกำลังให้แก่เธอ
 - ทำงานอดิเรก : พูดคุยกับแม่ถึงกิจกรรมที่เธอชอบเพื่อเป็นการพักผ่อน และเพื่อความเพลิดเพลิน
 - เตือนแม่ว่าลูกของเธอสามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกมั่นใจหรือไม่มั่นใจของเธอได้



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

□ “ทำหน้าตลก”

- 1 วางมือของลูกลงบนส่วนต่าง ๆ ของใบหน้าหรือศีรษะของคุณ และเอ่ยชื่ออวัยวะส่วนที่ลูกกำลังจับอยู่ เช่น ผม จมูก หู คาง ปาก
- 2 จับที่อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของลูกเบา ๆ และเอ่ยชื่ออวัยวะที่คุณกำลังจับอยู่ เช่น นิ้วเท้า มือ หู ผม ฯลฯ
- 3 ถ้ามีสมาชิกคนอื่นในบ้านเล่นด้วยชี้ไปที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของบุคคลนั้น และเอ่ยชื่ออวัยวะนั้นด้วย



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- ทำกิจกรรมแห่งสายสัมพันธ์กับลูก
- ลองคิดวิธีใหม่ ๆ ในการสร้างสายสัมพันธ์กับลูก

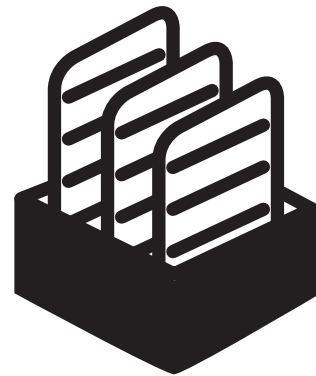
□ กิจกรรมสอนเสริม

สะสมไว้ในหัวใจของเด็ก

- 1 ถ้าไม่มีกระดาษเหลือพอตัดเป็นรูปหัวใจให้หย่อนก้อนหินลงในถ้วยแก้วสำหรับแต่ละความคิดที่แม่เสนอมา
- 2 อธิบายว่ากิจกรรมเหล่านี้เหมือนกับการ “สะสม” ลงในหัวใจของเด็กมันแสดงออกถึงความรักที่มีต่อเด็ก และช่วยสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ดูแลของเขา

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

“Attachment Explained” - <http://www.attachmentexperts.com/whatisattachment.html>
(Accessed May 5, 2009)

“Johnson’s Baby Bonding Tips” - www.touchingbond.com (Accessed May 5, 2009)

Kettmann, Susan. The 2000 Best Games and Activities. Sourcebooks : Naperville, IL, 2005.
Kidshealth.org (Accessed May 5, 2009)

“Top Tips for Dads on Bonding with Your Baby” - http://www.babycenter.com/0_top-tips-for-dads-on-bondingwith-your-baby_3692.bc (Accessed May 5, 2009)

34

โภชนาการ : การเปลี่ยนแปลง อาหารของเด็ก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV34

ชื่อบท : โภชนาการ : การเปลี่ยนแปลงอาหารของเด็ก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
7-9 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีประสบการณ์ช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และมีปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพและเรื่องทางเพศ

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

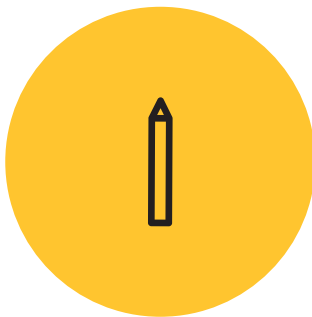
- อธิบายถึงโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 7-9 เดือน
- ระบุถึงอาหารในท้องถิ่นที่ปลอดภัยและมีประโยชน์สำหรับลูกของเธอ
- ทบทวนถึงอาการการแพ้อาหาร
- วางแผนในการเริ่มให้อาหารแข็งกับลูก

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



จัดทำแผนผังของ
อาหารในท้องถิ่นที่จะให้
กับเด็ก



ปากกา/ดินสอ



อุปกรณ์สำหรับการ
เรียนรู้แบ่งตามช่วงอายุ
เด็ก: กล่องกระดาษแข็ง
ทรงกระบอก (กล่องข้าว
โอ๊ตหรือกล่องธัญพืช)
หรือกล่องอะไรก็ได้ที่ด้าน
ทุกด้านไม่เสียรูปไป รูป
ครอบครวที่มีสีสันสดใส
(ถ้าหาได้) หรือรูปสัตว์ที่
ตัดออกจากนิตยสารหรือ
เศษผ้าที่มีสีสันสดใส



ข้าวสำหรับทำอาหาร
ธัญพืช/โจ๊ก/ข้าวต้ม

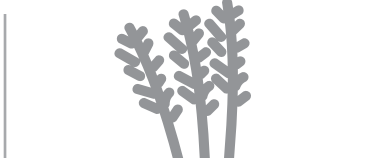


หิน/ลูกแก้ว/ถั่ว 4 เม็ด
เอาไว้นับ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

จัดเตรียมแผนผังของอาหารในห้องกินที่ปลอดภัยสำหรับเด็กโดยใช้คำพูดรูปภาพหรือทั้งคู่
กรุณาปรับเปลี่ยนให้เป็นอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นและราคาไม่แพง

ธัญพืช
(อาหารหลัก)



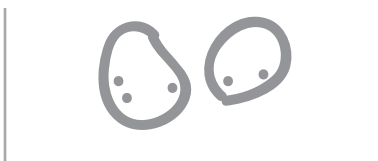
ข้าวเมื่ออายุ 7 เดือน



ข้าวโพดเมื่ออายุ 1 ปี



มันสำปะหลัง / มันฝรั่ง/
เผือก



ผลไม้จำพวกกล้วย



ผลไม้ที่ไม่ใช่เบอร์รี่หรือกลุ่ม
ส้ม มะนาว



อาหารเพื่อการเจริญ
เติบโต (วิตามินและแร่ธาตุ)



ผัก



ผักที่มีสีเขียวเข้ม



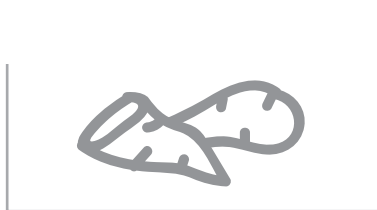
แครอท



ฟักทอง



มันฝรั่งหวาน



อาหารเพื่อการเจริญ
เติบโต (โปรตีน)



ถั่ว (ที่เป็นผักเมล็ดไม่กลม)



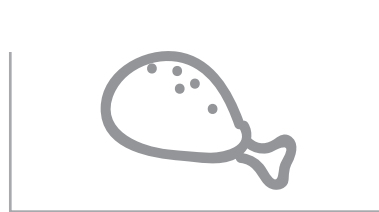
ถั่วเมล็ดแบน



ถั่วลันเตา (ถั่วเมล็ดกลม)



ไก่



เนื้อ





แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

1. ถามแม่ว่าเธอเลี้ยงลูกด้วยอะไรในขณะนี้
 - เธอเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่
 - เธอได้เริ่มให้อาหารแข็งหรือยัง ถ้าใช่เธอให้อาหารชนิดไหนและให้บ่อยแค่ไหน
2. ขอให้แม่เล่าคร่าว ๆ ว่าเธอได้ให้อาหารแข็งแก่ลูกคนก่อนอย่างไรถ้าทำได้
3. อธิบายว่าเมื่อได้อายุเจ็ดเดือน เด็กมีความพร้อมที่จะได้รับอาหารแข็งเพิ่มเติมจากการดื่มนมแม่สม่ำเสมอ
 - ในช่วงอายุนี้น้ำนมแม่เพียงอย่างเดียวนั้นไม่มีสารอาหารเพียงพอต่อการเติบโตของเด็ก
 - ในขณะที่คุณเริ่มให้อาหารแข็งมันสำคัญมากที่จะยังคงให้นมแม่ไปจนลูกอายุครบหนึ่งปีหรือสองปีถ้าเป็นไปได้

หมายเหตุ : ถ้าแม่ติดเชื่อเอชไอวีให้พิจารณาให้นมขงแก่เด็กนอกเหนือจากอาหารแข็งที่ควรเริ่มให้ถ้าเป็นไปได้แม่ที่ติดเชื่อเอชไอวีไม่ควรจะให้นมลูกหลังจากลูกอายุหกเดือนไปแล้ว

4. จัดเตรียมแผนผังของอาหารในห้องกินที่จะให้กับเด็กให้แม่จัดหาปากกา/ดินสอสำหรับเธอเพื่อเขียนคำพูดหรือวาดภาพอาหารที่เธอสามารถหาได้ง่ายในห้องกินและมีราคาไม่แพงสำหรับลูกของเธอ เธอสามารถจัดลำดับว่าจะให้อาหารอะไรก่อนหลังสำหรับลูกของเธอ
5. อธิบายว่าเมื่ออายุเจ็ดเดือน ถ้าเด็กยังคงได้รับแค่นมแม่ถึงเวลาที่จะให้อาหารแข็งแล้ว
 - ถ้าเป็นไปได้ให้โจ๊กหรือข้าวต้มที่ทำจากข้าวผสมนมแม่ น้ำต้มหรือนมต้ม
 - อย่าเพิ่งให้ข้าวสาลีหรือข้าวโพดจนกระทั่งลูกมีอายุครบหนึ่งขวบเนื่องจากจะเสี่ยงต่อการแพ้

พูดคุยถึงวิธีการให้อาหารแข็ง

1. อุ้มลูกนั่งบนตักของแม่ บนตักคนอื่นหรือที่นั่งเด็กทารกทำนี้จะช่วยลดโอกาสที่เด็กจะสำลักในขณะที่เขาเรียนรู้ที่จะกลืนอาหารแข็ง
2. ถ้าเป็นครั้งแรกที่แม่ให้อาหารแก่ลูกคนแรกให้นำข้าวไปด้วยและช่วยเธอเตรียมโจ๊กหรือข้าวต้ม ช่วยเธอป้อนอาหารลูกด้วยช้อนในครั้งแรก (เท่าที่เด็กจะยอมทาน)
 - ให้อาหารที่เย็นไม่ร้อนเกินไปด้วยช้อนเล็ก ๆ จำนวนน้อย ๆ ในครั้งแรกอย่าให้อาหารแข็งโดยใช้ขวดนม
 - เด็กอาจจะคายอาหารโดยใช้ลิ้นดันออกมาและร้องไห้ในครั้งแรก ไม่เป็นไรให้ลองอีกครั้งในวันถัดไป

- พุดคุยกับเด็ก ยิ้มและทำให้เกิดความผ่อนคลายขณะป้อนอาหารลองอีกครั้งด้วยอาหารปริมาณน้อย ๆ เด็ก
- อาจจะทานได้แค่สองสามชิ้นหรือหลายชิ้น อย่าเอาชิ้นเข้าไปในปากลึกเกินไป เพราะเด็กอาจจะไอได้
- เด็กจะบอกคุณให้รู้ว่าเขาอิ่มโดยการหันหน้าออกจากอาหารและไม่ทานอีกให้หยุดป้อนอย่าบังคับให้เด็กทานเพิ่ม
- เด็กจะเริ่มทานได้มากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเขาเรียนรู้ที่จะกลืนอาหารแข็ง

สิ่งสำคัญ: เด็กทุกคนจะสำคัญ (ไอ) อาหารแข็งขณะที่พวกเขาเรียนรู้การกลืนอาหารที่มีเนื้อสัมผัสต่างกัน ถ้าเด็กมีอาการติดคอให้ตบหลังเด็กและรอให้เด็กไอเอาอาหารออกมาโดยปกติการสำลักจะทำให้เด็ก ๆ กลัวและเริ่มร้องไห้ให้พุดกับเด็กอย่างนุ่มนวลและลูบหลังเบา ๆ เพื่อให้เขาสงบลงให้อาหารที่ปลอดภัยเพื่อลดโอกาสเกิดการสำลัก

- 3 หลังจากผ่านไปหนึ่งเดือน ให้เริ่มให้อาหารอื่น ๆ ที่เขียนบนแผนผังเริ่มด้วยผักผลไม้และเนื้อสัตว์ตามลำดับ
 - ปรงอาหารแต่ละอย่างให้สุกและบดให้ละเอียดผสมด้วยน้ำต้มสุกหรือนมแม่
 - เริ่มให้อาหารชนิดใหม่ที่ละหนึ่งชนิดทุก ๆ 4 วันและเฝ้าดูอาการของการแพ้อาหาร
- 4 ขอให้แม่บอกถึงอาการของการแพ้อาหาร
- 5 ขอให้แม่นำแผนภูมิรูปภาพอาหารที่มักทำให้เกิดการแพ้อาหารในเด็กจากบทเรียนในครั้งที่แล้วออกมาปฏิกิริยาการแพ้อาหารได้แก่:
 - การอาเจียน
 - ท้องเสีย
 - กระจกกระสาย
 - ผื่นโดยเฉพาะบริเวณใบหน้า
- 6 ถ้าแม่สงสัยว่าลูกมีอาการแพ้อาหารให้เธอหยุดให้อาหารชนิดนั้น ให้เธอให้อาหารชนิดนี้ใหม่ในอีกเดือนหรือสองเดือนข้างหน้าและสังเกตอาการแพ้ของเด็กโดยส่วนมากแล้วเด็กจะไม่แพ้อีก

อย่าให้น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมข้าวโพดแก่เด็กที่มีอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบ อาหารเหล่านี้สามารถทำให้เกิดอาหารเป็นพิษอย่างรุนแรงจนเด็กเสียชีวิตได้อย่าใส่น้ำผึ้งลงในขวดนมเด็กเด็ดขาด

□ วางแผนการให้อาหารแข็ง

วางแผนร่วมกับแม่ในการเริ่มให้อาหารแข็งแก่ลูก

- 1 ส่งเสริมให้แม่ทบทวนแผนผังของอาหารในท้องถิ่นที่ราคาถูกลงและปลอดภัย
- 2 ขอให้แม่ระบุถึงชนิดอาหารต่าง ๆ ที่เธอวางแผนจะเริ่มให้แก่อีกหลังจากให้ธัญพืชในช่วงเดือนแรก
- 3 ช่วยแม่เขียนหมายเลขเรียงลำดับก่อนหลังของอาหารต่าง ๆ ที่เธอเลือกบนแผนภูมิอาหาร ให้เธอวางแผนสำหรับสามสัปดาห์ถัดไปโดยเริ่มอาหารชนิดใหม่ทุก ๆ สัปดาห์ (รวมอาหารชนิดใหม่ทั้งสิ้นหกชนิด)
 - ช่วยแม่เรียงลำดับอาหารและเขียนหมายเลขหนึ่งถึงหกบนแผนภูมิ
 - ถ้าจำเป็นอาจใช้ก้อนหิน/ลูกแก้ว/ถั่ว 4 เม็ดในการช่วยนับวัน 4 วันเพื่อให้เธอรู้ว่าถึงเวลาเริ่มให้อาหารชนิดใหม่แล้ว
 - ถามแม่ว่าเธอจะหาอาหารชนิดใหม่ ๆ เหล่านี้ได้ที่ไหน
 - ถามแม่ว่าเธอจะเตรียมอาหารพวกนี้ได้อย่างไร
 - ถามแม่ว่าเธอจะทำอะไรถ้าลูกของเธอแสดงอาการแพ้ต่ออาหารเหล่านี้
- 4 ถ้านี่เป็นครั้งแรกที่แม่ให้อาหารลูกคนแรกให้นำข้าวไปด้วยและช่วยเธอเตรียมโจ๊กหรือข้าวต้ม ช่วยเธอป้อนอาหารลูกด้วยช้อนในครั้งแรก (เท่าที่เด็กจะยอมทาน)



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

□ “หนังสือกล่อง”

หมายเหตุ: ตกแต่งกล่องนี้ร่วมกับแม่ก่อนใช้ในการสอนส่วนนี้

- 1 เอากล่องออกมาและพูดคุยกับเด็กถึงรูปภาพที่อยู่บนหนังสือกล่อง เอ่ยชื่อรูปครอบครัว สัตว์หรือสี ฯลฯ เพื่อเพิ่มคำศัพท์แก่เด็ก
- 2 ชี้ไปที่รูปและบอกให้เด็กชี้ว่าวัตถุตรงไหน ฯลฯ
- 3 สร้างเรื่องราวจากรูปที่อยู่บนหนังสือกล่องและเล่าให้เด็กฟัง
- 4 ให้เด็กถือหนังสือกล่องและมองที่รูปเองโดยไม่มีแม่



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- สนับสนุนให้แม่เริ่มให้อาหารแข็งแก่ลูกตามแผนของเธอที่อยู่บนแผนภูมิ
- สนับสนุนให้แม่วางแผนภูมิไว้ในบริเวณที่เธอใช้เตรียมอาหารเพื่อที่เธอจะสามารถทำตามแผนตลอดสามสัปดาห์ได้



กิจกรรมเสริม

ทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับการแพ้อาหาร ขอให้แม่บอกคุณถึงอาการที่ลูกของเธอจะมีหากแพ้อาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

□ กิจกรรมเสริมศักยภาพ

ทำอาหารเช้าและมื้ออื่น ๆ สำหรับลูกในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถแสดงความสามารถในการประกอบอาหารที่มีประโยชน์โดยมีคุณคอยช่วยเหลืออยู่

□ กิจกรรมตัวต่อตัว

ให้แม่ทำสิ่งต่อไปนี้ให้สำเร็จ:

- ☐ บรรยายว่าเธอป้อนอาหารอะไรให้ลูกในขณะนี้
- ☐ บอกและรวบรวมส่วนผสมเพื่อเตรียมทำอาหารที่มีประโยชน์
- ☐ ประกอบอาหารโดยมีคุณคอยช่วยเหลืออยู่
- ☐ บอกถึงคุณค่าทางโภชนาการที่ได้จากมื้ออาหารที่เธอเตรียม
- ☐ อธิบายให้คุณฟังได้ว่าเด็กได้ประโยชน์จากการทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างสม่ำเสมออย่างไร
- ☐ บอกได้ว่าเธอสามารถเตรียมอาหารที่มีประโยชน์ได้บ่อยแค่ไหน
- ☐ แสดงแผนภูมิจากบทเรียนนี้และบอกได้ว่าเมื่อไรที่เธอควรเริ่มให้อาหารชนิดใหม่แก่ลูกแล้ว
- ☐ บอกถึงปัญหาต่าง ๆ ในการเตรียมอาหารที่มีประโยชน์อย่างสม่ำเสมอ
- ☐ พูดคุยถึงความช่วยเหลือต่าง ๆ ที่เธอต้องการเพื่อให้เธอสามารถทำอาหารที่มีประโยชน์ได้อย่างต่อเนื่อง

ที่มา

Cooper, Carol and Paula M. Elbirt. Johnson's Mother & Baby. London; New York: DK Pub, 2005.

Shelov, Steven P. et. al. Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5. Bantam, 2004.

Stoppard, Miriam. Complete Baby and Childcare: Everything You Need to Know for the First Five Years. London:

Dorling Kindersley, 2008.

The First 2 Years: Excerpts from the Complete Book of Baby & Child Care. Colorado Springs, CO: Focus on the Family, 1999.

Warner, Penny. Baby Play & Learn: 160 Games for the First Three Years. Minnetonka, MN: Meadowbrook, 1999.

Werner, David, Jane Maxwell, et al. Where There is No Doctor: A Village Health Care Handbook. Berkeley:

Hesperian, 1992.

Contact Information: <http://www.hesperian.org>

35

หลักการจัดการ พฤติกรรมตามหลัก พระคัมภีร์สำหรับที่บ้าน

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV35

ชื่อบท : หลักการจัดการพฤติกรรมตามหลัก
พระคัมภีร์สำหรับที่บ้าน

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
7-9 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่าง
เหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความสามารถในการจัดการ

ตัวชี้วัดรอง :
เด็กปรับตัวให้เข้ากับสังคมและรู้จักเลือกตัดสินใจ

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

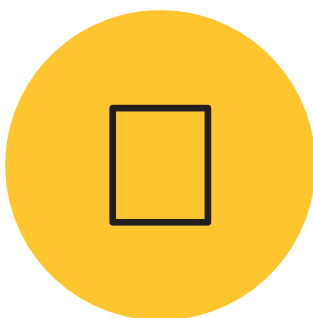
- อ่าน/ฟังข้อพระคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง
กับการจัดการพฤติกรรมเด็กที่
เหมาะสม
- อธิบายถึงลักษณะเฉพาะของการ
จัดการพฤติกรรมเด็กที่เหมาะสม
ตามหลักพระคัมภีร์

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

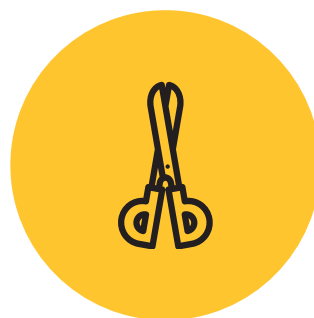
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



พระคัมภีร์



แผ่นกระดาษ



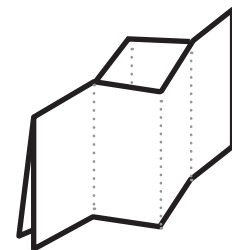
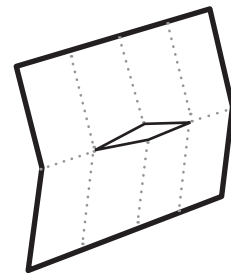
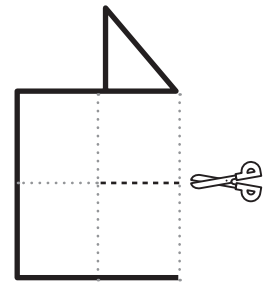
กรรไกร (ใช้ในการเตรียม
สิ่งที่ต้องจัดเตรียมเท่านั้น)



อุปกรณ์ระบายสี

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 วางกระดาษข้างหน้าตัวให้ด้านยาวของกระดาษหันออกด้านข้างและด้านสั้นอยู่ที่ด้านบนและล่าง
- 2 พับกระดาษแบ่งครึ่งตามแนวยาว (พับให้ด้านยาวของกระดาษด้านหนึ่งจรดอีกด้านหนึ่ง) แล้วรีด
- 3 กรุณาอ่านคู่มือของมูลนิธิทรูนาทรในเรื่องการปกป้องเด็กจากการถูกทารุณกรรม(Compassion's Guide to Protecting Children from Abuse) ก่อนที่จะสอนบทเรียนนี้เพราะการนำเสนอของคุณต้องไปในแนวทางเดียวกับเอกสารนี้
- 4 พับครึ่งกระดาษโดยเอาด้านสั้นที่อยู่ด้านบนมาจรดกับด้านล่างแล้วรีด จากนั้นให้พับอีกครั้งหนึ่งโดยเอาด้านสั้นที่อยู่ด้านบนมาจรดกับด้านล่างอีกครั้ง
- 5 คลี่กระดาษออก คุณควรจะได้รูปสี่เหลี่ยมแปดช่องขนาดเท่า ๆ กันออกมา
- 6 พับครึ่งกระดาษอีกครั้งโดยด้านสั้นที่อยู่ด้านบนมาจรดกับด้านล่าง ใช้กรรไกรตัดตามรอยพับจากขอบกระดาษที่พับลงมาจนถึงกึ่งกลางกระดาษตรงที่รอยพับตัดกัน (ดูตามรูป : ตัดตามเส้นหนา)
- 7 คลี่กระดาษออกอีกครั้ง
- 8 พับกระดาษเป็นหนังสือ โดยการพับกระดาษตามยาวอีกครั้งจับที่ปลายของกระดาษทั้งสองและดันปลายทั้งสองเข้าหากันเพื่อให้ช่องตรงกลางเปิดออก
- 9 พับให้เป็นหนังสือ



..... พับ

..... ตัด



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 อ่านข้อพระคัมภีร์แต่ละข้อในตารางที่ 1 ให้แม่ฟัง หลังจากที่ย่านแต่ละข้อจบให้หยุดและถามคำถามต่อไปนี้กับแม่ก่อนที่จะอ่านพระคัมภีร์ข้อต่อไป
 - พระคัมภีร์ข้อนี้มีความหมายอะไรกับคุณ
 - สิ่งที่คุณประทับใจที่สุดในข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับเด็กและการจัดการพฤติกรรมของพวกเขาคืออะไร
- 2 เพิ่มข้อพระคัมภีร์ตามความเหมาะสมถ้าต้องการ
- 3 ในแต่ละหน้าของหนังสือเล่มเล็ก ๆ ที่ได้พบไว้วาดรูปเพื่อเป็นสัญลักษณ์แทนข้อพระคัมภีร์แต่ละบทและสิ่งที่พระเจ้าได้ทรงตรัสถึงการจัดการพฤติกรรมเด็ก ๆ รูปภาพที่แนะนำได้เขียนไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อพระคัมภีร์ที่ใช้ในการพูดคุย

ข้อพระคัมภีร์	คำตอบที่แนะนำ	รูปภาพที่แนะนำ
สดุดี 127:3-5	เด็ก ๆ คือของขวัญจากพระเจ้า	ดาวเพื่อแสดงถึงความสำคัญ
เอเฟซัส 6:4	ใช้ระเบียบวินัยของพระคริสต์เป็นแนวทาง	ไม้กางเขนเพื่อแสดงถึงพระคริสต์
เฉลยธรรมบัญญัติ 6:6-7	ระเบียบวินัยจะสอนให้เด็กรู้จักแยกแยะถูกผิด การเติบโตขึ้นในสติปัญญาของพระเจ้าเสมือนเป็นการให้ชีวิต	ลูกศรสองอัน-อันหนึ่งชี้ไปทางด้านซ้าย อีกอันชี้ไปทางด้านขวาเพื่อแสดงถึงถูกและผิด
สุภาพีต 6:20,23	จงยัดมัน (กำหนดขอบเขตทำตามขอบเขตและกำหนดผลลัพธ์เพื่อจะเกิดผลดีในชีวิตตามมา)	หน้าที่ยัดเยียดที่เหมือนกันสองหน้าเพื่อแสดงถึงความยัดเยียด
ฮีบรู 12:5-11	การฝึกวินัยเป็นการแสดงความรักต่อลูกของคุณ	หัวใจเพื่อแสดงถึงความรัก

- 4 สนับสนุนให้แม่สรุปสิ่งที่พระคัมภีร์ได้สอนเกี่ยวกับการจัดการพฤติกรรมเด็กตามหลักพระคัมภีร์โดยการเล่าเรื่องจากรูปวาดที่อยู่ในหนังสือเล่มเล็กที่ทำขึ้น
- 5 ให้แม่คิดถึงสถานการณ์ที่แม่เกิดอารมณ์หงุดหงิด/ใจร้อนในขณะที่เธอกำลังดูแลลูกหรือลูกคนโตของเธอแล้วถามแม่ว่า:
 - คุณคิดว่ามีอุปสรรคอะไรหรือไม่ในตอนนี้อาจจะมีในอนาคตในเรื่องของการฝึกวินัยให้ลูก
 - คุณมีปัญหาเรื่องความอดทนหรือไม่ (ตอนไหนที่มันเป็นปัญหาสำหรับคุณ)
 - หลักการจัดการพฤติกรรมเด็กตามหลักพระคัมภีร์ข้อใดเป็นข้อที่ยากที่สุดสำหรับคุณ (คุณเข้าใจหรือไม่ว่าความรักและการเลี้ยงดูลูกให้เติบโตใหญ่ของคุณล้วนเป็นแผนการที่พระเจ้าทรงมีต่อเด็กคนนี้)
 - ในสถานการณ์แบบนี้ คุณสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อที่จะเอาชนะอุปสรรคในการจัดการพฤติกรรม(การฝึกวินัย) คุณสามารถขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้าง
- 6 เปิดหนังสือเล่มเล็กที่ทำขึ้นและคลี่ออกให้เป็นแผ่นกระดาษพลิกด้านที่ว่างเปล่าขึ้น
 - ในช่องสี่เหลี่ยมให้แม่วาดรูปเพื่อแสดงเป้าหมายที่เธอมีและสามารถช่วยเธอได้โดยใช้การจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์สิ่งนี้อาจจะเป็น:
 - ให้วาดรูปใบหน้าทีโกรธแล้วกากบาททับเพื่อแสดงให้เห็นว่าต้องมีความอดทน
 - วางขอบเขตที่เจาะจงสำหรับลูก (เช่น ไม่ให้ขว้างของเล่นในขณะที่กำลังเล่นอยู่ ฯลฯ)
 - ให้ยึดมั่นและปฏิบัติตามขอบเขตที่กำหนดกำหนดผลลัพธ์ หากมีการละเมิดขอบเขต (เช่น เอาของเล่นไปเก็บหากลูกเล่นอย่างไม่เหมาะสม)
 - วาดรูปลงในช่องสี่เหลี่ยมตามที่ต้องการ (ไม่จำเป็นต้องวาดหมดทั้งแปดรูป)



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



การเอาใจใส่ของผู้ดูแล ต่อความต้องการของเด็ก

- พุดคุยถึงพฤติกรรมของลูกวัย 7-9 เดือนที่แม่พบในขณะนี้แสดงบทบาทสมมุติและแสดงตัวอย่างถึงวิธีต่าง ๆ ในการสร้างสิ่งแวดล้อมในการจัดการพฤติกรรมเชิงบวกที่เหมาะสมกับอายุให้แก่ลูกของเธอ ตัวอย่างเช่น เมื่อลูกร้องไห้เพราะไม่ยอมไปเข้านอนจะมีวิธีอะไรบ้างที่จะช่วยให้แม่รับมือกับสถานการณ์นี้



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

ระดมความคิดกับแม่เกี่ยวกับสถานการณ์สามถึงสี่อย่างในบ้านที่สามารถใช้การจัดการพฤติกรรมช่วยได้

- ส่งเสริมให้แม่เตรียมพร้อมที่จะใช้หลักการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ที่วาดอยู่ในหนังสือเล่มเล็ก
- ส่งเสริมให้แม่วาดรูปเหตุการณ์ที่เธอได้ใช้หลักการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ในระหว่างหนึ่งถึงสองสัปดาห์หน้าอย่างน้อยหนึ่งเหตุการณ์ลงในสมุดบันทึกของเธอ
- ถ้าเธอไม่มีสมุดบันทึกอย่าลืมถามแม่เรื่องนี้เมื่อมาเยี่ยมบ้านครั้งหน้า

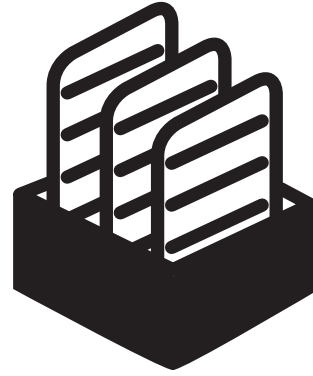


กิจกรรมสอนเสริม

- ระหว่างบทเรียนมองหาโอกาสที่จะได้ฝึกฝนหลักการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์กับเด็ก สนับสนุนให้แม่มีส่วนเกี่ยวข้องและแนะนำให้เธอสามารถจัดการกับพฤติกรรมของเด็กที่กำลังเกิดขึ้นได้ (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมกับเด็กโตเพราะอายุของลูกคนนี้อาจเด็กเกินไป)
- ถ้ามีเวลาแสดงบทบาทสมมติถึงสถานการณ์ที่มีความยากลำบากในการจัดการพฤติกรรมสองสามเหตุการณ์โดยให้แม่เป็นคนยกตัวอย่างเหตุการณ์เพื่อให้แม่ได้ฝึกฝนการใช้หลักการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์เพราะอายุสำหรับบทเรียนนี้คือ 7-9 เดือนให้พูดคุยถึงการช่วยเด็กให้เติบโตขึ้นด้วยความรักไปตลอดทุกช่วงอายุ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่ม
เด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

กิจกรรมสอนเสริม

ฝึกฝนการสร้างระเบียบวินัยเด็กตามหลักพระคัมภีร์ที่มีประสิทธิภาพกับลูกในโครงการ
พัฒนาเด็กปฐมวัย (เนื่องจากลูกของเธอยังเล็กมาก ๆ นี่เป็นการวางรากฐานสำหรับการ
เติบโตในอนาคตของเด็กไม่ใช่สำหรับเด็กเล็ก ๆ)

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถ

- บรรยายถึงวิธีการจัดการพฤติกรรมของเด็กและชี้ถึงอุปสรรคที่เธอมีในการจัดการ
พฤติกรรมลูกของเธอ
- ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และวิธีแก้ไขอุปสรรคเหล่านี้



กิจกรรมหนึ่งต่อหนึ่ง

(ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมสำหรับเด็กที่โตกว่านี้)

1. ขอให้แม่เล่าถึงเรื่องที่ลูกของเธอประสบอุบัติเหตุไม่ดีที่เพิ่งเกิดขึ้น
 - ส่งเสริมให้แม่บอกถึงเทคนิคการจัดการพฤติกรรมเชิงบวกที่เธอใช้ในช่วงเวลานั้น
 - ให้แม่เล่าถึงอุปสรรคในการจัดการพฤติกรรมลูกของเธอ
 - ถ้าเป็นไปได้ให้แม่นำกระดาษที่เธอได้ทำขึ้นในระหว่างบทเรียนออกมา มองหาเครื่องหมายกากบาทที่เธอ
 - ทำไว้สำหรับเทคนิคการจัดการพฤติกรรมที่เธอใช้
2. ถามแม่ด้วยคำถามต่อไปนี้:
 - ประโยชน์ของการใช้หลักการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ต่อลูกของเธอคืออะไร
 - คุณสามารถใช้หลักการเหล่านี้ได้บ่อยแค่ไหนขณะที่ดูแลลูก
 - อุปสรรคที่คุณมีในการใช้หลักการเหล่านี้กับลูกคืออะไร
 - คุณต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้างเพื่อที่จะใช้หลักการเหล่านี้กับลูกได้

36

การระบุและมองหาการรักษา ทางการแพทย์ที่เหมาะสม สำหรับตัวเองและลูก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV36

ชื่อบท : การระบุและมองหาการรักษาทางการแพทย์
ที่เหมาะสมสำหรับตัวเองและลูก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
7-9 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีประสบการณ์ช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพและเรื่องทางเพศ

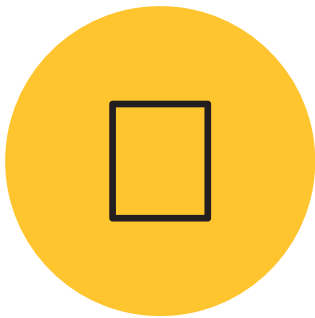
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ระบุและบอกถึงอาการที่พบบ่อยเกี่ยวกับสุขภาพส่วนตัวของเธอและลูกที่ต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์
- ระบุและบอกถึงสถานที่ทำการรักษาทางการแพทย์ในท้องถิ่น
- อธิบายได้ว่าเมื่อไรที่ตัวเธอและลูกจะต้องไปรับการรักษา

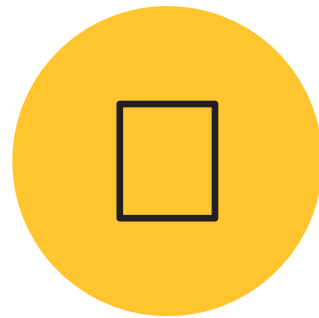
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ 1 แผ่นสำหรับ
คุณและอีกแผ่นสำหรับ
แม่



อุปกรณ์การเขียนและ
การระบายสี



กระดาษสำหรับใช้ใน
กิจกรรมเสริมสร้าง
ศักยภาพ



อุปกรณ์ระบายสีสำหรับ
ใช้ในกิจกรรมเสริมสร้าง
ศักยภาพ



เอกสารแบบสอบถาม
ประจำไตรมาส (ให้พิมพ์
ออกมาก่อนเริ่มบทเรียน
เพื่อตอบแบบสอบถามใน
ตอนท้ายของบทเรียน
แบบสอบถามอยู่ใน “tool
box” ในแผ่นดีวีดี)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. อ่านแผนการสอนและเตรียมตัว
สำหรับกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพที่
เพิ่มเติมเข้ามา
2. ค้นหาคลินิกที่อยู่ใกล้บ้านแม่ที่สุดไว้
เป็นข้อมูลสำหรับแม่



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ปกติแล้วคุณรู้สึกสบายดีในทุก ๆ วันหรือไม่คุณรู้สึกว่าคุณมีสุขภาพดีหรือไม่
 - พุดคุยถึงและบอกอาการทางร่างกายใด ๆ ที่แม่มี
 - พุดคุยถึงและบอกอาการทางร่างกายใด ๆ ที่ลูกแสดงออกมา
 - ตัดสินใจร่วมกันว่าอาการใดที่เป็นเรื่องร้าย (เกิดขึ้นเป็นประจำสม่ำเสมอ) สำหรับลูกและแม่
 - เขียนอาการเหล่านี้ลงในกระดาษสำหรับใช้อ้างอิงในอนาคต
 - ตัดสินว่าอาการใดที่เพิ่งเกิด (เกิดขึ้นในสัปดาห์ที่แล้ว) และเขียนมันลงในกระดาษ
- 2 ถามแม่ว่าเธอตัดสินใจอย่างไรว่าเมื่อไหร่ที่จะพาตัวเองและลูกไปหาหมอ
- 3 ส่งกระดาษและอุปกรณ์ระบายสีให้แม่และบอกให้เธอวาดรูปคนขึ้นมา
- 4 อ่านอาการที่ต้องการการรักษาตามตารางที่ 1 ให้แม่ฟังและแนะนำให้แม่วาดรูปดาวหรือลูกศรชี้ไปตามส่วนของร่างกายหรือวาดสัญลักษณ์บนรูปเพื่อให้ทราบว่าเมื่อไหร่ถึงเวลาต้องไปรับการรักษา

ตารางที่ 1 อาการที่ต้องไปรับการรักษา

อาการ	คำถาม	คำตอบที่เป็นไปได้
ได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะมักจะเกิดจากการถูกกระแทกที่ศีรษะหรือตกจากที่สูงเกินครึ่งเมตร	ตัวอย่างของการตกจากที่สูงที่ต้องได้รับการรักษาคืออะไร	ตกจากต้นไม้หรือตกลงบนพื้นแข็งเช่นพื้นคอนกรีต
พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจนสังเกตได้เนื่องจากป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ เช่น เบื่ออาหาร อารมณ์หงุดหงิด หรือ เบื่ออาหารมากกว่าสามวัน	ให้อธิบายว่าเด็กที่พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจะทำอะไรหรือพวกเขาจะแสดงออกอย่างไร	ร้องไห้มากเกินไป โกรธบ่อยผิดปกติ
การบาดเจ็บทำให้ขยับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่ได้	ให้อธิบายถึงประเภทของการบาดเจ็บที่ทำให้ไม่สามารถขยับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้หรือต้องไปพบบุคลากรทางการแพทย์	แขนหัก
มีอาการเจ็บปวดตลอดเวลาโดยเฉพาะ ทำให้ขัดต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากกว่าสองสามวัน	ตัวอย่างของความเจ็บปวดที่ต้องได้รับการรักษาคืออะไร	ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก เจ็บขา หมายเหตุ : อาการเจ็บอกรุนแรงอาจเกิดจากโรคเส้นเลือดหัวใจอุดตันหรือโรคเส้นเลือดสมองแตกหรืออุดตันควรจะได้รับ การดูแลจากบุคลากรทางการแพทย์ทันที
เลือดไหลไม่หยุด หรือ แผลขนาดใหญ่ที่ต้องเย็บแผล	คุณจะทำอย่างไรถ้าแผลนั้นมีขนาดใหญ่จนต้องได้รับการเย็บแผล	แผลตัดที่ลึกกว่าผิวหนังชั้นนอกหรือลึกจนเห็นข้างในแผล ชัดเจนและต้องเย็บแผล

แผลไฟไหม้ที่รุนแรงกว่ารอยแดงบนผิว	แผลไฟไหม้แบบไหนที่ต้องได้รับการรักษา	รอยไหม้เป็นสีขาวหรือดำเห็นชั้นไขมันกล้ำเนื้อหรือกระดูกหรือถ้าบาดแผลดูเหมือนติดเชื้อและมีของเหลวไหลออกมา
ใช้ใบเด็กที่ทำให้เด็กง่วงซึมหายใจลำบากหรือไม่ตอบสนองใช้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียสในเด็กอายุต่ำกว่า 3 เดือน (ถ้าไม่มีปรอทวัดไข้ให้ฝึติดตามไข้อย่างใกล้ชิดเป็นการดีที่จะระวังมากกว่าปกติ	คุณจะได้รู้ได้อย่างไรว่าไข้ในเด็กนั้นสูงพอที่จะต้องได้รับการรักษาแล้วโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่มีปรอทวัดไข้	หนาวหรือสั่นเหงื่อออกหายใจเร็วมีอาการชัก ฯลฯ
อาเจียนมานานกว่า 24 ชั่วโมง	คุณคิดว่าทำไมการอาเจียนมากกว่า 24 ชั่วโมงจึงต้องไปพบแพทย์	ร่างกายขาดน้ำ
หายใจลำบากหรือหายใจมีเสียงวี๊ด	หายใจลำบากหรือหายใจมีเสียงวี๊ดนั้นเป็นอาการของโรคอะไรและทำไมเด็กจึงต้องไปพบแพทย์ทันที	โรคหอบหืด ปอดบวม ไอกรน หลอดลมอักเสบ
มีของเหลวไหลออกจากหู ตา ปาก ช่องคลอด องคชาต	โรคอะไรบ้างที่เป็นเหตุให้มีของเหลวไหลออกมา	ตาแดงติดเชื้อในหู โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ท้องร่วนนานกว่า 24 ชั่วโมงและผู้ป่วยเชื่องซึมหรือไม่สามารถดื่มน้ำได้ทัน	คุณคิดว่าทำไมท้องร่วนมากกว่า 24 ชั่วโมงจึงต้องไปพบแพทย์	ร่างกายขาดน้ำ
มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในโพรงจมูก ปาก ลำไส้ตรงหรือช่องคลอด	สิ่งแปลกปลอมเข้าไปหูหรือจมูกเด็กได้อย่างไร	เล่นหรือหกล้มใส่บางสิ่ง
อาเจียนเป็นเลือดหรืออุจจาระมีเลือดปน	ทำไมอาการนี้จึงต้องการการรักษา	เป็นอาการที่บ่งบอกว่ามีโรคหรือการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน
เบื่ออาหารมากกว่า 3 มื้อ	โรคใดบ้างที่ทำให้เด็กมีอาการเบื่ออาหารมากกว่า 3 มื้อและต้องได้รับการรักษา	เอดส์ โรคติดเชื้อเรื้อรัง มะเร็ง โรควิตกกังวล ฯลฯ
ผื่นบนผิวหนังโดยไม่ทราบสาเหตุ	ทำไมผื่นบางอย่างต้องให้แพทย์ตรวจ	มันอาจจะเป็นอาการของโรคติดเชื้อหรืออาการแพ้
ปัสสาวะแสบขัดหรือปัสสาวะบ่อย	ตัวอย่างโรคที่ทำให้เกิดอาการปัสสาวะแสบขัดหรือปัสสาวะบ่อยคืออะไร (โดยเฉพาะในเด็กผู้หญิง)	ติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะ
ร้องไห้อย่างต่อเนื่องโดยไม่มีสาเหตุหรือไม่สามารถปลอบให้หยุดร้องได้	อาการป่วยที่ไม่สามารถอธิบายได้หรือการบาดเจ็บอะไรบ้างที่ทำให้เด็กร้องไห้ไม่หยุดแต่แบบจะไม่แสดงอาการอื่น ๆ อีกเลย	กระดูกหัก ไข้ตั้งอักเสบ

5 คุณคิดถึงสาเหตุอื่น ๆ ที่ควรไปพบแพทย์ที่เรายังไม่ได้กล่าวถึงอีกหรือไม่

- 6 หลังจากที่ย่านอาการต่าง ๆ ครบแล้วให้หาสถานพยาบาลที่ใกล้บ้านที่สุด
- ให้แน่ใจว่าได้พูดคุยถึงการเดินทางไปยังสถานที่นั้นและจะอย่างไรถ้าสถานที่นั้นไม่เปิดในตอนกลางคืน
 - สอนให้แม่วาดรูปของสถานที่นั้นลงไปที่มีมของกระดาษ

7 กลับไปพูดคุยถึงอาการต่าง ๆ ที่แม่และเด็กกำลังมีอยู่ในช่วงนี้

- ให้ตัดสินใจว่าอาการไหนต้องได้รับการรักษา
- ให้ไปรับการรักษาเมื่ออาการนั้นต้องได้รับการรักษา

8 ถ้าอาการเหล่านั้นยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเข้ารับการรักษาก็กำหนดว่าอาการระดับไหนที่ควรเข้ารับการรักษา

- ใช้ตารางอาการด้านบนเพื่อชี้แนะว่าเมื่อไรที่ควรเข้ารับการรักษาสําหรับอาการที่เป็นอยู่
- ถ้าอาการนั้นรุนแรงจนถึงระดับที่ต้องได้รับการรักษา แม่ควรจะไปที่คลินิกหรือสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

ตัวอย่างได้แก่:

- เลือดไหลไม่หยุด
- ใช้ด้ายเปลี่ยนเป็นใช้สูงหรือเป็นมานานกว่าสองถึงสามวัน
- เริ่มหายใจลำบากเมื่อมีอาการไอหรือไอเป็นเลือด
- เชื้อขี้มามากกว่า 24 ชั่วโมง

ตัวอย่างเหล่านี้อาจจะไม่รุนแรงมากในตอนแรกแต่เมื่ออาการรุนแรงขึ้นจนถึงระดับที่กล่าวมาข้างต้นก็จะต้องไปคลินิกหรือสถานพยาบาลอื่น ๆ เพื่อรับการรักษา



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1 ให้อาหารเด็กลงบนพื้นที่สะอาด เช่น บนเตียงหรือบนพื้นปูด้วยผ้าห่ม ให้แม่สำรวจตัวเด็กอย่างถี่ถ้วนเพื่อหาการบาดเจ็บหรืออาการแสดงของความเจ็บป่วย กระตุ้นให้แม่เล่นเกมกับเด็กโดยการปฏิสัมพันธ์กับเด็ก เช่น การจิกจี้ที่นิ้วเท้าของเด็ก หอมที่ท้องของเด็ก ใช้มือลูบไปมาบนศีรษะเด็ก ฯลฯ แนะนำให้แม่เคลื่อนไหวและกอดเบา ๆ ไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลูก เช่น ที่ท้องขาและสังเกตการตอบสนองของเด็ก
- 2 เฟ่งความสนใจไปที่อาการที่ได้กล่าวมาในบทเรียน เช่น หงุดหงิดรอยต่าง ๆ ที่ผิวหนังหรืออาการผิดปกติต่าง ๆ
- 3 ถ้าพบการเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บให้พูดคุยกับแม่ว่าอาการเหล่านี้ต้องการการรักษาหรือไม่และพิจารณาขั้นตอนเพื่อให้การเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บนี้ได้รับการรักษา



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

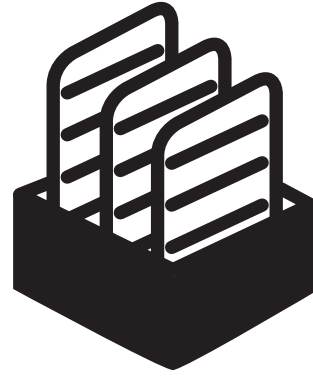
- 1 ส่งเสริมให้แม่บันทึกเหตุการณ์ที่เธอหรือลูกแสดงอาการของการเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บอย่างน้อยหนึ่งครั้ง
- 2 ให้เธอบันทึกเหตุการณ์ดังกล่าวลงในสมุดบันทึกด้วยการเขียนรูปและเธอได้ทำอย่างไรในการดูแลอาการดังกล่าว
- 3 ถ้าเป็นไปได้ส่งเสริมให้แม่จดบันทึกอาการบาดเจ็บหรืออาการเจ็บป่วยทุกครั้งที่เกิดขึ้นในช่วงระหว่างการเยี่ยมบ้านแต่ละครั้งรวมถึงการรักษาด้วย
- 4 บอกเธอว่าคุณจะทำการติดตามในการเยี่ยมบ้านครั้งหน้าเพื่อดูว่าเธอยังคงมีอาการที่เธอได้กล่าวถึงอยู่หรือไม่

กิจกรรมสอนเสริม

- 1 สนับสนุนให้แม่ค้นหาปรอทวัดไข้มาไว้ที่บ้าน ปรอทวัดไข้เป็นสิ่งสำคัญมากในการวินิจฉัยระดับความรุนแรงของอาการเจ็บป่วยโดยเฉพาะในเด็ก ๆ
- 2 ถ้ามีปรอทวัดไข้ให้พิจารณาว่าแม่รู้วิธีใช้หรือไม่
- 3 ถ้าเป็นไปได้ช่วยแม่ยืมปรอทวัดไข้จากสถานที่ที่ใกล้เคียง ถ้าเธอยังไม่มี เธอควรมีสักอัน

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่ม
เด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

□ กิจกรรมเสริมศักยภาพ

ระบุและเสาะหาการรักษาทางการแพทย์ที่เหมาะสมสำหรับแม่และลูกในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถวาดแผนที่แสดงถึงคลินิกหรือสถานพยาบาลอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้ที่สุดและถ้าเป็นไปได้ให้เดินหรือขี่รถไปกับผู้ปฏิบัติงานไปยังสถานที่นั้น

□ กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 พลิกไปด้านหลังของแผ่นกระดาษที่แม่ใช้ในระหว่างบทเรียนนี้
- 2 ให้แม่วาดสัญลักษณ์ของคลินิกหรือสถานพยาบาลที่มุมขวาล่างของกระดาษ
- 3 ขอให้แม่หลับตาลงและลองคิดถึงการเดินทางจากบ้านไปที่คลินิก ถ้าเธอสามารถทำได้
- 4 จากภาพที่จินตนาการไว้ในใจให้แม่วาดแผนที่จากบ้านของเธอไปยังคลินิกหรือสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดและกะประมาณระยะทางลงบนแผนที่ ให้ช่วยเธอถ้าเธอต้องการความช่วยเหลือ
- 5 กระตุ้นให้แม่วาดสิ่งของหรือสถานที่ต่าง ๆ ลงไปในแผนที่เพื่อให้เธอจดจำเส้นทางได้อาจเป็นร้านค้า ต้นไม้หรือสะพาน ฯลฯ
- 6 ให้เธอลองกะประมาณเวลาทั้งหมดในการเดินทางไปยังสถานพยาบาล
- 7 ให้เธอวางแผนในการประหยัดค่ารถโดยสารหรือค่าเดินทาง ถ้าจำเป็น
- 8 ถ้ามีเวลาหรือสถานการณ์อำนวยให้เดินไปสถานพยาบาลด้วยกันหรือพูดคุยแลกเปลี่ยนเส้นทางกันเพื่อเป็นการฝึกฝนเส้นทาง

ที่มา

When to the Call the Doctor, When to Treat Your Child at Home, Copyright 2001-2009 Aetna Inc., from <http://womenshealth.aetna.com/WH/print?print=y&r=WSIHW000&br=IHW&st=48408&t=48853>, January 2009. (Accessed May 5, 2009)

37

พัฒนาการ ด้านการสื่อสารและภาษา ของเด็กอายุ 10-12 เดือน

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV37

ชื่อบท : พัฒนาการด้านการสื่อสารและภาษาของเด็ก
อายุ 10-12 เดือน

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
10-12 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กเรียนจบระดับประถมศึกษา

ตัวชี้วัดรอง : เด็กมีความสนใจวิชาชีพ และมีความคิด จลน
มีเหตุผล

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกหลักวัดความสำเร็จด้านการสื่อสาร/ภาษาของเด็กวัย 10-12 เดือน
- ระบุถึงกลยุทธ์ในการพัฒนาการสื่อสารและภาษาของลูก
- ฝึกฝนวิธีการเหล่านี้ที่บ้านและยอมรับฟังคำแนะนำจากคุณ

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



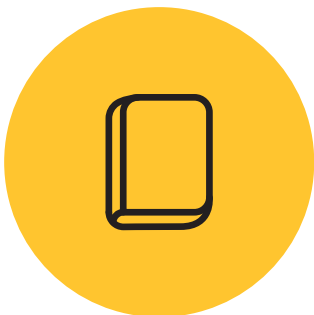
ลูกบอล



กระดาษ 2 แผ่น



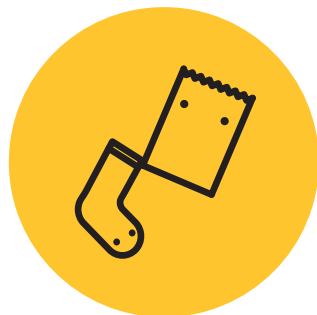
อุปกรณ์การเขียนและ
ระบายสี



หนังสือภาพสำหรับเด็ก
เพื่ออ่านออกเสียง



ของใช้ในบ้าน 3 อย่าง
เช่น ตุ๊กตา ช้อนถ้วย



อุปกรณ์สำหรับการ
เรียนรู้โดยแบ่งตามอายุ
เด็ก

- ตุ๊กตาทำจากถุงเท้า :
ถุงเท้าที่มีสีสันและสะอาด
กระดุม ด้ายเข็มกรรไกร
ไหมพรม
- หุ่นกระดาษ (เสริม) :
กระดาษสีน้ำตาลใบ
เล็ก ๆ สีเมจิกหรือสีเทียน

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 เขียนรายการหลักชีวิตความสำเร็จลงบนกระดาษหนึ่งแผ่น
- 2 พับกระดาษอีกแผ่นให้ได้รูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสหกช่อง



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 นำลูกบอลออกมาและแนะนำให้แม่ส่งลูกบอลให้ลูกในขณะที่เธอส่งลูกบอลให้ลูกเพื่อให้เด็กถือไว้ให้ช่วยแม่พูดประโยคเช่นนี่คือลูกบอลไซ้ไหมหนูชอบลูกบอลไหมหนูถือลูกบอลได้ไหมหนูขว้างมันได้ไหม
- 2 แนะนำให้แม่ค่อย ๆ เอาลูกบอลออกจากลูกและพูดไปด้วยในขณะที่ทำจากนั้นให้เธอซ่อนลูกบอลไว้ด้านหลังและพูดว่าลูกบอลหายไปไหนลูกบอลของหนูอยู่ไหนหนูหาลูกบอลได้ไหมแนะนำให้แม่ช่วยลูกหาลูกบอลและแสดงความดีใจเมื่อเด็กเจอลูกบอล
- 3 ขอให้แม่บอกถึงประโยชน์ของการสื่อสารด้วยคำพูดกับลูกระหว่างที่มีปฏิสัมพันธ์กันเพราะว่าสิ่งนี้จะทำให้
 - ลูกได้เรียนรู้คำศัพท์ใหม่ ๆ
 - ลูกเข้าใจถึงน้ำเสียงและการแสดงออกในคำพูดของแม่มีผลต่อเด็ก
 - ลูกเข้าใจถึงจุดประสงค์และการใช้ภาษา (มันช่วยให้เด็กได้ในสิ่งที่เด็กต้องการ)
 - ลูกเข้าใจสิ่งรอบ ๆ ตัวมากขึ้น
- 4 อภิปรายหัวข้อต่อไปนี้:
 - คุณได้ทำอะไรร่วมกับลูกเพื่อช่วยพัฒนาภาษาของเขาบ้าง
 - ให้บอกชื่อเหตุการณ์เวลาที่คุณที่สามารถพูดคุยกับลูกได้อย่างเป็นธรรมชาติอาจเป็นช่วงที่ทำงานในแต่ละวัน ทานข้าวแต่งตัวและเล่นของเล่น
- 5 พูดถึงหน้าปกนิทานแม่และเด็ก
 - พูดด้วยน้ำเสียงปกติอ่านออกเสียงชื่อจริงของวัตถุสถานที่หรือชื่อคนที่อยู่บนปกขณะที่เล่าให้ใช้ประโยคง่าย ๆ พูดซ้ำ ๆ และชัดเจน
 - ใช้ท่าทางประกอบเพราะว่ามันเป็นส่วนสำคัญของพัฒนาการทางภาษาในขณะที่คุณใช้ท่าทางประกอบ เช่นชี้ไปที่สิ่งของให้พูดคำศัพท์ออกมาด้วย
 - แนะนำให้แม่บรรยายถึงสิ่งที่คุณได้ทำในระหว่างการพูดคุยถึงปกหนังสือ
 - ช่วยให้แม่จดจำเทคนิคเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาเทคนิคเหล่านี้ได้แก่:
 - พูดด้วยน้ำเสียงปกติ (ไม่ใช่เสียงแบบเด็ก)
 - ใช้ชื่อจริง ๆ ของวัตถุสถานที่และคน
 - พูดโดยใช้คำง่าย ๆ ที่เด็กสามารถเข้าใจได้
 - พูดซ้ำ ๆ
 - อ่านอย่างชัดเจน (ถูกต้องตามหลักภาษา)
 - ใช้ท่าทางประกอบและพูดคำศัพท์ออกมาพร้อม ๆ กัน
- 6 อ่านนิทานให้แม่และเด็กฟังรวมถึงมีปฏิสัมพันธ์กับพวกเขาในขณะที่อ่านให้แน่ใจว่าคุณได้ชี้และพูดชื่อวัตถุในรูปขอให้เด็กชี้ไปที่สิ่งของและถามคำถามง่าย ๆ เกี่ยวกับเรื่องที่เล่า
- 7 หลังจากอ่านนิทานจบกระตุ้นให้แม่อ่านหรือเล่านิทานให้ลูกฟังเพื่อพัฒนาการทางภาษาที่ดี

- ส่งสิ่งของให้เธอ 2-3 สิ่ง เช่น ตุ๊กตา ช้อน และถ้วย
- สนับสนุนให้แม่สร้างเรื่องราวที่จะเล่าให้ลูกฟังโดยใช้สิ่งของมาประกอบในเรื่องเล่า

- 8** ทบทวนหลักวัดความสำเร็จในตารางที่ 1 และทำกิจกรรมให้เสร็จเพื่อประเมินว่าเด็กสามารถบรรลุหลักวัดความสำเร็จได้หรือไม่
- เน้นย้ำกับแม่ว่าหลักความสำเร็จเหล่านี้เป็นการแนะแนวทั่ว ๆ ไปสำหรับการพัฒนาการทางภาษาของลูกที่มีอายุ 12 เดือนของเธอ
 - เตือนแม่อีกครั้งว่าเธอไม่ควรจะตกใจถ้าลูกยังไม่บรรลุหลักวัดความสำเร็จตามช่วงอายุทุกข้อ

ตารางที่ 1 หลักวัดความสำเร็จและกิจกรรมวัดความสำเร็จที่สังเกตได้

#	หลักวัดความสำเร็จ	กิจกรรมวัดความสำเร็จที่สังเกตได้
1	เลียนแบบเสียงด้วยการเปล่งเสียงสูงต่ำ	เปล่งเสียงซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้งพร้อมกับมองไปที่หน้าของเด็กเพื่อดูว่าเด็กเลียนแบบเสียงหรือไม่
2	สามารถพูดได้อย่างน้อยหนึ่งคำหรือส่วนของคำที่ฟังเข้าใจว่าเป็นคำไหน	ลองให้สิ่งของที่เด็กรู้จักคุ้นเคยและดูว่าเด็กเรียกถูกหรือไม่หรือชี้ไปที่แม่และพูดว่า “นี่ใครเอ่ย”
3	พูดจาอ้อแอ้เหมือนกับต้องการพูด	พูดกับเด็กในขณะที่เล่นของเล่นและดูว่าเด็กพูดอ้อแอ้ในขณะที่เล่น
4	เข้าใจความหมายของคำหลาย ๆ คำ รวมถึงคำว่า “ไม่”	แม่พูดประโยคที่ซับซ้อน ๆ เช่น “เก็บของเล่น” หรือ “ทานข้าว” แล้วดูว่าเด็กสามารถทำสิ่งที่แม่ขอให้ทำได้ไหม
5	จำชื่อได้	เดินออกห่างจากเด็กไปประมาณ 2-3 ก้าวจากนั้น ให้เรียกชื่อเด็กดูว่าเด็กหันหน้ามาทางเสียงเรียกชื่อหรือไม่
6	ตอบสนองต่อน้ำเสียงเป็นมิตรและน้ำเสียงโกรธได้อย่างเหมาะสม (หัวเราะกับน้ำเสียงเป็นมิตร; ร้องไห้ต่อน้ำเสียงโกรธ)	พูดด้วยน้ำเสียงเป็นมิตรและน้ำเสียงโกรธเพื่อดูว่าเด็กมีปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงไปตามน้ำเสียงที่เปลี่ยนหรือไม่

ถ้าเด็กไม่สามารถบรรลุตามหลักวัดความสำเร็จได้ให้พูดคุยถึงกลยุทธ์ที่จะช่วยพัฒนาเด็กไปถึงหลักวัดความสำเร็จ (ดูตารางที่ 2 สำหรับคำแนะนำ)

- วาดรูปกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาตามหลักวัดความสำเร็จลงบนกระดาษที่ทำเป็นสี่เหลี่ยม 6 ช่อง
- แม่สามารถสร้างกลยุทธ์และกิจกรรมของเธอเองได้เพื่อพัฒนาตามหลักวัดความสำเร็จ

ตารางที่ 2 หลักชี้วัดความสำเร็จและกลยุทธ์ในการพัฒนานักกิจกรรมการวัดความสำเร็จ

#	หลักชี้วัดความสำเร็จ	กลยุทธ์	กิจกรรมวัดความสำเร็จที่สังเกตได้
1	เลียนแบบเสียงด้วยการเปล่งเสียงสูงต่ำ	เปล่งเสียงซ้ำ ๆ และเลียนแบบเสียงที่เด็กทำ	แอบลื่นออกมาแล้วทำเป็นเสียงแปลก ๆ หลังจากนั้นให้หัวเราะ ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง
2	สามารถพูดได้อย่างน้อยหนึ่งคำหรือส่วนของคำที่ฟังเข้าใจว่าเป็นคำไหน	ร้องเพลงพูดประโยคหรือพูดชื่อสิ่งของที่ใช้ทั่วไปซ้ำ ๆ	เอาช้อนหรืออุปกรณ์การทานอาหารให้เด็กดูพูดคำว่า“ช้อน” ซ้ำ ๆ มองไปที่ตาของเด็กในขณะที่พูดซ้ำ ๆ
3	พูดจาอ้อแอ้เหมือนกับต้องการพูด	ฟังในขณะที่เด็กส่งเสียงหรือทำเสียงเป็นชุดคล้ายกับการพูดเป็นภาษาเอออออกไปกับเด็กว่าเสียงที่เขาทำออกมาและคำที่เขาพูดออกมาคือภาษา	เมื่อเด็กต้องการบางอย่าง เช่น ต้องการดื่มน้ำ ส่งเสริมการใช้ภาษาด้วยการพูดคำจริง ๆ ออกมาแทนที่เสียงที่เด็กเปล่งออกมา ตัวอย่าง เช่น พูดว่า “ลูกกำลังบอกฉันว่าต้องการจะดื่มน้ำใช่ไหมหรือลูกต้องการดื่มน้ำใช่ไหม”
4	เข้าใจความหมายของคำหลาย ๆ คำรวมถึงคำว่า “ไม่”	ออกคำสั่งง่าย ๆ กับเด็กจากนั้นชี้แนะเด็กให้ทำตามคำสั่งให้สำเร็จ	เมื่อถึงเวลาที่จะไปจากสถานที่เด็กกำลังเล่นอยู่ให้บอกเด็กให้เก็บของเล่นใส่หมวกหรือเดินตามคุณไปที่ประตู แสดงให้เด็กดูถึงสิ่งที่คุณต้องการให้เด็กทำ จากนั้นออกคำสั่งซ้ำในภายหลังเพื่อจะสังเกตว่าเด็กได้เรียนรู้ภาษาเกี่ยวกับคำสั่งนั้นหรือไม่
5	จำชื่อได้	เรียกชื่อเด็กก่อนจะสอนสิ่งต่าง ๆ	เมื่อเด็กไม่ฟังคุณหรือไม่ให้ความสนใจแก่คุณให้เรียกชื่อเด็กก่อนแล้วพูดว่า “ลูกอยากจะเล่นของเล่นนี้ไหม” แล้วจึงให้ของเล่นแก่เด็ก
6	ตอบสนองต่อน้ำเสียงเป็นมิตรและน้ำเสียงโกรธได้อย่างเหมาะสม (หัวเราะกับน้ำเสียงเป็นมิตร; ร้องไห้ต่อน้ำเสียงโกรธ)	ขณะที่กำลังพูดกับเด็กใช้การเปล่งเสียงสูงต่ำและการแสดงออกทางสีหน้าในกิจกรรมที่เด็กทำทุกวัน	พูดกับเด็กโดยแสดงออกอย่างมีความสุข “วันนี้เราจะทำอะไรสนุก ๆ กัน” หลังจากนั้นพูดกับลูกโดยแสดงออกถึงความเศร้า “เราไม่ต้องการจะให้เพื่อนของเรากลับบ้านใช่ไหม”



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“สนุกกับหุ่น”

- 1 ทำตุ๊กตาง่าย ๆ ขึ้นมาจากถุงเท้าที่สะอาด (ใช้กระดุม 2 เม็ดทำตาเย็บไหมพรมเพื่อทำเส้นผม ฯลฯ) หรือทำตุ๊กตาจากถุงกระดาษสีน้ำตาลตกแต่งด้วยสีเมจิก
- 2 ร้องเพลงและพูดเลียนเสียงสัตว์กับเด็ก ถ้ามีให้ใช้เพลงเกี่ยวกับสัตว์ในท้องถิ่น (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม) ตัวอย่างเช่น หมูร้องอู๊ด ๆ หมาเห่าโฮ่ง ๆ ฯลฯ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สร้างเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 ฝึกฝนกิจกรรมแต่ละอย่างตามรูปหลักชีวิตความสำเร็จที่ต้องการที่ได้วาดลงบนกระดาษ
- 2 สนับสนุนให้แม่เล่านิทานให้ลูกฟังพร้อมกับใช้สิ่งของง่าย ๆ ประกอบการเล่าเรื่อง

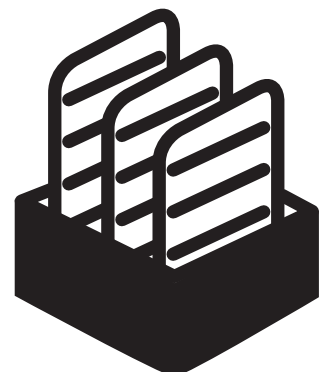


กิจกรรมเสริม

- 1 สอนแม่ถึงการเล่นนิ้วมือหรือร้องเพลงพร้อมกับเคลื่อนไหวมือที่เล่นกันทั่วไปในท้องถิ่น เช่น การเล่นตี-ก้อน-เค้กหรือจะเอ่ซึ่งเล่นกันในวัฒนธรรมตะวันตก การร้องเพลงและการเล่นนิ้วมือ (เคลื่อนไหวมือ) คือเครื่องมือที่ยอดเยี่ยมสำหรับการพัฒนาภาษา
- 2 เลือกเพลงที่เป็นที่นิยมในท้องถิ่นและร้องซ้ำ ๆ ให้เด็กฟังสนับสนุนให้แม่ปฏิบัติที่บ้านกับลูกยิ่งเด็กได้ยินเพลงมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้เด็กได้ฝึกฝนและร้องตามได้มากขึ้น
- 3 อ่านหนังสือง่าย ๆ หรือเล่านิทานสั้น ๆ ซ้ำ ๆ เพื่อการพัฒนาภาษาส่งเสริมให้แม่อ่านหรือเล่านิทานบ่อย ๆ ที่บ้าน

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

"Language Development In Children."

http://www.childdevelopmentinfo.com/development/language_development.shtml (Accessed June 9, 2009)

"Speech and language development milestones: Birth to 24 months." <http://www.mayoclinic.com/health/infantdevelopment/AN01026> (Accessed June 9, 2009)

38

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้น พัฒนาการด้วยวิธีการทดลองและการ เล่นเพื่อฝึกประสาทสัมผัส

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV38

ชื่อบท : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ
ด้วยวิธีการทดลองและการเล่นเพื่อฝึกประสาทสัมผัส

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
10-12 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด/ฉลาด/
มีเหตุผล

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ให้คำจำกัดความถึงประสาทสัมผัสทั้งห้าได้
- อธิบายได้ว่าการเล่นเพื่อฝึกประสาทสัมผัสที่บ้านมีประโยชน์ต่อลูกอย่างไร
- ระดมความคิดเกี่ยวกับการเล่นและการทดลองเกี่ยวกับประสาทสัมผัสที่แม่สามารถทำได้ในบ้านโดยใช้วัสดุที่มีในท้องถิ่น
- การเล่นเกมประสาทสัมผัสกับลูก

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



วัตถุต่าง ๆ สำหรับใช้ในเกมเพื่อใช้
ทดสอบประสาทสัมผัสได้แก่

รูปภาพ 2 รูปหรือวัตถุ 2 ชิ้น

- ทดสอบการมองเห็น

เครื่องดนตรีในท้องถิ่นหรือของที่ส่ง
เสียงได้

- ทดสอบการได้ยิน

วัตถุที่มีผิวหยาบและมีผิวสัมผัสที่ง่าย

- ทดสอบการสัมผัส

อาหารภายในท้องถิ่นที่มีรสชาติ

- ทดสอบการรับรส

สิ่งของในท้องถิ่นที่มีกลิ่น

- ทดสอบการได้กลิ่น



วัสดุที่มีในท้องถิ่นสำหรับการเล่นเพื่อ
ฝึกประสาทสัมผัสที่เหมาะสมกับเด็ก

10-12 เดือนอาจจะรวมถึง:

- ภาชนะใส่น้ำใบเล็ก ๆ
- ขนมอบกรอบหรือคุกกี้ (หรืออาหาร) ที่
เด็กสามารถใส่ในปากได้อย่างปลอดภัย
- วัตถุที่มีพื้นผิวต่างกันซึ่งเด็กสามารถถือ
(หรือใส่ในปาก) ได้อย่างปลอดภัย



ขามโลหะหรือพลาสติก
ใหญ่พอที่จะใส่ลูกบอล
เล็ก ๆ หรือถุงถั่วลงไป



ลูกบอลเล็ก ๆ หรือถุง
ถั่วที่มีน้ำหนักเบา

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องการ
ทั้งหมด



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 **อธิบายอกแม่ว่าคุณจะทำทดสอบประสาทสัมผัสทั้ง 5** ให้อธิบายให้แม่ฟังว่าคุณกำลังจะเล่นเกมกับเธอ
- 2 **เก็บของที่เตรียมมาให้พ้นจากสายตาของแม่และขอให้แม่หลับตา**
- 3 **สำหรับประสาทสัมผัสเกี่ยวกับ “การสัมผัส” “การได้ยิน” “การรับรส” และ “การได้กลิ่น” :**
 - 1 **ส่งวัตถุที่จะใช้ทดสอบประสาทสัมผัสให้แม่**
 - 2 **หลังจากที่เธอสำรวจมันด้วยประสาทสัมผัสของเธอ (ขึ้นอยู่กับว่าคุณส่งวัตถุใดให้เธอ) ให้เธอบอกมันว่าคืออะไร**
 - 3 **หลังจากที่เธอเดาออกมาแล้วถามว่า คุณรู้ได้อย่างไร แม่ควรจะตอบว่าที่เธอรู้ก็เพราะเธอใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ที่ตอบสนองต่อการสัมผัสการรับรสการได้ยินหรือการได้กลิ่น**
- 4 **สำหรับประสาท “การมองเห็น” :**
 - 1 **แสดงรูป 2 รูปหรือวัตถุ 2 อันให้แม่ดูและขอให้แม่ระบุว่ามันคืออะไรด้วยการมองไปที่มัน**
 - 2 **หลังจากที่เธอบอกชื่อวัตถุแล้วถามว่า คุณรู้ได้อย่างไร**
- 5 **อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอสามารถบอกได้ว่าวัตถุแต่ละชนิดคืออะไรโดยใช้ประสาทสัมผัสของเธอ เพราะคนทั่วไปจะรู้จักโลกรอบ ๆ ตัวพวกเขาจากประสาทสัมผัสทั้งห้า มันสำคัญมากที่จะมอบประสบการณ์การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 แก่ลูก ๆ ของคุณให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้เพื่อที่พวกเขาจะได้ใช้ประสาทสัมผัสของเขาในการสำรวจและเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว**
- 6 **ใช้อุปกรณ์ที่คุณนำมาด้วยสาริตให้แม่ดูว่าเธอจะสามารถสอนประสบการณ์การใช้ประสาทสัมผัสแก่ลูกผ่านการเล่นอย่างไร**
- 7 **อนุญาตให้เด็กเล่นของเล่นสักครึ่งเป็นเวลาที่เหมาะสมในขณะที่เด็กกำลังเล่นพูดคุยถึงคำถามนี้กับแม่:
คุณมีความคิดอื่น ๆ อีกไหมเกี่ยวกับการเล่นเพื่อฝึกประสาทสัมผัสในบ้าน**

❑ วัตถุอื่น ๆ ภายในบ้าน ที่คุณสามารถใช้เล่น เพื่อฝึกประสาทสัมผัสมีอะไรบ้าง

- วัตถุชนิดใดบ้างที่คุณต้องหลีกเลี่ยงที่จะนำมาใช้เล่นเพื่อฝึกประสาทสัมผัสกับลูกคำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่ :
 - สิ่งนี้อาจทำให้สำลัก
 - วัตถุอันตรายที่เด็กไม่ควรจะนำใส่ปากของเขา เช่น วัตถุที่มีขนาดเล็กกว่า 3 เซนติเมตร
 - ให้ข้อมูลอื่น ๆ เกี่ยวกับวัตถุที่ไม่ปลอดภัยในการทำกิจกรรมการเล่นเพื่อฝึกประสาทสัมผัส
- ในระหว่างวันแม่มีเวลาช่วงใดบ้างเพื่อจะให้ลูกได้ฝึกประสาทสัมผัส

- 8 สนับสนุนให้แม่เปิดโอกาสให้ลูกได้เล่นเพื่อฝึกประสาทสัมผัสมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และถ้ามีความเกี่ยวเนื่องกันคุณอาจจะพูดคุยถึงลักษณะวิถีชีวิตในท้องถิ่นที่เป็นอุปสรรคต่อการเล่นเพื่อฝึกประสาทสัมผัส (เช่น การอุ้มลูกอยู่เสมอในขณะที่ทำงาน ฯลฯ) และช่วยกันหาทางออกที่เป็นไปได้ด้วยกัน

■ กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

❑ “หย่อนลูกบอล”

- 1 ใช้ลูกบอลเล็ก ๆ กับถุงถั่ว (คุณอาจจะจำเป็นต้องเตรียมสิ่งเหล่านี้ไปด้วยในการเยี่ยมชมบ้าน) แสดงให้เด็กดูถึงการปล่อยลูกบอลกับถุงถั่วลงไปภาชนะ
- 2 ช่วยให้เด็กได้ฟังว่าเสียงที่เกิดจากการหย่อนของลงในภาชนะแต่ละอย่างแตกต่างกันอย่างไร

■ แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมชมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมชมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- สนับสนุนให้แม่ฝึกฝนการเล่นเพื่อฝึกประสาทสัมผัสในสถานที่ที่ปลอดภัยกับลูกให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เธอสามารถใช้สิ่งของภายในบ้านหลาย ๆ อย่างเพื่อช่วยในการฝึกประสาทสัมผัสของลูกจนกว่าจะถึงการเยี่ยมเยียนบ้านครั้งหน้า
- ขอให้แม่จดบันทึกเสียงการมองเห็นกลิ่นและพื้นผิวที่เธอได้มีประสบการณ์จากการออกไปซื้ออาหารหรือของใช้ที่จำเป็นแก่ครอบครัวในครั้งหน้า ขอให้เธอรายงานสิ่งที่ได้ค้นพบจากการบ้านที่ได้รับมอบหมายนี้

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

39

การวางแผนเพื่อหางานทำ หลังคลอดบุตร

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV39

ชื่อบท : การวางแผนเพื่อหางานทำหลังคลอดบุตร

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
10-12 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กเรียนรู้ทักษะหารายได้

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ระบุถึงทักษะพิเศษความสนใจ
และประสบการณ์ของเธอที่
สามารถนำไปสร้างรายได้สำหรับ
ครอบครัวได้
- ระบุถึงปัญหาที่ทำให้ไม่สามารถ
หางานทำได้และระดมความคิด
หาทางแก้ปัญหา
- วางแผนล่วงหน้าเพื่อให้ได้งานทำ
หลังจากคลอดลูก

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษและอุปกรณ์
การเขียน



อุปกรณ์สำหรับการ
เรียนรู้แบ่งตามอายุเด็ก

- กล่องกระดาษแข็ง
ขนาดต่าง ๆ กัน
- หมอน ถ้ามี
- ผ้าห่ม หรือ วัตถุที่
สามารถเคลื่อนย้าย
ได้ เพื่อนำมาสร้าง
สิ่งกีดขวางบนเส้น
ทางสำหรับเด็ก

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ทำกราฟเวลาที่แสดงถึงทักษะงานต่าง ๆ ที่ได้นำหรือเรียนรู้มาในช่วงต่าง ๆ

- 1) ลากเส้นแนวนอนบนกระดาษและใส่ทักษะ/งานที่ได้ทำหรือเรียนรู้ในแต่ละช่วง
- 2) เขียนคำบรรยายสั้น ๆ ถึงทักษะของงานนั้นหรือให้วาดรูปภาพลงไปเพื่อให้แม่ทั้งที่รู้หนังสือและไม่รู้หนังสือสามารถเข้าใจมันได้



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ขอให้แม่ลองคิดทบทวนชีวิตของเธอ
 - ในอดีตเธอเคยทำงานอะไรบ้าง
 - เธอมีความสามารถพิเศษอะไรบ้าง
- 2 อธิบายให้เธอฟังว่าคุณจะช่วยแม่ทำกราฟเวลาเพื่อบันทึกทักษะหรืองานต่าง ๆ ที่เธอเคยทำในช่วงชีวิตที่ผ่านมาและวาดกราฟของคุณเพื่อเป็นตัวอย่างให้แม่ดู
- 3 ให้แม่ทำกราฟที่แสดงทักษะการทำงานของตัวเองดังต่อไปนี้:
 - ให้เริ่มต้นเส้นที่ช่วงอายุน้อยที่สุดเท่าที่เธอจำได้ว่าเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ แล้วจบเส้นที่เวลาปัจจุบันตัวอย่างเช่น :
 - เธอเคยเรียนเรื่องการทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ตอนที่เธออายุ 10 ปี
 - เธอหัดทำอาหารเมื่ออายุ 12 ปี
 - เธอออกไปรับจ้างทำสวนทำงานตอนอายุ 16 ปี
 - และทักษะล่าสุดในตอนนี้ของเธอคือการดูแลลูกใน 1 ปีที่ผ่านมา
- 4 ขึ้นอยู่กับทักษะการรู้หนังสือของแม่ให้แม่ทำข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้:
 - ให้แม่วาดเส้นกราฟแล้วเริ่มลงมือเขียน
 - วาดกราฟตามแนวนอนแล้วใช้สัญลักษณ์แทนตัวหนังสือเพื่ออธิบายงาน/ทักษะ
 - มองหาสิ่งของในบ้านเพื่อใช้ทำสัญลักษณ์แทนทักษะการทำงานแต่ละอย่างที่เราทำได้ ตัวอย่างเช่น เธอใช้เสื้อเด็กที่สะอาดเพื่อแสดงว่าเธอสามารถซักเสื้อผ้าได้หรือใช้ช้อนเพื่อแสดงว่าเธอสามารถทำอาหารได้ ฯลฯ เธอสามารถวางสิ่งของเหล่านี้ลงกราฟ
- 5 เมื่อแม่ได้ทำกราฟเสร็จแล้วให้ใช้ข้อมูลเหล่านี้เพื่อพูดคุยถึงทางเลือกที่มีเพื่อสร้างรายได้สำหรับครอบครัวของเธอในอนาคต
- 6 ในขณะที่ดูกราฟขอให้แม่พูดคุยถึงปัญหาที่อาจจะขัดขวางการทำงานทำของเธอ
 - ปัญหาที่อีกอย่างในตอนนี้อาจเป็นเรื่องการที่ต้องดูแลลูก
 - ปัญหาที่เป็นไปได้อีกอย่างคือ เธออาจไม่ชอบงานที่ทำหรืออาจจะยังไม่มีทักษะเพียงพอในการทำงาน
- 7 ในการเขียนปัญหาต่าง ๆ ให้เธอ
 - เขียนคำอธิบายสั้น ๆ เพื่อแสดงถึงปัญหานั้นบริเวณข้าง ๆ กราฟ
 - วาดรูปง่าย ๆ เพื่อแสดงถึงปัญหานั้น ๆ
 - หาวัตถุเพื่อแสดงถึงปัญหานั้น ๆ

- 8 พุดคุยถึงทางออกที่เป็นไปได้ของแต่ละปัญหา ถ้าคุณมีทางออกขอให้แม่ขีดฆ่าปัญหาดังกล่าวในกราฟทิ้งไปบางกรณีหากไม่มีทางทางแก้ไขก็สนับสนุนให้แม่หาทางอื่นที่เป็นไปได้เพื่อเป็นทางเลือกให้มากที่สุด
- 9 สรุปด้วยการขอให้แม่วาดวงกลมล้อมรอบงานหรือทักษะที่สนใจและมีความหวังมากที่สุดสนับสนุนให้แม่หางานตามที่ได้เลือกไว้และช่วยเธอระดมความคิดถึงข้อเสนอแนะหรือก้าวแรกที่จะได้งานที่เธอเลือกไว้ต่อไป



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“เส้นทางที่มีสิ่งกีดขวาง”

- 1 วางสิ่งกีดขวางเล็ก ๆ ที่ตรงกลางบริเวณห้องนั่งเล่นในบ้านหรือบริเวณพื้นนอกบ้านที่มีความปลอดภัย
- 2 วางเด็กไว้ที่อีกด้านของห้องและเรียกให้เด็กเข้ามาหาคุณ
- 3 ให้กำลังใจเพื่อกระตุ้นเด็กเอาสิ่งกีดขวางที่เด็กไม่สามารถอ้อมหรือข้ามได้ออกไป
- 4 ให้แสดงความดีใจกับเด็กเมื่อเด็กคลานมาถึงคุณ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

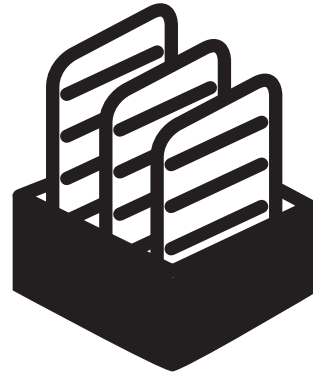
ส่งเสริมให้แม่ทำแผนระยะยาวเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวางเธอในการได้งานที่สร้างรายได้แผนการนี้อาจได้แก่ การเรียนรู้ในการอ่าน ฝึกคณิตศาสตร์ ฝึกเย็บผ้า ฯลฯ สรรวจแม่เป็นระยะ ๆ เพื่อบันทึกความก้าวหน้าของเธอ

กิจกรรมสอนเสริม

- 1 ถ้าแม่ทำงานอยู่แล้วถามว่าคุณมีความพอใจหรือไม่พอใจกับงานในปัจจุบันอย่างไร
- 2 ถ้าเธอไม่มีความสุขถามว่าคุณยังมีทักษะอะไรอีกที่ยังมีงานในชุมชนอะไรอีกที่คุณทำได้
- 3 สรุปจากข้อมูลที่มีอยู่ในบทเรียนโดยมุ่งไปที่อุปสรรคเพื่อจะได้งานที่น่าพอใจ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

40

หลักในการจัดการพฤติกรรม ตามหลักพระคัมภีร์สำหรับ เด็กวัยเตาะแตะ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV40

ชื่อบท : หลักในการจัดการพฤติกรรมตามหลัก
พระคัมภีร์สำหรับเด็กวัยเตาะแตะ

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
10-12 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่าง
เหมาะสม และ จิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสามารถในการจัดการ

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรู้และเข้าใจพระคัมภีร์

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลักถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

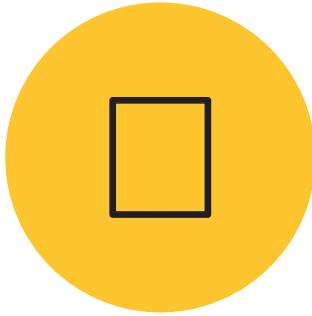
แม่จะสามารถ

- ระบุถึงปัญหาเชิงพฤติกรรมโดย
ทั่วไปในเด็กวัยเตาะแตะ
- บอกเทคนิคตามพระคัมภีร์ที่จะใช้
จัดการกับพฤติกรรมเหล่านี้
- วางแผนเพื่อปฏิบัติและฝึกฝน
เทคนิคเหล่านี้ที่บ้านของเธอ

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



พระคัมภีร์



กระดาษ



อุปกรณ์ระบายสี



อุปกรณ์สำหรับการทำ
แป้งปั้น (ดูคู่มือสำหรับผู้
ใช้)



ชามหรือภาชนะสะอาด
อื่น ๆ ที่กั้นน้ำได้
(สำหรับกิจกรรมวัดความ
สำเร็จ)



ของเล่น 2-3 ชิ้นที่มี
ขนาดพอดีกับถังหรือ
กล่อง



เทียน ไฟฉายหรือแหล่ง
กำเนิดแสงง่าย ๆ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

หมายเหตุ: กรุณาอ่านคู่มือของมูลนิธิทรูเนาทหารเพื่อการป้องกันเด็กจากการถูกทารุณกรรม (Compassion's Guide to Protecting Children from Abuse) ก่อนเริ่มต้นการสอนบทเรียนนี้ การนำเสนอของคุณต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับเอกสารนี้

- พับครึ่งกระดาษ (ตามยาว) จะได้กระดาษแนวยาวดังรูป
- ตัดกระดาษออกเป็นห้าแถบ (ตามเส้นประ) เฉพาะแผ่นด้านบนเท่านั้นตามรูป

ตัด





แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

☐ พุฒยถึงการจัดการ พฤติกรรมของเด็กวัยเตาะแตะ

1. ถาม/พูดดังนี้:
 - คุณจะมีปฏิกิริยาอย่างไร ถ้ามีเด็กคนอื่นมาทำร้ายลูกของคุณ
 - อะไรที่เกี่ยวกับลูกของคุณที่อาจทำให้คุณโกรธหรือบันดาลโทสะ
 - มีเหตุการณ์อะไรบ้างในชีวิตของคุณซึ่งดูเหมือนว่าไม่ยุติธรรมกับคุณ
 - บรรยายว่าพฤติกรรมลูกของคุณอาจคล้ายคลึงกับพฤติกรรมของคุณได้หากต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก
2. แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมของผู้ใหญ่ในการตอบสนองต่อสถานการณ์หนึ่ง ๆ มีความคล้ายคลึงกับของเด็กได้อย่างไร
3. สำหรับเด็กอายุ 10-12 เดือน ระดมความคิดกับแม่เพื่อบรรยายว่าลูกของเธอประพฤติตัวเช่นไร พฤติกรรมใดที่จัดว่าไม่เหมาะสมหรือเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีบ้างคำแนะนำ:
 - ดื้อรั้น
 - การตี
 - การขว้างปาสิ่งของ
 - การกัด
 - การกรีดร้องหรือร้องไห้เมื่อเด็กไม่สามารถสื่อสารได้หรือเมื่อไม่พอใจ
 - ปฏิเสธที่จะร่วมมือกับพ่อแม่ในการทำกิจกรรมตามปกติ
4. ระบุนกการกระทำต่าง ๆ ที่เกิดจากการระเบิดความโกรธที่ดูไม่เหมาะสมกับอายุ
5. สำหรับเด็กอายุ 13-16 เดือนระดมความคิดและให้แม่บรรยายถึงพฤติกรรมที่ไม่สามารถยอมรับได้ให้เตรียมตัวเพื่อเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับเด็กวัย 13-16 เดือนและพฤติกรรมของพวกเขาให้แม่ฟังหากแม่ไม่มีหรือมีประสบการณ์น้อยกับเด็ก ๆ ในช่วงอายุนี้นั้น
 - ดื้อรั้น
 - การตี
 - การขว้างสิ่งของ
 - การวิ่งหนีแม่
 - การกัด
 - การกรีดร้องและร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล
 - ปฏิเสธที่จะร่วมมือกับผู้ใหญ่และผู้ดูแล

❑ พุดคุยถึงการจัดการ พฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์

- ❶ ส่งเทียนหรือแหล่งกำเนิดแสงให้กับแม่ทำไมเราจึงต้องการแสงสว่าง
- ❷ อะไรคือแนวทางหรือแหล่งที่ให้แสงสว่างที่คอยช่วยให้คุณให้รู้ว่าควรตัดสินใจในการเลี้ยงดูลูกอย่างไร
- ❸ คุณรู้หรือไม่ว่าพระคัมภีร์ได้กล่าวไว้หลาย ๆ อย่างเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูกคุณรู้หรือไม่ว่าพระคัมภีร์ได้ช่วยผู้คนมากมายในการเลี้ยงดูลูกของพวกเขาและถึงแม้ว่ามันจะเป็นเอกสารของศาสนาคริสต์คุณรู้หรือไม่ว่ามันยังเป็นแหล่งของคำแนะนำในการเลี้ยงดูลูกให้คุณ เช่นเดียวกับแสงเทียนหรือแสงสว่างที่คอยนำทางคุณ(กรุณาปรับให้เหมาะสมถ้าแม่ไม่ใช่ผู้เชื่อในศาสนาคริสต์)
- ❹ คุณรู้จักคนที่ใช้พระคัมภีร์เป็นแนวทางในการเลี้ยงดูลูกบ้างไหม คุณคิดว่าเทคนิคในการเลี้ยงดูลูกอะไรบ้างที่พวกเขาเรียนรู้มาจากพระคัมภีร์
- ❺ แ่ย่ยข้อพระคัมภีร์ด้านล่างซึ่งถึงเทคนิคการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ในข้อพระคัมภีร์เหล่านี้
 - **สุภาษิต 13:25** = วินัยเป็นสิ่งที่สำคัญ
 - สุภาษิต 13:25 สื่อความหมายอะไรกับคุณ
 - คุณจะสร้างระเบียบวินัยหรือจัดการกับลูก ๆ อย่างไร
 - สำหรับคุณแล้วการตีลูกนั้นเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ไหมทำไมจึงยอมรับได้หรือไม่จึงยอมรับไม่ได้
 - พุดคุยกับแม่ถึงข้อพระคัมภีร์นี้ให้สัมพันธ์กับข้อมูลของเธอในคู่มือการปกป้องเด็กจากการถูกทารุณกรรมของมูลนิธิทรูนาทอร์ (Compassion's child abuse documents)
 - **เอเฟซัส 6:4** = ใช้วินัยของพระคริสต์เป็นเครื่องนำทาง
 - **สุภาษิต 3:11-12** = การจัดการระเบียบวินัยและพฤติกรรมสอนให้เด็กรู้จักแยกแยะผิดถูก
 - **สุภาษิต 6:20-23** = จงยึดมั่น (กำหนดขอบเขตและทำตามขอบเขตและให้ผลลัพธ์จากการแสดงพฤติกรรม)
 - **ฮีบรู 12:5-11** = การจัดการระเบียบวินัยและพฤติกรรมที่มีความพอดีและเหมาะสมเป็นการแสดงความรักต่อลูกของคุณ
- ❻ เล่าให้แม่ฟังถึงช่วงเวลาที่คุณได้ใช้เทคนิคการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ในการเลี้ยงดูลูกของคุณ ถ้าคุณไม่สามารถย้อนนึกถึงช่วงเวลาที่เคยใช้เทคนิคนั้นได้หรือยังไม่มีลูกให้เล่าเรื่องราวที่เกี่ยวข้องจากประสบการณ์ของผู้อื่นแทน

❑ พูดคุยเรื่องระเบียบวินัยและการลงโทษ

- ❶ ขอให้แม่อธิบายถึงความคิดเห็นของเธอเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างระเบียบวินัยกับการลงโทษอธิบายให้เธอฟังว่าระเบียบวินัยจะชี้แนวทาง (ฝึกฝน) ให้เด็กเลือกสิ่งที่จะต้องสำหรับอนาคตแต่การลงโทษคือผลลัพธ์สำหรับการประพฤติไม่ดีในอดีตของเด็ก
- ❷ อ่านเรื่องราวด้านล่างและให้แม่เลือกระเบียบวินัยและการลงโทษในสถานการณ์นี้
 - เด็กอายุ 2 ขวบหยิบก้อนหินขึ้นมาและขว้างมันไปที่เด็กคนอื่นแม่ตีที่มือของเด็กและบอกเขาว่าการขว้างหินใส่ผู้อื่นทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ เธออธิบายว่าเธอไม่ต้องการจะเห็นลูกขว้างก้อนหินอีกและพาลูกไปเล่นที่อื่น
 - การลงโทษ = การตีที่มือของเด็ก
 - ระเบียบวินัย = พูดคุยถึงสถานการณ์การอธิบายถึงความคาดหวังในอนาคตและพาเด็กไปที่อื่นแทน
- ❸ ถามแม่ว่าทำไมเธอจึงคิดว่าการลงโทษจึงสามารถสร้างปัญหาให้แก่เด็กได้การลงโทษมีผลเสียต่อเด็กอย่างไร
- ❹ อธิบายดังต่อไปนี้:
 - การลงโทษนั้นอาจกลายเป็นการข่มเหงเด็กได้โดยง่ายโดยเฉพาะถ้าทำในขณะโกรธโดยเฉพาะการลงโทษทางร่างกายนั้นอันตรายมากเป็นพิเศษ
 - ในการจัดการพฤติกรรมไม่ควรมีการตีหรือการลงโทษทางร่างกายในรูปแบบอื่น ๆ หรือให้มันน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
 - การลงโทษทางร่างกายอาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดนิสัยที่ไม่ต้องการมากกว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัย ตัวอย่างเช่น การตีเด็กด้วยมือหรือไม้อาจจะเป็นสาเหตุให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว
 - การลงโทษโดยไม่อธิบายให้เด็กทราบว่าทำไมจึงถูกลงโทษไม่ได้เป็นการช่วยเด็กเพราะเด็กเล็ก ๆ ยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมของพวกเขา

❑ พูดคุยถึงวิธีในการใช้หลักการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์

- ❶ อธิบายว่าหลักการในพระคัมภีร์สามารถขยายเพื่อครอบคลุมหลักการจัดการพฤติกรรมที่สำคัญอื่น ๆ ได้
- ❷ ระดมความคิดเกี่ยวกับหลักการจัดการพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แม่คิดว่าอาจมีความสำคัญ
- ❸ อธิบายว่าหลักการจัดการพฤติกรรมมีอยู่มากมายแต่หลัก 7 ข้อด้านล่างคือหลักพื้นฐานที่สามารถใช้กับเด็กได้ทุกช่วงอายุ
 - ความรัก
 - ความอดทน
 - กิจวัตรประจำวัน
 - ความปลอดภัย

- การเบี่ยงเบนความสนใจ
- การยึดมั่น
- การตั้งผลลัพธ์ของพฤติกรรมให้เหมาะสมกับอายุ

4 พุดคุยถึงหลักการจัดการพฤติกรรมแต่ละข้อ (ดูตารางที่ 1) ขอให้แม่อธิบายว่าสิ่งเหล่านี้หมายถึงอะไรและช่วยในการจัดการพฤติกรรมลูกอย่างไร ให้ช่วยเธอได้ในข้อที่เธอไม่คุ้นเคย

ตารางที่ 1 คำอธิบายของหลักการจัดการพฤติกรรม

อาการ	คำถาม
ความรัก	การมอบความรักให้แก่เด็กในขณะที่จัดการพฤติกรรมจะส่งเสริมให้เด็กอยากประพฤติตัวดีและยังช่วยรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็กด้วย
ความอดทน (ใจเย็น)	การมีความอดทนต่อเด็กและควบคุมตัวเองได้จะช่วยให้คุณสามารตัดสินใจเลือกเทคนิคการจัดการพฤติกรรมได้ดีขึ้น
กิจวัตรประจำวัน (กิจกรรมประจำวันที่ทำในเวลาเดียวกันทุก ๆ วัน)	เมื่อคุณสร้างกิจวัตรประจำวันให้เด็กทำตามเด็กจะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่ดีเพราะพวกเขารู้ว่าในแต่ละวันจะเกิดอะไรขึ้นกับพวกเขาบ้าง
ความปลอดภัย	คุณสามารถแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมด้วยวิธีง่าย ๆ คือการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยให้กับเด็ก ให้เด็กห่างไกลจากอันตรายเพื่อให้เด็กสามารถสำรวจและเล่นได้อย่างปลอดภัย
การเบี่ยงเบนความสนใจ (การเปลี่ยนความสนใจของเด็กไปที่กิจกรรมใหม่)	เด็กเล็กส่วนใหญ่จะไม่แสดงพฤติกรรมด้านลบเมื่อคุณเบี่ยงเบนความสนใจของพวกเขาไปที่กิจกรรมใหม่ที่เหมาะสมและพวกเขาก็สนุกกับมัน
การยึดมั่น (ตัดสินใจว่าพฤติกรรมนั้นไม่สามารถยอมรับได้และให้ผลลัพธ์ทุกครั้งที่พบเห็นพฤติกรรมนั้น)	เมื่อเด็กได้รับผลลัพธ์ในทุก ๆ ครั้งที่แสดงพฤติกรรมที่ยอมรับไม่ได้ออกมาเด็กมักจะเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมนั้น
ผลลัพธ์ของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับอายุ (ผลลัพธ์ที่เหมาะสมกับอายุของเด็กและไม่เป็นการทำร้ายเด็ก)	ผลลัพธ์ที่เหมาะสมกับอายุ คือ สิ่งที่เหมาะสมกับอายุของเด็ก เมื่อเด็กได้รับผลลัพธ์ที่เหมาะสมกับอายุเขาจะสามารถเข้าใจได้ว่าผลลัพธ์นั้นเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอย่างไรโดยไม่เกิดความกลัวขึ้น เนื่องจากผลลัพธ์นั้นเหมาะสมกับอายุเด็ก (จะมีการพูดคุยมากขึ้นในหัวข้อต่อไป)

5 ส่งกระดาษที่ตัดเป็นแถบห้าแถบให้กับแม่ ที่แถบแต่ละอันแนะนำให้เธอวาดรูปที่แสดงถึงเทคนิคการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ 5 ข้อที่สำคัญที่สุดกับเธอ

6 อ่านเรื่องราวด้านล่างและกระตุ้นให้แม่ตัดสินใจว่าเทคนิคการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ข้อไหนที่เรื่องราวนี้กล่าวเน้นถึง

— **เด็กชายอายุ 12 เดือน** ต้องการจะเล่นกิ้งก่าที่มีปลายแหลมเขาเริ่มกรีดร้องเมื่อแม่เอากิ้งก่าทั้งไป เธอถอดเขาและบอกว่ากิ้งก่ามีนั้นแหลมและเธอไม่ต้องการให้เขาได้รับบาดเจ็บ เด็กชายวิ่งไปที่กิ้งก่าและเก็บกิ้งก่าขึ้นมาอีกครั้ง แม่ก็เอากิ้งก่านั้นทั้งไปอีกและบอกอย่างแน่ชัดว่าเธอไม่อนุญาตให้เขาเล่นกิ้งก่ามีนั้นเพราะมันอาจจะทำให้เขาบาดเจ็บได้แล้วแม่ก็พาเขาไปทำอีกกิจกรรมหนึ่งที่ปลอดภัยกว่า (เทคนิคการจัดการพฤติกรรม: ความรัก ความอดทน ความปลอดภัย ผลลัพธ์ที่มีเหตุผลและทำตามสิ่งที่ยึดมั่น ฯลฯ)

— **เด็กหญิงอายุ 24 เดือน** ยืนบนเก้าอี้ที่ใช้นั่งทานอาหารระหว่างที่กำลังทานอาหารกันอยู่แม่ขอให้เธอนั่งลง เด็กตอบว่าไม่และเริ่มกระโดดขึ้นลงบนเก้าอี้ดังนั้นแม่จึงอุ้มเธอลงจากเก้าอี้อธิบายว่าเก้าอี้อาจจะล้มลงมา และเธอจำเป็นต้องนั่งลงแม่ขอให้เด็กนั่งและถอดเธอจากนั้นแม่ช่วยพยุงเธอลงนั่งเอียงซมและขอบคุณที่เธอนั่งลงเมื่อเด็กพยายามจะยืนขึ้นอีกแม่เตือนว่าให้นั่งลงมิ เช่น นั้นจะตกลงมาและช่วยพยุงเด็กให้นั่งลงอีก แม่ทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ ทุกครั้งที่เธอยืนขึ้น (เทคนิคการจัดการพฤติกรรม: ความรักความอดทนความปลอดภัย ผลลัพธ์ที่มีเหตุผลและทำตามสิ่งที่ยึดมั่น ฯลฯ)

7 ส่งเสริมให้แม่ระดมความคิดสร้างสถานการณ์ที่จะใช้เทคนิคการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ให้เป็นประโยชน์

8 ให้แม่ได้เล่าถึงอุปสรรคในการจัดการพฤติกรรมของลูกของเธอ แนะนำเธอโดยใช้เทคนิคการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์เพื่อช่วยให้เธอแก้ไขปัญหาได้และวางแผนสำหรับอุปสรรคในการจัดการพฤติกรรมที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



ช่วยแม่ให้ใช้หลักการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ในขณะที่เล่นด้วยกัน

1 นำส่วนผสมในการทำแป้งปั้นผสมเข้าด้วยกันและให้แม่มีส่วนร่วมในการทำแป้งปั้น

2 สนับสนุนให้แม่พยายามรักษาส่วนผสมให้อยู่ในชามหรือพยายามไม่ให้เด็กทานส่วนผสมเข้าไป โดยใช้หลักการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สร้างเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

ส่งเสริมให้แม่ใช้เทคนิคการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ทุกวันให้เธอทำเครื่องหมายหนึ่งอันบนกระดานที่อยู่ใต้แถบกระดานแต่ละอันเมื่อเธอได้ใช้เทคนิคการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ที่เขียนบนแถบกระดานนั้น ๆ ในแต่ละครั้ง

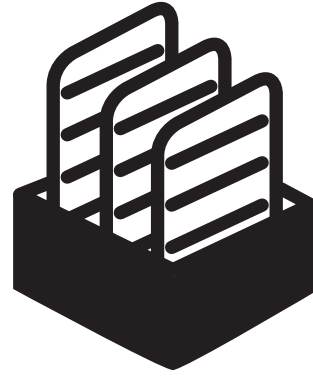


กิจกรรมสอนเสริม

- 1 ให้เฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นกับเด็กที่อยู่ในห้องในระหว่างทำการสอนเพื่อสาธิตเทคนิคการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ชี้ให้แม่เห็นถึงสิ่งเหล่านี้
- 2 สร้างเรื่องราวและเทคนิคการจัดการพฤติกรรมในบทเรียนที่เหมาะสมที่สุดกับวัฒนธรรมและแม่ (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
- 3 ถ้าไม่มีแป้นสำหรับการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก ให้ใช้วัสดุอื่นที่กันน้ำได้ใส่ในชามที่มีน้ำอยู่แทนโดยทดลองใช้สิ่งที่ลอยหรือจมน้ำส่งเสริมให้แม่และลูกได้เล่นด้วยกันในขณะที่ฝึกเทคนิคการจัดการพฤติกรรมไปด้วย

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

□ กิจกรรมเสริมศักยภาพ

ฝึกฝนวินัยของเด็กตามหลักพระคัมภีร์ที่มีประสิทธิภาพแก่เด็กในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถ

- อธิบายวิธีการจัดการพฤติกรรมเด็กของเธอและบอกถึงอุปสรรคที่เธอมีในการจัดการพฤติกรรมเด็ก
- วางเป้าหมายและหาวิธีแก้ไขที่เป็นไปได้สำหรับอุปสรรคที่เกิดขึ้น

□ กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 ขอให้แม่เล่าเรื่องราวที่ลูกของเธอประพฤติไม่ดีที่เพิ่งเกิดขึ้นเร็ว ๆ นี้
 - ส่งเสริมให้แม่บอกถึงเทคนิคการจัดการพฤติกรรมทางบวกที่เธอใช้ในเหตุการณ์นั้น
 - ขอให้เธอเล่าถึงอุปสรรคที่เธอพบในการจัดการพฤติกรรมของลูก
 - ถ้าเป็นไปได้ให้เธอเอาแผ่นกระดาษที่เธอทำระหว่างบทเรียนนี้ให้ดูลองดูเครื่องหมายกากบาทที่เธอได้เขียนเมื่อเธอได้ใช้เทคนิคการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์
- 2 ถามเธอคำถามต่อไปนี้:
 - ประโยชน์ของการใช้หลักการจัดการพฤติกรรมตามหลักพระคัมภีร์ต่อลูกของคุณคืออะไร
 - คุณสามารถใช้หลักการเหล่านี้ได้บ่อยแค่ไหนในขณะที่คุณดูแลลูก
 - มีอุปสรรคอะไรบ้างในการที่คุณจะใช้หลักการเหล่านี้กับลูก ๆ
 - คุณต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้างในการใช้หลักการเหล่านี้กับลูก ๆ

42

กิจกรรม การรู้หนังสือ 2

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV42

ชื่อบท : กิจกรรมการรู้หนังสือ 2

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
10-12 เดือน	แกน	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด/ฉลาด/
มีเหตุผล

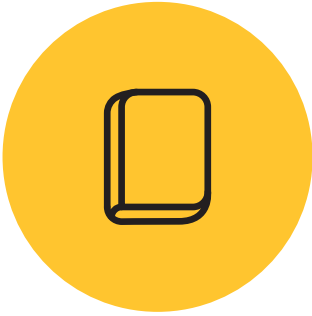
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

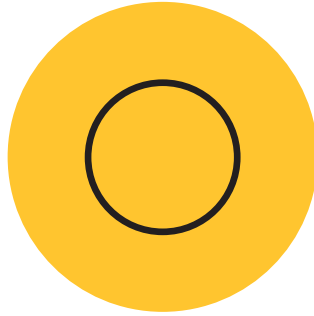
- ฝึกฝนทักษะการอ่าน การเขียน และทักษะทางคณิตศาสตร์ให้เหมาะสมกับระดับการรู้หนังสือของเธอ
- ตั้งเป้าหมายความสำเร็จในการรู้หนังสือที่เหมาะสมสำหรับทักษะและความสนใจของเธอ
- ฝึกปฏิบัติและบันทึกทักษะที่ได้เรียนรู้ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

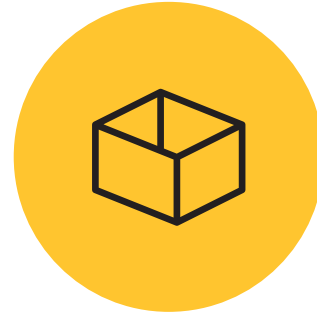
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในกิจกรรมการรู้หนังสือหรือบทเรียนที่คุณได้เลือกไว้สำหรับแม่



อุปกรณ์อื่น ๆ ที่ต้องการสำหรับโอกาสในการปฏิบัติ



กล่องขนาดเล็กสำหรับการเรียนรู้ตามอายุ



เอกสารแบบสอบถามประจำไตรมาส (ให้พิมพ์ออกมาก่อนเริ่มบทเรียนเพื่อตอบแบบสอบถามในตอนท้ายของบทเรียนแบบสอบถามอยู่ใน “toolbox” ในแผ่นดีวีดี)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 ค้นหากิจกรรมและคำอธิบายบทเรียนสำหรับบทเรียนนี้จาก “toolbox” การรู้หนังสือ (literacy toolbox) และคู่มือผู้ใช้
- 2 ทบทวนผลการประเมินการรู้หนังสือในบทเรียนปฐมนิเทศโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยบทที่ 3 ที่คุณได้บันทึกไว้(บทที่ 24) เพิ่มงานโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยและการประเมินการรู้หนังสือมีการประเมินการรู้หนังสือของแม่-ผู้แปล) จากบันทึกของคุณเกี่ยวกับทักษะความต้องการและความสนใจของแม่ให้ทำดังต่อไปนี้ (อ้างอิงจาก “toolbox” การรู้หนังสือ):
 - **ระดับ 1** (ทักษะพื้นฐาน): เลือกกิจกรรมการอ่านและกิจกรรมทางคณิตศาสตร์ให้เหมาะสมกับทักษะและความต้องการของแม่ ถ้าแม่ต้องการการฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กให้เปลี่ยนกิจกรรมการเขียน (ที่แทรกอยู่ในกิจกรรมการอ่าน) เป็นกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กแทน
 - **ระดับ 2** (ทักษะการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวัน): เลือกบทเรียนจากบทเรียนการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวันวันให้เหมาะสมกับทักษะความต้องการและความสนใจของแม่ บทเรียนนั้นถูกเรียงไว้ตามระดับความยากง่ายจากง่ายที่สุดไปยากที่สุด
- 3 เตรียมตัวสำหรับโอกาสในการปฏิบัติให้ใช้ใบรายการการประเมินตอบ

คำถามเหล่านี้:

- ในปีที่ผ่านมาแม่ได้ทำโอกาสในการปฏิบัติในพัฒนาการทุก ๆ ด้านได้สำเร็จหรือไม่ ถ้าไม่ยังมีพัฒนาการด้านใดที่เธอยังต้องการโอกาสในการปฏิบัติให้สำเร็จ
- ให้อ่านคร่าว ๆ ถึงตัวชี้วัดของพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตัวชี้วัดใดที่เธอจำเป็นต้องทำบ้างตัวชี้วัดใดที่เธอมีโอกาสที่จะทำสำเร็จสูง (ยกตัวอย่าง เช่น ในบทเรียนที่ผ่านมาได้สอนเนื้อหาเกี่ยวกับตัวชี้วัดนี้ไหม)
- ขึ้นอยู่กับตัวชี้วัดที่คุณเลือกให้วางแผนการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องตัวอย่างการปฏิบัติที่เป็นไปได้ได้แก่:

ตัวชี้วัด	การปฏิบัติ
แม่รู้เรื่องราวในพระคัมภีร์ 3 เรื่อง	ขอให้แม่เล่าเรื่องราวในพระคัมภีร์ให้คุณและลูกฟัง
แม่เรียนรู้และนำทักษะในการสร้างรายได้อย่างน้อยหนึ่งอย่างไปใช้ให้เป็นประโยชน์	ขอให้แม่แสดงทักษะในการสร้างรายได้ที่ได้เรียนไปในบทเรียนโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยเมื่อเร็ว ๆ นี้
แม่รู้อาการของเด็กที่ถูกทำร้าย	ขอให้แม่บอกว่าแม่จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกถูกทำร้าย
แม่มีพฤติกรรมการให้อาหารและการดูแลลูกเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น	ขอให้แม่เตรียมของว่างที่มีประโยชน์สำหรับลูกโดยใช้อาหารที่เธอมีภายในบ้าน



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ (5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว (5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ (10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

□ บทเรียนการเรียนรู้หนังสือ

- 1 ทำตามคำอธิบายบทเรียน/กิจกรรมที่คุณได้เลือกไว้ (อยู่ใน toolbox การรู้หนังสือ)
- 2 ในขณะที่แม่ทำกิจกรรมกับคุณให้บันทึกทักษะต่าง ๆ ที่คุณคิดว่าแม้อยู่ต้องการการฝึกฝนเพิ่มเติมให้ใส่บันทึกนี้ไว้ในแฟ้มงานของแม่เพื่อที่คุณจะสามารถอ้างอิงได้ก่อนเริ่มบทเรียนการรู้หนังสือครั้งหน้า
- 3 ให้พิจารณาถามแม่ที่อยู่ในระดับ 2 เกี่ยวกับทักษะการรู้หนังสือต่าง ๆ ที่เธออยากฝึกให้แม่ดูหัวข้อบทเรียนในส่วนของการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวันและช่วยกันเลือกบทเรียนที่จะเรียนในบทเรียนการรู้หนังสือครั้งหน้า

□ โอกาสการปฏิบัติ

- 1 ขอให้แม่ทำโอกาสในการปฏิบัติที่คุณได้เตรียมไว้สำหรับเธอให้สำเร็จ
- 2 เมื่อเธอทำสำเร็จแล้วให้เธอเล่าถึงสิ่งที่เธอทำสำเร็จ ถ้าเป็นไปได้ให้แบ่งปันวิธีปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดีขึ้นได้ในอนาคต
- 3 ถ้าแม่แสดงให้เห็นว่าเธอสามารถบรรลุผลตามตัวชี้วัดที่สัมพันธ์กับโอกาสในการปฏิบัติให้ขีดฆ่าออกจากใบรายการการประเมิน



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

□ พูดในกล่อง - การพัฒนากทักษะด้านภาษา

- 1 หากกล่องเล็ก ๆ ขนาดที่คุณสามารถถือไว้ในมือได้
- 2 ถือกล่องไว้ในมือขอให้แม่ถือกล่องไว้ที่ปากและพูดใส่มันเหมือนกับการพูดโทรศัพท์ (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม) ในขณะที่เธออุ้มเด็กวางบนตักหรือนั่งถัดจากเด็กในที่ที่ปลอดภัย
- 3 ให้เธอคุยกับลูกและบอกเขาว่าครอบครัวของเขาและพระเจ้ารักเขามากเพียงใดให้เธอร้องเพลงให้ลูกฟังหรือใช้เสียงที่แตกต่างกันในขณะที่กำลังคุยกับเขาเพื่อการฝึกฝนทักษะการฟังของเขาให้ดีขึ้น



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

- 1 **ระดับ 1 (ทักษะพื้นฐาน)** : ถ้ามีเด็ก ๆ ในครอบครัวที่มีอายุอยู่ในช่วงที่กำลังไปโรงเรียนหรือมีความพร้อมที่จะเริ่มเรียนรู้ทักษะการรู้หนังสือส่งเสริมให้แม่ทำกิจกรรมที่เธอได้ทำสำเร็จแล้วในวันนี้กับเด็ก ๆ ถ้าไม่ใช่ให้แม่ฝึกคนเดียวหรือให้แม่สอนทักษะดังกล่าวให้แก่สมาชิกครอบครัวคนอื่นหรือเพื่อน ๆ
- 2 **ระดับ 2 (ทักษะการรู้หนังสือในชีวิตประจำวัน)** : ส่งเสริมให้แม่ฝึกฝนทักษะที่ได้เรียนโดยการอ่านเอกสารใหม่ ๆ ที่คล้ายคลึงกันสลับต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ฯลฯ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน ทำแบบสอบถามประจำไตรมาส กับแม่ / ผู้ดูแล แล้วเก็บผลลงในแฟ้มของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

43

กิจวัตรประจำวัน และขอบเขตสำหรับเด็กวัย เตาะแตะ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV43

ชื่อบท : กิจวัตรประจำวันและขอบเขตสำหรับเด็กวัย
เตาะแตะ

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
13-15 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่าง
เหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสามารถในการจัดการ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

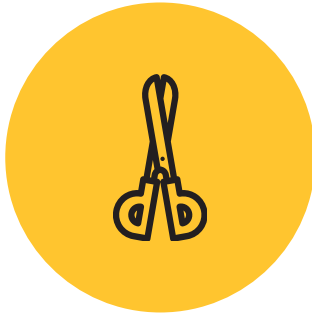
แม่จะสามารถ

- ทบทวนประโยชน์ของการมีกิจวัตรประจำวันของเด็กวัยเตาะแตะที่มีต่อแม่และเด็กได้
- บอกกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเตาะแตะ ในขณะที่พวกเขาพัฒนาการการเจริญเติบโตไปตามขั้นต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องรวมถึงลักษณะการนอนหลับลักษณะการทานอาหารลักษณะการเล่นที่เป็นผู้เล่นเองและการเล่นที่ไม่ได้เล่นเอง (เช่น การฟังดนตรี ฟังนิทานดูรูปภาพ)
- เลือกกิจวัตรประจำวันหลาย ๆ อย่างแก่ลูกให้เหมาะสมกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวเธอ
- บอกขอบเขตและกิจวัตรที่เหมาะสมกับอายุที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีการพัฒนาการโดยรวมทุกด้านไปทางที่ดี

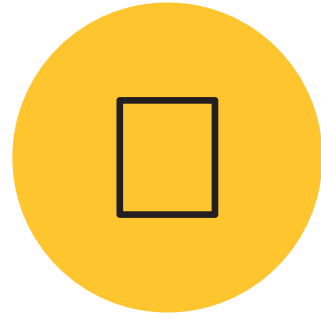
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษสีต่าง ๆ 3-5 สี
(หรือสีไม้)



กรรไกร



กระดาษแผ่นใหญ่ 1 แผ่น



กาว



อุปกรณ์สำหรับการเรียนรู้
โดยแบ่งตามอายุเด็ก
- ขงนุ่ม ๆ สำหรับให้เด็ก
จับ เช่น เชือกหรือไหมพรม

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ทบทวนแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยเรื่องกิจวัตร

- 1 ถามแม่ว่าเธอมีกิจวัตรประจำวันหรือไม่ คำตอบที่อาจเป็นไปได้ได้แก่
 - แต่งตัว
 - ทานข้าว
 - ทำงานบ้าน
 - เข้านอน
 - ตื่นเช้า/กาแฟ
- 2 อธิบายกับแม่ว่าทารกและเด็กวัยเตาะแตะนั้นก็ชอบที่จะมีกิจวัตรประจำวัน เช่น กันกิจวัตรประจำวันจะช่วยให้พวกเขามีความรู้สึกสบายและปลอดภัย เพราะรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไปและมันยังช่วยให้แม่ทราบตารางกิจกรรมประจำวันของเธอได้ด้วย



การสร้างตาราง กิจวัตรประจำวัน

กำหนด กิจวัตร “หลัก”

- 1 ถามแม่ว่าในขณะนี้เธอมีกิจวัตรประจำวันสำหรับลูกของเธอหรือไม่ กิจวัตรประจำวันคือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาเดียวกันในแต่ละวันถามแม่ว่าเธอทราบตารางกิจกรรมของสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวด้วยหรือไม่ระดมความคิดเพื่อช่วยกันคิดเรื่องนี้ด้วยกัน เช่น ลูก ๆ จะกลับมาจากโรงเรียนเป็นเวลาที่แน่นอนหรือสามีไปทำงานเวลาเดียวกันทุกวัน คำตอบที่เป็นไปได้เกี่ยวกับกิจวัตรของลูกได้แก่ :
 - เวลาทานข้าว
 - เวลานอนหลับ
 - เวลาเล่น
- 2 เขียนคำตอบของแม่ลงบนแถบกระดาษแต่ละแผ่น เช่น ถ้าลูกทานอาหาร 3 มื้อและอาหารว่าง 2 มื้อให้เขียนคำว่า “ทานอาหาร” ลงบนแถบกระดาษ 5 แผ่น แล้ววางกระดาษลงบนพื้นหรือบนโต๊ะให้ใช้กระดาษสีหรือสีไม้สีเดียวกันในการเขียนแทนเวลาอาหารทั้งหมด

หมายเหตุ: ถ้าจำเป็นให้แม่วาดรูปที่เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงกิจกรรมที่ทำลงบนแถบกระดาษ

- 3) ถามแม่ว่าลูกของเธอนอนหลับตอนกลางวันไหมในแต่ละวัน อธิบายให้แม่ทราบว่าเด็กส่วนใหญ่ยังต้องการการนอนหลับตอนกลางวันทุกวันจนกระทั่งอายุอย่างน้อยครบ 3 ขวบ
 - เขียนคำว่า “นอนหลับ” ลงแถบบนกระดาษ (ใช้สีที่แตกต่างจากเวลาอาหาร)
 - ให้แม่บอกว่าลูกของเธอนอนหลับกลางวันในช่วงเวลาไหน สัมพันธ์กับมื้ออาหารเด็กวัยเตาะแตะส่วนใหญ่มักจะง่วงนอนหลังจากทานอาหารกลางวัน
 - วางแถบกระดาษรวมกับแถบกระดาษที่แสดงเวลาอาหารณเวลาที่เด็กนอนหลับกลางวันในแต่ละวัน
- 4) ถามแม่ว่าลูกของเธอชอบเล่นเวลาไหน
 - อธิบายว่าเด็ก ๆ เรียนรู้จากการเล่นและเวลาที่เหมาะที่สุดในการเล่น ก็คือเวลาที่เด็กพักผ่อนอย่างเพียงพอและทานอิ่มแล้ว
 - เขียนคำว่า “เล่น” ลงบนแถบกระดาษอีกแผ่น (ใช้สีที่สาม) แล้ววางแถบกระดาษลงรวมกับแผ่นอื่น ๆ ณ เวลาที่เด็กเล่นในแต่ละวัน
- 5) อธิบายให้แม่ฟังว่าเวลากินนอนหลับและเล่นนั้นเป็นกิจกรรม “หลัก” ที่ต้องถูกกำหนดเวลาไว้ในแต่ละวัน กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารการพักผ่อนและการเรียนรู้ที่เหมาะสม

สร้างกิจวัตร “ใหม่”

- 1) มีกิจวัตรอื่น ๆ อะไรอีกบ้างที่ลูกของคุณชอบทำในวันนี้และสามารถทำได้มากขึ้นอีก
- 2) เขียนแนวคิดต่อไปนี้จะลงบนแถบกระดาษแล้ววางรวมไว้กับแถบกระดาษแผ่นอื่น ๆ เช่น
 - เดินเล่น
 - ดูแลตัวเอง (แต่งตัวแปรงฟัน ฯลฯ)
 - ช่วยทำงานบ้านง่าย ๆ (กวาดพื้นล้างจาน)
 - ฟังนิทาน/อ่านหนังสือนิทานก่อนนอน
 - อาบน้ำ

กำตารางกิจวัตร “ให้สมบูรณ์”

- 1) หลังจากที่คุณได้วางเรียงแถบกระดาษกิจกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นตามลำดับเวลาแล้ว (การกินการนอนการเล่นและกิจกรรมใหม่) ให้ติดแถบกระดาษทั้งหมดลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ด้วยกาวหรือเทปกาวเรียงตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหลัง เช่น ตารางอาจมีลักษณะดังต่อไปนี้

แต่งตัว	
ทานอาหาร	
ล้างจาน	
เล่น	
ทานอาหารว่าง	
เดินเล่น	
ทานอาหาร	
เล่นนันทนาการ	
นอนหลับ	
ทานอาหารว่าง	
เล่น	
กวาดพื้น	
ทานอาหาร	
อาบน้ำ	
อ่านหนังสือ/เล่นนันทนาการ	
นอนหลับ	

- 2 ย้ำว่าเป็นตารางที่ยืดหยุ่นได้ แม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์พิเศษที่อาจเกิดขึ้น

เตรียมให้การตอบสนองเชิงบวกกับลูก

1. คุณต้องการการตอบสนองอย่างไรจากสมาชิกในครอบครัว (สามีและสมาชิกคนอื่น ๆ) เวลาที่คุณทำงานหนักเพื่อบริการพวกเขา
2. อธิบายสั้น ๆ ว่าเด็กเล็กนั้นอ่อนไหวมากต่อการตอบสนองที่ได้รับจากผู้ดูแล
3. สนับสนุนให้แม่มีความสุขกับลูกทุกวันโดยการยิ้มแย้มและชมเชยลูกเมื่อลูกได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ

กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

“เอบบี้ให้ถึง”

- 1 หย่อนวัตถุที่แขวนด้วยเชือกหรือไหมพรมไว้เหนือตัวเด็กแล้วกระตุ้นให้เขาเอบบี้จับ
- 2 ชมเชยเด็กเมื่อเขาพยายามเอบบี้จับวัตถุ สานิตวิธีการกระโดดโดยย่อเข้าลงหรือยกตัวเด็กขึ้นเพื่อจับวัตถุ

แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

☐ การบ้านที่แนะนำ

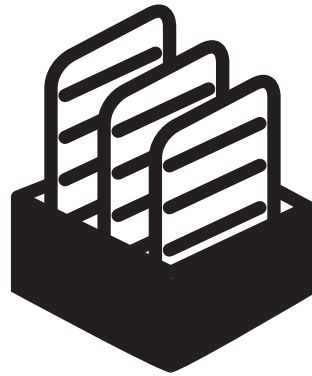
- 1 เริ่มปฏิบัติกิจวัตรประจำวันใหม่ ๆ ของคุณ
- 2 บันทึกสิ่งที่ต้องทำการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้กิจวัตรประจำวันนั้นเข้ากันได้กับครอบครัวของคุณ
- 3 หัดพูดคำพูดเชิงบวกกับลูก

☐ กิจกรรมสอนเสริม

- ถ้าคุณสามารถหาวัสดุได้ให้ใช้วัสดุที่หาได้หรือวัสดุที่สามารถนำกลับมาใช้ได้ใหม่มาเป็นตัวแทนกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เช่น ใช้ฝาขวดน้ำเพื่อแทนเวลาทานอาหาร 5 มื้อและใช้เชือกเพื่อแทนเวลาเล่น เป็นต้น

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน

☐ อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

44

การเล่าเรื่อง การอ่านหนังสือ ให้เด็กวัยเตาะแตะฟัง

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV44

ชื่อบท : การเล่าเรื่อง/การอ่านหนังสือให้เด็กวัย
เตาะแตะฟัง

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
13-15 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด/ฉลาด/
มีเหตุผล

ตัวชี้วัดรอง : เด็กเรียนจบระดับประถมศึกษา

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่าการเล่าเรื่อง/อ่านหนังสือมีประโยชน์ต่อลูกของเธออย่างไร
- บอกวิธีการต่าง ๆ ในการเล่าเรื่อง/อ่านหนังสือให้ลูกฟัง
- หัดเล่าเรื่อง/อ่านหนังสือให้ลูกฟังได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



หุ่นชนิดต่าง ๆ เช่น
หุ่นสำหรับใส่มือหรือนิ้ว
มือ



ตุ๊กตาชนิดต่าง ๆ หรือ
หุ่นจำลองที่มีความ
ปลอดภัย (เช่น หุ่น
จำลองที่ทำจากพลาสติก)



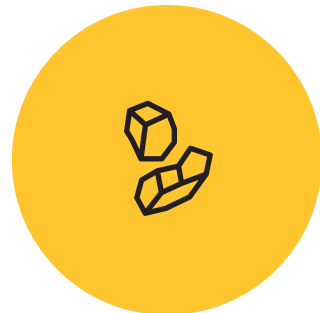
ภาพประกอบหรือรูป
ถ่าย (อาจตัดมาจาก
นิตยสารหรือหนังสือพิมพ์)



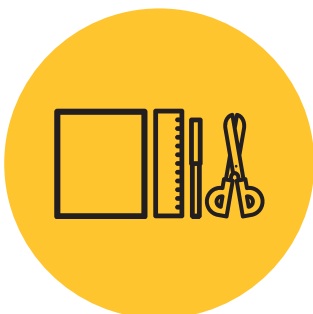
หน้ากาก (เด็กในวัยนี้บาง
คนอาจจะกลัวหน้ากาก)



ของที่มีกลิ่นหอมที่ใช้
เสริมการเล่าเรื่อง เช่น
เปลือกไม้หรือเครื่อง
เทศที่มีกลิ่นหอม



วัสดุต่าง ๆ เพื่อให้เด็ก
สัมผัส เช่น สำลี ไม้
ไผ่ล่อน ก้อนกรวด
หญ้า ฯลฯ



กระดาษ (ควรใช้กระดาษแข็ง) เครื่องเขียนกรรไกร
เชือกและกาว (สำหรับทำหนังสือนิทานในกิจกรรม
การสอนเสริม)



ถุงเท้าเก่า กระดุม 2 เม็ดและเศษผ้า
สำหรับทำตุ๊กตา (สำหรับกิจกรรมการสอน
เสริม)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 เตรียมอุปกรณ์ที่แนะนำให้คิดหาวัสดุอุปกรณ์เพิ่มเติมตามความเหมาะสมด้วย แต่ให้เลือกเฉพาะสิ่งที่ต้องการหรือเท่าที่สามารถจะนำไปได้ไม่จำเป็นต้องเอาอุปกรณ์ไปทั้งหมดและให้ทั้งอุปกรณ์ส่วนใหญ่ไว้ให้แม่และเด็ก
- 2 เตรียมตัวที่จะเล่าเรื่องโปรดของคุณ อาจเป็นเรื่องจริงหรือนิยายก็ได้จะดีมาก ถ้าคุณได้นำรูปภาพหรือรูปถ่ายที่เตรียมไว้ไปประกอบการเล่าเรื่องของคุณในขณะที่ทำการเยี่ยมบ้านเรื่องราวที่เล่าควรมีความยาวประมาณ 5 นาที



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุย เรื่อง การเล่าเรื่อง

- 1 ยิ้มทักทายแม่และบอกเธอว่าวันนี้เธอจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเล่าเรื่อง
- 2 ให้แม่ลองเล่าเรื่องโปรดบางเรื่องของเธอที่เคยได้ยินจากบุคคลพิเศษในชีวิต
- 3 หลังจากที่แม่เล่าเรื่องจบแล้ว ให้แม่ตอบคำถาม คำถามที่เป็นไปได้ได้แก่
 - คุณชอบตอนไหนของเรื่องมากที่สุด
 - คุณมีความคิดเห็นอย่างไรกับบุคคลในเรื่องใครคือคนที่คุณชอบที่สุด
 - คุณจินตนาการได้ไหมว่าสถานการณ์ในเรื่องเป็นอย่างไร ขอให้แม่ช่วยอธิบายให้ฟัง
 - คุณมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับตอนเริ่มต้นและตอนจบของเรื่อง
 - ถ้าคุณสามารถเปลี่ยนตอบจบได้คุณอยากให้มันจบอย่างไร
- 4 จากนั้นให้คุณเล่าเรื่องของคุณขณะที่คุณเล่าให้ใช้เทคนิคต่อไปนี้ร่วมด้วย เพื่อเสริมเรื่องราวของคุณให้ดีขึ้น
 - เอาจุ๊ปรประกอบให้แม่ดูด้วยขณะที่คุณเล่าเรื่องให้เธอฟัง
 - ให้ดัดเสียงในบางช่วงที่น่าเบื่อของเรื่อง เช่น ถ้ามีตัวละครหนึ่งที่เป็นผู้ชายตัวโตให้ใช้เสียงต่ำพูดเลียนเสียงผู้ชาย ถ้าตัวละครเป็นสัตว์ให้ทำเสียงที่สัตว์ชนิดนั้นทำเสียงสัมผัสอักษรเพื่อให้ได้บรรยากาศในการฟัง
 - ถ้าเหมาะสมให้ทำท่าประกอบในบางช่วงของการเล่าเรื่อง เช่น ถ้าในเนื้อเรื่องกำลังบรรยายว่ามีคนวิ่งให้ลุกขึ้นและทำท่าวิ่งถ้าเรื่องบรรยายว่ามีคนกำลังหนาวให้กอดตัวเองและทำท่าสั่น
 - ให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการเล่าเรื่องเพื่อเพิ่มบรรยากาศผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็น การสัมผัส การได้ยิน หรือ แม้แต่กลิ่น หรือ รสชาติ ถ้าเป็นไปได้ เช่น ถ้าในเรื่องบอกว่ามีการเดินทางในป่าให้เตรียมเปลือกไม้หรือใบไม้สดเอาไว้ให้ดม ถ้าในเรื่องเล่าถึงกระต่ายให้เตรียมก้อนสำลีเอาไว้ให้จับสัมผัสว่าเป็นหางกระต่าย
- 5 ถามแม่ว่าเธอคิดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องที่คุณเล่าถามว่าเธอชอบมันไหม ให้ความมั่นใจกับแม่ว่าใคร ๆ ก็สามารถเป็นนักเล่าเรื่องที่ทำได้ ถ้าคน ๆ นั้นมีความคิดสร้างสรรค์และมีความสุขไปกับการเล่าเรื่อง



พูดถึงความ สำคัญของการเล่าเรื่อง ให้เด็กวัยเตาะแตะฟัง

1. ถามแม่ว่าทำไมเธอจึงคิดว่าการเล่าเรื่องเป็นความคิดที่ดี ถามแม่ว่าทำไมเธอจึงคิดว่าการเล่นของเด็กวัยเตาะแตะจึงเป็นสิ่งสำคัญยอมรับฟังทุกคำตอบ
2. นอกจากคำตอบของแม่ให้คุณบอกประโยชน์ของการเล่าเรื่อง เช่น
 - เป็นการกระตุ้นจินตนาการของเด็กซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองเด็กได้เป็นอย่างดี ให้แม่ลองจินตนาการถึงสิ่งที่อยู่ในศีรษะของเธอบอกเธอว่าในนั้นมีสมองซึ่งเป็นตัวควบคุมความคิดและการแสดงออกของเธอ การจินตนาการถึงสถานที่และตัวละครในเรื่องจะทำให้สมองของเด็กได้รับการฝึกฝน
 - จะสนุกขึ้นมากเมื่อมีภาพประกอบนอกเหนือจากได้ฝึกการใช้จินตนาการแล้วภาพประกอบจะช่วยดึงดูดความสนใจเด็กให้อยู่ที่การเล่าเรื่อง เนื่องจากเด็กวัยนี้มีสมาธิสั้น
 - เปิดโอกาสให้เด็กได้มีการคาดการณ์ล่วงหน้าเวลาที่เด็กได้ยินเรื่องราวหลาย ๆ ครั้งเขาจะรู้สึกคุ้นเคยกับมันและมีการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงเรื่องต่อไปหรือแม้แต่ตอนจบ การคาดการณ์ล่วงหน้าก็เป็นการ “ฝึกฝนสมอง” ด้วย เช่น กัน
 - เป็นการเสริมทักษะก่อนการรู้หนังสืออธิบายให้แม่ฟังว่าเด็กในวัยนี้ต้องการได้ยินคำศัพท์ต่าง ๆ ในประโยคมากขึ้น ซึ่งการได้ยินคำศัพท์นั้นจะเป็นการสร้างทักษะก่อนการรู้หนังสือซึ่งจะเป็นตัวช่วยในการพัฒนาทักษะการรู้หนังสือในโรงเรียนและในการทำงานต่อไป
3. ส่งเสริมให้แม่คิดหาวิธีรวมการเล่นกับการเล่าเรื่องเข้าด้วยกัน



การฝึก การ เล่าเรื่อง

เอาอุปกรณ์ทั้งหมดที่คุณเตรียมสำหรับบทเรียนนี้ออกมาให้แม่ช่วยสร้างเรื่องไปพร้อมกับคุณแนวคิดในการสร้างเรื่อง ได้แก่

- 1 เอาอุปกรณ์บางชิ้นให้แม่ดูและให้แม่คิดภาพที่แวบเข้ามาในสมองเมื่อได้เห็นสิ่งนี้ เช่น ถ้าคุณเอาผ้าเช็ดหน้าให้ดู เธอสามารถคิดถึงเวลาที่เธอใช้มันคลุมศีรษะและปิดปากของเธอในวันที่มีลมพัดแรงและให้เริ่มต้นเล่าเรื่องจากวันที่มีลมพัดแรง
- 2 เริ่มต้นเล่าเรื่องและให้แม่คิดตอนจบหลาย ๆ แบบ สนับสนุนให้แม่เล่าตอนจบของเรื่องในแบบที่เธอพอใจเธออาจจะเล่าเรื่องที่จบอย่างมีความสุขหรือเศร้าก็ได้ สนับสนุนให้เธอแทรกการเรียนรู้บางอย่างลงไปในเรื่องที่เล่าด้วยการเล่าเรื่องเป็นวิธีการสอนเด็กที่กระตุ้นความสนใจของเด็กได้ดีและไม่ได้เป็นการขู่ขวัญเด็กด้วยตัวอย่างเช่น เล่าเรื่องของคางคกที่พยายามทำเสียงแบบต่าง ๆ ก็เป็นการสอนให้เด็กรู้วิธีการทำเสียงแบบต่าง ๆ ไปด้วย
- 3 ใช้ตุ๊กตาเป็นผู้เล่าเรื่อง แม่สามารถดัดเสียงของเธอเป็นเสียงแบบต่าง ๆ เพื่อใช้แทนเสียงของตุ๊กตาได้ตุ๊กตาจะช่วยให้เด็กสนุกไปกับเรื่องที่เล่าอย่างมากและเด็กมักจะเชื่อว่าตุ๊กตาเป็นผู้เล่าเรื่องจริง ๆ เตือนแม่ว่าเด็กอาจจะให้ความสนใจกับตุ๊กตามากกว่าเรื่องที่กำลังเล่าอยู่
- 4 บอกให้แม่ใช้ประโยคสั้น ๆ เพื่อทำให้เนื้อเรื่องง่าย การใช้ประโยคซับซ้อนนั้นจะยากเกินไปสำหรับเด็กวัยนี้และเรื่องราวที่น่ากลัวก็ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยนี้เช่นกัน
- 5 ฝึกใช้เทคนิคที่ได้กล่าวไปข้างต้นต่อไป



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



ถ้าเด็กอยู่ด้วยและเต็มใจจะมีส่วนร่วมกับคุณและแม่ สนับสนุนให้แม่และลูกได้ฝึกหัดร่วมกัน แนะนำและบอกใบ้ให้แม่แต่ต้องให้แม่เป็นผู้คิดเรื่องเองให้ความมั่นใจกับแม่ว่าเธอเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์มากพอที่จะเป็นผู้เล่าเรื่องที่ดีได้แนะนำให้แม่ทำสิ่งต่อไปนี้กับลูกขณะที่เล่าเรื่อง

- พูดบางคำหรือบางประโยคซ้ำ ๆ และกระตุ้นให้เด็กได้เลียนเสียง แม้ว่าเด็กจะยังออกเสียงที่ไม่สามารถเข้าใจได้ก็ตามการเลียนเสียงเป็นการฝึกฝนคำพูดต่อไปในอนาคต
- ชี้ไปที่วัตถุบางอย่างที่อยู่ในรูปประกอบหรือภาพถ่ายเลือกคำ 2-3 คำขึ้นมาเพื่อพูดซ้ำ ๆ ให้พูดถึงหน้าที่ของวัตถุนั้นแทนการพูดแค่ชื่อของวัตถุเฉย ๆ
- ถ้าเด็กเริ่มเมื่อให้พยายามแสดงท่าทางประกอบและเปลี่ยนน้ำเสียงให้เด็กได้สัมผัสวัสดุต่าง ๆ เช่น สำลีหรือกิ่งไม้ (คุณสามารถเปลี่ยนของเหล่านี้ใหม่ได้หากว่ามันเสียหาย) ถ้าคุณใช้หนังสือกระตุ้นให้เด็กเป็นผู้พลิกหน้าถัดไป
- ชมเชยเด็กที่เขาเป็นผู้ฟังที่ดีและมีส่วนร่วมในการเล่าเรื่อง



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 กระตุ้นให้แม่ฝึกใช้เทคนิคการเล่าเรื่องที่เธอได้ใช้ในบทเรียนวันนี้ แนะนำให้เธอได้ฝึกเล่าเรื่องที่มีความยาว 2-4 นาทีให้ลูกฟังวันละครั้งด้วย
- 2 สนับสนุนให้แม่นำสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ หรือบุคคลสำคัญมามีส่วนร่วมในการเล่าเรื่องด้วย

กิจกรรมสอนเสริม

ถ้ามีเวลาและแม่สนใจให้ทำหนังสือรูปภาพเพื่อใช้เล่าเรื่องและหุ่นสวมมือ แนวคิดที่น่าสนใจได้แก่

การทำหนังสือรูปภาพ

- 1 นำกระดาษแข็ง เครื่องเขียน กาว เชือก และกรรไกรออกมาและช่วยแม่ทำหนังสือภาพประกอบเรื่องที่แม่ได้เล่าไปก่อนหน้านี้หรืออาจจะเป็นเรื่องใหม่ที่แม่อยากจะเล่า ความยาวไม่เกิน 5 หน้า ช่วยแม่ทำภาพประกอบหนังสือ เธออาจต้องการความช่วยเหลือในงานที่ต้องใช้ทักษะความละเอียดอีกทางเลือกหนึ่งก็คือการตัดรูปออกมาจากนิตยสารและติดลงบนกระดาษ
- 2 หลังจากที่ทำภาพประกอบเสร็จแล้ว ให้เอากระดาษออกมาอีกแผ่นหนึ่งและตัดเป็นรูปร่าง เช่น ถ้าเรื่องที่เล่าเกิดขึ้นในป่าให้ตัดกระดาษออกมาเป็นรูปพุ่มไม้แล้วระบายสีเขียว ติดกาวขอบล่างของพุ่มไม้ลงบนกระดาษ เด็กที่อยากรู้ อยากเห็นอาจจะดึงกระดาษรูปพุ่มไม้ลงมาเพื่อดูว่ามีอะไรซ่อนอยู่ด้านหลัง แม่ก็อาจวาดรูปสิ่งของไว้ที่ด้านหลังพุ่มไม้เพื่อที่เวลาเด็กดึงกระดาษรูปพุ่มไม้ลงเขาจะได้ภูมิใจที่ได้ค้นพบสิ่งของที่อยู่ด้านหลัง
- 3 เข้าเล่มหนังสือโดยใช้เชือกหรือกาว

ทำหุ่นสวมมือ

- 1 นำถุงเท้า กระดุม กาวและเศษผ้าออกมา ช่วยแม่ติดกระดุมเป็นรูปตาและตัดเศษผ้าเพื่อทำเป็นหูหรือปากขึ้นอยู่กับว่าแม่อยากจะทำหุ่นรูปอะไร
- 2 อีกทางเลือกหนึ่งคือใช้เศษผ้าพันรอบมือติดกระดุมไว้บนผ้าด้วยกาวและระบายสีเป็นรูปปากบนนิ้วมือของเธอให้มือของเธอเป็นส่วนหนึ่งของหุ่น
- 3 สนับสนุนให้แม่ใช้ตุ๊กตาประกอบการเล่าเรื่องให้ลูกฟัง

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม





การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Colorado Association for the Education of Young Children (CAEYC) Spring 2009 Conference: Seminar on teaching

phonological awareness by Michelle Williams-Gates of the Colorado Springs School and seminar on gardening with toddlers by Karen Runner of Mountain Top Education. April 17, 2009.

45

ความกังวลในการแยกจากกันและพฤติกรรมทางสังคมและอารมณ์อื่น ๆ ของเด็กวัยเตาะแตะ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV45

ชื่อบท : ความกังวลในการแยกจากกันและพฤติกรรมทางสังคมและอารมณ์อื่น ๆ ของเด็กวัยเตาะแตะ

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
13-15 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตัวชี้วัดรอง : เด็กมีความสามารถในการจัดการ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ให้คำจำกัดความของความกังวลในการแยกจากกันและช่วงอายุของเด็กโดยทั่วไปที่มักจะเกิดความกังวลขึ้น
- บอกวิธีการที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมที่จะช่วยบรรเทาความกังวลในการแยกจากกันของเด็กได้
- ฝึกฝนวิธีการบรรเทาความกังวลในการแยกจากกันของเด็ก

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ไม่มี

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ทบทวนแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยถึงเรื่อง ความกังวล ในการแยกจากกัน

1. ให้แม่หลับตาลงและจินตนาการเรื่องต่อไปนี้ :
คุณไปจ่ายตลาดและเพิ่งกลับมาถึงบ้าน คุณรู้สึกตื่นเต้นที่จะได้ทักทายครอบครัวของคุณแต่คุณก็ต้องประหลาดใจที่พบว่าไม่มีใครอยู่บ้านเลยคุณรอประมาณ 2-3 ชั่วโมงและหวังว่าครอบครัวของคุณจะกลับมาแต่พวกเขาก็ยังไม่มาจากกลางวันล่องเข้าสู่กลางคืน คุณเริ่มกังวลคุณไม่รู้ว่าพวกเขาอยู่ที่ไหนไม่รู้ว่าทำไมพวกเขาจึงไปและไม่รู้ว่าเมื่อไหร่พวกเขาจะกลับมา
2. ถามแม่ว่าคุณจะรู้สึกอย่างไรหากเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับคุณ
3. อธิบายว่านี่ก็คือสิ่งที่เด็กหลาย ๆ คนรู้สึกเมื่อต้องแยกจากแม่เมื่อเด็กอายุประมาณ 8-12 เดือนพวกเขาจะเริ่มรู้สึก เช่น นี้เพราะพวกเขาเริ่มรู้สึกคิดถึงแม่ของพวกเขาเวลาที่ไม่เห็นแม่ในสายตาเด็ก ๆ อาจจะมีความรู้สึกกังวลในการแยกจากกันจนกระทั่งอายุ 3 ปี
4. ถามแม่ว่าลูกของเธอเคยรู้สึกกังวลเวลาที่ไม่เห็นเธอเป็นเวลานาน ๆ ไหม
5. อธิบายว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาและเป็นตัวชี้วัดที่ดีของการที่ลูกมีความผูกพันกับแม่

พูดคุยถึงวิธี ฝึกการแยกกับ

1. ถ้าเป็นไปได้ให้ลูกได้มีส่วนร่วมในบทเรียนนี้ด้วย ให้ลูกนั่งบนพื้นเอาวัตถุให้ลูกดู (เช่น ช้อน) จากนั้นให้ซ่อนมันไว้ใต้ผ้าห่มให้เด็กเห็นสิ่งที่คุณทำตลอดเวลา
2. สังเกตว่าเด็กทำอะไรเด็กในวัยนี้ ส่วนใหญ่จะพยายามหาวัตถุนั้นอธิบายให้แม่ฟังว่ามันเป็นเพราะว่าวัตถุนั้นยังคงอยู่ในความคิดของเด็ก แม้ว่ามันจะไม่อยู่ในสายตาของเด็กก็ตามเหมือนกับตอนที่แม่ไม่อยู่ เด็กก็สามารถที่จะคิดถึงแม่ของเขาได้เช่นกัน
3. ให้แม่ลองฝึกใช้เทคนิคบางอย่างเพื่อจัดการกับความกังวลในการแยกจากกันต่อไป นี่คือนิสัยที่จะช่วยลูกของเธอ

◆ เล่นจ๊ะเอ๋ :

- ให้แม่ซ่อนใต้ผ้าห่มและโผล่ออกมาจากผ้าห่มพร้อมกับพูดว่า “จ๊ะเอ๋” หรือทำเสียงอื่นเพื่อทำให้เด็กประหลาดใจ กิจกรรมนี้จะแสดงให้เด็กเห็นว่าแม่อาจจะหายไปแต่เธอก็จะกลับมา
- ทางเลือกอื่น เช่น ให้แม่อาจจะออกไปจากห้องและกลับเข้ามาอย่างรวดเร็วเพื่อให้เด็กประหลาดใจ

◆ เตรียมตัวเด็ก :

- ก่อนที่แม่จะไปจากลูกให้ อธิบายให้ลูกฟังว่าเธอจะจากไปและจะกลับมาอย่างรวดเร็ว ถ้าเป็นไปได้ให้หลีกเลี่ยงการแยกจากกันเป็นเวลานาน

◆ พุดคล้าน ๆ :

- อย่าลืemputลาลูกก่อนที่คุณจะไป ให้ส่งสายตาบอกและยิ้มแล้วจึงจากไปอย่างรวดเร็วลูกของคุณอาจจะร้องไห้แต่โดยปกติจะหยุดร้องภายใน 2-3 นาที

◆ เบี่ยงเบนความสนใจ :

- ให้คนที่มาดูแลลูกแทนนั้นมาก่อนเวลาเล็กน้อยและใช้เวลาอยู่กับลูกของคุณก่อนที่คุณจะจากไป ให้เขาเริ่มทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของเด็ก

◆ ทิ้งของที่ทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยไว้ด้วย :

- ให้ทิ้งของที่เด็กรู้สึกคุ้นเคยหรือสบายใจไว้ด้วย เช่น ผ้าห่มหรือของเล่นที่ชอบอาจจะช่วยให้เด็กรู้สึกสบายใจขึ้นได้

◆ ใช้พี่เลี้ยงคนเดิม :

- ถ้าเป็นไปได้เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้ใช้พี่เลี้ยงคนเดิมทุกครั้งเวลาที่คุณไม่อยู่



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



พุดคุยเรื่องการเล่นเกมเลียนแบบ

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าเด็กเล็ก ๆ ชอบเลียนแบบคนอื่นและพวกเขาได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้
- 2 วิธีหนึ่งที่ทำให้เด็กได้มีส่วนร่วมคือให้แม่ทำกิจกรรมง่าย ๆ แล้วบอกให้ลูกทำตาม เช่น
 - ตบมือ
 - ตีเข่า
 - ตะแคงตัว
 - กระโดด ขึ้น - ลง
 - เดินรำไปรอบ ๆ
 - ปิดตา (เล่นจ๊ะเอ๋หรือเกมซ่อนหาอย่างง่าย)
- 3 สนับสนุนให้แม่ชมเชยเด็กมาก ๆ เวลาที่เขาสามารถทำได้



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมีมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 เริ่มฝึกวิธีใหม่ ๆ เพื่อบรรเทาความกังวลในการแยกจากกันของลูก
- 2 เล่นเกมเลียนแบบกับลูก



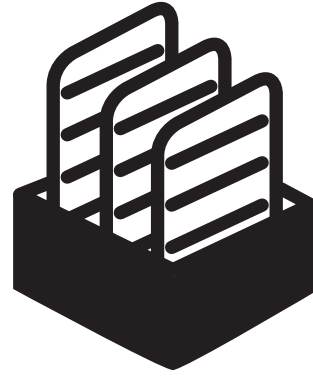
กิจกรรมสอนเสริม

การแสดงบทบาทสมมติ
โดยใช้หุ่นสวมนิ้วมือ

- 1 ถ้าเด็กไม่อยู่เพื่อร่วมฝึกวิธีการบรรเทาความกังวลในการแยกจากกันคุณอาจทำกิจกรรมนี้แทน
 - ทำหุ่นสวมนิ้วมือจากกระดาษ 3 ตัว — ตัวที่ 1 สำหรับเด็กตัวที่สองสำหรับแม่และตัวที่สามสำหรับพี่เลี้ยง
 - ตัดกระดาษออกเป็นเส้นแล้วม้วนไว้รอบนิ้วมือ
 - ติดปลายแถบกระดาษด้วยกาวหรือเทปกาว
 - ใช้ดินสอวาดรูปใบหน้าอย่างง่ายลงบนกระดาษที่พันอยู่บนนิ้วมือแต่ละแผ่น
- 2 ใช้หุ่นสวมนิ้วมือในการแสดงบทบาทสมมติถึงวิธีต่าง ๆ เพื่อช่วยบรรเทาความกังวลในการแยกจากกันของเด็ก

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Separation Anxiety: Babycenter http://www.babycenter.com/0_separation-anxiety_12652.bc (accessed April 21, 2009)

Separation Anxiety: Dr. Greene http://www.drgreene.com/21_1183.html (accessed April 21, 2009)

Kids Health: Separation Anxiety http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/separation_anxiety.html (accessed April 21, 2009)

46

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ภายในบ้าน/รายการสิ่งของใน บ้านที่มีความปลอดภัย

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV46

ชื่อบท : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยภายในบ้าน/
รายการสิ่งของในบ้านที่มีความปลอดภัย

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
13-15 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพและเรื่องทางเพศ

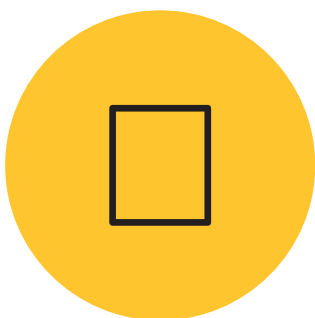
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก
ถ้าไม่ใช่ ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

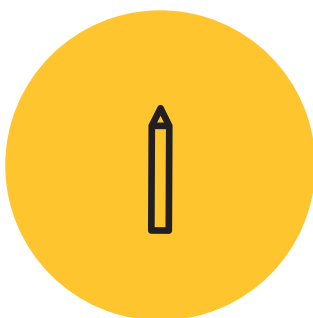
แม่จะสามารถ

- บอกสิ่งที่เป็นอันตรายในชุมชนที่พบได้บ่อยได้
- จัดการกับสิ่งของในบ้านให้มีความปลอดภัยและบอกอันตรายที่มีอยู่ภายในบ้านได้
- เสนอแนวทางแก้ไขสำหรับอันตรายต่าง ๆ และปฏิบัติตามแนวทางแก้ไขภายในบ้าน

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดานที่มีสีสันสดใส
(ขนาด 10 เซนติเมตร x
15 เซนติเมตร) 10 -15
แผ่น



ปากกา/ดินสอ



เทปกาวถ้ามี



เทปพันสายไฟ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- อ่านแผนการสอน
- เตรียมอุปกรณ์



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ให้แม่บอกสิ่งที่เป็นอันตรายที่พบได้บ่อยภายในชุมชนของเธอคำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่ (กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมกับชุมชนในท้องถิ่น — อาจมีอันตรายอีกหลายอย่างที่ไม่ได้ถูกกล่าวถึงในรายการต่อไปนี้)
 - สายไฟเปลือยที่อยู่ภายนอกบ้านหรือในละแวกบ้าน
 - แหล่งน้ำในชุมชน เช่น แม่น้ำสระน้ำถึงน้ำที่มีน้ำขังอยู่ในบริเวณบ้านหรือบ้านใกล้เคียง
 - เนินเขาลาดชันบันไดตึกห้องเช่าต้นไม้ในละแวกบ้านหรือที่ที่มีความสูงพอที่เด็กเล็กจะพลัดตกลงมาได้
 - ไฟที่ใช้หุงต้มอาหารนอกบ้านหรือในละแวกบ้าน
 - ถนนที่อยู่ใกล้บ้านที่เด็กอาจจะเดินออกไปยังถนนได้
 - สัตว์เร่ร่อนในละแวกบ้าน
 - ทุ่งแมงป่องผึ้งที่อยู่ในหญ้าหรือวัชพืชรอบ ๆ บ้าน
 - เพื่อนบ้านที่ไม่ปลอดภัยเนื่องจากชอบใช้ความรุนแรง
- 2 พูดคุยกับแม่ถึงการวางแผนเพื่อปกป้องลูกน้อยของเธอจากอันตรายที่มีในชุมชนระดมความคิดเพื่อหาแนวทางในการปกป้องลูกของเธอ
- 3 ขออนุญาตแม่และให้ช่วยกันจัดการกับสิ่งของภายในบ้านให้เกิดความปลอดภัยให้แม่สำรวจดูทุกห้องและทุกพื้นที่ที่ลูกอยู่เพื่อประเมินอันตรายที่อาจทำให้ลูกของเธอได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิต
 - ขณะที่กำลังบอกถึงสิ่งที่เป็นอันตรายแต่ละอย่างให้แม่ติดกระดาษสีไว้ที่บริเวณที่เป็นอันตรายแต่ละจุด
 - ถ้าเป็นไปได้ให้ช่วยแม่เขียนคำง่าย ๆ หรือวาดรูปลงบนกระดาษสีเพื่อบอกวิธีแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดความปลอดภัย
 - ช่วยแม่กำจัดหรือลดสิ่งที่เป็นอันตรายลงโดยทันทีให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- 4 ใช้ตารางที่ 1 ซึ่งแสดงอันตรายที่อาจเป็นไปได้เป็นแนวทางในการจัดการกับสิ่งของภายในบ้านให้เกิดความปลอดภัย
 - ขณะที่กำลังสำรวจดูพื้นที่ต่าง ๆ กับแม่และเธอได้บอกอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ให้ถามเธอว่าทำไมเธอจึงคิดว่าสิ่งนั้นเป็นอันตราย
 - ถ้าแม่ไม่ได้ตระหนักถึงของบางสิ่งที่เป็นอันตรายให้อธิบายให้เธอฟังว่าทำไมสิ่งนั้นจึงเป็นสิ่งที่อันตรายและเธอจึงต้องกำจัดมันออกไปกรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพราะอาจมีอันตรายที่อาจเป็นไปได้ภายในบ้านของแม่แต่ไม่ได้ถูกกล่าวไว้ในตาราง

ตารางที่ 1 อันตรายที่อาจเป็นไปได้และวิธีการหลีกเลี่ยง

อันตราย	คำอธิบายและวิธีการหลีกเลี่ยง
เครื่องเรือนที่ไม่มั่นคงหรือเครื่องเรือนที่มีความสูงลิ้นชักตะเกียง	เด็กที่กำลังหัดเดินจะจับเครื่องเรือนเพื่อดึงตัวเองให้ลุกขึ้นยืน ให้ยึดเครื่องเรือนที่ไม่มั่นคงให้ติดกับผนังหรือย้ายมันออกไปให้พ้นมือเด็กหรือทำให้มันหนักขึ้น เพื่อให้มั่นใจว่าเด็กจะไม่ดึงมันตกลงมาทับตัวเองได้
เครื่องเรือนที่วางไว้ใต้หน้าต่าง	ช่วยแม่ย้ายเครื่องเรือนเหล่านั้นให้ออกห่างจากหน้าต่างเพื่อป้องกันเด็กไม่ให้ปีนออกไปจากหน้าต่าง
พรมที่วางไว้หลวม ๆ	ช่วยแม่เก็บพรมเหล่านั้นและพูดคุยว่าพรมที่วางไว้หลวม ๆ นั้นจะเป็นอันตรายต่อเด็กที่กำลังหัดเดินและยังก้าวเดินไม่มั่นคงเขาอาจสะดุดพรมและหกล้มได้
สายไฟเปลือย	ช่วยแม่เอาเทปพันสายไฟพันรอบสายไฟเปลือยและเก็บสายไฟไว้ให้พ้นมือเด็กม้วนสายไฟไปเก็บไว้ด้านหลังเครื่องเรือน
ปิดประตูหน้าบ้านให้แน่นหนา	ในขณะที่แม่ไม่ได้เฝ้าดูเด็กอาจจะวิ่งออกไปทางประตูหน้าได้อย่างรวดเร็วอาจจะล็อกประตูไว้หรือหาสิ่งกีดขวางมาวางไว้เพื่อไม่ให้เด็กออกไปจากบ้านโดยไม่มีผู้ใหญ่ไปด้วย
ไฟที่ใช้หุงต้มอาหารทั้งภายในและภายนอกบ้าน	ระดมความคิดกับแม่ถึงวิธีการป้องกันไม่ให้เด็กโดนไฟลวกแม่สามารถทำที่กั้นไว้ในบ้านเพื่อไม่ให้เด็กคลานหรือเดินเข้าไปใกล้ไฟหรือสอนให้เด็กหยุดที่จุดใดจุดหนึ่งก่อนที่จะเข้าไปใกล้ไฟ
กระทะร้อนที่วางอยู่บนเตา	หันกระทะไปด้านหลังเตาเพื่อป้องกันไม่ให้เด็กจับกระทะแล้วดึงกระทะตกลงมาโดนตัวเอง
แก้วน้ำชา หรือกาแฟร้อน ๆ ที่วางไว้ในบริเวณบ้าน	ชาหรือกาแฟร้อน ๆ นั้นสามารถลวกผิวของเด็กได้อย่างง่ายแก้วน้ำร้อนไว้ในที่ที่เด็กเอื้อมถึง
ผ้าปูโต๊ะ	เด็กเล็กที่กำลังหัดเดินมักจะดึงปลายผ้าปูโต๊ะเพื่อช่วยในการทรงตัวพวกเขาอาจจะดึงแรงมากจนทำให้จานชามที่ร้อนหรือตกแตกได้นั้นตกลงมาบนตัวเขาทำให้เกิดการบาดเจ็บให้เอาผ้าปูโต๊ะออกประมาณ 2-3 เดือน
สารพิษทั้งหมด	ให้ช่วยแม่หาที่สูง ๆ เพื่อเก็บสารพิษทั้งหลายในภาชนะที่ปิดสนิทให้พ้นมือเด็กสิ่งเหล่านั้น ได้แก่ เครื่องปรุงอาหาร น้ำยาทำความสะอาด สารเคมี ปุ๋ย ยา เครื่องสำอาง และ สิ่งที่เป็นพิษทุกอย่าง ถ้าเป็นไปได้ให้เก็บสิ่งเหล่านั้นไว้ในตู้ที่ปิดล็อกได้ให้สอนลูกว่าอะไรบางอย่างที่สามารถนำเข้าปากได้ซึ่งได้แก่อาหารที่พอ แม่ให้เท่านั้นห้ามเอาอย่างอื่นเข้าปากอีก
การเปลี่ยนภาษาบรรจุสารพิษ	อย่าถ่าย/เก็บสารพิษ เช่น สารฟอกขาวทินเนอร์และสีลงในขวดแก้วหรือขวดโหลที่มีลักษณะที่เด็กคุ้นเคยเพราะเด็กไม่สามารถแยกแยะชนิดของเหลวในภาษาที่มีลักษณะคล้ายกันได้ เช่น ไม่ควรเก็บในขวดน้ำผลไม้

เหล่า	ถ้ามีคนในบ้านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้เก็บไว้ในที่ที่เด็ก เอื้อมไม่ถึงบอกทุกคนในบ้านว่าหลังจากดื่มแล้วให้ถึงขวดทันทีเพื่อให้พ้นมือเด็ก
ของชิ้นเล็ก ๆ ที่เด็ก สามารถ กลืนลงไปได้	บอกให้แม่มองหาสิ่งของที่มีขนาดเล็ก (ที่เด็กสามารถกลืนได้) ที่มีอยู่ในบ้าน และ ให้เก็บของเหล่านั้นไว้ในที่ที่ปลอดภัยที่เด็กเอื้อมไม่ถึงของเหล่านั้น ได้แก่ เมล็ดถั่ว ลูกแก้ว เหรียญ ยา กระดุม ฝาขวดน้ำ และ ของที่มีขนาดเล็กกว่า 3-4 เซนติเมตร สนับสนุนให้แม่สอนลูกคนโต/สมาชิกในครอบครัวให้มองหาของชิ้น เล็ก ๆ ที่อยู่ในบ้านทุก ๆ วัน
ของชิ้นเล็ก ๆ ที่เด็ก สามารถ กลืนลงไปได้	ทำความสะอาดพื้น (กวาดและถู) ทุกวันเพื่อป้องกันไม่ให้มีแมลงและขยะบนพื้นเด็ก (โดยเฉพาะเด็กที่กำลังคลาน) จะหยิบทุกอย่างเข้าปาก



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“เกมเสียง”

ให้เด็กเลียนแบบเสียงและท่าทางในเกมโดยทำสิ่งต่อไปนี้

- ตบเข้า
- ใช้มือตีพื้นหรือกระแทบเท้าบนพื้น
- เอามือปิดตาของคุณ
- ทำหน้าตาเกินจริง - อ้าปากกว้างแลบลิ้นเอียงหัวไปมา
- ร้องเพลงตลก ๆ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะ
ถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยาก
จะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง
ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วย
กันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมาย
ประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับ
ในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- ให้แจ้งสมาชิกในครอบครัวได้แก่พ่อลูก ๆ คนโตและสมาชิกที่เหลือให้ทราบว่ากระดาษสีแต่ละแผ่นนั้นมีความหมายอย่างไร (หมายถึงอันตรายแต่ละอย่าง)
- ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตามแนวทางแก้ปัญหาเพื่อที่จะกำจัดหรือลดอันตรายที่อยู่ในบ้านลง
- ขอให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันปกป้องลูกของเธอจากอันตรายในชุมชน

□ กิจกรรมสอนเสริม

ด้วยเหตุผลใดก็ตามถ้าคุณไม่สามารถทำการสำรวจอันตรายภายในบ้านไปพร้อมกับแม่แล้วให้ช่วยกันกับแม่วาดรูปอันตรายที่พบได้บ่อยและพูดคุยถึงอันตรายที่เป็นไปได้จากสิ่งเหล่านี้

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Conant, Jeff and Pam Fadem. A Community Guide to Environmental Health, Berkeley: Hesperian, 2009.

Contact Information: <http://www.hesperian.org>

The First 2 Years: Excerpts from The Complete Book of Baby & Child Care. Colorado Springs, CO: Focus on the Family

www.zerotothree.org - General Access(Accessed June 9, 2009)

www.aap.org — General Access(Accessed June 9, 2009))

47

บทบาทของลูกคนโต ต่อพัฒนาการ ทางด้านสังคมของเด็ก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV47

ชื่อบท : บทบาทของลูกคนโตต่อพัฒนาการทางด้านสังคมของเด็ก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
13 - 15 เดือน	แกน	60 - 90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตัวชี้วัดรอง : เด็กมีความสามารถในการจัดการ

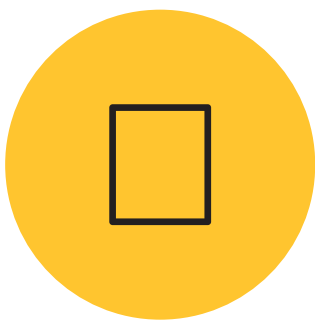
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก
ถ้าไม่ใช่ ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกแนวคิดเรื่องความยุติธรรมและการให้ความร่วมมือที่เกี่ยวข้องกับเด็กเล็กได้
- บอกกลยุทธ์ในการสอนลูกของเธอเรื่องความยุติธรรมและการให้ความร่วมมือกับผู้อื่นได้
- บอกแนวทางปฏิบัติและความคาดหวังเรื่องความยุติธรรมและการให้ความร่วมมือภายในครอบครัวของเธอได้
- บอกขอบเขตที่เหมาะสมกับอายุ (ระหว่างพี่น้องและสมาชิกคนอื่นในครอบครัว) เกี่ยวกับความยุติธรรมและการให้ความร่วมมือภายในครอบครัวของเธอได้ (ให้ปรับให้เหมาะสมกับบริบท)

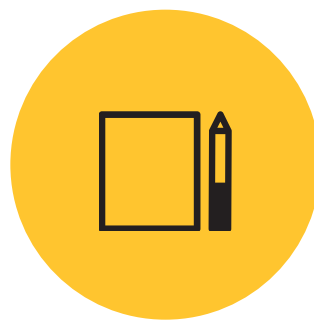
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ



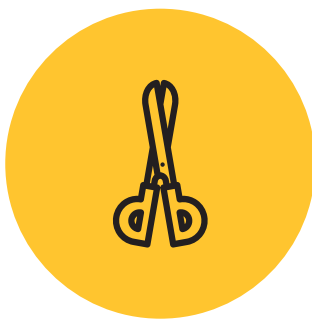
อุปกรณ์ระบายสี



กระดาษสีแดงถ้ามีถ้า
ไม่มีให้ระบายกระดาษ
ธรรมดาด้วยสีแดง



เทปกาวกาวหรือที่เย็บ
กระดาษ (ทำกาวตาม
สูตรถ้าจำเป็น)



กรรไกร (สำหรับขั้นตอน
การเตรียมเท่านั้น)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- ตัดกระดาษสีแดงเป็นรูปหัวใจเส้น
ผ่านศูนย์กลางประมาณ 7
เซนติเมตร 3 ดวง
- ทำกาวตามสูตรที่ให้ถ้าจำเป็น



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยเรื่อง ความยุติธรรม และการให้ความร่วมมือ

- 1 ระดมความคิดกับแม่ถึงความหมายของคำว่า “ความยุติธรรม” สำหรับเด็กความยุติธรรมหมายถึง
 - ผู้ใหญ่ปฏิบัติกับเด็กด้วยความเคารพและให้เกียรติ
 - ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กที่อายุน้อยกว่าและมากกว่าน่าจะแตกต่างกันไปแต่ให้เหมาะสมกับอายุของเด็ก
- 2 ขึ้นอยู่กับอายุของเด็กเขาได้รับการปฏิบัติแตกต่างหรือเหมือนกันกับเด็กคนอื่น ๆ อย่างไรบ้างทั้งในบ้านและนอกบ้าน (ความแตกต่างของอายุแบบแผนของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมความต้องการพิเศษของเด็ก ฯลฯ)
- 3 ระดมความคิดกับแม่ถึงความหมายของคำว่า “ความร่วมมือ” สำหรับเด็กความร่วมมือหมายถึงเด็กเรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกันและวิธีปฏิบัติต่อกันโดยไม่ขัดแย้งกัน
- 4 ขอให้แม่บอกสถานการณ์และสถานที่ที่เด็กต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กและ/หรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ บอกชื่อบุคคลที่เด็กต้องมีปฏิสัมพันธ์ด้วยเป็นประจำ
- 5 ให้แม่เล่าว่าลูกของเธอมักจะประพฤติตัวอย่างไรเมื่ออยู่กับเด็กและผู้ใหญ่คนอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเล่นกับเด็กคนอื่น ๆ
- 6 ถามว่า
 - เคยมีความขัดแย้งเกิดขึ้นระหว่างบุคคลหรือไม่
 - ลูกของคุณมักจะเล่นอยู่คนเดียวหรือเล่นกับคนอื่น
 - มีเด็กหรือผู้ใหญ่คนอื่นข่มขู่ลูกของคุณหรือไม่ลูกของคุณร้องไห้เมื่อมีเด็กหรือผู้ใหญ่คนอื่นเข้าใกล้หรือไม่



พูดคุยเรื่องการเบี่ยงเบน ความสนใจและการขัดจังหวะ:

- 1 แจกกระดาษและอุปกรณ์ระบายสีให้แม่
 - ให้แม่วาดรูปตัวเธอและลูก
 - ขณะที่แม่กำลังวาดรูปให้ทำสิ่งที่ไม่เป็นปกติ เช่น เกาหัวเรื้อย ๆ หรือใช้เท้าเคาะพื้นดัง ๆ เพื่อที่จะรบกวน หรือ ขัดจังหวะแม่ขณะที่เธอวาดรูป
 - หลังจากผ่านไป 2-3 นาทีให้หยุดทำสิ่งที่รบกวนนั้น
- 2 ถามแม่ว่าเธอเคยเห็นลูกของเธอพยายามขัดจังหวะขณะกำลังทำงานหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจหรือไม่ให้

อธิบายว่า

- เด็กที่อายุ 13-15 เดือนนั้นโดยทั่วไปยังไม่พร้อมที่จะเล่นอย่างยุติธรรมหรือให้ความร่วมมือกับคนอื่น
- ส่วนมากพวกเขามีแนวโน้มที่จะเล่นคนเดียวเลียนแบบเด็กคนอื่น ๆ หรือเล่นในแบบที่เป็นการรบกวน หรือ ทำให้เด็กคนอื่น ๆ รำคาญ
- พวกเขายังไม่สามารถเข้าใจได้ว่าพฤติกรรมบางอย่างนั้นอาจเป็นการรบกวนเด็กหรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ได้ พฤติกรรมแบบนี้ต้องการแม่ให้มีส่วนร่วมด้วยขณะที่ลูกของเธอมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

3 ให้แม่บอกวิธีที่สามารถช่วยลูกของเธอรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้เวลาที่ลูกของเธอไม่ให้ความร่วมมือหรือเล่นอย่างไม่เหมาะสมกับคนอื่น ๆ (ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เป็นปกติ) จากนั้นอธิบายว่า

- วิธีที่ดีที่สุดในการจัดการกับเด็กคือการเบนความสนใจของเด็กโดยหากิจกรรมใหม่ให้เขาทำ
- วิธีการแก้ปัญหาอีกวิธีหนึ่งก็คือบอกคนอื่น ๆ ว่าพฤติกรรมของเด็กอายุ 13-15 เดือนเป็นอย่างไรและพวกเขาควรจะมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กวัยนี้ได้อย่างไร
- เตรียมสถานที่ที่ปลอดภัยและไม่ไปรบกวนเด็กคนอื่น ๆ ได้ (แต่ไม่แยกจากเด็กคนอื่น ๆ)
- ให้เด็กคนอื่น ๆ ได้มีโอกาสช่วยลดปัญหาให้กับเด็กอายุ 13-15 เดือน

4 ฉันได้ทำอะไรซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ปกติในขณะที่คุณกำลังเริ่มระบายสี (ฉันหวังว่าคุณคงจะสังเกตเห็น)

5 แล้วฉันได้ทำอะไรเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของคุณไปจากสิ่งที่ฉันทำ (ฉันได้เอางานอย่างอื่นให้คุณทำ)

6 อธิบายว่าสิ่งที่คุณได้ทำลงไปก็เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของเธอคุณสามารถเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กให้ไปทำกิจกรรมที่น่าสนใจอย่างอื่นและเลิกทำกิจกรรมที่อาจเป็นการรบกวนคนอื่นได้ เช่น ถ้าเด็กดึงผมของคุณให้เอาของเล่นที่มีสีสั่นไปเบี่ยงเบนความสนใจของเขาเด็กส่วนใหญ่จะหยุดดึงผมของคุณ

7 ให้แม่เล่าถึงเหตุการณ์ที่ลูกของเธอเล่นอย่างไม่ยุติธรรมหรือไม่ให้ความร่วมมือกับคนอื่น



พูดคุยเกี่ยวกับการสอน

เรื่องการให้ความร่วมมือและความยุติธรรม

1 อภิปรายสถานการณ์ด้านล่างกับแม่แล้วตัดสินใจว่าเธอควรจะจัดการกับสถานการณ์นั้นอย่างไรให้เหมาะสม

สถานการณ์	วิธีแก้ปัญหา
ลูกของคุณต้องออกจากสถานที่ที่กำลังเล่นอยู่ ในขณะที่เด็กคนอื่น ๆ ยังเล่นอยู่ที่นั่น คุณจะจัดการสถานการณ์นี้อย่างไร	อาจเป็นเพราะว่าลูกของคุณเห็นว่าเป็นการไม่ยุติธรรมต่อเขา ให้เอาของเล่นให้ลูกเพื่อ เบี่ยงเบน ความสนใจของเขา จากนั้นให้ค่อย ๆ อุ้มลูกขึ้นและ ออกจากบริเวณนั้น
ลูกของคุณแย่งอาหารหรือของเล่นมาจากคนอื่น คุณจะจัดการสถานการณ์นี้อย่างไร	เพราะว่าลูกของคุณยังไม่พร้อมที่จะรู้จักแบ่งปันให้เอาของเล่นหรืออาหารอย่างอื่นมา เบี่ยงเบน ความสนใจของเขาถ้าเป็นไปได้ให้ใช้เวลากับเด็กที่โตกว่าและบุคคลที่เกี่ยวข้องในเหตุการณ์นี้และอธิบายต่อพวกเขา ดี ๆ ว่าเด็กในวัยนี้ยังไม่เข้าใจเรื่องการแบ่งปันของเล่นหรืออาหาร
พี่ของเด็กกำลังทำงานประดิษฐ์ ซึ่งเปราะบาง และแตกหักง่ายอยู่ คุณจะจัดการสถานการณ์นี้อย่างไร	ถ้าเป็นไปได้ให้พาเด็กออกจากสถานที่นั้นหรือให้พี่ไปทำงานในที่อื่นที่ไกลจากน้องถ้าเป็นไปได้ให้เอาของเล่นหรือของอย่างอื่นมาให้เขาเพื่อ เบี่ยงเบน ความสนใจของเขาในขณะที่พี่กำลังทำงานอยู่

2 ระดมความคิดกับแม่เพื่อหาแนวคิดวิธีที่เธอจะเริ่มสอนลูกเรื่องความยุติธรรมและการให้ความร่วมมือในสถานการณ์ส่วนใหญ่ในตารางด้านบนเด็กจะยังไม่สามารถเข้าใจแนวคิดเรื่องนี้ได้จนกว่าจะอายุครบ 2 ปี (24 เดือน) แนวคิดในการสอนที่เป็นไปได้ ได้แก่

- ให้พาลูกออกไปพบกับเด็กคนอื่น ๆ บ่อย ๆ โดยมีคุณคอยดูแลอยู่ (อาจเริ่มที่อายุเท่าไรก็ได้)
- ให้พูดกับลูกของคุณเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เขาเจอและวิธีการแก้ปัญหา
- ส่งเสริมให้ลูกของคุณเล่นอย่างยุติธรรมและให้ความร่วมมือเพราะว่าเด็กก็ชอบที่มีคนมาเล่นด้วย
- ชมเชยลูกเวลาที่เขาเล่นอย่างได้อย่างเหมาะสมและให้ความร่วมมือกับเด็กคนอื่น ๆ
- คอยดูแลการเล่นของลูกของคุณกับเด็กคนอื่นอยู่เสมอให้พวกเขาฝึกการผลัดเปลี่ยนกันเล่นของเล่นขณะที่คุณคอยให้การดูแลและคอยแทรกแซงถ้าจำเป็น
- กระตุ้นให้ลูกของคุณขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เวลาที่เขามีปัญหาในการให้ความร่วมมือกับเด็กคนอื่น ๆ
- เป็นตัวอย่างที่ดีเรื่องความยุติธรรมและการให้ความร่วมมือขณะที่อยู่กับเด็กหรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ

3 แนะนำให้แม่เลือกวิธีที่เธอสามารถสอนเรื่องความยุติธรรมและการให้ความร่วมมือให้ลูกของเธอ 3 วิธี

- วาดรูปที่เป็นตัวแทนของแนวคิดแต่ละวิธีลงบนกระดาษรูปหัวใจ
- แล้วติดมันไว้ที่รูปภาพของแม่/ลูกที่วาดไปเมื่อเริ่มบทเรียน

4 ให้แม่วาดรูปบ้านของเธอที่ด้านหลังของกระดาษ

ให้แม่ระดมความคิดว่าเธอคาดหวังให้เกิดความยุติธรรมและการร่วมมือขึ้นในบ้านอย่างไร วาดรูปเล็ก ๆ เพื่อแสดงถึง ความคาดหวังเหล่านั้นลงบนรูปบ้านที่เธอได้วาดขึ้น ให้ใช้แนวคิดด้านล่างเป็นแนวทางสำหรับสิ่งที่แม่คาดหวังภายในบ้านแม่ อาจจะนำแนวคิดเหล่านี้ไปปรับใช้ในบ้านของเธอได้ แม่อาจจะคาดหวังว่า

- ลูก ๆ จะไม่ส่งเสียงดังหลังจากที่ผู้ใหญ่หรือเด็กคนอื่น ๆ ในบ้านเข้านอนแล้ว
 - สมาชิกในครอบครัวทานอาหารร่วมกัน
 - สมาชิกในครอบครัวจะไม่ใช้ของของคนอื่นก่อนได้รับอนุญาต
 - สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวแบ่งปันอาหารและของเล่นให้กับทุกคนในครอบครัว
 - สมาชิกในครอบครัวใช้คำพูดให้เกียรติซึ่งกันและกัน
 - สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติเสมอที่จะใช้ความรุนแรง
- (เติมสิ่งที่คาดหวังอื่น ๆ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะในวัฒนธรรมและในบริบทของครอบครัวลงไปด้วย)

5 อ่านเหตุการณ์สมมุติด้านล่าง

- พิจารณาการตอบสนองของแม่หรือพ่อในแต่ละสถานการณ์ว่าปฏิกิริยานั้นเหมาะสมสำหรับเด็กหรือไม่
- ตัดสินว่าความคาดหวังในแต่ละเหตุการณ์นั้นเหมาะสมกับอายุของเด็กหรือไม่และอธิบายว่าทำไม
- ถ้าความคาดหวังนั้นไม่เหมาะสมกับอายุให้เสนอแนะการตอบสนองที่เหมาะสมกับอายุ

เหตุการณ์สมมุติที่ 1

เด็กชายอายุ 5 ปีอยากจะเล่นรถของเล่นที่น้องชายอายุ 14 เดือนกำลังเล่นอยู่แม่จึงบอกกับน้องชายว่า “หนูกับพี่สามารถเล่นของเล่นด้วยกันได้แล้วพวกเธอจะได้เล่นสนุกด้วยกัน”

การตอบสนองแบบนี้**ไม่เหมาะสม**กับอายุของเด็กเพราะว่าเด็กอายุ 14 เดือนจะยึดตัวเองเป็นหลักและยังไม่รู้จักการแบ่งปันของเล่น

การตอบสนองที่**เหมาะสม**มากกว่าคือการบอกกับเด็กที่อายุ 5 ปีว่าอีกสักพักน้องชายของเขาจะคืนของเล่นให้เพราะเด็กอายุ 14 เดือนจะเล่นของเล่นได้ไม่นานแล้วให้ใช้ของเล่นอีกชิ้นหนึ่งเพียงเบนความสนใจของเด็กอายุ 14 เดือน เมื่อถึงเวลาที่แม่ได้สัญญาไว้กับเด็กอายุ 5 ปี

เหตุการณ์สมมุติที่ 2

ซาร่าห์อายุ 3 ปีและเทซซาอายุ 14 เดือนกำลังเล่นอยู่ข้างนอกบ้านด้วยกันเทซซาเจอขวดน้ำพลาสติกและอยากจะได้มันไปรอบ ๆ สนาม ซาร่าห์เข้าไปหาเทซซาแล้วเอามาให้เธอ เทซซาจึงเริ่มกรีดร้อง แม่เห็นถึงการไม่ร่วมมือกันจึงเข้าไปคว้ามือซาร่าห์ไว้แล้วอธิบายกับเธอว่า เธอต้องไปหาขวดน้ำใบใหม่ เพราะว่าเทซซาเจอขวดน้ำใบนี้ก่อน เป็นการตอบสนองที่เหมาะสมกับอายุถ้าเป็นไปได้การมีของเล่น 2 ชิ้นก็เหมาะสมมากกว่าการที่จะให้เด็กอายุ 13-15 เดือนแบ่งปันกันเล่นหรือการพยายามให้ผลัดเปลี่ยนกันเล่น

เหตุการณ์สมมุติที่ 3

พอลล่าอายุ 14 เดือนเจอแปรงผมของพี่สาวของเธอ เธอจึงเอามันมาหิวผมให้ตุ๊กตาของเธอ พี่สาวของเธอโกรธมากที่พอลล่าเล่นแปรงผมของเธอ แม่จึงบอกกับพี่สาวว่า เธอควรให้น้องสาวของเธอเล่นแปรงผมได้เพราะเราแบ่งปันของทุกอย่างกันในครอบครัว แล้วแม่จึงบอกให้พอลล่าเล่นแปรงผมต่อไป คำตอบนี้อาจเป็นคำตอบที่เหมาะสมกับอายุหรือไม่ก็ได้ขึ้นกับความคาดหวังภายในครอบครัวเพราะในบางครอบครัวคาดหวังให้มีการแบ่งปันของทุกอย่างที่มีเนื่องจากมีทรัพยากรจำกัดแต่บางครอบครัวเชื่อว่าการขออนุญาตก่อนเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงความเคารพต่อสิทธิความเป็นเจ้าของ ถ้าหากว่าเป็นกรณีนี้แม่ควรจะถามพี่สาวก่อนว่าขอให้พอลล่าเล่นแปรงผมของเธอได้ไหม แต่ถ้าพี่สาวไม่ยอมให้พอลล่าเล่น แม่ก็ควรจะเคารพการตัดสินใจของเธอแม่หรือพี่สาวสามารถเอาแปรงผมอันใหม่ให้พอลล่าหรืออาจเบี่ยงเบนความสนใจให้พอลล่าไปทำอย่างอื่นแทน



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1 ถ้าเป็นไปได้ให้พาเด็ก 2-3 คนมาอยู่ด้วยกันเพื่อให้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์กัน
- 2 นำของเล่นหรือสิ่งของที่ปลอดภัย 2-3 ชิ้นที่นำมาจากบ้านให้เด็ก ๆ เล่นการเล่นน้ำ

(น้ำสะอาด) ก็เป็นกิจกรรมที่ดีสำหรับเด็กทุกวัยแต่ถ้าน้ำสะอาดหาได้ยากสามารถใช้ของเล่นหรือของใช้ในบ้านที่ปลอดภัยแทนก็ได้ (เช่น หม้อกระทะและอุปกรณ์สำหรับทำอาหารอื่น ๆ)

- 3** กระตุ้นให้แม่ออกกำลังกายและเล่นกับลูกโดยเน้นเฉพาะปฏิกิริยาของเด็กวัย 13-15 เดือน
- คอยเตือนแม่ให้ใช้เทคนิคการเบี่ยงเบนความสนใจกับเด็กอายุ 13-15 เดือน
 - ให้แม่ออกกำลังกายที่อายุมากกว่าเด็กอายุ 13-15 เดือนยังเด็กเกินกว่าที่จะเข้าใจวิธีการเล่นร่วมกันในตอนนี้นี้แต่ไม่นานเขาก็จะเติบโตขึ้นเหมือนกับพวกเด็กโตและจะเรียนรู้ถึงวิธีการเล่นร่วมกัน



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1** จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2** อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3** สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- แนะนำให้แม่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ได้ออกกำลังกายในตอนนี้ไว้ที่ใดก็ได้ในบ้านของเธอ
- กระตุ้นให้แม่จดจำตัวอย่างเหตุการณ์ที่เธอได้ฝึกสอนเรื่องความยุติธรรมและการให้ความร่วมมือกับลูกของเธออย่างน้อย 2 เหตุการณ์ที่แตกต่างกัน
- ให้แม่ได้เล่าเหตุการณ์เหล่านี้กับคุณในการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

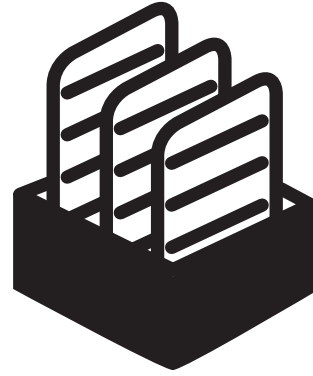


กิจกรรมสอนเสริม

- มองหาโอกาสในการสอนเรื่องความยุติธรรมและการให้ความร่วมมือกับเด็กคนอื่นซึ่งเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในระหว่างบทเรียน
- หยุดและแสดงตัวอย่างกลยุทธ์การสอนที่ดีเกี่ยวกับความยุติธรรมและการให้ความร่วมมือและให้แม่มีส่วนร่วมในการโต้ตอบกับลูกในสถานการณ์เหล่านี้ด้วย

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่
ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่ม
เด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

48

กิจกรรม การรู้หนังสือ 3

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV48

ชื่อบท : กิจกรรมการรู้หนังสือ 3

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
13-15 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด/ฉลาด/
มีเหตุผล

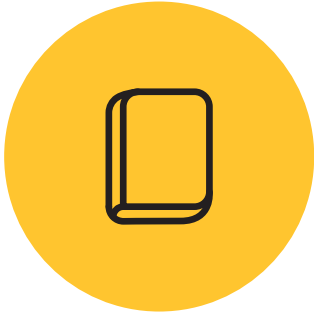
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

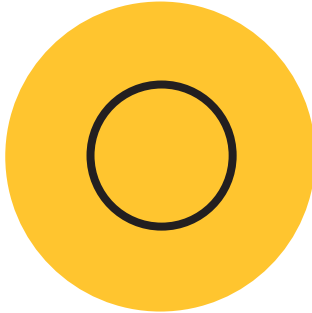
- ฝึกฝนทักษะการอ่านการเขียน
และทักษะทางคณิตศาสตร์ให้
เหมาะสมกับระดับการรู้หนังสือ
ของเธอ
- ตั้งเป้าหมายความสำเร็จในการรู้
หนังสือที่เหมาะสมสำหรับทักษะ
และความสนใจของเธอ
- ทำโอกาสในการปฏิบัติให้สำเร็จ
เพื่อบันทึกทักษะที่ได้เรียนรู้จาก
โครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก
ถ้าไม่ใช่ ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในกิจกรรมการรู้หนังสือหรือบทเรียนที่คุณได้เลือกไว้สำหรับแม่



อุปกรณ์อื่น ๆ ที่ต้องการสำหรับโอกาสในการปฏิบัติ



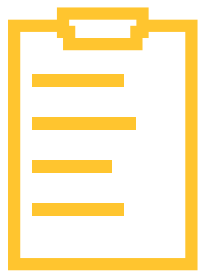
เอกสารแบบสอบถามประจำไตรมาส (ให้พิมพ์ออกมาก่อนเริ่มบทเรียนเพื่อตอบแบบสอบถามในตอนท้ายของบทเรียนแบบสอบถามอยู่ใน “toolbox” ในแผ่นดีวีดี)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 ค้นหากิจกรรมและคำอธิบายบทเรียนสำหรับบทเรียนนี้จาก “tool box” การรู้หนังสือ (literacy toolbox) และคู่มือผู้ใช้
- 2 ทบทวนผลการประเมินการรู้หนังสือในบทเรียนปฐมนิเทศโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยบทที่ 3 ที่คุณได้บันทึกไว้ (บทที่ 24 เพิ่มงานโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยและการประเมินการรู้หนังสือมีการประเมินการรู้หนังสือของแม่-ผู้แปล) จากบันทึกของคุณเกี่ยวกับทักษะความต้องการและความสนใจของแม่ให้ทำดังต่อไปนี้ (อ้างอิงจาก “toolbox” การรู้หนังสือ):
 - **ระดับ 1** (ทักษะพื้นฐาน): เลือกกิจกรรมการอ่านและกิจกรรมทางคณิตศาสตร์ให้เหมาะสมกับทักษะและความต้องการของแม่ถ้าแม่ต้องการการฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กให้เปลี่ยนกิจกรรมการเขียน (ที่แทรกอยู่ในกิจกรรมการอ่าน) เป็นกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กแทน
 - **ระดับ 2** (ทักษะการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวัน): เลือกบทเรียนจากบทเรียนการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับทักษะความต้องการและความสนใจของแม่บทเรียนนั้นถูกเรียงไว้ตามระดับความยากง่ายจากง่ายที่สุดไปยากที่สุด
- 3 เตรียมตัวสำหรับโอกาสในการปฏิบัติให้ใช้ใบรายการการประเมินตอบคำถามเหล่านี้:

- ในปีที่ผ่านมาแม่ได้ทำโอกาสในการปฏิบัติในพัฒนาการทุก ๆ ด้านได้สำเร็จหรือไม่ถ้าไม่ยังมีพัฒนาการด้านใดที่เธอยังต้องการโอกาสในการปฏิบัติให้สำเร็จ
- ให้อ่านคร่าว ๆ ถึงตัวชี้วัดของพัฒนาการด้านต่าง ๆ (ยกตัวอย่างเช่น ในบทเรียนที่ผ่านมาได้สอนเนื้อหาเกี่ยวกับตัวชี้วัดนี้ไหม)
- ขึ้นอยู่กับตัวชี้วัดที่คุณเลือกให้วางแผนการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องตัวอย่างการปฏิบัติที่เป็นไปได้ ได้แก่:

ตัวชี้วัด	การปฏิบัติ
แม่รู้เรื่องราวในพระคัมภีร์ 3 เรื่อง	ขอให้แม่เล่าเรื่องราวในพระคัมภีร์ให้คุณและลูกฟัง
แม่เรียนรู้และนำทักษะในการสร้างรายได้อย่างน้อยหนึ่งอย่างไปใช้ให้เป็นประโยชน์	ขอให้แม่แสดงทักษะในการสร้างรายได้ที่ได้เรียนไปในบทเรียนโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยเมื่อเร็ว ๆ นี้
แม่รู้อาการของเด็กที่ถูกทำร้าย	ขอให้แม่บอกว่าแม่จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกถูกทำร้าย
แม่มีพฤติกรรมในการให้อาหารและการดูแลลูกเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น	ขอให้แม่เตรียมของว่างที่มีประโยชน์สำหรับลูกโดยใช้อาหารที่เธอมีภายในบ้าน



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ (5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว (5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ (10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

☐ บทเรียนการเรียนรู้หนังสือ

- 1 ทำตามคำอธิบายบทเรียน/กิจกรรมที่คุณได้เลือกไว้ (อยู่ใน toolbox การรู้หนังสือ)
- 2 ในขณะที่แม่ทำกิจกรรมกับคุณให้บันทึกทักษะต่าง ๆ ที่คุณคิดว่าแม้อยู่ต้องการการฝึกฝนเพิ่มเติมให้ใส่บันทึกนี้ไว้ในแฟ้มงานของแม่เพื่อที่คุณจะสามารถอ้างอิงได้ก่อนเริ่มบทเรียนการรู้หนังสือครั้งหน้า
- 3 ให้พิจารณาถามแม่ที่อยู่ในระดับ 2 เกี่ยวกับทักษะการรู้หนังสือต่าง ๆ ที่เธออยากฝึกให้แม่ดูหัวข้อบทเรียนในส่วนของการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวันและช่วยกันเลือกบทเรียนที่จะเรียนในบทเรียนการรู้หนังสือครั้งหน้า

☐ โอกาสการปฏิบัติ

- 1 ขอให้แม่ทำโอกาสในการปฏิบัติที่คุณได้เตรียมไว้สำหรับเธอให้สำเร็จ
- 2 เมื่อเธอทำสำเร็จแล้วให้เธอเล่าถึงสิ่งที่เธอทำสำเร็จถ้าเป็นไปได้ให้แบ่งปันวิธีปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดีขึ้นได้ในอนาคต
- 3 ถ้าแม่แสดงให้เห็นว่าเธอสามารถบรรลุผลตามตัวชี้วัดที่สัมพันธ์กับโอกาสในการปฏิบัติให้ขีดฆ่าออกจากใบรายการการประเมิน



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

☐ สอนคำศัพท์ให้ลูกของคุณ : ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ให้แม่อุ้มลูกของเธอไว้บนตักหรือให้ลูกนั่งบนที่นั่งของทารก (ถ้าเป็นไปได้) และพูดหรือร้องเพลงต่อไปนี้ให้แม่จับนิ้วของลูกให้ชี้ไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามเนื้อเพลง (ตัวอย่างเพลงผู้สอนสามารถนำเพลงอื่นมาใช้ได้)

“

ชูนิ้วของเธอขึ้นมาในอากาศในอากาศ
ชูนิ้วของเธอขึ้นมาในอากาศในอากาศ
ชูนิ้วของเธอขึ้นมาในอากาศแล้วสอดมันไว้ใต้ผมของเธอ

สอดนิ้วของเธอไว้ใต้ผมของเธอไว้ใต้ผมของเธอ
สอดนิ้วของเธอไว้ใต้ผมของเธอไว้ใต้ผมของเธอ
สอดนิ้วของเธอไว้ใต้ผมของเธอไว้ใต้ผมของเธอแล้วย้ายไปแตะ
ที่จมูกของเธอ

แตะนิ้วของเธอไว้ที่จมูกของเธอไว้ที่จมูกของเธอ
แตะนิ้วของเธอไว้ที่จมูกของเธอไว้ที่จมูกของเธอ
แตะนิ้วของเธอไว้ที่จมูกของเธอไว้ที่จมูกของเธอแล้วย้ายไปแตะ
ที่นิ้วเท้าของเธอ
แตะนิ้วของเธอไว้ที่นิ้วเท้าของเธอไว้ที่นิ้วเท้าของเธอ ฯลฯ
(เรื่องซ้ำโดยใช้คำว่าแขน/ขาแก้ม/คางปาก/สะโพกคอ/หลัง)

เอนิ้วของเธอวางประสานกันประสานกัน
เอนิ้วของเธอวางประสานกันประสานกัน
เอนิ้วของเธอวางประสานกันแล้ววางไว้บนटक

เมื่อร้องจบให้ปรบมือ

”



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

- **ระดับ 1 (ทักษะพื้นฐาน)** : ถ้ามีเด็ก ๆ ในครอบครัวที่มีอายุอยู่ในช่วงที่กำลังไปโรงเรียนหรือมีความพร้อมที่จะเริ่มเรียนรู้ทักษะการรู้หนังสือส่งเสริมให้แม่ทำกิจกรรมที่เธอได้ทำสำเร็จแล้วในวันนี้กับเด็ก ๆ ถ้าไม่ใช่ให้แม่ฝึกคนเดียวหรือให้แม่สอนทักษะดังกล่าวให้แก่สมาชิกครอบครัวคนอื่นหรือเพื่อน ๆ
- **ระดับ 2 (ทักษะการรู้หนังสือในชีวิตประจำวัน)** : ส่งเสริมให้แม่ฝึกฝนทักษะที่ได้เรียนโดยการอ่านเอกสารใหม่ ๆ ที่คล้ายคลึงกันสละกต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ฯลฯ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม





การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่
ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่ม
เด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

49

กิจกรรมการรู้หนังสือ สำหรับเด็ก อายุ 16-18 เดือน

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV49

ชื่อบท :

กิจกรรมการรู้หนังสือสำหรับเด็กอายุ 16-18 เดือน

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
16-18 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กสำเร็จการศึกษาขั้นต่ำในระดับประถมศึกษา

ตัวชี้วัดรอง : สร้างเสริมความสนใจเฉพาะด้านและด้านสติปัญญาความรู้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายความสำคัญของการให้โอกาสในการสร้างทักษะก่อนการรู้หนังสือแก่ลูกของเธอได้
- บอกกิจกรรมก่อนการรู้หนังสือที่เป็นไปได้ที่เธอจะสามารถทำร่วมกับลูกของเธอที่บ้าน
- ฝึกทำกิจกรรมก่อนการรู้หนังสือกับลูกโดยใช้อุปกรณ์ที่มีในท้องถิ่น

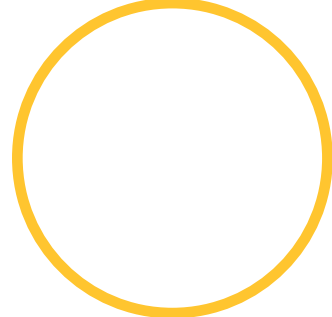
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



วัสดุอุปกรณ์ที่มีในท้องถิ่นสำหรับทำ “กล่องของเล่นเพื่อการรู้หนังสือ” ให้แม่เก็บไว้ใช้กับลูกของเธอที่บ้าน



กระดาษและเครื่องเขียน



วัสดุอุปกรณ์สำหรับการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก



กระดาษแข็งลักษณะเป็นท่อความยาวประมาณ 16 เซนติเมตร 2 ชิ้นซึ่งอาจได้มาจากแกนกระดาษทิชชูหรือใช้กระดาษแข็งธรรมดาหรือกระดาษแข็งที่มีสีฉูดฉาดให้เป็นท่อแล้วใช้เทปกาวติดไว้ให้แน่นหนา



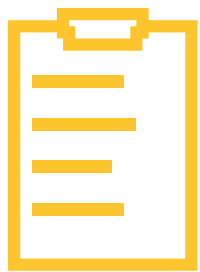
สีเมจิกที่ไม่มีพิษหรือสีเทียนเพื่อใช้ตกแต่งท่อกระดาษ (ถ้ามี)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. คิดของเล่นในระดับก่อนการรู้หนังสือสำหรับเด็กอายุ 16-18 เดือนที่คุณและแม่สามารถช่วยกันประดิษฐ์ขึ้นมาเพื่อเก็บไว้ใช้ที่บ้านของเธออาจได้แก่
 - หนังสือ (จากเรื่องราวในท้องถิ่นที่แม่คุ้นเคย) เช่น ช่วยแม่เขียนประวัติของครอบครัวของเธอลงในหนังสือ
 - เธอสามารถเล่าเรื่องให้คุณอาสาสมัครที่โบสถ์หรือแม่คนอื่นที่รู้หนังสือเขียนตามที่เธอเล่า
 - รูปหรือภาพที่แม่สามารถใช้ประกอบการเล่าเรื่อง (จากเรื่องราวในท้องถิ่นที่แม่รู้จัก) ให้ลูกของเธอฟัง
 - สีเทียน (ถ้ามี) หรือเครื่องเขียนอื่น ๆ ที่ปลอดภัย

- กระดาษ
- กลองไม้
- ของเล่นที่ไว้ใช้วางซ้อนกัน (ที่เหมาะสมกับอายุและปลอดภัย) อาจจะเป็นกลองที่มีขนาดต่าง ๆ กัน ภาชนะพลาสติกที่สะอาดและมีขนาดต่าง ๆ กัน ฯลฯ
- ดินน้ำมันทำเองและ/หรือสีที่เอาไว้ใช้นี้ระบาย ฯลฯ (ดูคู่มือวิธีทำ) ให้เลือกทำหลาย ๆ อย่างเท่าที่จะทำได้และจำไว้ว่าคุณยังมีเวลาในการทำและสัทธิวิธีทำในระหว่างการเยี่ยมบ้าน

- 2 เลือกภาษาที่คุณสามารถทิ้งไว้ให้แม่เพื่อใช้ใส่ของเล่นเพื่อการรู้หนังสือ เช่น กลองกระดาษหรือภาษาสำหรับใส่ของอื่น ๆ ที่ปลอดภัย (เช่น ตะกร้า)
- 3 เตรียมการสัทธิการเขียนเรื่องสั้น ๆ ที่คุณจะทำในช่วงการนำเข้าสู่บทเรียน (ดูแผนการสอน) วางแผนว่าคุณจะบอกไปและแสดงทักษะที่จำเป็นในการเขียนเรื่องให้เกินจริงได้อย่างไร
- 4 วางแผนว่าคุณจะสอนแม่ให้ประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ ที่จะบรรจุในกลองการรู้หนังสืออย่างไร



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึกการอภิปรายการเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วคุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

1. ถามแม่ว่าเธอชอบเล่าเรื่องใหม่แล้วแม่รู้จักเรื่องอะไรบ้างจากนั้นให้แม่ตั้งใจฟังเรื่องที่ลูกกำลังจะเล่าและเขียนให้แก่เธอรหว่างที่เธอเล่าดูคุณให้เธอคิดถึงทักษะที่คุณใช้ในการเขียนเรื่อง
2. เริ่มเขียนเรื่องและแสดงทักษะที่คุณต้องใช้ในการเขียนให้เกินจริง เช่น
 - ยืดนิ้วมือก่อนที่จะเริ่มเขียน
 - วางแขนลงบนตำแหน่งที่เหมาะสม
 - ค่อย ๆ เขียนตัวหนังสือแต่ละตัวช้า ๆ
 - พูดออกเสียงดัง ๆ ว่าคุณกำลังคิดถึงอะไรเวลาที่คุณเขียน เช่น พูดว่า “ฉันควรจะเขียนคำว่าอะไรต่อฉันรู้อะไร
 - เกี่ยวกับหัวข้อนี้บ้างฉันเคยอ่าน/ได้ยินเรื่องราวแบบนี้ที่ไหนมาก่อนไหม”
3. ให้แม่บอกถึงแนวคิดเกี่ยวกับทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการเขียนเรื่องคำตอบของเธอควรจะเป็น
 - มีพื้นที่แข็งแรง
 - ทักษะในการควบคุมแขน/ร่างกาย
 - ความรู้ในการเขียนรูปทรง
 - ประสบการณ์ในการอ่าน (รวมทั้งการฟังเรื่องที่คนอื่นอ่านให้ฟัง)
 - รู้คำศัพท์เพื่อที่จะมีคำในการเขียน
4. ถามแม่ว่าเธอคิดว่าลูกของเธอต้องได้เรียนรู้ทักษะต่าง ๆ เหล่านี้เพื่อที่เขาจะสามารถอ่านและเขียนได้ในอนาคตหรือไม่ช่วยให้เธอเข้าใจว่าลูกของเธอต้องการประสบการณ์ต่าง ๆ ตั้งแต่ตอนนี้เพื่อที่เขาจะสามารถเรียนรู้การอ่านและการเขียนได้ในอนาคต
5. อธิบายว่าสำหรับเด็กเล็กพวกเขาสามารถเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ได้ดีที่สุดโดยการเล่นบอกเธอว่าคุณกับเธอจะช่วยกันประดิษฐ์ “กล่องของเล่นเพื่อการเรียนรู้หนังสือ” ที่มีของเล่นที่เธอควรจะเอาให้ลูกเล่นทุกวัน
6. ประดิษฐ์ของเล่นเพื่อการเรียนรู้หนังสือที่คุณวางแผนไว้ด้วยกัน
7. เมื่อเสร็จแล้วให้แม่ชวนลูกมาเล่นของเล่นในกล่องพร้อมไปกับเธอ
 - พยายามอย่ามีส่วนร่วมในการเล่นของพวกเขาแต่ให้สังเกตทักษะของแม่
 - หลังจากผ่านไปประมาณ 5 นาทีให้แม่เล่าประสบการณ์ในการเล่นกับลูก
 - ◆ ลูกของเธอให้ความสนใจไหม
 - ◆ สิ่งที่คุณคิดว่าเธอทำได้ดีในการกระตุ้นให้ลูกของเธอเล่นคืออะไร
 - ◆ เธออยากจะทำอะไรที่แตกต่างออกไปบ้าง
8. จากการพูดคุยแสดงให้แม่ดูว่าเธอสามารถปฏิบัติกับลูกของเธออย่างไรได้บ้างขณะที่เขาเล่นของเล่น เช่น คุณอาจจะ
 - อุ้มเด็กไว้บนตักขณะที่อ่านหรือเล่าเรื่องให้เขาฟัง
 - เล่าเรื่องโดยมีอุปกรณ์ช่วยในการเล่าเรื่อง
 - ถามเด็กว่าเขาได้วาดรูปหรือระบายสีอะไรไป

- 9 ให้แม่มีกลับไปมีปฏิสัมพันธ์กับลูกของเธออีกครั้งในขณะที่ลูกเล่นกับของเล่นเพื่อ
การเรียนรู้หนังสือ
- 10 ช่วงเวลาใดบ้างในแต่ละวันที่คุณสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับลูกของคุณขณะที่
ลูกกำลังเล่นของเล่นในกล่องของเล่นเพื่อการเรียนรู้หนังสือช่วยแม่บอกเวลาใน
แต่ละวันเพื่อช่วยกระตุ้นทักษะการเรียนรู้หนังสือของเด็ก



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“พูดผ่านท่อ”

- จับปลายท่อด้านหนึ่งจ่อไว้ที่ปากของคุณแล้วพูด
กับลูกผ่านทางท่อนั้น
- เอาท่ออีกอันให้ลูกแล้วให้เขาพูดตอบคุณผ่านทาง
ท่อนั้นเพื่อเลียนแบบสิ่งที่คุณพูด
- ช่วยลูกของคุณจับท่อไว้แล้วฝึกพูดผ่านท่อ
- ทำเสียงตลก ๆ หรือเสียงสัตว์หรือร้องเพลงผ่าน
ทางท่อกับลูกของคุณ

หมายเหตุ :

ทำท่อก็มีความยาว 16 เซนติเมตร
เตรียมไว้ก่อนที่จะไปเยี่ยมบ้านให้แม่
ตกแต่งท่อถ้าเด็กยังไม่สามารถ
ระบายสีเองได้



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะ
ถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยาก
จะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง
ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วย
กันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมาย
ประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับ
ในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- 1 ให้แม่เล่าเรื่อง/นิทานให้ลูกของเธอฟังทุกวันโดยใช้ของที่อยู่ในกล่องเพื่อการรู้หนังสือของลูกของเธอ
- 2 ให้แม่ปล่อยให้ลูกของเธอได้มีโอกาสเล่นของเล่นที่อยู่ในกล่องเพื่อการรู้หนังสือทุกวัน

□ กิจกรรมสอนเสริม

- 1 ถ้าแม่ไม่สามารถอ่านหรือเขียนได้และไม่มีแนวคิดเกี่ยวกับการเล่าเรื่องให้ลูกของเธอฟังมากนักให้ช่วยเธอวาดรูปเพื่อทำเป็นหนังสือสำหรับลูกของเธอกระตุ้นให้เธอวาดรายละเอียดลงไปให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้เพื่อเป็นการสร้างรายละเอียดในเนื้อเรื่องที่เธอจะเล่า เช่น คุณอาจจะสอนเธอวาดรูปหญ้าหรือพระอาทิตย์ (หรือรูปอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกัน) เพื่อช่วยบอกเวลาหรือรายละเอียดอื่น ๆ

ถ้าการวาดรูปนั้นยากเกินไปสำหรับแม่ให้คุณวาดรูปเองและใส่รายละเอียดลงไปให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้จากนั้นให้พูดคุยถึงรายละเอียดในรูปเหล่านี้กับเธอโดยการถามคำถามเธอ เช่น มันเป็นเวลาช่วงไหนของวันคนในรูปมีความสุขหรือเศร้าสถานที่ในรูปคืออะไร

- 2 กระตุ้นให้แม่ใช้รายละเอียดเหล่านี้เมื่อกลับไปเล่าเรื่องให้ลูกของเธอฟังถ้าเป็นไปได้ให้ใช้เรื่องในท้องถิ่นที่แม่คุ้นเคยอยู่แล้ว

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก

□ อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

50

การกระตุ้นการแสดงออก อย่างสร้างสรรค์ ผ่านศิลปะและดนตรี

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV50

ชื่อบท : การกระตุ้นการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
ผ่านศิลปะและดนตรี

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
16-18 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด/ฉลาด/
มีเหตุผล

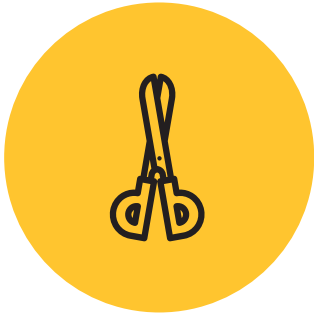
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

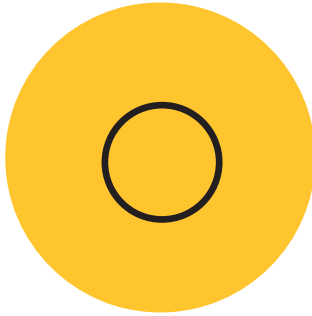
- อธิบายได้ว่าการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ผ่านทางศิลปะและดนตรีนั้นเป็นประโยชน์ต่อลูกของเธออย่างไร
- บอกโอกาสที่เหมาะสมสำหรับลูกของเธอในการเรียนรู้ศิลปะและดนตรีในบ้านได้
- ให้โอกาสลูกของเธอได้เรียนรู้ศิลปะและดนตรี

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



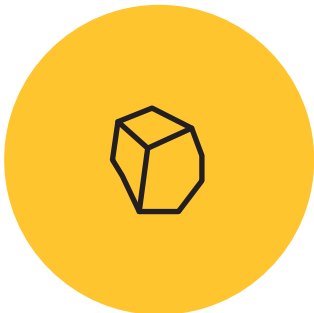
กรรไกร (สำหรับ
การเตรียมเท่านั้น)



กระดาษกล่องรูปวงกลม
จากสิ่งของเหลือใช้ขนาด
เส้นผ่านศูนย์กลาง 15-20
เซนติเมตร



เชือกยาวประมาณ 20
เซนติเมตร



ลูกปัดหรือก้อนหิน
กลม ๆ ขนาดเส้นผ่าน
ศูนย์กลางประมาณ 1
เซนติเมตร 1 ก้อน



กิ่งไม้เรียบ ๆ หรือ
หลอด ยาวประมาณ
20 เซนติเมตร



เทปกาว (ถ้ามี)



สี เช่น สีเทียนหรือสีเมจิก



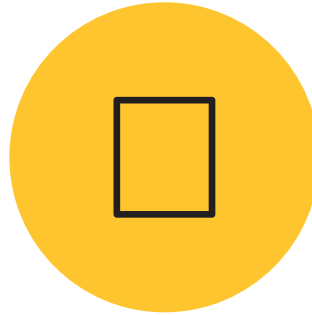
วัสดุจากธรรมชาติได้แก่
ก้อนหินไม้หญ้า ฯลฯ
ทั้งหมด 3-4 อย่าง



สีน้ำ 1 สี (ดูวิธีทำใน “สิ่ง
ที่ต้องจัดเตรียม”)



ถ้วยสำหรับผสมสีน้ำ



กระดาษ 1 แผ่น



วัสดุที่นำกลับมาใช้ใหม่
3-4 อย่าง เช่นกระดาษ
กล่องขวดน้ำพลาสติกหรือ
หลอดดูดน้ำ



วัสดุอุปกรณ์สำหรับการ
เรียนรู้โดยแบ่งตามอายุ
เด็กได้แก่

กระดาษชนิดต่าง ๆ
เช่นกระดาษฟอยล์
กระดาษหนังสือพิมพ์
นิตยสาร
กระดาษสา
ถุงกระดาษสีน้ำตาล ฯลฯ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 ตัดกระดาษกล่องเป็นรูปวงกลมและตัด
เชือก
- 2 ผสมสีโดยเติมน้ำลงไปในส่วนผสมด้าน
ล่างทดลองผสมน้ำในปริมาณที่เหมาะสม
เพื่อให้ได้สีน้ำที่เข้มข้นพอเหมาะ
 - ผงพริกหยวก - สีส้มแดง
 - ผงโกโก้ - สีน้ำตาล
 - ผงกะหรี่ - สีแดงออกส้ม
 - หัวบีทบดละเอียด - สีชมพูเข้ม
 - แบล็กเบอร์รี่ - สีม่วง
 - ใบแครอทบดละเอียด - สีเขียว



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึกการอภิปรายการ
เล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วคุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร

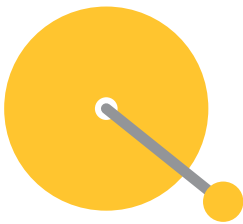


ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



ประดิษฐ์ เครื่องดนตรี

- 1 ช่วยแม่และเด็กประดิษฐ์เครื่องดนตรีโดยใช้กระดาษกล่องรูปวงกลมเชือกกึ่งไม้และลูกปัดหรือลูกหิน



- ผูกลูกปัดติดไว้ที่ปลายด้านหนึ่งของเชือกเจาะรูเล็ก ๆ ตรงกลางกระดาษรูปวงกลมแล้วร้อยปลายเชือกอีกด้านหนึ่งไว้ที่รูถ้าเป็นไปได้ให้ใช้เทปกาวติดลูกปัดหรือลูกหินไว้กับปลายเชือกและติดปลายเชือกไว้กับด้านหลังของกระดาษเพื่อความปลอดภัย
- ติดเชือกไว้ด้านหลังของกระดาษรูปวงกลมโดยการผูกปมเชือกหรือใช้เทปกาวติดไว้
- ติดกึ่งไม้กับกระดาษโดยใช้เทปกาวหรือเจาะรูสองรูขนาดเท่ากับขนาดของกึ่งไม้บนกระดาษแล้วสอดปลายกึ่งไม้ร้อยผ่านรูทั้งสอง
- เพื่อให้เครื่องดนตรีนี้เกิดเสียงให้ปั่นกึ่งไม้ไปมาโดยใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างเพื่อทำให้เชือกและก้อนหินสับไปมากระทบกับแผ่นกระดาษตกแต่งด้วยสีตามต้องการ

เอาเครื่องดนตรีที่สร้างขึ้นให้แม่กับเด็กเปิดโอกาสให้ทั้งคู่ได้เล่นกับมัน (ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเด็กไม่เอาก้อนหินหรือลูกปัดเข้าปากและตรวจสอบว่าลูกปัดหรือลูกหินได้ถูกติดกับเชือกไว้อย่างแน่นหนาให้ใช้อุปกรณ์นี้ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่เท่านั้น)

- 2 คุณคิดว่าดนตรีให้ประโยชน์กับลูกของคุณอย่างไรให้แม่ได้ระดมความคิดทั้งหมดเกี่ยวกับหัวข้อนี้
- 3 ถามแม่ว่าพวกเขาได้ทำกิจกรรมทางดนตรีอะไรบ้างที่บ้านและแนะนำกิจกรรมทางดนตรีอื่น ๆ ที่พวกเขาอาจทำร่วมกันได้ได้แก่การร้องเพลงการเล่นเกมเคาะจังหวะการประดิษฐ์เครื่องดนตรีการเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรมที่มีดนตรีเข้ามาเกี่ยวข้อง ฯลฯ
- 4 เลือกกิจกรรมทางดนตรีที่แม่ทำอยู่แล้วมากิจกรรมหนึ่งแล้วถามเธอว่ากิจกรรมทางดนตรีนี้มีประโยชน์อย่างไรสำหรับลูกของเธอประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับเด็กได้แก่
- พัฒนาทักษะการคิด - เด็กต้องคิดเพื่อที่จะร้องเพลงออกมาเป็นคำหรือร้องตาม
 - เป็นการเชื่อมโยงกับการคิดทางคณิตศาสตร์ - รูปแบบและจังหวะดนตรีช่วยพัฒนาการนับตามธรรมชาติ
 - กระตุ้นพัฒนาการของสมอง - การทบทวนความจำจะช่วยเพิ่มความจำขึ้นซึ่งกระตุ้นพัฒนาการของสมอง
 - พัฒนาความมั่นใจในตัวเอง - จังหวะและดนตรีช่วยพัฒนาความสามารถตามธรรมชาติของเด็ก

- 5 นำวัสดุที่นำกลับมาใช้ใหม่ 3-4 อย่างให้แม่และให้เธอคิดหาวิธีประดิษฐ์ให้เป็นเครื่องดนตรี
- 6 กระตุ้นให้แม่เล่นเครื่องดนตรีกับลูกของเธออย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง

การทำภาพพิมพ์ จากธรรมชาติ

- 1 แจกกระดาษและวัสดุจากธรรมชาติให้แม่ให้แม่และเด็กทำภาพพิมพ์จากวัสดุจากธรรมชาติโดยการเอาวัสดุจุ่มลงไปในสีหรือเอาสีมาทาบนวัสดุแล้วกดวัสดุลงบนกระดาษ
- 2 คุณคิดว่าศิลปะและงานฝีมือมีประโยชน์อย่างไรกับลูกของคุณให้แม่ได้ระดมความคิดทั้งหมดเกี่ยวกับหัวข้อนี้
- 3 ถามแม่ว่าพวกเขาได้ทำกิจกรรมศิลปะและงานฝีมืออะไรบ้างที่บ้านและแนะนำกิจกรรมศิลปะอื่น ๆ ที่พวกเขาอาจทำร่วมกันได้ได้แก่การใช้สิ่งที้นำมาเป็นอาหารมาระบายสีหรือทำงานพิมพ์ลงบนกระดาษการนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นรูปปั้นหรือใช้เศษกระดาษหรือเศษผ้ามาทำภาพปะติด ฯลฯ
- 4 เลือกกิจกรรมศิลปะและงานฝีมือที่แม่ทำอยู่แล้วมากิจกรรมหนึ่งให้หรือแสดงให้เธอดูงานศิลปะ (ภาพระบายสีงานฝีมืออย่างง่าย ฯลฯ) แล้วถามเธอว่ากิจกรรมศิลปะมีประโยชน์อย่างไรกับลูกของเธอประโยชน์อาจ ได้แก่
 - พัฒนากิจกรรมการคิด — การมีความคิดเกี่ยวกับรูปร่างและการออกแบบลำดับขั้นตอนและการสร้างสรรค์
 - พัฒนากิจกรรมใช้กล้ามเนื้อ — การจับแปรงทาสีสีเมจิกหรือสีไม้
 - กระตุ้นพัฒนาการของสมอง — การจัดเรียงช่องไฟการประสานงานระหว่างมือและตา
 - สร้างความมั่นใจในตัวเอง — เด็กได้สร้างสรรค์งานศิลปะและภูมิใจในงานที่เขาทำขึ้นมันเป็นธรรมชาติของเด็กในการทำและสร้างสรรค์งานศิลปะโดยไม่เลียนแบบใคร
 - พัฒนาจินตนาการ — เด็กมีโอกาสด้านการแสดงความคิดเห็นผ่านทางงานศิลปะและการออกแบบ



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“เล่นกระดาษ”

- ① วางกระดาษที่มีลักษณะผิวสัมผัสต่าง ๆ ลงบนพื้น
- ② ให้เด็กนั่งลงบนพื้นหรือบนพื้นที่ปลอดภัยและให้เขาได้มีโอกาสสำรวจผิวสัมผัสและคุณสมบัติต่าง ๆ ของกระดาษแต่ละแผ่น
- ③ ให้เด็กทดลองเล่นกระดาษโดยฝึกขยำให้เป็นลูกบอลปากระดาษให้ปลิวไปในอากาศ พับกระดาษ ฯลฯ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- ① จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- ② อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม้ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- ③ สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

เล่นเครื่องดนตรีที่ทำขึ้นกับลูกอย่างน้อย 2 ครั้งและเลือกทำกิจกรรมศิลปะที่ได้กล่าวถึงในบทเรียนอย่างน้อย 1 อย่างกับลูกที่บ้านให้แน่ใจว่าได้ใช้วัสดุที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับอายุของเด็ก



กิจกรรมสอนเสริม

คุณสามารถทำเครื่องดนตรีชนิดอื่น ๆ ที่กระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ผ่านศิลปะและดนตรีแนวคิดเหล่านี้อาจได้แก่

- ทำเครื่องดนตรีสำหรับใช้ดีดโดยการดัดกลองด้านหนึ่งให้เป็นรูแล้วชิงหนังยางไว้ตรงกลางรูตกแตงด้วยสี
- ทำแท่งฝน (rain stick) โดยใช้ท่อกลวง เช่น แกนกระดาษทิชชูปิดปลายด้านหนึ่งไว้

ด้วยกระดาษเอากระดาษฟอยล์ปิดม้วนแล้วใส่ไว้ในช่อง จากนั้นใส่ก้อนกรวดเล็ก ๆ เมล็ดข้าวหรือเมล็ดถั่วไว้ด้านในแล้วปิดปลายอีกด้านด้วยกระดาษหรือกระดาษกล่องแล้วตกแต่งด้วยสี

- **ทำเครื่องเขย่า**โดยใช้ขวดน้ำพลาสติกพร้อมฝาแล้วใส่ก้อนกรวดไว้ด้านในปิดฝาให้แน่นตกแต่งด้วยสีอาจใส่สิ่งของที่มีสีสวยงามไว้ด้านในเพื่อกระตุ้นความสนใจของเด็ก
- **ทำกลอง**จากกล่องใส่ของและกิ้งไม้

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

51

การส่งเสริมเด็กให้ทำกิจกรรม เพื่อช่วยเหลือตนเอง ที่เหมาะสมกับวัย

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV51

ชื่อบท : การส่งเสริมเด็กให้ทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือตนเองที่เหมาะสมกับวัย

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
16-18 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสามารถในการจัดการ

ตัวชี้วัดรอง :
เด็กปรับตัวให้เข้ากับสังคมและรู้จักเลือกตัดสินใจตนเอง

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- แม่สามารถระบุขั้นตอนการสอนลูกของเธอให้รับประทานอาหารด้วยตนเองตามวิธีการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมได้
- บอกพฤติกรรมที่เด็กอายุ 16-18 เดือนสามารถทำได้สำเร็จเองได้
- ให้โอกาสลูกของเธอได้ทำงานที่เหมาะสมกับอายุและทำกิจกรรมช่วยเหลือตนเองที่บ้าน และพูดคุยถึงความคาดหวังที่เหมาะสมกับเด็กอายุ 16-18 เดือน

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ขามสะออด ช้อนสะออด
และ น้ำดื่ม (หรือวิธีการ
รับประทานตามท้องถิ่นที่
ทำได้ยากขณะปิดตา)



อุปกรณ์สำหรับปิดตา



อุปกรณ์สำหรับการ
เรียนรู้โดยแบ่งตามอายุ

- ถุงเท้าและถั่ว ข้าว หรือ
ทราย ที่ใช้บรรจุใน
ถุงเท้าเพื่อทำเป็นลูกบอล
หรือถุงถั่ว
- ตะกร้าสานพลาสติกหรือ
ตะกร้าสานขนาดใหญ่
(ตะกร้าใส่เสื้อผ้าหรือ
ตะกร้าใส่ของขนาดใหญ่
ปรับตามความเหมาะสม)



อาหารท้องถิ่นที่เหมาะสม
สำหรับเด็กอายุ 16-18
เดือน เพื่อให้เด็กรับ
ประทานด้วยตนเอง

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. อ่านแผนการสอน
2. รวบรวมอุปกรณ์ต่าง ๆ



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรจากบทเรียนสำหรับกลุ่มที่ผ่านมา
- คุณมีความคิดใหม่ ๆ หรือกิจกรรมใหม่ ๆ อะไรบ้าง ที่สัมพันธ์กับบทเรียนตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- คุณหวังว่าคุณจะทำได้ดีขึ้น



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ปิดตาของแม่ และนำซามใส่ผ้าคลุมและซ่อนวางไว้หน้าเธอ (หรืออุปกรณ์สำหรับรับประทานอาหารเช้าที่ใช้กันทั่วไปในห้องกิน)
 - ให้แม่ “รับประทาน” น้ำจากถ้วยโดยใช้ช้อนตัก
 - (ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมทางวัฒนธรรม เช่น อาจให้แม่จิบน้ำจากถ้วยขณะที่ถูกปิดตา ในวัฒนธรรมที่รับประทานอาหารเช้าด้วยมือ หรือในวัฒนธรรมที่ใช้ตะเกียบ อาจให้แม่พยายามทานน้ำหรืออาหารที่คล้ายคลึงกันโดยใช้ตะเกียบขณะที่ถูกปิดตา)
- 2 หลังจากเวลาผ่านไป 1-2 นาที ให้แกะที่ปิดตาออกและถามแม่ว่า
 - เกิดอะไรขึ้นบ้าง เมื่อคุณพยายามรับประทานขณะที่ปิดตา (คำตอบที่เป็นไปได้ — ทำน้ำหกเลอะโต๊ะและตัวเอง ช้อนไม่เข้าปาก ฯลฯ)
- 3 จากประสบการณ์รับประทานอาหารเช้าขณะที่ปิดตา ให้ถามแม่ว่าเธอคิดว่าลูกของเธอสามารถทำอะไรใหม่ ๆ ได้อย่างไร
 - ลูกของคุณเรียนรู้ที่จะรับประทานด้วยตนเองได้อย่างไร
 - ทักษะพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กอะไร (อธิบายให้แม่เข้าใจ) ที่จำเป็นสำหรับเด็กในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และวิธีการทำงานต่าง ๆ
- 4 ให้ช่วยกันเขียนคำง่าย ๆ อธิบายว่า แม่สามารถช่วยลูกของเธอได้ดีที่สุดในการเรียนรู้ที่จะทำอะไรใหม่ ๆ ด้วยตนเอง คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่
 - ให้โอกาสที่เหมาะสมในการฝึกฝน
 - ให้กำลังใจที่ดี
 - ให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกขอ
 - ยอมรับความเลอะเทอะและข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น
- 5 ถ้าแม่รู้หนังสือ ให้เธอเขียนรายการวิธีข้างต้น ถ้าแม่ไม่รู้หนังสือ ให้ช่วยกันคิดเพลงกลอน หรือบทกวีง่าย ๆ เพื่อช่วยให้แม่จดจำวิธีการเหล่านี้ได้ในอนาคต
- 6 ให้แม่ชวนลูกของเธอมาและรับประทานอาหารเช้าบางอย่าง
 - นำอาหารที่คุณเตรียมมา ให้เด็กพยายามรับประทานอาหารเช้า
 - แสดงเป็นตัวอย่างให้แม่ดูว่าเธอจะนำวิธีการที่ช่วยกันคิดไปใช้ได้อย่างไร เช่น คุณสามารถพูดให้กำลังใจเด็กให้ความช่วยเหลือเล็ก ๆ น้อย ๆ ถ้าเด็กขอ ฯลฯ
- 7 ชวนแม่ให้กำลังใจและช่วยลูกของเธอ หากมีความเกี่ยวข้องและเหมาะสม ให้บอกแม่ถึงสิ่งที่คุณสังเกตเห็นเกี่ยวกับวิธีที่เธอได้ตอบกับลูกของเธอ ขณะที่ลูกฝึกรับประทานอาหารเช้า
 - มีกิจกรรมใดอีกบ้างที่ลูกของคุณสามารถฝึกฝนทำได้ด้วยตนเอง คำตอบที่อาจเป็นไปได้ ได้แก่



- การแปร่งฟันหรือการพยายามแปร่งฟันเอง
 - การถอดเสื้อผ้า
 - การล้างมือ
 - การตีมาจากถ้วย
 - การเก็บของและย้ายของไปวางที่อื่น
 - หากมีเวลา เชิญชวนแม่ให้ลูกได้ฝึกทำกิจกรรม 1 อย่าง
- 8 สรุปโดยการพูดคุยว่าพ่อแม่ที่รอบรู้ต้องการให้โอกาสแก่ลูก ๆ ของพวกเขาได้อย่างไรในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทุกวัน



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“โยนถุงแก้ว”

- 1 ทำถุงแก้วเพื่อใช้โยนโดยใส่ทราย ถั่ว หรือข้าวลงในถุงพลาสติกหรือถุงเท้าทำเป็นบอลนุ่ม ๆ ผูกปลายถุงให้แน่นเพื่อป้องกันการรั่ว
- 2 นั่งกางขาตรงข้ามกับเด็กบนพื้นที่ปลอดภัยภายในหรือภายนอกบ้านก็ได้ แล้วโยนถุงแก้วไปที่หน้าตักของกันและกันกลับไปมา
- 3 สลับกันโยนถุงแก้วให้ลงตะกร้า และพยายามเปลี่ยนระยะห่างจากตะกร้าไปเรื่อย ๆ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อยู่ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธอมากที่สุด แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

ให้แม่เปิดโอกาสให้ลูกของเธอได้หัดรับประทานอาหารเองทุกวัน หรือฝึกทำกิจกรรมช่วยเหลือตัวเองอย่างอื่นที่เหมาะสมกับวัยที่ได้พูดคุยไปแล้ว แม่สามารถฝึกให้รางวัลลูกอย่างง่ายและกล่าวคำชมเชยเพื่อกระตุ้นให้เด็กช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

□ กิจกรรมเสริมศักยภาพ

ฝึกให้ลูกของเธอล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำ
วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถสาธิตเทคนิคการล้างมือที่เหมาะสมให้แก่ลูกของเธอ ตั้งแต่เป็นทารก เด็ก
วัยเตาะแตะ และเด็กวัยเตรียมอนุบาลได้

□ กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 ให้แม่พาคุณไปดูที่ที่เธอมักจะล้างมือของเธอและมือของลูกเธอ
- 2 ให้แม่อธิบายว่าทำไมเธอจึงคิดว่าแหล่งน้ำนี้เป็นสะอาดและเหมาะสำหรับใช้ล้างมือ
- 3 สอนแม่ให้ล้างมือของเธอ และสอนให้แม่ชี้แนะและช่วยเหลือลูกของเธอล้างมือด้วยเช่นกัน
 - สำหรับเด็กแรกเกิด ให้แม่ใช้ผ้าชุบน้ำสบู่อ่อนเช็ดมือของเด็ก
 - สำหรับทารกอายุ 6-12 เดือน ให้แม่อุ้มลูกและล้างมือของลูกเธอ
 - สำหรับเด็กอายุ 12-36 เดือน ให้เด็กล้างมือเองโดยแม่คอยช่วยเหลือ
- 4 ให้แม่อธิบายขั้นตอนการล้างมือที่เหมาะสม ได้แก่
 - ล้างมือด้วยน้ำอุ่นที่กำลังไหล
 - ฟอกมือด้วยสบู่ (ฝ่ามือ หลังมือ เล็บมือ นิ้วหัวแม่มือ และระหว่างซอกนิ้ว) เป็นเวลา 15-30 วินาที (เวลา 15-30 วินาทีคือเวลาที่ใช้ในการร้องเพลงง่าย ๆ เลือกเพลงที่มีในท้องถิ่นและร้องด้วยกัน เพลง “พระเยซูรักฉัน” ก็เป็นตัวอย่างที่ดี)
 - เปิดน้ำอุ่นล้างฟองสบู่ออกประมาณ 5-10 วินาที
 - เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้า
 - ใช้ผ้าในการปิดก๊อกน้ำ
- 5 ถาม
 - การใช้เทคนิคการล้างมือที่เหมาะสมนั้นมีประโยชน์ต่อคุณและลูกอย่างไร
 - คุณล้างมือบ่อยแค่ไหน
 - คุณควรล้างมือเมื่อไร (ก่อนทานอาหาร ก่อนและหลังเตรียมอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อมหลังจากสัมผัสสัตว์ หลังจากจับส่วนของร่างกายที่มีเชื้อโรค เช่น จมูก หลังจากจับดินหรือขยะ)
 - คุณมีอุปสรรคอะไรต่อการล้างมืออย่างสม่ำเสมอและทำเป็นกิจวัตรบ้าง (ปรับตามความเหมาะสม)
 - คุณต้องการความช่วยเหลืออะไรเพื่อให้มั่นใจว่าครอบครัวของคุณจะล้างมืออย่างถูกต้องอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นกิจวัตร คำตอบอาจจะได้แก่
 - แต่งเพลงที่ร้องขณะล้างมือ
 - จัดระบบการให้รางวัลสำหรับการล้างมือ (ตามความเหมาะสมของอายุ)

52

การฟังลูกของคุณ และคนอื่น ๆ อย่างตั้งใจ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV52

ชื่อบท : การฟังลูกของคุณและคนอื่น ๆ อย่างตั้งใจ

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
16-18 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่าง
เหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

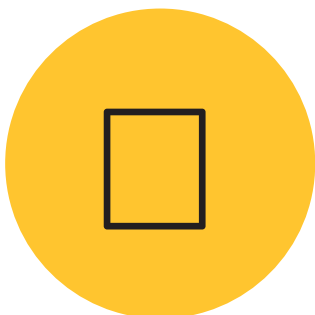
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่าทำไมการฟังลูกของเธออย่างตั้งใจจึงสามารถกระตุ้นการเติบโตทางด้านสังคมและอารมณ์ได้
- บอกเทคนิคของการฟังอย่างตั้งใจได้
- ฝึกการฟังอย่างตั้งใจผ่านทางการทำกิจกรรมร่วมกับลูก

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

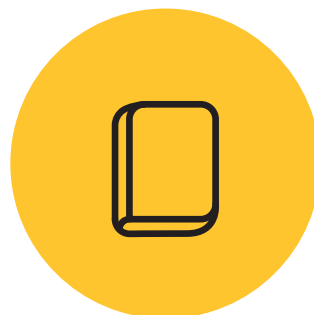
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ



อุปกรณ์สำหรับระบายสี



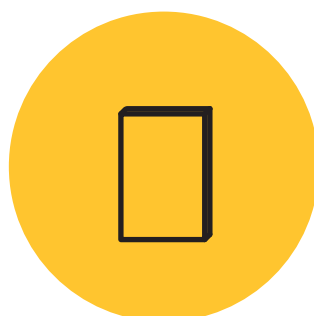
หนังสือภาพสำหรับเด็ก



แก้วกระดาษ 2 ใบ
(สำหรับกิจกรรมการสอน
เสริม)



เชือกยาวประมาณ 50
เซนติเมตรหรือยาวกว่า
(สำหรับกิจกรรมการสอน
เสริม)



นิตยสาร (สำหรับ
กิจกรรมการสอนเสริม)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

อ่านแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ให้แม่วาดภาพบ้านตามแบบในท้องถื่นลงบนกระดาษตามที่คุณอธิบายอย่างชัดเจน เช่น อธิบายรูปร่างของบ้านและบอกขนาดของบ้านจากนั้นบอกให้แม่วาดสิ่งของรอบ ๆ บ้านที่มีทั่วไปในชุมชน เช่น ต้นไม้ก้อนหินหรือภูเขา
- 2 คุณต้องใช้เทคนิคการฟังอะไรบ้างเพื่อที่จะทำตามที่คุณบอกได้อย่างถูกต้อง (ตั้งใจฟังทุก ๆ คำมองดูผู้พูดกำจัดการเสียงรบกวนอื่น ๆ ออกไป ฯลฯ)
- 3 อ่านเหตุการณ์สมมติต่อไปนี้และชี้แนะให้แม่เลือกเทคนิคการฟังที่เหมาะสมในเหตุการณ์สมมติใช้

เด็กอายุ 2 ปีเดินเข้าไปหาแม่เด็กกำลังร้องไห้และชี้ไปที่ของบางอย่างแม่จึงวางอุปกรณ์ทำครัวลงแล้วมองไปที่ลูกและพูดว่า “หนูเสียใจเธอมีอะไรแตกหักหรือเปล่าหนูเจ็บไหม” ขณะที่ลูกกำลังพูดเธอก็หยุดฟังและจ้องมองลูกเพื่อให้ลูกรู้ว่าเธอกำลังฟังอยู่เธอฟังสิ่งที่ลูกพูดและพูดว่า “หนูกำลังบอกว่าหนูหาลูกบอลไม่เจอเธอ” จากนั้นเธอจึงตามลูกออกไปเพื่อดูในสิ่งที่ลูกอยากจะทำให้เธอดู

• เทคนิคที่ใช้ได้แก่ :

- การสบตา (ถ้าเหมาะสม)
- พุดซ้ำในสิ่งที่เด็กพูด
- กระตุ้นให้ลูกพูด
- ถามคำถาม
- ไม่ขัดจังหวะการพูดของเด็ก
- แสดงความสนใจในสิ่งที่เด็กพูด
- แสดงการตอบโต้ทางด้านร่างกาย (ผกศีรษะหรือจ้องมอง)
- หยุดทำสิ่งที่กำลังทำอยู่เมื่อเด็กอยากจะทำด้วย

- 4 ให้แม่ระดมความคิดหาเหตุผลว่าทำไมการฟังลูกของเธอจึงเป็นสิ่งสำคัญคำตอบได้แก่

- การฟังแสดงให้เห็นว่าแม่สนใจในตัวลูก
- การฟังช่วยสร้างความมั่นใจในตัวเองของลูก
- การฟังลูกแสดงให้เห็นว่าเขาเป็นที่รักและมีค่า
- การฟังลูกช่วยให้รับรู้ความรู้สึกของเขา
- การฟังช่วยพัฒนาการสนทนาระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก
- การฟังช่วยให้รู้ว่าเด็กมีพัฒนาการเหมาะสมหรือไม่

- 5 เอาหนังสือภาพให้แม่กับลูก

- ให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อการดูหนังสือ
- กระตุ้นให้แม่ใช้เทคนิคการฟังกับเด็กขณะที่เด็กดูหนังสือภาพ
- กระตุ้นให้ลูกพูดโดยใช้เทคนิคการถามคำถามและการโต้ตอบทางด้านร่างกาย เช่น การชี้ การผกศีรษะ หรือแสดงท่าทางเห็นด้วยแบบอื่น



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1 เลือกทำงานบ้านชิ้นหนึ่งให้สำเร็จร่วมกัน
- 2 ฝึกใช้เทคนิคการฟังขณะที่ทำงานร่วมกันงานดังกล่าวอาจได้แก่ทำอาหารทำความสะอาดส่วนใดส่วนหนึ่งของบ้านปูผ้าปูเตียงร่วมกันซักผ้าตักน้ำ ฯลฯ
- 3 ให้แน่ใจว่างานที่ทำนั้นปลอดภัยและเหมาะสมกับอายุของเด็ก



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

ส่งเสริมให้แม่บันทึกกรณีต่าง ๆ ที่ได้ใช้เทคนิคการฟังกับลูกโดยเธออาจวาดรูปลงในสมุดบันทึกหรือกระดาษแสดงถึงเหตุการณ์ที่เธอได้ใช้เทคนิคการฟังและเทคนิคการฟังใดที่เธอได้ใช้ไป

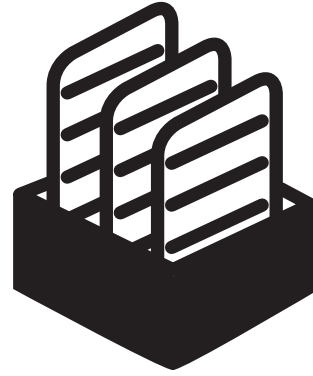


กิจกรรมสอนเสริม

- ถ้ามีนิตยสารเก่าให้เลือกรูปที่มีคนมากกว่า 1 คน และกำลังมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันให้ตัดสินใจว่าคนที่อยู่ในรูปกำลังใช้เทคนิคการฟังอะไรอยู่
- ถ้ามีถ้วยให้ผูกเชือกด้านหนึ่งติดกับกันถ้วยใบแรกและผูกเชือกอีกด้านหนึ่งติดกับกันถ้วยใบที่สองเพื่อทำเป็นโทรศัพท์
 - ดึงเชือกระหว่างถ้วยทั้งสองใบให้ตึง
 - แนะนำให้แม่เป็นคนฟัง (ถือถ้วยครอบไว้ที่หู) แล้วให้ลูกเป็นคนพูดใส่ถ้วยอีกใบหนึ่ง

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่
ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตาม
อายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

53

การสนับสนุนให้เด็ก เติบโตขึ้น ในทางของพระเจ้า

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV53

ชื่อบท : การสนับสนุนให้เด็กเติบโตขึ้นในทางของพระเจ้า

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
16-18 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมุ่งมั่นในการติดตามพระคริสต์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กฝึกฝน ปฏิบัติ มีวินัยในการอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ นมัสการ และรับใช้

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรู้และเข้าใจพระคัมภีร์

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- พูดคุยเรื่องความคาดหวังของแม่เกี่ยวกับการเติบโตทางด้านจิตวิญญาณของลูก
- บอกเรื่องราวที่สำคัญในพระคัมภีร์ที่ช่วยให้ลูกของเธอมีการเติบโตทางด้านจิตวิญญาณ
- บอกบทบาทของคริสตจักรในท้องถิ่นในการช่วยให้ลูกของเธอมีการเติบโตทางด้านจิตวิญญาณ
- วางแผนพัฒนาชีวิตฝ่ายวิญญาณของแม่ให้เติบโตและสร้างลูกของเธอเป็นผู้ติดตามพระเจ้า

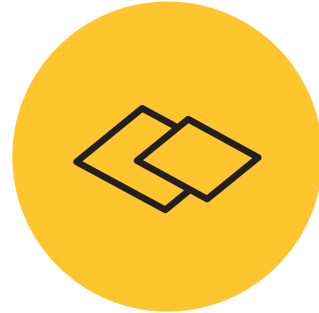
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ภาชนะบรรจุที่กว้างเปล่า
และสะอาด 3 ใบ



สีเมจิกหรือเครื่องเขียน
อื่น ๆ ที่คล้ายกัน



กระดาษหลาย ๆ แผ่น



เชือกสำหรับผูกพระ
คัมภีร์เล่มเล็ก



น้ำสำหรับเติมในภาชนะ
1 ใบ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. อ่านแผนการสอน
2. อ่านข้อพระคัมภีร์สำหรับอ้างอิง
3. เตรียมอุปกรณ์

หมายเหตุ : กรุณาไปพบแม่ก่อนเวลา
ที่จะเริ่มการสอนเพื่อประเมินความเชื่อ
ทางด้านจิตวิญญาณ เธออาจจะไม่ใช่ผู้
เชื่อในพระเจ้าดังนั้นคุณอาจจะต้อง
ปรับเปลี่ยนบทเรียนนี้ตามความ
เหมาะสม



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



การสาธิต น้ำ และ ถังน้ำ

- 1 นำภาชนะขนาดใหญ่หรือถังน้ำมา 3 ใบและเขียนคำว่า แม่ลูก และ แหล่งของการเติบโตทางจิตวิญญาณในพระคริสต์ ลงบนถังแต่ละใบ
- 2 อธิบายให้แม่ฟังว่าจิตใจและจิตวิญญาณของเราเป็นเหมือนถังน้ำที่เราต้องการพระเจ้าพระเยซูคริสต์เข้ามาเติมเต็มถึงที่เขียนว่า แหล่ง จะแทนวิธีต่าง ๆ ที่สามารถเติมเต็มเราได้
- 3 คุณมีความคาดหวังเรื่องการเติบโตทางด้านจิตวิญญาณของลูกในพระเยซูคริสต์อย่างไรบ้าง
- 4 อธิบายให้แม่ฟังว่าถึงที่เขียนว่า แม่ เปรียบเหมือนจิตใจและจิตวิญญาณของเธอและถึงที่เขียนว่า ลูก เปรียบเหมือนจิตใจและจิตวิญญาณของลูกขณะที่เด็กยังเล็กมาก พ่อแม่ก็เป็นเหมือนช่องทางผ่านของพระเจ้าที่จะทำให้จิตวิญญาณของลูกเติบโต (เป็นผู้ติดตามพระเจ้า)
- 5 เอาก้อนกรวดเล็ก ๆ หรือเศษผ้าใส่ลงไปในถัง แหล่งของการเติบโตทางจิตวิญญาณ
- 6 บอกให้แม่คิดวิธีที่จะช่วยให้จิตวิญญาณของเธอเติบโต
- 7 เมื่อแม่คิดวิธีแต่ละวิธีได้ให้เทก้อนกรวดหรือเศษผ้าจำนวนหนึ่งจากถัง แหล่ง ใส่ลงไปในถัง แม่ ตัวอย่างได้แก่
 - การเรียนเรื่องราวและข้อความจริงในพระคัมภีร์
 - การท่องจำข้อพระคัมภีร์
 - การอธิษฐาน
 - การนมัสการ
 - การมีสัมพันธ์ภาพกับผู้เชื่อถือนคนอื่น ๆ
 - การอดอาหาร
- 8 เมื่อถังของเธอเต็มให้อธิบายว่าคราวนี้เธอสามารถจะช่วยให้จิตวิญญาณของลูกของเธอเติบโตได้แล้วสาธิตโดยการเทก้อนกรวดหรือเศษผ้าจากถัง แม่ ใส่ลงในถัง ลูก

พูดคุยเรื่อง การชี้นำทางจิตวิญญาณ

- 1 พูดคุยกับแม่:
 - คุณมีความคาดหวังเรื่องเกี่ยวกับการเติบโตทางจิตวิญญาณของลูกในพระเยซูคริสต์อย่างไรบ้าง
 - เรื่องราวและข้อความจริงในพระคัมภีร์ใดบ้างที่สามารถช่วยให้คุณเติบโตทางด้านจิตวิญญาณ (เขียนคำตอบลงในกระดาษเก็บไว้สำหรับกิจกรรมต่อไป)
 - มีวิธีใดบ้างที่จิตวิญญาณของคุณสามารถเติบโตขึ้นในทางของพระเจ้า
- 2 อธิบายให้แม่ฟังว่าในฐานะที่เธอเป็นแม่เธอจึงเป็นแหล่งของการชี้นำทางจิตวิญญาณหลักสำหรับลูกของเธอแต่คริสตจักรก็ยังคงมีบทบาทสำคัญต่อการเติบโตทางจิตวิญญาณของลูกของเธอด้วย
- 3 คริสตจักรสามารถช่วยให้จิตวิญญาณของลูกของคุณเติบโตได้
 - โดยการสอนพระคัมภีร์
 - โดยการทำให้เด็กมีความรับผิดชอบ
 - โดยการจัดเตรียมให้เด็กสามารถร่วมนมัสการได้
 - โดยการเปิดโอกาสให้เด็กได้สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้เชื่อคนอื่น ๆ
- 4 อธิบายให้แม่ฟังว่าคริสตจักรมีบทบาทควบคู่ไปกับพ่อแม่และช่วยพวกเขาในการสร้างลูก ๆ ให้เป็นสาวก

การประติษฐาน พระคัมภีร์ของเด็ก

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าคุณกำลังจะทำพระคัมภีร์เล่มเล็กสำหรับลูกของเธอโดยอ้างอิงจากเรื่องราวในพระคัมภีร์ที่สำคัญเธอสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการสอนเพื่อย้ำกับลูกของเธอถึงข้อความจริงที่ทรงอำนาจของพระเจ้า
- 2 นำเอากระดาษแข็ง (แฟ้มเอกสารกระดาษ) มาหลาย ๆ แผ่นแล้วพับครึ่งตามยาว
- 3 ใช้เชือกร้อยสันหนังสือให้ติดกันหรือใช้วิธีในท้องถิ่นอื่น ๆ ในการเข้าเล่มหนังสือ
- 4 พูดคุยกับแม่ว่าเรื่องราวใดในพระคัมภีร์ที่เป็นเรื่องสำคัญที่ลูกของเธอควรจะต้องเข้าใจให้เตรียมเรื่องราวในพระคัมภีร์เพื่อช่วยในการพูดคุยถ้าแม่เป็นผู้เชื่อใหม่หรือยังไม่ได้เป็นคริสเตียน

- 5 ช่วยแม่วาดรูปเหตุการณ์ง่าย ๆ ที่จะช่วยให้เธอจำได้เวลาสอนลูกลงในหนังสือที่ทำขึ้นเรื่องราวที่สำคัญดังกล่าวดังนี้





กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1 ส่งเสริมให้แม่กำหนดเวลาในแต่ละวันในการนำทางลูกของเธอให้เป็นสาวกลายเป็นเวลาเช้าหรือก่อนนอน
- 2 กระตุ้นให้แม่ทำมันให้เป็นเรื่องสนุกสำหรับลูกของเธออาจจะเป็นการคิดเพลงหรือแสดงบทบาทสมมุติตามเหตุการณ์ในพระคัมภีร์
- 3 ส่งเสริมให้แม่อธิษฐานและนมัสการกับลูกทุกวัน



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- หาวิธีที่จะช่วยให้จิตวิญญาณเติบโตขึ้นในอาทิตย์นี้
- อ่านหรือเล่าเรื่องจากพระคัมภีร์ของลูกให้ลูกของคุณฟังหรือคิดเพลงสำหรับใช้เล่าเรื่อง

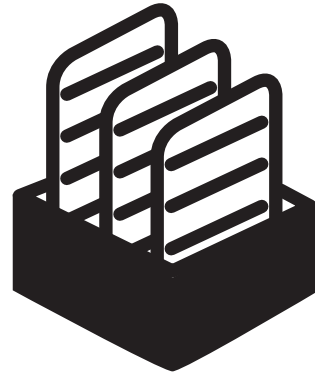
กิจกรรมสอนเสริม

ในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิมมีเรื่องราวที่น่าตื่นเต้นและน่าสนใจสำหรับเด็ก ๆ หลายเรื่องได้แก่

- โนอาห์กับน้ำท่วม (ปฐมกาล 6 และ 7)
- ทารกโมเสส (อพยพ 2)
- ดาวิดกับโกลิอัท (1 ซามูเอล 17)
- ชัตรีคเมซาคและเอเบดเนโก (ดาเนียล 3)
- ดาเนียลกับถ้ำสิงโต (ดาเนียล 6)
- โยนาห์กับปลาใหญ่ (โยนาห์ 1 และ 2)

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

54

การรักษาสุขอนามัย ส่วนตัวสำหรับลูกของคุณ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV54

ชื่อบท : การรักษาสุขอนามัยส่วนตัวสำหรับลูกของคุณ

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
16-18 เดือน	บ้าน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพและเรื่องทางเพศ

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายและบอกวิธีที่จำเป็นอย่างน้อย 3 วิธีเพื่อป้องกันโรคโดยการรักษาสุขอนามัยส่วนตัวได้
- สาธิตกิจวัตรประจำวันในการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและช่องปากที่เหมาะสมกับอายุของลูกได้
- บอกเหตุผล 3 ประการที่การรักษาสุขอนามัยส่วนตัวสามารถช่วยป้องกันโรคได้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



สบู่



ผ้าเช็ดมือผืนเล็ก 3 ผืน
(หรือผ้าสำหรับใช้สาธิตวิธี
การซักผ้า)



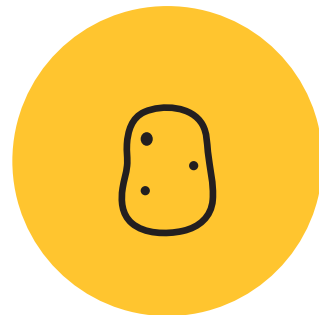
กระดานและเครื่องเขียน
(สำหรับจัดการบ้าน)



แปรงสีฟันและยาสีฟัน
สำหรับแม่และเด็ก (ถ้า
ไม่มีให้สาธิตโดยใช้นิ้วมือ)



แปรงสีฟันและยาสีฟัน
สำหรับผู้ปฏิบัติงาน



มันฝรั่ง 3 หัว (สำหรับ
กิจกรรมการสอนเสริม)



ขวดโหลแก้วที่มีฝาปิด 3
ใบ (สำหรับกิจกรรมการ
สอนเสริม)



แหล่งสำหรับต้มน้ำ
(สำหรับกิจกรรมการสอน
เสริม)



แหล่งน้ำสะอาด



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ระดมความคิดกับแม่ให้คิดถึงโรคต่าง ๆ และปัญหาสุขภาพในชุมชนและในครอบครัวของเธอ
- 2 ถามแม่ว่าเธอได้ทำอะไรบ้างเพื่อป้องกันลูก ๆ ของเธอจากโรคและความเจ็บป่วยที่มีในท้องถิ่น
- 3 ให้แม่อธิบายความหมายของคำว่าสุขลักษณะถ้าเธอไม่รู้ให้อธิบายว่าสุขลักษณะหมายถึงการดูแลตัวเธอและลูก ๆ ของเธอให้มีสุขภาพแข็งแรง
- 4 ให้แม่บอกชื่อกิจกรรมที่เธอสามารถทำได้เองที่บ้านเพื่อจะมีสุขภาพที่แข็งแรง กิจกรรมเหล่านี้รวมไปถึงการมีสุขลักษณะที่เหมาะสมซึ่งจะช่วยให้เธอมีสุขภาพแข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บดูว่าแม่สามารถบอกสุขลักษณะนิสัยที่ดีหลัก 3 อย่างสำหรับการป้องกันโรคได้หรือไม่ (ถ้าแม่ตอบไม่ได้ให้บอกเธอทันทีหรืออธิบาย)
 - การล้างมือ
 - การแปรงฟัน
 - การอาบน้ำและสระผม

การล้างมือ

- 1 ไปที่แหล่งน้ำสะอาดที่ใกล้ที่สุดเพื่อล้างมือถ้าเป็นไปได้ให้ล้างมือไปตามขั้นตอนร่วมกันกับแม่และเด็ก

ขั้นตอนการล้างมือ:

- เปิดน้ำอุ่นล้างมือ
- ใช้สบู่ถูมือเป็นเวลา 15-30 วินาที (ซึ่งเท่ากับเวลาการร้องเพลงง่าย ๆ 1 เพลง)
- เลือกเพลงที่ร้องกันในท้องถิ่นของคุณแล้วร้องเพลงร่วมกัน เช่น เพลงพระเยซูรักฉัน
- ถูหลังมือข้อมือนิ้วมือซอกระหว่างนิ้วมือและบริเวณปลายเล็บ
- เปิดน้ำอุ่นแล้วล้างสบู่ออกเป็นเวลา 5-10 วินาที
- เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าเช็ดมือ
- ใช้ผ้าเช็ดมือปิดก๊อกน้ำ

- 2 ระดมความคิดกับแม่ว่าเมื่อใดเป็นเวลาสำคัญที่เธอและลูกของเธอต้องล้างมือคำตอบอาจได้แก่
 - หลังจากใช้ห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม
 - ก่อนและหลังทำอาหาร
 - ก่อนทานอาหาร
 - หลังจากสัมผัสสัตว์
 - หลังจากจับหมูหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายที่มีเชื้อโรค (ให้แม่บอกชื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีเชื้อโรค เช่น เท้าหรือมือ)
 - หลังจากจับสิ่งที่มีสิ่งสกปรกเปื้อนอยู่ได้แก่เครื่องนอนเสื้อผ้าของเล่นสิ่งของในห้องน้ำ ฯลฯ

- 3) ถ้ามแม่ว่าทำไมการล้างมือจึงเป็นสิ่งสำคัญ (เพื่อป้องกันโรค)
 - 4) ถ้ามแม่ว่าการล้างมือสามารถป้องกันโรคได้อย่างไร (เชื้อโรคสามารถแพร่กระจายได้จากการที่มือของเราไปสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อนจากคนป่วยและสามารถกระจายได้ง่ายมากผ่านทางอุจจาระการล้างมือช่วยป้องกันการกระจายของเชื้อโรคเหล่านี้) มือมีเชื้อโรคมากมายที่สามารถก่อให้เกิดโรคได้
-

การแปรงฟัน

- 1) แปรงฟันโดยใช้เทคนิคการแปรงฟันที่ถูกต้องไปพร้อมกับแม่และเด็กร้องเพลงการแปรงฟันด้านล่างและฝึกแปรงฟันร่วมกันถ้าเป็นไปได้ให้เด็กได้ทำด้วยแต่ให้หลีกเลี่ยงการใช้ยาสีฟันในเด็กที่อายุต่ำกว่า 2 ปีเพราะการกลืนยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์นั้นไม่ดีต่อสุขภาพเด็กถ้าไม่มีแปรงฟันสำหรับแม่ และ/หรือ เด็กให้สร้างทำเป็นถือแปรงฟันแล้วฝึกแปรงฟันร่วมกัน

เทคนิคการแปรงฟัน:

- บีบยาสีฟันปริมาณเล็กน้อยลงบนแปรงสีฟันแล้วทำให้ราดแปรงสีฟันด้วยน้ำสะอาดให้เปียกเล็กน้อย
- แปรงฟันทุกด้านได้แก่ด้านหน้าด้านหลังด้านบนและด้านล่าง
- แปรงฟันเข้าไปด้านหลัง
- แปรงฟัน 3-4 นาที ซึ่งเท่ากับเวลาที่ใช้ในการร้องเพลงด้านล่าง 4 รอบโดยแต่ละรอบที่ร้องให้แปรงฟันทีละส่วน (ฟันบนด้านขวาฟันล่างด้านขวาฟันล่างด้านซ้ายฟันบนด้านซ้ายและฟันด้านหน้า)
- แปรงโดยขยับแปรงให้เป็นรูปวงกลม
- แปรงเบา ๆ ด้วยแปรงขนนุ่ม
- บ้วนยาสีฟันทิ้งและล้างยาสีฟันด้วยน้ำสะอาดเมื่อแปรงเสร็จแล้ว
- เก็บแปรงสีฟันไว้ในที่แห้งและสะอาด
- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้งหรือถ้าเป็นไปได้แปรงวันละ 2-3 ครั้ง

- 2 ร้องเพลงแปรงฟันด้วยกัน (คิดทำนองหรือจังหวะเพลงเองหรือใช้จังหวะเพลง “เอปี้ซี่”) ฝึกร้องเพลงหลาย ๆ ครั้งเพื่อช่วยให้แม่จำเนื้อร้องและทำนองเพลงได้ (ตัวอย่างเพลงที่ท่านสามารถหาเพลงอื่นมาสอนแทนได้)

Here's my toothpaste

Here's my brush

I won't hurry, I won't rush.

Working hard to keep teeth clean

Front and back and in between.

When I brush for quite a while

I will have a happy smile.

I can brush my teeth each day

I will stop the tooth decay.

Brush my teeth all round and round.

Keep my toothbrush off the ground.

Rinse my brush to use next time.

Smile and show how teeth can shine.

นี่คือแปรงฟัน

นี่ยาสีฟัน

ฉันไม่รีบและฉันไม่เร่ง

พยายามแปรงให้สะอาด

ด้านหน้าด้านหลังและตรงกลาง

และเมื่อฉันนั้นได้แปรงฟัน

ฉันจะมีรอยยิ้มสวยงาม

ฉันแปรงฟันได้ทุก ๆ วัน

เพื่อที่ฟันของฉันไม่ผุ

ขยับแปรงเป็นรูปวงกลม

แต่อย่าให้แปรงสีฟันตก

ล้างแปรงฟันไว้ใช้ต่อไป

ยิ้มอวดฟันสวยงามประกาย

- 3 ถ้ามั่นใจว่าการแปรงฟันมีความสำคัญอย่างไรและทำไม (การแปรงฟันช่วยป้องกันโรคเหงือกฟันผุและป้องกันการสูญเสียฟันเนื่องจากฟันผุ)

การอาบน้ำและสระผม

- 1 เอาผ้าขนหนูสะอาดให้แม่และเด็กสร้างทำเป็นอาบน้ำโดยใช้เทคนิคด้านล่าง (อย่าใช้น้ำจริง) ให้สาธิตเฉพาะส่วนที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมเท่านั้นและสำหรับวิธีการที่ไม่เหมาะสมที่จะทำการสาธิตให้ใช้การพูดคุยแทน เช่น การทำความสะอาดอวัยวะร่างกายและปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมสำหรับแหล่งน้ำที่แม่ใช้อาบ (เช่น การอาบด้วยฝักบัวอ่างอาบน้ำในทะเลสาบในแม่น้ำและ/หรือถ้ำน้ำ)
- 2 ใช้เทคนิคการอาบน้ำต่อไปนี้:
 - เอาผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นให้เปียก
 - ถูผ้าขนหนูเปียกกับก้อนสบู่
 - ถูตัวด้วยผ้าขนหนูรวมถึงการแสดงการถูที่ไต่กรไ้หน้าท้องขาหน้าแขนคอและหลังบริเวณที่เอื้อมถึง
 - พูดคุยถึงความสำคัญของการทำความสะอาดร่างกายบริเวณในร่มผ้า
 - ชักผ้าขนหนูในน้ำ
 - เช็ดตัวด้วยผ้าขนหนูอีกครั้งเพื่อกำจัดสบู่และสิ่งสกปรกออกไป
 - ทำซ้ำอีกครั้งในบริเวณที่สกปรกมาก
- 3 ให้แม่สาธิตวิธีการสระผมของเธอตรวจสอบให้แน่ใจว่าเธอ : ใช้แชมพูในการสระผมและเกาหนังศีรษะของเธอด้วยปลายนิ้ว
 - ล้างผมให้เปียกก่อนใช้แชมพูสระผมและล้างแชมพูออกให้หมดหลังจากสระผมเสร็จ
- 4 ถามแม่ว่าเธอและลูกอาบน้ำบ่อยแค่ไหนสนับสนุนให้เธอและลูกอาบน้ำอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1-2 ครั้งและทุกครั้งที่เธอรู้สึกว่เธอและลูกสกปรก
- 5 ถามแม่ว่าการอาบน้ำของเธอและลูกในน้ำสะอาดมีความสำคัญอย่างไร (มันช่วยป้องกันโรค)

หมายเหตุ : ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแม่มีแหล่งน้ำสะอาดไว้ใช้อาบและให้คำแนะนำถ้าจำเป็น

- 6 ถามแม่ว่าการอาบน้ำช่วยป้องกันโรคได้อย่างไร (การอาบน้ำโดยเฉพาะการสระผมสามารถป้องกันไม่ให้เหาและปรสิตอื่น ๆ เติบโตในร่างกายได้การอาบน้ำยังช่วยฆ่าเชื้อโรคและป้องกันการเกิดกลิ่นของร่างกายได้ด้วย)
- 7 ร้องเพลงด้านล่างเพื่อทบทวนเทคนิคการอาบน้ำสำหรับวิธีที่สำคัญแต่ละวิธีเพื่อสุขลักษณะที่ดีในการป้องกันโรคทำท่าทางประกอบขณะร้องเพลงใช้คำวิงวอนและทำนองของคุณถ้าหากว่าเพลงนี้คล้ายกัน (ตัวอย่างเพลงท่านสามารถหาเพลงอื่นมาสอนแทนได้)

This is the way we wash our hands,
 Wash our hands, wash our hands.
 This is the way we wash our hands.
 To keep ourselves clean and neat.
 This is the way we brush our teeth,
 Brush, our teeth, brush our teeth.
 This is the way we brush our teeth.
 To keep ourselves clean and neat.
 This is the way we wash our bodies,
 Wash our bodies, wash our bodies.
 This is the way we wash our bodies.
 To keep ourselves clean and neat

นี่เป็นวิธีที่เราล้างมือ
 ล้างมือล้างมือ
 นี่เป็นวิธีที่เราล้างมือ
 เพื่อให้เราสะอาดและเรียบร้อย
 นี่เป็นวิธีที่เราแปรงฟัน
 แปรงฟันแปรงฟัน
 นี่เป็นวิธีที่เราแปรงฟัน
 เพื่อให้เราสะอาดและเรียบร้อย
 นี่เป็นวิธีที่เราอาบน้ำ
 อาบน้ำอาบน้ำ
 นี่เป็นวิธีที่เราอาบน้ำ
 เพื่อให้เราสะอาดและเรียบร้อย

- 8 ถ้ามีเด็ก ๆ อยู่ด้วยกระตุ้นให้พวกเขาร้องเพลงด้วย
- 9 ทบทวนโดยการให้แม่อธิบายว่าการรักษาสุขอนามัยส่วนตัวแต่ละอย่างนั้นสามารถป้องกันโรคได้อย่างไร (การล้างมือช่วยป้องกันการแพร่เชื้อโรคไปยังผู้อื่น การแปรงฟันช่วยกำจัดเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรคเหงือกและฟันผุ การอาบน้ำและการสระผมช่วยกำจัดปรสิตและกลิ่นตัว)

□ วิธีการแพร่กระจายของโรค

1. ถามแม้ว่าโรคแพร่กระจายได้อย่างไรและผู้ใหญ่กับเด็กเกิดการเจ็บป่วยได้อย่างไร
2. พุดคุยเกี่ยวกับวิธีต่าง ๆ ที่คน ๆ หนึ่งสามารถเกิดโรคและการเจ็บป่วยได้อย่างไร (ตามที่เขียนไว้ด้านล่าง)

วิธีการแพร่กระจายโรค	คำอธิบาย
การสัมผัสโดยตรง	การสัมผัสคนที่ติดเชื้อโดยตรงสามารถเกิดขึ้นโดยการจูบ การสัมผัส การมีเพศสัมพันธ์ การสัมผัสบาดแผล แผล รอยโรค หรือการสัมผัสสารคัดหลั่งจากร่างกาย การแพร่กระจายโรคผ่านการสัมผัสโดยตรงนี้จะต้องเป็นการสัมผัสที่ใกล้ชิดจึงจะเกิดการแพร่กระจายเชื้อโรคได้
การสัมผัสทางอ้อม	การที่คนได้รับเชื้อโดยการสัมผัสกับพื้นผิวสิ่งของที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่และเชื้อโรคจากพื้นผิวที่มีเชื้อปนเปื้อนอยู่จะผ่านเข้าไปในร่างกายทางส่วนต่าง ๆ เช่น ปาก จมูก ตา แผล รอยโรค ทำให้เกิดโรคได้ การล้างมือ การไม่เอามือเข้าปาก และการทำความสะอาดพื้นผิวสิ่งของบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคผ่านการสัมผัสทางอ้อมได้
การสัมผัสกับละอองฝอยของสารคัดหลั่งจากร่างกาย	คือ การที่ละอองฝอยของสารคัดหลั่งจากตา จมูก หรือปากของบุคคลที่เป็นโรค ลอยไปสัมผัสกับตา จมูก หรือปากของผู้อื่นเชื้อโรคที่อยู่ในละอองฝอยของสารคัดหลั่งนั้นจะแพร่ไปยังบุคคลอื่น และอาจทำให้ป่วยได้
การแพร่เชื้อที่ลอยอยู่ในอากาศ	เชื้อโรคบางอย่างสามารถแพร่เข้าไปในอากาศได้ โดยเชื้ออาศัย และมีชีวิตรอดอยู่ในผงฝุ่นหรือไอน้ำในอากาศ คนได้รับเชื้อเหล่านี้ทางการหายใจเอาฝุ่นละอองที่มีเชื้อเข้าไปและทำให้เกิดโรคได้
การแพร่เชื้อจากอุจจาระเข้าสู่ปาก	เชื้อโรคสามารถแพร่กระจายไปได้อย่างง่ายดายเมื่อคนไปสัมผัสกับอุจจาระสัตว์ที่ติดเชื้อ หรือแหล่งน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนรวมถึงผ้าอ้อมของเด็กด้วย จากนั้นเชื้อที่ปนเปื้อนในอุจจาระสัตว์หรือแหล่งน้ำก็จะเข้าสู่ร่างกายทาง ปาก จมูก ตา หรือลำไส้ตรง และช่องคลอดได้ การแพร่เชื้อนี้รวมถึงการประกอบอาหารหลังจากสัมผัสกับแหล่งปนเปื้อน การแพร่เชื้อวิธีนี้เป็นวิธีโดยทั่วไปที่ทำให้เกิดโรคท้องเสีย
การแพร่เชื้อผ่านพาหะนำโรค	เชื้อโรคสามารถแพร่จากสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคได้ ตัวอย่างการแพร่เชื้อผ่านทางพาหะนำโรคที่พบบ่อยได้แก่ ยุง ซึ่งเป็นพาหะนำโรคมาลาเรีย ไข้เลือดออก และโรคไข้เหลือง คนจะสามารถติดเชื้อได้เมื่อถูกยุงที่มีเชื้อกัด และแพร่เชื้อสู่พวกเขา

3. คนที่ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นผ่านการสัมผัสร่างกายได้อย่างไรบ้าง



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



เอาสิ่งของที่ใช้ในการรักษาสุขภาพมาหย่อนให้กับเด็ก เช่น แปรงฟันอ่างน้ำและสบู่หรือผ้าขนหนู สำหรับอาบน้ำให้เด็กได้ทดลองเล่นสิ่งของเหล่านั้นถ้าต้องการสามารถให้แม่มีปฏิสัมพันธ์กับเด็กและพยายามสอนให้เด็กทำท่าแปรงฟันโดยใช้แปรงสีฟันล้างมือตัวเองหรือถูตัวด้วยผ้าขนหนูแห้ง



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 เอากระดาษให้แม่ 1 แผ่น แล้วพับแบ่งเป็น 3 ส่วนเท่า ๆ กันที่ส่วนบนสุดของส่วนที่ 1 วาดรูปมือ 2 ข้าง (เพื่อแสดงถึงการล้างมือ) ในส่วนที่ 2 ให้วาดรูปปาก (เพื่อแสดงถึงการแปรงฟัน) และในส่วนที่ 3 ให้วาดรูปคนทั้งตัว (เพื่อแสดงถึงการอาบน้ำ)
- 2 ส่งเสริมให้แม่ทำเครื่องหมาย “X” ในแต่ละส่วนของกระดาษในทุก ๆ ครั้งที่แม่ได้ทำกิจกรรมนั้น (การล้างมือการแปรงฟันและการอาบน้ำ) ก่อนจะพบกันอีกครั้งต่อไป
- 3 ส่งเสริมให้แม่วาดรูปหัวใจ ในแต่ละส่วนของกระดาษเมื่อมีการทำกิจกรรมนั้นแต่ละครั้งกับลูกของเธอ

❑ กิจกรรมสอนเสริม

- ❶ ถ้าไม่มีน้ำก๊อกให้ใช้อย่างใส่น้ำสะอาดแทนแล้วใช้ขั้นตอนเดียวกันแต่ต้องให้แน่ใจว่าอ่างอาบน้ำหนึ่งใช้สำหรับล้างมือเท่านั้นและใช่อ่างอีกใบหนึ่งสำหรับแปรงฟันให้เปลี่ยนน้ำในอ่างใหม่ทุกครั้งที่ทำกรล้างมือและแปรงฟัน
- ❷ ถ้าเป็นไปได้ให้เตรียม “ชุดอุปกรณ์ดูแลสุขภาพ” มามอบให้แม่และเด็กในชุดอาจประกอบไปด้วยสิ่งต่อไปนี้
 - แปรงฟันสำหรับแม่และเด็กแยกกัน
 - ยาสีฟัน
 - สบู่
 - ผ้าขนหนูสำหรับใช้อาบน้ำ 2 ผืน
 - โบบอกวิธีการล้างมือแปรงฟันและอาบน้ำที่ถูกต้อง

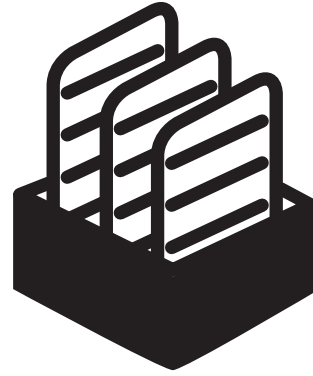
❑ การทดลอง : เชื่อบกทีเรียเติบโตอย่างไร

ถ้ามีอุปกรณ์ให้พยายามทำการทดลองต่อไปนี้เพื่อแสดงให้เห็นเชื่อบกทีเรียและการเจริญเติบโตของมัน

- ❶ นำเอามันฝรั่งมา 3 หัวและขวดโหลที่มีฝาปิดมา 3 ใบ
- ❷ ปอกเปลือกมันฝรั่งและต้มเป็นเวลา 4-5 นาทีเพื่อทำการฆ่าเชื้อโรคแต่ไม่ต้องการให้มันฝรั่งสุก
- ❸ ใช้คีมคีบมันฝรั่งออกมาหนึ่งหัวแล้วใส่ลงในขวดโหลและปิดฝาทันทีให้เขียนที่ขวดโหลว่า “**ต้มและไม่ถูกจับ**”
- ❹ วางมันฝรั่งที่เหลืออีก 2 หัวไว้ในจานทิ้งไว้ให้เย็นหลังจากที่มันเย็นพอที่จะจับได้ให้จับมันฝรั่งหัวที่สองและส่งกลับไประหว่างเด็กกับคุณจากนั้นให้ใส่ลงในขวดโหลและปิดฝาและเขียนว่า “**ต้มและถูกจับ**”
- ❺ จากนั้นให้ทุกคนล้างมือให้สะอาดแล้วหยิบมันฝรั่งหัวที่สามขึ้นมาแล้วทำ เช่น เดียวกับที่ทำกับมันฝรั่งหัวที่สองจากนั้นให้ใส่ลงในขวดโหลและปิดฝาและเขียนว่า “**ต้มและถูกจับด้วยมือที่สะอาด**”
- ❻ วางขวดโหลทั้งสามใบไว้ในที่ร่มประมาณ 1 สัปดาห์หรือมากกว่านั้นในแต่ละวันให้เด็กเป็นคนบันทึกว่าเขาเห็นอะไรในขวดโหลแต่ละใบและไม่ต้องประหลาดใจถ้าเขาไปที่โต๊ะอาหารพร้อมกับมือที่สะอาด (ล้างมือแล้ว) โดยไม่ต้องเตือน!

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่
ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตาม
อายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

☐ กิจกรรมเสริมศักยภาพ

ฝึกให้เด็กในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยล้างมือก่อนและหลังอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำ
รักษาสุขอนามัยส่วนตัวที่ดีสำหรับเด็กในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถ

- สาธิตวิธีการล้างมือที่เหมาะสมให้แก่ลูกของเธอรวมถึงทารกวัยเตาะแตะและเด็ก
ก่อนวัยเรียน
- ให้ลูกของเธอได้อาบน้ำโดยใช้วิธีการที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะโดยใช้แหล่ง
ทรัพยากรที่มีอยู่

กิจกรรมตัวต่อตัว

1 สอนให้แม่สาธิตวิธีการล้างมือที่เหมาะสมสำหรับเธอและลูกของเธอดูขั้นตอนการล้างมืองดต่อไปนี้

- เปิดน้ำอุ่นล้างมือ (หรือในอ่างน้ำที่มีน้ำสะอาด)
- ใช้สบู่ถูมือเป็นเวลา 15-30 วินาที (ซึ่งเท่ากับเวลาที่ใช้ในการร้องเพลงง่าย ๆ 1 เพลง) เลือกเพลงที่ร้องกันในท้องถิ่นของคุณแล้วร้องเพลงร่วมกัน เช่น เพลงพระเยซูรักฉันถูล้างมือข้อมือนิ้วมือขอกระหว่างนิ้วมือ และบริเวณปลายเล็บ
- เปิดน้ำอุ่นเพื่อล้างฟองสบู่ออกเป็นเวลา 5-10 วินาที (หรือในอ่างน้ำที่มีน้ำสะอาด)
- เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าเช็ดมือ
- ใช้ผ้าเช็ดมือปิดก๊อกน้ำ

2 สังเกตว่าแม่ได้ปรับเปลี่ยนเทคนิคนี้ให้เหมาะสมสำหรับอายุของเด็กที่กล่าวไว้ด้านล่างหรือไม่

- อายุ 0-3 เดือน — ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำให้เปียกแล้วถูสบู่เล็กน้อยใช้ผ้าเช็ดมือของทารกจากนั้นให้ซักผ้าและใช้ผ้าเช็ดมือของทารกอีกครั้ง
- อายุ 4-12 เดือน — อุ้มเด็กขณะที่ล้างมือให้เด็กตามขั้นตอนด้วยน้ำก๊อก (หรือในอ่างน้ำที่มีน้ำสะอาด)
- อายุ 13-36 เดือน — กระตุ้นให้เด็กล้างมือด้วยตัวเองและช่วยเมื่อจำเป็น

3 ถามว่า:

- เราจำเป็นต้องล้างมือเมื่อไหร่
 - หลังจากใช้ห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม
 - ก่อนและหลังทำอาหาร
 - ก่อนทานอาหาร
 - หลังจากสัมผัสสัตว์
 - หลังจากจับจุกหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายที่มีเชื้อโรค (ให้แม่บอกชื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีเชื้อโรค เช่น เท้า หรือ มือ) หลังจากจับสิ่งที่มีสิ่งสกปรกเปื้อนอยู่ได้แก่เครื่องนอนเสื้อผ้าของเล่นสิ่งของในห้องน้ำ ฯลฯ
- การล้างมือมีประโยชน์อย่างไร
- คุณและครอบครัวล้างมือบ่อยแค่ไหน
- คุณมีปัญหาอะไรในการล้างมือเป็นประจำ
- คุณต้องการสิ่งใดเพื่อให้มั่นใจว่าคุณและครอบครัวสามารถล้างมือเป็นประจำ

4 สอนให้แม่อาบน้ำให้ลูกของเธอตรวจดูว่าแม่ได้ใช้เทคนิคต่อไปนี้หรือไม่

- เอาผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นให้เปียก
- ถูผ้าขนหนูเปียกกับก้อนสบู่
- ถูตัวด้วยผ้าขนหนูรวมถึงการแสดงการถูที่ได้รักแร้หน้าท้องขาหน้าแขนคอและหลังบริเวณที่เอื้อมถึง
- พูดคุยถึงความสำคัญของการทำความสะอาดร่างกายบริเวณในร่มผ้า

- ชักผ้าขนหนูในน้ำ
- เช็ดตัวด้วยผ้าขนหนูอีกครั้งเพื่อกำจัดสบู่และสิ่งสกปรกออกไป
- ทำซ้ำอีกครั้งในบริเวณที่สกปรกมาก
- ถ้าเป็นไปได้ให้อาบน้ำจากน้ำก็อก

5 สังเกตดูว่าแม่ได้ปรับเปลี่ยนเทคนิคให้เหมาะสำหรับทารกหรือไม่

- สำหรับทารกที่ยังไม่สามารถนั่งได้ให้วางเขาไว้บนผ้าขนหนูหรือในอ่างน้ำที่แห้ง
- อาบน้ำให้ทารกโดยเช็ดตัวทารกด้วยผ้าขนหนูเปียกหรือเทน้ำปริมาณเล็กน้อยลงบนตัวของทารก
- เช็ดตัวของทารกด้วยผ้าเปียกที่สะอาดให้ใช้สบู่ให้น้อยที่สุดหรือไม่ใช้เลยกับทารก

6 ถามว่า:

- ประโยชน์ของการใช้เทคนิคการอาบน้ำที่เตรียมไว้ได้แก่อะไรบ้าง
- การอาบน้ำเป็นประจำมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
- คุณและสมาชิกในครอบครัวของคุณอาบน้ำบ่อยแค่ไหน
- คุณมีปัญหาอะไรในการอาบน้ำเป็นประจำ
- คุณต้องการสิ่งใดเพื่อให้มั่นใจว่าคุณและครอบครัวได้อาบน้ำเมื่อจำเป็น

ที่มา

"FAQ: Methods of Disease Transmission," <http://microbiology.mtsinai.on.ca/faq/transmission.shtml>
(Accessed May11, 2009)

55

การเดินทางกับเด็กวัยเตาะแตะ อันตรายจากสิ่งแวดล้อม ที่อยู่รอบบริเวณบ้าน

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV55

ชื่อบท : การเดินทางกับเด็กวัยเตาะแตะ
อันตรายจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบบริเวณบ้าน

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
19-21 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในปฏิบัติเพื่อให้
มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การ
ขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพ
และเรื่องทางเพศ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกอันตรายที่อยู่รอบ ๆ บ้านที่
อาจทำให้เด็กวัยเตาะแตะได้รับ
บาดเจ็บได้
- บอกวิธีในการเดินทางกับเด็กวัย
เตาะแตะและอันตรายที่อาจเกิด
ขึ้นได้กับเด็กในขณะเดินทาง
- บอกวิธีการป้องกันการบาดเจ็บที่
อาจเกิดขึ้นกับเด็กในบริเวณบ้าน
และในชุมชนได้
- แสดงถึงความห่วงใยที่มีต่อความ
ปลอดภัยของเด็ก

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ใช้สีวาดรูปใบหน้าเสร้านาใหญ่ลงบน
กระดาษ

สิ่งที่ต้องเตรียม

วาดรูปใบหน้าเสร้านาก่อนการไปเยี่ยมบ้าน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยเรื่องอันตราย

ถามคำถามต่อไปนี้กับแม่ :

- ลูกของเธอชนแค่ไหน
- เขา/เธอ ชอบเล่นที่ไหน
- กิจกรรมที่ เขา/เธอ ชอบทำคืออะไร (กระตุ้นให้เด็กพยายามพูดสื่อสารออกมาเป็นคำสั้น ๆ)
- คุณได้ตระหนักถึงอันตรายใด ๆ (สถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย) ในบ้านที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายกับลูกของคุณหรือไม่
- ลูกของคุณเคยได้รับบาดเจ็บภายในบ้านหรือนอกบ้านหรือไม่ให้อธิบายถึงการบาดเจ็บนั้น



ประเมินอันตราย

- 1 เชิญให้แม่เดินสำรวจรอบ ๆ บ้านไปพร้อมกับคุณและประเมินถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับลูกของเธอกระตุ้นให้เด็กเดินไปกับคุณด้วย
- 2 อธิบายว่าอาจมีการทบทวนเนื้อหาในส่วนนี้กับเธออีกครั้งดังนั้นคุณจะทำให้เป็นเกมที่สนุก
- 3 เตรียมก้อนหินก้อนเล็ก ๆ หลาย ๆ ก้อนหรือวัตถุชิ้นเล็ก ๆ หลาย ๆ ชิ้นและภาชนะว่างเปล่าที่ใช้แล้วหนึ่งใบ
- 4 ให้แม่บอกอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ทุก ๆ คำตอบของแม่ให้แม่ใส่ก้อนหินลงในภาชนะที่เตรียมไว้
- 5 ให้แม่สร้าง “เป้าหมาย” ที่จะทำให้สำเร็จก่อนที่จะเริ่มเกม เช่นเป้าหมายคือการบอกอันตรายที่อาจเกิดขึ้นภายในบ้าน 6 อย่างและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นภายนอกบ้าน 6 อย่าง
- 6 กระตุ้นให้เด็กพูดรวมถึงคำพูดที่เลียนเสียงหรือคำพูดสั้น ๆ คำเดียว
- 7 ทบทวนคำตอบของแม่ที่เหมือนในแผนการสอนดู “ตารางที่ 1 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นภายในบ้าน” และ “ตารางที่ 2 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ภายนอกบ้าน”

ตารางที่ 1 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นภายในบ้าน

อันตรายภายในบ้าน	คำอธิบาย
การรัดคอที่เกิดโดยบังเอิญ	เชือกหรือสายอื่น ๆ ที่ไม่ได้มัดเก็บไว้ ส่วนของเครื่องเรือนที่หลุดออกมา หรือสิ่งใด ๆ ภายในบ้านที่ศีรษะของเด็กสามารถเข้าไปติดได้ ให้เก็บเชือกให้ห่างจากมือเด็ก ให้กำจัดหรือปิดช่องว่างที่ศีรษะของเด็กสามารถเข้าไปติด

สายไฟเปลือยภายในบ้าน	ให้พันสายไฟที่เปลือยด้วยเทปพันสายไฟทั้งภายในและภายนอกบ้าน อย่าปล่อยให้สายไฟเปลือยในที่ที่เด็กสามารถเอื้อมถึง หรือหกล้มลงไปถูกสายไฟ
ไฟสำหรับประกอบอาหาร ภายในบ้าน	ระดมความคิดกับแม่ถึงวิธีป้องกันลูกของเธอจากไฟสำหรับทำอาหาร เธอสามารถสร้างที่กัน (อะไรก็ได้) ภายในบ้านได้ หรือไม่เพื่อทำเป็นจุดหยุดก่อนที่เด็กจะมาถึงไฟสำหรับทำอาหาร สอนให้เด็กหยุดตรงที่จุดใดจุดหนึ่งก่อนที่จะเข้ามาใกล้บริเวณที่มีไฟ
ไม้ขีดไฟ	ช่วยแม่หาสถานที่ปลอดภัย เพื่อเก็บไม้ขีดไฟให้พ้นมือของเด็ก
กระทะร้อนบนเตา	สอนให้แม่หมุนด้ามจับของหม้อหรือกระทะไปที่ด้านข้างของเตาไฟ เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กดึงกระทะที่ร้อนลงมาใส่ตัว ถ้าเตาสำหรับทำอาหารวางบนพื้นสอนให้เด็กอยู่ห่างจากไอน้ำ น้ำร้อน หรือของเหลวต่าง ๆ ที่ร้อน
สารพิษ	วัสดุในการทำอาหาร สารที่ใช้ทำความสะอาด สารเคมี ปุ๋ยยา เครื่อง สำอางทุก ๆ อย่างที่เป็นพิษที่เด็กสามารถเอื้อมถึงช่วยแม่มองหาที่สูงใน บ้านเพื่อจะเก็บสิ่งของเหล่านี้ในภาชนะปิด ถ้าเป็นไปได้ภาชนะควรจะล็อก และเก็บไว้ในที่สูงที่เด็กไม่สามารถเอื้อมถึง สอนให้เด็กรู้ว่าอะไรสมควรที่ จะนำเข้าปากได้ - เฉพาะอาหารที่แม่ได้ให้แก่อีกเท่านั้นไม่มีอย่างอื่นอีก
มีดในครัวอาวุธในบ้าน	เก็บมีด วัตถุมีคม อาวุธ ให้พ้นจากมือเด็กโดยเด็ดขาด
อันตรายจากการสำลัก	วัตถุขนาดเล็กที่กองเกสื่อนอยู่เต็มบ้านนั้น อาจจะถูกเด็กหยิบกลืนได้ : เมล็ดถั่ว ลูกแก้ว เหรียญ ยาเม็ด กระดุม ฝาขวด หรือ อะไรที่มีขนาดเล็ก สอนให้แม่มองหาวัตถุเล็ก ๆ ที่อยู่ภายในบ้านและเก็บพวกมันไว้ในที่ที่ ปลอดภัยและพ้นจากมือของเด็ก ส่งเสริมให้แม่แนะนำให้พี่ ๆ น้อง ๆ หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้านคอยช่วยตรวจดูวัตถุเล็ก ๆ ที่วางในบ้าน
ถุงพลาสติก	ส่งเสริมให้แม่เก็บถุงพลาสติกไว้ในที่ที่เด็กเอื้อมไม่ถึง ถุงพลาสติกเมื่อนำมาคลุมหัวเด็กอาจจะทำให้เด็กหยุดหายใจได้ (หายใจไม่ออก)
สีที่ลอกออกมา	ช่วยแม่มองหาสีที่ลอกออกมาในบ้าน สอนให้เด็กไม่ลอกมันออก โดยเฉพาะไม่ให้นำมากลืนกินเข้าไป ลองตรวจดูกับแม่ถึงความเป็นไปได้ที่ จะทาสีทับอีกครั้งในบริเวณที่สีลอก

ตารางที่ 2 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นภายนอกบ้าน

อันตรายภายนอกบ้าน	คำอธิบาย
สายไฟหรือรั้วไฟฟ้าใกล้กับตัวบ้าน	สอนเด็กไม่ให้ไปสัมผัสรั้วไฟฟ้า
พื้นที่ที่มีระดับสูง	บันได (โดยเฉพาะในตึกที่เป็นห้องชุด) ต้นไม้เป็นเขาทุก ๆ ที่นอกบ้านที่เด็กจะพลัดตกลงมาได้สอนให้เด็กจับมือผู้ใหญ่หรือพี่ ๆ เสมอเมื่อจะขึ้นลงบันได ส่งเสริมให้แม่ระวังถึงที่สูงที่ซึ่งเด็กอาจพลัดตกลงมา และให้แม่ดูแลอย่างต่อเนื่อง
อันตรายจากการจมน้ำ	แหล่งน้ำรอบ ๆ บ้านแม้กระทั่งน้ำตื้น ๆ ที่อยู่ในถังน้ำคอยดูแลภาชนะรอบ ๆ บ้านไม่ให้มีน้ำขังตลอดเวลา และดูแลเด็กอย่างต่อเนื่องเมื่อเด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำทุก ๆ ที่รอบบ้าน
สิ่งโสโครก/น้ำเน่ารอบ ๆ บ้าน	สอนให้ลูกใส่รองเท้าถ้าเป็นไปได้ หรืออย่างน้อยก็ให้ใส่ถุงเท้าในขณะที่เดินอยู่นอกบ้าน สอนให้ลูกอยู่ห่างจากสิ่งโสโครก/น้ำเน่า
ไฟสำหรับทำอาหารที่อยู่นอกบ้าน	พยายามจัดวางไฟให้อยู่ห่างจากตัวบ้านพอสมควร สอนให้ลูกอยู่ห่างจากไฟวางที่ก้นรอบ ๆ ไฟ และกันเด็กเล็กไม่ให้เข้าใกล้ไฟ
เศษขยะ	ขยะเศษแก้วหินแหลมคมบนพื้นถนน สอนให้เด็กไม่หยิบวัตถุใด ๆ บนถนนวัตถุเหล่านั้นสกปรก และไม่ปลอดภัย
สุนัขจรจัด หมู เปะ และสัตว์ต่าง ๆ	สอนให้ลูกของคุณไม่แตะต้องตัวของสัตว์ใด ๆ สอนพวกเขาให้พูดว่า “โอ๊ย” เมื่อเข้าใกล้สัตว์ที่แปลก
การจราจร	การเล่นนอกบ้านใกล้ ๆ กับถนนที่มีรถวิ่งไปมา ส่งเสริมให้แม่จับตาเด็กอย่างต่อเนื่องเมื่อเด็กอยู่ใกล้กับถนนถนนที่มีรถมากสอนเด็กช้า ๆ ให้อยู่ห่างจากถนน

□ ทบทวนเป้าหมายของแม่

1. นับก้อนหินของแม่และดูว่าแม่สามารถบรรลุตามเป้าหมายหรือไม่ถ้าเธอไม่ได้บอกอันตรายที่เห็นได้ชัด
 - กลับไปเดินรอบ ๆ บ้านของเธอและในบ้านของเธออีกครั้ง
 - ซ้ำไปที่อันตรายและดูว่าแม่สามารถทำได้หรือไม่ว่าทำไมมันจึงเป็นอันตรายและจะหาทางแก้ไขอย่างไร
2. ซ้ำให้เห็นถึงอันตรายอื่น ๆ ที่พบภายนอกบ้านและสอนแม่/เด็กถึงวิธีที่จะหลีกเลี่ยงอันตรายเหล่านี้
3. ซ้ำให้เห็นว่าการดูแลเด็กชนนั้นค่อนข้างจะเหนื่อยและดูเหมือนไม่จบสิ้นแต่ก็ยังมีความจำเป็นที่จะต้องดูแลเด็กในช่วงวัยนี้อย่างต่อเนื่องทั้งเมื่ออยู่ในบ้านและนอกบ้าน
 - การสอนลูกของเธอซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอจะช่วยช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยแต่มันอาจจะต้องใช้เวลาในการสอนหลายเดือน
 - ถ้าเป็นไปได้ให้คิดเกมขึ้นเพื่อให้รางวัลเด็กเมื่อเขาปฏิบัติตามกฎเกี่ยวกับอันตรายได้

□ พูดคุยว่าทำอะไร เพื่อให้เสร็จงานเมื่อต้อง ดูแลเด็กวัยเตาะแตะที่ซุก

- ถามแม่ว่าเธอมีความคิดอย่างไรเกี่ยวกับการทำงานที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นอันตรายให้เสร็จ (เช่นการทำอาหารโดยใช้เตาไฟที่ไม่มีที่กั้นในบ้าน) ในขณะที่ต้องดูแลลูกไปด้วยคำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่:
- ทำงานนั้นวันละครั้งให้เสร็จในขณะที่ลูกกำลังนอนหลับ
 - ทำงานที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นอันตรายโดยให้พี่ พ่อ หรือ สมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ เช่น ปู่/ย่า/ตา/ยาย ช่วยดูแลลูกแทน
 - ขอให้เพื่อนบ้านที่ไว้ใจได้แลกเปลี่ยนกันดูแลลูกเพื่อให้แต่ละคนได้มีเวลาทำงานให้เสร็จ
 - หากิจกรรมการเล่นที่ปลอดภัยไว้ให้ลูกเล่นอยู่ใกล้ ๆ ในขณะที่คุณทำงานระดมความคิดกับแม่เกี่ยวกับทางเลือกเหล่านี้

□ พูดคุยเรื่อง การเดินทางกับเด็ก

1. คุณเดินทางกับลูกของคุณโดยวิธีใด
2. ถ้ามีการเดินทางหลายวิธีให้พูดคุยถึงวิธีการเดินทางที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของชุมชน
3. ขอให้แม่ช่วยระบุถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ในการเดินทางแต่ละวิธีและบอกวิธีการปรับปรุงการเดินทาง สำหรับวิธีการเดินทางนั้น ๆ อ้างอิงวิธีการเดินทางที่แม่ใช้เป็นประจำจากใช้ตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คำแนะนำเรื่องความปลอดภัยของการเดินทางแต่ละวิธี

วิธีเดินทาง	คำอธิบาย	อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้
รถยนต์	ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้ที่นั่งสำหรับเด็ก สำหรับติดในรถยนต์หรืออย่างน้อยให้ คาดเข็มขัดนิรภัยที่เบาะด้านหลัง แต่ถ้าไม่มีทั้งสองอย่างให้วางเด็กไว้ตรง กลางของเบาะด้านหลังระหว่างผู้ใหญ่ 2 คน หรือ ให้นั่งที่ตัวใหญ่กว่า และบอกให้ เขานั่งตลอดเวลา (อย่าให้เด็กนั่งเบาะหน้า เด็ดขาด)	ถ้าหากไม่มีการรัดเด็กไว้เด็กอาจจะถูกเหวี่ยง ออกไปนอกรถเมื่อเกิดอุบัติเหตุได้ โดยเฉพาะเมื่อเด็กนั่งบนเบาะหน้าหน้าหรือ ไม่นั่ง (กำลังยืน หรือเล่นในรถ) การถูก เหวี่ยงออกนอกรถนั้นอาจทำให้เด็กเสียชีวิต หรือได้รับบาดเจ็บสาหัส และการที่ผู้ใหญ่อุ้ม เด็กไว้ก็ยังไม่สามารถรับประกันได้ว่าเด็กจะ ปลอดภัยในอ้อมแขนของผู้ใหญ่
รถโดยสาร ประจำทาง	การใช้รถประจำทางเป็นการเดินทาง ที่ปลอดภัยที่สุดในตัวเลือกทั้งหมด ให้เด็กนั่งบนที่นั่งริมทางเดิน และสอนให้เขานั่งอยู่ตลอดเวลา	บ่อยครั้งที่รถประจำทางมีผู้คนหนาแน่น คุณจะต้องเฝ้าดูเด็กตลอดเวลาที่อยู่บนรถ เด็กที่ไม่ได้นั่งอยู่ (กำลังยืน) อาจจะถูกเหวี่ยง และได้รับบาดเจ็บหากรถหยุดกะทันหันหรือ เกิดอุบัติเหตุ
รถลาก	ให้เด็กนั่งระหว่างผู้ใหญ่สองคน หรือนั่ง ระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กที่ตัวโตกว่า และบอกคนลากว่าอย่าลากรถไป บนถนนที่พลุกพล่าน	หากต้องเดินทางไปบนถนนที่พลุกพล่าน ไปด้วยรถคันใหญ่รถบรรทุก และรถโดยสาร การใช้รถลากก็จะมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ มาก
จักรยานยนต์	อย่าเลือกเดินทางไปกับเด็กวัยเตาะแตะ โดยใช้รถจักรยานยนต์นอกจากว่า มันจะเป็นทางเลือกเดียวที่มี พยายามหา หมวกกันน็อกที่มีขนาดพอดีสำหรับเด็กให้ เด็กนั่งตรงกลางระหว่างผู้ใหญ่สองคนและ อย่าขี่ไปบนถนนที่พลุกพล่าน	การเดินทางโดยรถจักรยานยนต์นั้นไม่ ปลอดภัยสำหรับเด็กโดยเฉพาะหากไม่มีหมวก กันน็อก เด็กอาจจะกระเด็นหลุดจากรถและ เสียชีวิตจากอุบัติเหตุได้
รถกระบะ	อย่านั่งบนกระบะท้ายรถที่เปิดโล่งหรือ ห้อยโหนไปด้านนอกตัวรถพร้อมกับลูก ของคุณ	ไม่ควรให้เด็กวัยเตาะแตะและวัยอื่น ๆ นั่งบน กระบะท้ายรถที่เปิดโล่ง ถ้าหากรถกระบะเป็น ยานพาหนะเพียงชนิดเดียวที่มีก็ควรให้เด็กนั่ง ในรถกับคนขับเพราะในกรณีที่ต้องหยุด กะทันหัน หรือเกิดอุบัติเหตุรถกระบะท้ายรถ ไม่มีอะไรที่สามารถยึดเด็กไว้ได้ เด็กอาจกระเด็นออกจากกระบะและได้รับบาดเจ็บ สาหัสหรือเสียชีวิตได้

จักรยาน	อย่าให้เด็กนั่งระหว่างมือจับของจักรยานหรืออุ้มเด็กไว้ขณะที่ต้องปั่นจักรยาน	การเดินทางโดยจักรยานไปกับเด็กไม่ปลอดภัย เด็กอาจจะตกจักรยานได้และคนปั่นก็อาจจะเสียการควบคุมเนื่องจากน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นและทำให้ผู้โดยสารทั้งสองคนตกจักรยานได้

พูดคุยเรื่องการเดินทาง โดยการเดิน

แม่และลูกส่วนใหญ่จะเดินเป็นระยะทางไกลตามแม่ถึงวิธีการปฏิบัติที่ปลอดภัยในการเดินไปกับลูกของเธอระหว่างที่เธอตอบให้คุณตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้พูดคุยถึงสิ่งต่อไปนี้

- ถ้าเป็นไปได้ให้เลือกทางเดินที่ไม่ใช่ถนนที่พลุกพล่าน
- เวลาเดินให้จับมือของเด็กไว้ตลอดเวลาถ้าจำเป็นให้ทำอย่างนี้ทุกครั้งที่คุณออกจากบ้าน
- เดินในตอนกลางวันเท่านั้นอย่าเดินในเวลาพลบค่ำหรือกลางคืน
- ถ้ามีทางเท้าให้เดินบนทางเท้าถ้าไม่มีทางเท้าให้เดินที่ขอบถนนให้ออกห่างจากรถให้มากที่สุดและให้เดินหันหน้าสวนทางกับทิศทางที่รถแล่นให้คุณเดินระหว่างลูกของคุณกับรถ
- เวลาข้ามถนนให้ข้ามที่ทางม้าลายถ้าไม่มีให้รอจนกว่ารถจะน้อยที่สุดและแน่ใจว่าคุณสามารถมองเห็นรถที่แล่นจากทั้งสองทิศทางได้อย่างชัดเจน
- สอนลูกของคุณว่าทุกครั้งที่คุณข้ามถนนให้หยุด-มอง-ฟังให้แสดงเป็นตัวอย่างขณะที่ข้ามถนนจริง ๆ หรือถนนสมมุติในบ้าน โดยจับมือของเด็กไว้ตลอดเวลา
 - ◆ หยุดที่ขอบถนน
 - ◆ มองทั้งสองทิศทางเพื่อให้เห็นรถที่แล่นสวนกันจากทั้งสองทิศทาง
 - ◆ ฟังว่ามีเสียงรถมาไหม
 - ◆ ข้ามถนนขณะที่จับมือเด็กไว้
 - ◆ ให้แม่กับเด็กหัดทำสิ่งนี้ดูกิจกรรมวัดความสำเร็จด้านล่าง

หมายเหตุ: (ปรับตามความเหมาะสม) บ่อยครั้งที่รถประจำทางหรือรถยนต์จอดซ้อนคันกันห้ามคุณหรือเด็กลงจากรถในขณะที่รถยังอยู่กลางถนนให้รอจนกระทั่งคนขับขับรถเข้าไปจอดชิดขอบถนนก่อนลงและนำให้แม่ลงจากรถก่อนแล้วจับมือลูกของเธอไว้ด้านหลัง

- เด็กวัยเตาะแตะชอบสำรวจสิ่งต่าง ๆ เมื่อเขาได้เดินทางซึ่งมันเป็นความสงสัยตามธรรมชาติที่เป็นเรื่องปกติให้จับมือเขาไว้ตลอดเวลาหรือคอยสังเกตเขาตลอดเวลาเดินทางโดยเฉพาะในที่ที่มีคนพลุกพล่าน
- ให้มั่นใจว่าลูกของคุณจะไม่ออกห่างจากคุณเมื่อเดินทางออกจากบ้านไปในที่สาธารณะ
- เมื่อต้องเดินทางไปกับเด็กหลาย ๆ คนถ้าเป็นไปได้ให้มีผู้ใหญ่อย่างน้อย 2 คนเดินทางไปด้วย



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



ฝึกหยุด-มอง-ฟัง

แสดงตัวอย่างในการ **หยุด-มอง-ฟัง** ขณะที่ข้ามถนนจริง ๆ หรือถนนสมมุตินอกบ้าน โดยจูงมือของเด็กไว้ตลอดเวลา

- ① **หยุด** ที่ขอบถนน
- ② **มอง** ทั้งสองทิศทางเพื่อให้เห็นรถที่แล่นสวนกันจากทั้งสองทิศทาง
- ③ **ฟัง** ว่ามีเสียงรถมาไหม
- ④ ข้ามถนนขณะที่จูงมือเด็กไว้ให้แม่กับเด็กหัดทำสิ่งนี้ขณะที่ข้ามถนนจริง หรือถนนสมมุติกลับมายังบ้าน



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- ① จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- ② อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- ③ สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ให้แม่กับพ่อหรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวช่วยกันกำจัดสิ่งที่เป็นอันตรายในบ้านและรอบ ๆ บ้านออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- ให้แม่และเด็กฝึกปฏิบัติทักษะการเดินทางที่ปลอดภัยเมื่อออกจากบ้าน

กิจกรรมสอนเสริม

พูดคุยเรื่องกฎฟิสส์พื้นฐานบางอย่าง

ในตอนนี้เป็นหลักการพื้นฐานของการเคลื่อนที่ 2-3 ข้อ

- 1 ถ้ามีเวลาและแม่มีความสนใจให้พูดคุยถึงหลักต่อไปนีกับแม่
 - คนที่ไม่ได้คาดเข็มขัดนิรภัยขณะที่รถกำลังเคลื่อนที่จะได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตหากเกิดรถชนหรือรถหยุดกะทันหัน
 - การจับคนอื่นไว้ในขณะที่รถกำลังเคลื่อนที่จะไม่ช่วยยึดคุณไว้ได้หากเกิดรถชนหรือรถหยุดกะทันหัน
 - การคาดเข็มขัดนิรภัยให้คุณพร้อมกับลูกของคุณด้วยกันไม่สามารถช่วยลูกของคุณได้เพราะน้ำหนักตัวของลูกจะบดขยี้ลูกของคุณหากเกิดรถชนหรือรถหยุดกะทันหัน
 - การนั่งโดยสารโดยที่ตัวของลูกอยู่นอกตัวรถที่กำลังเคลื่อนที่เป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดเพราะคุณจะไม่มียะวี่ป้องกันหากเกิดรถชนหรือรถหยุดกะทันหัน
- 2 เพื่อความสนุกสนานคิดว่าคนที่โดยสารในรถโดยไม่คาดเข็มขัดนิรภัยจะเคลื่อนที่ต่อไปอย่างไรหากรถหยุดกะทันหัน
 - ใส่ก๊อนหินไว้ในภาชนะปิด
 - จับภาชนะไว้แล้วให้ลูกวิ่งโดยถือภาชนะไว้ในมือ
 - หยุดวิ่งทันทีที่ก๊อนหินจะกลิ้งไปชนกับด้านหนึ่งของภาชนะ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Golonka, Debby. "Health and Safety, Ages 2 to 5 Years." www.revolutionhealth.com/healthy-living/parenting/healthand-safety-ages-2-5-years (Accessed May 13, 2009)

General Usage of Following Website:

www.globalroadsafety.org (Accessed May 13, 2009)

"Road Safety Overseas," http://travel.state.gov/travel/tips/safety/safety_1179.html (Accessed May 13, 2009)

Conant, Jeff and Pam Faden. A Community Guide to Environmental Health. Berkeley: Hesperian Foundation, 2008. Contact Information: <http://www.hesperian.org>

The First 2 Years by Focus on the Family. Colorado Springs: Focus on the Family Publishing, 1999.

56

การช่วยพัฒนา ความอยากรู้อยากเห็น และสมาธิของลูกของคุณ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV56

ชื่อบท : การช่วยพัฒนาความอยากรู้อยากเห็นและ
สมาธิของลูกของคุณ

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
19-21 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความสนใจวิชาชีพระบบและมี ความคิด / ฉลาด / มีเหตุผล

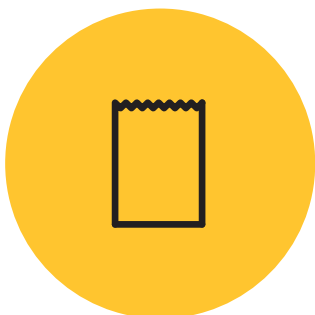
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกวิธีที่ลูกแสดงออกถึงความ
อยากรู้อยากเห็นและสมาธิใน
ชีวิตประจำวัน
- พัฒนากลยุทธ์ในการส่งเสริมให้
เกิดความอยากรู้อยากเห็นและ
สมาธิ
- คิดเกมที่ทำจากวัสดุในท้องถิ่น
เพื่อกระตุ้นความอยากรู้อยาก
เห็นและสมาธิของลูก
- ฝึกใช้เทคนิคการใช้เวลาในการ
เล่นอย่างรอบคอบเพื่อพัฒนา
สมาธิของลูกของเธอ

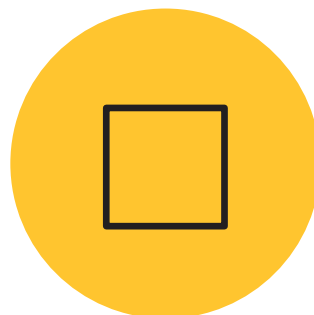
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ถุงกระดาษสีน้ำตาลหรือ
กล่องที่มีขนาดเท่ากับ
รองเท้าหรือใหญ่กว่า



อุปกรณ์สำหรับระบายสี



กระดาษตัดแบ่งเป็นรูป
สี่เหลี่ยมจัตุรัส 8 รูป



ของเล่นหรือของใช้ใน
บ้านที่ปลอดภัย (เช่น
ถ้วยลูกบอล ฯลฯ) 3-4
อย่าง

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. ใส่อุปกรณ์สำหรับระบายสีและกระดาษลงไปในถุงกระดาษหรือกล่อง
2. (ถ้าต้องการ) ตกแต่งถุงกระดาษหรือกล่องไว้ล่วงหน้าหรือมอบหมายให้แม่เตรียมไว้ตั้งแต่การเยี่ยมบ้านครั้งก่อนเพื่อให้พร้อมสำหรับบทเรียนนี้



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึกการอภิปรายการ
เล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วคุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 วางถุงกระดาษหรือกล่องไว้ตรงกลางบริเวณที่ใช้เรียนอย่าบอกว่ามันคืออะไรหรือทำไมแม่ต้องใช้มันแต่ให้แอบเปิดดูในถุงหรือในกล่องเป็นครั้งคราวแต่อย่าให้แม่ทำถ้าแม่ถามว่ามันคืออะไร
- 2 ให้แม่ระดมความคิดถึงวิธีที่ลูกของเธอแสดงออกถึงความอยากรู้อยากเห็นและสมาธิ (คำตอบที่เป็นไปได้: เด็กมองดูสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติเด็กร้องเพลงเด็กจ้องมองหนังสือและรูปภาพอย่างตั้งใจและ/หรือหาของเฉพาะเอาไว้ใช้เป็นของเล่น)
- 3 ให้แม่เปิดดูในถุงหรือกล่องให้เธอหยิบเอาของข้างในออกมา
 - คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อมีกล่อง (ถุง) วางอยู่ข้างหน้าคุณแต่คุณกลับไม่มีโอกาสได้เปิดดู
 - คุณรู้สึกอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับสิ่งของที่อยู่ในกล่อง (ถุง) อย่างไรบ้าง
- 4 ถามแม่ว่าเมื่ออยู่บ้านเธอได้ทำอะไรบ้างที่อาจช่วยกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นของลูกของเธอถามแม่ว่าเธอสามารถทำอะไรได้อีกบ้างเพื่อกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นของลูกให้เพิ่มขึ้นอาจได้แก่:
 - มีของเล่นที่หลากหลาย
 - การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่
 - เล่นในที่ที่ปลอดภัยที่กว้างที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- 5 ถามแม่ว่าเธอได้ทำอะไรบ้างที่บ้านที่จะช่วยให้ลูกของเธอมีสมาธิในกิจกรรมที่เธอและลูกมีส่วนร่วมด้วย
- 6 ถามแม่ว่าเธอสามารถทำอะไรได้อีกบ้างเพื่อกระตุ้นให้ลูกของเธอมีสมาธิในงานที่ได้รับมอบหมายอาจได้แก่:
 - ให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่อไปโดยชวนให้เขากลับมาทำกิจกรรมต่อเมื่อเขาพยายามที่จะเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น
 - เปลี่ยนกิจกรรมบ่อย ๆ
 - คาดหวังว่าเด็กสามารถมีสมาธิได้ 1 นาทีต่อทุกขวบปีของอายุ เช่น เด็กอายุ 2 ปีสามารถแสดงความสนใจในสิ่งที่ทำอยู่ได้ประมาณ 2 นาที
 - เลือกกิจกรรมที่เด็กสนใจและเข้ากับความสามารถของเด็ก
- 7 ให้วาดรูปที่จะกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นและสมาธิของเด็กจากที่คุณได้พูดคุยไปแล้วที่แต่ละด้านของกล่องหรือถุงรูปวาดอาจจะเกี่ยวข้องกับระดับความสนใจของเด็กหรือไม่ก็ได้
- 8 ระดมความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมที่แม่สามารถทำร่วมกับลูกที่บ้านเพื่อกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และช่วยสร้างสมาธิได้กิจกรรมที่แนะนำได้แก่
 - ซ่อนสิ่งของไว้ในกล่องและกระตุ้นให้เด็กหาของที่อยู่ในกล่อง
 - ทำทางลาดเอียงโดยใช้วัตถุที่พื้นผิวเรียบ เช่น แผ่นกระดานหรือกระดาษกล่องแล้วหนุนด้วยก้อนหินอิฐหรือวัตถุอื่นแล้วลิ้งวัตถุ เช่น ลูกบอลหรือรถลงมา

- เล่นเกม “หาของ” ที่อยู่ในธรรมชาติและดูว่าเด็กสามารถหาหมันและชี้มันได้หรือไม่
- ผสมน้ำกับแป้งข้าวโพดแล้วเล่นเป็นดินน้ำมัน
- เอาสีให้เด็กและกระตุ้นให้เขาทดลองใช้สีในการวาดรูปหรือระบายสี

9. วาดรูปกิจกรรมที่ได้ระดมความคิดไว้ลงบนแผ่นกระดาษเล็ก ๆ แล้วเก็บมันไว้ใน

9 กล่องหรือถุง

10. เลือกกิจกรรมมา 1-2 กิจกรรม เตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในกิจกรรมนั้นและเก็บไว้ใน

10 กล่องเพื่อนำกลับมาใช้ต่อไป



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

1. ซ่อนของเล่นหรือของใช้ในบ้านที่ปลอดภัยอื่น ๆ ไว้ในกล่องหรือถุงอีกครั้ง
2. ให้เด็กพยายามหาของที่อยู่ข้างใน
3. เอากล่องหรือถุงออกไปประมาณ 1 นาที
4. ให้เด็กเล่นกับของเล่นประมาณ 2-3 นาที กระตุ้นให้เด็กเพ่งความสนใจและเล่นกับของเล่นเพียงชิ้นเดียวจากนั้นให้ซ่อนของเล่นอย่างอื่นไว้ในกล่องหรือถุง
5. เอากล่องหรือถุงมาวางไว้ตรงหน้าเด็ก
6. กระตุ้นให้เด็กวางของเล่นชิ้นแรกลงและให้สำรวจว่ามีอะไรอยู่ในถุงหรือกล่อง
7. ทำซ้ำอีก 2-3 ครั้ง โดยใช้ของอื่น ๆ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

1. จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
2. อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
3. สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

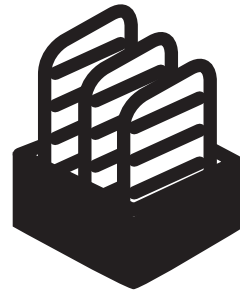
เลือกทำกิจกรรมกับเด็กจากรูปที่ได้วาดไปในกระดาษอย่างน้อย 1 กิจกรรม ให้สำเร็จใช้กลยุทธ์ในการกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นและการให้ความร่วมมือขณะที่ทำกิจกรรมกับเด็ก

□ กิจกรรมสอนเสริม

- 1 ถ้าไม่มีกล่องหรือถุงสำหรับทำกิจกรรมนี้ให้ซ่อนสีเทียนและอุปกรณ์ระบายสีอื่น ๆ ไว้ใต้ผ้าห่มหรือสิ่งอื่น และเลือกทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากต่อไปนี้
 - ให้แม่วาดภาพที่แสดงถึงเทคนิคการกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นและสมาธิทำเป็นหนังสือโดยตัดแบ่งครึ่งกระดาษและวางซ้อนกันจากนั้นให้พับเป็นหนังสือและเอาหนังสือให้แม่
 - ไม่ต้องให้แม่วาดรูปแต่ให้พูดคุยถึงเทคนิคที่จะใช้กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นและสมาธิของเด็กและสอนบทเรียนต่อไปเช่นเดิม
- 2 กำหนดสถานที่ที่เข้าไปได้ง่ายในบ้านไว้สำหรับเก็บของเล่นของเด็กให้ช่วยแม่หาวัสดุหรือของเล่นที่ปลอดภัย และเหมาะสมกับอายุมาเก็บไว้ในบริเวณที่กำหนด

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

□ อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

57

พัฒนาการทางด้านภาษา เฉพาะสำหรับแม่/ผู้ดูแล (การเขียนและการพูด)

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV57

ชื่อบท : พัฒนาการทางด้านภาษาเฉพาะสำหรับแม่/
ผู้ดูแล (การเขียนและการพูด)

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
19-21 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่าง
เหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกวิธีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมตามวัฒนธรรมได้
- ฝึกการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพผ่านทางการแสดงบทบาทสมมติได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



อุปกรณ์สำหรับการ เรียนรู้โดยแบ่งตามอายุ

เด็ก : ลูกกระดาดขนาดเล็ก 6 ใบ ซึ่งแต่ละใบควร
จะบรรจุสิ่งของที่สามรถ
ใช้ประสาทสัมผัสรับรู้ได้
เช่น ฟองน้ำ ของเล่นที่
คุ้นเคย ใบไม้ หรือ กิ่งไม้
แห้ง ฯลฯ ตรวจสอบให้แน่ใจ
ว่าสิ่งของทั้ง 6 ชิ้น
ปลอดภัยสำหรับการสัมผัส
ของเด็ก

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. บอกวิธีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมตามวัฒนธรรม
ทั้งทักษะที่ใช้คำพูดและทักษะที่ไม่ใช้คำพูด (เช่น ท่าทางหรือการ
สบตา) เช่น ในวัฒนธรรมของชาวอเมริกันทางตอนเหนือผู้สื่อสาร
ที่ดีจะ

- มองตาผู้ฟัง
- ยืนตรงอกผายและหน้าตั้ง
- พูดด้วยความเคารพชัดเจนและมั่นใจ

ในวัฒนธรรมของคุณอาจมีความคาดหวังเรื่องการสื่อสารที่มี
ประสิทธิภาพที่แตกต่างออกไปให้ระบุลักษณะที่สำคัญที่สุดในการ
สื่อสารในวัฒนธรรมของคุณมาประมาณ 3 ลักษณะ

2. บอกสถานการณ์ที่แม่ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยในชุมชนอาจต้อง
พบในชีวิตประจำวันของเธอซึ่งต้องใช้การสื่อสารที่ดีมา 3-4
สถานการณ์อาจได้แก่การพูดกับสมาชิกในครอบครัวหรือเครือญาติ
การต่อรองที่ตลาดหรือร้านค้าการสนทนากับนายจ้างเจ้าของบ้าน
เช่าแพทย์หรือเจ้าหน้าที่รัฐบาลในท้องถิ่น ฯลฯ

3. เลือกมา 1 สถานการณ์ เพื่อให้นำเข้าสู่บทเรียนวางแผนในการแสดง
บทบาทสมมติเป็นคนที่สื่อสารได้ไม่ดี (ร่วมกับแม่) เช่น คุณอาจ
จะให้แม่แสดงเป็นเจ้าของร้านค้าและพยายามต่อรองราคาอาหาร
กับเธอวางแผนวิธีที่คุณจะแสดงออกถึงการสื่อสารที่ไม่ดีอย่างมาก
เพื่อให้แม่สามารถบอกได้ถึงข้อผิดพลาดในการสื่อสารของคุณได้โดย
ง่าย

4. วางแผนใช้สถานการณ์ที่เหลืออีก 2-3 สถานการณ์เพื่อให้แม่ฝึกการ
สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพกับคุณ



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

1. ขอให้แม่มีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมุติกับคุณโดยไม่ต้องอธิบายใด ๆ ทั้งสิ้น
 - ให้เธอแสดงตามบทบาทที่คุณได้เตรียมไว้และอธิบายบทบาทของคุณ
 - อธิบายให้เธอฟังว่าในการแสดงบทบาทสมมุติคุณจะแสดงข้อผิดพลาดในการสื่อสารบางอย่างและคุณต้องการให้เธอบอกว่ามันคืออะไร
 - แสดงบทบาทสมมุติกับเธอโดยให้แน่ใจว่าคุณได้แสดงข้อผิดพลาดในการสื่อสารที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมออกมาอย่างชัดเจน
 - เมื่อเสร็จแล้วถามแม่ว่าคุณทำอะไรผิดพลาดตอบได้อย่างชัดเจนหรือไม่ทำไม
2. จากการสังเกตของแม่ในบทบาทสมมุติถามว่าเธอคิดว่าคนในชุมชนของเธอจะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไรพูดคุยถึงความสำคัญของการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพที่นำมาซึ่งความสำเร็จในการติดต่อกับผู้อื่น
3. ให้ช่วยกันกับแม่คิดลักษณะที่สำคัญที่สุดในการสื่อสารในวัฒนธรรมของคุณมาประมาณ 3 ลักษณะถ้าแม่ไม่สามารถคิดได้ทั้งหมดให้เพิ่มเติมความคิดเห็นของคุณที่ได้เตรียมไว้ลงไป
4. บอกแม่ว่าตอนนี้คุณกำลังจะแสดงบทบาทสมมุติอีกหลาย ๆ สถานการณ์ที่เหลือซึ่งต้องการให้เธอแสดงเป็นผู้สื่อสารตัวหลักบอกให้เธอพยายามสื่อสารออกมาอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้
5. แสดงบทบาทสมมุติที่เหลืออีก 2-3 สถานการณ์กับแม่โดยให้ขึ้นอยู่กับทักษะของแม่และเวลาที่คุณมี
 - หลังจากแสดงบทบาทสมมุติแต่ละบทบาทเสร็จแล้วให้บอกคำแนะนำบางอย่างกับแม่เกี่ยวกับลักษณะในการสื่อสารของเธอที่เธอควรจะปรับปรุง
 - เช่น คุณอาจจะบอกให้เธอพูดให้ชัดเจนขึ้นยกตัวอย่างจากสถานการณ์ให้คุณแสดงตัวอย่างการออกเสียงที่ชัดเจนจากนั้นให้เธอเลียนแบบคุณและกระตุ้นให้เธอฝึกฝนทักษะนี้ในการแสดงบทบาทสมมุติเรื่องต่อไป
6. สรุปโดยการพูดคุยถึงสถานการณ์ที่แม่ต้องเจอเป็นประจำซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ต้องการการสื่อสารที่ดี สนับสนุนให้เธอฝึกฝนทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์เหล่านั้น
7. ให้ระลึกอยู่เสมอว่าแม่ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยมักรู้สึกว่าการเป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและแม่หลาย ๆ คนก็ยังมีอายุน้อยมากมีรายได้ต่ำกว่าคนทั่วไปและไม่ค่อยมีโอกาสได้ตัดสินใจ
8. พูดคุยถึงอุปสรรคเหล่านี้ในบริบทของคุณและให้แม่ได้แบ่งปันกับแม่คนอื่น ๆ ในการพบปะเป็นกลุ่มครั้งต่อไปว่าพวกเขาจะสามารถเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้ได้อย่างไร



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“สำรวจงูกระดาด”

- 1 เอาสิ่งของที่สามารถใช้ประสาทสัมผัสรับรู้ได้แต่ละอย่างใส่ลงในงูกระดาดแต่ละใบ เช่น แปรงใบไม้แห้งฟองน้ำหรือของเล่นที่คุ้นเคยให้แน่ใจว่าวัตถุเหล่านี้ปลอดภัยสำหรับเด็กจับ
- 2 ปิดปากงูและวางไว้บนพื้นเพื่อให้เด็กได้สำรวจ
- 3 ช่วยกันเลือกถุงขึ้นมาหนึ่งใบแล้วเปิดออก
- 4 ให้เด็กได้สัมผัสของที่อยู่ด้านในและให้ทายว่ามันคืออะไรถ้าเขา/เธอไม่สามารถเดาได้ ให้เด็กดึงของสิ่งนั้นออกมาจากถุงเพื่อดูว่ามันคืออะไร



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อยู่ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ฝึกการออกเสียงให้ชัดเจนหน้ากระจกทุกวัน
- แสดงบทบาทสมมุติร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อฝึกการสื่อสารในแต่ละสถานการณ์ที่ทำทนาย

กิจกรรมสอนเสริม

- 1 ถ้ามีผู้ปฏิบัติงานอีกคนหนึ่งไปเยี่ยมบ้านครั้งนี้กับคุณด้วยให้เขาเลือกทำสิ่งหนึ่งจากต่อไปนี้
 - แสดงบทบาทสมมุติแรกให้แม่ดูเพื่อที่เธอจะสามารถฟังความสนใจได้มากขึ้นเพื่อวิจารณ์ทักษะการสื่อสารของคุณ
 - สังเกตการแสดงบทบาทสมมุติและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารของแม่
- 2 ถ้าแม่มีโอกาสที่จะได้ใช้ทักษะการสื่อสารที่ดีในชีวิตจริงให้ออกไปพร้อมกับเธอ (เช่น การไปพบแพทย์หรือไปตลาด) หลังจากนั้นช่วยเธอคิดว่าเธอรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการสื่อสารของเธอและเธอสามารถพัฒนาอะไรให้ดีขึ้นได้อีก

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

58

การเล่นที่ปลอดภัยเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและมัดเล็กของเด็ควัยเตาะเตะ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV58

ชื่อบท : การเล่นที่ปลอดภัยเพื่อฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและมัดเล็กของเด็ควัยเตาะเตะ

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
19-21 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความเข้าใจร่างกายของตัวเอง

ตัวชี้วัดรอง : ประสบการณ์ของเด็กช่วยลดการเกิดโรคการขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

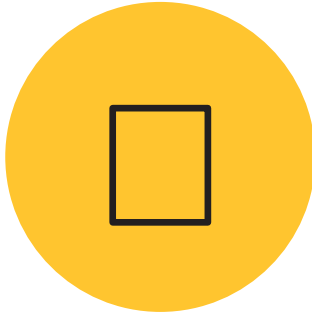
แม่จะสามารถ

- บอกพฤติกรรมของลูกของเธอที่ชี้ให้เห็นถึงการพัฒนาการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและมัดเล็กที่เหมาะสมกับอายุได้อย่างน้อย 3 อย่าง
- สาธิตกิจกรรมอย่างน้อย 2 กิจกรรมเพื่อกระตุ้นการพัฒนาการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและมัดเล็กที่เหมาะสมกับอายุ
- อธิบายวิธีการประเมินของเธอและบอกความก้าวหน้าของการพัฒนาการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและมัดเล็กของลูกของเธอโดยเปรียบเทียบกับมาตรฐานของเด็กอายุ 2 ปีได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



■
สิ่งของใช้ภายในบ้านที่
ปลอดภัยสำหรับเด็ก
เล่น 5-8 อย่าง (เช่น
ลูกบอลขี้ชนและกระทะ
หรือถ้วย)



■
กระดาม



■
อุปกรณ์ระบายสี



■
น้ำ 1 ถ้วย/ชาม



■
ขวดพลาสติกที่สะอาด
และ ปลอดภัย หรือ
ภาชนะบรรจุอื่น ๆ ที่มีฝา
ที่ต้องหมุนเพื่อปิดฝา



■
สิ่งของที่วางซ้อนกันได้
4-5 ชั้น เช่น
กล่องเล็ก ๆ หรือถ้วย



■
ผ้าขี้ริ้ว

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ทบทวนแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 เล่นเกมโดยให้แม่เลียนแบบท่าทางของคุณคุณสามารถแสดงท่าทางที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก เช่นการกระโดดขาเดียวกระโดดข้ามกระโดดอยู่กับที่โหม่งมือหนักนิ้วหุบของ ฯลฯ แล้วให้แม่ทำท่าเลียนแบบเฉพาะเวลาที่คุณพูดว่า “ผู้ปฏิบัติงานพูดว่า” ก่อนทำกิจรยานั้น ๆ เท่านั้น
- 2 ชี้แนะให้แม่คิดว่าเธอรู้อะไรเกี่ยวกับพัฒนาการการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กของเด็ก ๆ บ้างถ้าเหมาะสมให้แม่และเด็กสาธิตและทบทวนความแตกต่างระหว่างกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่และกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อเล็ก เช่นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อเล็กอาจจะเป็นการคนโดยใช้ช้อนและกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่อาจอาจได้แก่การกระโดดอยู่กับที่หรือการกระโดดข้าม
- 3 ถามแม่ว่ากิจกรรมที่ทำโดยใช้กล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่นั้นมีประโยชน์อย่างไรต่อเด็กและถามแม่ว่ากิจกรรมที่ทำโดยใช้กล้ามเนื้อเนื้อมัดเล็กนั้นมีประโยชน์อย่างไรต่อเด็ก ประโยชน์อาจได้แก่:
 - ทักษะการใช้กล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่ทำให้เราสามารถเดินวิ่งกระโดดข้ามกระโดดอยู่กับที่ ขว้างตีด้วยไม้ กระโดดขาเดียวและอื่น ๆ อีกมากมาย อธิบายให้แม่ฟังว่าเด็กจำเป็นต้องพัฒนาทักษะเหล่านี้เพื่อที่เขาจะเติบโตขึ้นอย่างแข็งแรงสมบูรณ์
 - พัฒนาการทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่จะช่วยให้กล้ามเนื้อที่ถูกใช้ในกิจกรรมเหล่านี้เติบโต
 - ทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็กทำให้เราสามารถตัดวาดเขียนเย็บและทำกิจกรรมอื่นที่ต้องอาศัยการประสานงานระหว่างตากับมือ อธิบายให้แม่ฟังว่าความสำคัญของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กได้แก่การพัฒนาความสามารถในการเขียนที่โรงเรียนเมื่อเขาอยู่ในวัยที่เหมาะสม
 - การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กจะช่วยให้เกิดความชำนาญในการใช้นิ้วมือ และการประสานงานระหว่างมือกับตา
 - กล้ามเนื้อที่ช่วยให้เราสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้นได้เริ่มต้นพัฒนาตั้งแต่เกิด
- 4 เอาสิ่งของให้แม่ถามเธอว่าเธอสามารถใช้สิ่งของเหล่านี้กับลูกของเธอได้อย่างไรเพื่อช่วยให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กของลูกของเธอคุณอาจจะสาธิตจากกิจกรรมต่อไปนี้ก็ได้
 - บอลสำหรับจับ = กล้ามเนื้อมัดใหญ่
 - ดินสอสำหรับวาดรูป = กล้ามเนื้อมัดใหญ่
 - ช้อนสำหรับทาน = กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก
- 5 ระดมความคิดกับแม่เพื่อคิดกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กที่แม่สามารถทำกับลูกของเธอได้ส่งเสริมให้แม่วาดรูปกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่ลงบนด้านหนึ่งของกระดาษและวาดรูปกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อเล็กลงบนอีกด้านหนึ่งของกระดาษแนวคิดอาจได้แก่ :

- กล้ามเนื้อมัดใหญ่ - ไล่จับบอลวิ่งกระโดดข้ามกระโดดขาเดียวกระโดดอยู่กับที่ขว้างและกลิ้งไปมา
- กล้ามเนื้อมัดเล็ก - ระบายสีต่อตัวต่อวางของซ้อนกันเล่นการเกมนิ้วมือและปั้นดินน้ำมัน

- 6) ฝึกทำกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก (อย่างละ 2 กิจกรรม) กับแม่ถามแม่ว่าเธอเชื่อว่ากิจกรรมเหล่านี้จะพัฒนาทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กของลูกของเธอได้อย่างไร



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1) ฝึกทำกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กด้านล่างประเมินว่าเด็กสามารถทำได้หรือไม่และเขามีปัญหาในพัฒนาการหรือไม่
- เอากระดาษกับดินสอให้เด็กกระตุ้นแม่ให้ช่วยเด็กจับดินสอ ปลดปล่อยให้เด็กหัดวาดรูปลงบนกระดาษกระตุ้นให้เด็กพยายามวาดรูปทรงง่าย ๆ เช่นวงกลมหรือสามเหลี่ยม
 - เอากล่องเปล่าหรือถ้วยที่วางซ้อนกันได้ให้เด็ก กระตุ้นให้เด็กหัดวางเรียงซ้อนกันในแนวตั้งเด็กควรจะสามารถเรียงซ้อนกันได้ประมาณ 2-3 วินาที ก่อนที่มันจะล้มลงมา
 - เอาขวดน้ำพลาสติกที่ปลอดภัยหรือภาชนะอื่น ๆ ที่มีฝาให้เด็ก กระตุ้นให้เด็กหัดหมุนเปิดปิดฝา
 - วางผ้าเช็ดตัวและอ่างใส่น้ำไว้ตรงหน้าเด็ก กระตุ้นให้เด็กบิดน้ำออกจากผ้าเช็ดตัว
 - เล่นเกมไล่จับรอบ ๆ ห้องสังเกตดูว่าเด็กมีปัญหาเกี่ยวกับการเดินและวิ่งหรือไม่
- 2) พูดคุยถึงปัญหาของเด็กที่สังเกตพบจากการทำกิจกรรมข้างต้นส่งเสริมแม่ให้ฝึกทักษะที่ท้าทายสำหรับเด็ก



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1) จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2) อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมีมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3) สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- ฝึกทำกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กอย่างละ 2 กิจกรรมเป็นอย่างน้อยในสัปดาห์หน้า
- ฝึกทำกิจกรรมที่เด็กไม่สามารถทำได้สำเร็จทุกวัน

□ กิจกรรมเสริม

- หากมีพื้นที่ในการเล่นจำกัดหรือพื้นที่สำหรับเล่นนอกบ้านไม่ปลอดภัยก็ยังสามารถพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ได้โดยการใช้กิจกรรมที่สร้างสรรค์อย่างอื่นตัวอย่าง เช่น ให้แม่ใช้เกมกระโดดเกมเลียนแบบแม่การไล่จับบอลและการก้มตัวกับลูกจูงคิดอย่างสร้างสรรค์
- ถ้ามีพื้นที่เพียงพอให้ทำสิ่งกีดขวางสำหรับให้เด็กกระโดดข้ามปีนห้อยโหนวิ่งรอบตั้งหรือมุดอยู่ใต้วัตถุนั้น

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

□ อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Diagram from <http://www.drawyourworld.com/grip.html>, February 2009, DrawYourWorld.com Copyright © 2008

Kim Hablitzel Stitzer (Accessed April 21, 2009)

59

การระบุ และการแสดงอารมณ์

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV59

ชื่อบท : การระบุและการแสดงอารมณ์

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
19-21 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่าง
ถูกต้องและด้วยความเมตตา

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กสามารถจัดการดูแลตนเองได้

ตัวชี้วัดรอง : เด็กแสดงออกถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ

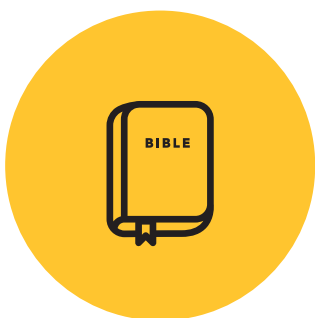
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

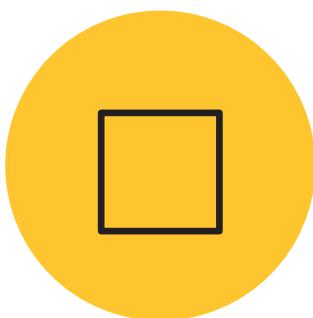
- อธิบายได้ว่าการสอนลูกของเธอ
เรื่องลักษณะของอารมณ์และการ
แสดงความรู้สึก (อารมณ์) อย่าง
เหมาะสมมีประโยชน์อย่างไร
- บอกเทคนิคสำหรับช่วยเหลือลูก
ของเธอในการระบุอารมณ์ต่าง ๆ
- ฝึกสอนลูกของเธอให้รู้จักอารมณ์
ต่าง ๆ จากสถานการณ์ในบ้าน

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



พระคัมภีร์



กระดาษตัดแบ่งเป็น
สี่เหลี่ยมจัตุรัส 4 แผ่น



อุปกรณ์สำหรับระบาย
สีหรือเครื่องเขียน

สิ่งที่ต้องเตรียม

ตัดกระดาษออกเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส 4 แผ่น



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 อ่านพระคัมภีร์เรื่องของดาเนียลจากพระธรรมดาเนียลบทที่ 6 และกระตุ้นให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้
 - จากเนื้อเรื่องใครมีอารมณ์โกรธ (อภีรัฐมนตรีและอุปราช)
 - พวกเขาประพฤติตัวอย่างใด(พวกเขาสร้างกลอุบายหลอกให้พระราชาส่งดาเนียลเข้าไปในถ้ำสิงห์)
 - เรื่องราวในพระคัมภีร์หรือเรื่องราวอื่น ๆ อะไรบ้างที่แสดงให้เห็นพฤติกรรมที่ไร้เหตุผลที่เกิดจากความอิจฉา และความโกรธ
- 2 ถามแม่ว่ามีเรื่องอะไรบ้างที่ทำให้เธอโกรธและถามว่าเธอมักจะแสดงออกอย่างไรเมื่อโกรธ
- 3 เวลาที่ลูกของคุณแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมลูกของคุณมักแสดงอารมณ์แบบไหนออกมา
- 4 มีสถานการณ์ในชีวิตประจำวันใดบ้างที่ทำให้ลูกของเธอแสดงอารมณ์
- 5 กระตุ้นให้แม่เล่าเหตุการณ์ที่ลูกของเธอได้แสดงอารมณ์มากเกินไป
- 6 บอกให้แม่แสดงบทบาทเป็นลูกในเหตุการณ์ที่เล่า
 - ฝึกใช้เทคนิคการรับรู้อารมณ์ของลูก
 - ลูกรู้สึกอย่างไรทำไมลูกจึงร้องไห้
- 7 ถาม/พูด:
 - คุณคิดว่าการทำแบบนี้ช่วยให้ลูกคุณสามารถรู้จักอารมณ์ที่เขา กำลังเกิดได้อย่างไร
 - ทำไมคุณจึงคิดว่าการที่เด็กสามารถบอกอารมณ์ความรู้สึกของเขาได้นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ
 - การรู้จักอารมณ์จะช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถสงบอารมณ์ได้เมื่อจำเป็น
- 8 สับเปลี่ยนบทบาทและให้แสดงอารมณ์โดยทั่วไปของเด็กในวัยนี้
 - กระตุ้นให้แม่พูดว่าแม่เห็นว่าลูกกำลัง (การแสดงออกตามอารมณ์) ลูกรู้สึกอย่างไรบ้าง
 - ตอบด้วยอารมณ์ที่คุณรู้สึก
- 9 ให้แม่วาดรูปใบหน้าแสดงอารมณ์แตกต่างกัน 4 รูป ลงบนกระดาษ
 - ฝึกพูดให้เป็นแบบแผนว่าแม่เห็นว่าลูกกำลัง (การแสดงออกตามอารมณ์)
 - ใช้อารมณ์หลักต่อไปนี้เป็นโกรธกลัวมีความสุขเสียใจ
 - จากนั้นให้ใช้เทคนิคการถามคำถามว่าลูกรู้สึกอย่างไรบ้างโดยให้ชี้ที่ใบหน้าแต่ละอารมณ์บนกระดาษ



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



- 1 ชี้ไปที่หน้าแบบต่าง ๆ บนกระดานให้เด็กดูกระตุ้นให้เด็กบอกว่าบุคคลในรูปกำลังรู้สึกอย่างไรให้เด็กเลียนแบบอารมณ์แต่ละแบบฝึกฝนโดยพูดว่าแม่เห็นว่าลูกกำลัง (การแสดงอารมณ์ตามอารมณ์) ลูกรู้สึกอย่างไรบ้างให้ใช้อารมณ์ที่เด็กกำลังเลียนแบบนั้น
- 2 ให้แม่แสดงอารมณ์และดูว่าเด็กสามารถบอกได้หรือไม่ว่าแม่กำลังแสดงอารมณ์อะไร



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อยู่ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- มองหาโอกาสที่จะช่วยเด็กรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของเขาในช่วง 2-3 สัปดาห์ ข้างหน้า
- กระตุ้นให้เด็กพูดหรือชี้ที่รูปภาพบนกระดานเพื่อบอกความรู้สึกของเขา
 - บันทึกที่ด้านหลังภาพที่ตรงกับอารมณ์ของเด็กว่าเด็กสามารถบอกอารมณ์ของเขาได้หรือไม่
 - ใช้เครื่องหมาย “X” ถ้าเด็กบอกอารมณ์ของเขาดังกล่าวดังและ “O” ถ้าเด็กบอกไม่ได้

กิจกรรมสอนเสริม

- 1 พึงระวังเด็กที่ดูเหมือนจะแสดงออกอารมณ์มากเกินไปซึ่งอาจต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญมืออาชีพที่มีประสบการณ์โดยเฉพาะเด็กที่ผ่านประสบการณ์ที่เป็นบาดแผลในชีวิตซึ่งอาจทำให้อารมณ์ของเด็กรุนแรงกว่าปกติให้เสาะหาบุคคลที่จะให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์ของเด็กหากเด็กเคยผ่านประสบการณ์ดังกล่าว
- 2 และให้พึงระวังเด็กที่ไม่แสดงอารมณ์หรือแสดงอารมณ์น้อยการไม่แสดงอารมณ์อาจจะเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงปัญหาที่ซ่อนอยู่ภายในที่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญมืออาชีพ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

60

กิจกรรม การรู้หนังสือ 4

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV60

ชื่อบท : กิจกรรมการรู้หนังสือ 4

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
19-21 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด/ฉลาด/
มีเหตุผล

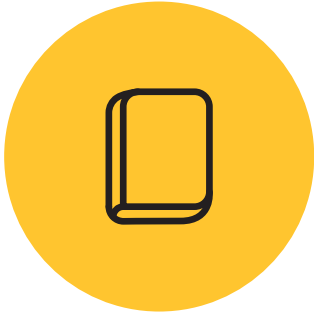
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

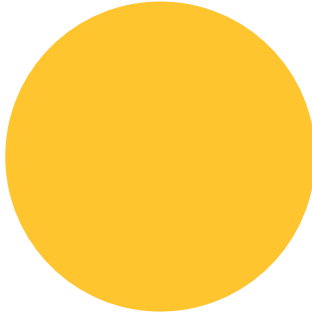
- ฝึกฝนทักษะการอ่านการเขียน
และทักษะทางคณิตศาสตร์ให้
เหมาะสมกับระดับการรู้หนังสือ
ของเธอ
- ตั้งเป้าหมายความสำเร็จในการรู้
หนังสือที่เหมาะสมสำหรับทักษะ
และความสนใจของเธอ
- ทำโอกาสในการปฏิบัติให้สำเร็จ
เพื่อบันทึกทักษะที่ได้เรียนรู้จาก
โครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในกิจกรรมการรู้หนังสือหรือบทเรียนที่คุณได้เลือกไว้สำหรับแม่



อุปกรณ์อื่น ๆ ที่ต้องการสำหรับโอกาสในการปฏิบัติ



กล่องขนาดเล็กสำหรับการเรียนรู้ตามอายุ



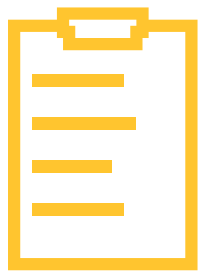
เอกสารแบบสอบถามประจำไตรมาส (ให้พิมพ์ออกมาก่อนเริ่มบทเรียนเพื่อตอบแบบสอบถามในตอนท้ายของบทเรียนแบบสอบถามอยู่ใน “toolbox” ในแผ่นดีวีดี)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 ค้นหากิจกรรมและคำอธิบายบทเรียนสำหรับบทเรียนนี้จาก “tool box” การรู้หนังสือ (literacy toolbox) และคู่มือผู้ใช้
- 2 ทบทวนผลการประเมินการรู้หนังสือในบทเรียนปฐมนิเทศโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยบทที่ 3 ที่คุณได้บันทึกไว้(บทที่ 24 แฟ้มงานโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยและการประเมินการรู้หนังสือมีการประเมินการรู้หนังสือของแม่-ผู้แปล) จากบันทึกของคุณเกี่ยวกับทักษะความต้องการและความสนใจของแม่ให้ทำดังต่อไปนี้ (อ้างอิงจาก“toolbox” การรู้หนังสือ):
 - **ระดับ 1** (ทักษะพื้นฐาน): เลือกกิจกรรมการอ่านและกิจกรรมทางคณิตศาสตร์ให้เหมาะสมกับทักษะและความต้องการของแม่ถ้าแม่ต้องการการฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กให้เปลี่ยนกิจกรรมการเขียน (ที่แทรกอยู่ในกิจกรรมการอ่าน) เป็นกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กแทน
 - **ระดับ 2** (ทักษะการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวัน): เลือกบทเรียนจากบทเรียนการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวันวันให้เหมาะสมกับทักษะความต้องการและความสนใจของแม่บทเรียนนั้นถูกเรียงไว้ตามระดับความยากง่ายจากง่ายที่สุดไปยากที่สุด
- 3 เตรียมตัวสำหรับโอกาสในการปฏิบัติให้ใช้ใบรายการการประเมินตอบคำถามเหล่านี้:

- ในปีที่ผ่านมาแม่ได้ทำโอกาสในการปฏิบัติในพัฒนาการทุก ๆ ด้านได้สำเร็จหรือไม่ ถ้าไม่ยังมีพัฒนาการด้านใดที่เธอยังต้องการโอกาสในการปฏิบัติให้สำเร็จ
- ลองอ่านคร่าว ๆ ถึงตัวชี้วัดของพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตัวชี้วัดใดที่เธอจำเป็นต้องทำบ้าง ตัวชี้วัดใดที่เธอมีโอกาที่จะทำสำเร็จสูง (ยกตัวอย่าง เช่น ในบทเรียนที่ผ่านมาได้สอนเนื้อหาที่เกี่ยวกับตัวชี้วัดนี้ไหม)
- ขึ้นอยู่กับตัวชี้วัดที่คุณเลือกให้วางแผนการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องตัวอย่างการปฏิบัติที่เป็นไปได้ได้แก่:

ตัวชี้วัด	การปฏิบัติ
แม่รู้เรื่องราวในพระคัมภีร์ 3 เรื่อง	ขอให้แม่เล่าเรื่องราวในพระคัมภีร์ให้คุณและลูกฟัง
แม่เรียนรู้และนำทักษะในการสร้างรายได้อย่างน้อยหนึ่งอย่างไปใช้ให้เป็นประโยชน์	ขอให้แม่แสดงทักษะในการสร้างรายได้ที่ได้เรียนไปในบทเรียนโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยเมื่อเร็ว ๆ นี้
แม่รู้อาการของเด็กที่ถูกทำร้าย	ขอให้แม่บอกว่าแม่จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกถูกทำร้าย
แม่มีพฤติกรรมในการให้อาหารและการดูแลลูกเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น	ขอให้แม่เตรียมของว่างที่มีประโยชน์สำหรับลูกโดยใช้อาหารที่เธอมีภายในบ้าน



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

☐ บทเรียนการเรียนรู้หนังสือ

- 1 ทำตามคำอธิบายบทเรียน/กิจกรรมที่คุณได้เลือกไว้ (อยู่ใน toolbox การรู้หนังสือ)
- 2 ในขณะที่แม่ทำกิจกรรมกับคุณให้บันทึกทักษะต่าง ๆ ที่คุณคิดว่าแม้อยู่ต้องการการฝึกฝนเพิ่มเติมให้ใส่บันทึกนี้ไว้ในแฟ้มงานของแม่เพื่อที่คุณจะสามารถอ้างอิงได้ก่อนเริ่มบทเรียนการรู้หนังสือครั้งหน้า
- 3 ให้พิจารณาถามแม่ที่อยู่ในระดับ 2 เกี่ยวกับทักษะการรู้หนังสือต่าง ๆ ที่เธออยากฝึกให้แม่ดูหัวข้อบทเรียนในส่วนของการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวันและช่วยกันเลือกบทเรียนที่จะเรียนในบทเรียนการรู้หนังสือครั้งหน้า

☐ โอกาสการปฏิบัติ

- 4 ขอให้แม่ทำโอกาสในการปฏิบัติที่คุณได้เตรียมไว้สำหรับเธอให้สำเร็จ
- 5 เมื่อเธอทำสำเร็จแล้วให้เธอเล่าถึงสิ่งที่เธอทำสำเร็จถ้าเป็นไปได้ให้แบ่งปันวิธีปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดีขึ้นได้ในอนาคต
- 6 ถ้าแม่แสดงให้เห็นว่าเธอสามารถบรรลุผลตามตัวชี้วัดที่สัมพันธ์กับโอกาสในการปฏิบัติให้ขีดฆ่าออกจากใบรายการการประเมิน



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

☐ การประดิษฐ์กล่อง เพื่อใช้เล่นทุกวัน

: (กิจกรรมการฝึกฝนกล้ามเนื้อมัดใหญ่)

- 1 ช่วยแม่หากล่องกระดาษแข็งที่มีอยู่ในบ้านหรือใกล้ ๆ บ้านมาหลาย ๆ ใบตรวจสอบให้แน่ใจว่าขอบกล่องไม่เป็นอันตรายและกล่องไม่เปื้อนอาหารหรือน้ำมัน ถ้าไม่มีกล่องที่สะอาดให้คุณนำเอากล่องที่สะอาดหลาย ๆ ใบไปเย็บบ้านด้วยกล่องเหล่านี้อาจได้แก่กล่องธัญพืชอาหารเข้ากล่องเก็บของ ฯลฯ
- 2 ให้แม่และเด็กระบายสีหรือตกแต่งกล่องถ้าเป็นไปได้ให้ใช้เทปขาวติดบริเวณขอบกล่องเพื่อป้องกันไม่ให้กล่องบาดเจ็บ
- 3 ให้แม่และเด็กวางกล่องซ้อนกันหรือทำกล่องให้เป็น “บ้าน ” สำหรับของเล่นชิ้นเล็ก ๆ หรือทำให้กล่องล้มลงหลังจากที่วางกล่องซ้อนกันแล้ว ฯลฯ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีความหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 ระดับ 1 (ทักษะพื้นฐาน) : ถ้ามีเด็ก ๆ ในครอบครัวที่มีอายุอยู่ในช่วงที่กำลังไปโรงเรียนหรือมีความพร้อมที่จะเริ่มเรียนรู้ทักษะการรู้หนังสือส่งเสริมให้แม่ทำกิจกรรมที่เธอได้ทำสำเร็จแล้วในวันนี้กับเด็ก ๆ ถ้าไม่ใช่ให้แม่ฝึกคนเดียวหรือให้แม่สอนทักษะดังกล่าวให้แก่สมาชิกครอบครัวคนอื่นหรือเพื่อน ๆ
- 2 ระดับ 2 (ทักษะการรู้หนังสือในชีวิตประจำวัน) : ส่งเสริมให้แม่ฝึกฝนทักษะที่ได้เรียนโดยการอ่านเอกสารใหม่ ๆ ที่คล้ายคลึงกันสละกต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ฯลฯ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บไปงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่
ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

61

ส่งเสริมการเล่น และการมีปฏิสัมพันธ์ ทางสังคมกับเด็กคนอื่น ๆ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV61

ชื่อบท : ส่งเสริมการเล่นและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเด็กคนอื่น ๆ

อายุ 22-24 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตัวชี้วัดรอง :
เด็กมีความสามารถในการจัดการ

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

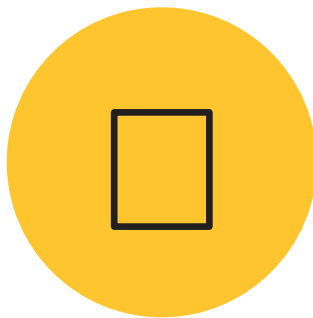
- อธิบายประโยชน์ของการเล่นเป็นกลุ่มสำหรับลูกของเธอได้
- บอกวิธีการส่งเสริมการเล่นเป็นกลุ่มในบ้านกับพี่ที่อายุมากกว่าหรือกับเด็ก ๆ ในละแวกบ้าน
- บอกเทคนิคการคลายความขัดแย้งที่มีในระหว่างการเล่นเป็นกลุ่มของเด็ก ๆ ได้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



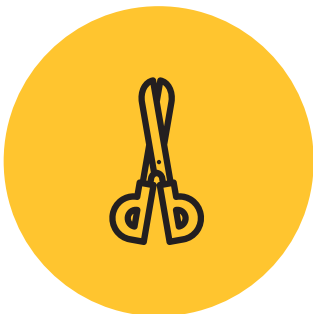
ลูกบอล



กระดาษ



อุปกรณ์สำหรับระบายสี



กรรไกร

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม
อ่านแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



การส่งเสริมการเล่นเป็นกลุ่ม

- 1 ส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวรวมถึงเด็ก ๆ ได้มีส่วนร่วมนั่งบนพื้นเป็นรูปวงกลมและกลิ้งบอลกลับไปมาหลังจากเล่นบอลเสร็จแล้วให้เด็ก ๆ กลับไปได้
หมายเหตุ: ถ้าไม่สามารถนั่งได้ให้ทุกคนยืนเป็นวงกลมและโยนลูกบอลไปมา
- 2 หลังจากเล่นเสร็จแล้วกระตุ้นให้แม่พูดถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัวแต่ละคนเข้ากันได้หรือไม่เด็ก ๆ ให้ความร่วมมือหรือไม่เด็ก ๆ เล่นและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกันหรือไม่
- 3 ถามแม่ว่าเธอคิดว่าทำไมการเล่นเป็นกลุ่ม (การเล่นกับเด็กคนอื่น ๆ และผู้ใหญ่) จึงเป็นสิ่งสำคัญพูดถึงถึงประโยชน์ของการเล่นเป็นกลุ่มที่แม่ไม่สามารถเอ่ยถึงประโยชน์ของการเล่นกับเด็ก ๆ คนอื่น ๆ ได้แก่
 - ช่วยให้เด็กไม่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง
 - สร้างความรู้สึกทางด้านบวกเกี่ยวกับตัวเอง
 - สร้างความรู้สึกว่าความสัมพันธ์รอบ ๆ ตัวเด็กมีความปลอดภัย
 - ช่วยพัฒนาภาษา
 - สอนให้เด็กรู้จักวิธีการจัดการความขัดแย้ง
- 4 ถามแม่ว่าเธอสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อส่งเสริมให้บรรดาลูก ๆ ของเธอเล่นด้วยกันข้อเสนออาจได้แก่
 - พาเด็กไปพบเจอเด็กคนอื่น ๆ และเล่นด้วยกันบ่อย ๆ
 - มีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก ๆ ขณะที่พวกเขาเล่นกันอยู่เพื่อสร้างประสบการณ์การเล่นในทางบวก
 - ฝึกให้มีการผลัดกันเล่นและแสดงตัวอย่างในการผลัดกันเล่น
 - แสดงตัวอย่างในการทำงานร่วมกันโดยใช้กิจกรรมที่ทำเป็นประจำทุกวันให้แม่ระดมความคิดถึงกิจกรรมในแต่ละวันที่ต้องการการทำงานร่วมกัน เช่น ทำอาหารเก็บของให้เข้าที่เก็บจานและช้อนส้อมเข้าที่ ฯลฯ
- 5 แสดงตัวอย่างการทำงานร่วมกันกับแม่อย่างน้อย 1 กิจกรรมตามบริบทของแม่



การคลายความขัดแย้ง

- 1 ให้แม่คิดถึงสถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างเด็ก ๆ ขณะที่พวกเขาอยู่ร่วมกันให้แม่บอกเทคนิคบางประการที่เธอใช้ในการคลายความขัดแย้งระหว่างเด็ก ๆ
- 2 มีเทคนิคอื่น ๆ อีกไหมที่คุณสามารถใช้เพื่อลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างที่เด็ก ๆ กำลังเล่นกันอยู่ได้แก่
 - พูดถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก ๆ
 - ส่งเสริมให้เด็กแต่ละคนมีน้ำใจต่อกันเพราะพวกเขารักและห่วงใยซึ่งกันและกัน
 - ฝึกการผลัดกันเล่นและการแบ่งปันโดยให้พ่อแม่มีส่วนร่วมด้วย
 - ชมเชยเด็ก ๆ เวลาที่พวกเขาประพฤติตัวดี

- ส่งเสริมให้เด็ก ๆ ขอความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาของพวกเขา
- พุดคุยกับเด็ก ๆ ว่าพวกเขาควรจะทำอย่างไร
- คิดวิธีการเบี่ยงเบนความสนใจของเด็ก ๆ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากความขัดแย้งที่เกิดขึ้น
- ถ้าเป็นไปได้ให้หาของเล่นที่เหมือนกัน
- ลูกอีก 2 คนลงบนกระดานระบายสีตักต่างจากนั้นตัดออกมาเพื่อทำเป็นตุ๊กตาดกระดาศ

3 ใช้ตุ๊กตาดกระดาศในการแสดงสถานการณ์สมมุติด้านล่างให้แม่ได้ประเมินและแสดงวิธีการแก้ไขปัญหา

- สถานการณ์สมมุติที่ 1 — เด็กอายุ 18 เดือนเจอหินที่น่าสนใจก้อนหนึ่งบนพื้นดินเขาหยิบมันขึ้นมาดูสักครู่และวางมันลงเด็กอีกคนหนึ่งอายุ 2 ปี หยิบหินก้อนนั้นขึ้นและเริ่มเล่นกับมันเด็กที่อายุ 18 เดือน เห็นเด็กอีกคนเล่นกับหินก้อนนั้นเขาจึงต้องการมันคืนและแย่งมันกลับมาพวกเขาเริ่มทะเลาะกันว่าใครคือคนที่ควรจะได้หินก้อนนั้น
- สถานการณ์สมมุติที่ 2 — เด็กอายุ 3 ปีกำลังระบายสีเด็กอายุ 1 ปีเข้ามาใกล้และเริ่มระบายสีลงบนรูปของเด็กอายุ 3 ปีเด็กอายุ 3 ปีเริ่มโกรธเด็กอายุ 1 ปี
- สถานการณ์สมมุติที่ 3 — แม่กำลังไปตลาด เธอวางแผนพาลูกที่เป็นทารกไปด้วยเพื่อที่เธอจะสามารถดูแลเขาได้ขณะที่เธอไม่อยู่เธอจึงไม่สามารถพาลูกอีกคนที่อายุ 14 เดือนไปด้วยได้และเด็กจะอยู่บ้านกับพ่อของเธอเด็กที่อายุ 14 เดือนจึงโกรธและเริ่มกรีดร้องตะโกนและทำร้ายน้อง
- สถานการณ์สมมุติที่ 4 — เด็กอายุ 3 ปี 2 คนกำลังเล่นบอลพวกเขากำลังเล่นวิ่งและมีความสุขลูกบอลกลิ้งไปจากพวกเขาและพวกเขาต่างก็รีบวิ่งไปจับลูกบอลเด็กคนแรกไปถึงก่อนบอกว่า “ฉันได้มันแล้ว” และ เด็กอีกคนก็เข้าไปผลักเด็กคนแรกและเอาลูกบอลไปพวกเขาเริ่มผลักรันไปมา

4 ให้แม่บอกปัญหาที่เธอพบกับลูก ๆ ของเธอเมื่อพวกเขามีการปฏิสัมพันธ์กับเด็กคนอื่น ๆ ให้แม่บอกปัญหาที่เธอพบในการคลายความขัดแย้ง

5 พุดคุยถึงวิธีที่เป็นไปได้ที่สามารถช่วยเหลือแม่ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้เทคนิคการคลายความขัดแย้งที่ได้กล่าวไปแล้ว



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



มีส่วนร่วมกับแม่และเด็กในการเล่นบอลหรือของเล่นอื่น ๆ

- 1 แสดงพฤติกรรมการเล่นโดยทั่วไปของเด็กในช่วงอายุนั้น เช่น เล่นคนเดียวไม่แบ่งปันและไม่ผลัดกันเล่น
- 2 ส่งเสริมให้แม่แก้ไขปัญหในสถานการณ์โดยฝึกใช้เทคนิคการคลายความขัดแย้งระหว่างการเล่น



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

- กระตุ้นให้แม่หาเหตุการณ์เพื่อให้ลูกของเธอได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเด็กคนอื่น ๆ อย่างน้อย 2-3 เหตุการณ์
- กระตุ้นให้แม่ใช้เทคนิคคลายความขัดแย้งขณะที่เด็ก ๆ กำลังมีปฏิสัมพันธ์กันอยู่
- แนะนำให้แม่บันทึก (เป็นคำหรือรูปภาพ) สถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นและเทคนิคการคลายความขัดแย้งที่เธอใช้ลงในสมุดบันทึกของเธอหรือในกระดาน
 - กระตุ้นให้เธอบันทึกความสำเร็จของเธอจนกว่าจะพบกันในการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
 - กระตุ้นให้เธอบันทึกสถานการณ์ที่เธอต้องการคำแนะนำมากขึ้นเพื่อช่วยให้ลูก ๆ ของเธอมีการแสดงออกที่ดีในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์

กิจกรรมสอนเสริม

- สำหรับแม่ที่อยู่ในชนบทหรือสำหรับครอบครัวที่เด็ก ๆ ไม่ค่อยมีโอกาสได้ไปเล่นกับเด็กคนอื่น ๆ ให้ระดมความคิดหาวิธีที่พวกเขาจะได้เรียนรู้ทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ เช่น แนะนำให้ครอบครัวหนึ่งรู้จักกับอีกครอบครัวหนึ่งหรือพาพวกเขาไปที่โบสถ์ในท้องถิ่นเพื่อที่พวกเขาจะสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กคนอื่น ๆ ที่โบสถ์ได้
- ระดมความคิดหาโอกาสให้เด็ก ๆ มีปฏิสัมพันธ์กันทุกวันโดยการช่วยกันทำงานประจำวัน เช่น ทำความสะอาด

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่
ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุ
เด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิบายปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

62

ช่วยเหลือลูกด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริม การช่วยเหลือตัวเอง และการเปลี่ยน กิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรม

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV62

ชื่อบท : ช่วยเหลือลูกด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมการช่วยเหลือ
ตัวเอง และการเปลี่ยนกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรม

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
22-24 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่าง
เหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสามารถในการจัดการ

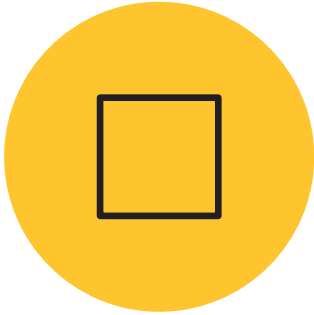
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่าการเปลี่ยนแปลงและ
การจัดระเบียบสำคัญอย่างไรกับ
ลูก
- บอกวิธีการช่วยให้ลูกปรับตัวกับ
การเปลี่ยนแปลงได้
- สามารถบอกกิจกรรมและงาน
บ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เหมาะสม
กับอายุของลูกได้
- ฝึกให้การทำกิจกรรมและการ
เปลี่ยนแปลง เป็นพฤติกรรมบวก
และสนุกสนานสำหรับเด็ก

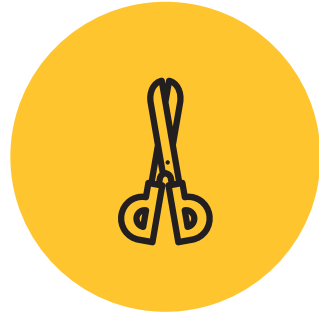
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



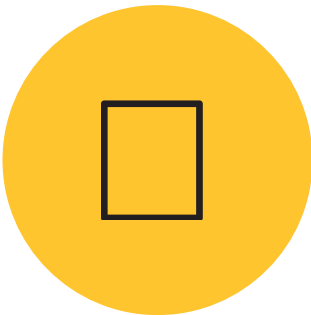
กระดาษจากกล่อง 1
ชั้น (ให้เป็นกระดาษเปล่า
ทั้งสองด้านถ้าหาได้) เป็น
สีเหลี่ยมจัตุรัสขนาด
ประมาณ 30 เซนติเมตร



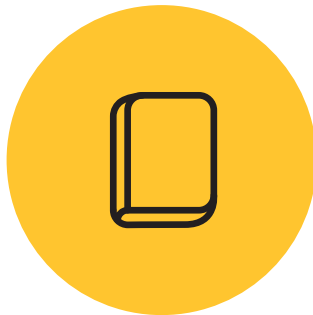
อุปกรณ์สำหรับระบายสี



กรรไกร



กระดาษ 1 แผ่น



สมุดรูปของเด็ก (ถ้ามี)
สำหรับกิจกรรมวัด
ความสำเร็จ

สิ่งที่ต้องเตรียม

ตัดกระดาษให้เป็นสีเหลี่ยมจัตุรัส 8 ชั้น



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

อภิปรายเรื่องการเปลี่ยนแปลง

- 1 ให้แม่ลองทำบางสิ่งบางอย่างโดยไม่ใช้มือ เช่น ลุกขึ้นยืนจากท่านั่ง หยิบของ เดินตามเส้นบนพื้น (เช่น เดินบนขอบถนน ขอบพรมหรือเสื่อ ฯลฯ) โดยไม่ใช้แขนในการทรงตัว
- 2 ให้แม่อธิบายว่ามีความยากอย่างไรในการทำกิจกรรมเหล่านี้ให้สำเร็จ
- 3 การเปลี่ยนแปลงไปสู่อีกกิจกรรมเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับเด็กวัยหัดเดินผู้ใหญ่สามารถช่วยได้โดยวิธีการที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ ซึ่งจะทำให้การเปลี่ยนแปลงง่ายขึ้นสำหรับเด็ก
- 4 ให้แม่บอกคำจำกัดความว่า “การเปลี่ยนแปลงคืออะไร” (การเปลี่ยนแปลงคือการเปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่ง หรือสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสิ่ง)
- 5 ร่วมกันคิดถึงการเปลี่ยนแปลงที่ยากสำหรับลูกของเธอ เช่น การแต่งตัว การตื่นในตอนเช้าหรือการเอาลูกไปฝากกับผู้ดูแลคนอื่น
- 6 บอกถึงการเปลี่ยนแปลงและนับจำนวนการเปลี่ยนแปลงที่แม่จะต้องเจอทุกวันกับลูกของเธอ
- 7 จะช่วยลูกให้เปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งได้อย่างไร

อภิปรายวิธีเพื่อช่วยในการเปลี่ยนแปลง

- 1 พูดคุยถึงวิธีที่ต่างกัน ๆ ที่จะสามารถช่วยให้เด็กเปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่กิจกรรมหนึ่งได้
- 2 อ่านวิธีต่อไปนี้อย่างละเอียดและวาดรูปลงบนกระดาษสำหรับแต่ละข้อ ถ้ามีวิธีไหนที่ได้พูดถึงแล้วจากการร่วมกันคิดก่อนหน้านี้ให้ทำเครื่องหมายกากบาท “X” ไว้ที่วิธีนั้น วิธีที่แนะนำคือ
 - สร้างกิจวัตรประจำวันให้กับเด็ก
 - บอกให้เด็กทราบก่อนที่เกิดการเปลี่ยนแปลง
 - สร้างขอบเขตที่เหมาะสมให้เด็กและทำตามสิ่งที่วางแผนไว้ให้ได้มากที่สุด
 - ให้คำสั่งเด็กอย่างชัดเจนโดยมีวิธีการทำเพียง 1-2 ข้อในแต่ละครั้ง
 - ชื่นชมเมื่อเด็กสามารถทำการเปลี่ยนแปลงได้อย่างราบรื่น
 - ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องสนุกโดยทำเป็นเกมส์หรือ “การแข่งขัน” เพื่อจะดูว่าใครทำสำเร็จก่อน
 - ชี้แนะให้เด็กทราบว่าจะมีการเปลี่ยนกิจกรรมก่อนที่จะมีการเปลี่ยนแปลง
 - ควบคุมอารมณ์หากเด็กหงุดหงิดระหว่างการเปลี่ยนแปลงและให้คาดการณ์ไว้ว่าจะมีความยากลำบากเกิดขึ้นได้

- 3 หลังจากอ่านวิธีข้างต้นแล้วให้แม่บอกตัวอย่างการใช้วิธีแต่ละวิธีในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อลูกไม่ยอมนอนให้ควบคุมอารมณ์ หากแม่ไม่เข้าใจวิธีไหนให้อธิบายและพูดคุยถึงวิธีนั้น ๆ

ตารางที่ 1. วิธีรับมือการเปลี่ยนแปลง

วิธี	คำอธิบาย
สร้างกิจวัตรประจำวันให้กับเด็ก	ให้เด็กทำกิจกรรมในแต่ละวันตรงเวลาทุกวัน เช่น ให้เด็กทานอาหารทุกวัน เวลา 8 โมงเช้า เกียง และ 6 โมงเย็น และให้นอนเวลาสองทุ่มครึ่ง และตื่นเวลา 6 โมงเช้าทุกวัน
บอกให้เด็กทราบก่อนที่เกิดการเปลี่ยนแปลง	แจ้งให้เด็กทราบว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงเด็กจะได้เตรียมตัวได้ เช่น บอกเด็กว่าอีก 10 นาทีจะไปตลาด เพราะฉะนั้นอีก 5 นาทีจะต้องแต่งตัว (ถึงแม้ว่าเด็กจะไม่เข้าใจเรื่องเวลา แต่ก็จะรู้ว่าจะต้องออกไปข้างนอกเร็ว ๆ นี้)
สร้างขอบเขตที่เหมาะสมให้เด็ก และ ทำตามสิ่งที่วางแผนไว้ให้ได้มากที่สุด	แจ้งให้เด็กทราบก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ทราบว่าต้องทำอะไร เช่น ก่อนไปตลาดให้แม่คุยกับลูกว่าจะต้องมีพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างไรที่ตลาด ให้แม่คุยกับลูกและให้ลูกตัดสินใจว่าจะเลือกประพุกตัวอย่างไรจึงจะดีที่สุด เช่น แม่อาจถามคำถามชี้แนะ เช่น “เราควรจะหยิบของที่ไม่ใช่ของเราที่ตลาดหรือไม่” “เราไปหยิบของที่ตลาดโดยไม่ได้จ่ายเงินได้หรือไม่” เด็กจะต้องวางแผนเองว่าจะประพฤติตนอย่างไรเมื่อไปถึงสถานที่นั้น ๆ
ให้คำสั่งเด็กอย่างชัดเจน	เด็กที่อายุต่ำกว่า 2 ขวบจะสามารถเข้าใจคำสั่งที่มีเพียง 2-3 คำได้เท่านั้นและเพียงหนึ่งคำสั่งต่อครั้ง เด็กที่มีอายุ 2-3 ขวบ จะเข้าใจวลีสั้น ๆ และคำสั่ง 2-3 คำสั่งในแต่ละครั้ง ตัวอย่าง เช่น การบอกให้เด็กอายุ 18 เดือนล้างมือควรพูดว่า “ถูมือเข้าด้วยกัน”
ชื่นชมเมื่อเด็กสามารถทำการเปลี่ยนแปลงได้อย่างราบรื่น	คำชื่นชมคือคำที่แสดงออกถึงความรักและการยอมรับสิ่งที่เด็กทำ เช่น พูดว่า “ขอบคุณที่ใส่เสื้อผ้าเมื่อขอให้ทำเช่นนั้น”
ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องสนุก	คิดถึงวิธีที่จะให้เด็กทำการเปลี่ยนแปลงให้เป็นเกมส์ได้ เช่น ให้เด็กสมมุติว่าตัวเองเป็นแมวขณะที่ขึ้นไปบนห้องเมื่อถึงเวลานอน หรือแข่งกันว่าใครจะใส่เสื้อผ้าเสร็จเร็วที่สุด

อธิบายให้เด็กเข้าใจว่าทำไมถึงมีการเปลี่ยนแปลง และ ชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่ดีจากการได้ทำกิจกรรมใหม่ ๆ	ถ้าเด็กเห็นว่ามีกิจกรรมใหม่เป็นสิ่งที่น่าสนใจและมีการอธิบายอย่างหน้าตื่นเต้น เด็กก็อยากทำกิจกรรมนั้น เช่น บอกเด็กว่าเวลาไปตลาดเขาสามารถเลือกอาหารที่ชอบเองได้ ซึ่งอาจจะทำให้เขารู้สึกตื่นเต้นที่จะได้ไปตลาดมากขึ้น
ชี้แนะให้เด็กทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีความสนใจมากกว่า	บางทีเด็กอาจจะต้องหยุดทำกิจกรรมที่ทำอยู่ทำอยู่ ควรเสนอกิจกรรมใหม่ที่เด็กชอบเพื่อเป็นแรงจูงใจให้เขาหยุดกิจกรรมที่ทำอยู่ และเบี่ยงเบนความสนใจไปสู่กิจกรรมใหม่ เช่น ถ้ากำลังเล่นกระดะที่ตอมใช้ทำอาหาร เสนอให้เด็กไประบายสีเล่น หรือดูหนังสือแทน
ควบคุมอารมณ์แม่ให้ได้หากเด็กหงุดหงิดระหว่างการเปลี่ยนแปลง และให้คาดการณ์ไว้ว่าจะมีความยากลำบากเกิดขึ้นได้	เด็กวัยหัดเดินและเด็กที่โตกว่าหงุดหงิดง่ายได้ดังนั้น จึงต้องจัดการกับสถานการณ์ด้วยอารมณ์ที่เย็นและลองใช้วิธีอื่น ๆ เพื่อช่วยการเปลี่ยนแปลงของเด็ก เช่น ถ้าเด็กเริ่มโวยวายหรือร้องไห้เมื่อต้องหยุดเล่น ให้ค่อย ๆ อุ้มเด็ก แม่ต้องใจเย็นไว้ และพาไปทำกิจกรรมใหม่แทน

4 คัดหากิจกรรมที่แม่และเด็กจะสามารถทำร่วมกัน เพื่อช่วยฝึกการเปลี่ยนแปลง กิจกรรมที่แนะนำมีดังต่อไปนี้ (สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)

- ถือกของ
- เก็บของ
- เช็ดของ
- คนของ
- หาของ
- ตกแต่งของ

5 เอากระดาษกล่องที่เตรียมไว้ให้แม่ ให้แม่วาดรูปและระบายสีรูปตนเองและลูกทำกิจกรรมที่กล่าวไว้ข้างต้น (เช่น ถือกกระดาษด้วยกัน เก็บอาหาร ทำความสะอาดโต๊ะหรือบริเวณในบ้าน ทำอาหารด้วยกันโดยใช้ช้อน หาดอกไม้ ตกแต่งกล่อง ฯลฯ)

6 ตัดรูปให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ 9 ชิ้นเพื่อเป็นภาพต่อ

7 ต่อภาพด้วยกันกับลูก

8 เปลี่ยนไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งโดยใช้วิธีการเปลี่ยนกิจกรรมเมื่อเปลี่ยนจากการเล่นภาพต่อไปสู่อีกกิจกรรมที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้

9 ให้แม่กับลูกเล่นเกมสตั๊กกันให้แม่ปิดตาด้วยมือของตัวเองและเปิดตาแล้วพูดว่า “หาเจอแล้ว” เด็กมักจะชื่นชอบเกมสตั๊กนี้และคิดว่าเป็นสิ่งตลกที่เห็นแม่ปิดตาและเปิดตาให้ดู



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



เล่นเกมที่มีท่าทางกับลูกและเปลี่ยนไปนั่งฟังการเล่าเรื่องเงียบ ๆ ด้วยกัน หนุนใจให้แม่ฝึกใช้วิธีรับมือการเปลี่ยนแปลง เกมที่มีท่าทาง เช่น การฝึกกระโดด หมุนตัว วิ่ง สายตัว เป็นต้น หลังจากนั้นอ่านหรือเล่าเรื่องโดยให้นั่งและฟัง



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 หนุนใจให้แม่ฝึกใช้วิธีรับมือการเปลี่ยนแปลงตลอดอาทิตย์และให้ทำกิจกรรมอย่างน้อย 4-8 กิจกรรม สำหรับการเปลี่ยนแปลงซึ่งเขียนไว้อยู่ในกระดาษ
 - วาดรูปคนยิ้มลงบนภาพต่อเมื่อแม่ทำกิจกรรมนั้นสำเร็จ
 - วาดรูปหน้าบึ้งลงบนภาพต่อหากแม่ทำกิจกรรมนั้นไม่สำเร็จ
- 2 เล่นภาพต่อกับลูก



กิจกรรมเสริมศักยภาพ

หากหาคะดาษกล่องไม่ได้ให้ใช้กระดาษขาวแทน หากกระดาษกล่องมีรอยเขียนอยู่แล้วให้เอากระดาษอื่นมาแปะทับ โดยใช้กาที่ทำขึ้นเองตามสูตรต่อไปนี้

- ◆ สูตรทำกา ทำกาว่าง ๆ โดยใช้แปรงและน้ำให้ผู้ใหญ่เป็นคนทำ
 - ผสมแป้ง 59 มิลลิลิตร กับน้ำ ¼ ลิตร คนจนเข้ากัน
 - นำส่วนผสมแป้ง ผสมรวมกับน้ำเดือดอีก ¼ ลิตร ตั้งไฟอ่อน เคี้ยว 3 นาทีและทิ้งไว้ให้เย็น (สามารถทำกานี้ได้โดยไม่ใช้ไฟ แต่เนืือกาวจะไม่เหนียว)

- ◆ เกมส์ช่วยเรื่องการเปลี่ยนแปลงต่อไปนี้จะช่วยให้มีเสียงหัวเราะ
 - ให้เด็กและผู้ใหญ่มากกว่า 2 คนมาอยู่รวมกัน
 - ยืนจับมือเป็นวงกลม
 - หันหน้าไปทางหนึ่งและเปลี่ยนไปอีกทางหนึ่ง
- ◆ อาจพูดคุยกับเด็กที่โตกว่าเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและความยากลำบากในการเปลี่ยนแปลงสำหรับเด็ก ๆ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

63

การสร้างกิจวัตรประจำวัน และขอบเขตสำหรับเด็กวัยเตาะแตะที่โตขึ้น

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV63

ชื่อบท : การสร้างกิจวัตรประจำวันและขอบเขต
สำหรับเด็กวัยเตาะแตะที่โตขึ้น

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
22-24 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่าง
เหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กมีความสามารถในการจัดการ

ตัวชี้วัดรอง :
เด็กปรับตัวให้เข้ากับสังคมและรู้จักเลือกตัดสินใจ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่ากิจวัตรประจำวันและขอบเขตมีประโยชน์ต่อลูกของเธออย่างไร
- บอกกิจวัตรประจำวันและขอบเขตที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมสำหรับลูกของเธอได้
- วางแผนในการสร้างกิจวัตรประจำวันและขอบเขตสำหรับลูกของเธอได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ลูกบอล (หรือของเล่น
อย่างอื่นที่สามารถใช้
กำหนดขอบเขตสำหรับ
การเล่นได้)



กระดานและเครื่องเขียน

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

วาดรูปที่เหมาะสมตามหลักวัฒนธรรมที่แสดงถึง
สถานการณ์ต่อไปนี้

- เด็กที่ไม่ปฏิบัติตามขอบเขตที่วางไว้ เช่น เล่นบนถนนจอแจที่มีรถกำลังแล่นไปมา
- เด็กที่ปฏิบัติตามขอบเขตที่วางไว้ เช่น เด็กที่ประพฤติตัวสุภาพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่หรือไม่ทิ้งขยะ/สิ่งปฏิกูลลงบนถนน
- เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ประจำวันที่ควรจะถูกจัดให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น ไม่ยอมทานอาหารหรือนอนกลางวัน
- เด็กที่มีความสุขกับการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ช่วยทำงานบ้าน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 นำรูปทั้ง 4 รูปที่คุณเตรียมไว้เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกิจวัตรและขอบเขตสำหรับเด็กวัยเตาะแตะที่โตขึ้นให้แม่ดูทีละรูปไม่ต้องอธิบายใด ๆ แต่ให้แม่ตอบคำถามเหล่านี้ในแต่ละรูป

- เกิดอะไรขึ้นในรูป
- คุณคิดว่าทำไมสิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
- แม่สามารถป้องกันสิ่งนี้ได้อย่างไร

แม่อาจจะมีคำตอบที่หลากหลายสำหรับคำถามสุดท้ายและคุณควรจะยอมรับคำตอบที่มีเหตุผลทั้งหมดแต่กระตุ้นให้เธอเข้าใจว่าเด็กจะตอบสนองได้ดีที่สุดต่อกิจกรรมที่ทำเป็นกิจวัตรและขอบเขตที่แน่นอน (ให้ใช้ความคิดและแนวคิดของแม่ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้) ถ้าแม่/ครอบครัวได้กำหนดกิจวัตรและขอบเขตที่แน่นอนให้เด็กเด็กมักจะสามารหลีกเลียงสถานการณ์ที่เป็นอันตรายและประพฤติตัวอย่างเหมาะสม

- 2 ให้แม่พิจารณาลูกและสถานการณ์ในบ้านของเธอลูกของเธอต้องการกิจวัตรและขอบเขตอะไรบ้างเพื่อช่วยให้เขาพัฒนาเป็นคนที่มีความปลอดภัยมีความรับผิดชอบและมีความเคารพกระตุ้นให้เธอคิด 2-4 ตัวอย่างคำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่:

- **ขอบเขต :** กฎที่ชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรมในบ้านที่เหมาะสมและปลอดภัยพฤติกรรมที่สุภาพต่อผู้ใหญ่ ฯลฯ
- **กิจวัตร :** เวลนอนกลางวันและเข้านอนตอนกลางคืนที่แน่นอนงานบ้านประจำวันเวลาอาหารและของว่างที่แน่นอน ฯลฯ

- 3 ให้แม่วาดรูปลูกของเธอปฏิบัติตามขอบเขต/กิจวัตรเหล่านี้อย่างเชื่อฟังถ้าแม่มีปัญหาในการวาดรูปให้เธออธิบายรายละเอียดแล้วให้คุณเป็นคนวาด

- 4 วาดรูปไว้ต่อหน้าแม่

- ให้แม่ตอบคำถามนี้สำหรับแต่ละรูป — **คุณสามารถสอนขอบเขตหรือกิจวัตรนี้กับลูกของคุณได้อย่างไร**
- ให้ช่วยกันกับแม่วางแผนในการสอนกิจวัตรประจำวันและ/หรือขอบเขตแต่ละอย่างกับลูกของเธอ

- 5 อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอจะมีโอกาสได้ฝึกการกำหนดขอบเขตสำหรับลูกของเธอ

- บอกแม่ว่าคุณกำลังจะให้ลูกบอลแก่เธอไว้ใช้กับลูกของเธอ
- ให้เธอกำหนดขอบเขตสำหรับลูกของเธอ: พวกเขาจะกลิ้งลูกบอลไปมาห้ามโยนหรือขว้างมัน
- นำลูกบอลมาให้แม่และให้เธอเล่นลูกบอลกับลูกของเธออย่าหยุดเล่นจนกว่าแม่จะมีโอกาสได้ให้ลูกของเธอปฏิบัติตามขอบเขต

- 6 หลังจากเสร็จกิจกรรมให้ถามคำถามเหล่านี้กับแม่:

- ลูกของคุณตอบสนองกับขอบเขตที่คุณกำหนดไว้อย่างไรทำไม
- คุณจะทำอะไรแตกต่างออกไปในครั้งหน้าเพื่อให้ลูกของคุณปฏิบัติตามขอบเขตที่คุณกำหนดไว้



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1 ฝึกกลิ้งบอลต่อไป
- 2 หาสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการกลิ้งลูกบอลไปมา



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

แม่สามารถติดรูปกิจวัตรประจำวันและขอบเขตที่เธออยากจะกำหนดสำหรับลูกของเธอไว้ในบ้านของเธอได้ ในแต่ละวันเธอสามารถจะทบทวนดูรูปต่าง ๆ และฝึกลูกของเธอให้ปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันและขอบเขตอย่างต่อเนื่องตรวจสอบแฟ้มงาน: ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

64

การเล่นนอกบ้านที่ปลอดภัย สำหรับลูกของคุณ/รายการการ สำรวจเพื่อความปลอดภัยนอกบ้าน

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV64

ชื่อบท : การเล่นนอกบ้านที่ปลอดภัยสำหรับลูกของคุณ/รายการการสำรวจเพื่อความปลอดภัยนอกบ้าน

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
22-24 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพและเรื่องทางเพศ

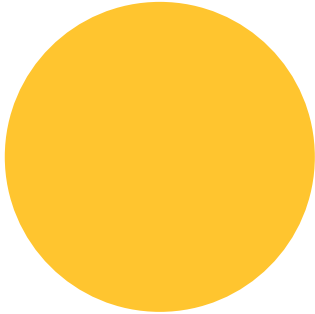
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกถึงอันตรายนอกบ้านสำหรับเด็กวัยเตาะแตะที่พบได้บ่อยในท้องถิ่น
- บอกรายการในการสำรวจพื้นที่บ้านของเธอเพื่อความปลอดภัยรอบ ๆ บริเวณบ้าน
- เสนอแนวทางในการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นที่พบจากการสำรวจรอบ ๆ บริเวณบ้าน
- ทำการแก้ไขปัญหาค้นหาพื้นที่และวางแผนสำหรับการแก้ปัญหาในระยะยาว

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ไม่มี

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

อ่านแผนการสอน



แผน

การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

ลักษณะทั่วไปของแผนการสอน

- 1 เริ่มต้นด้วยการพูดคุยถึงอุบัติเหตุ 4 ประเภทที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต
- 2 อ่านเนื้อเรื่องแต่ละเรื่องและถามคำถามแม่ให้แทนชื่อตัวละครในแต่ละเรื่องด้วยชื่อที่รู้จักกันดีในห้อง
- 3 จบแผนการสอนด้วยการพูดคุยถึงการบาดเจ็บที่พบทั่วไป
- 4 ย้ำถึงความสำคัญของการมีผู้ใหญ่ดูแลขณะที่เด็กกำลังเล่นให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ (อ้างอิงถึงบทเรียนเรื่องการปฐมพยาบาลถ้าจำเป็น)

หมายเหตุ : วิธีที่ดีที่สุดในการประเมินความเสี่ยงและวิธีการแก้ไขปัญหาคือการออกสำรวจบริเวณที่เด็กเล่นนอกบ้าน



อ่านและอภิปรายถึงอันตรายเรื่องที่ 1: อันตรายจากการจมน้ำ

มารธา เป็นเด็กที่น่ารัก เธออายุ 2 ขวบ และชอบออกไปเล่นและสำรวจนอกบ้าน วันหนึ่งเธอตกลงไปในบ่อน้ำที่อยู่หลังบ้านขณะที่เธอกำลังพยายามเอื้อมเอวของเล่นที่ตกลงไปในบ่อน้ำ พี่ชายของเธอเห็นเหตุการณ์เข้าจึงได้ร้องเรียกหาพ่อพวกเขาช่วยมารธาขึ้นมาจากบ่อน้ำได้อย่างรวดเร็ว พวกเขารีบอุ้มร่างกายที่อ่อนปวกเปียกและหมดสติของมารธาตรงไปที่สถานพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้านที่สุด แพทย์พยายามช่วยชีวิตของเธอไว้ แต่อาการของเธอยังคงอยู่ในภาวะวิกฤติอยู่หลายอาทิตย์ ตอนนี้เธอปัญญาอ่อนและต้องการความช่วยเหลือทุกอย่างสำหรับชีวิตประจำวันของเธอ

- 1 เรื่องนี้บรรยายถึงอันตรายประเภทไหน (อันตรายของเด็กเล็กจากการจมน้ำ)
- 2 เราสามารถป้องกันอันตรายประเภทนี้ได้อย่างไร (โดยการปิดฝาบ่อน้ำและดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดมากขึ้น)
- 3 อธิบายให้แม่ฟังว่าการจมน้ำนั้นเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บหรือเสียชีวิตที่พบได้บ่อยเด็กเล็ก ๆ สามารถจมน้ำลงไปในน้ำทุกชนิดได้อย่างรวดเร็ว แม้แต่ในหลุมเล็ก ๆ หรือในถังน้ำที่มีน้ำขังอยู่
- 4 ขออนุญาตแม่เดินสำรวจรอบ ๆ บ้านไปพร้อมกันเพื่อหาแหล่งน้ำที่เด็กอาจจะจมน้ำได้ (แอ่งน้ำเล็ก ๆ แม่น้ำบ่อน้ำถังน้ำ ฯลฯ)
- 5 ทำการแก้ไขทันที (วางถังน้ำไว้ในที่ที่เด็กเอื้อมไม่ถึงปิดฝาบ่อน้ำ ฯลฯ)
- 6 พูดคุยถึงวิธีการแก้ปัญหาในระยะยาวสำหรับพื้นที่ที่มีแหล่งน้ำที่ไม่สามารถป้องกันได้



อ่านและอภิปรายถึงอันตรายเรื่องที่ 2 : อันตรายจากการจราจร

มัทธิว อายุเพียง 2 ขวบตอนที่เขาเสียชีวิต เขาชอบเล่นของเล่นที่มีค่าที่สุดสำหรับเขามันเป็นลูกบอลสีแดงที่คุณปู่มอบให้เขา วันหนึ่งขณะที่เขาเล่นอยู่ใกล้ ๆ บ้านบอลก็กลิ้งออกไปนอกถนน ก่อนที่เรจะสามารถไปถึงตัวเขาเขาก็วิ่งตามลูกบอลออกไปนอกถนนแล้ว แม้แต่รถบรรทุกที่ชนเขาก็ยังไม่มีโอกาสที่จะได้ลดความเร็วลงเลย

- 1 เรื่องนี้บรรยายถึงอันตรายประเภทไหน (การเสียชีวิตหรือได้รับบาดเจ็บจากการจราจร)
- 2 เราสามารถป้องกันอันตรายประเภทนี้ได้อย่างไร (ไม่ให้เด็กเล่นใกล้บริเวณที่มีการจราจรคับคั่ง)
- 3 ใช้เวลาเดินสำรวจรอบ ๆ บ้านกับแม่เพื่อประเมินอันตรายจากการจราจรสำหรับลูกของเธอ
- 4 พุดคุยถึงวิธีการแก้ปัญหาโดยทันที (ไม่ให้เด็กเล่นในบริเวณนั้นโดยปราศจากการดูแลที่ใกล้ชิดจากผู้ใหญ่)
- 5 พุดคุยถึงวิธีการแก้ปัญหาในระยะยาว (ทำป้าย “ระวังเด็ก!” เพื่อเตือนผู้ขับขี่ยานพาหนะ ฯลฯ)



อ่านและอภิปรายถึงอันตรายเรื่องที่ 3 : อันตรายจากการโดนไฟไหม้

ซาร่า เป็นเด็กที่เชื่อฟังพ่อแม่เธออายุ 3 ขวบ และชอบช่วยแม่ของเธอทำงานบ้าน 1 ปีก่อน ขณะที่เธอกำลังเล่นอยู่ใกล้ ๆ แม่ของเธอที่กำลังเตรียมอาหารสำหรับครอบครัว ซาร่าสะดุดก้อนหินล้มลงไปในกองไฟที่แม่ใช้ทำอาหาร ไฟไหม้ หน้า แขน และ หน้าอกของเธออย่างรวดเร็ว เธอต้องใช้เวลารักษาตัวในโรงพยาบาลนานหลายเดือน และต้องพันผ้าพันแผลเพื่อช่วยรักษาผิวหนังของเธอ ซาร่าโชคดีที่เธอไม่เสียชีวิตแต่เธอก็กลายเป็นคนขี้อายเนื่องจากมักมีคนถามถึงเรื่องแผลเป็น และมักถูกมองจากคนแปลกหน้า

- 1 เรื่องนี้บรรยายถึงอันตรายประเภทไหน (การเสียชีวิตหรือได้รับบาดเจ็บจากการโดนไฟลวก/ไหม้)
- 2 เราสามารถป้องกันอันตรายประเภทนี้ได้อย่างไร (ไม่อนุญาตให้เด็กเล่นใกล้เตาไฟหรือของร้อนอื่น ๆ)
- 3 ขออนุญาตแม่เดินสำรวจรอบ ๆ บ้านไปพร้อมกันเพื่อประเมินอันตรายจากการถูกไฟไหม้สำหรับลูกของเธอ
- 4 พุดคุยถึงวิธีการแก้ปัญหาโดยทันที
- 5 พุดคุยถึงวิธีการแก้ปัญหาในระยะยาวที่สามารถทำได้ตามความเหมาะสม

□ อ่านและอภิปรายถึงอันตรายเรื่องที่ 4 : อันตรายจากการพลัดตกจากที่สูง

ฮาวี อายุ 2 ขวบ เป็นเด็กที่อยากรู้อยากเห็นและชอบสำรวจและปีนป่ายทุกอย่างที่มองเห็น ครอบครัวของเขาต้องประหลาดใจที่เห็นเขาสามารถปีนขึ้นลงก้อนหินก้อนใหญ่ได้อย่างรวดเร็วตั้งแต่ตอนที่เขายังน้อย หลายเดือนก่อนเขาปีนขึ้นไปบนกองฟืนที่ไม่มั่นคงดีเขาสูญเสียการทรงตัวและตกลงมาทับแขนข้างซ้ายของตนเอง แม่ของเขารีบเข้าไปหาเขาทันทีแต่แขนข้างซ้ายของเขาหักอย่างแรง ครอบครัวของเขารีบพาเขาไปสถานพยาบาลใกล้บ้าน เจ้าหน้าที่ช่วยกันจัดกระดูกให้เขาที่ฮาวีจะสามารถใช้แขนของเขาได้หลังจากที่มันหายดีแล้ว

- 1 เรื่องนี้บรรยายถึงอันตรายประเภทไหน (การเสียชีวิตหรือได้รับบาดเจ็บจากการพลัดตกจากที่สูง)
- 2 เราสามารถป้องกันอันตรายประเภทนี้ได้อย่างไร (ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดเมื่อขึ้นที่สูงอย่างหรือหลีกเลี่ยงที่สูง)
- 3 ใช้เวลาเดินสำรวจรอบ ๆ บ้านกับแม่เพื่อประเมินอันตรายจากการพลัดตกจากที่สูงสำหรับลูกของเธอ
- 4 พุดคุยถึงวิธีการแก้ปัญหาโดยทันที (ปิดกั้นบริเวณที่เด็กสามารถพลัดตกลงมาและย้ายวัตถุที่สูงที่เด็กสามารถปีน ขึ้นไปได้)
- 5 พุดคุยถึงวิธีการแก้ปัญหาในระยะยาว

□ พุดคุยถึงการบาดเจ็บทั่วไป

- 1 ขออนุญาตแม่และใช้เวลาเดินสำรวจดูรอบ ๆ บ้านไปพร้อมกันเพื่อประเมินความเสี่ยงของการบาดเจ็บทั่วไปที่พบได้รอบ ๆ บ้าน
- 2 อธิบายให้แม่ฟังว่าทุกครั้งที่คุณออกไปเล่นนอกบ้าน เธอสามารถใช้วิธีการต่อไปนี้เพื่อเป็นรายการในการสำรวจให้บริเวณนั้นเป็นบริเวณที่ปลอดภัยอย่างรวดเร็ว ให้แม่มองดูสามที่คือด้านล่างรอบ ๆ และด้านบน

มองดูด้านล่างเพื่อหา :

- สิ่งนี้อาจทำให้เท้าเล็ก ๆ บาดเจ็บ เช่น เศษแก้วตะปู/เข็มหรือเศษสิ่งของที่แหลมคม
- สิ่งนี้อาจเป็นอันตรายจากการสำลัก เช่น ลูกแก้วหรือวัตถุอื่น ๆ ที่มีความยาวน้อยกว่า 5 เซนติเมตร
- วัตถุที่เป็นอันตราย
- แอ่งน้ำเล็ก ๆ

มองดูรอบ ๆ เพื่อหา :

- ขวดสารเคมีหรือยาฆ่าแมลงที่เด็กอาจกลืนกินเข้าไป
- เครื่องมือหรือวัสดุอื่นที่แหลมคม
- พื้นที่ที่เสี่ยงต่อการปีนป่าย และพลัดตกจากที่สูง ได้แก่ ก้อนหิน กำแพง ต้นไม้ บ่อน้ำ ฯลฯ
- สัตว์ที่อาจกัดหรือทำร้ายเด็ก
- ถังน้ำที่อาจเสี่ยงต่อการจมน้ำ
- ยานพาหนะบนท้องถนน
- คนแปลกหน้าที่อาจลักพาตัวเด็ก
- อันตรายจากการถูกไฟไหม้ เช่น ไฟสำหรับประกอบอาหาร

มองดูด้านบนเพื่อหา :

- พื้นที่ที่เสี่ยงต่อการปีนป่ายและพลัดตกจากที่สูง ได้แก่ ก้อนหิน กำแพง ต้นไม้ บ่อน้ำ ฯลฯ
- สิ่งที่เป็นอันตรายจากการที่เด็กอาจดึงแล้วหล่นลงมาทับเด็ก
- สัตว์ ุง หรือแมลงที่มีพิษที่อาจจะหล่นลงมาจากต้นไม้/พุ่มไม้



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



เกมเลียนแบบเสียง

เกมเลียนเสียงหรือคำนี้เป็นเกมที่สนุกสำหรับเด็กอธิบายให้แม่ฟังว่าการเล่นเกมนี้อะไร จะช่วยพัฒนาสมองของเด็ก

วิธีเล่น :

- 1 ให้แม่ร้องเพลงง่าย ๆ 2-3 คำให้ลูกของเธอฟัง
- 2 ให้เด็กพยายามเลียนแบบคำและทำนองเพลง
- 3 แม่อาจจะเพิ่มความยากให้มากขึ้นได้เมื่อเด็กสามารถพูดตามได้แล้ว



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่

ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

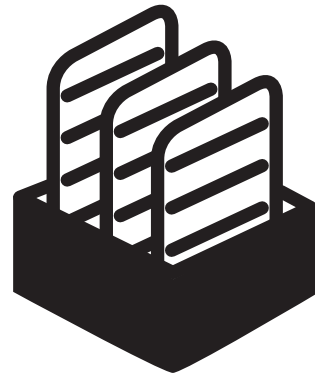
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่า แม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- 1 พูดคุยกับสามีหรือผู้ใหญ่คนสำคัญคนอื่น ๆ เกี่ยวกับบริเวณที่เป็นอันตรายที่พบ
- 2 ทำการแก้ไขปัญหากำจัดสิ่งที่เป็นอันตรายออกไป
- 3 ให้มองดูด้านบรอบ ๆ และด้านล่างทุกครั้งที่ได้กออกไปเล่นนอกบ้าน

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

□ อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

“World Report on Child Injury Prevention,” http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241563574_eng.pdf
(Accessed May 16, 2009)

66

การแสดงผลของ พระวิญญูญาณบริสุทธิ์ ให้แก่ลูกของคุณ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV66

ชื่อบท : การแสดงผลของพระวิญญูญาณบริสุทธิ์ให้แก่
ลูกของคุณ

อายุ 22-24 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมุ่งมั่นในการติดตามพระคริสต์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กฝึกฝน ปฏิบัติ มีวินัยในการอธิษฐาน อ่าน
พระคัมภีร์ นมัสการ และรับใช้

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรู้และเข้าใจพระคัมภีร์

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

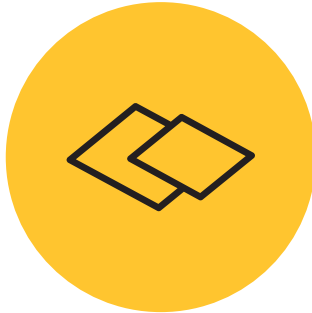
- ระบุและบอกลักษณะของผล
ของพระวิญญูญาณบริสุทธิ์จาก
พระธรรมกาลาเทียบทที่ 5
- เลือกผลของพระวิญญูญาณบริสุทธิ์
มา 2-3 ข้อและสาธิตการนำไปใช้
ในการสอนลูกในทางของพระเจ้า
- ทำและบันทึกประสบการณ์ส่วนตัว
ประจำสัปดาห์เมื่อเธอได้แสดง
ผลของพระวิญญูญาณบริสุทธิ์กับ
ครอบครัวและลูกของเธอ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



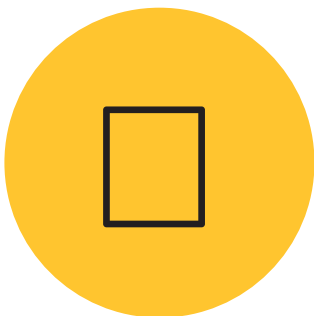
พระคัมภีร์



กระดาษ 2-3 แผ่น
หรือกระดาษแข็ง (ถ้ามี)



อุปกรณ์สำหรับระบายสี



กระดาษแข็ง



กรรไกร



เอกสารแบบสอบถาม
ประจำไตรมาส (ให้พิมพ์
ออกมาก่อนเริ่มบทเรียน
เพื่อตอบแบบสอบถามใน
ตอนท้ายของบทเรียน
แบบสอบถามอยู่ใน “tool
box” ในแผ่นดีวีดี)



บัตรคำกระดาษ 9 แผ่น
หรือกระดาษแผ่นเล็ก
สำหรับกิจกรรมเสริมสร้าง
ศักยภาพ



ผลไม้สำหรับกิจกรรม
การเรียนรู้โดยแบ่งตาม
อายุเด็ก (ดูกิจกรรมการ
สอนเสริมถ้าหากไม่มีผล
ไม้)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 อ่านพระธรรมกาลาเทีย 5:16-26
- 2 ทำลายฉลุ : วาดรูปผลไม้ (หรือวาดโครงร่างผลไม้ที่มีในท้องถิ่นของคุณ) ลงบนกระดาษแข็งและตัดออกมาเพื่อใช้ลอกลาย
- 3 เขียนผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์ 9 อย่างลงบนกระดาษการ์ด 9 แผ่นสำหรับกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพ



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วคุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

1 อ่านพระธรรมกาลาเกีย 5:16-26

2 ให้แม่อธิบายว่าผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์ตามความคิดของเธอมีความหมายอย่างไร (ผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นลักษณะการแสดงออกของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาเมื่อเขามีความสัมพันธ์กับพระเยซูคริสต์)

3 ให้แม่เอ่ยชื่อผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่กล่าวไว้ในข้อพระคัมภีร์ (ข้อ 22 และ 23) อ่านให้แม่ฟังหากแม่อ่านหนังสือไม่ออก

4 ถามว่า :

- จงยกตัวอย่างของความรักในการเป็นพ่อแม่
- ความปลาบปลื้มใจคืออะไร ความสุขคืออะไร ข้อแตกต่างระหว่างความปลาบปลื้มใจและความสุขคืออะไร ความปลาบปลื้มใจคือความรู้สึกที่มาจากสันติสุขซึ่งเป็นสิ่งที่ถาวรมากกว่าความสุขซึ่งเป็นอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดจากสถานการณ์รอบข้าง
- สันติสุขคืออะไร สันติสุขคือความรู้สึกที่ไม่ขึ้นกับสถานการณ์รอบข้างที่คน ๆ หนึ่งรู้ว่าไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นพวกเขาสามารถจะผ่านพ้นเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปได้
- ความอดกลั้นคืออะไร ความอดกลั้นคือความสามารถในการระงับและควบคุมความโกรธที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้
- จงยกตัวอย่างของความกรุณา และ ความดี
- ความซื่อสัตย์คืออะไร ความซื่อสัตย์คือการสนับสนุนบุคคลหรือสมาชิกในครอบครัวในทุก ๆ สถานการณ์
- ความสุภาพคืออะไร ความสุภาพคือการระมัดระวังเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการทำร้ายผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นการทำร้ายทางร่างกายหรือทางจิตใจ
- การควบคุมตัวเองคืออะไร การควบคุมตัวเองคือความสามารถในการระงับและควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมในสถานการณ์ที่ยากลำบาก
- ให้แม่ระดมความคิดเกี่ยวกับ “ผล” อื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตของเธอเนื่องจากการที่เธอได้รู้จักกับพระเยซู
- (ตัวอย่างอาจได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจ ความนอบน้อม ฯลฯ)

5 ถามแม่ว่า “ผล” เกิดขึ้นได้อย่างไร

6 ดันไม้ต้องการอะไรบ้างในการทำให้เกิดผลไม้ (น้ำ การดูแล และแสงแดด)

คุณคิดว่าผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์ในชีวิตของคุณสามารถเติบโตได้อย่างไร (คำตอบที่เป็นไปได้ : การศึกษาพระคัมภีร์ การอธิษฐาน การหาเพื่อนที่สามารถช่วยแนะนำคุณได้ ฯลฯ)

7 บนกระดานแต่ละแผ่นแนะนำให้แม่วาดโครงร่างรูปผลไม้ตามลวดลายผลรูปผลไม้บนกระดานแข็งที่ได้เตรียมมาและวาดสัญลักษณ์เพื่อแสดงผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์แต่ละอย่างภายในโครงร่างรูปผลไม้ (หรือเขียนเป็นข้อความถ้าแม่รู้หนังสือ)

- 8 ระบายสีผลไม้และรูปที่วาดในผลไม้ตามต้องการ
- 9 ให้แม่เลือกผลของพระวิญญูณบริสุทธ 3 อย่างและให้แม่คิดเรื่องราวซึ่งอาจเป็นเรื่องจริงหรือเรื่องที่แต่งขึ้นก็ได้เพื่อบอกเล่าถึงวิธีที่เธอสามารถใช้ผลของพระวิญญูณบริสุทธที่เลือกทั้ง 3 อย่างในการเลี้ยงดูลูกของเธอ
ตัวอย่างเช่น ความอดกลั้น แม่อาจจะเล่าเรื่องตอนที่ลูกของเธอประพฤติตัวไม่ดี และบอกวิธีที่เธอจะสามารถอดกลั้นในสถานการณ์นั้นได้อย่างไร



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1 เอาผลไม้ให้เด็กทานและเฝ้าดูเขาขณะที่ทานผลไม้
- 2 ส่งเสริมให้แม่ใช้ผลของพระวิญญูณบริสุทธขณะที่เธอกำลังสังเกตลูกของเธอทานผลไม้
- 3 ส่งเสริมให้แม่บอกว่าผลของพระวิญญูณบริสุทธที่เธอใช้คืออะไรและเธอได้ทำอะไรเพื่อแสดงถึงผลของพระวิญญูณบริสุทธ (เช่น ฉันกำลังแสดงความอดกลั้นโดยการปล่อยให้ลูกบอกเปลือกผลไม้เอง)



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อยู่ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

ส่งเสริมให้แม่แขวนรูปผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์ไว้ในบ้านและให้แม่ทำเครื่องหมายที่รูปทุกครั้งที่ใช้ผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์นั้น ๆ ในการมีปฏิสัมพันธ์กับลูกและครอบครัวของเธอ

□ กิจกรรมสอนเสริม

- 1 ตัวอย่างเพลงเกี่ยวกับผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์ (ท่านอาจทำเป็นบทกลอนหรือแต่งเพลงใหม่เองก็ได้)

The Fruit of the Spirit begin

ผลของพระวิญญาณเริ่มต้นด้วย

Love, joy, and peace.

ความรักความปลาบปลื้มใจและสันติสุข

Patience, kindness, goodness,

ตามด้วยความอดกลั้นความกรุณาความดี

They come next.

Don't forget about

และอย่าลืมว่ามี

Faithfulness, gentleness, and self-control.

ความซื่อสัตย์ความสุภาพและการควบคุมตัวเอง

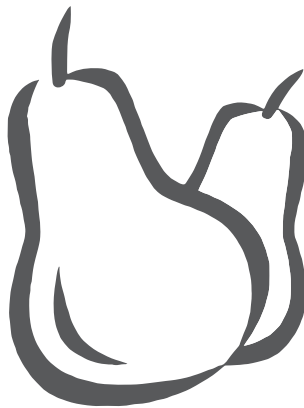
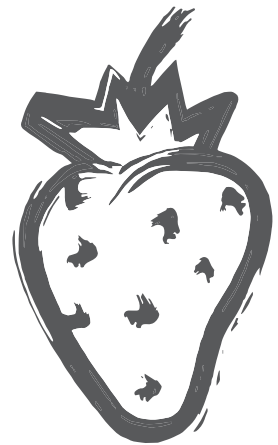
With Jesus in your life,

เมื่อเรามีพระเยซูอยู่ในชีวิต

You will see these fruit.

เธอจึงจะเห็นผลเหล่านี้

- 2 ถ้าไม่มีผลไม้สำหรับใช้ในการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก (กิจกรรมวัดความสำเร็จ)
ให้แม่ฝักผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับลูกโดยใช้ของเล่นหรือวัตถุอื่น เช่น หนังสือนิทานสำหรับเด็กก็สามารถใช้ได้เช่นกัน



ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่ม
เด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

กิจกรรมเสริมศักยภาพ

การแสดงผลของพระวิมฺญานปริสุทฺธิให้แก่ลูกของเธอ

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถบอกและแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับผลของพระวิมฺญานปริสุทฺธิที่อยู่ในพระธรรมกาลาเทียบที่ 5 กับลูกของเธอได้อย่างน้อย 2 ข้อ

กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 เอาบัตรคำแสดงผลของพระวิมฺญานปริสุทฺธิทั้งหมดให้แม่ ซึ่งบัตรคำแต่ละใบจะมีผลของพระวิมฺญานปริสุทฺธิแต่ละข้ออยู่ (ความรัก ความปลาบปลื้มใจ สันติสุข ความอดกลั้น ความกรุณา ความดี ความซื่อสัตย์ ความสุภาพ และการควบคุมตัวเอง)
- 2 ให้แม่ และ/หรือ เด็กเลือกบัตรคำมา 1 ใบ
- 3 อ่านคำที่อยู่บนบัตรคำให้แม่ฟัง ให้แม่และเด็กคิดถึงสถานการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นกับแม่และเด็กและเป็นสถานการณ์ที่แม่จำเป็นต้องใช้ผลของพระวิมฺญานปริสุทฺธิที่ถูกเลือกขึ้นมา เช่น ถ้าแม่เลือกบัตรคำ “ความสุภาพ” แม่และเด็กจะแสดงเหตุการณ์สมมุติว่าเด็กป่วยและแม่ก็ใช้ความสุภาพโดยการสัมผัสอย่างอ่อนโยนที่ศีรษะและหลังของเด็กเพื่อปลอบโยนเขาให้แม่และเด็กแสดงบทบาทสมมุติดังกล่าว
- 4 แสดงบทบาทสมมุติสำหรับผลของพระวิมฺญานปริสุทฺธิอีก 2 ข้อ

67

ประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ ของคุณ/ความสัมพันธ์กับ ชุมชนคริสเตียน

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV67

ชื่อบท : ประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณของคุณ/ความสัมพันธ์กับชุมชนคริสเตียน

อายุ 25-27 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมุ่งมั่นในการติดตามพระคริสต์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กฝึกฝน ปฏิบัติ มีวินัยในการอธิษฐาน
อ่านพระคัมภีร์ นมัสการ และรับใช้

ตัวชี้วัดรอง : เด็กแสดงออกถึงการยอมรับพระเยซูเป็นพระเจ้า
ช่วยให้รอด

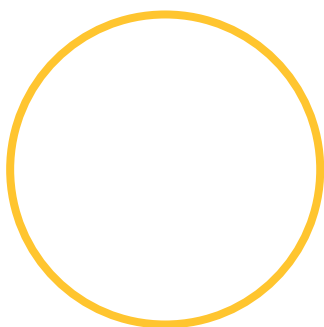
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- เข้าใจพื้นฐานของความเชื่อในคริสต์ศาสนา
- อธิบายถึงความคิดและประสบการณ์ทางจิตวิญญาณของเธอ
- ได้ยินข่าวประเสริฐเกี่ยวกับพระเยซู
- ตั้งคำถามเกี่ยวกับการเติบโตในการเป็นสาวกและความหมายของการติดตามพระเยซู

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



สิ่งของที่เป็นเครื่อง
เตือนความทรงจำของ
คุณเพื่อใช้ในระหว่าง
แบ่งปันคำพยาน



วัตถุที่มีสีต่างกัน 5 สี
(กระดาสลักบัดหินสี ฯลฯ)
: สีดำ สีแดง สีขาว
สีทอง สีเขียว

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- อ่านแผนการสอน
 - เตรียมคำพยานของตัวเองเพื่อแบ่งปันกับแม่
กรุณาดูแผนการสอนสำหรับแนวความคิด
-



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลอง
ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

ผลิตกันแบ่งปัน

- 1 สนับสนุนให้แม่เล่าถึงความคิดและประสบการณ์ทางจิตวิญญาณของเธอ
- 2 ให้เวลาเธอและเคารพในเรื่องที่เธอกำลังเล่าให้คุณฟัง
- 3 สนับสนุนให้เธอเปิดใจเล่าเรื่องโดยคุณไม่ต้องตั้งคำถามหรือแก้ไขทัศนคติของเธอ
- 4 ตอนนี้ให้คุณแบ่งปันคำพยานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคุณกับพระเยซู
กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม และแบ่งปันเท่าที่คุณจะทำได้ หัวข้อบางเรื่อง
ที่อาจจะรวมในคำพยานได้แก่ :
 - ชีวิตของคุณก่อนที่จะยอมรับพระเยซูเข้ามาในชีวิต
 - การไถ่บาป : คุณมารู้จักพระเยซูได้อย่างไร
 - การมีชีวิตใหม่ : ชีวิตของคุณหลังจากที่รับเชื่อพระเยซูให้เข้ามาอยู่ในชีวิต ให้เล่าถึง
การลองผิดลองถูกบางอย่างของคุณและความเชื่อส่วนตัวของคุณในพระเจ้า (ให้พูด
ตามความเหมาะสม)
 - ให้แบ่งปันในเรื่องการอธิษฐาน การใช้เวลาอ่านพระคัมภีร์ การเข้าไปคริสตจักรและ
การสามัคคีธรรมกับเพื่อน ๆ คริสเตียน
 - แสดงสิ่งของที่เป็นเครื่องเตือนความทรงจำ เช่น พระคัมภีร์ของคุณ ข้อพระคัมภีร์
ที่มีความพิเศษต่อคุณ สิ่งของที่เพื่อนคริสเตียนมอบให้คุณ หรือประสบการณ์ฝ่าย
วิญญาณของคุณกับพระเจ้า ความเชื่อของคุณ

หมายเหตุ : กรุณาปรับเปลี่ยนบทเรียนนี้ตามความเหมาะสมกับความเชื่อของแม่ในโครงการพัฒนา
เด็กปฐมวัย แม่ที่มีความเชื่อที่แตกต่างกันต่างก็จะมีเรื่องราวมาแบ่งปันด้วยเช่นกัน ขอให้แม่ได้เล่า
เรื่องราวของเธอและได้

- 5 ค้นพบความเชื่อในพระเจ้าของเธอแม้กระทั่งทัศนคติของพวกเธอต่อพระเจ้าใน
ศาสนาอื่น ถามแม่ว่าเธออยากรับฟังเรื่องของพระเยซูเพิ่มเติมอีกหรือไม่ (ปรับ
เปลี่ยนตามความเหมาะสมและให้แน่ใจว่าเรื่องเหล่านี้จะไม่ก้าวล่วงขอบเขตทาง
วัฒนธรรมที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความกังวลหรือความหวั่นเหินสำหรับตัวของแม่
เอง) ถ้าแม่อยากฟังให้ทำตามคำแนะนำในตารางที่ 1 กิจกรรมเกี่ยวกับสี

ตารางที่ 1 กิจกรรมเกี่ยวกับสี

แสดงสิ่งนี้...	และ ให้อธิบายว่า...
วัตถุสีดำ	☐ วัตถุสีดำเป็นตัวแทนถึงบาป ☐ พระคัมภีร์กล่าวไว้ว่ามนุษย์ทุกคนมีบาปและตกลงไปจากมาตรฐานที่สมบูรณ์แบบของพระเจ้า บาปนั้นหมายถึงการที่พวกเราทุกคนไม่เป็นไปตามพระประสงค์ที่พระเจ้าทรงหวังไว้สำหรับพวกเรา ☐ นี่คือ “ชาวร้าย” ☐ ถามแม่ว่าเธอเคยตกอยู่ในความมืดมืดที่ไม่มีแสงอะไรเลยหรือไม่ เธอรู้สึกอย่างไร ☐ การมีบาปในชีวิตของเราก็คือความมืดทางจิตวิญญาณ ☐ ถ้าไม่มีพระเจ้าเราจะไม่สามารถมองเห็นได้ เราจะเกิดความผิดพลาดในขณะที่พยายามหาหนทางในการดำเนินชีวิต ☐ เราต้องการแหล่งแสงสว่างเพื่อช่วยให้พวกเราเรียนรู้ว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร
วัตถุสีแดง	☐ สีแดงเป็นตัวแทนถึงพระโลหิตของพระเยซู ☐ พระเยซูทรงสิ้นพระชนม์ด้วยความทรมานบนไม้กางเขนเพื่อไถ่บาปของฉันและบาปของคุณ ☐ ร่างกายของพระองค์ถูกฝังไว้และ 3 วันหลังจากนั้นพระองค์ทรงฟื้นพระชนม์ชีพขึ้นมาจากความตาย ☐ พระองค์ทรงสิ้นพระชนม์เพื่อเราพระองค์ทรงแบกบาปและการลงโทษที่เกิดจากความผิดที่เราได้ทำหรือกำลังจะทำความผิดของพระองค์ไม่มีเงื่อนไข ☐ พระองค์ทรงฟื้นขึ้นมาจากความตายเพื่อแสดงถึงอำนาจของพระองค์ที่อยู่เหนือความตาย ☐ เมื่อเราเชื่อในพระเยซูและยอมรับถึงการช่วยให้รอดเราจะได้รับชีวิตนิรันดร์ ☐ เราไม่ต้องชดใช้บาปอีกนี้เป็นของขวัญที่ดีที่สุด
วัตถุสีขาว	☐ สีขาวเป็นตัวแทนถึงการบังเกิดใหม่ที่ขาวสะอาด ☐ เมื่อเรายอมรับพระเยซูเข้ามาในหัวใจและได้รับการช่วยให้รอดเราได้บังเกิดใหม่ ☐ พระองค์ทรงไถ่บาปให้เราจนหมดสิ้นเราได้รับการให้อภัยหมดแล้ว ☐ เราจะเต็มไปด้วย “แสงสว่าง” และพวกเราสามารถ “เห็น” ความจริงของพระเจ้าได้
วัตถุสีทอง	☐ สีทองเป็นตัวแทนถึงสวรรค์ ☐ พระเจ้าได้จัดเตรียมสถานที่ที่ยอดเยี่ยมสำหรับผู้ที่ยอมรับพระองค์นั่นคือสวรรค์ ☐ ในสวรรค์ถนนทำด้วยทองคำหรือสิ่งทั้งดงามเกินจินตนาการของเรา ไม่มีน้ำตา ความเศร้าโศกหรือความเจ็บปวดใด ๆ บนสวรรค์ ☐ ทุกคนจะต้องตายในวันหนึ่ง คนที่ได้รับชีวิตนิรันดร์จะใช้ชีวิตอยู่บนสวรรค์ชั่วนิรันดร์
วัตถุสีเขียว	☐ สีเขียวเป็นตัวแทนถึงความจำเป็นของพวกเราที่จะต้องเติบโตในชีวิตใหม่ของพวกเรา 3 สิ่งที่เราต้องการเพื่อการเจริญเติบโตคืออะไร แสงแดด ฝน และดิน ☐ แสงแดดเป็นตัวแทนของคำอธิษฐานถึงพระบุตร (พระเยซู) ฝนเป็นตัวแทนของการหล่อเลี้ยงโดยพระคำของพระเจ้า พระคำของพระองค์ชี้แนะวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไรให้คู่ควรกับความคาดหวังของพระองค์ที่มีต่อเราและชี้แนะวิธีที่จะพัฒนาความสัมพันธ์กับพระองค์ ดินเป็นตัวแทนของสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- 6) ถามแม่ว่า:
- คุณมีคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับข่าวประเสริฐของพระเยซู
 - คุณคิดหรือรู้สึกอย่างไรบ้างเกี่ยวกับเนื้อความของข่าวประเสริฐ เช่น บาป พระเยซูทรงสิ้นพระชนม์บนไม้กางเขน การฟื้นพระชนม์ชีพของพระเยซู และชีวิตนิรันดร์
- 7) ถามแม่ว่าเธอต้องการรับพระเยซูเข้ามาเป็นพระเจ้าผู้ช่วยในชีวิตหรือไม่ ถ้าเธอต้องการรับให้อธิษฐานพร้อมกับเธอ
- พระเจ้าที่รัก ลูกรู้แล้วว่าลูกคือคนบาปและหลงทางหากปราศจากพระองค์ โปรดทรงอภัยให้ลูกด้วย ลูกเชื่อว่าพระองค์ทรงส่งพระเยซูลงมาเพื่อตายแทนลูกและพระเยซูทรงฟื้นขึ้นมามีชีวิตอีกครั้ง ลูกขอให้พระเยซูทรงเข้ามาเป็นเจ้าแห่งชีวิตและเปลี่ยนแปลงตัวลูกให้เป็นไปตามพระประสงค์ของพระองค์ ขอบคุณพระองค์ที่ทรงอภัยให้ลูกในพระนามของพระเยซูคริสต์ อาเมน (ปรับได้ตามความเหมาะสมของท้องถิ่น)
- 8) เชิญให้แม่ถามคำถามหรือแสดงความคิดเห็นที่เธออาจจะมีความสัมพันธ์กับพระเยซู



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



ทำกิจกรรมสีกับเด็ก

- 1) ใช้วัตถุที่มีสีอันเดียวกันกับที่ใช้ในบทเรียน
- 2) วางวัตถุทั้ง 5 สีลงบนพื้น
- 3) บอกชื่อของสีให้เด็กฟังไล่ไปตามวัตถุทีละชิ้น
- 4) ให้เด็กเอ่ยชื่อวัตถุอื่นที่มีสีเดียวกัน ตัวอย่างเช่น ต้นไม้ที่มีสีเขียวเหมือนกัน
- 5) ของสีแดงอยู่ที่ไหนเอ่ย
- 6) ไล่ไปตามวัตถุที่มีสีอื่นไปเรื่อย ๆ และถามคำถามเดียวกัน



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1) จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2) อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

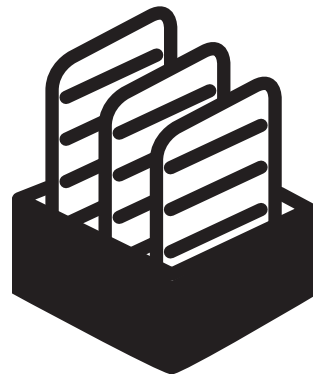
- ถ้าแม่ได้รับฟังข่าวประเสริฐแต่ยังไม่ยอมรับพระเยซูเข้ามาในชีวิตสนับสนุนให้เธอไตร่ตรองเกี่ยวกับหัวข้อที่ได้พูดคุยกันไปและให้แม่เตรียมตัวเพื่อที่จะเล่าความรู้สึก/ความคิดของเธอในการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- ถ้าแม่เลือกที่จะยอมรับพระเยซูเข้ามาในชีวิตหรือยอมรับพระเยซูแล้ว ขอให้เธออธิบายถึง 1-2 วิธีที่เธอวางแผนที่จะมีส่วนร่วมในการเป็นสาวกของพระเยซู
- ช่วยแม่วางแผนเฉพาะสำหรับการเป็นสาวก : ยกตัวอย่างเช่น
 - ไปคริสตจักรที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
 - หาพระคัมภีร์เป็นของตัวเอง
 - บอกให้แม่รู้ว่ากลุ่มสตรีชาวคริสเตียนอยู่ที่ใดบ้าง
 - ฝึกฝนการอธิษฐานออกเสียงถึงพระเยซู (ให้คุณอธิษฐานเป็นตัวอย่างแก่แม่)

□ กิจกรรมสอนเสริม

ถ้าเป็นไปได้ให้จัดหา “ผู้ให้คำปรึกษา” สำหรับแม่ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยที่เป็นสมาชิกของโบสถ์ที่เข้าร่วม

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Graham, Billy. "Steps to Peace with God." Available at www.ATStracts.org.

Hanegraaff, Hank. "The Resurrection: Is it True? Available at www.ATStracts.org.

"Kidology: Using the Wordless Book to Share the Gospel."

http://www.kidology.org/zones/zone_post.asp?post_id=120 (Accessed May 16, 2009)

Navigators, The. "Bridge to Life." Colorado Springs, CO: NavPress.

Tyner, Marilyn Joy. "Do All Roads Lead to God?" Available at www.ATStracts.org.

68

สร้างแผนการ ฝึกการเข้าห้องน้ำ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV68

ชื่อบท : สร้างแผนการฝึกการเข้าห้องน้ำ

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
25-27 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความเข้าใจร่างกายของตัวเอง

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

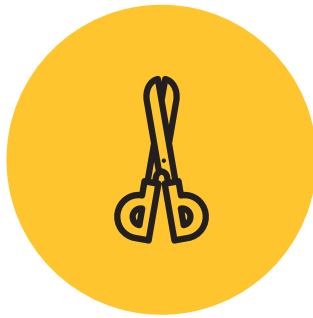
- บอกได้ถึงสัญญาณของความพร้อมในการฝึกการเข้าห้องน้ำ
- อธิบายถึงวิธีฝึกการเข้าห้องน้ำที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมและพัฒนาการ
- ประเมินความพร้อมของลูกของเธอในการฝึกการเข้าห้องน้ำ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

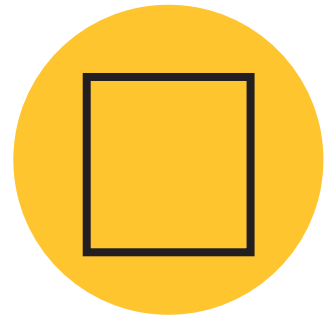
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



เครื่องเขียน



กรรไกร



กระดาษแผ่นใหญ่ ๆ

สิ่งที่ต้องเตรียม

- อ่านแผนการสอน
 - ศึกษาให้คุ้นเคยกับวิธีฝึกการเข้า
ห้องน้ำที่เหมาะสมตามวัฒนธรรม
-



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยถึงวิธีฝึก การเข้าห้องน้ำ

พูดคุยถึงวิธีฝึกการเข้าห้องน้ำที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมที่แม่เข้าใจวิธีการต่าง ๆ ได้แก่:

- การกำหนดห้องน้ำที่เหมาะสมต่อการขับถ่ายของเด็ก
- การแสดงให้เด็กดูว่าจะใช้ห้องน้ำอย่างไร
- จัดตารางเวลาที่จะพาเด็กเข้าห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ
- การเตรียมของเล่นหรือสิ่งของให้เด็กเล่นในขณะที่กำลังขับถ่าย (สิ่งนี้จะช่วยให้เด็กนั่งอยู่ในห้องน้ำได้ในขณะที่รอการขับถ่าย)
- ใช้เสียง (เช่น “ชู่วววว”) เพื่อช่วยให้เด็กให้ความร่วมมือในขณะที่กำลังพยายามจะขับถ่ายในห้องน้ำ
- การแต่งตัวให้เด็กด้วยเสื้อผ้าที่ไม่สร้างรบกวนเด็กในขณะที่ขับถ่าย (เช่น ใส่เสื้อที่ถอดและใส่ได้ง่าย ฯลฯ)
- การให้รางวัลเด็กด้วยคำชมและให้กำลังใจเด็กทุกครั้งที่เขาขับถ่ายในห้องน้ำ



พูดคุยถึงทักษะ ที่จำเป็นสำหรับ การฝึกเข้าห้องน้ำ

- 1 ขึ้นอยู่กับการพูดคุยครั้งที่ผ่านมาทักษะอะไรบ้างที่ลูกของคุณจำเป็นต้องรู้และสามารถที่จะทำได้เพื่อเรียนรู้การขับถ่ายในห้องน้ำ
- 2 อธิบายให้แม่ฟังว่าการเรียนรู้ที่จะขับถ่ายในห้องน้ำนั้นต้องการทั้งสองสิ่งจากเด็ก : ทั้งความคิดและร่างกายของเด็ก
- 3 วาดรูปของร่างกายเด็กอย่างง่าย ๆ ให้มีขนาดใหญ่ลงบนกระดาษตัดรูปออกมา
- 4 เขียนคำตอบของแม่ลงบนรูปของร่างกายที่ตัดออกมาตามทักษะที่เด็กจำเป็นต้องเรียนรู้
 - สำหรับทักษะที่ต้องการความคิดของเด็กเขียนคำตอบลงบนส่วนหัวของร่างกาย
 - สำหรับทักษะที่ต้องการร่างกายของเด็กเขียนคำตอบลงบนร่างกายของเด็ก ตัวอย่าง เช่น :

ทักษะที่เกี่ยวข้องกับความคิด : เด็กควรจะสามารถ :

- ทำตามคำสั่งง่าย ๆ ได้
- บอกให้แม่รู้ได้เมื่อต้องการขับถ่าย
- เข้าใจคำพูด เช่น ห้องน้ำห้องสุขากระโถนแห้งและเปียก (ปรับเปลี่ยนความหมายของคำเหล่านี้ตามความเหมาะสม)
- เข้าใจถึงความสำคัญของการไม่ขับถ่ายเรี่ยราดไม่เป็นเวลา (เมื่อไรก็ได้หรือที่ไหนก็ได้ตามต้องการ)
- ไม่ชอบความรู้สึกเมื่อใส่ผ้าอ้อมที่เปียกหรือสกปรก

ทักษะที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย : เด็กควรจะสามารถ :

- นั่งเงียบ ๆ ในสถานที่หนึ่งได้ 2-5 นาที
- ดึงกางเกงขึ้นลงได้
- “กลั้นอุจจาระ” ได้จนกว่าจะไปถึงห้องน้ำ เด็กสามารถทำได้เมื่อเด็กปัสสาวะเป็นจำนวนมากและไม่บ่อย
- มีอาการปวดท้องถ่ายอุจจาระสม่ำเสมอในเวลาที่สามารถทำได้ (เช่น ทุก ๆ เช้า)



พูดคุยถึงความพร้อม

1. พูดคุยกับแม่ว่าเธอคิดว่าลูกของเธอพร้อมที่จะขับถ่ายในห้องน้ำได้หรือยัง
2. สนับสนุนให้เธอไม่เร่งรีบที่จะฝึกเด็กแต่ทำให้เป็นช่วงเวลาสนุกสนานและพิเศษสำหรับเด็ก
3. เน้นย้ำว่า:
 - อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้แต่มันไม่ใช่การกระทำผิดที่ต้องถูกลงโทษ
 - การเรียนรู้ที่จะเข้าห้องน้ำนั้นเป็นทักษะ
 - เด็กแต่ละคนจะมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ทักษะนี้ในช่วงอายุที่ต่างกัน
 - มันต้องใช้เวลาเพื่อให้เด็กบรรลุทักษะนี้



กิจกรรม

ส่งเสริมพัฒนาการ

(5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

หมายเหตุ : กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ยอดเยียมสำหรับเด็กในขณะที่คุณและแม่ทำกิจกรรมเกี่ยวกับทักษะทางร่างกายและความคิด

- ปล่อยให้เด็กได้มีอิสระในการเล่นอุปกรณ์ศิลปะตามใจชอบและตามเจตนาของเด็ก
- จัดเตรียมกระดาษและอุปกรณ์การเขียนและปล่อยให้เด็กได้วาดเล่นตามใจชอบ
- เด็กอาจจะต้องการวาดเลียนแบบรูปวาดร่างกายของคุณ
- ถ้ากระดาษมีขนาดใหญ่พอให้เด็กนอนลงบนกระดาษและวาดเค้าโครงร่างกายเด็กส่งเสริมให้เด็กเติมรายละเอียดลงไป เช่น ตา ปาก จมูก เสื้อผ้า ฯลฯ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- ① จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- ② อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- ③ สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

ถ้าดูเหมือนว่าเด็กมีความพร้อมแล้วให้ค่อย ๆ เริ่มฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการฝึกเข้าห้องน้ำ



กิจกรรมสอนเสริม

แนวคิดที่จะทำให้การฝึกเข้าห้องน้ำเป็นเรื่องสนุกสนาน

นี่คือแนวคิดเพิ่มเติมสำหรับให้คุณแนะนำแก่แม่ถ้าเธอสนใจ:

- มีเพลงพิเศษที่คุณจะร้องไปกับลูกในขณะที่ลูกเข้าห้องน้ำ
- เล่นนิทานให้ลูกฟังเมื่อลูกมีที่ทำอะไรจะไม่อดทนอยู่ในห้องน้ำ
- ทำ “ถังการขับถ่าย” ด้วยการใส่หินหรือวัตถุเล็ก ๆ หนึ่งชิ้นลงในภาชนะที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ในแต่ละครั้งที่ลูกเข้าห้องน้ำได้สำเร็จแล้วบอกลูกให้มาดูว่าภาชนะเต็มแค่ไหนแล้ว
- ประบมือและให้กำลังใจทุกครั้งที่ลูกเข้าห้องน้ำ
- อย่าลงโทษหากเกิดอุบัติเหตุแต่พูดกับลูกดี ๆ ว่าให้พยายามทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป
- ให้ลูกใส่ชุดชั้นในสำหรับ “เด็กโต” เพื่อใช้เป็นสิ่งกระตุ้น (ถ้าเหมาะสมตามวัฒนธรรม)

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

❑ กิจกรรมเสริมศักยภาพ

ฝึกการเข้าห้องน้ำกับเด็กในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถฝึกการเข้าห้องน้ำแก่ลูกในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างมีประสิทธิภาพ

❑ กิจกรรมตัวต่อตัว

- ❶ ให้แม่อธิบายว่าเธอรู้ได้อย่างไรว่าลูกของเธอพร้อมแล้วที่จะได้รับการฝึกเข้าห้องน้ำ โดยขึ้นอยู่กับทักษะด้านความคิดและทักษะด้านร่างกายที่จำเป็นสำหรับการฝึกเบื้องต้น (อ้างอิงจากบทเรียน)
- ❷ พยายามให้เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้เริ่มต้นด้วยการถามแม่ว่าเธอรู้ได้อย่างไรว่าลูกต้องการที่จะเข้าห้องน้ำหรือเธอจะตัดสินใจได้อย่างไรว่าถึงเวลาที่จะถามลูกแล้วว่าต้องการเข้าห้องน้ำหรือไม่
- ❸ ขอให้แม่และลูกของเธอแสดงให้คุณดูว่าลูกของเธอเข้าห้องน้ำอย่างไรเพื่อดูสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปนี้ :
 - เด็กมาด้วยความเต็มใจ
 - เด็กสามารถถอดเสื้อผ้าที่ต้องถอดได้อย่างไม่ลำบากนัก
 - เด็กสามารถนั่งบนชักโครกหรือนั่งยอง ๆ บนโถได้ตลอดช่วงเวลาที่ขยับถ่ายและแม่ได้ใช้แนวคิดสร้างสรรค์ในการหลอกกล่อเด็กให้อยู่ในห้องน้ำ
 - แม่ใช้คำพูดให้กำลังใจเด็กในขณะที่เด็กเข้าห้องน้ำและชมเชยเด็กเมื่อเด็กเข้าห้องน้ำเสร็จ
 - เด็กและแม่ล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำเสร็จ
- ❹ สนับสนุนให้แม่เล่าเรื่องที่ลูกสามารถเข้าห้องน้ำได้สำเร็จเป็นครั้งแรกสัก 1 เรื่อง
- ❺ ถามว่า :
 - ประโยชน์ในการสอนให้ลูกเข้าห้องน้ำคืออะไร
 - คุณสามารถสอนให้ลูกเข้าห้องน้ำได้บ่อยแค่ไหน
 - ลูกคุณเข้าห้องน้ำบ่อยแค่ไหน
 - คุณมีอุปสรรคอะไรบ้างในการฝึกการเข้าห้องน้ำ
 - คุณต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้างในการสอนลูกเข้าห้องน้ำ

ที่มา

"Potty Training Readiness Checklist," http://www.babycenter.com/0_potty-training-readiness-check-list_4384.bc (Accessed May 13, 2009)

"Signs of Potty Training Readiness," <http://www.pottytrainingconcepts.com/A-Potty-Training-Readiness-Signs.html> (Accessed May 13, 2009)

69

การสนับสนุนการแสดงออก ที่สร้างสรรค์ผ่านศิลปะ และดนตรี

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV69

ชื่อบท : การสนับสนุนการแสดงออกที่สร้างสรรค์ผ่าน
ศิลปะและดนตรี

อายุ 25-27 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด ผลิต
มีเหตุผล

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่าการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ผ่านทางศิลปะและดนตรีนั้นเป็นประโยชน์ต่อลูกของเธออย่างไร
- บอกโอกาสที่เหมาะสมสำหรับลูกของเธอในการเรียนรู้ศิลปะและดนตรีในบ้านได้
- ให้โอกาสลูกของเธอได้เรียนรู้ศิลปะและดนตรีในท้องถิ่น

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



แผ่นกระดาษสำหรับลูก
และ แผ่นกระดาษ
สำหรับแม่



อุปกรณ์ระบายสี



วัสดุตามธรรมชาติที่
สะอาดและปลอดภัย
4-5 ชนิด เช่น ใบไม้
ก้อนหิน ทราย กิ่งไม้หรือ
ขนนก



ภาชนะที่สามารถนำ
กลับมาใช้ใหม่ได้ขนาด
เล็กสำหรับใช้ผสมสี



แกนกระดาษชำระขนาด
เล็กหรือขนาดใหญ่ที่
สะอาดหรือกระดาษที่ม้วน
เป็นท่อ



วัสดุตามธรรมชาติที่ให้
สีได้โดยการนำมาบด
หรือขยี้ เช่น ดอกไม้
ใบไม้ต่าง ๆ เช่น

- ดอกเข็มให้สีแดง
- ดอกชบาให้สีชมพู
- ขมิ้น, พักทองให้สี
เหลือง
- ใบไม้ต่าง ๆ ให้สีเขียว
- ดอกอัญชัญให้สีม่วง
- เปลือกไม้ให้สีน้ำตาล
- ถ่านให้ดำ



กล่องกระดาษขนาด
กลางถึงใหญ่ (ถ้ามี)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. รวบรวมอุปกรณ์ที่ได้รับไว้ด้านบนก่อน
ที่จะไปเยี่ยมบ้าน

2. ถ้าเป็นไปได้ควรเตรียมสีไปด้วยหรือ ทำ
สีจากวัสดุตามสูตรด้านบน แม่และเด็ก
สามารถช่วยได้ตามความเหมาะสม



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

1. แนะนำให้แม่จุ่มนิ้วหัวแม่มือของเธอลงในสีที่ทำจากวัสดุในธรรมชาติเพื่อพิมพ์รอยนิ้วหัวแม่มือลงบนกระดาษ
2. ส่งเสริมให้แม่พิมพ์รอยนิ้วหัวแม่มือให้เป็นรูปสัตว์ใบหน้าแมลงหรืออะไรก็ได้ที่เธอชอบ เธอสามารถเติมหนวดสัตว์ หนวดแมลง ขา ฯลฯ เพื่อทำเป็นรูปสัตว์ตามที่ต้องการและเธอสามารถวาดรูปพื้นหลังได้ด้วยถ้ามีเวลาพอ
3. ถามแม่ว่าเธอรู้สึกอย่างไรในขณะที่ได้สร้างสรรค์รูป (สัตว์ต่าง ๆ นก แมลง ฯลฯ) จากรอยพิมพ์นิ้วหัวแม่มือ เธอชอบทำหรือไม่ เธอมีความรู้สึกที่ดีหรือแยอะไรบ้างในขณะที่เธอสร้างสรรค์งานศิลปะชิ้นนี้
4. ให้แม่ได้ทำความสะอาดหลังสิ้นสุดกิจกรรม
5. บอกให้แม่หลับตาลงและจินตนาการว่าลูกของเธอเพิ่งทำกิจกรรมเหมือนกับที่เธอได้ทำนี้เสร็จขอให้เธอคิดและบรรยายถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เธอคิดว่าลูกของเธอมีในขณะที่กำลังทำรอยพิมพ์นิ้วมือนี้ (เด็กอายุ 25-27 เดือนอาจจะยังไม่สามารถทำรูป (สัตว์นกหรือแมลง) จากรอยพิมพ์นิ้วมือได้แต่เขาจะมีความสุขในขั้นตอนการจุ่มนิ้วลงไปในสีและการพิมพ์รอยนิ้วมือลงบนกระดาษ)
6. ให้แม่ระดมความคิดว่ากิจกรรมศิลปะ เช่น นี้มีประโยชน์กับลูกของเธออย่างไรได้แก่:
 - การพัฒนาทักษะด้านการคิด
 - การพัฒนาทักษะของการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็ก
 - การกระตุ้นพัฒนาการของสมอง
 - ช่วยในการสร้างความมั่นใจในตนเอง
 - การพัฒนาจินตนาการ
7. นำแกนกระดาษชำระขนาดใหญ่หรือขนาดเล็กหรือแผ่นกระดาษที่ม้วนเป็นท่อส่งให้แม่แล้วให้เดินสวนสนามไปรอบ ๆ ห้องพร้อมกับยกม้วนกระดาษขึ้นเป่าเหมือนแตรเดินสวนสนามตามจังหวะที่คุณคิดขึ้น
8. ถามแม่ว่าเธอคิดว่ากิจกรรมนี้จะสร้างความสนุกสนานให้แก่ลูกของเธอได้หรือไม่
9. ถามแม่ว่าการที่ลูกของเธอมีปฏิสัมพันธ์กับดนตรีและจังหวะจะมีประโยชน์อย่างไรประโยชน์ได้แก่:
 - การพัฒนาทักษะด้านการคิด
 - การพัฒนาการเชื่อมต่อไปสู่การคิดทางด้านคณิตศาสตร์
 - การกระตุ้นพัฒนาการของสมอง
 - ช่วยในการสร้างความมั่นใจในตนเอง
10. ระดมความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางศิลปะและดนตรีอื่น ๆ ที่แม่และลูกสามารถจะทำได้ คิดถึงของที่จะใช้ รวมถึงสีกระดาษสิ่งที่ใช้ทำเสียงได้ ฯลฯ และให้พิจารณาถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะและดนตรีในสถานที่นอกบ้านด้วย เช่น การไปชมการแสดงศิลปะหรือดนตรีในท้องถิ่น

- 11 ถ้าเป็นไปได้ให้รวบรวมวัสดุที่ปลอดภัยที่อาจจะเป็นประโยชน์สำหรับการทำงานศิลปะ และดนตรีเก็บใส่ไว้ในกล่องหรือที่ที่สะดวกเพื่อให้แม่และเด็กได้ใช้ในช่วงเวลาอื่น ๆ



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1 ส่งกระดาษและวัสดุจากธรรมชาติ 2-3 อย่าง ให้เด็ก ปล่อยให้เด็กได้ทำการทดลอง ด้วยการจุ่มวัสดุนั้นลงในสีแล้วป้ายหรือถูลงบนกระดาษ ปล่อยให้เด็กได้ทำตามที่เขาต้องการและมันอาจจะเลอะเทอะยังไงก็ได้ (กระตุ้นให้แม่ทำความสะอาดเด็กและสิ่งที่เลอะเทอะหลังจากที่เด็กทำกิจกรรมเสร็จแล้ว)
- 2 หลังจากที่ได้ทำรูปขึ้นมาแล้วถามแม่และเด็กว่าสามารถแต่งเพลงหรือจังหวะที่เกี่ยวข้องกับรูปได้หรือไม่ ตัวอย่างเช่น ร้องเพลงเกี่ยวกับสีในรูป ร้องเพลงเกี่ยวกับภาพที่เด็กได้สร้างขึ้นหรือเพลงเกี่ยวกับความสนุกสนานที่ได้วาดรูปด้วยกัน
- 3 ใช้มันประดาทำเป็นแตรเดินไปรอบห้องและร้องเพลงที่แต่งขึ้นถ้าต้องการ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

ส่งเสริมให้แม่ได้ทำกิจกรรมทางดนตรีและศิลปะอย่างน้อย 2 อย่างภายในสัปดาห์หน้า

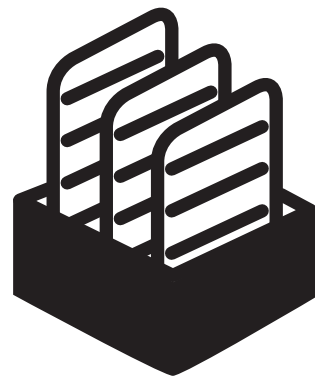


กิจกรรมสอนเสริม

- ถ้าคุณไม่สามารถหาวัสดุที่ใช้ในการทำตามที่ระบุไว้คุณสามารถใช้สิ่งใดก็ได้ที่หาได้ง่ายๆ เช่น วัสดุเหลือใช้จากบ้านหรือของเก่าๆ ที่สามารถนำมาใช้แทนวัสดุที่หาไม่ได้
- เด็กเล็ก ๆ นั้นจะสนุกกับการใช้เศษผ้าจุ่มลงไปในน้ำแล้วป้ายลงบนก้อนหินผนังหรือบนพื้นซีเมนต์เพื่อให้เกิดรูป คุณอาจใช้ฟองน้ำสำหรับเด็กก็ได้ถ้าคุณสามารถหามาใช้ได้
- ให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการรวบรวมวัสดุอุปกรณ์มาใช้สำหรับกิจกรรมทางศิลปะ และดนตรีให้แน่ใจว่าวัสดุเหล่านั้นสะอาดและเหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 25-27 เดือน โดยเฉพาะให้ระวังเรื่องการสำลัก ต่อไปนี้คือรายการของวัสดุอุปกรณ์ที่อาจนำมาใช้ได้:
 - ขวดพลาสติกเปล่าที่สะอาด (ปิดฝาขวดให้แน่น)
 - ภาชนะทรงกระบอกเปล่า ๆ
 - หม้อและกระทะกับอุปกรณ์การทำอาหารเพื่อใช้ตีให้มีเสียงดัง
 - ก้อนอาหารเล็ก ๆ สำหรับใช้เขย่า (เช่น ใส่ข้าวสารไว้ข้างใน)
 - กระดาษหรือกระดาษกล่องที่สามารถนำมาใช้ใหม่ได้และอุปกรณ์ระบายสีสำหรับทำงานศิลปะ
 - วัสดุจากธรรมชาติ เช่น ก้อนหินใบไม้ ฯลฯ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

70

การอธิษฐานร่วมกับลูก และการอธิษฐานเพื่อลูก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV70

ชื่อบท : การอธิษฐานร่วมกับลูกและการอธิษฐานเพื่อลูก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
25-27 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมุ่งมั่นในการติดตามพระคริสต์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กฝึกฝน ปฏิบัติ มีวินัยในการอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ นมัสการ และรับใช้

ตัวชี้วัดรอง : เด็กแสดงออกถึงการยอมรับพระเยซูเป็นพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถ

- อ่าน/ฟังและรู้ว่าพระคัมภีร์ได้กล่าวถึงความสำคัญของการอธิษฐานร่วมกับลูกและการอธิษฐานเพื่อลูกอย่างไร
- บอกถึงวิธีในการอธิษฐานร่วมกับลูกที่เหมาะสมกับพัฒนาการของลูก
- ระบุนัยข้อของการอธิษฐานที่เธออยากจะอธิษฐานเพื่อลูก
- วางแผนการอธิษฐานร่วมกับลูกหรืออธิษฐานเพื่อลูกอย่างสม่ำเสมอ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



วัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น
เพื่อทำ “ตัวช่วยเตือนการ
อธิษฐาน” (ดูสิ่งที่ต้องจัด
เตรียม) ได้แก่ กระดาษและ
อุปกรณ์การเขียนหรือดิน
น้ำมันเพื่อสร้างเป็นวัตถุ 3
มิติ



ภาชนะ (ถุงถั่วหรือ
ภาชนะที่มีฝาปิด)
สำหรับเก็บ “ตัวช่วย
เตือนการอธิษฐาน”



พระคัมภีร์

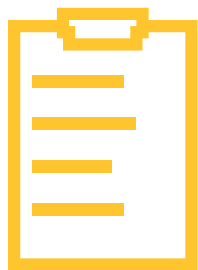


อุปกรณ์สำหรับการ
เรียนรู้โดยแบ่งตามอายุ
เด็ก : เชือก (ยาว
ประมาณ 1 เมตร) และ
ถั่วพลาสติก 2 ใบ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 ให้ทำเครื่องหมายที่ “พระธรรมมัทธิว 7:7-8” ในพระคัมภีร์ของคุณ:
“จงขอแล้วจะได้ จงหาแล้วจะพบ จงเคาะประตูแล้วประตูจะเปิดให้
แก่ท่าน เพราะว่าทุกคนที่ขอก็จะได้รับ คนที่แสวงหา ก็จะพบ และคน
ที่เคาะประตู ประตูก็จะเปิดรับ”
- 2 คิดถึงวัสดุหรือสัญลักษณ์ตามวัฒนธรรมในท้องถิ่นที่จะเป็นตัวแทน
ของลักษณะการอธิษฐานดังต่อไปนี้
 - การสรรเสริญพระเจ้า — การแสดงออกให้พระเจ้าทรงรู้ว่าพวก
เรารักพระองค์ (ตัวอย่าง เช่น รูปหัวใจ)
 - การสารภาพบาปผิด — การขอให้พระเจ้าทรงยกโทษให้
(ตัวอย่าง เช่น รูปใบหน้าที่เศร้าหรือรูปคนที่คุกเข่าขอร้องให้ได้
รับการยกโทษ)
 - การขอบคุณพระเจ้า — การขอบคุณพระเจ้าถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิต
(ตัวอย่าง เช่น ขอบคุนพระเจ้าสำหรับอาหาร เสื้อผ้าการปกป้อง
รักษา)
 - การวิงวอนพระเจ้า — การอธิษฐานขอพระเจ้า (ตัวอย่าง เช่น
รูปมือที่ผายออก)

- 3 เก็บแนวคิดเกี่ยวกับวัสดุหรือสัญลักษณ์เหล่านี้ของคุณไว้ก่อนแต่ให้วางแผนที่จะใช้มันเมื่อคุณคิดว่าแม่ไม่สามารถคิดถึงวัตถุหรือสัญลักษณ์เหล่านั้นได้เอง จึงค่อยนำเสนอแนวคิดของคุณ



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ (5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว (5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ (10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 เมื่อมาถึงที่บ้านของแม่ ถ้ามีประตูให้หยุดยืนอยู่นอกบ้านที่หน้าประตูและให้เคาะประตู แม่ควรจะเดินออกมาเปิดประตู (ถ้าไม่มีประตูให้แสดงท่าทางเหมือนว่ามีประตู)
 - เดินเข้าประตูและถามเธอว่าทำไมเธอจึงเปิดประตู เธอควรจะตอบว่าที่เธอเปิดมันก็เพราะคุณเคาะประตู
 - อ่านออกเสียงพระธรรมมัทธิวบทที่ 7 ข้อ 7-8 หรือถ้าแม่สามารถอ่านได้ให้เธอเป็นคนอ่านออกเสียงเมื่อเธออ่านเสร็จแล้วถามคำถามต่อไปนี้:
 - เราจะเคาะประตูของพระเจ้าได้อย่างไร
 - พระองค์จะทรงเปิดประตูให้แก่เราได้อย่างไร
 - พูดคุยกับแม่ว่าเราจะเคาะประตูของพระเจ้าผ่านการอธิษฐานได้อย่างไรและพระองค์จะทรงเปิดประตูเพื่อตอบคำอธิษฐานของเราอย่างไร
- 2 ถ้าเหมาะสมให้ถามแม่ว่า:
 - สิ่งที่มีส่วนใหญ่มากที่สุดเกี่ยวกับลูก ๆ ของพวกเธอมีอะไรบ้าง
 - ข้อพระคัมภีร์จากพระธรรมมัทธิวแนะนำให้เธอจัดการความกังวลเหล่านั้นอย่างไร
 - ที่ผ่านมาการอธิษฐานได้ช่วยเธอ (หรือผู้อื่นที่เธอรู้จัก) อย่างไร
 - การอธิษฐานจะช่วยลูกของเธอในอนาคตได้อย่างไร
- 3 นำวัสดุที่คุณเตรียมมาเพื่อเป็นสัญลักษณ์ (หรือตัวช่วยเตือน) แทนลักษณะต่าง ๆ ของการอธิษฐานออกมา
- 4 ขอให้แม่ได้แบ่งปันว่าเธอรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับคำอธิษฐาน
 - แม่หรือคนที่เธอรู้จักพูดอะไรบ้างตอนที่กำลังอธิษฐาน คำตอบของแม่ส่วนใหญ่จะจัดอยู่ในลักษณะของการอธิษฐาน 4 ประเภทดังต่อไปนี้: การสรรเสริญพระเจ้า การสารภาพบาปผิด การขอบคุณพระเจ้า การวิงวอน/ทูลขอ
 - ถ้าคิดว่ามีค่าสำคัญให้พูดคุยว่าการอธิษฐานของคริสเตียนนั้นแตกต่างไปจากการอธิษฐานของศาสนาอื่นในท้องถิ่นอย่างไรโดยเฉพาะถ้าแม่ไม่ใช่คริสเตียน ยืนยันกับแม่อีกครั้งถึงภาพของพระเยซูที่กำลังทรงรอเปิดประตูเมื่อเราเคาะประตูของพระองค์ผ่านทาง การอธิษฐาน
- 5 ให้ร่วมกันทำวัตถุหรือภาพเพื่อเป็นเครื่องหมายถึงลักษณะของการอธิษฐานแต่ละประเภทที่ได้คุยกันมาแล้วโดยขึ้นกับความคิดของแม่ถ้าแม่ไม่มีประสบการณ์ในการอธิษฐานมาก่อนหรือรู้สึกว่ายากที่จะนึกถึงลักษณะของการอธิษฐานทั้งสี่ก็ให้เลือกมา 2-3 ประเภท
- 6 อธิบายว่าแม่สามารถใช้สิ่งของเหล่านี้ในอนาคตเพื่อเป็นการย้ำเตือนเธอและลูกถึงลักษณะที่แตกต่างกันของการอธิษฐานเพื่อสื่อสารกับพระเจ้า แม่สามารถ :
 - สร้างวัตถุ 3 มิติจากดินน้ำมันหรือแป้งปั้น (เด็กสามารถมีส่วนร่วมได้ด้วย)
 - บอกชื่อวัตถุนั้นวาดลงบนกระดาษและตัดมันออกมา
 - บอกชื่อวัตถุนั้นและให้มันเป็นคนวาดลงบนกระดาษและตัดมันออกมา

- 7 ในขณะที่คุณพูดถึงลักษณะของคำอธิษฐานแต่ละประเภท กระตุ้นแม่ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้เพื่อให้แม่คิดถึงสัญลักษณ์ที่มีความหมายบางอย่างต่อเธอและสื่อถึงลักษณะของการอธิษฐานแต่ละประเภท ถ้าเธอคิดไม่ออกแนะนำความคิดที่คุณได้เตรียมไว้
- 8 เมื่อทำเสร็จแล้วอธิบายกับแม่ว่าเธอและลูกสามารถใช้สิ่งนี้เพื่อช่วยเตือนให้พวกเขาได้อธิษฐานร่วมกัน
- เธอสามารถอนุญาตให้เด็กหยิบสิ่งของออกจากภาชนะได้
 - ในขณะที่เด็กถือของอยู่ให้แม่อธิบายถึงลักษณะของคำอธิษฐานที่สิ่งของนั้นสื่อถึง
 - แม่และเด็กควรจะอธิษฐานด้วยกันตามลักษณะของคำอธิษฐานที่สิ่งของนั้นสื่อถึง (ยกตัวอย่าง ถ้าเด็กเลือกสิ่งของที่สื่อถึงการขอบคุณพระเจ้า แม่อาจจะถามลูกว่า “สิ่งที่ลูกต้องการจะขอบคุณพระเจ้าคืออะไร”)
- 9 ให้แม่และเด็กอธิษฐานร่วมกันโดยใช้ตัวช่วยเตือนการอธิษฐาน เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้วถามแม่ว่าเธอรู้สึก เช่น ไรกับประสบการณ์นี้
- ลูกของเธอรู้สึกสนใจการอธิษฐานหรือไม่
 - เธอได้ทำอะไรบ้างเพื่อกระตุ้นความสนใจของลูก
 - เธออาจทำอะไรที่แตกต่างออกไปได้บ้างเพื่อกระตุ้นความสนใจของลูก
- 10 ใช้คำตอบของเธอเพื่อพูดคุยถึงวิธีการอธิษฐานร่วมกับลูกอย่างง่ายและตรงประเด็น วิธีการอธิษฐานที่เหมาะสมกับอายุเด็ก ได้แก่ :
- ถ้าเด็กต่อต้าน แม่สามารถอธิบายสัญลักษณ์แต่ละอย่างและอธิษฐานออกเสียงในนามของลูกด้วย วิธีนี้เธอสามารถแสดงการอธิษฐานเป็นตัวอย่างให้แก่ลูกของเธอได้
 - เด็กเลือกหัวข้อในการอธิษฐานแต่ให้แม่อธิษฐานออกเสียง
 - เด็กพูดหรืออธิษฐานโดยการตอบคำถามออกมาเป็นวลีสั้น ๆ หรือเป็นคำ ๆ
 - ถ้าเป็นการสะดวกและเด็กเต็มใจจะทำให้เด็กอธิษฐานด้วยตัวเอง
- 11 ส่งเสริมให้แม่อธิษฐานร่วมกับลูกทุก ๆ วันโดยใช้ตัวช่วยเตือนการอธิษฐานเหล่านี้เพื่อสื่อสารกับพระเจ้าได้อย่างเต็มที่มากขึ้น



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“การโทรศัพท์คุยกับพระเจ้า”

- 1 ทำโทรศัพท์ขึ้นมาจากถ้วยพลาสติกหรือถ้วยโฟมและเชือก ขอให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำมากที่สุดในการประกอบและยึดปลายเชือกทั้งสองข้างเข้ากับถ้วยเพื่อที่จะให้ปลายเชือกแต่ละด้านมีถ้วยสำหรับใช้พูดและสำหรับใช้ฟัง
- 2 ให้เด็กนั่งตรงข้ามกับคุณ
- 3 บอกกับลูกว่าเราสามารถจะคุยกับพระเจ้าได้ทุกเวลาได้อย่างไรและลูกสามารถอธิษฐานออกเสียงได้เพราะพระเจ้าทรงฟังคำอธิษฐานของเรา กำลังทำเป็นคุยโทรศัพท์กับพระเจ้า
- 4 ส่งปลายเชือกด้านหนึ่งที่มีถ้วยให้ลูกฟังในขณะที่คุณอธิษฐานถึงพระเจ้าผ่านถ้วยอีกด้านหนึ่ง จากนั้นสลับให้ลูกได้พูดกับพระเจ้าบ้างในขณะที่คุณฟังอยู่อีกด้านหนึ่งผลัดกันบอกพระเจ้าเกี่ยวกับชีวิตของคุณและคำอธิษฐานสำหรับครอบครัวของคุณ
- 5 พูดคุยถึงความรักของพระเจ้าที่มีต่อลูก



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อยู่ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

ใช้ตัวช่วยเตือนการอธิษฐานเพื่อช่วยให้เธออธิษฐานกับลูกทุก ๆ วัน

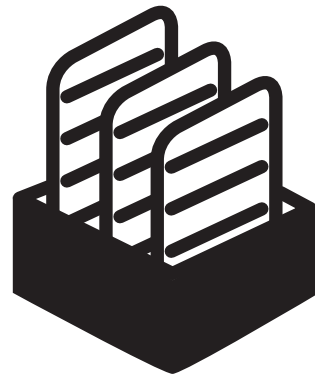
กิจกรรมสอนเสริม

ช่วยแม่ทำ “บันทึกคำอธิษฐาน”

- 1 ให้เขียน “ความกลัวและความกังวลเกี่ยวกับลูก” โดยใช้คำตอบที่เธอได้เล่าถึงในช่วงเริ่มบทเรียนและให้แม่วาดรูปของคำอธิษฐานที่เธอต้องการลงในสมุดเล่มเล็ก ๆ ที่คุณได้จัดหามาให้ (ถ้าเป็นไปได้)
- 2 ช่วยแม่เขียนวันที่ลงไปและในหน้าเดียวกันให้สร้างคอลัมน์หัวข้อว่า “คำตอบของคำอธิษฐาน” ในบันทึกนี้จะให้แม่ได้บันทึกคำอธิษฐานที่เธอได้ร้องขอต่อพระเจ้าลงไป บางครั้งพระเจ้าอาจจะตอบว่า “ไม่” แต่มันก็ยังเป็นคำตอบและเธอยังสามารถบันทึกเพื่อติดตามสัจจะของพระเจ้าและแผนการสำหรับชีวิตของเธอได้อีกด้วย

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

"The Holy Bible: New International Version". Zondervan Bible Publishers, 1996.

71

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ภายในบ้านสำหรับเด็กวัยเตาะแตะ รายการสิ่งของในบ้านที่มีความปลอดภัย

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV71

ชื่อบท : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยภายในบ้านสำหรับเด็กวัยเตาะแตะ/รายการสิ่งของในบ้านที่มีความปลอดภัย

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
25-27 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค
การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ระบุถึงสิ่งที่เป็นอันตรายโดยทั่วไปสำหรับเด็กในวัยเตาะแตะทั้งในบ้านและนอกบ้านได้
- บอกการจัดการสิ่งของรอบ ๆ บ้านของเธอเพื่อความปลอดภัยภายในและภายนอกบ้าน
- เสนอวิธีแก้ไขทำการแก้ไขให้เสร็จทันทีและทำแผนสำหรับวิธีแก้ปัญหาในระยะยาวเพื่อแก้ปัญหาภัยอันตรายที่พบจากรายการสิ่งของในบ้าน

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



รูปภาพใบหน้าโครง
ขนาดใหญ่วาดลงใน
กระดาษ



กระดาษ 2 แผ่นสำหรับ
ทำแผ่นรายการสิ่งที่เป็น
อันตราย



ปากกาหรือดินสอ



อุปกรณ์สำหรับการ
เรียนรู้โดยแบ่งตามอายุ
เด็ก: ขามพลาสติกหรือ
ขามโลหะขนาดกลางถึง
ใหญ่ 2 ใบ หรือ ตะกร้า
สาน (จะต้องใส่เมล็ดถั่ว
หรือเมล็ดข้าวได้โดยไม่รั่ว)
ช้อนทำอาหารขนาดใหญ่
หรือทัพพีพร้อมด้ามจับ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- วาดรูปใบหน้าที่ดูเศร้า
- รวบรวมอุปกรณ์ข้างต้น



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

เด็กในวัยเตาะแตะที่ซนมักจะชอบสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวพวกเขา พวกเขาเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งรอบตัวและตัวของพวกเขาเองด้วยการสำรวจ



พูดคุยถึงอันตราย

ถามแม่ด้วยคำถามเหล่านี้ :

- ลูกของเธอชนแคไหน
- ลูกของเธอชอบเล่นที่ไหน
- กิจกรรมที่ลูกของเธอชอบทำคืออะไร(กระตุ้นให้เด็กพยายามพูดสื่อสารออกมาแม้จะเป็นคำสั้น ๆ ก็ตาม)
- คุณได้ตระหนักถึงอันตรายใด ๆ (สถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย) ในบ้านที่อาจจะก่อให้เกิดอันตรายกับลูกของคุณหรือไม่
- ลูกของคุณเคยได้รับบาดเจ็บภายในบ้านหรือนอกบ้านหรือไม่ให้อธิบายถึงการบาดเจ็บที่เคยเกิดขึ้น



ระบุถึงภัยอันตราย

- 1 เชิญให้แม่เดินสำรวจรอบ ๆ บ้านไปพร้อมกับคุณและระบุถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นและอาจทำให้ลูกของเธอได้รับบาดเจ็บกระตุ้นให้เด็กเดินไปกับคุณด้วย
 - ในขณะที่เดินสำรวจให้แม่บอกถึงอันตรายที่เธอคิดว่ามีอยู่ในบ้าน
 - ถ้าคุณพบอันตรายที่แม่ไม่ได้บอกออกมาให้ชี้ไปที่สิ่งนั้นและถามแม่ว่า : สิ่งนี้ปลอดภัยหรือไม่ ทำไมถึงปลอดภัยหรือไม่ถึงไม่ปลอดภัย
- 2 สังเกตดูอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ภายในบ้าน (ดูตารางที่ 1) รายการเหล่านี้ไม่ได้เฉพาะเจาะจงโปรดปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมสำหรับอันตรายอื่น ๆ ที่อาจพบได้ภายในบ้าน

ตารางที่ 1 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นภายในบ้าน

อันตรายภายในบ้าน	คำอธิบาย
การรัดคอที่เกิดโดยบังเอิญ	เชือกหรือสายอื่น ๆ ที่ไม่ได้มัดเก็บไว้ ส่วนของเครื่องเรือนที่หลุดออกมา หรือสิ่งใด ๆ ภายในบ้านที่ศีรษะของเด็กสามารถเข้าไปติดได้ ให้เก็บเชือกให้ดี พ้นจากมือเด็ก ให้กำจัดหรือปิดช่องว่างที่ศีรษะของเด็กสามารถเข้าไปติด

สายไฟเปลือยภายในบ้าน	ให้พันสายไฟที่เปลือยด้วยเทปพันสายไฟทั้งภายในและภายนอกบ้าน อย่าปล่อยให้สายไฟเปลือยในที่ที่เด็กสามารถเอื้อมถึง หรือ หกหล้มลง ไปถูกสายไฟ
ไฟสำหรับทำอาหารภายใน บ้าน	ระดมความคิดกับแม่ถึงวิธีป้องกันลูกของเธอจากไฟสำหรับทำอาหาร เธอสามารถสร้างที่กัน (อะไรก็ได้) ภายในบ้านได้หรือไม่ เพื่อที่จะทำเป็น จุดหยุดก่อนที่เด็กจะเข้าไปถึงไฟสำหรับทำอาหาร สอนให้เด็กหยุดตรงที่ จุดนั้นก่อนที่จะเข้ามาใกล้บริเวณที่มีไฟ
ไม้ขีดไฟ	ให้ช่วยแม่หาสถานที่เก็บไม้ขีดไฟ ที่ปลอดภัย และพ้นมือของเด็ก
กระทะร้อนบนเตา	สอนให้แม่หมุนด้ามจับของหม้อหรือกระทะไปที่ด้านข้างของเตาเพื่อ ป้องกันไม่ให้เด็กดึงกระทะที่ร้อนตกลงมาใส่ตัว ถ้าไฟที่ใช้ทำอาหารอยู่บน พื้นสอนให้เด็กอยู่ห่างไอน้ำ น้ำร้อนหรือของเหลวต่าง ๆ ที่ร้อน
สารพิษ	วัสดุในการทำอาหาร น้ำยาทำความสะอาด สารเคมี ปุ๋ย ยา เครื่อง สำอาง ทุก ๆ อย่างที่เป็นพิษที่เด็กสามารถเอื้อมถึง ช่วยแม่หาที่สูง ๆ เพื่อเก็บสารพิษทั้งหลายในภาชนะที่ปิดสนิทให้พ้นมือเด็ก ถ้าเป็นไปได้ ภาชนะควรจะปิดล็อกและเก็บไว้ในที่ที่เด็กเอื้อมไม่ถึง ให้สอนลูกว่าอะไร บ้างที่สามารถนำเข้าปากได้ซึ่งได้แก่อาหารที่พ่อแม่ให้เท่านั้นห้ามเอา อย่างอื่นเข้าปากอีก
มิดในครัวอาวูรในบ้าน	เก็บมิด วัตถุมีคม อาวูร ให้พ้นจากมือเด็กโดยเด็ดขาด
อันตรายจากการสำลัก	วัตถุขนาดเล็กที่กองเกสรอยู่เต็มบ้านนั้นอาจจะถูกเด็กหยิบกลืนได้ : เมล็ดถั่ว ลูกถั่ว เหยี่ยว ยาเม็ด กระดุม ฝาขวด หรือ อะไรที่มีขนาดเล็ก บอกให้แม่มองหาวัตถุเล็ก ๆ ที่อยู่ภายในบ้านและเก็บพวกมันไว้ในที่ ที่ปลอดภัยและพ้นจากมือของเด็ก ส่งเสริมให้แม่แนะนำให้พี่ ๆ น้อง ๆ หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้านคอยช่วยตรวจดูวัตถุเล็ก ๆ ที่วางในบ้าน
ถุงพลาสติก	ส่งเสริมให้แม่เก็บถุงพลาสติกไว้ในที่ที่เด็กเอื้อมไม่ถึง ถุงพลาสติกเมื่อนำ มาคลุมหัวเด็กอาจจะทำให้เด็กหายใจไม่ได้ (หายใจไม่ออก)
สิ่งที่หลุดหลอกออกมา	มองหาสิ่งที่หลุดหลอกออกมาตามผนังในบ้านสอนไม่ให้เด็กลอกมันออก โดยเฉพาะไม่ให้นำมันเข้าปาก ลองพิจารณาพร้อมกับแม่ถึงความเป็นไปได้ที่ จะทาสีกับอีกครั้งในบริเวณที่มีสีหลุดลอก

- 3) ขณะที่คุณพบอันตรายแต่ละอย่างภายในบ้านให้หยุดและช่วยแม่กำจัดอันตรายเหล่านั้นออกไปทันทีสอนให้เธอรู้จักวิธีหลีกเลี่ยงอันตรายที่จะเกิดกับลูกของเธอ
- 4) ขณะที่คุณพบอันตรายต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ให้บันทึกรายการสิ่งของที่อาจเป็นอันตรายลงบนกระดาษหรือสมุดให้วาดรูปภาพแทน ถ้าแม่ไม่รู้หนังสือ แม่สามารถใช้รายการเหล่านี้ได้ในขณะที่ลูกของเธอกำลังพัฒนาขึ้น
 - กิจกรรมนี้ควรจะให้แม่เป็นคนทำเอง เธอคือคนที่มีหน้าที่รับผิดชอบและเป็นเจ้าของกิจกรรมนี้ถ้าเป็นไปได้
 - แม้ว่าอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้บางอย่างอาจจะเกินความสามารถของแม่ที่จะควบคุมได้ (ตัวอย่างเช่น สิ่งปฏิกูลที่อยู่ในชุมชน) ให้ระดมความคิดหาวิธีการแก้ไขตามความเหมาะสมเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายได้
- 5) ชี้ให้เห็นถึงอันตรายอื่น ๆ อีกที่พบเห็นในบ้านและสอนแม่และเด็กว่าหลีกเลี่ยงอันตรายเหล่านี้ได้อย่างไร
- 6) ขอให้แม่และเด็กเดินสำรวจนอกบ้านไปพร้อมกับคุณเพื่อมองหาอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตารางที่ 2 แสดงถึงตัวอย่างของอันตรายนอกบ้านที่อาจจะเกิดขึ้นได้ โปรดปรับเปลี่ยนให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมของคุณ

ตารางที่ 2 อันตรายที่อาจเกิดขึ้นภายนอกบ้าน

อันตรายภายนอกบ้าน	คำอธิบาย
สายไฟหรือรั้วไฟฟ้าที่ใกล้กับตัวบ้าน	สอนให้ลูกไม่แตะรั้ว
พื้นที่สูง	บันได (โดยเฉพาะในอาคารที่เป็นห้องชุด) ต้นไม้เป็นเขาทุก ๆ ที่นอกบ้าน ที่เด็กจะพลัดตกลงมาได้สอนให้เด็กจับมือผู้ใหญ่หรือพี่ ๆ เสมอเมื่อจะขึ้นลงบันได ส่งเสริมให้แม่ระวังถึงที่สูงที่ซึ่งเด็กอาจพลัดตกลงมา และให้แม่ดูแลอย่างต่อเนื่อง
อันตรายจากการจมน้ำ	แหล่งน้ำรอบ ๆ บ้านแม้แต่น้ำตื้น ๆ ในถังน้ำ คอยดูแลภาชนะรอบ ๆ บ้านไม่ให้มีน้ำขังตลอดเวลา และดูแลเด็กอย่างต่อเนื่องเมื่อเด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำทุก ๆ ที่รอบบ้าน
สิ่งปฏิกูลรอบ ๆ บ้าน	สอนให้ลูกใส่รองเท้าถ้าเป็นไปได้ หรืออย่างน้อยก็ให้ใส่ถุงเท้าในขณะที่เดินอยู่นอกบ้าน สอนให้ลูกอยู่ห่างจากสิ่งปฏิกูล
ไฟสำหรับทำอาหารที่อยู่นอกบ้าน	พยายามจัดวางไฟให้อยู่ห่างจากตัวบ้านในระยะหนึ่ง สอนให้ลูกอยู่ห่างจากไฟวางที่ก้นรอบบริเวณที่มีไฟ และกับเด็กเล็ก ๆ ไม่ให้เข้าใกล้ไฟ

เศษขยะ,เศษแก้ว หินมีคม บนถนน	สอนให้เด็กหลีกเลี่ยงการหยิบจับวัตถุทุกอย่างบนถนน เนื่องจาก สกปรกและไม่ปลอดภัย
สุนัขจรจัด หมู ไก่ และสัตว์ต่าง ๆ	สอนให้ลูกของคุณไม่จับตัวของสัตว์ใดๆสอนพวกเขาให้พูดว่า “โอ๊ย” เมื่อเข้าใกล้สัตว์ที่แปลกปลอม
การจราจร	การเล่นนอกบ้านใกล้ ๆ กับถนนที่มีรถแล่นไปมา ส่งเสริมให้แม่จับตาดูเด็กอย่างใกล้ชิดเมื่อเด็กอยู่ในที่ที่ใกล้กับถนนที่มีรถ มาก สอนเด็กช้า ๆ ให้อยู่ห่างจากถนน

- 7 ชี้ให้เห็นถึงอันตรายอื่น ๆ อีกที่พบนอกบ้านและสอนแม่และเด็กว่าจะหลีกเลี่ยง
อันตรายเหล่านี้ได้อย่างไร

☐ กำาแผนรายการอันตรายและวิธีการแก้ไข

- 1 ให้แผ่นกระดาษที่วาดรูปใบหน้าเศร้าแก่เด็ก
- 2 ขอให้แม่และเด็กเดินออกไปดูบริเวณที่ได้ระบุว่าเป็นอันตรายที่อยู่ภายนอกบ้าน
- 3 ที่แต่ละจุดของอันตรายบอกให้เด็กดูภาพใบหน้าเศร้าขึ้น
- 4 สอนให้แม่ทำแผนรายการของอันตรายแต่ละอย่างด้วยรูปง่าย ๆ ที่แสดงถึงอันตราย
และวิธีแก้ไขรวมถึงสิ่งที่เธอวางแผนว่าจะกำจัดหรือป้องกันการบาดเจ็บจากอันตราย
นั้นอย่างไร สนับสนุนให้รับฟังความคิดเห็นของเด็กแม้จะเป็นคำพูดเป็นคำ ๆ หรือ
เสียงพูดที่ฟังไม่เป็นคำก็ตาม
- 5 การดูแลเด็กชนนั้นเหนื่อยมากและดูเหมือนจะไม่มีวันสิ้นสุด อย่างไรก็ตาม การดูแล
อย่างต่อเนื่องทั้งในบ้านและนอกบ้านก็เป็นสิ่งที่ต้องทำและการสอนเด็กช้า ๆ จะช่วย
ให้เขาค่อย ๆ เรียนรู้เรื่องความปลอดภัยแต่จะต้องใช้เวลาหลายเดือนในการดูแลและ
สั่งสอนเด็ก
- 6 ถามแม่ถึงแนวคิดในการที่เธอจะสามารถทำงานทั่วไปหรืองานที่อาจเป็นอันตรายให้
เสร็จ (ตัวอย่าง เช่น การทำอาหารโดยใช้ไฟภายในบ้าน) ในขณะที่ดูแลลูกไปด้วยได้
อย่างไร คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่:
 - ทำงานให้เสร็จวันละครั้งในขณะที่ลูกนอนหลับ
 - ทำงานที่อันตรายในขณะที่ พี่ พ่อ หรือสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ เช่น ปู่ ย่า
ตา ยาย ช่วยดูแลลูกแทน
 - ขอให้เพื่อนบ้านที่ไว้ใจได้ผลัดกันดูแลลูกซึ่งทำให้ทั้งคุณและเพื่อนบ้านมีเวลาที่จะ
ทำงานให้เสร็จ
 - ให้ลูกทำกิจกรรมที่ปลอดภัยอยู่ข้าง ๆ คุณในขณะที่คุณทำงานระดมความคิด
กับแม่ถึงทางเลือกเหล่านี้



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“กิจกรรมการเคลื่อนไหวกล่อมเนือมัดเล็ก”

- 1 วางขามโลหะหรือขามพลาสติกขนาดกลางถึงใหญ่ไว้ตรงหน้าเด็ก (คุณสามารถใช้ตะกร้าที่สานถี่ ๆ แทน ถ้ามันสามารถใส่เมล็ดถั่วหรือเมล็ดข้าวโดยไม่ร่วงได้)
- 2 ใส่เมล็ดถั่วหรือเมล็ดข้าวในขาม
- 3 แสดงให้เด็กดูการใช้ช้อนหรือทัพพีตักเมล็ดข้าวจากขามใบหนึ่งไปใส่ขามอีกใบหนึ่ง

หมายเหตุ : เด็กนั้นจะตักหกเรียวดก การตักหกนั้นเป็นเรื่องที่เหมาะสมกับอายุของเด็ก และการเรียนรู้ทักษะที่จะตักโดยไม่หกจะเกิดขึ้นเมื่อกล่อมเนือของเขาพัฒนาขึ้น ปล่อยให้เด็กได้ตักเมล็ดถั่วหรือเมล็ดข้าวไปใส่ขามอีกใบหนึ่งจนหมด จากนั้นให้ตักกลับมาใส่ขามใบเดิมอีกครั้ง



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- แบ่งบันรายการอันตรายและวิธีแก้ไข (จัดการเอาออกหรือป้องกัน) กับพ่อและผู้ใหญ่ในบ้าน
- กระตุ้นให้ผู้ใหญ่ทุกคนช่วยกันจัดการอันตรายต่าง ๆ ในบ้านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ภายในสองสัปดาห์
- กระตุ้นให้ผู้ใหญ่ช่วยกันป้องกันการเกิดอาการบาดเจ็บทุกวัน
- เล่นเกมส์กับลูก ๆ โดยทบทวนอันตรายต่าง ๆ และให้เด็กฝึกใช้ “ใบหน้าเศร้า” บ่อย ๆ เมื่อแม่ชี้จุดอันตรายต่าง ๆ ฝึกโดยให้มีสิ่งอันตรายและไม่อันตรายปนกันเพื่อดูว่าเด็กได้เรียนรู้เรื่องนี้แค่ไหนและแยกแยะได้หรือไม่

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ)
ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Conant, Jeff and Pam Fadem. A Community Guide to Environmental Health, Berkeley: Hesperian, 2009.
Contact Information: <http://www.hesperian.org>

72

การรู้สึกดีเกี่ยวกับ ภาพพจน์ของตนเอง

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV72

ชื่อบท : การรู้สึกดีเกี่ยวกับภาพพจน์ของตนเอง

อายุ 25-27 เดือน	ประเภทของบทเรียน แกน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่าง
เหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กปรับตัวให้เข้ากับสังคมและรู้จักเลือกตัดสินใจ

ตัวชี้วัดรอง :
เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกได้ถึงลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของเธอ 3 ข้อ
- บอกได้ถึงความจริงด้านดีอย่างน้อย 2 อย่างเกี่ยวกับลักษณะส่วนตัวของเธอ
- ระบุได้อย่างน้อย 3 ประการ ว่าร่างกายของเธอคือของขวัญจากพระเจ้าที่ควรได้รับการดูแลที่ดี ไม่ใช่จากพระเจ้าเท่านั้นแต่จากคนรอบข้างด้วย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

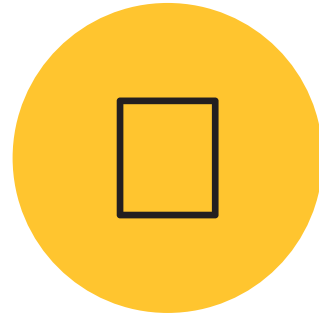
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระจก



พระคัมภีร์



กระดาษ



อุปกรณ์สำหรับระบายสี



กรอกแบบสอบถาม
ประจำไตรมาส (ให้พิมพ์
ออกมาก่อนเริ่มบทเรียน
เพื่อตอบแบบสอบถามใน
ตอนท้ายของบทเรียน
แบบสอบถามอยู่ใน
“ทูลบ็อกซ์” ในแผ่นวีดี)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

อ่านแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ให้เรอบอกถึงสิ่งที่เธอชื่นชอบในตัวของเธอเองโดยส่งกระจกให้เธอดูพยายามกระตุ้นให้เรอบอกมาอย่างน้อยสามอย่าง

หมายเหตุ : โปรดระลึกไว้ว่าแม้งานคนอาจจะไม่เคยส่งกระจกเนื่องจากเป็นข้อห้ามทางวัฒนธรรมเกี่ยวกับการส่งกระจกสำหรับวัฒนธรรมไทยการยื่นกระจกให้อาจมีความหมายในทางไม่ดีเจ้าหน้าที่อาจต้องมีอธิบายให้แม่เข้าใจว่าทำไมต้องใช้กระจกประกอบการทำกิจกรรม

- 2 ถามว่า:

- คุณทำสิ่งใดได้ดี
- คุณมีคุณสมบัติอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง
- คนอื่นพูดถึงข้อดีอะไรบ้างในตัวคุณ
- คุณจะใช้คำอะไรบรรยายถึงตัวคุณเอง

- 3 อ่านข้อพระคัมภีร์ด้านล่างถามแม่ว่าพระคัมภีร์กล่าวว่าพระเจ้ารู้สึก เช่น ไรกับเธอ และพระเจ้าได้ทำอะไรเพื่อแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกของพระองค์ต่อพวกเรา

หมายเหตุ : โปรดระลึกว่าในบางวัฒนธรรมแม้อาจจะไม่มีภูมิหลังเกี่ยวกับคริสเตียนเลยซึ่งอาจจะทำให้เรอกังวลเกี่ยวกับคุณค่าในตัวเองและภาพพจน์ของตนเอง

- **ยอห์น** บทที่ 3 ข้อ 16 - เจ้าทรงส่งพระเยซูบุตรของพระองค์ลงมาตายเพื่อเรา
- **ฟิลิปปี** บทที่ 4 ข้อ 13 — พระเจ้าทรงให้ความเข้มแข็งแก่เรา
- **1 ซามูเอล** บทที่ 16 ข้อ 7 — พระเจ้าทรงทอดพระเนตรที่หัวใจของเรา
- **มัทธิว** บทที่ 11 ข้อ 28-30 — พระเจ้าทรงแบกรับภาระของพวกเราไว้
- **ปฐมกาล** บทที่ 1 ข้อ 27 — พระเจ้าทรงสร้างพวกเราตามพระฉายาของพระองค์
- **สดุดี** บทที่ 139 ข้อ 13 — พวกเราถูกสร้างมาให้แตกต่างกัน
- **ลูกา** บทที่ 6 ข้อ 20 — พวกเราได้รับพระพร
- **สดุดี** บทที่ 72 ข้อ 13 — พระองค์ทรงหวังใยพวกเรา

- 4 อ่านพระธรรมโรมบทที่ 12 ข้อ 1 และตัดสินใจว่าพระเจ้าทรงต้องการให้พวกเราดูแลร่างกายของพวกเราอย่างไรพระธรรมตอนนี้สัมพันธ์อย่างไรกับทัศนคติที่คุณมีต่อตัวเอง (คำตอบที่แนะนำ : พระเจ้าทรงประทานร่างกายแก่เราและพระองค์ทรงต้องการให้พวกเราดูแลร่างกายนั้นการดูแลร่างกายของตนเองจะทำให้พระเจ้าทรงพอพระทัยซึ่งก็หมายความว่าพวกเราจำเป็นต้องทำสิ่งที่สามารถทำได้เพื่อให้พวกเราารู้สึกดีกับตัวเราเอง)

- 5) ถ้ามว่า:
- พระเจ้าทรงต้องการให้คุณคิดเกี่ยวกับตัวเองอย่างไร
 - ร่างกายของเราเองเป็นของขวัญจากพระเจ้าอย่างไร
 - พระคัมภีร์ที่เราได้อ่านมาก่อนหน้านี้บทไหนที่แสดงว่าพระเจ้าทรงสร้างคุณให้พิเศษและมีเอกลักษณ์
 - พระคัมภีร์บทไหนที่บอกว่าพระเจ้าทรงห่วงใยคุณ
- 6) สนับสนุนให้แม่แต่งกลอนหรือบทเพลงสั้น ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่เธอชอบในตัวของเธอเองพูดบทกลอนนั้นซ้ำเพื่อให้เธอจำได้ยกตัวอย่าง:

ฉันเพิ่งมองดูตัวฉันในกระจกและฉันพบว่า
ฉันน่าทึ่งเพราะพระองค์ทรงสร้างฉันขึ้นมา
ให้มีความสุขงามในตัวฉันทั้งภายนอกและภายใน
มีเอกลักษณ์และพิเศษไม่มีซ้ำใครเลย

- 7) ถ้ามว่าเธอมีวิธีที่แตกต่างออกไปอะไรบ้างในการดูแลตัวเองและบ้านเพื่อทำให้เธอมีความรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเองคำตอบได้แก่การอาบน้ำการสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดการยืมให้ผู้อื่นการดูแลรักษาบ้านให้สะอาดหัวเราะและสนุกสนาน ฯลฯ
- 8) ระดมความคิดด้วยกันกับแม่ถึงกิจกรรมและ/หรืองานอดิเรกต่าง ๆ ที่แม่ชอบทำและทำให้เธอรู้สึกดี (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมทางวัฒนธรรม) สนับสนุนให้เธอทำกิจกรรมเหล่านี้ให้บ่อยขึ้นและให้เธอได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เธอสนใจหรืองานอดิเรกของเธอ
- 9) วาดรูปกิจกรรมและ/หรืองานอดิเรกเหล่านี้ลงบนกระดาษและวาดรูปแนวความคิดในการดูแลตัวเองและบ้านของเธอลงไปด้วย



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1) ร่วมกันร้องเพลง “พระเยซูรักฉันรู้แน่” ในขณะที่ส่องกระจกไปพร้อมกับเด็กและแม่ สนับสนุนให้แม่คิดว่าพระเยซูทรงได้ทำอะไรเพื่อเธอบ้างที่แสดงให้เห็นว่าพระเจ้าทรงรักเธอถ้าคุณไม่รู้ทำนองเพลงแค่พูดเนื้อเพลงด้านล่างโดยไม่ต้องใส่ทำนอง :

พระเยซูรักฉันรู้แน่ พระคัมภีร์มีสอนไว้แท้
แม้ตัวฉันนั้นอ่อนแอแต่พระเจ้าทรงฤทธิ์เข้มแข็ง
พระเยซูรักฉัน พระเยซูรักฉัน พระเยซูรักฉัน
พระคัมภีร์สั่งสอน จึงรู้ดังนั้นแน่นอน

- 2) ย้ำกับแม่ว่าพระเจ้าทรงเลือกเธอให้เป็นผู้เลี้ยงดูลูกของเธองานนี้เป็นสิ่งที่พิเศษและสำคัญมากเธอควรความรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้ทำงานนี้ให้อริชฐานและขอบคุณพระเจ้าด้วยกันสำหรับเธอและหน้าที่ในการเป็นผู้ดูแลลูกของเธอและให้อริชฐานให้ลูกปลอดภัยมีความสุขแข็งแรงและมีสติปัญญาในการรับรู้ว่าคุณและแม่ของเขารักเขามากเพียงใด



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 ส่งเสริมให้แม่ร้องเพลงหรืออ่านบทกลอนซ้ำทุกวันและพูดหรือร้องเพลง “พระเยซูรักฉันรู้แน่”
- 2 จากรายการกิจกรรมให้เลือกทำกิจกรรมบางอย่างที่ได้เขียนไว้ทุกวันเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเอง



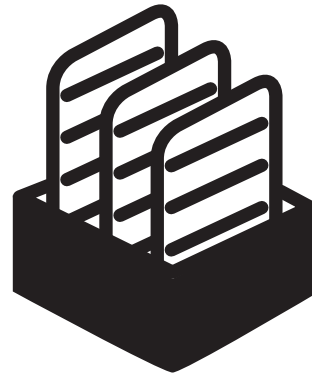
กิจกรรมสอนเสริม

ถ้าดูเหมือนว่าแม่มองเห็นคุณค่าในตนเองน้อยมากให้เธอทำกิจกรรมการช่วยเหลือตัวเองเหล่านี้ที่บ้านส่งเสริมให้แม่ทำกิจกรรมต่อไปนี้ :

- ออกกำลังกายบ่อย ๆ ตัวอย่าง เช่น งอเข้าขณะซักผ้าการเล่นกับลูกการวิ่งหรือการทำสวนคุณสามารถออกกำลังกายแบบนี้ได้ทุกวัน
- ทานอาหารที่มีประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้
- ทำปฏิทินการมองเห็นคุณค่าในตนเองที่เขียนกิจกรรมที่คุณพอใจที่จะทำในแต่ละวัน
- หาคนที่ไว้ใจเพื่อผลัดเปลี่ยนชื่นชมกันเอง
- ทำหนังสือเกี่ยวกับคนหรือกิจกรรมที่ทำให้คุณมีความสุขใช้รูปเท่าที่หาได้และอ่านมันเมื่อคุณรู้สึกต่ำต้อย
- เขียนรายการหรือวาดรูปสิ่งที่คุณชื่นชอบในตัวเองและแขวนมันไว้ในที่ที่เห็นได้บ่อย ๆ
- ปฏิบัติกับผู้อื่นด้วยความเมตตาช่วยเหลือผู้อื่นให้มองเห็นคุณค่าในตัวเอง
- เขียนข้อพระคัมภีร์ที่ให้อำนาจใจไว้รอบ ๆ บ้านเพื่อจะได้อ่านและ/หรือท่องจำบ่อย ๆ
- ทำอะไรตลก ๆ กับลูกหรือทำคนเดียวก็ได้การหัวเราะคือวิธีที่ยอดเยี่ยมที่จะทำให้ตัวคุณรู้สึกดี

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น ทำแบบสอบถามประจำไตรมาสในแฟ้มเด็ก

อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

กิจกรรมเสริมศักยภาพ

การรู้สึกดีเกี่ยวกับภาพพจน์ของตนเอง

วัตถุประสงค์

แม่สามารถอธิบายและแสดงถึงการดูแลที่ดีหรือการเอาใจใส่ดูแลร่างกายตัวเองได้

วัสดุอุปกรณ์และสิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. รวบรวมอุปกรณ์ต่อไปนี้

- ตุ๊กตาที่หาได้ในท้องถิ่นที่สะอาดเสื้อผ้าตุ๊กตาที่สวยงามเพื่อนำมาเปลี่ยนถ้าจะให้ดีตุ๊กตาควรจะมีผมด้วย
- เศษผ้าสำหรับทำความสะอาดใบหน้าและลำตัวของตุ๊กตา

2. ก่อนที่จะพบกับแม่เพื่อทำกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้
- ทำให้ผมของตุ๊กตาดูยุ่งเหยิงและทำแขนเสื้อหรือส่วนอื่นของเสื้อผ้าตุ๊กตาให้หลุดลุ่ย
 - ทำใบหน้าและส่วนอื่น ๆ ของตุ๊กตาให้สกปรก
 - ทำให้ดูเหมือนกับว่าเจ้าของตุ๊กตาไม่ดูแลใส่ใจมัน

กิจกรรมตัวต่อตัว

พูดคุยถึงเรื่องความสะอาดและลักษณะภายนอกของตุ๊กตา

- 1 นำตุ๊กตาออกมาแสดงให้แม่ดูถามเธอว่าเธอคิดอย่างไรเกี่ยวกับตุ๊กตาตัวนี้คำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่ :
 - ไม่มีใครดูแลตุ๊กตาตัวนี้
 - ไม่มีใครหวีหรือแต่งผมให้ตุ๊กตา
 - ไม่มีใครใส่ใจเสื้อผ้าของตุ๊กตา
 - เจ้าของไม่เอาใจใส่ตุ๊กตา
- 2 ถามว่า:
 - คุณรู้สึกอย่างไรกับตุ๊กตา
 - คุณรู้สึกอย่างไรต่อเจ้าของตุ๊กตา
 - คุณคิดว่าตุ๊กตาน่าดึงดูดหรือไม่ทำไมจึงเป็น เช่น นั้น
- 3 เริ่มต้นการสนทนากับแม่ด้วยการเปรียบเทียบ
 - บอกให้แม่รู้ว่าตุ๊กตาตัวนี้ก็เป็นเหมือนกับตัวเราเมื่อเราไม่ใส่ใจดูแลอารมณ์และร่างกายของตัวเอง
 - บ่อยครั้งที่ลักษณะภายนอกของเราบ่งบอกถึงอารมณ์ของเรา
- 4 ขอให้แม่เล่าเรื่องของเธอมือเธอรู้สึกเป็นเหมือนตุ๊กตาตัวนี้และเต็มใจที่จะเล่าเรื่องราวของตัวคุณด้วย เช่น กันพยายามเล่าเรื่องราวที่มีผลต่อความรู้สึก
- 5 อ่านข้อพระธรรมอิสยาห์บทที่ 61 ข้อ 3 (พระวิญญูณบริสุทธิของพระองค์อยู่กับฉัน) เพื่อจัดให้บรรดาผู้ที่ไว้ทุกข์ในศิโยนเพื่อประทานความสวยงามแทนซีแก่ให้น้ำมันแห่งความยินดีแทนการไว้ทุกข์ผ้าห่มแห่งการสรรเสริญแทนจิตใจที่ท้อถอย
- 6 ฉันและคนที่คุณรักจะช่วยคุณดูแลอารมณ์และลักษณะภายนอกของคุณได้อย่างไรลองช่วยกันออกความคิดเห็นร่วมกับเธอ
- 7 นำเสื้อผ้าตุ๊กตาที่สะอาดและดูสวยงามที่คุณได้เตรียมไว้ออกมา
 - เปลี่ยนเสื้อผ้าทำความสะอาดใบหน้าและหวีผมให้ตุ๊กตา
 - คุณคิดว่าใครเป็นเจ้าของตุ๊กตาตัวนี้
- 8 ต่อไปให้ทำการเปรียบเทียบดังนี้: ตอนนี้ฉันดูแลตุ๊กตาตัวนี้เป็นอย่างดีเพราะฉันเป็นเจ้าของมัน เช่นเดียวกันพระเจ้าทรงเป็นเจ้าของคุณและพระองค์ทรงดูแลคุณ
 - พระองค์ทรงต้องการให้คุณสะอาดและดูงดงามให้พระเจ้าทรงดูแลคุณ
 - คุณสามารถทำสิ่งนี้ได้โดยการเชื่อใจพระองค์ให้ทรงล้างความบาปของคุณและ

ทำให้คุณงดงามทั้งภายใน และภายนอกปล่อยให้ความรักของพระองค์ทำสิ่งนี้
เพื่อคุณ

- ความรักของพระองค์จะทำให้คุณมีความเชื่อมั่นและลักษณะภายนอกของคุณก็จะแสดงมันออกมาเอง

9 เสนอตัวอธิษฐานร่วมกับแม่

10 สรุปกิจกรรมนี้ด้วยการพูดคุยถึงวิธีที่จะเอาชนะอุปสรรคในการดูแลความสะอาดของคุณ

ที่มา

"Self-Esteem Ideas," <http://www.selfesteem2go.com/self-esteem-ideas.html>. (Accessed May 24, 2009)

"Positive Self-Image and Self-Esteem," <http://mtstcil.org/skills/image-3.html>. (Accessed May 24, 2009)

73

การวางแผนใช้ทักษะ การสร้างรายได้

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV73

ชื่อบท : การวางแผนใช้ทักษะ การสร้างรายได้

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
28-30 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด/ฉลาด/
มีเหตุผล

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ทบทวนหลักการในการทำธุรกิจขนาดเล็ก
- ระบุถึงทักษะการสร้างรายได้ (หรือแนวคิดในการทำธุรกิจขนาดเล็ก) ที่เหมาะกับทักษะและความสนใจของเธอ
- ประยุกต์ความรู้ในเรื่องหลักการในการทำธุรกิจขนาดเล็กเพื่อวางแผนในการสร้างรายได้สำหรับครอบครัวของเธอโดยใช้ทักษะเหล่านี้
- ระบุถึงทางเลือกของแหล่งการเงินขนาดเล็กในท้องถิ่น (ถ้าเหมาะสม)

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



1. วัสดุที่ใช้เป็นตัวแทน
ขององค์ประกอบหลัก
ในการทำธุรกิจ 4 อย่าง



กระดาษและอุปกรณ์
การเขียน



อุปกรณ์สำหรับการ
เรียนรู้โดยแบ่งตามอายุ
เด็ก: อุปกรณ์สำหรับทำ
อาหารและทานอาหารที่
ปลอดภัยหลาย ๆ ชนิด
และหลาย ๆ ขนาด



1.1 สินค้าหรือบริการ



1.2 ลูกค้า



1.3 สถานที่ตั้งและการ
โฆษณา



1.4 เงิน

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ถ้าเป็นไปได้ก่อนเริ่มบทเรียนให้กำหนดทักษะการสร้างรายได้หรือแนวคิดในการทำธุรกิจเล็ก ๆ ที่แม่อยากจะทำ

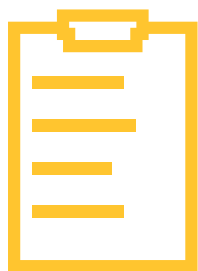
- คุณอาจทบทวนถึงทักษะที่แม่ได้บอกไว้ในบทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้านบทที่ 39 (กลยุทธ์ในการหางานหลังคลอดบุตร) หรือระบุถึงแนวคิดในการทำธุรกิจที่เธอน่าจะสนใจ
- ถ้าแม่ได้ทำธุรกิจส่วนตัวเล็ก ๆ อยู่แล้วคุณก็สามารถที่จะพูดคุยถึงธุรกิจนั้น ๆ ได้

2. เตรียมแสดงบทบาทสมมติสั้น ๆ ที่คุณจะได้แสดงร่วมกับแม่ในการแสดงนี้คุณต้องพยายามขายสินค้าใน

ท้องถิ่นให้กับแม่โดยไม่ปฏิบัติตามหลักการในการทำธุรกิจขนาดเล็ก

ตัวอย่างเช่น :

- นำสิ่งของในท้องถิ่นที่คุณเคยทั่วไปแต่ไม่ค่อยมีใครจะได้ใช้มันมาขาย
- ยืนอยู่ที่มุมห้องโกล ๆ (คุณอาจจะหันหน้าเข้าหากำแพง) และกล่าวเชิญเบา ๆ ให้แม่ซื้อสินค้าจากคุณ
- ขายสินค้าให้เธอในราคาถูกลงมาก ๆ



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ (5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว (5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ (10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 นำวัสดุที่ใช้เป็นตัวแทนขององค์ประกอบหลักในการทำธุรกิจสื่ออย่างมาวางไว้บนโต๊ะ (หรือบนพื้น) และถามแม่ว่าวัสดุเหล่านี้เป็นตัวแทนถึงอะไรถ้าเธอตอบไม่ได้พยายามบอกไปให้เธอแต่พยายามให้เธอได้คิดด้วยตัวเองก่อนเธอควรจะตอบว่า :
 - สินค้าหรือการบริการ
 - ลูกค้า
 - สถานที่ตั้งและการโฆษณา
 - เงิน
- 2 ทำการแสดงบทบาทสมมุติที่คุณได้เตรียมมากับแม่แล้วถามแม่ว่า
 - ข้อผิดพลาดของฉันในการทำธุรกิจนี้คืออะไร
 - ฉันจะทำให้ดีขึ้นได้อย่างไร
- 3 ให้กำหนดลักษณะของการทำธุรกิจที่ดีด้วยกันได้แก่
 - สินค้าหรือการบริการจะต้องมีความพิเศษและดึงดูดใจ
 - คนที่จะซื้อสินค้าต้องมีความต้องการสินค้าจริง ๆ และได้ใช้ประโยชน์จากสินค้า
 - สถานที่ตั้งและการโฆษณา — ผู้คนจะต้องรู้จักสถานที่ตั้งและสามารถเข้าถึงได้
 - เงิน — สินค้าหรือการบริการจะต้องขายได้เป็นจำนวนเงินมากกว่าเงินที่จ่ายไปเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์
- 4 ทบทวนทักษะหรือแนวคิดในการทำธุรกิจที่แม่เคยมีความสนใจในอดีตถ้าเธอได้ทำธุรกิจขนาดเล็กอยู่แล้วให้ทบทวนถึงลักษณะของธุรกิจนั้น ๆ
- 5 อธิบายกับแม่ว่าคุณกำลังจะวางแผนในการทำธุรกิจใหม่ (หรือพูดคุยถึงแผนการปรับปรุงธุรกิจที่ทำอยู่ในปัจจุบัน) ในการที่จะทำสิ่งนี้คุณต้องถามคำถามต่อเนื่องเกี่ยวกับแนวคิดรวบยอดของธุรกิจแต่ละชนิด (สำหรับคำถามที่ยากเกินไปสำหรับแม่ให้ช่วยกันคิดคำตอบที่เป็นไปได้)
- 6 เมื่อคุณถามคำถามเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นอยู่กับระดับการรู้หนังสือของแม่ :
 - คุณถามคำถามกับแม่และให้เธอเขียนคำตอบสั้น ๆ (และให้คุณดูคำตอบของเธอ)
 - คุณถามคำถามกับแม่และคุณเป็นผู้บันทึกคำตอบของเธอ
- 7 ถามคำถามเกี่ยวกับแผนการทำธุรกิจดังนี้

ธุรกิจ

- **ธุรกิจที่กำอยู่** : ธุรกิจเป็นอย่างไรบ้างคุณสามารถหาเงินได้เพียงพอหรือไม่คุณมีความคิดที่จะปรับปรุงธุรกิจในอนาคตหรือไม่คุณมีวิธีใดบ้างในการปรับปรุงธุรกิจในตอนนี้โดยไม่ต้องใช้เงินหรือใช้เงินน้อยที่สุด
- **ธุรกิจใหม่** : คุณจำเป็นต้องศึกษาหาความรู้พิเศษเพิ่มเติมสำหรับธุรกิจใหม่หรือไม่คุณจะเรียนรู้ได้จากที่ไหน คุณคิดว่าจะใช้เวลานานเท่าไร

สินค้า หรือ บริการ

- สิ่งที่ทำให้สินค้า หรือ การบริการดูพิเศษ และ ดึงดูด คืออะไรคุณจะทำให้ธุรกิจของคุณแตกต่างจากธุรกิจที่คล้ายคลึงกันได้อย่างไร
- คุณ(จะ)คิดค่าบริการเท่าไร แล้วคนอื่นคิดค่าบริการเท่าไรคุณคิดว่าผู้คนจะยอมจ่ายเพื่อสินค้าหรือบริการของคุณหรือไม่

คน

- กลุ่มเป้าหมายที่จะซื้อสินค้าหรือการบริการของคุณคือใครพวกเขาจะได้รับประโยชน์จากมันอย่างไร
- มีใครบ้างที่ขายสินค้าหรือการบริการเหมือนคุณธุรกิจของคุณจะดีกว่าได้อย่างไร

สถานที่ตั้ง และการ โฆษณา

- กลุ่มเป้าหมายจะสามารถพบธุรกิจของคุณได้อย่างไร
- สถานที่ตั้งของธุรกิจของคุณที่ดีที่สุดน่าจะเป็นที่ไหน
- คุณจะสามารถป้องกันกลุ่มคนที่พยายามปฏิบัติต่อคุณอย่างผิดกฎหมายเพื่อหาผลประโยชน์จากคุณได้อย่างไร

เงิน

- ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการทำธุรกิจเป็นจำนวนเงินประมาณเท่าไร คุณจะคิดค่าสินค้าหรือการบริการเท่าไร
- คุณคิดว่าจะต้องใช้เงินเท่าไรในการเริ่มต้นธุรกิจ คุณมีแหล่งการเงินที่จะนำมาเริ่มต้นธุรกิจหรือไม่ (ครอบครัว เพื่อน แหล่งเงินทุน ฯลฯ)

8 ถ้าเป็นการเหมาะสมและมีสถาบันการเงินขนาดย่อยอยู่ในท้องถิ่นให้บอกถึงสถาบันการเงินขนาดย่อยที่น่าเชื่อถือที่เธออาจจะสามารถเข้าไปกู้เงินได้

9 เมื่อเธอตอบคำถามเหล่านี้เสร็จสรุปการพูดคุยด้วยการขอให้แม่เล่าถึงแนวความคิดของเธอเกี่ยวกับก้าวต่อไปในการเริ่มต้นธุรกิจใหม่หรือการปรับปรุงธุรกิจของเธอในปัจจุบัน

- เขียนเส้นเวลาหรือแผนธุรกิจเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายในการทำธุรกิจลงบนกระดาษหรือสมุดบันทึก
- ให้ติดตามผลกับเธอเพื่อให้แน่ใจว่าเธอได้บรรลุเป้าหมายแต่ละขั้นในการทำธุรกิจและเมื่อธุรกิจของเธอเติบโตขึ้นก็ให้ขยายเป้าหมายแต่ละขั้นต่อไป
- ถ้าเป็นไปได้ให้พิจารณาว่าคุณจะสามารถส่งเสริมเธอให้ก้าวเดินต่อไปตามแผนธุรกิจได้อย่างไร



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“สนุกกับช้อน”

- ① ให้รวบรวมอุปกรณ์การทานอาหารหรือทำอาหารที่ปลอดภัยมาหลาย ๆ ชุด
- ② ให้เด็กได้ลองแบ่งสิ่งของต่าง ๆ ตามขนาดหรือหน้าที่การใช้งาน
- ③ ให้เด็กได้เรียงสิ่งของเป็นหมวดหมู่ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งตัวอย่าง เช่น เรียงช้อนหรือตะเกียบทั้งหมดจากเล็กที่สุดไปใหญ่ที่สุด (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
- ④ พูดคุยกับเด็กว่าอุปกรณ์เหล่านี้เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อยู่ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- ① จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- ② อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- ③ สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



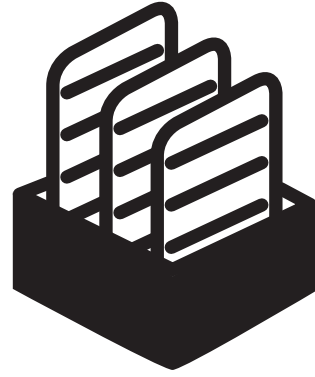
การบ้านที่แนะนำ

ให้แม่ทำสิ่งต่อไปนี้

- ① ก้าวไปอีกก้าวในการเริ่มธุรกิจใหม่หรือปรับปรุงธุรกิจเดิมให้ดีขึ้นตามการสนทนาในวันนี้
- ② เมื่อแม่ได้ทำขั้นตอนนี้สำเร็จแล้วส่งเสริมให้แม่บันทึกสิ่งที่ได้ทำสำเร็จแล้วลงในแฟ้มงานของเธอ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

74

ความสำคัญและการฝึกฝนทักษะ ก่อนการเขียนและทักษะการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อมัดเล็กสำหรับลูกของคุณ

บทเรียนสำหรับการเขียนบ้าน – HV74

ข้อบท : ความสำคัญและการฝึกฝนทักษะก่อนการเขียนและ
ทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็กสำหรับลูกของคุณ

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
28-30 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กเรียนจบระดับชั้นประถมศึกษา

ตัวชี้วัดรอง : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด จลน
มีเหตุผล

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายความสำคัญของการฝึก
ทักษะก่อนการเขียนและการ
เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็ก
สำหรับลูกของเธอได้
- บอกแนวคิดต่าง ๆ ในการฝึก
ทักษะก่อนการเขียนและการ
เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็ก
สำหรับลูกของเธอที่สามารถ
ทำได้ที่บ้านโดยใช้วัสดุที่หาได้
ภายในท้องถิ่น
- ร่วมกันฝึกกิจกรรมก่อนการเขียน
และการฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ
มัดเล็กกับลูกของเธอ

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษและอุปกรณ์
การเขียนสำหรับเด็ก
เก็บไว้ถ้ามี

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

อ่านแผนการสอน

หมายเหตุ : คุณสามารถหาวัสดุอุปกรณ์เกือบทั้งหมดได้ในบ้าน
ของแม่แต่อาจจะต้องนำวัสดุอุปกรณ์จากกิจกรรมอื่นไปเพื่อไว้



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมุติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยถึงทักษะ การเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อที่ผ่านมา

- 1 พูดคุยกับแม่ถึง :
 - ลูกของคุณทำอะไรบ้างก่อนที่จะเขาหรือเธอจะเริ่มเดิน (คลาน)
 - ลูกของคุณทำอะไรบ้างก่อนที่จะเขาหรือเธอจะเริ่มพูด (ทารกส่งเสียงพิมพ์ทำเสียงต่าง ๆ พูดไม่ชัดส่งเสียงคล้ายกับคำในภาษา)
- 2 อธิบายให้แม่ฟังว่าตามธรรมชาติแล้วเด็กจะเริ่มฝึกทักษะอย่างหนึ่งเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับทักษะอีกอย่างหนึ่งการให้เด็กฝึกออกกำลังกายมือจะเป็นการเตรียมพร้อมเขาสำหรับการเรียนรู้ทักษะการเขียน
- 3 อธิบายว่าการออกกำลังเหล่านี้ใช้สายตาและกล้ามเนื้อมือไปพร้อมกัน



พูดถึงการ ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อมัดเล็ก

- 1 กิจกรรมอะไรบ้างที่คุณหรือลูกของคุณต้องอาศัยการควบคุมกล้ามเนื้อ (ตัวอย่าง เช่น : การเปิดกระป๋องการคานอาหารในหม้อการล้างผัก ฯลฯ)
- 2 ฝึกการออกกำลังเหล่านี้บางอย่างกับแม่โดยใช้วัสดุอุปกรณ์ภายในบ้านถ้ามีเด็กอยู่ด้วยให้เด็กทำตามที่ได้แสดงให้เขาดูส่งเสริมให้แม่สนุกสนานไปพร้อมกับลูกและทำให้เหมือนกำลังเล่นเกมอยู่ การออกกำลังที่เป็นไปได้ได้แก่:
 - การใส่เมล็ดถั่วหินก้อนเล็ก ๆ หรือลูกปัดลงในภาชนะเล็ก ๆ ที่เปิดอยู่ (เช่น ขวดโซดา)
 - การพับเสื้อผ้าเช็ดตัวหรือกระดาษ
 - การฉีกกระดาษแผ่นเล็ก ๆ ให้เป็นลูกบอลติดกระดาษเศษแผ่นเล็กนั้นลงบนกระดาษแผ่นใหญ่เพื่อสร้างเป็นงานศิลปะ
 - การบิดน้ำออกจากผ้าเปียก
 - ใช้นิ้ววาดลายเส้นลงบนดินทรายแป้งหรือแป้งข้าวโพดให้แม่ลากเส้นก่อนแล้วให้ลูกทำตามแล้วจึงสลับกันให้ลูกลากเส้นก่อนแล้วให้แม่ทำตาม
 - หมุนเปิดปิดฝาเกลียวขวดโหล
 - บั่นดินน้ำมันให้เป็นลูกบอลเล็ก ๆ
 - ร้อยลูกปัดขนาดใหญ่ ๆ ลงบนเชือก (ให้ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการสำลักเมล็ดถั่วลูกปัดหรือวัตถุเล็ก ๆ)
 - การติดกระดาษสี
 - การใช้ช้อนใหญ่ ๆ ตักข้าวหรืออาหารจากจานใบหนึ่งไปใส่จานอีกใบหนึ่ง

- การโยนลูกบอลเล็ก ๆ ลงในภาชนะ (เช่น ตะกร้า)
- การต่อหอคอยโดยใช้ภาชนะเหลือใช้ (หรือวัตถุอื่น)

3 ถ้ามีกรรไกร (ให้แน่ใจว่ามันปลอดภัยสำหรับแม่และเด็กที่จะใช้) คุณอาจจะฝึกทำสิ่งต่อไปนี้ :

- การตัดขอบกระดาษให้เป็นฝอย
- การตัดกระดาษตามเส้น
- การตัดมุมของกระดาษให้โค้ง

4 ถ้ามีอุปกรณ์การเขียนคุณอาจจะฝึกทำสิ่งต่อไปนี้ :

- การเขียนแบบหวัด ๆ การระบายสีการวาดรูป
- การลากไปตามเส้นและการวาดเลียนแบบรูปทรงต่าง ๆ (วงกลมสี่เหลี่ยม ฯลฯ)



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



เล่นเกมผู้นำผู้ตาม

1 อธิบายกับแม่ว่าการฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่กว่าจะเป็นการเตรียมพร้อมเด็กสำหรับการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กกว่าซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการเขียน

2 อธิบายกฎของเกม :

- ให้พวกเขาเล่นในพื้นที่โล่งในที่ที่แม่และเด็กสามารถกระโดดไปมาได้
- ให้แม่เคลื่อนที่ไปรอบ ๆ พื้นที่และให้มีการเคลื่อนไหวทั้งตัว (เช่น การกระโดด การวิ่งซิกแซก — การวิ่งสลับไปมาจากซ้ายไปขวาไปซ้าย ฯลฯ) การนั่งยอง ๆ การปรบมือการแกว่งแขน ฯลฯ)
- ให้เด็กพยายามเลียนแบบท่าทางของแม่



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- บอกให้แม่ฝึกทำกิจกรรมก่อนการเขียนกับลูกของเธอ
- ให้เด็กมีโอกาสได้ใช้อุปกรณ์การเขียนและกระดาษเพื่อฝึกกิจกรรมนี้กับแม่ที่บ้านก่อนการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

□ กิจกรรมสอนเสริม

การสร้างกล่องของเล่นเด็ก

- 1 ส่งเสริมให้แม่หมั่นเก็บรวบรวมสิ่งของเหลือใช้ไว้ในกล่องหรือตะกร้าของเล่นเด็กห้ามใส่ของที่อาจทำให้เด็กสำลักได้โดยขึ้นอยู่กับอายุของเด็กเก็บกล่องนี้ให้พ้นจากมือของลูกที่เล็กกว่าที่อาจเกิดการสำลักสิ่งของเหล่านี้สิ่งของเหล่านี้อาจจะได้แก่:

- ขวดพลาสติกสะอาด
- ลูกบิด
- ภาชนะพร้อมฝาปิด
- หินหรือก้อนกรวดแปลก ๆ
- กระดาษและอุปกรณ์การเขียน
- กระดุมเก่า ๆ
- เศษเชือก

- 2 ส่งเสริมให้เด็กได้เล่นและสำรวจของเล่นเหล่านี้เป็นประจำโดยการทำกิจกรรมที่เขียนไว้ด้านบนตัวอย่าง เช่น ให้เด็กใช้ช้อนไม้ตักเมล็ดถั่วหรือลูกบิดจากภาชนะหนึ่งไปใส่อีกภาชนะหนึ่ง ฯลฯ (จำไว้ว่าเด็กสามารถสำลัก หรือมักจะเอาเมล็ดถั่วหรือลูกบิดใส่หูหรือจมูกได้บ่อย ๆ โปรดเฝ้าดูแลให้ดี)

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Developing Fine Motor Skills <http://members.tripod.com/~imaware/fmotor.html> (Accessed April 21, 2009)

75

การส่งเสริมการสื่อสาร และการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV75

ชื่อบท : การส่งเสริมการสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
28-30 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตัวชี้วัดรอง : เด็กมีความสามารถในการจัดการ

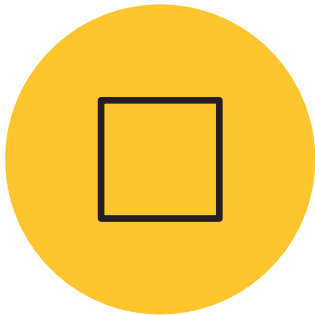
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

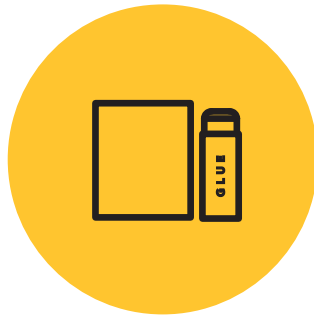
แม่จะสามารถ

- เปรียบเทียบและแยกแยะวิธีการเรียกร้องความสนใจที่ดีและไม่ดีของเด็กได้
- บอกวิธีที่จะส่งเสริมให้ลูกของเธอมีพฤติกรรมที่สามารถเรียกร้องความสนใจที่ดีได้
- ระบุบทบาทในการให้กำลังใจและชมเชยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน
- ช่วยให้เด็กใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” เพื่อสื่อสารถึงความต้องการความสนใจ

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดานขนาดกลางสอง
แผ่นตัดกระดานแต่ละ
แผ่นเป็นรูปสี่เหลี่ยม
จัตุรัส 5 แผ่นเพื่อทำ
การ์ดรูปภาพ 10 แผ่น



กระดานแผ่นใหญ่หนึ่ง
แผ่นและกาว

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. กาว

2. วาดรูปต่อไปนี่ลงบนการ์ดรูปภาพ (กระดานรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส) ชุดแรก (5 ใบ)

- หู (เป็นตัวแทนของการฟัง)
- แขนที่ปิดอ้า (เป็นตัวแทนการกอดสำหรับการเอาใจใส่ทางร่างกาย)
- นาฬิกา (เป็นตัวแทนของเวลาที่ใช้กับเด็ก)
- ใบหน้ายิ้มแย้ม (เป็นตัวแทนของคำชม)
- ตาสองข้าง (มองออกไปเพื่อสังเกตพฤติกรรมที่ดีของเด็ก)

3. วาดรูปใบหน้าที่มีขนาดเล็กลงบนมุมบนของการ์ดรูปภาพแต่ละแผ่น

4. บนการ์ดรูปภาพชุดที่สอง (อีก 5 ใบ) ให้วาดรูปใบหน้าที่เล็ก ๆ ลงบนมุมบนของการ์ด

5. วาดรูปต่อไปนี่ลงบนการ์ดรูปภาพชุดที่สองซึ่งมีรูปใบหน้าที่บึ้งอยู่

- การเพิกเฉย — วาดรูปใบหน้าที่หันหน้าออกจากอีกใบหน้าที่หนึ่ง
- การทำให้รู้ว่าผู้ใหญ่รู้สึกอย่างไร — วาดรูปผู้ใหญ่ที่มีใบหน้าที่เศร้า
- การพูดคุย — วาดรูปใบหน้าที่สองหน้ากำลังคุยกัน
- การให้ตัวเลือก — วาดรูปมือสองข้าง : มือข้างหนึ่งมีรูปใบหน้าที่เศร้าและมือมีข้างหนึ่งมีรูปลูกบอล
- การยกเลิกอภิสิทธิ์ — วาดรูปของเล่นที่เก็บไว้ในกล่อง



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)

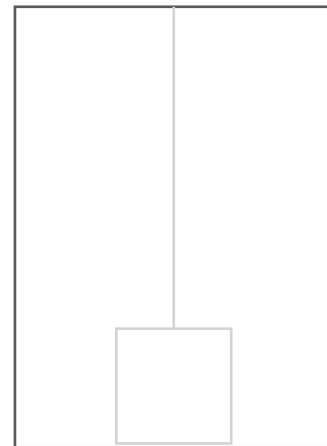


กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยถึงพฤติกรรม การเรียกร้องความสนใจ

- 1 เปิดโอกาสให้แม่ได้เล่าถึงช่วงเวลาที่เธอต้องอับอายหรือแปลกใจในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูก
- 2 ถามแม่ถึงเหตุผลที่ทำให้เธอเชื่อว่าลูกประพฤติไม่ดี หลาย ๆ ครั้งที่เด็กประพฤติไม่เหมาะสมเพราะพวกเขาพยายามที่จะเรียกร้องความสนใจจากแม่คุณเคยรู้สึกว่าคุณเคยประพฤติไม่เหมาะสมเพราะเขากำลังพยายามเรียกร้องความสนใจของคุณหรือไม่ให้เล่าถึงช่วงเวลาที่คุณสงสัยว่าสาเหตุนี้อาจเป็นแรงกระตุ้นให้ลูกของคุณแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา
- 3 ระดมสมองถึงพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจ (ทั้งดีและไม่ดี) ที่ลูกของเธออาจแสดงออกมามากมาย ตัวอย่าง เช่น การเตะสิ่งของ (ไม่ดี) ทำงานบ้านโดยไม่ได้ขอให้ทำ (ดี) ทำความสะอาดบ้านโดยไม่ได้ขอให้ทำ (ดี) การกรีดร้อง (ไม่ดี) ฯลฯ
- 4 คุณจะปฏิบัติกับลูกอย่างไรถ้าคุณเห็นลูกแสดงพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจออกมาไม่ว่ามันจะดีหรือไม่ดีก็ตาม เด็กได้รับความสนใจจากแม่แม้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมาจะดีหรือไม่ดีก็ตาม
- 5 วางกระดานที่จะทำแผนภูมิกระดานลงบนพื้น
 - วาดสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาดใหญ่ที่ด้านล่างตรงกลางของกระดานเพื่อใช้ในบทเรียน
 - ลากเส้นที่กึ่งกลางกระดานลงมาถึงขอบบนของรูปสี่เหลี่ยม
 - ในช่องด้านซ้ายวาดรูปพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจที่ไม่ดีซึ่งได้จากการระดมสมองของคุณ
 - ในช่องด้านขวาวาดรูปพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจที่ดีซึ่งได้จากการระดมสมองของคุณ



พูดคุยถึงกลยุทธ์ ในการส่งเสริมให้ มีพฤติกรรม เรียกร้องความสนใจที่ดี

- 1 ส่งการ์ดรูปภาพชุดแรกที่มีรูปใบหน้าที่ยิ้มให้แม่บอกความหมายของสัญลักษณ์แต่ละอย่างให้แม่ได้รับรู้อธิบายให้แม่ฟังว่าทำไมการกระทำตามสัญลักษณ์บนการ์ดจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจที่ดีได้

สัญลักษณ์การกระทำ	คำอธิบาย
รับฟังลูก	การฟัง แสดงให้ลูกเห็นว่าคุณกำลังสนใจและกำลังเอาใจใส่เขาอยู่
ให้การเอาใจใส่ทางร่างกายอย่างเหมาะสมกับอายุเด็ก	การกอด และ การอุ้ม ฯลฯ แสดงให้ลูกเห็นว่าคุณรักเขา และ เอาใจใส่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเขาบ้าง
ใช้เวลากับลูก	เวลา ทำให้ลูกของคุณรู้ว่าคุณมีความสุขที่ได้ใช้เวลาอยู่กับเขา
ชมเชยลูก	คำชม เป็นการยืนยันกับลูกอีกครั้งหนึ่งว่าคุณเห็นคุณค่าชื่นชม และรักเขาในความเป็นตัวเขาและการที่เขาประพฤติตัวดี
การสังเกตพฤติกรรมที่ดีของลูก	การสังเกตพฤติกรรมที่ดีของลูก และ ยืนยันถึงพฤติกรรมเหล่านั้น จะเป็นการยืนยันอีกครั้งหนึ่งว่า เขาจะได้รับความสุข จากการแสดงพฤติกรรมที่ดีไม่ใช่เพียงแค่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีเท่านั้น

2 ติดการดูรูปภาพเหล่านี้ลงในช่องด้านขวาของแผนภูมิกระดาดรอบ ๆ รูปที่วาดไป

☐ พุดคุยถึงการชมเชย

1 บอกให้แม่คิดวิธีที่จะชมเชยลูกของเธอ (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมทางวัฒนธรรม)

2 คุณจะชมเชยเมื่อลูกของคุณแสดงพฤติกรรมอะไรบ้าง

3 ถามแม่ว่าการชมเชยจะมีประโยชน์ต่อลูกอย่างไร

- การชมเชยเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับลูก
- การชมเชยทำให้ลูกรู้สึกมีคุณค่า
- การชมเชยทำให้ลูกอยากจะทำพฤติกรรมที่ดีต่อไป
- การชมเชยทำให้ลูกรู้สึกได้รับความรักและความปลอดภัย

4 อธิบายให้แม่ฟังว่าจะเป็นการดีที่สุดถ้าแม่ชมเชยลูกในสิ่งที่เขาทำได้ดีที่สุดและพฤติกรรมที่ดีของเขา ยกตัวอย่าง เช่น แทนที่จะพูดว่าลูกฉลาดให้ชมเชยลูกว่าเขาระบายสีได้สวยและเรียบร้อยขนาดไหน

- 5 อ่านสถานการณ์ด้านล่างส่งเสริมให้แม่คิดคำชมขึ้นมาในสถานการณ์นั้น ๆ โดยให้เริ่มต้นด้วยคำว่าแม่ชอบที่ลูก ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ให้เหมาะสมตามวัฒนธรรมและตัวของแม่เอง

สถานการณ์	ตัวอย่างของคำชม
ลูกของคุณแต่งตัวเองโดยไม่บ่น	แม่ชอบที่วันนี้ลูกแต่งตัวเองโดยไม่กรีดร้องเสียงดังเลย
ลูกของคุณพบวัตถุที่เป็นอันตรายและนำมาให้คุณ	แม่ชอบที่ลูกนำกิ่งไม้ที่แหลมคมและเป็นอันตรายมาให้แม่ แม่ชื่นชมลูกมากที่ลูกพยายามเล่นอย่างปลอดภัย
ลูกของคุณเข้านอนเองโดยไม่บ่นและเขานอนอยู่บนเตียงไม่ลุกไปไหน	แม่ชอบที่ลูกเข้านอนเองและนอนอยู่บนเตียงมันทำให้แม่มีความสุขมาก
ลูกของคุณเก็บของเล่นเองโดยที่คุณไม่ต้องบอก	แม่ชอบที่ลูกเก็บของเล่นเองโดยที่แม่ไม่ต้องบอกแม่ภูมิใจในตัวลูกมาก

☐ กลยุทธ์ในการรับมือกับพฤติกรรมการเรียกร้องความสนใจที่ไม่ดี

- 1 ถามแม่ว่าเธอจะอย่างไรถ้าลูกของเธอแสดงพฤติกรรมการเรียกร้องความสนใจที่ไม่ดีออกมา
- 2 อธิบายความหมายของสัญลักษณ์แต่ละอย่างบนการ์ดรูปภาพชุดที่สองซึ่งมีรูปใบหน้าบึ้งอ่านสถานการณ์ด้านล่างแนะนำให้แม่เลือกการ์ดกลยุทธ์ที่เหมาะสมที่สามารถช่วยเธอรับมือกับสถานการณ์การเรียกร้องความสนใจที่ไม่ดีของลูกได้

สถานการณ์	กลยุทธ์ที่ช่วยได้
เด็กเกาะจานด้วยข้อเสียงดัง แม่ทำอาหารต่อไปโดยไม่สนใจเด็ก	แม่เพิกเฉยต่อพฤติกรรมนั้น
เด็กกำลังตะโกนอยากได้ของเล่น “หนูอยากได้มันหนูจะเอาตอนนี้หนูจะเอา หนูจะเอา” แม่พูดว่า “แม่รู้สึกเสียใจที่หนูตะโกนใส่แม่”	แม่แสดงความรู้สึกของเธอ ออกมา
เด็กกำลังเตะขาของแม่ในขณะที่แม่กำลังล้างจานอยู่แม่วาง จานลงและพูดว่า “แม่ขอโทษที่แม่กำลังยุ่งอยู่ตอนนี้ถ้าแม่ ล้างจานเสร็จแม่จะเล่นเกมกับหนูอย่าเตะแม่นะจ๊ะ”	แม่พูดคุยถึงสถานการณ์ที่ กำลังเกิดขึ้น
เด็กไม่ยอมแต่งตัวก่อนออกจากบ้านแม่พูดว่า “ลูกใส่เสื้อสี เขียวหรือสีแดงก็ได้ ลูกอยากใส่ตัวไหนจะ”	แม่เสนอทางเลือกให้
เด็กขว้างของเล่นหรือสิ่งของอื่น ๆ ไปมาในห้องแม่เก็บของ เล่นและวางไว้ในที่ที่เด็กหยิบไม่ถึงเธอบอกลูกว่า “แม่จะเอาของเล่นไปเก็บที่อื่นซักพักเพราะลูกไม่ สามารถเล่นดี ๆ กับพวกมันได้”	แม่ยกเลิกอภิสิทธิ์ของเด็ก

- 3 ติดการดูรูปภาพเหล่านี้ลงไปกับรูปพฤติกรรมที่อยู่ในช่องด้านซ้ายของแผนภูมิและ
ใส่กลยุทธ์ที่เหมาะสมกับการจัดการพฤติกรรมที่ไม่ดีลงในช่องด้านขวาของแผนภูมิ
- 4 ย้ำกับแม่ว่ายิ่งเธอให้ความสนใจต่อพฤติกรรมการเรียกร้องความสนใจที่ดีของลูกมาก
เท่าไร ลูกของเธอก็จะแสดงพฤติกรรมการเรียกร้องความสนใจที่ไม่ดีน้อยลงเท่านั้น

พูดคุยถึง ประโยชน์ ขั้นต้นด้วย “ฉัน”

- 1 อีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เด็ก ๆ มักจะแสดงพฤติกรรมการเรียกร้องความสนใจที่ไม่ดี
ออกมาบ่อย ๆ ก็คือพวกเขาไม่มีทักษะในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมกับอายุการ
สอนให้เด็กรู้จักใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” เป็นกลยุทธ์เพิ่มเติมที่จะช่วยให้เด็ก ๆ
เรียนรู้ที่จะได้รับความสนใจที่พวกเขาต้องการในทางที่เหมาะสม

- 2) ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” มีรูปแบบการใช้คือ:
- ฉันรู้สึก _____ (อารมณ์ที่เด็กกำลังรู้สึกอยู่)
เมื่อเธอ _____ (การแสดงออกของผู้อื่นที่เป็นสาเหตุให้เด็กรู้สึกถึงอารมณ์แบบนี้) เพราะว่า _____ (ทำไมการกระทำนี้จึงรบกวนเด็ก)
 - ฉันอยากจะให้เธอ _____ (เด็กอยากจะให้ผู้อื่นทำอะไร เช่น หยุดทำสิ่งนั้น ฯลฯ)
- 3) อ่านสถานการณ์นี้และส่งเสริมให้แม่สร้างประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” โดยใช้รูปแบบข้างต้น
- สถานการณ์ : เด็กกำลังรู้สึกหงุดหงิดเพราะไม่อยากดื่มน้ำผลไม้ในขณะที่ทานอาหารมื้อนี้
- ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” : ฉันรู้สึกโกรธเมื่อเธอให้ฉันดื่มน้ำผลไม้เพราะว่า ฉันไม่ชอบมัน ฉันอยากให้เธอเอาน้ำเปล่ามาให้ฉันแทนน้ำผลไม้
- 4) ส่งเสริมให้แม่สร้างสถานการณ์ที่เด็กอาจต้องหันแสดงพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจที่ไม่ดีอย่างน้อยสองสถานการณ์แล้วสร้างประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” ที่เด็กสามารถพูดออกมาเพื่อควบคุมอารมณ์ของเธอได้



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1) ในพื้นที่ว่างรูปสี่เหลี่ยมที่อยู่ด้านล่างของแผนภูมิให้วาดรูปภาพเพื่อแสดงถึงส่วนของประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” ทั้งสี่ส่วนยกตัวอย่าง เช่น :
- ส่วน “ฉันรู้สึก” ให้วาดรูปภาพของใบหน้าที่แสดงความรู้สึกที่แตกต่างกัน
 - ส่วน “เพราะว่า” ให้วาดรูปภาพสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เด็กรู้สึกเสียใจ เช่น การทะเลาะกันเรื่องของเล่น ฯลฯ
 - เขียนคำง่าย ๆ ลงไปถ้าแม่อ่านหนังสือออก
 - อนุญาตให้เด็กระบายสีลงบนแผนภูมิได้
- 2) ใช้แผนภูมิแผ่นนี้ช่วยให้เด็กหัดพูดประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” โดยการใช้รูปภาพช่วยนำเด็กในการตอบคำถามลงให้เด็กตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เขารู้สึกหงุดหงิดหรือโกรธและช่วยแนะนำให้เขาสร้างประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน”



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1) จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม้ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- วางแผนในการทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก เช่น ทำอาหารที่เด็กชอบทานเล่นของเล่นที่เด็กชอบหรือออกไปเดินเล่นชมธรรมชาติฝึกฝนกลยุทธ์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีอย่าลืมสังเกตดูพฤติกรรมและการเรียกร้องความสนใจที่ไม่ดีและฝึกใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับพฤติกรรมดังกล่าวอย่างเหมาะสม
- ส่งเสริมให้แม่กากบาทหรือทำเครื่องหมายอื่นลงบนการ์ดเมื่อเธอได้ใช้กลยุทธ์ในการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี

□ กิจกรรมสอนเสริม

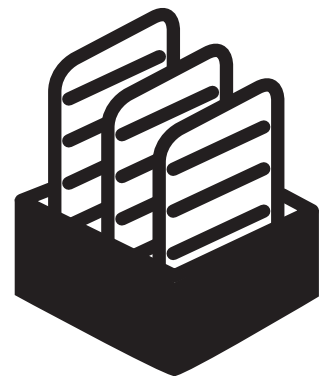
เด็ก ๆ อายุประมาณ 28-30 เดือนอาจจะยังไม่สามารถใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย“ฉัน”ได้อย่างสมบูรณ์เมื่อพวกเขาต้องการสื่อสารอารมณ์ออกมาอาจเลือกใช้ประโยคที่สั้นลงโดยให้เด็ก ๆ พูดเพียงแค่ส่วนแรกของประโยคคือ:

“ฉันรู้สึก_____ เพราะว่า_____”

รูปแบบที่สั้นลงนี้ยังคงช่วยให้พวกเขาสามารถสื่อสารอารมณ์ของพวกเขาออกมาในทางที่ดีได้อยู่

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

76

การส่งเสริมทักษะทาง คณิตศาสตร์เบื้องต้นแก่ลูก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV76

ชื่อบท : การส่งเสริมทักษะทางคณิตศาสตร์เบื้องต้น
แก่ลูก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
28-30 เดือน	แกน	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กเรียนจบระดับประถมศึกษา

ตัวชี้วัดรอง :
เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด ฉลาด มีเหตุผล

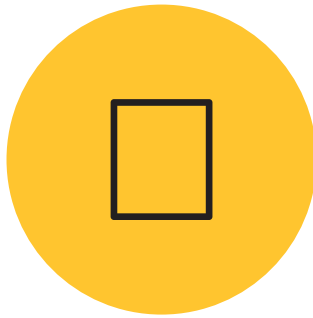
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่าทักษะทางคณิตศาสตร์เบื้องต้นมีประโยชน์ต่อลูกของเธออย่างไร
- ระบุถึงวิธีการที่เหมาะสมที่จะส่งเสริมทักษะทางคณิตศาสตร์เบื้องต้นโดยการใช้วัสดุที่หาได้ง่ายภายในท้องถิ่น
- ฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางคณิตศาสตร์เบื้องต้นกับลูกของเธอ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลักถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ของใช้ภายในบ้าน 4-8

กระดาษ

อย่าง (อย่างละ 2 ชิ้น)

เช่น ช้อน ถ้วย ถุงมือ

ฯลฯ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. ตัดกระดาษออกเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสเพื่อทำการ์ดรูปภาพจำนวน 6 ใบ
2. วาดรูปการเล่นเชิงคณิตศาสตร์สำหรับเด็กประเภทต่าง ๆ ลงบนการ์ดรูปภาพแต่ละใบ
 - การวางเรียงซ้อนกันและการก่อสร้าง (วาดรูปกล่อง)
 - การนับ (เขียนตัวเลข 2-3 ตัว)
 - การแยกประเภทและการจัดกลุ่ม (วาดรูปสิ่งของที่คล้ายคลึงกันที่ถูกแยกไว้ด้วยกันเป็นกอง ๆ)
 - การแยกแยะขนาด (วาดลูกบอลลูกใหญ่และลูกบอลลูกเล็ก)
 - การรวมกันและการแยกออกจากกัน (วาดรูปตัวต่อปริศนา)
 - การกำหนดรูปแบบและรูปร่าง (วาดรูปทรงเลขาคณิตให้เป็นรูปแบบซ้ำ ๆ กัน เช่น วงกลมวงกลมสี่เหลี่ยมจัตุรัสสามเหลี่ยมแล้ววาดรูปซ้ำให้เป็นรูปแบบเดิมอีกคือ วงกลมวงกลมสี่เหลี่ยมจัตุรัสสามเหลี่ยม)

หมายเหตุ: คุณอาจจะสอนทักษะเหล่านี้ให้แก่แม่ด้วยขึ้นอยู่กับระดับความรู้ของเธอ



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

1. เอาสิ่งของที่เตรียมไว้เป็นคู่ ๆ มากองรวมกันไว้เป็นกองเดียวให้แม่แยกแยะว่าของชิ้นใดเป็นคู่กันแล้ววางแยกไว้เป็นกอง ๆ
2. ถามแม่ว่าทำไมกิจกรรมนี้จึงมีประโยชน์กับลูกประโยชน์อาจได้แก่การคิดเชิงคณิตศาสตร์การจัดระบบและการแก้ปัญหา

หมายเหตุ : แม่อาจจะไม่ได้ตระหนักว่าเธอเองได้ใช้เทคนิคเหล่านี้มาตลอดเวลา (เช่น การจัดเรียงเสื้อผ้าและอาหาร ฯลฯ) พยายามหาโอกาสที่จะแนะนำเธอว่าเธอก็มีความรู้ดังกล่าวแล้ว

3. ให้แม่ดูรูปกิจกรรมการเล่นทางคณิตศาสตร์เบื้องต้นประเภทต่าง ๆ บนการ์ดรูปภาพที่คุณได้เตรียมมาและทบทวนเนื้อหาของการ์ดรูปภาพแต่ละใบ
4. หลังจากอ่านเหตุการณ์สมมุติให้แม่บอกถึงหมวดของกิจกรรมทางคณิตศาสตร์ที่เหตุการณ์สมมุติได้กล่าวถึงและเลือกรูปบนการ์ดรูปภาพที่เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง
 - เด็กมีกล่องหลายใบเขาได้วางเรียงกล่องซ้อนกันหลาย ๆ แบบแล้วก็พังมันลงมาซ้ำแล้วซ้ำอีก (การวางเรียงซ้อนกันและการก่อสร้าง)
 - เด็กนับของเล่นในกองด้วยการชี้ไปที่ของเล่นโดยมีแม่เป็นผู้ช่วยนับสำหรับเด็กวัยนี้ของเล่นควรมีจำนวนไม่เกินห้าชิ้นถึงแม้ว่าเด็กจะนับไม่ถูกต้องการทำกิจกรรมนี้ก็ถือเป็นตัวอย่างที่ดี (การนับ)
 - เด็กหยิบของเล่นของเขาทั้งหมดมากองรวมกัน (หรืออาจจะเป็นเสื้อผ้าหรือสิ่งของอื่นในบ้านที่เด็กจับได้โดยปลอดภัย เช่น อุปกรณ์การทำอาหารรองเท้า ถุงกระดาษ ฯลฯ) (การแยกประเภทและการจัดกลุ่ม)
 - เด็กเลือกอาหารชิ้นใหญ่กว่าหรือลูกบอลที่มีขนาดใหญ่กว่า ฯลฯ (การแยกแยะขนาด)
 - เด็กต่อตัวต่อปริศนาที่ทำจากรูปในนิตยสารเข้าด้วยกันสำหรับเด็กในช่วงอายุนี้คุณควรทำตัวต่อเพียงแค่สองหรือสามชิ้นก็พอ (การรวมกันและการแยกออกจากกัน)
 - กลุ่มเด็กผู้หญิงร้อยลูกปัดเพื่อทำสร้อยคอ (การกำหนดรูปแบบและรูปร่าง)
5. ถามแม่ถึงประโยชน์ที่ลูกจะได้รับจากการทำกิจกรรมเหล่านี้ประโยชน์อาจได้แก่การแก้ปัญหาการจัดระบบและความสามารถเชิงคณิตศาสตร์ในอนาคต เช่น :
 - ทำการบวกเลขที่ซับซ้อนได้
 - บอกเวลา
 - การใช้เงิน
6. ระดมสมองถึงกิจกรรมอื่น ๆ ที่แม่อาจจะทำร่วมกับเด็กได้โดยการใช้สิ่งของที่มีภายในท้องถิ่นเพื่อช่วยเสริมสร้างทักษะทางคณิตศาสตร์ให้กับเด็กตัวอย่าง เช่น การ

จัดเรียงสิ่งของภายในบ้านวางเรียงสิ่งของจากขนาดเล็กที่สุดไปหาใหญ่ที่สุดหรือการ
นับสิ่งของที่วางกองอยู่ด้วยกัน

- 7 ระดมสมองถึงงานที่ต้องทำประจำวันที่เกี่ยวข้องกับคณิตศาสตร์และระดมสมองว่า
จะทำให้ลูกได้มีการคิดเชิงคณิตศาสตร์พื้นฐานได้อย่างไร เช่น การตวง/ชั่งส่วน
ประกอบอาหาร การนับเหรียญ การจัดเสื้อผ้าให้เป็นหมวดหมู่ การเรียงกระป๋อง
อาหารซ้อนกัน ฯลฯ



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



- 1 สิ่งสิ่งของชุดเดียวกันกับที่คุณใช้กับแม่ในช่วงเริ่มต้นบทเรียนให้แกเด็กส่งเสริมให้แม่
มีปฏิสัมพันธ์กับเด็กด้วยการถามคำถามต่าง ๆ กับเด็ก เช่น
 - เธอจะแยกสิ่งของเหล่านี้แล้ววางเป็นกอง ๆ ได้อย่างไร
 - พวกมันเหมือนกันอย่างไร
 - ของคูไหนที่เหมือนกัน
- 2 หลังจากทำกิจกรรมนี้กับเด็กเสร็จแล้วให้วางสิ่งของเหล่านี้ปะปนกันใหม่แล้วให้เด็ก
ได้ลองพยายามจับคู่สิ่งของอีกครั้งดูว่าเด็กสามารถทำได้ด้วยตัวเองหรือไม่



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะ
ถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยาก
จะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง
ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วย
กันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมาย
ประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับ
ในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 ให้การตรวจภาพทั้งหกใบกับแม่
- 2 สนับสนุนให้เธอใช้ความคิดสร้างสรรค์และทำกิจกรรมทางคณิตศาสตร์ 2-3 อย่าง
กับลูกในช่วงสัปดาห์หน้าให้การตรวจภาพหมวดหมู่ทางคณิตศาสตร์ทั้ง 6 ช่วยในการ
คิดกิจกรรม

- 3 แสดงกิจกรรมสองถึงสามอย่างให้เธอดูเพื่อให้เธอจะได้รู้ว่าจะทำกิจกรรมเหล่านี้กับลูกอย่างไร

กิจกรรมสอนเสริม

- 1 ประดิษฐ์กล่องหรือถังสำหรับแม่เพื่อเก็บอุปกรณ์ในการเล่นทางคณิตศาสตร์กับลูก
- 2 รวบรวมอุปกรณ์เหล่านี้ให้แน่ใจว่าพวกมันเป็นของใช้ในบ้านที่มีความปลอดภัย เช่น ช้อนไม้เศษผ้า ฯลฯ ให้ระวังสิ่งที่จะทำให้เด็กเล็ก ๆ สำลักโดยเฉพาะเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ขวบ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)



หลักการของชีวิตสมรส ที่ดีแบบคริสเตียน (ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามแต่ละคริสตจักร)

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV77

ชื่อบท : หลักการของชีวิตสมรสที่ดีแบบคริสเตียน
(ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามแต่ละคริสตจักร)

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
28-30 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมุ่งมั่นในการติดตามพระคริสต์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กฝึกฝน ปฏิบัติ มีวินัยในการอธิษฐาน อ่าน
พระคัมภีร์ นมัสการ และรับใช้

ตัวชี้วัดรอง : เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

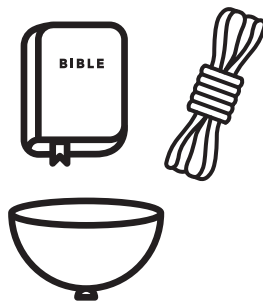
ถ้าแต่งงานแล้ว

- อ่านหรือฟังพระคัมภีร์ที่กล่าวไว้เกี่ยวกับชีวิตสมรสที่ดี
- บอกได้ถึงลักษณะของชีวิตสมรสที่ดี
- วิเคราะห์ถึงการสมรสของเธอและระบุถึงด้านที่ต้องการการเติบโต
- วางแผนการอย่างมีเหตุผลเพื่อที่จะปรับปรุงชีวิตสมรสของเธอ

ถ้าเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกคนเดียว

- อ่านหรือฟังพระคัมภีร์ที่กล่าวไว้เกี่ยวกับชีวิตโสดและความสำคัญของชีวิตโสดกับพระเจ้า
- บอกได้ถึงลักษณะของชีวิตสมรสที่ดี
- ระบุถึงข้อพระคัมภีร์ที่เกี่ยวกับการเป็นคริสเตียนและลักษณะของชายหรือหญิงที่เลื่อมใสในพระเจ้า

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ถ้าแต่งงานแล้ว

- กระดาษแข็ง 2 แผ่น (ถ้ามี)
- กระดาษ 3 แผ่นหรือมากกว่าและอุปกรณ์การเขียน
- กรรไกร
- เชือก 3 เส้น
- ภาชนะสำหรับใส่ของที่นำกลับมาใช้ใหม่ (แม่จัดหาให้)
- พระคัมภีร์



ถ้าเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกคนเดียว มงกุฎกระดาษสำหรับแม่และเด็ก

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ทบทวนถึงข้อพระคัมภีร์ที่อ้างอิงทั้งหมดเพื่อเตรียมตัวสอนหรือแบ่งปัน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

กิจกรรมการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนสำหรับ:

- แม่ที่แต่งงานแล้ว
- แม่ที่เลี้ยงลูกโดยลำพัง

แม่ที่
แต่งงานแล้ว

☐ พูดคุยถึงลักษณะของชีวิตสมรสแบบคริสเตียนที่ดี

- 1 ลักษณะของชีวิตสมรสที่ดีมีอะไรบ้างยอมรับฟังทุกคำตอบ
- 2 อธิบายว่าคุณกำลังจะพูดคุยถึงลักษณะของชีวิตสมรสแบบคริสเตียนที่ดี
- 3 บรรยายถึงหัวใจ 2 ดวงที่คล้องกันอยู่
 - ให้แม่ช่วยตัดกระดาษแข็งให้เป็นรูปหัวใจขนาดใหญ่ 2 รูป
 - อธิบายกับแม่ว่าหัวใจสองดวงนั้นเป็นตัวแทนของชายและหญิงซึ่งรักกันและปรารถนาที่จะแต่งงานกัน
 - วางรูปหัวใจทั้งสองไว้ข้าง ๆ กันให้เหลื่อมกัน
 - เจาะรู 3 คู่บนกระดาษรูปหัวใจในส่วนที่วางเหลื่อมกัน
 - อธิบายให้แม่ฟังว่าการสมรสที่ดีคือการเชื่อมโยงเข้าด้วยกันโดยใช้หลักการหลัก การจะช่วยยึดเหนี่ยวการสมรสไว้และสร้างรากฐานของความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นมา

☐ พูดคุยถึงหลักการข้อที่ 1 : การยอมรับ

- 1 ให้แม่ช่วยนำเชือกออกมาและร้อยเข้าไปในรูคู่แรกมัดหัวใจทั้ง 2 ดวงเข้าด้วยกัน
- 2 อธิบายให้แม่ฟังว่าหลักการข้อแรกของชีวิตสมรสแบบคริสเตียนคือการยอมรับ
- 3 อ่านพระธรรมมัทธิว บทที่ 19 ข้อ 4-6 กับแม่ (หรืออ่านให้แม่ฟัง)
- 4 พูดคุยกับแม่ :
 - พระธรรมข้อนี้ได้พูดว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้ชายละทิ้งพ่อและแม่ของเขา เขารวมกันกับภรรยาและทั้งสองกลายเป็นเนื้อเดียวกัน
 - คุณคิดว่าความหมายของการกลายเป็น“เนื้อเดียวกัน”คืออะไรคน 2 คนยอมรับซึ่งกันและกันว่าพวกเขาเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันซึ่งไม่สามารถแยกจากกันได้

- 5 อธิบายให้แม่ฟังว่านี่ก็คือสิ่งที่พระเยซูทรงรู้สึกกับสาวกของพระองค์พระองค์ทรงต้องการที่จะเป็นหนึ่งเดียวกับและใกล้ชิดกับคนของพระองค์

☐ พุดคุยถึงหลักการข้อที่ 2 : การให้เกียรติและความรัก

- 1 ให้แม่ช่วยนำเชือกออกมาและร้อยเข้าไปในรูคู่ที่ 2 มัดหัวใจทั้ง 2 ดวงเข้าด้วยกัน
- 2 อธิบายให้แม่ฟังว่าหลักการข้อที่ 2 ของชีวิตสมรสแบบคริสเตียนคือการให้เกียรติและความรัก
- 3 อ่านพระธรรมเอเฟซัส บทที่ 5 ข้อ 25-33 กับแม่ (หรืออ่านให้แม่ฟัง)
- 4 พุดคุยกับแม่:
- พระธรรมข้อนี้ได้บอกให้ผู้ชายทำอะไร / รักภรรยาเหมือนรักตัวเอง
 - พระธรรมข้อนี้ได้บอกให้ผู้หญิงทำอะไร / ให้เกียรติสามี
- 5 อธิบายให้แม่ฟังว่าพระเจ้าได้ทรงใส่ความต้องการเบื้องต้นลงในจิตใจของผู้ชายนั้นคือต้องการการนับถือ เช่นเดียวกับความต้องการเบื้องต้นในจิตใจของผู้หญิงคือต้องการความรัก เมื่อผู้หญิงนับถือสามีของเธอจะทำให้เขารักเธอมากยิ่งขึ้น

☐ พุดคุยถึงหลักการข้อที่ 3 : ความเมตตาและการให้อภัย

- 1 ให้แม่ช่วยนำเชือกออกมาและร้อยเข้าไปในรูคู่ที่ 3 มัดหัวใจทั้ง 2 ดวงเข้าด้วยกัน
- 2 อธิบายให้แม่ฟังว่าหลักการข้อที่ 3 ของชีวิตสมรสแบบคริสเตียนคือความเมตตาและการให้อภัย
- 3 อ่านพระธรรมโคโลสี บทที่ 3 ข้อ 13 กับแม่ (หรืออ่านให้แม่ฟัง)
- 4 พระธรรมข้อนี้ได้บอกให้ปฏิบัติอย่างไรยกโทษให้กันและกัน
- 5 อธิบายให้แม่ฟังว่าในชีวิตสมรสการขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และคู่สามีภรรยา ก็จะทำผิดพลาดอย่างไรก็ตามพระเยซูทรงสิ้นพระชนม์บนไม้กางเขนเพื่อไถ่บาปแก่เราพระองค์ทรงยกโทษให้แก่ความบาปของพวกเราทั้งหมดและขอให้พวกเราทำในสิ่งที่พระองค์ทรงทำนั่นก็คือการเมตตาและการให้อภัยผู้อื่น

☐ ประดิษฐ์กระปุกออมสินแห่งชีวิตสมรส

- 1 ให้แม่ช่วยหาภาชนะที่นำกลับมาใช้ใหม่ และตัดกระดาษออกเป็นรูปหัวใจเล็ก ๆ หลาย ๆ อัน
- 2 อธิบายให้แม่ฟังว่าการสมรสก็เหมือนกับกระปุกออมสิน (ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมถ้าจำเป็น) คู่สมรสจำเป็นต้องใช้เวลาในการลงทุนเพื่อทำให้ชีวิตการสมรสดีและเข้มแข็ง
- 3 อธิบายว่าคุณกำลังจะทำ “กระปุกออมสินแห่งชีวิตสมรส” ร่วมกันเขียนข้อแนะนำถึงวิธีที่เธอจะลงทุนในชีวิตสมรสของเธอลงบนรูปหัวใจเล็ก ๆ
- 4 อ่านชุดคำถามด้านล่างและพุดคุยว่าแม่มีความสนใจในคำตอบข้อใดถ้ามีคำตอบใดที่แม่สนใจเป็นพิเศษให้เธอเขียนหรือวาดรูปง่าย ๆ ลงบนรูปหัวใจและใส่มันลงใน “กระปุกออมสิน” เธอสามารถใช้ข้อแนะนำนี้เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อปรับปรุงชีวิตสมรสของเธอ

❑ พูดคุยถึงการยอมรับการให้เกียรติและการให้อภัย

- ❶ วิธีที่คุณจะแสดงออกถึงการยอมรับในตัวสามีคืออะไรคำตอบที่แนะนำได้แก่ :
 - ชื่อสัตย์ต่อคู่สมรสของคุณ (ทั้งทางเรื่องเพศและทางอารมณ์)
 - แสดงความรัก
 - แต่งงานแบบถูกต้องตามกฎหมาย
- ❷ วิธีที่คุณจะแสดงถึงการให้เกียรติสามีคุณคืออะไรคำตอบที่แนะนำรวมถึง :
 - ขอบคุณเขาที่เขาได้ทำงานหนักเพื่อครอบครัว
 - บอกเขาว่าคุณชื่นชมในความต้องการที่จะปกป้องครอบครัวของเขา
 - ใช้เวลาร่วมกับเขาทำกิจกรรมที่เขาชื่นชอบ
- ❸ คุณอยากให้สามีของคุณให้อภัยคุณอย่างไร
- ❹ คุณจะทำอะไรเพื่อจะสามารถให้อภัยสามีคุณได้ตลอดไป

แม่ที่
เลี้ยงลูกลำพัง

❑ พูดคุยถึงคุณค่าของการอยู่ตัวคนเดียว

- ❶ วันนี้เรากำลังจะมาพูดคุยว่าพระคัมภีร์ได้บอกอะไรบ้างเกี่ยวกับชีวิตที่ต้องเลี้ยงลูกเพียงลำพังและความสำคัญของมันต่อพระเจ้า
- ❷ พูดคุยถึงคำถามต่อไปนี้ (ขึ้นอยู่กับระดับที่แม่ยอมรับได้) :
 - คุณเคยแต่งงานมาแล้วใช่หรือไม่ ถ้าใช่คุณแยกกันอยู่หรือไม่ คุณหย่ากันหรือไม่ สามีของคุณเสียชีวิตไปแล้วหรือไม่ ให้เวลาแม่เพื่อจะแบ่งปันเรื่องราวของเธอ
 - ถ้าไม่เคยแต่งงานส่งเสริมให้แม่พูดคุยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการเป็นแม่ของเธอให้เวลาแม่ในการแบ่งปันเรื่องราวของเธออีกครั้ง
 - คุณมีความพอใจแค่ไหนกับชีวิตที่ต้องเลี้ยงลูกคนเดียว
 - คุณมีความคิดอย่างไรเกี่ยวกับความเป็นไปได้ที่จะแต่งงานในอนาคต
- ❸ อ่านพระธรรม 1 โครินธ์บทที่ 7 ข้อ 8-9 และ 34-38 กับแม่หรืออ่านให้แม่ฟัง
- ❹ อธิบายข้อพระคัมภีร์ดังต่อไปนี้:
 - ชายที่ชื่อเปาโลผู้ซึ่งเขียนพระคัมภีร์ขึ้นมามากมายหลายเล่มยอมรับการใช้ชีวิตตัวคนเดียวว่าเป็นโอกาสในการรับใช้พระเจ้า
 - ดังที่พระคัมภีร์ได้สอนไว้ในพระธรรม 1 โครินธ์พระเจ้าทรงกำหนดค่าของคนที่สมรสหรือโสดไว้อย่างสูงส่งคนโสดมีเวลามากที่จะรับใช้พระเจ้ามากกว่าพวกที่แต่งงานแล้ว

5 เน้นย้ำสิ่งต่อไปนี้:

- คุณไม่ได้ด้อยไปกว่าผู้อื่นเพียงเพราะคุณเป็นแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกเพียงลำพัง (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
- คุณกำลังเลี้ยงดูลูกที่น่ารักที่พระเจ้าทรงสร้างขึ้นในตัวคุณพระเจ้าทรงรักและชื่นชมคุณไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับคุณในอดีตก็ตาม

☐ ประดิษฐานกฎหมายแห่งความบริสุทธิ์

1 อ่านพระธรรมเอเฟซัส บทที่ 2 ข้อ 8-10 บทที่ 3 ข้อ 17-19

- คุณมีคุณค่าสำหรับพระเจ้าพระองค์ทรงรักและยอมรับคุณมากกว่าที่จะคิดถึงความคิดพลาดต่าง ๆ ที่ผ่านมา คุณคือคนที่พระองค์ทรงสร้างขึ้น
- คุณคือเจ้าหญิงของพระเจ้า

2 ให้แม่ช่วยตัดกระดาษแข็งออกมาเป็นรูปมงกุฎและติดด้านปลายด้วยกาวหรือเทป (สวมมงกุฎกระดาษไว้บนศีรษะของแม่)

☐ พุดคุยถึงลักษณะของการสมรสที่ดี

1 ขึ้นอยู่กับความสนใจของแม่ให้พูดถึงการสอนด้านบ่นในเรื่องลักษณะของการสมรสที่ดีในขณะที่กำลังพุดคุยถึงความเป็นไปได้ของการแต่งงานในอนาคต

2 ถามแม่ว่าเธอต้องการที่จะแต่งงานในอนาคตอย่างน้อยแค่ไหน

3 การสมรสที่ดีต้องมีลักษณะอย่างไรในสายตาของคุณ

☐ พุดคุยถึงลักษณะของชายและหญิงที่เลื่อมใสในพระเจ้า

1 อ่านพระธรรม 1 เปโตร บทที่ 3 ข้อ 2-5

2 อธิบายว่าพระคัมภีร์ได้บรรยายถึงผู้หญิงที่เลื่อมใสในพระเจ้าว่าเป็นคนที่บริสุทธิ์และนอบน้อมความงามไม่ได้มาจากรูปลักษณ์ภายนอกแต่มาจากภายในจิตใจที่อ่อนโยนและสงบซึ่งมีค่ามากในสายพระเนตรของพระเจ้า

- ความบริสุทธิ์และนอบน้อมมีความหมายต่อคุณอย่างไร
- คุณมองความงามของคุณอย่างไร
- อธิบายว่าจิตใจที่อ่อนโยนและสงบนั้นจะมีลักษณะอย่างไรในชีวิตของคุณ

(โปรดปรับเปลี่ยนตัวอย่างคำตอบสำหรับคำถามเหล่านี้ให้เหมาะสม)

3 อ่านพระธรรม 1 ทิโมธี บทที่ 6 ข้อ 11

4 อธิบายว่าพระคัมภีร์ได้บรรยายถึงผู้ชายที่เลื่อมใสในพระเจ้าว่าเป็นคนที่มีความชอบธรรมมีความเลื่อมใสในพระเจ้าความศรัทธาความรักความอดทนและมีความสุขภาพและยึดชีวิตนิรันดร์ที่พระเจ้าทรงเรียกให้รับไว้

5 ลักษณะผู้ชายแบบใดบ้างที่คุณมองหาอยู่สำหรับการแต่งงานในอนาคต

หมายเหตุ : ปรับเปลี่ยนส่วนนี้ให้เหมาะสมแม้อาจไม่มีความต้องการที่จะแต่งงาน

- 6 พระคัมภีร์ได้ใช้ลักษณะดังต่อไปนี้เพื่อบรรยายลักษณะของผู้ชายที่เลื่อมใสในพระเจ้าหรือไม่ ยกตัวอย่าง :
- ความชอบธรรม : ผู้ที่มีความซื่อสัตย์และมีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ถูกต้องในชีวิต (แสดงให้เห็นแก่ผู้โดยการนำเขามาไขว่กันเหมือนไม้กางเขน - พระเยซูทรงชอบธรรม)
 - เลื่อมใสในพระเจ้า : ผู้ที่เลือกที่จะยอมรับในพระเยซูและติดตามพระเจ้า (แสดงการก้มหัวลงเพื่ออธิษฐาน)
 - ความศรัทธา : ผู้ที่เชื่อในพระเจ้าในทุก ๆ วันของชีวิตผ่านการอธิษฐานการไปคริสตจักรและการอ่านพระคัมภีร์ (แสดงการอ่านพระคัมภีร์)
 - ความรัก : ผู้ซึ่งเลือกที่จะแสดงความรักต่อทุกคนที่อยู่รอบตัวของเขา (แสดงการกอดใครซักคน)
 - ความอดทน : ผู้ซึ่งทำงานหนักไม่ยอมแพ้และยังคงเชื่อมั่นในพระเจ้าแม้ในช่วงเวลาที่ยากเย็นในชีวิต (แสดงท่าทางการวิ่ง)
 - สุขภาพ : ผู้ซึ่งยินดีรับฟังโภชนาการและสนใจในความรู้สึกและความต้องการในการสื่อสาร (แสดงการใช้มือป้องหูเพื่อฟัง)
- 7 ถ้าเธอต้องการแต่งงานสนับสนุนให้แม่อธิษฐานขอพระเจ้าให้ประทานคู่ชีวิตในอนาคตที่เลื่อมใสในพระเจ้าอธิษฐานร่วมกับเธอ
- 8 อ่านพระธรรมเยเรมีย์บทที่ 29 ข้อ 11
- 9 ขอให้แม่แสดงความคิดเห็นต่อพระคำข้อนี้ในพระธรรมเยเรมีย์ซึ่งพระเจ้าได้ทรงมีแผนการที่แน่นอนไว้อยู่แล้วสำหรับชีวิตของเธอ



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



ประดิษฐ์รูปภาพหัวใจ

เด็กสามารถทำกิจกรรมนี้ได้โดยขณะที่แม่กำลังทำ “กระปุกออมสินแห่งชีวิตสมรส” ของเธอ

- 1 ตัดกระดาษออกมาเป็นรูปหัวใจหลาย ๆ รูปหลาย ๆ ขนาดสำหรับเด็ก
- 2 ให้กาวที่ทำเองและกระดาษแข็งแก่เด็ก
- 3 ส่งเสริมให้เด็กได้ประดิษฐ์รูปภาพโดยใช้แค่กระดาษรูปหัวใจตัวอย่าง เช่น เด็กสามารถติดหัวใจเหลื่อม ๆ กันเพื่อทำเป็นดอกไม้หรือทำเป็นรูปสัตว์ส่งเสริมให้เด็กใช้ความคิดสร้างสรรค์



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

แม่ที่แต่งงานแล้ว

- แนะนำให้แม่ได้ทำตามรายการที่เธอเขียนไว้ทุกวันว่าด้านใดที่เธอสามารถทำให้ชีวิตสมรสของเธอดีขึ้น
- ส่งเสริมให้เธอปฏิบัติอย่างน้อยสองอย่างทุก ๆ วันเพื่อปรับปรุงชีวิตสมรสของเธอ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

79

หลักในการทำธุรกิจขนาดเล็ก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV79

ชื่อบท : หลักในการทำธุรกิจขนาดเล็ก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
28-30 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการหาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด ผลิต มีเหตุผล

ตัวชี้วัดรอง : เด็กเรียนรู้ทักษะการหารายได้

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ถึงหลักการพื้นฐานในการทำธุรกิจขนาดเล็ก
- ระบุได้ว่าการเข้าใจถึงหลักการเหล่านี้ช่วยปรับปรุงธุรกิจของเธอหรือของครอบครัวได้อย่างไร
- วางแผนการประยุกต์ใช้หลักการเหล่านี้เข้ากับธุรกิจของเธอหรือของครอบครัว

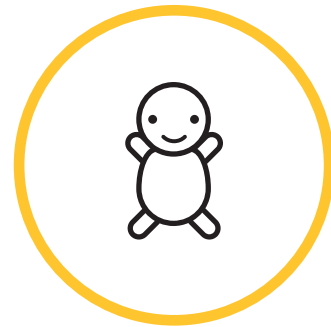
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลักถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้

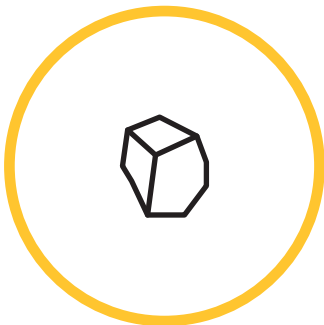
สิ่งของที่ใช้เป็นตัวแทน
ขององค์ประกอบของ
ธุรกิจแต่ละด้าน ได้แก่



สินค้าหรือบริการ
(ใช้ผลไม้ในท้องถิ่น ผัก
เสื้อผ้า ฯลฯ)



ลูกค้า (ใช้ตุ๊กตาตุ๊กตารูป
คนตัวเล็ก ๆ ภาพเขียน
รูปคน ฯลฯ)



สถานที่และการโฆษณา
(ใช้บ้านของเล่นเล็ก ๆ ที่
ทำเครื่องหมายไว้แต่ไม่มี
หรือก้อนอิฐที่ทำ
เครื่องหมายไว้)



การเงิน (ให้วาดเงินลงใน
กระดาษและตัดออกมา)
ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแม่
สามารถถือสิ่งของที่คุณนำ
มาด้วยได้อย่างปลอดภัย

หมายเหตุ : ให้เก็บสิ่งของ
เหล่านี้ไว้ใช้ในบทเรียนอื่น ๆ
ด้วย

สิ่งที่ต้องเตรียม

- รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมด
- อ่านแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

1. ขอให้แม่ลองคิดถึงธุรกิจที่เธอเคยใช้บริการมาน้อย ๆ ถ้าธุรกิจนี้อยู่ใกล้ ๆ บ้านของแม่ให้เดินไปยังสถานที่ประกอบธุรกิจนั้นในขณะที่กำลังเดินไปขอให้แม่ลองคิดถึงรายละเอียดของธุรกิจที่เธออาจไม่เคยนึกถึงมาก่อนคำถามที่ถามอาจได้แก่ :
 - ธุรกิจนี้ตั้งอยู่ที่ไหน (ถามให้เฉพาะเจาะจง เช่น มันอยู่ที่หัวมุมถนนหรือไม่ อยู่บนริมทางเดินใช่หรือไม่)
 - คุณรู้ได้อย่างไรว่าพวกเขาขายอะไร
 - คนที่ไปซื้อของที่นั่นเป็นคนประเภทไหน
 - คุณรู้ได้อย่างไรว่าสินค้ามีราคาเท่าไร
 - คุณรู้จักเจ้าของหรือไม่
 - สิ่งที่คุณชอบเกี่ยวกับการบริหารธุรกิจของเจ้าของธุรกิจนี้คืออะไร
2. กลับไปที่บ้านของแม่ขอให้แม่ได้แบ่งปันแนวคิดให้มากที่สุดว่าทำไมเธอจึงใช้บริการธุรกิจนี้ หรือซื้อสินค้านี้คำตอบที่เป็นไปได้คือ :
 - เพราะตั้งอยู่ใกล้
 - สินค้ามีคุณภาพดี
 - ราคาเหมาะสม
 - เพื่อนเป็นเจ้าของธุรกิจ
 - มันเป็นที่เดียวที่จะหาสินค้าหรือบริการนี้ได้
3. นำสิ่งของทั้งสามชิ้นที่เป็นตัวแทนขององค์ประกอบทั้ง 3 อย่างในการทำธุรกิจที่คุณเตรียมไว้ขึ้นมา : สินค้าหรือบริการลูกค้าและสถานที่หรือการโฆษณา
 - ให้เก็บสิ่งของที่คุณนำมาเพื่อเป็นตัวแทนของเงินไว้ใช้ตอนท้ายของบทเรียน
 - อธิบายกับแม่ว่าสิ่งของเหล่านี้เป็นตัวแทนถึงองค์ประกอบที่สำคัญทั้งสามอย่างในการทำธุรกิจ ถ้าเธอเข้าใจองค์ประกอบในการเป็นเจ้าของธุรกิจขนาดเล็กเหล่านี้เธอจะสามารถทำธุรกิจได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. ขอให้แม่แบ่งปันเหตุผลต่าง ๆ ที่เธอเลือกซื้อสินค้าหรือใช้บริการธุรกิจนี้อีกครั้ง
 - หลังจากที่เธอได้แบ่งปันในแต่ละเหตุผล ถามเธอว่าเหตุผลนี้เกี่ยวข้องกับหนึ่งในองค์ประกอบในการทำธุรกิจอย่างไร
 - ในแต่ละครั้งที่เธอโยนคำตอบของเธอเข้ากับองค์ประกอบทางธุรกิจส่งสิ่งของที่เกี่ยวข้องให้เธอถือไว้ แม่หลายคนมีแนวโน้มว่าจะไม่สามารถโยงความเกี่ยวข้องนี้ได้ในกรณีนี้ให้ถามคำถามเพื่อชี้แนะแม่ (ตัวอย่างเช่น ถ้าเธอบอกว่าเธอใช้บริการหรือซื้อสินค้านี้เพราะมันอยู่ใกล้ถามเธอว่า “มันเกี่ยวข้องกับตัวสินค้าหรือสถานที่ตั้งธุรกิจ”)
 - โยงที่เป็นไปได้คือ
 - สถานที่อยู่ใกล้ — สถานที่และการโฆษณา
 - สินค้ามีคุณภาพดี — สินค้าหรือบริการ
 - มีราคาที่เหมาะสม — สินค้าหรือบริการ
 - เพื่อนเป็นเจ้าของกิจการ — สถานที่และการโฆษณา
 - มีขายเพียงแค่นี้เดียว — ลูกค้า

- หลังจากยกตัวอย่างแต่ละอันขอให้แม่ส่งสิ่งของคืนให้แก่คุณหลังจากที่เธอได้ตอบแล้ว

- 5 ทบทวนกับแม่อีกครั้งถึงความสำคัญขององค์ประกอบในการทำธุรกิจเหล่านี้
- สิ่งของที่คุณนำมาให้เธอจับและถือเอาไว้ในขณะที่คุณกำลังกล่าวถึงองค์ประกอบแต่ละอย่าง
 - ย้ำกับเธอว่าเหตุผลทั้งหมดที่ทำให้ธุรกิจประสบความสำเร็จนั้นเกี่ยวข้องกับแนวความคิดสามข้อนี้ :
 - สินค้าหรือบริการ — ต้องมีความพิเศษและดึงดูด
 - ลูกค้า — จะต้องมีความต้องการในสินค้าหรือบริการและได้รับประโยชน์จากมัน
 - สถานที่และการโฆษณา — ผู้คนต้องรู้จักสถานที่ตั้งธุรกิจและสามารถเดินทางไปได้

- 6 ถามคำถามแม่เพิ่มเติม : สิ่งสุดท้ายที่เจ้าของธุรกิจต้องการคืออะไร
- บอกไปถ้าจำเป็นแต่แม่ควรจะสามารถสรุปได้ว่าทุก ๆ ธุรกิจนั้นต้องการเงิน
 - เมื่อเธอตอบถูกให้นำสิ่งของที่เป็นตัวแทนของเงินที่คุณเตรียมไว้ออกมา
 - ถามแม่ว่าเธอคิดว่าเราใช้เงินในการทำธุรกิจอย่างไรบ้าง (หรือถ้าให้ตรงประเด็นถามเธอว่าเธอใช้เงินในธุรกิจของเธอเองอย่างไร)
 - เธอควรจะสรุปว่าเจ้าของธุรกิจต้องจ่ายเงินเพื่อซื้อสินค้ามาขาย (หรือซื้อเครื่องมือมาให้บริการ) จากนั้นก็รับเงินจากลูกค้า



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“ศิลปะบนกระดาษที่มีรู”

- 1 ฉีกหรือตัดกระดาษวาดเขียนให้เป็นรูที่ตรงกลางแผ่นกระดาษ
- 2 ส่งสีเทียนหรือปากกาเน้นข้อความที่ไม่มีสารพิษให้เด็กเพื่อระบายสีอย่างเพ่งพุดถึงรูที่กลางกระดาษ
- 3 ให้เด็กได้ออกแบบและระบายสีบนกระดาษเอง
- 4 ส่งกระดาษวาดเขียนอีกแผ่นที่มีรูที่มีตำแหน่งและขนาดของรูแตกต่างไปจากกระดาษแผ่นแรกให้เด็ก
- 5 แอบมองกันและกันผ่านทางรูนั้น
- 6 ให้มองหาสิ่งของภายในบ้านที่มีรู (เช่น แก้ว อุปกรณ์สำหรับทำอาหาร ตะแกรง ฯลฯ)



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



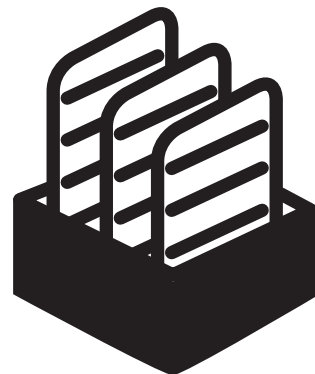
การบ้านที่แนะนำ

ให้แม่พิจารณาถึงธุรกิจของเธอเองและตอบคำถามเหล่านี้ :

- สินค้าที่ฉันขายมีความพิเศษหรือน่าดึงดูดอย่างไร
- ทำไมลูกค้าจึงได้ประโยชน์จากสินค้าหรือบริการของฉัน
- ฉันมีสถานที่ตั้งธุรกิจที่ดีและมีวิธีที่จะบอกคนอื่น ๆ เกี่ยวกับธุรกิจของฉันหรือไม่
- ฉันหาเงินได้มากหรือไม่

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

80

การสร้างสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ สำหรับเด็กวัยแต่ละ

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV80

ชื่อบท : การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ
สำหรับเด็กวัยแต่ละ

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
31-33 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจ และมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพ และ มีความคิด /
ฉลาด / มีเหตุผล

ตัวชี้วัดรอง : เด็กจบระดับประถมศึกษา

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่าสิ่งแวดล้อมที่ช่วย
กระตุ้นพัฒนาการมีประโยชน์กับ
ลูกอย่างไร
- ระบุถึงทางเลือกต่าง ๆ ของการ
เล่นเกี่ยวกับประสาทสัมผัสโดยใช้
วัสดุอุปกรณ์ที่มีภายในบ้าน
- ดูถึงความเป็นไปได้อื่น ๆ ที่จะจัด
สิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้น
พัฒนาการทั้งใน และ นอกบ้าน
ให้แก่ลูก
- ฝึกปฏิบัติกิจกรรมกระตุ้น
พัฒนาการใหม่ ๆ กับลูก

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



ตัวอย่างของอาหารที่ไม่
ได้รับประทานเป็นประจำ
ถ้าไม่มีให้ เลือกทำ
กิจกรรมการสอนเสริม
แทน

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- อ่านแผนการสอน
- เตรียมตัวอย่างอาหาร
(ถ้ามี)



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และ
จิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียน
ที่แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับ
จิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

❑ พูดคุยถึงการสำรวจอาหารใหม่ ๆ

- ❶ อธิบายให้แม่ฟังว่าวันนี้เธอจะมีโอกาสจะได้ลองทานอาหารชนิดใหม่
- ❷ นำอาหารที่คุณเตรียมมาออกมาให้แม่ดูเชิญให้เธอลองชิมอาหารดู
- ❸ พูดคุยกับแม่ :
 - สิ่งแรกที่คุณทำก่อนจะเริ่มชิมอาหารคืออะไร เธอจ้องมองไปที่อาหาร อธิบายให้ฟังว่านี่คือการใช้ประสาทสัมผัสในการมอง
 - สิ่งต่อไปที่คุณได้ทำกับอาหารคืออะไร เธออาจจะเอื้อมมือไปสัมผัสอาหาร และ สังเกตลักษณะผิวสัมผัสของอาหาร (กรุบกรอบ หนึบหนับ ชุ่มฉ่ำ ฯลฯ) อธิบายให้ฟังว่านี่คือการใช้ประสาทสัมผัสในการสัมผัส
 - หลังจากได้สัมผัสอาหารสิ่งต่อไปที่คุณได้ทำคืออะไร ส่วนใหญ่แล้วเธอจะดมกลิ่นอาหาร อธิบายให้ฟังว่านี่คือการใช้ประสาทสัมผัสในการรับกลิ่น
 - ท้ายสุดหลังจากการดมกลิ่นอาหารคุณทำอะไร แม่จะชิมอาหารอธิบายให้ฟังว่านี่คือการใช้ประสาทสัมผัสในการรับรส อธิบายให้แม่ฟังว่าเธออาจจะใช้ใช้ประสาทสัมผัสในการฟังด้วยถ้าอาหารกรุบกรอบ
- ❹ อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอได้ประสาทสัมผัสหลายอย่างในการทดลองชิมอาหารชนิดใหม่ เด็ก ๆ ก็จะใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการสำรวจเล่น และ เรียนรู้ด้วยเช่นกัน
- ❺ แล้วถ้าฉันไม่อนุญาตให้คุณเห็นสัมผัสหรือดมอาหารก่อนที่คุณจะทานละคุณก็จะมีโอกาสได้สำรวจอาหารอย่างแท้จริง

❑ พูดถึงองค์ประกอบทั้ง 5 อย่าง ของสิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ

- ❶ อธิบายให้แม่ฟังว่าฉันมีองค์ประกอบ 5 อย่างในการสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ องค์ประกอบเหล่านี้คือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5
- ❷ ให้แม่ช่วยสำรวจวัสดุอุปกรณ์ภายในบ้านที่จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5

หมายเหตุ : ถ้ามีเด็กอยู่ด้วยให้เด็กช่วยดูว่าเด็กสนใจอะไร

- **การสัมผัส** : พยายามหาสิ่งของที่มีพื้นผิวสัมผัสแตกต่างกันที่อาจจะทำให้เด็กสนุกสนานกับการจับ

หมายเหตุ : คุณสามารถนำสิ่งของ 2-3 ชิ้นที่มีพื้นผิวสัมผัสแตกต่างกัน และ เด็กสามารถจับได้อย่างปลอดภัยมาใช้สำหรับบทเรียนนี้วัสดุเหล่านี้ ได้แก่ :

- น้ำโคลนทราย : ให้หาภาชนะมาใส่เพื่อให้เด็กได้เล่นและสำรวจสิ่งของเหล่านี้
- แป้งปั้น : ผสมแป้งปริมาณเล็กน้อยกับน้ำเข้าด้วยกัน
- เกมวัตถุปริศนา : ใส่สิ่งของลงในภาชนะให้เด็กได้สัมผัสสิ่งของดูโดยปิดตาอยู่ และ ให้เดาว่าสิ่งของนั้นคืออะไร

- **เสียง** : พยายามหาสิ่งที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องดนตรีได้อาจได้แก่:
 - กลอง : ใช้หม้อ และ กระแทกกับอุปกรณ์ในการทำอาหาร (ทัพพีช้อนหรือตะหลิว สำหรับใช้ตี)
 - เครื่องเขย่า : เมล็ดถั่วที่แห้งใส่ลงในภาชนะปิดฝา
 - ไม้เคาะจังหวะ : กิ่งไม้สองอันไว้ใช้เคาะเข้าด้วยกัน

- **รสชาติ** : ธรรมชาติของเด็กวัยเตาะแตะชอบที่จะสำรวจสิ่งของต่าง ๆ ด้วยการเอาเข้าปากให้จัดเตรียมสิ่งของที่ปลอดภัย เช่น :
 - อาหารชนิดใหม่เพื่อให้ลองทาน
 - เกมปิดตาทานอาหาร : ให้เด็กหลับตา และ ลองชิมอาหารคำเล็ก ๆ แล้วให้เด็กลองเดาว่าเขาทานอะไรไป
 - ให้เด็กได้ช่วยคุณทำอาหารง่าย ๆ เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้ทานอาหารชนิดใหม่ ๆ

- **การมองเห็น** : หาวัตถุที่มีสีสันหรือวัตถุที่แม่หรือเด็กสามารถนำมาประดิษฐ์สิ่งของบางอย่างขึ้นอาจได้แก่ :
 - การแยกสิ่งของเล็ก ๆ ที่คล้ายคลึงกันไว้ด้วยกัน เช่น แยกลูกบัตหรือก้อนหินที่มีสีเดียวกันไว้ด้วยกันให้ระวังอันตรายจากการสำลักในเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ขวบ
 - ศิลปะจากของเหลือใช้ : นำเศษวัสดุสิ่งของเหลือใช้ที่หาได้มา让孩子ใช้สร้างสรรค์งานศิลปะ
 - กระดาษ และ อุปกรณ์การเขียนถ้ามี

- **กลิ่น** :
 - เกมปิดตาชิมอาหาร : ให้เด็กปิดตา และ ลองชิมอาหารหลากหลายชนิดที่ได้เตรียมเอาไว้ และ ให้เขาลองเดาว่ามันคืออะไร
 - ลองให้ลูกสูดดมกลิ่นพืชหรือดอกไม้ต่าง ๆ เมื่อออกไปเล่นนอกบ้าน

- 3** ส่งเสริมให้แม่ได้สังเกตความสนใจของลูกเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเล่นเกี่ยวกับประสาทสัมผัส เช่น ถ้าเด็กสนใจดอกไม้อนุญาตให้เขาได้มองจับหรือดมกลิ่นดอกไม้

พุฒยถึงทางเลือกอื่น ๆ สำหรับการเล่นที่กระตุ้นพัฒนาการ

- 1** ใช้เวลาเดินสำรวจไปรอบ ๆ บ้านของแม่เพื่อพิจารณาถึงทางเลือกสำหรับการเล่นที่กระตุ้นพัฒนาการอื่น ๆ
- 2** ส่งเสริมให้แม่มองหาสิ่งของที่หาได้ง่าย และ ปลอดภัยเพื่อให้ลูกได้เล่นสิ่งของเหล่านั้นอาจได้แก่ :
 - กล่องกระดาษแข็งสำหรับเล่นเป็นป้อมปราการ
 - ภาชนะที่น่ากลับมาใช้ใหม่ให้เด็กไว้ใช้เก็บสะสมก้อนหินพืช และ แมลงที่ปลอดภัย

- เอาผ้าปูเตียงคลุมเก้าอี้ 2 ตัวเพื่อทำ “บ้านเด็กเล่น” หรือสถานที่ซ่อนของเด็ก
- โบว์ลิง : เติมน้ำลงในขวดน้ำให้เด็กกลิ้งลูกบอลเพื่อล้มขวดน้ำ
- ซ่อนหรือภาชนะที่น่ากลับมาใช้ใหม่เพื่อให้เล่นกับดินหรือโคลน
- การเล่นเกมโดยใช้อุปกรณ์ของผู้ใหญ่เช่นเล่นเป็น “บ้าน” โดยใช้หม้อ และกระทะหรืออุปกรณ์การทำอาหารที่ใช้ในวัฒนธรรม



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



เล่นเกมรูปร่าง และ สี

- 1 รวบรวมสิ่งของภายในบ้านที่มีรูปร่าง และ สีแตกต่างกัน : สีเหลี่ยมจัตุรัส วงกลม สามเหลี่ยม สีเหลี่ยมผืนผ้า ฯลฯ
- 2 บรรยายถึงรูปร่างของสิ่งของแต่ละอย่างให้แก่เด็ก ตัวอย่างเช่น ผ้าผืนนี้มีรูปร่างเป็นสีเหลี่ยมจัตุรัส บรรยายถึงสีให้เด็กฟัง ตัวอย่างเช่น ผ้ามีสีแดง
- 3 หลังจากบรรยายสิ่งของไป 3-4 อย่างให้วางสิ่งของเหล่านั้นลงข้างหน้าเด็ก
- 4 ขอให้เด็กหาสิ่งของตามที่คุณได้บอกถึงรูปร่าง และ สี ยกตัวอย่างเช่น หาของที่เป็นสีเหลี่ยมสีแดง (ผ้า)
- 5 ส่งเสริมให้แม่ให้รางวัลเด็กด้วยคำชมเมื่อเขาหาของสิ่งนั้นได้เจอ



แนวทางปฏิบัติ และ การบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมาย และ วางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้ และ หัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่า และ ความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และ ร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

☐ การบ้านที่แนะนำ

- ให้เวลาลูกของคุณได้สำรวจโลกภายนอกโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5
- ฝึกฝนกิจกรรมการกระตุ้นพัฒนาการใหม่ ๆ กับลูกในสัปดาห์นี้

☐ กิจกรรมสอนเสริม

หมายเหตุ: ทำกิจกรรมนี้ถ้าคุณไม่สามารถนำตัวอย่างอาหารมาให้แม่ได้

☐ กิจกรรมระลึก ความทรงจำ โดยใช้ประสาทสัมผัส

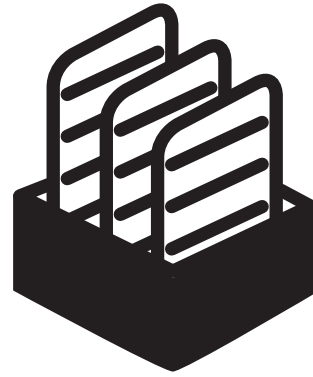
- 1 ขอให้แม่ได้ลองนึกถึงสถานที่ และ เวลาที่มีความพิเศษสำหรับเธอ
- 2 เชิญให้เธอนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย และ หลับตาลงขอให้เธอจินตนาการว่า :
 - คุณเห็นอะไร
 - คุณได้ยินเสียงอะไร
 - กลิ่นของที่นั่นเป็นอย่างไร
 - ที่นั่นคุณสัมผัสสิ่งของอะไรได้บ้าง
 - ที่นั่นคุณได้ทานอะไรได้บ้าง
- 3 อธิบายให้แม่ฟังว่าเราระลึกความทรงจำได้โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 อย่างเด็ก ๆ ก็รับรู้ถึงสิ่งรอบตัวของพวกเขาด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่นกัน แต่เป็นแบบรุนแรงกว่าเพราะทุกอย่างเป็นสิ่งใหม่สำหรับพวกเขา

☐ ทำส่วนผสม และ กิจกรรมเกี่ยวกับ ประสาทสัมผัสทั้ง 5

- 1 พุดคุยกับแม่ :
 - อาหารที่คุณเตรียมไว้ให้ครอบครัวบ่อยที่สุดคืออะไร
 - คุณต้องการของอะไรบ้างในการเตรียมอาหาร
 - เกิดอะไรขึ้นถ้าคุณไม่ได้ใช้ส่วนผสมทั้งหมด
- 2 อธิบายให้แม่ฟังว่าในการเตรียมอาหารนั้นใช้หลักการหลายอย่าง : ส่วนผสมที่ถูกต้องอุปกรณ์การทำ และ วิธีการปรุงอาหารเป็นจริงเช่นเดียวกับเด็ก ๆ การให้เครื่องมือ และ ส่วนผสมที่ถูกต้องแก่เด็กเพื่อการเรียนรู้ และ การสำรวจจะช่วยให้เขาเติบโตทั้งทางด้านจิตใจ และ อารมณ์

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกพัฒนาการของเด็กที่สังเกตเห็น (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ)
ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

81

การมีส่วนร่วม ในโบสถ์และชุมชน

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV81

ชื่อบท : การมีส่วนร่วมในโบสถ์และชุมชน

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
31-33 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กปรับตัวให้เข้ากับสังคมและรู้จักเลือกตัดสินใจ

ตัวชี้วัดรอง : เด็กฝึกฝน ปฏิบัติ มีวินัยในการอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ นมัสการ และรับใช้

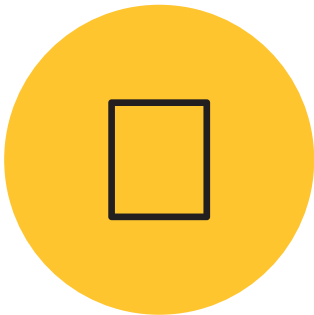
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

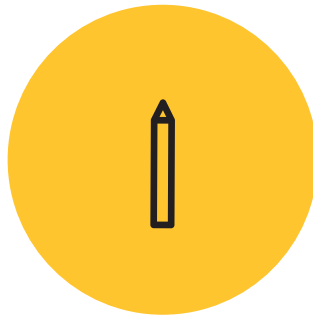
- บอกได้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการรับใช้คริสตจักรหรือชุมชนของเธอ
- ระดมความคิด ถึงทางเลือกในการมีส่วนร่วมกับคริสตจักรหรือชุมชนของเธอ
- เลือกหนึ่งหรือสองทางเลือกในการเข้าไปมีส่วนร่วมเมื่อโอกาสเหล่านั้นมาถึง

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

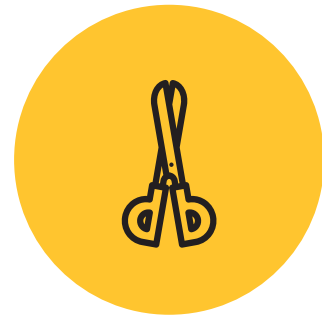
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษที่มีขนาดใหญ่
พอที่จะวาดรูปมือของ
แม่ลงบนกระดาษได้
5 รูป



ปากกาหรือดินสอ



กรรไกร



ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับ
โอกาสในการรับใช้
ชุมชนหรือโบสถ์ดูที่
ตอนท้ายของแผนการ
สอน

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- เตรียมที่จะแบ่งปันเรื่องราวส่วนตัวของคุณว่าทำไมคุณจึงเข้ามาเป็นอาสาสมัครในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- เรียบเรียงรายชื่อกลุ่มในโบสถ์/ชุมชนหรือโอกาสในการรับใช้โบสถ์ในพื้นที่และรับใช้ชุมชนของแม่
- หาข้อมูลเกี่ยวกับการบริการด้านต่าง ๆ ในท้องถิ่น (ดูที่ท้ายแผนการสอน) ซึ่งแม่อาจสนใจเป็นอาสาสมัครในกิจกรรมดังกล่าว



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียน
ที่แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



- 1 อ่านเรื่องชาวสะมาเรียใจดี: พระธรรมลูกาบทที่ 10: ข้อที่ 25-37
- 2 ในเรื่องนี้ชาวสะมาเรียช่วยเหลือชายที่ได้รับบาดเจ็บอย่างไร
- 3 อ่านข้อที่ 25-27 ซ้ำอีกครั้ง
 - คุณจะได้รับชีวิตนิรันดร์ได้อย่างไร ด้วยการรักพระเจ้าด้วยทั้งหมดของหัวใจ วิญญาณพลกำลังและความคิดของคุณและด้วยการรักเพื่อนบ้านของคุณ เหมือนรักตัวเอง
 - เรารักตัวของพวกเราเองได้อย่างไร เราตอบสนองความต้องการทั้งหมดของเราทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
 - ใครคือเพื่อนบ้านของเราทุก ๆ คนไม่ว่าเขาหรือเธอจะแตกต่างจากเราอย่างไร
- 4 แบ่งปันเรื่องราวส่วนตัวของคุณในการรับใช้แม่และลูกในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย แบ่งปันว่าทำไมคุณจึงเป็นอาสาสมัครหรือผู้ให้บริการในโครงการนี้ สิ่งที่คุณได้เรียนรู้ความสัมพันธ์ที่คุณได้สร้างขึ้นและการเติบโตส่วนตัวที่เกิดจากการรับใช้นี้



สำรวจทางเลือกในการรับใช้

- 1 วาดรูปมือโดยการลากเส้นรอบมือของแม่ลงบนกระดาษตัดกระดาษออกมาเป็นรูปมือ 5 รูป
- 2 อธิบายกับแม่ว่าพระเจ้าทรงประทานทักษะและพรสวรรค์เฉพาะตัวให้เธออย่างมากมาย
- 3 ช่วยเธอพิจารณาถึงทักษะหรือพรสวรรค์ที่เธอมี 5 อย่างเขียนแต่ละอย่างลงบนกระดาษรูปมือแต่ละแผ่นและให้วาดสัญลักษณ์ของทักษะหรือพรสวรรค์นั้น ๆ ลงไปด้วย (ตัวอย่าง เช่น การทำอาหารการขายของหรือการซื้อปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
- 4 อธิบายว่าพระเจ้าทรงประทานทักษะเหล่านี้แก่เธอดังนั้นเธอจึงสามารถสรรเสริญพระเจ้าได้ทางหนึ่งที่สามารถสรรเสริญพระองค์ได้คือการรับใช้ผู้อื่น
- 5 พูดคุยถึงวิธีที่เธอสามารถใช้ทักษะแต่ละอย่างในการรับใช้ผู้อื่น
 - เขียนคำตอบลงบนอีกด้านหนึ่งของกระดาษรูปมือ ตัวอย่างเช่น เธออาจคิดว่าทักษะที่เธอมีคือการเตรียมอาหารรสเลิศ
 - อีกด้านหนึ่งของกระดาษรูปมือให้เขียนวิธีที่เธอจะสามารถใช้ทักษะเหล่านี้สร้างความสุขให้แก่ผู้อื่น(ตัวอย่าง เช่น การทำอาหารให้แก่ผู้ที่ต้องการ ฯลฯ)

❑ พุดคุยถึงตัวอย่างของโอกาสในการรับใช้

การรับใช้ชุมชน

- กลุ่มประกอบการขนาดเล็กซึ่งคุณสามารถสอนทักษะที่คุณมีให้แก่หญิงสาวคนอื่น ๆ
- โอกาสในการรับใช้เพื่อนบ้าน เช่น การเลี้ยงเด็กการดูแลผู้ป่วยการทำอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการ
- การชักชวนแม่คนอื่น ๆ ในชุมชนไปคริสตจักร
- แม่ที่อยู่ในละแวกบ้านซึ่งคุณสามารถแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทเรียนและการเยี่ยมบ้านในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- การชักชวนแม่ในละแวกบ้านให้มารวมกลุ่มที่บ้านของคุณทุกสัปดาห์เพื่ออธิษฐานเผื่อลูก ๆ ของพวกเธอ
- เป็นอาสาสมัครช่วยงานของมูลนิธิเป็นครั้งคราว (เพื่อทำอาหารทำความสะอาด ฯลฯ)

การรับใช้ที่คริสตจักร

- รวมกลุ่มคุณแม่ยังสาวในคริสตจักรและอธิษฐานเผื่อลูก ของพวกเธอทุกอาทิตย์
- รวมกลุ่มผู้หญิงในคริสตจักรเพื่อฟังข้อพระคัมภีร์หรือเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาพระคัมภีร์
- เข้าร่วมงานบริการของคริสตจักรในวันอาทิตย์อย่างสม่ำเสมอ (หรืออาจเป็นวันอื่น ๆ)
- การเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมสตรีต่าง ๆ ของคริสตจักร
- การเข้าร่วมกลุ่มคู่สมรสของคริสตจักร
- การเข้าร่วมคณะร้องเพลงประสานเสียงหรือกลุ่มกิจกรรมดนตรีของคริสตจักร
- การแสดงบทบาทผู้นำในคริสตจักรของคุณ เช่น การเป็นผู้สอนพระคัมภีร์แก่เด็กหรือเป็นผู้ต้อนรับผู้ที่มาใหม่
- การมีส่วนร่วมในงานเผยแผ่ศาสนาในชุมชนของคุณ (กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม) ผ่านทางคริสตจักรในท้องถิ่นของคุณ
- โอกาสในการรับใช้คริสตจักรได้แก่
 - การทำความสะอาดคริสตจักร
 - การทำอาหารบางมื้อให้แก่ผู้อื่นที่คริสตจักร
 - การช่วยงานในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าของคริสตจักร
 - การให้บริการเด็ก ๆ หรือกลุ่มกิจกรรมเด็กของคริสตจักร
 - การบริการแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกคนเดียวแม่มาดคนป่วยหรือคนชราในคริสตจักรของคุณ
 - การช่วยเหลือคริสตจักรของคุณในการดูแลเด็กกำพร้า
 - โอกาสในการสร้างสรรค์เพื่อรับใช้คริสตจักรของคุณ

ประโยชน์ของการรับใช้

- ① อ่านพระธรรมเอเฟซัสบทที่ 6 ข้อที่ 7-8 ไปกับแม่
- ② พระธรรมบทนี้กล่าวถึงการรับใช้อย่างไรบ้าง
 - เราควรจะทำเหมือนกับว่าเรากำลังรับใช้พระเจ้าอยู่และเราจะได้รับรางวัลหรือการอวยพรจากการรับใช้ผู้อื่น บ่อยครั้งที่สิ่งเหล่านี้เป็นการรับใช้ผู้อื่นแบบไม่มีเงื่อนไขให้ตระหนักว่าพระเจ้าทรงพอพระทัยในความพยายามของพวกเราและนั่นคือการที่พวกเราสรรเสริญพระองค์ผ่านการรับใช้ของพวกเรา
 - มันเป็นวิธีในการแสดงความขอบคุณแก่พระเจ้าผู้ซึ่งประทานพระบุตรและความรักอันไม่มีเงื่อนไขของพระองค์ให้แก่เรา
- ③ รางวัลที่ได้รับจากการรับใช้ผู้อื่นคืออะไรคำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่:
 - มิตรภาพจากพวกแม่ ๆ และเด็ก ๆ
 - ทักษะใหม่ ๆ
 - ความสัมพันธ์กับพระเจ้าเติบโตขึ้น
 - มีความรู้สึกปิติยินดีในการรับใช้ผู้อื่น(ปรับเปลี่ยนรางวัลหรือประโยชน์ที่ได้รับตามความเหมาะสม)

วางแผนในการมีส่วนร่วม

- ① ส่งเสริมให้แม่ได้มีโอกาสเข้าไปมีส่วนร่วมในการรับใช้ชุมชนหรือคริสตจักรของเธอ 1 -2 อย่าง
- ② สอนให้แม่เขียนคำหรือวาดรูปง่าย ๆ เกี่ยวกับข้อมูลที่เราต้องการในการเข้าไปมีส่วนร่วม
- ③ ขอให้แม่บอกชื่อของกลุ่มหรือการรับใช้ที่เธอมีความสนใจอยากจะเข้าร่วมมา 1 หรือ 2 อย่าง
- ④ ช่วยแม่หาข้อมูลด้านต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อแม่ในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตัวอย่าง เช่น
 - บุคคลที่จะติดต่อด้วย
 - ทักษะหรือการฝึกฝนที่ต้องเรียนรู้เพิ่มเติม
 - ช่วงเวลาใน 1 สัปดาห์ที่ใช้ในการรับใช้
 - การปรับเวลาในการดูแลลูกและเวลาในการรับใช้ให้สัมพันธ์กัน
 - วิธีในการเดินทางไปเข้าร่วม
- ⑤ เพิ่มเติมรายละเอียดต่าง ๆ ตามความเหมาะสมเพื่อช่วยให้แม่ได้ใช้โอกาสในการรับใช้ได้อย่างเต็มที่



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



ฝึกฝนการรับใช้ให้แก่อุปการของคุณ

- 1 อธิบายกับแม่ว่าลูกของเธอกำลังอยู่ในช่วงอายุที่เหมาะสมที่จะเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิดของการรับใช้
- 2 ส่งเสริมให้แม่คิดงานบ้านง่าย ๆ ออกมาอย่างหนึ่งที่ลูกสามารถทำร่วมกับแม่ได้
- 3 มอบหมายให้งานบ้านนี้เป็น“งานพิเศษของลูก”และให้รางวัลลูกด้วยการให้กำลังใจเมื่อลูกทำงานนั้นสำเร็จ
- 4 ทำกิจกรรมนี้ร่วมกับลูกอาจได้แก่:
 - การพับเสื้อผ้า (หรือพับผ้าเช็ดตัวที่สะอาด)
 - การเตรียมจานชามสำหรับอาหารมื้อเย็น
 - การกวาดพื้น
 - การปูที่นอน



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

82

ภายหลังสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย – การวางแผนเพื่อจัดหาสิ่งที่จำเป็นแก่ครอบครัวในระยะยาว

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV82

ข้อบท : ภายหลังสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย – การวางแผนเพื่อจัดหาสิ่งที่จำเป็นแก่ครอบครัวในระยะยาว

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
31-33 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กปรับตัวให้เข้ากับสังคมและรู้จักเลือกตัดสินใจ

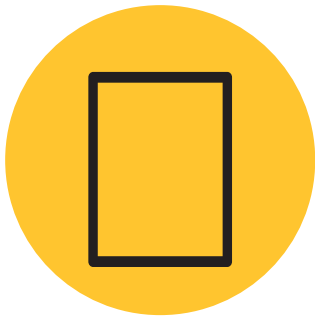
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- วางเป้าหมายเฉพาะในการรักษาระดับการเติบโตทางด้านจิตวิญญาณสติปัญญา ร่างกายและสังคม-อารมณ์ของเธอได้ เมื่อไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยแล้ว
- ระบุได้ถึงระบบการสนับสนุนในท้องถิ่นที่จะช่วยให้เธอเติบโตอย่างต่อเนื่องได้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

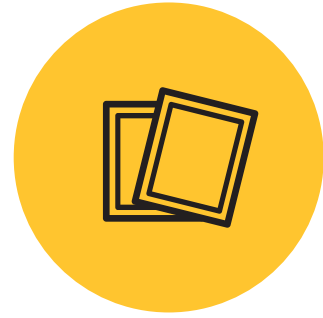
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดานกระดานรูป
สี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด
ใหญ่ (ประมาณ
76 ซม. x 76 ซม.)



สิ่งของพลาสติกที่มีรูป
ทรงลูกบาศก์ เช่น
ลูกเต๋า หรือก้อนหินที่มี
ขนาดเล็พอที่จะทำได้
ในกำปั้นได้



การ์ดกระดาษ 5 ใบ วาด
ภาพกิจกรรมด้านล่างลงไป
บนการ์ด หนึ่งกิจกรรมต่อ
การ์ดหนึ่งใบ ได้แก่

- การเดินรำคู่กัน (ถ้ามัน
เป็นสิ่งที่เหมาะสมตาม
วัฒนธรรม)
- คุณครูที่กำลังสอนเด็กๆ ให้
อ่านและเขียน
- หญิงที่แก่กว่ากำลังทำ
อาหารร่วมกับหญิงที่สาวก
ว่า
- คนสองคนกำลังอธิษฐาน
ด้วยกัน
- แม่กำลังเล่นอยู่กับลูก ๆ
ของเธอ

ทำกลยุทธ์ที่ได้มาจาก
คอมแพสชั่น
ประเทศไทย ให้สำเร็จ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1 ค้นคว้าถึงบริการที่มีในคลินิก องค์กรต่าง ๆ ทั้งที่เป็นของรัฐบาล และไม่ใช่ของรัฐบาล ที่ให้การสนับสนุนทางด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- บริการให้คำปรึกษา และบริการด้านสุขภาพจิต
- การรักษาโรคทางกาย
- การสร้างรายได้ และแหล่งเงินทุนขนาดเล็ก

2 ค้นคว้าถึงองค์กรอาสาสมัครซึ่งแม่สามารถติดต่อเพื่อเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร การรับใช้นี้อาจจะเป็นการรับใช้ที่เพิ่มเติมเข้าไปจากการรับใช้ที่แม่ได้ทำที่โบสถ์อยู่แล้ว ตัวอย่างได้แก่ :

- ที่พักอาศัยของคนจรจัด
- โรงเรียน (อาจจะเป็นโรงเรียนที่เด็กในโครงการพัฒนาช่วงปฐมวัยกำลังจะเข้าเรียน)
- สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า
- โรงพยาบาล

3 ก่อนการเยี่ยมบ้าน เขียนแผนภูมิตารางบนกระดาษกระดาษ

- เพิ่มเติมจำนวนแถวตามแนวนอนในตารางตามความจำเป็น (หนึ่งแถวต่อหนึ่งเป้าหมาย) เพื่อบอกวิธีที่แม่จะสามารถใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือการประยุกต์ใช้ความรู้ที่เธอได้เรียนรู้มาจากโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย (ดูตารางที่ 1 แผนภูมิเป้าหมายภายหลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย)
- คุณอาจวาดรูปประกอบเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความเข้าใจในแต่ละเรื่องมากขึ้นได้
- อย่าลืมนำแผนภูมินี้ไปกับคุณตอนเยี่ยมบ้าน
- คุณสามารถนำมันกลับมากับคุณหลังจากสิ้นสุดการเยี่ยมบ้าน หรือทำแผนภูมินี้ขึ้นมาใหม่ในทุกครั้งที่คุณทำแผนการสอนนี้ก็ได้

ตารางที่ 1 แผนภูมิเป้าหมายภายหลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

เป้าหมายด้านจิตวิญญาณ	เป้าหมายด้านสติปัญญา	เป้าหมายด้านสังคม และ อารมณ์	เป้าหมายด้านร่างกาย
การมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องในพันธกิจคริสเตียน (ตัวอย่าง : พันธกิจของกลุ่มสตรี)	ฝึกปฏิบัติทักษะการสร้างรายได้ซึ่งได้เรียนรู้จากโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย	มีความเคารพในตนเอง	ฝึกปฏิบัติทักษะการจัดการภายในบ้านซึ่งได้เรียนรู้จากโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
ศึกษาพระคัมภีร์	ฝึกปฏิบัติทักษะการรู้หนังสือซึ่งได้เรียนรู้จากโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย	เป็นบุคคลที่น่าไว้วางใจแก่ผู้อื่น	เมื่อตั้งครรรค์อีกครั้งให้ไปฝากครรรค์ที่คลินิกเพื่อวางแผนการตั้งครรรค์ให้ดี

เข้าร่วมในคริสตจักร รวมถึงการนมัสการ ในเช้าวันอาทิตย์	ปฏิบัติกิจกรรม เสริมสร้างศักยภาพ ซึ่งได้เรียนรู้จาก โครงการพัฒนาเด็ก ปฐมวัย	ใช้เวลาและใช้พลัง กายไปกับความ สัมพันธ์กับคนที่อยู่ ใกล้ชิดที่สุด (เช่น สามี และลูก ๆ)	เมื่อต้องให้มนตร์ อีกครั้งให้ปฏิบัติตาม บทเรียนที่ได้เรียนรู้ จากโครงการพัฒนา เด็กปฐมวัย
การรับใช้ในพันธกิจ ของคริสตจักร (ตัวอย่างเช่น การ เป็นคุณครูสอนในวัน อาทิตย์)	ฝึกปฏิบัติทักษะการ จัดการภายในบ้าน ซึ่งได้เรียนรู้จาก โครงการพัฒนาเด็ก ปฐมวัย	ทดลองความสำเร็จไม่ ว่าจะเป็นงานเล็ก หรืองานใหญ่	เฝ้าติดตามความสูง และการเจริญเติบโต ของลูก ๆ อย่างต่อ เนื่อง
การถวาย	รับใช้ที่คริสตจักร	ฝึกปฏิบัติผลของ พระวิญญาณ (ใน พระธรรมกาลาเทีย บทที่ 5)	ฝึกปฏิบัติตามบท เรียนเรื่องการเตรียม อาหาร และ โภชนาการ
สามารถอธิบายได้ถึง หลักการทาง คริสเตียน	ฝึกปฏิบัติการรับใช้ ชุมชน	เป็นอาสาสมัคร ภายในชุมชน	เล่นกับเด็ก ๆ เพื่อ กระตุ้นพัฒนาการ ของกล้ามเนื้อ
รับใช้ผู้อื่น	เป็นผู้ช่วยสอน หนังสือเด็ก	เป็นอาสาสมัครใน คริสตจักร	ทานอาหารที่มีสาร อาหารครบถ้วน
การอธิษฐาน	เข้ากลุ่มศึกษา พระคัมภีร์	ไปเยี่ยมเยียนแม่คน อื่น ๆ	หาเวลาเพื่อออก กำลังกาย



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียน
ที่แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



ท้าทายและยืนยันความสำเร็จของแม่

- 1 ทักทายแม่ด้วยรอยยิ้มเมื่อเจอกัน บอกกับเธอว่าคุณภูมิใจในการเข้าร่วมโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยของเธอในครั้งนี้นะมาก ถามเธอดังต่อไปนี้
 - คุณรู้สึกอย่างไรในวันนี้
 - ลูกของคุณโตเร็วมาก คุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของเขา
 - คุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับความเป็นจริงที่ว่าภายในไม่กี่เดือนข้างหน้า คุณและลูกกำลังจะจบหลักสูตรในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยแล้ว
 - คุณต้องการอะไรสำหรับตัวของคุณเองและครอบครัวของคุณในอีก 2-3 ปี ข้างหน้า
- 2 ยืนยันกับแม่ว่า ถึงแม้ว่าเธอกำลังจะไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยภายในไม่กี่เดือนข้างหน้า เธอยังคงมีความสามารถ และมีพลังที่จะอุทิศให้กับตัวเธอ และครอบครัวของเธออย่างต่อเนื่อง แม่อาจแสดงความเศร้าโศกหรือความกังวลเกี่ยวกับการที่จะเธอออกจากโครงการในไม่ช้านี้ ยืนยันกับเธอว่าวันนี้คุณจะวางแผนการที่จะช่วยให้เธอยังคงได้รับประโยชน์จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ขณะอยู่ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย



พูดถึงถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย

- 1 บอกกับแม่ว่าคุณกำลังจะเล่นนิทาน 2 เรื่องให้เธอฟัง ให้เธอตั้งใจฟังให้ดี กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

อ่านเรื่องที่ 1 :

ลินดา เป็นผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งอาศัยอยู่ในชุมชนเล็ก ๆ เธอแต่งงานแล้ว และมีบุตร 2 คน คนโตอายุ 5 ขวบ และคนเล็กอายุหนึ่งขวบครึ่ง วันหนึ่งเธอได้รู้ว่าเพื่อนของเธอคนหนึ่งไปเรียนทำสบู่มา เพื่อนของเธอเสนอที่จะสอนวิธีทำสบู่ให้แก่เธอ ลินดาคิดว่านี่เป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นมาก ดังนั้นเธอจึงตกลงรับข้อเสนอเพื่อนของเธอ

ลินดาเรียนรู้วิธีการทำสบู่ได้อย่างรวดเร็วและเธอสนุกสนานกับมันมาก อย่างไรก็ตาม เธอไม่มีวัตถุดิบเพื่อที่จะเริ่มทำธุรกิจเล็ก ๆ ของเธอ ดังนั้น เธอจึงตั้งเป้าหมายสำหรับตัวเธอเองเพื่อที่เธอจะได้ขายสบู่ได้ เป้าหมายของเธอคือ

- แบ่งเงินจำนวนเล็กน้อยไว้ในแต่ละอาทิตย์จนมากพอที่เธอจะสามารถซื้อวัตถุดิบเพื่อทำสบู่ได้ สามี่ของลินดาเสนอว่าจะช่วยแบ่งเงินรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ จากการทำงานของเขานในแต่ละอาทิตย์ให้ หลังจากผ่านไป 4 เดือนเธอสามารถซื้อวัสดุอุปกรณ์ และ วัตถุดิบเพื่อเริ่มต้นธุรกิจการทำสบู่

- **ทำสบู่ 10 ก้อนต่ออาทิตย์** แม้ว่าเธอจะยุ่งในการเลี้ยงดูลูก ๆ ทำงานบ้านและช่วยเพื่อนบ้านในบางโอกาส ทุกวันเธอก็พยายามทำสบู่ให้ได้ 1-2 ก้อน มันใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในการทำสบู่แต่ละก้อน ปกติแล้วเธอจะสามารถทำได้ในเวลาที่ถูกคนโตไปโรงเรียนและลูกคนเล็กนอนหลับอยู่
- **ไปตลาดทุก ๆ บ่ายวันศุกร์เพื่อขายสบู่ของเธอ** เป้าหมายของเธอคือการขายสบู่ทั้ง 10 ก้อนให้หมดในช่วงบ่ายนั้น เธอพอใจกับการขายได้เพียง 7 ก้อน แต่เธอก็ยังคงตั้งเป้าหมายไว้ที่ 10 ก้อนอยู่ บางครั้งเธอก็ขายได้ตามเป้าหมาย

เป็นเพราะว่าเธอตั้งเป้าหมาย ตอนนั้นลินดามีกำไรถึง 75 เหรียญ (กรุณาปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับค่าเงินบาทตามความเป็นจริง) หลังจากการขายสบู่ไปได้ 6 เดือน เธอสามารถจ่ายเงินค่าลงทุนค่าวัสดุอุปกรณ์เริ่มต้นได้หมด ตอนนี้เธอยังสามารถจ่ายค่าเล่าเรียนของลูกชายวัย 5 ขวบ และซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ ๆ ให้กับคนในครอบครัวของเธอได้อีกด้วย โดยเฉพาะลูกชายวัยขวบครึ่งของเธอ ซึ่งโตเร็วทำให้เสื้อผ้าคับเร็วมาก สามีของเธอภูมิใจในตัวเธอ และเธอรู้สึกเป็นประโยชน์มาก และมีความสามารถ เธอไม่เคยรู้สึกที่ตัวเองมีค่าเช่นนั้นมาก่อนเลยในชีวิต

อ่านเรื่องที่ 2 :

เมลินดา ก็เป็นผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งอาศัยอยู่ในชุมชนเล็ก ๆ เช่นกัน เธอแต่งงานแล้วและมีลูกสองคน คนโตอายุ 4 ขวบ และ คนเล็กอายุ 2 ขวบ เมื่อเธอยังเป็นวัยรุ่นอยู่ คุณยายของเธอเคยสอนเธอถักโครเชต์ เมื่อเธออายุได้ 17 ปี เมลินดาสามารถถักเสื้อ ถูเท้า หมวก หรือแม้กระทั่งผ้าคลุมโต๊ะสวย ๆ ได้อย่างไรก็ตามเมื่อเมลินดาแต่งงาน และมีลูกคนแรก หน้าที่ความรับผิดชอบหลายอย่างของการเป็นภรรยาและเป็นแม่ทำให้เธอไม่มีเวลา เธอใช้เวลาทั้งวันในการเลี้ยงดูลูกในขณะที่สามีของเธอออกไปทำงาน เมลินดาเคยไปที่ตลาดและเจอพ่อค้ากำลังขายงานถักโครเชต์ เธอคิดว่ามันน่าดึงดูดเป็นอย่างมาก บางครั้งเธอเข้าไปจับดูและวิจารณ์มัน อย่างไรก็ตาม ทันทีที่กลับมาถึงบ้าน หน้าที่ต่าง ๆ ในการเป็นภรรยา และเป็นแม่ก็พุ่งเข้ามาหาเธอโดยทันที คุณยายของเธอย้ำเตือนเธอว่า เธอสามารถถักโครเชต์และอาจจะขายสินค้าของเธอเองที่ตลาดได้เหมือนกัน แต่เมื่อไรก็ตามที่คุณยายของเธอเอ่ยถึงเรื่องนี้ เมลินดาก็กล่าวข้อแก้ตัวดังนี้ :

- **ฉันไม่มีเวลา** ฉันยุ่งมาก ๆ กับการดูแลสามีและลูก ๆ ของฉัน
- **ฉันไม่เก่งเท่าคนอื่น** ที่ขายงานโครเชต์ที่ตลาด
- **ฉันทำเข็มถักโครเชต์หายไปหลายปีแล้ว** ฉันไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามันอยู่ที่ไหน
- **ฉันคิดว่า** ฉันอาจจะจำวิธีการถักโครเชต์ไม่ได้อีกแล้ว
- **ฉันขี้อายจนเกินไป** ที่จะต่อรองราคากับลูกค้า

คุณยายของเมลินดาละสายตาลงและกลับบ้านของเธอไป

2) ต่อไปให้ถามแม่ถึงคำถามดังต่อไปนี้ (คำตอบที่เป็นได้อยู่ในวงเล็บ)

- สิ่งที่คุณลินดาได้ทำในขณะที่เมลินดาไม่ได้ทำคืออะไร (เธอตั้งเป้าหมายและกำหนดเวลาของแต่ละเป้าหมาย)
- สิ่งที่คุณลินดาได้ใช้ประโยชน์ในขณะที่เมลินดาไม่ได้ใช้ประโยชน์จากมันเลยคืออะไร (เธอใช้ทักษะการสร้างรายได้ที่เธอได้เรียนรู้มาจากผู้อื่น)
- ผู้หญิงคนใดที่มั่นใจในความสามารถของตัวเองมากกว่ากัน (ลินดา)
- ผู้หญิงคนไหนที่ไม่เคยให้โอกาสตัวเองเพื่อทำสิ่งของบางสิ่งและขายนั่น (เมลินดา)
- ผู้หญิงทั้งคู่มีครอบครัวและลูกน้อยเหมือนกัน คุณคิดว่าทำไมลินดาจึงมีเวลาแต่เมลินดาไม่มีเวลา (ลินดามีเวลาเพราะว่าเธอตั้งเป้าหมายเพื่อจัดสรรเวลา ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเวลาน้อยนิดในแต่ละวัน ลินดายังใช้ประโยชน์จากการสนับสนุนจากเพื่อนของเธอ ในขณะที่เมลินดาไม่ได้ใช้ประโยชน์จากการสนับสนุนจากคุณยายของเธอ)
- ผู้หญิงคนไหนที่มีทัศนคติของการมีค่าและมีความมั่นใจ (ลินดา)
- ผู้หญิงคนไหนที่มีทัศนคติของการไม่มีค่าและทัศนคติแง่ลบ (เมลินดา)
- (คำถามอื่น ๆ ที่คุณอาจจะต้องการเพิ่มลงไป)

3) ทั้งลินดาและเมลินดามีโอกาสเหมือนกันที่จะแบ่งเบาภาระให้กับครอบครัวและทำให้ตัวเองรู้สึกมีค่า อย่างไรก็ตาม ประเด็นหลักที่แตกต่างกันของทั้งสองคนคือทัศนคติ ลินดามีทัศนคติทางบวกต่อความสามารถของเธอและใช้ประโยชน์ในโอกาสของเธอที่เธอมี ในขณะที่เมลินดามีทัศนคติทางลบเกี่ยวกับความสามารถของเธอ

4) ทำนองเดียวกัน ทัศนคติเกี่ยวกับวิธีที่เราแสดงเมื่อได้รับโอกาสจะเป็นตัวกำหนดว่าเราจะประสบความสำเร็จหรือไม่ และเพื่อช่วยในการสร้างทัศนคติที่ดีเพื่อช่วยเหลือครอบครัวของเราอย่างต่อเนื่อง (แม้กระทั่งหลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย) เราต้องสร้างความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

พูดยุถึงการสร้างความรู้ปัดชอบ

1) ขอให้แม่แบ่งปันเรื่องราวเมื่อครั้งที่เธอสามารถบรรลุเป้าหมายที่เธอตั้งไว้ เพราะมีการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

2) กรุณาเตรียมเรื่องราวของตัวเองที่จะแบ่งปันเพื่อเกริ่นนำการสนทนาหากมีความจำเป็น ความคิดที่เป็นไปได้ อาจจะเป็น :

- เรียนรู้ในการทำอาหาร
- เรียนรู้ในการเย็บผ้า
- เรียนรู้ในการว่ายน้ำ
- เรียนรู้ในการอ่าน

3) ถามแม่ด้วยคำถามดังต่อไปนี้ (คำตอบที่เป็นไปได้อยู่ในวงเล็บ)

- คุณได้เรียนรู้สิ่งนี้ได้อย่างไร (ที่บ้านกับแม่)
- คุณมีความทรงจำที่ดีเกี่ยวกับประสบการณ์การเรียนรู้เหล่านี้หรือไม่
- ถ้าไม่ คุณโปรดบอกฉันได้ไหมว่าทำไม

4) ถ้าประสบการณ์การเรียนรู้เหล่านั้นเป็นเรื่องที่ไม่สนุกสนาน ให้ใช้เวลาในการพูดคุยรับทราบปัญหากับเธอนำการคิดที่คุณได้ทำไว้ในตอนต้นออกมา ในขณะที่คุณกำลังนำเสนอการ์ดแต่ละใบให้ย้าถึงเหตุผลว่าทำไมกิจกรรมการเรียนรู้เหล่านี้จึงเป็นที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ กรุณาปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามความจำเป็น



การ์ด:

- การเรียนรู้การเดินรำ เป็นเรื่องน่าสนใจ และเป็นประโยชน์เพราะว่าคุณต้องเรียนรู้มันไปพร้อมกับคู่เต้นผู้ซึ่งพร้อมที่จะเรียนรู้ไปพร้อมกับคุณ (ตามความเหมาะสมทางวัฒนธรรม)
- การเรียนรู้การอ่านและเขียน เป็นเรื่องน่าสนใจและเป็นประโยชน์ เพราะว่าคุณต้องติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
- การเรียนรู้ที่จะทำอาหารประจำครอบครัว เป็นเรื่องน่าสนใจและเป็นประโยชน์ เพราะว่าคุณเรียนรู้มันจากพ่อ และแม่ของคุณ ผู้ซึ่งเรียนรู้มาจากปู่ ย่า ตา ยาย อีกที ฯลฯ
- การเรียนรู้ที่จะอธิษฐาน เป็นเรื่องน่าสนใจ และเป็นประโยชน์ เพราะว่าคุณจะต้องสื่อสารกับพระเจ้า และเป็นไปได้ที่ต้องอธิษฐานเพื่อผู้อื่น และก็เป็นไปได้ที่ผู้อื่นจะอธิษฐานเพื่อคุณเช่นกัน
- การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องว่าจะเป็นแม่ที่ดีได้อย่างไร เป็นเรื่องน่าสนใจและเป็นประโยชน์ เพราะว่ามันทำให้คุณมีความใกล้ชิดกับลูกของคุณมากขึ้นเรื่อย ๆ

5) ลักษณะเฉพาะของเนื้อความบนการ์ดเหล่านี้คืออะไร (มันคือทักษะที่คุณต้องเรียนรู้จากผู้อื่น) เมื่อเราเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ กับผู้อื่น มันเป็นเรื่องที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์ซึ่งเราเรียกว่า ความรับผิดชอบ พระเจ้าทรงตั้งใจให้พวกเรา รับผิดชอบ ต่อกันและกัน เพื่อประโยชน์ของพวกเราเอง



พูดคุยถึงการตั้งเป้าหมาย หลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

- 1 นำแผนภูมิเป้าหมายหลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยที่คุณได้ทำไว้ก่อนการเยี่ยมบ้าน และ นำลูกเต๋า หรือ ก้อนกรวดออกมา
- 2 วางแผนภูมิตามพื้นเรียบ เช่นบนพื้นบ้าน
- 3 ส่งเสริมให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมด้วย

การตั้งเป้าหมายหลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

- 1 ให้แม่หรือเด็ก ผลัดกันโยนลูกเต๋าหรือก้อนหินลงบนกระดาน เมื่อมันตกลงบนช่องไหน ให้พูดเกี่ยวกับเนื้อความในช่องนั้น แนวคิดที่เขียนอยู่ในช่องคือคำแนะนำสำหรับเป้าหมายบางอย่างที่แม่สามารถตั้งขึ้นสำหรับตัวของเธอเอง
- 2 ใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาทีในกิจกรรมนี้ ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้เวลาพูดคร่าว ๆ ถึงแต่ละหัวข้อของแผนภูมิ แต่ให้ยืนยันกับแม่ว่ามันต้องใช้เวลาทั้งชีวิตกว่าจะเกิดความเชี่ยวชาญอย่างเต็มที่ในแต่ละด้านของการเติบโต
- 3 ทำการจัดตั้งเป้าหมายภายหลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยร่วมกับแม่ 3-5 เป้าหมาย
- 4 พูดคุยถึงจุดแข็งข้อไหนของเธอที่จะช่วยให้เธอมีทัศนคติที่ดี เพื่อที่เธอจะสามารถบรรลุเป้าหมายได้ พูดคุยถึงอุปสรรค และวิธีที่จะเอาชนะอุปสรรคเหล่านั้นเพื่อจะให้เธอมีทัศนคติที่ดี เพื่อที่เธอจะสามารถบรรลุเป้าหมายได้
- 5 พูดคุยถึงวิธีที่จะมีความรับผิดชอบ เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายของเธอ ใช้ตัวอย่างจากเนื้อเรื่องสองเรื่องที่ได้เล่าไปก่อนหน้านี้
- 6 ส่งเสริมให้แม่เฉลิมฉลองกับความสำเร็จของเธอ ไม่ว่าจะเป็นเล็กหรือใหญ่ก็ตาม
- 7 ถ้าลูกเต๋าหรือก้อนหินตกลงในช่องสี่เหลี่ยมที่เขียนว่า “ฝึกปฏิบัติการรับใช้ชุมชน” หรือ “เป็นอาสาสมัครในองค์กรภายในชุมชนของฉัน” ให้แบ่งปันความคิดที่คุณได้หาข้อมูลมาก่อนหน้านี้ให้แม่ฟัง



ให้ข้อมูลเพิ่มเติม

- 1 ถ้าแม่หรือลูกเคยมีประสบการณ์การได้รับบาดเจ็บต่าง ๆ เมื่อเร็ว ๆ นี้ ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบริการที่คุณได้ทำการค้นคว้ามาแล้วล่วงหน้า
- 2 ถ้าแม่แสดงออกถึงความสนใจในเรื่องโอกาสในการสร้างรายได้อย่างชัดเจน ให้บอกข้อมูลที่คุณได้ทำการค้นคว้ามาแล้วล่วงหน้าด้วยเช่นกัน
- 3 จัดหาแผนที่หรือข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับบริการเหล่านี้แก่เธอ คุณอาจต้องช่วยจัดลำดับของโอกาสเหล่านี้จากกิจกรรมที่ผ่านมาที่อยู่ในส่วนของ “การตั้งเป้าหมายหลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กช่วงปฐมวัย”



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

หมายเหตุ : กิจกรรมวัดความสำเร็จนี้มีไว้สำหรับแม่ ถ้าเป็นไปได้ ให้พูดคุยถึงเป้าหมาย 2-3 อย่าง ที่เธออาจจะตั้งไว้สำหรับลูกของเธอหลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

- 1 ทบทวนกลยุทธ์ในการทำให้สำเร็จที่มูลนิธิได้จัดเตรียมไว้สำหรับคุณและแม่
- 2 พูดคุยกับเธอถึงทักษะการสร้างรายได้ 2 อย่างที่เธอวางแผนไว้ว่าจะทำมันหลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- 3 ให้แน่ใจว่าคุณและแม่ได้ทำในส่วนของการทำงาน ในเรื่องของทักษะการสร้างรายได้สองทักษะนี้



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการทำงานจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การทำงานอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 ให้แม่เลือกเป้าหมาย 3-5 อย่างจาก “ตารางที่ 1 แผนภูมิเป้าหมายภายหลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย” เป้าหมายเหล่านี้ควรจะอยู่ในส่วนของ “การตั้งเป้าหมายหลังจากสิ้นสุดโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย”
- 2 วางแผนการวัดผล ความสำเร็จ เพื่อให้อ่านเป้าหมายเหล่านี้
- 3 กำหนดเวลาที่ชัดเจนสำหรับงานเหล่านี้อย่างคร่าว ๆ ถ้าจำเป็นให้ยกตัวอย่างจากเรื่องของลินดาที่ได้เล่าไป

กิจกรรมสอนเสริม

- 1 เพื่อให้เกิดความสนุกสนานมากขึ้นให้อ่านบทกวีโดย เอมีลี ดิกเคนสัน (นักกวีชาวอเมริกันใน ศตวรรษที่ 18) พร้อมไปกับแม่

ไม่ไร้ค่า

ถ้าฉันสามารถห้ามไม่ให้ใครรอกหักได้

ฉันจะไม่ใช้คนไร้ค่า

ถ้าฉันสามารถทำให้ความเจ็บปวดในชีวิตหนึ่งบรรเทาลง

หรือช่วยเหลือคนที่ตกจากรังได้กลับสู่รังอีกครั้ง

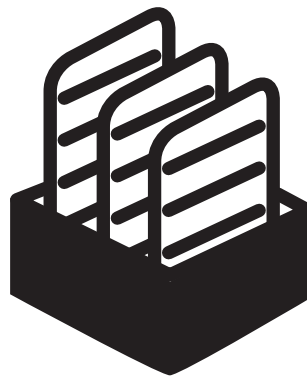
ฉันจะไม่ใช้คนไร้ค่า

- 2 ความพิเศษของบทกวีนี้คืออะไร คำตอบและข้อสรุปที่เป็นไปได้ ได้แก่:

- ฉันสามารถรู้สึกว่ามีคุณค่าจากการทำสิ่งธรรมดา ๆ ในโลก
- ฉันควรจะฉลองความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย
- เป้าหมายนั้นอาจจะง่าย ๆ ก็ได้
- ความสำเร็จอาจเป็นอะไรก็ได้ เช่นการทำให้คนอื่น ๆ รู้สึกดีขึ้น
- ทุก ๆ ชีวิตมีค่า
- (มีสิ่งเพิ่มเติมอีกหรือไม่)

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Cook, Roy J. 101 Famous Poems: An Anthology. Ed. Contemporary Books, Chicago: McGraw Hill, 1958.

Compassion International Program Field Manual, v. 1.2, Section 44: CSP Completion, August 2008, p. 43.

83

การแสดงผลออกอย่างสร้างสรรค์ผ่านศิลปะและดนตรีสำหรับเด็ก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV83

ชื่อบท : การแสดงผลออกอย่างสร้างสรรค์ผ่านศิลปะ และดนตรีสำหรับเด็ก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
31-33 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการหาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : มีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด จลน มีเหตุผล

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่าการแสดงผลออกอย่างสร้างสรรค์ผ่านทางศิลปะ และดนตรีนั้นเป็นประโยชน์ต่อลูกของเธออย่างไร
- บอกโอกาสที่เหมาะสมสำหรับลูกของเธอในการเรียนรู้ศิลปะ และดนตรีในบ้านได้
- ให้โอกาสลูกของเธอได้เรียนรู้ศิลปะ และดนตรี

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



เศษผ้า



กระดาษกล่องรูปสี่เหลี่ยม
จัตุรัสขนาด 20 ซม. เป็น
อย่างน้อย



กาว (ผสมตามสูตรถ้า
ต้องการ)



เศษกระดาษสี หรือจาก
หนังสือพิมพ์ หรือ
นิตยสาร (ถ้ามี)



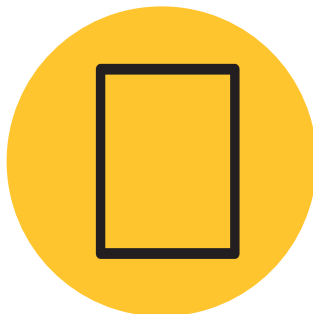
กรรไกร



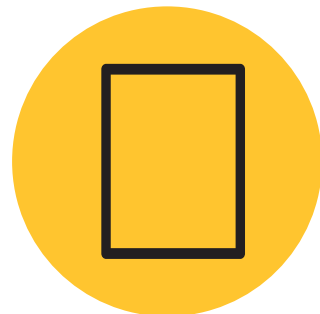
อุปกรณ์การระบายสี



เชือก ริบบิ้น เศษผ้า
ยาว 2 เมตร 2 ชิ้น



แผ่นกระดาษ



กระดาษสำหรับเด็ก

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ผสมกาว ถ้าต้องใช้ ให้อุ้ม คู่มือแนะนำการใช้



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกาย และ
จิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียน
ที่แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับ
จิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 แจกเศษผ้า กระดาษแข็ง อุปกรณ์ระบายสี และเศษกระดาษหรือเศษนิตยสารที่เตรียมมาให้แก่แม่
- 2 แนะนำให้แม่ทำหน้ากากจากวัสดุที่นำไป
- 3 พูดคุยกับแม่ถึงความรู้สึกที่ได้รับอนุญาตให้ประดิษฐ์หน้ากากด้วยวัสดุที่นำไป
- 4 ระดมความคิดเกี่ยวกับความสำคัญของการใช้ความคิดสร้างสรรค์ผ่านศิลปะ และดนตรีมีต่อลูกของเธอ

ประโยชน์อาจได้แก่ :

- การพัฒนาทักษะการคิด
- การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็ก
- กระตุ้นพัฒนาการของสมอง
- ช่วยสร้างความมั่นใจในตนเอง
- การพัฒนาจินตนาการ
- เป็นการเตรียมตัวเด็กสำหรับการแก้ปัญหา และการคิดอย่างสร้างสรรค์ในโรงเรียน

- 5 แจกเชือก ริบบิ้น หรือเศษผ้ายาว ๆ ให้กับแม่ สนับสนุนให้แม่คิดถึงเพลงที่เธอมีความสุขในการร้องหรือแต่งเพลงขึ้นมาเองใหม่ ร้องเพลงและเดินไปด้วยกัน โบกริบบิ้นไปตามเสียงเพลง (ถ้าเหมาะสมตามวัฒนธรรม)

- 6 ถามแม่ว่าประโยชน์ในการมีปฏิสัมพันธ์กับเสียงเพลง และการเต้นรำต่อลูกของเธอคืออะไร ประโยชน์ได้แก่ :

- การพัฒนาทักษะการคิด
- การพัฒนาความเชื่อมโยงกับการคิดเชิงคณิตศาสตร์
- การกระตุ้นพัฒนาการของสมอง
- การพัฒนาความมั่นใจในตนเอง

- 7 ระดมความคิดถึงกิจกรรมทางศิลปะและดนตรีอื่น ๆ ที่แม่และลูกสามารถทำได้ ลองคิดถึงอุปกรณ์ที่จะต้องใช้ ได้แก่ อุปกรณ์การระบายสี กระดาษ อุปกรณ์สร้างเสียง ฯลฯ ยกตัวอย่างเช่น ขงเล่นทางดนตรีหลายอย่างสามารถทำได้จากกระดาษแข็งและพลาสติก หรือขวดที่นำกลับมาใช้ใหม่

- 8 วาดรูปของกิจกรรมเหล่านี้ลงบนแผ่นกระดาษ ส่งเสริมให้แม่แขวนหรือวางแผ่นกระดาษที่เขียนรูปกิจกรรมนี้ไว้ในที่ที่เธอสามารถเห็นได้บ่อย ๆ เช่น ในแฟ้มงานของเธอ



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

- 1 แจกกริบบิ้น เชือก หรือเศษผ้าให้กับเด็ก ส่งเสริมให้แม่และเด็กร้องเพลงและเต้นรำด้วยกันสองถึงสามเพลง พร้อมกับโบกริบบิ้นไปด้วย
- 2 แจกอุปกรณ์การระบายสีและกระดาษให้กับเด็ก เด็กในช่วงอายุนี้ รักที่จะทำการทดลองกับสี และการวาดรูป



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

ทำกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะและดนตรีที่ได้จากการระดมความคิดให้สำเร็จอย่างน้อย 2 อย่าง



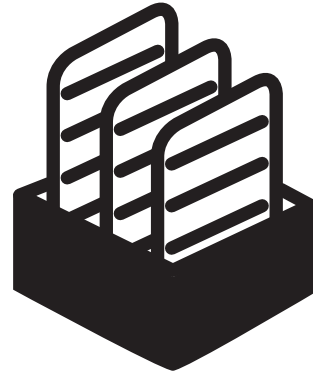
กิจกรรมสอนเสริม

แม้ว่าคุณจะไม่มีพื้นที่และวัสดุอุปกรณ์ คุณยังคงสามารถทำกิจกรรมทางศิลปะ และดนตรีได้ ถ้าคุณไม่มีอุปกรณ์เลย คุณสามารถสร้างสรรค์งานศิลปะได้จากวัสดุธรรมชาติ ได้แก่ ก้อนหิน กิ่งไม้ และทราย ยกตัวอย่างเช่น แม่สามารถ :

- สร้างสรรค์งานดนตรีด้วยการแต่งเพลงและจังหวะใหม่ ๆ
- ใช้อุปกรณ์ภายในบ้านสำหรับการเคาะเพื่อทำกิจกรรมในการสร้างจังหวะดนตรี
- นำวัสดุที่นำกลับมาใช้ใหม่และสะอาดมาใช้สร้างสรรค์งานศิลปะและดนตรี

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตาม
อายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

84

การดูแลรักษาบ้านและ บริเวณที่อยู่อาศัยให้สะอาด

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV84

ชื่อบท : การดูแลรักษาบ้านและบริเวณที่อยู่อาศัยให้
สะอาด

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
31-33 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อ
ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค
การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพ
และเรื่องทางเพศ

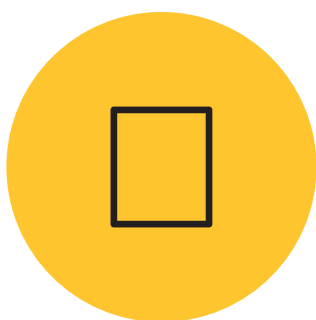
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ระบุถึงวิธีการกำจัดของเสีย
ภายในบ้านโดยวิธีที่ปลอดภัยและ
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด
- สร้างตารางการทำความสะอาด
เพื่อบริหารเวลาและทรัพยากร
ต่าง ๆ เพื่อรักษาบริเวณที่อยู่
อาศัยให้สะอาด
- ระบุวิธีสำหรับการจัดการงานบ้าน
ทั่ว ๆ ไป

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ



อุปกรณ์ระบายสี



เอกสารแบบสอบถาม
ประจำไตรมาส (ให้
พิมพ์ออกมาก่อนเริ่ม
บทเรียนเพื่อตอบ
แบบสอบถามในตอน
ท้ายของบทเรียน
แบบสอบถามอยู่ใน
“ทูลบออกซ์” ในแผ่น
ดีวีดี)

สิ่งที่ต้องเตรียม

- พับกระดาษเป็นรูปพัด (พับกระดาษกลับไปมาสลับกัน) ให้มีรอย
พับบนกระดาษ 4 เส้น



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยถึงการดูแล รักษาบ้านให้สะอาด และเป็นระเบียบ

เมื่อคุณมาถึงบ้านของแม่ให้แก้มก้มทำกระเปาะหรือถูเก็บเอกสารโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้รกไม่เป็นระเบียบ รวมทั้งเอกสารก็ไม่ได้จัดเรียงให้เป็นระเบียบ ฯลฯ ของกระจัดกระจายออกจากกระเปาะใช้สิ่งนี้เป็นตัวอย่างในการพูดคุยต่อไปนี้

- 1 ค้นหาบันทึกของคุณและลูกไม่เจอคุณคิดว่าทำไมฉันจึงหาไม่เจอ
(คำตอบที่แม่น่าจะตอบ — กระเปาะมีของอยู่เต็มและไม่เป็นระเบียบ)
- 2 ฉันต้องทำอะไรให้กระเปาะสะอาดและเป็นระเบียบคุณเคยมีอุปสรรคในการดูแลรักษาบ้านและข้าวของให้สะอาดและเป็นระเบียบหรือไม่
- 3 พูดคุยถึงปัญหานี้กับแม่และอธิบายว่าบ่อยครั้งที่เราไม่สามารถรักษาสິงต่าง ๆ ให้สะอาดและเป็นระเบียบได้แต่มันมีความสำคัญที่ต้องทำ เช่น นั้นเนื่องด้วยหลายเหตุผลยกตัวอย่าง เช่น บ้านที่สะอาดจะไม่มีเชื้อโรคและไม่มีแมลงวันที่เป็นพาหะนำโรค ฯลฯ
- 4 เมื่อแม่อนุญาตให้เดินสำรวจภายในบ้านตัดสินใจร่วมกับแม่ว่าพื้นที่ใดในบ้านที่สะอาดและเป็นระเบียบดีแล้ว และพื้นที่ใดที่ไม่เป็น เช่น นั้น
- 5 ระดมความคิดเกี่ยวกับวิธีทำความสะอาดพื้นที่ที่ไม่สะอาดและไม่เป็นระเบียบได้แก่การกวาดเช็ดถูด้วยน้ำสบู่อุปการจัดระเบียบใหม่และ/หรือการกำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป
- 6 จากนั้นให้เดินสำรวจภายนอกบ้านตัดสินใจร่วมกับแม่ว่าพื้นที่ใดที่เธอดูแลรักษาได้ดีแล้วและพื้นที่ใดที่ไม่
- 7 ระดมความคิดเกี่ยวกับวิธีทำความสะอาดพื้นที่ที่ไม่สะอาดและไม่เป็นระเบียบได้แก่การกวาดเช็ดถูด้วยน้ำสบู่อุปการจัดระเบียบใหม่และ/หรือการกำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป



พูดคุยถึงการกำจัดขยะ

- 1 พูดคุยถึงการกำจัดขยะและของเสีย
 - ถามแม่ว่าปัจจุบันเธอกำจัดขยะอย่างไร
 - ถามเธอว่าเธอคิดว่าการกำจัดขยะและของเสียด้วยวิธีของเธอนั้นเป็นวิธีที่สะอาดและน่าพอใจหรือไม่
 - ถามเธอว่าผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการกำจัดขยะของเธอในตอนนี้เป็นคืออะไร
- 2 มองหาวิธีการกำจัดขยะและของเสียอื่น ๆ ที่เป็นไปได้
 - ลองมองดูที่กองขยะและของเสียดูว่าสิ่งไหนเป็นของเสียอันตราย (เศษอาหารหรือพืชผัก) สิ่งไหนสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ (ไม้ขวดกระป๋องกระดาษหรือ

- กระต่ายแข็ง) สิ่งไหนคือขยะของเสียที่ต้องกำจัด
- พุดคุยและลงความเห็นกันว่าสิ่งไหนเป็นของเสียที่ต้องกำจัดไป
- 3** คุณสามารถนำสิ่งของอินทรีย์ทั้งหลายไปทำประโยชน์อะไรได้บ้างแทนที่จะทิ้งมันไป
- ให้สัตว์กินเป็นอาหารหรือใช้เป็นปุ๋ยสำหรับพืชและผัก (ดูบทเรียนสำหรับกิจกรรมเพิ่มเติมเรื่องการผสมผสาน)
 - ออกแบบถังกล่งหรือกำหนดพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับใส่ของเสียอินทรีย์
- 4** คุณสามารถนำสิ่งของที่สามารถนำกลับไปใช้ใหม่มาทำอะไรได้บ้าง
- ใช้ทำงานศิลปะและงานฝีมือสำหรับเด็ก ๆ หรือนำมาใช้เก็บของหรือนำไปขายที่โรงงานรับซื้อของเก่าถ้ามันยังใช้ได้
 - ออกแบบถังกล่งหรือกำหนดพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับเก็บสิ่งของที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้
- 5** คุณจะอย่างไรกับขยะที่ปลอดภัยและปลอดภัย
- นำมันไปทิ้งในสถานที่ทิ้งขยะที่ใกล้ที่สุด
 - ออกแบบถังกล่งหรือกำหนดพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับใส่ขยะ
- 6** ย้ำกับแม่ว่าให้ระวังเมื่อต้องจัดการกับขยะต่าง ๆ
- ระวังอย่าให้ของมีคมบาด
 - อย่าแตะต้องสารเคมีที่อาจมีอันตราย
 - ล้างมือทุกครั้งหลังจากจับขยะสกปรก
- 7** คิดกับแม่ว่าจะทำความสะอาดพื้นที่ภายในและภายนอกบ้านเรียงลำดับก่อนหลังอย่างไรตัดสินใจว่าบริเวณใดที่เธอจำเป็นต้องทำความสะอาดและจัดระเบียบโดยทันที
- 8** แจกกระดาษที่พับเป็นรูปพัดไว้แล้วให้แม่
- ที่แผ่นพับแผ่นบนสุดวาดรูป (หรือเขียนคำพูด) ว่า “ตารางการทำความสะอาดประจำวัน”
 - ที่แผ่นพับแผ่นต่อไปให้แม่วาดรูปสิ่งที่จะทำความสะอาดในวันแรกของสัปดาห์
 - ที่แผ่นพับแผ่นต่อไปให้แม่วาดรูปสิ่งที่จะทำความสะอาดในวันที่ 2 ของสัปดาห์
 - ให้แม่วาดรูปสิ่งที่จะทำความสะอาดในวันที่ 3 4 และ 5 ของสัปดาห์ต่อลงในแผ่นพับให้แน่ใจว่ามันครอบคลุมพื้นที่สำคัญทั้งภายในและภายนอกบ้านทั้งหมดที่จำเป็นต้องทำความสะอาด
- 9** ให้แม่คิดว่าใครอาจจะช่วยเธอได้บ้างและงานใดบ้างที่เธอสามารถมอบหมายให้สมาชิกคนอื่นภายในบ้านทำได้



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



- 1 ให้เลือกบริเวณของบ้านที่จะให้ลูกช่วยทำความสะอาดและจัดระเบียบพยายามให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำความสะอาดให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- 2 ช่วยให้แม่และเด็กเริ่มงานทำความสะอาดและให้แม่และเด็กทำความสะอาดให้เสร็จก่อนคุณออกจากบ้าน
- 3 ย้ำกับแม่ว่ากิจกรรมหรือสิ่งของอะไรที่ปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัยสำหรับเด็กในการมีส่วนร่วมโดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดต่าง ๆ และสถานะที่ไม่สะอาดที่อาจจะเป็นอันตรายต่อทั้งแม่และลูก



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ส่งเสริมให้แม่ใช้ตารางการทำความสะอาดของเธอ ย้ำให้เธอมอบหมายงานให้แกสมาชิกในบ้านคนอื่น ๆ ที่สามารถช่วยเธอได้
- แนะนำให้แม่ทำความสะอาดและจัดระเบียบพื้นที่ภายในบ้านที่เธอเห็นว่าต้องรีบทำก่อนเป็นอันดับแรก ๆ

กิจกรรมสอนเสริม

- การพูดคุยเรื่องการดูแลรักษาบ้านของแม่อาจจะเป็นเรื่องที่กระทบต่อความรู้สึกของแม่ให้แน่ใจว่าคุณได้กล่าวถึงสิ่งที่แม่ทำได้ดีอยู่แล้วด้วยและเมื่อต้องพูดคุยถึงสิ่งที่แม่จำเป็นต้องปรับปรุงให้ใช้ความเอาใจใส่และศิลปะในการพูดเพื่อไม่ให้เธอรู้สึกอับอายหรือเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยขึ้น
- ให้แน่ใจว่าแม่มีผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ปลอดภัยใช้ในบ้านเธอสามารถใช้ของ 2-3 ชนิด ที่มีในบ้านในทำความสะอาด :
 - เธอสามารถใช้ผงฟูและผ้าหรือฟองน้ำชุบน้ำในการขัด
 - เธอสามารถใช้น้ำส้มสายชูผสมให้เจือจางในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค
 - เธอสามารถใช้สารฟอกสีเจือจางในการฆ่าเชื้อโรคอย่างหมดจดอย่างไรก็ตามสารฟอกสีนั้นเป็นสารที่เป็นพิษรุนแรงจึงควรใช้อย่างระมัดระวังเท่าที่จำเป็นและอย่าใช้เมื่อมีเด็กอยู่ใกล้ ๆ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)



กิจกรรมเสริมศักยภาพ

ดูแลรักษาบ้านและบริเวณที่อยู่อาศัยให้สะอาด

วัตถุประสงค์

- แม่สามารถสร้างตารางการทำความสะอาดส่วนตัวเพื่อบริหารเวลาและทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อดูแลรักษาพื้นที่อยู่อาศัยให้สะอาด

วัสดุอุปกรณ์และสิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. รวบรวมอุปกรณ์ต่อไปนี้

- แผ่นกระดาษแข็งสำหรับให้แม่เก็บไว้
- เครื่องเขียน

กิจกรรมตัวต่อตัว

1 ร่วมกับแม่เขียนหัวข้อต่อไปนี้เป็นตารางอาจใช้สัญลักษณ์ก็ได้ถ้าต้องการ

- งานบ้าน
- วันในสัปดาห์
- ช่วงเวลาของวันที่จะทำงานบ้าน
- อุปกรณ์ที่ต้องใช้
- เวลาที่ต้องใช้ในการทำให้เสร็จ
- แรงกายที่ต้องใช้เพื่อให้เสร็จ

2 ร่วมกับแม่เขียนข้อมูลงานบ้านหรือสัญลักษณ์เพื่อเป็นการแนะนำให้แม่ทำงานบ้านเหล่านี้ให้สำเร็จในแต่ละสัปดาห์ตัวอย่างของงานบ้านอาจ ได้แก่ :

- การล้างจาน หม้อ กระทะ และ อุปกรณ์สำหรับทำอาหาร
- การซักและตากเสื้อผ้าและผ้าปูที่นอน
- การกวาดและถูพื้น
- การกำจัดฝุ่น
- การซ่อมแซมเสื้อผ้า
- การฆ่าเชื้อโรคบนของเล่นของลูก
- การทำอาหาร
- การรีดผ้า
- การซื้อของใช้ในบ้านหรือการปลูกพืชผักผลไม้
- ไปตักน้ำจากแหล่งน้ำ
- ทำน้ำให้สะอาดสำหรับการดื่มกิน

3 ถาม/พูดว่า :

- เวลาในการทำงานที่แบ่งไว้นั้นดูมีความเป็นไปได้สำหรับคุณหรือไม่ ถ้าไม่ เราจะสามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้บ้างเพื่อให้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น
- คุณสามารถไหว้วานให้ผู้อื่นช่วยทำงานบ้านเหล่านี้ให้สำเร็จได้อย่างไร
- คุณอนุญาตให้ลูกมีโอกาสในการทำงานบ้านเหล่านี้เลียนแบบคุณบ้างหรือไม่ ถ้าใช่คุณทำได้อย่างไร (บอกให้เธอรู้ว่าเป็นโอกาสที่ดีที่จะให้ลูกฝึกปฏิบัติหรือเลียนแบบกิจกรรมที่เขาได้ดูคุณทำ)
- บ้านและที่อยู่อาศัยที่สะอาดทำให้คุณรู้สึกเช่นไร
- บอกให้แม่รู้ด้วยว่าความสะอาดช่วยลดอาการแพ้หรือการเจ็บป่วยอื่น ๆ ในครอบครัวของคุณ

85

การเปลี่ยนแปลงทางโภชนาการและ สุขลักษณะในแผนอาหาร/แผนสุขภาพสำหรับ เด็กก่อนวัยเรียนและแม่/ผู้ดูแลในอนาคต

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV85

ชื่อบท : การเปลี่ยนแปลงทางโภชนาการและสุขลักษณะในแผนอาหาร/
แผนสุขภาพสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนและแม่ / ผู้ดูแลในอนาคต

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
34-36 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติ
เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การ
ขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพ
และเรื่องทางเพศ

วัตถุประสงค์ :
แม่จะสามารถ

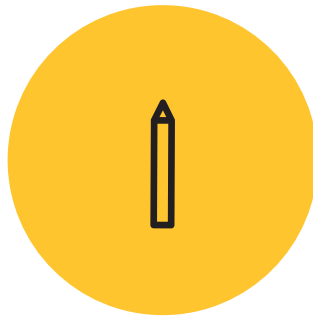
- ทบทวนพีรามิด (รูปสามเหลี่ยม)
อาหารสำหรับความรู้เรื่องโภชนาการ
ได้ (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
- ระบุความแตกต่างและความคล้าย
คลึงของโภชนาการที่เหมาะสม
สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนกับเด็กทารก/
เด็กวัยเตาะแตะได้
- บอกรายการอาหารที่มีประโยชน์
สำหรับแม่และเด็กตามวิธีการดำเนิน
ชีวิตแห่งสุขภาพในอนาคตได้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



สำเนาพีรามิดอาหาร
สำหรับแม่ (อยู่ใน
ทุลบอกซ์)



ปากกา/ดินสอสำหรับแม่



กระดาษเปล่าที่มีรูป
พีรามิดเปล่า ๆ อยู่



สีเทียน

หมายเหตุ : แม่บางคนอาจรู้สึกว่ายากหากเธอไม่เคยทาน
อาหารหลากหลายชนิดมาก่อนให้ย้ำกับเธอว่าคุณ เพียงแต่จะช่วยให้
เธอเข้าใจแนวคิดและเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์จากแหล่งอาหาร
ที่เธอมี

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- พิมพ์สำเนารูปพีรามิดอาหารจาก
ทุลบอกซ์
- วาดรูปพีรามิดเปล่าลงบนกระดาษ



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

พูดคุยเรื่องนิสัยการกินของเด็ก

- 1 ให้อธิบายนิสัยการกินของลูกของคุณ (เด็กทานอะไรบ้างในแต่ละวัน) (เขียนคำตอบของเธอไว้เพื่อนำมาใช้ภายหลัง)
- 2 นิสัยการกินของลูกของคุณเปลี่ยนไปอย่างไรบ้างจากตอนเป็นทารกคำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่
 - ตอนที่เขาเป็นทารก ฉันป้อนนมแม่กับเขา ตอนนั้นเขาไม่ได้ทานนมแม่แล้ว สารอาหารที่เขาได้รับตอนนั้นส่วนใหญ่ได้มาจากอาหาร ขนมน้ำ
 - ฉันไม่ต้องบดอาหารให้เขาอีกแล้ว
 - เธอทานอาหารเองได้แล้วตอนนี้นึกวันบางครั้งที่ผู้ใหญ่ต้องเป็นคนตัดอาหารเป็นชิ้นเล็กให้เธอ
 - ตอนนี้นั่นถามเขาว่าเขาอยากทานอะไรเขาเริ่มตัดสินใจเลือกชนิดขนมเองได้
 - เขาสามารถทานอาหารได้หลากหลายชนิดขึ้น
- 3 นิสัยการกินของลูกของคุณยังเหมือนเดิมอย่างไรบ้างคำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่
 - ฉันยังคงต้องเป็นคนเตรียมอาหารให้เพียงพอให้แก่เธอทุกวัน
 - ร่างกายของเขากำลังเจริญเติบโตและเขาต้องการอาหารจำนวนมากเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต
 - ฉันยังคงรู้ว่าเขาได้รับอาหารอย่างเพียงพอหรือไม่โดยดูจากการเจริญเติบโตของเขา ถ้าเขาเติบโตอย่างต่อเนื่องแสดงว่าเขาได้รับอาหารเพียงพอ
 - สมอของลูกสาวของฉันกำลังเติบโต เช่นเดียวกับตอนที่เธอยังเป็นทารก เธอยังคงต้องการสารอาหารที่ดีสำหรับการเจริญเติบโตของสมอของเธอ

สร้างพีรามิดอาหาร

หมายเหตุ: ให้ดูแนวคิดในการให้เด็กมีส่วนร่วมในการเรียนรู้จากกิจกรรมวัดความสำเร็จ

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าคุณกำลังจะ “สร้าง” พีรามิดอาหาร
 - พีรามิดอาหารเป็นการจัดกลุ่มประเภทของอาหารที่เหมือนกันเข้าด้วยกัน
 - มันช่วยให้เราสามารถจำได้ว่าเราควรทานอาหารแต่ละกลุ่มในปริมาณเท่าใดในแต่ละวัน
- 2 ให้ใช้กระดาษหลาย ๆ แผ่นและสีเมจิกวาดรูปอาหารอย่างง่ายหรือเขียนชื่ออาหารแต่ละชนิดที่เธอได้บอกในการพูดคุยที่ผ่านมาลงบนกระดาษ (ในการพูดคุยเรื่องนิสัยการกินของเด็ก)
 - เช่น ถ้าลูกของเธอทานข้าววันละสามมื้อให้เขียนคำว่า “ข้าว” หรือวาดรูปข้าวง่าย ๆ ลงบนกระดาษ 3 แผ่น
 - ทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ สำหรับอาหารแต่ละประเภทที่แม่ได้บอก
- 3 ให้แม่ลองจัดกลุ่มอาหารเป็นกลุ่มต่าง ๆ ตามที่เธอคิด เช่น ผักและผลไม้ทั้งหมดสามารถจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกันได้

คาร์โบไฮเดรต

6 ส่วน
ต่อวัน

หรือ “อาหารที่ให้พลังงาน”

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าอาหารกลุ่มหลักที่ควรจะมีในอาหารหรืออาหารว่างแต่ละมื้อคือ “อาหารที่ให้พลังงาน”
 - แนะนำให้ลูกทานวันละ 5-6 ส่วน
 - พูดคุยว่ามีอาหารประเภทใดบ้างที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมตามอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น ข้าว หรือธัญพืชต่าง ๆ
- 2 ประเมินวิธีที่แม่ใช้ในการแบ่งกลุ่มอาหารร่วมกันไปกับแม่
 - ถามแม่ว่าอาหารที่ลูกของเธอทานทุกวันชนิดใดบ้างที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้
- 3 เขียนประเภทของ “อาหารที่ให้พลังงาน” เพิ่มเติมลงบนกระดาษเปล่า
 - จัดเรียงกระดาษที่เขียนอาหารที่ให้พลังงานทั้งหมดให้เป็นแถวควรจะมีกระดาษทั้งหมดประมาณ 6 แผ่น(กระดาษบางแผ่นอาจเหมือนกัน เช่น ข้าว 3 ส่วน)
- 4 แสดงร่วมกับเด็กให้เห็นถึงประโยชน์ของอาหารที่ให้พลังงาน
 - เพื่อให้ความอบอุ่นกับร่างกาย — กอดเด็กเพื่อให้ความอบอุ่นกับเขา
 - เพื่อใช้ในการเคลื่อนไหว — วิ่งเป็นวงกลมกับเด็ก
 - เพื่อใช้หายใจ — กระตุ้นให้เด็กหายใจอย่างแรงพร้อมกับคุณ

ผัก หรือ ผลไม้

5 ส่วน
ต่อวัน

หรือ “อาหารที่ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง”

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าตอนนี้คุณกำลังจะพูดคุยถึงอาหารในแถวที่สองอาหารกลุ่มต่อไปที่ต้องทานเป็นประจำคือผักและผลไม้
- 2 ให้แม่ประเมินคำตอบของเธอว่าเธอได้เอ่ยชื่อผักหรือผลไม้และได้เขียนลงบนกระดาษในกิจกรรมแรกหรือไม่ ถ้าใช่ ให้เธอเรียงกระดาษเหล่านี้ให้เป็นแถวไว้ด้านบนของอาหารแถวแรก (อาหารที่ให้พลังงานหรือคาร์โบไฮเดรต) พูดคุยถึงอาหารอื่น ๆ ในกลุ่มนี้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเธอสามารถหามาได้เขียนชื่ออาหารเหล่านี้เพิ่มเติมลงบนกระดาษเปล่าแผ่นอื่น ๆ
- 3 อธิบายว่าเรามีเป้าหมายให้ทานอาหารในกลุ่มนี้ให้ครบ 5 ส่วนต่อวัน (ผัก — 3 ส่วน และผลไม้ — 2 ส่วน ถ้าเป็นไปได้)
- 4 เรียงกระดาษทั้ง 5 แผ่นไว้เหนืออาหารแถวแรก (อาหารที่ให้พลังงานหรือคาร์โบไฮเดรต)

- 5 อธิบายให้แม่ฟังว่าอาหารกลุ่มนี้เรียกว่า “อาหารที่ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง” มันจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและแลดูมีสุขภาพดี
- 6 แสดงร่วมกับเด็กให้เห็นถึงประโยชน์ของอาหารที่ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง
 - ผักและผลไม้จะช่วยให้กระดูกแข็งแรง (ให้เด็กชี้ที่กระดูกของเขา-เขาอาจต้องการความช่วยเหลือ)
 - ฟันแข็งแรง (ให้เขายิ้มให้กว้างเพื่อแสดงให้เห็นฟันของเขา)
 - เล็บแข็งแรง (ให้เธอแสดงเล็บทั้งหมดของเธอให้คุณดู-ทั้งเล็บเท้าและเล็บมือ)
 - กล้ามเนื้อแข็งแรง (ให้เขาเบ่งกล้ามเนื้อเพื่อแสดงกล้ามเนื้อของเขา-แสดงให้เขาดูวิธีการเบ่งกล้ามเนื้อ)

อาหารแกลบ

โปรตีน

4 ส่วนต่อวัน

หรือ “อาหารเพื่อการเจริญเติบโต”

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าอาหารแกลบต่อไปคือ “อาหารเพื่อการเจริญเติบโต” มันจะช่วยช่วยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเติบโตแข็งแรง
- 2 ให้แม่ประเมินคำตอบของเธอว่าเธอได้เอ่ยถึงอาหารเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกายหรือไม่ ถ้าใช่ ให้เธอเรียงกระดาษเหล่านี้ให้เป็นแถวที่ 3 ใต้ด้านบนของอาหารแกลบที่สอง
- 3 อธิบายว่าถ้าเป็นไปได้เธอควรทานถั่ว/เนื้อ 2 ส่วนและผลิตภัณฑ์นม 2 ส่วนต่อวัน
- 4 พูดคุยถึงอาหารโปรตีนอื่น ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเธอสามารถหามาได้เขียนชื่ออาหารเหล่านี้เพิ่มเติมลงบนกระดาษเปล่าแผ่นอื่น ๆ และเรียงไว้ในแถวที่สาม (นม เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว)
- 5 แสดงร่วมกับเด็กให้เห็นถึงประโยชน์ของอาหารเพื่อการเจริญเติบโต
 - ถั่วช่วยให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโต (ให้เด็กเบ่งกล้ามเนื้อ ให้เขากระโดด ให้เขายกของที่หนักแต่ต้องเป็นของที่ปลอดภัย) - ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - เนื้อช่วยให้ผมยาวขึ้น (ให้เด็กแสดงผมสวยของเธอให้คุณดู)
 - ผลิตภัณฑ์นมช่วยให้สุขภาพผิวสมบูรณ์ (ให้เด็กแสดงให้คุณดูผิวสวยของเขา)
 - ถั่ว เนื้อ และผลิตภัณฑ์นมช่วยให้เล็บยาว (ให้เธอแสดงเล็บมือของแม่ของเธอให้คุณดู)

ไขมัน

หรือ “อาหารให้พลังงาน”

- ① อธิบายให้แม่ฟังว่าอาหารแกลวี่ชนิดนี้เป็นกลุ่มสุดท้ายเรียกว่า “อาหารให้พลังงาน” มันช่วยช่วยให้พลังงานเพื่อการเจริญเติบโตของสมองและร่างกาย
- ② ประเมินคำตอบของแม่ว่าเธอได้เอ่ยชื่อ “อาหารให้พลังงาน” ในมืออาหารของลูกเธอหรือไม่
- ③ พูดคุยถึงอาหารในกลุ่มนี้ชนิดอื่น ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเธอสามารถหามาได้เขียนชื่ออาหารเหล่านี้เพิ่มเติมลงบนกระดาษเปล่าแผ่นอื่น ๆ
- ④ เรียงกระดาษเหล่านี้ในแถวสุดท้ายด้านบนสุด
- ⑤ อธิบายว่าเด็ก ๆ ควรได้รับอาหารประเภทนี้วันละสองส่วนถ้าหากเธอ/เขาเจริญเติบโตดี แต่ถ้าหากการเจริญเติบโตของเด็กไม่คงที่ เขา/เธอควรจะได้รับวันละ 2-3 เสิร์ฟในแต่ละวัน
- ⑥ แสดงร่วมกับเด็กให้เห็นถึงประโยชน์ของอาหารให้พลังงาน
 - ไขมันและถั่วช่วยให้สมองมีพลังงานมากพอสำหรับการเติบโต — (ให้เด็กชี้ไปที่สมองให้ดู-ในศีรษะ)
 - น้ำมันและน้ำตาลจะให้พลังงานเสริมสำหรับการเติบโตของร่างกาย — (ให้เด็กยกมือชูขึ้นสู่ท้องฟ้าเพื่อแสดงถึงการเติบโต)

อาหารแกลวี่

ไขมัน

2-3 ส่วน / ให้พลังงาน

อาหารแกลวี่สาม

โปรตีน

4 ส่วน / เจริญเติบโต

อาหารแกลวี่สอง

ผักหรือผลไม้

5 ส่วน / สุขภาพแข็งแรง

อาหารแกลวี่แรก

คาร์โบไฮเดรต

6 ส่วน / ให้พลังงาน

เครื่องดื่ม

- 1 พุดคุยสั้น ๆ ถึงความสำคัญของการดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว
- 2 ไม่แนะนำให้ดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเนื่องจากสิ่งเหล่านี้ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



ส่งเสริมให้เด็กกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมตลอดบทเรียนนี้ในขณะที่กำลังพุดคุยถึงอาหารแต่ละประเภท ให้เตรียมท่าทางเคลื่อนไหวของมือเพื่อให้เด็กได้แสดงท่าทางด้วย



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนีร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ส่งเสริมให้แม่ติดฟิรามาติดอาหารไว้ในที่ที่สามารถเห็นได้เด่นชัดในบริเวณที่ใช้ทำอาหารเพื่อใช้ดูในเวลาวางแผนในการทำอาหาร
- ส่งเสริมให้แม่ได้ปล่อยใหลูกของเธอได้ร่วมวางแผนเลือกอาหารและขนมที่มีประโยชน์ในบางมื้อ
- ส่งเสริมให้แม่วางแผนทำอาหารที่ถูกสัดส่วนในอีก 5 วันข้างหน้าโดยใช้อาหารจากกลุ่มอาหารทั้ง 4 กลุ่ม

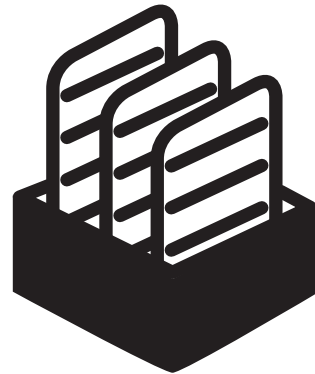
กิจกรรมสอนเสริม การทำพีรามิดอาหาร

ทางเลือกอื่น ๆ ในการทบทวนความรู้เรื่องพีรามิดอาหารมีดังต่อไปนี้

- 1 เตรียมสำเนารูปพีรามิดเปล่าให้แม่
- 2 ทบทวนอาหารประเภทต่าง ๆ และให้แม่จัดบันทึกลงสำเนาพีรามิดของเธอเพื่อใช้อ้างอิงต่อไปหรือใช้สีแทนอาหารแต่ละกลุ่มและให้เธอติดสีเหล่านั้นลงบนพีรามิดเปล่าเมื่อครอบครัวของเธอบริโภคอาหารเหล่านั้น

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็กในแบบการประเมินของเด็ก)

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

"Broadcasting Bad Health: Why Food Marketing to Children Needs to be Controlled," Published by The International Association of Consumer Food Organization, www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gskon_cm_icf.pdf (Accessed May 20, 2009)

"Towards Healthier Mothers, Children and Families: A Nutrition Guide for Community Health Workers," http://whqlibdoc.who.int/wpro/2002/9290610255_eng.pdf (Accessed May 20, 2009)

Warner, Penny. Baby Play & Learn: 160 Games for the First Three Years. Minnetonka, MN: Meadowbrook, 1999.

Werner, David, Jane Maxwell, et. Al. Where There is No Doctor: A Village Health Care Handbook. Berkeley:

Hesperian, 1992. Contact Information: <http://www.hesperian.org>

86

การย้ายไปโครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะ (ใช้เฉพาะเมื่อเด็กย้ายไปโครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะ)

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV86

ชื่อบท : การย้ายไปโครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะ
(ใช้เฉพาะเมื่อเด็กย้ายไปโครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะ)

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
34-36 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีจิตใจความเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

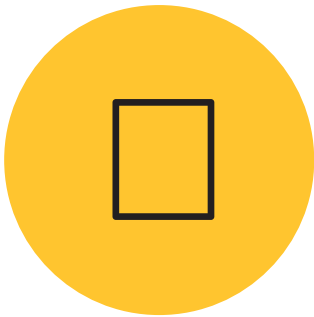
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ระบุความสำเร็จและผลองในความสำเร็จของโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยของเธอและลูก
- ระบุได้ถึงความสัมพันธ์และการสนับสนุนเพื่อให้เธอและลูกมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างต่อเนื่อง
- ระบุได้ถึงกระบวนการและขั้นตอนต่อไปสำหรับชีวิตของลูกของเธอในโครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะ
- ระบุได้ถึงวิธีที่เธอจะได้รับใช้ผู้อื่นโดยใช้ความรู้และประสบการณ์ของเธอที่ได้เรียนรู้จากโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้

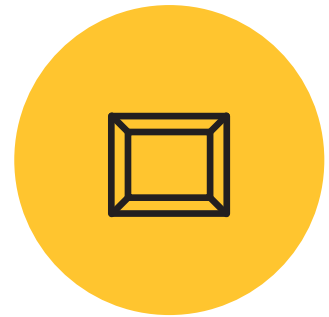
สำหรับการถ่ายภาพปะติดจากชิ้นส่วนเล็ก ๆ



กระดาษแผ่นใหญ่ ๆ ถ้า
จะให้ดีควรจะเป็นกระดาษ
แข็งขนาดประมาณ
51 ซม. x 46 ซม.



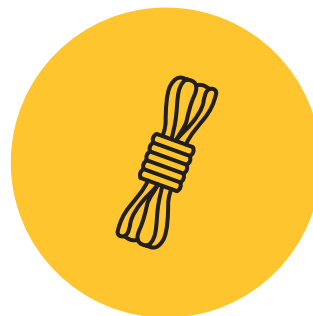
กระดาษโปสเตอร์ สี กาว
สีไม้ กรรไกร เพื่อทำภาพ
ปะติดแห่งความสำเร็จ



กรอบรูปหรือแผ่นเคลือบ
สำหรับภาพปะติด



สัญลักษณ์หรือวัตถุที่เป็น
ตัวแทนถึงความสำเร็จ
ต่าง ๆ เช่น กระดุมหรือ
เศษผ้าเป็นตัวแทนการเรียน
เย็บผ้า หรือ เมล็ดข้าวเป็น
ตัวแทนการเรียนทำอาหาร
คุณอาจจะต้องเก็บสิ่งของ
ต่าง ๆ เหล่านี้ไว้ทุกครั้งหลัง
จากที่คุณสอนบทเรียนนี้
เสร็จ



เชือก เช่น ไหมพรม

สำหรับการทำ
กำไล



ลูกปัดที่มีสีขนาดและรูป
ร่างต่าง ๆ กัน

สำหรับการทำ
กำไล

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- ถ้าเป็นไปได้ในระหว่างการเยี่ยมบ้านครั้งที่แล้ว บอกให้แม่พาเพื่อนสนิท สามีหรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่นมาเข้าร่วมในการเยี่ยมบ้านครั้งนี้ด้วย คนคนนั้นควรจะเป็นคนที่อยู่ใกล้ชิดกับเธอไปอีก 2-3 ปี ช่างหน้าและจะเป็น “เพื่อนที่รับผิดชอบซึ่งกันและกัน” ถ้าคนผู้นี้ไม่ได้มาเข้าร่วมในบทเรียนนี้ส่งเสริมให้แม่แบ่งปันกับเพื่อนที่รับผิดชอบซึ่งกันและกันของเธอภายหลังเมื่อเธอได้เรียนบทเรียนนี้ไปแล้ว
- ถ้าเป็นไปได้ให้วางแผนที่จะพูดคุยถึงความคล้ายคลึงและความแตกต่างของโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยและโครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะกับแม่ในชั่วโมงการสอนบทเรียน 2-3 บท ก่อนหน้านี้เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับ “การเตรียมตัวเด็กในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยเพื่อย้ายเข้าสู่โครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะ”



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ (5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว (5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ (10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ทักทายแม่ด้วยรอยยิ้มบอกให้เธอรู้ว่าคุณชื่นชมเธออย่างมากที่เธอได้เข้าร่วมในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยในช่วงหลายเดือนหรือหลายปีที่ผ่านมาถามแม่ว่าเธอรู้สึกเช่นไรที่ลูกของเธอได้เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วและอีกไม่นานเขาและเธอก็จะไปอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็ก (child development center)
- 2 ถามแม่ว่าความสำเร็จไหนที่เธอภูมิใจมากที่สุดถ้าแม่ถ่อมตัวและอายที่จะตอบให้บอกสิ่งที่คุณภูมิใจที่สุดหรือสิ่งที่คุณสังเกตพบให้แม่ได้รู้คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่:
 - ได้เรียนรู้ทักษะในการสร้างรายได้หนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้น
 - ได้เรียนรู้กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพมากมาย (ถ้าจำเป็นให้เอ่ยถึงรายการกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพ)
 - ได้เรียนรู้ว่าจะจัดการพฤติกรรมของลูกตามหลักพระคัมภีร์ได้อย่างไร
 - ได้เรียนรู้ที่จะไว้วางใจในพระเจ้าและความสัมพันธ์กับพระเยซูเติบโตมากขึ้น
 - สามารถให้ความรู้และสร้างรายได้เพื่อความอยู่ดีกินดีของครอบครัวได้
 - สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ด้วยความมั่นใจ
 - สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ดีกว่าช่วงที่เธอเริ่มเข้าร่วมโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
 - สามารถให้นมลูกและจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ให้แก่ลูกได้
 - สามารถดูแลลูกเมื่อยามที่เขารู้สึกป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ
- 3 ยืนยันความสำเร็จต่าง ๆ ของแม่บอกเธอถึงความสำเร็จที่เธออาจมองข้ามไปและไม่ได้ตอบออกมา
- 4 ถามแม่ถึงความสำเร็จของลูกของเธอในระหว่างที่เธออยู่ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้บอกบางคำตอบถ้าจำเป็นคำตอบที่เป็นไปได้ อาจได้แก่ :
 - การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อได้พัฒนาไปอย่างเหมาะสมตามช่วงอายุ
 - ได้พัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอย่างดียิ่ง
 - มีส่วนสูงและน้ำหนักเหมาะสมตามเกณฑ์ตามอายุและเพศ
 - ชอบเล่นและสามารถแก้ไขปัญหาได้
 - แสดงออกถึงความมั่นใจและเริ่มที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ๆ ในสังคม
 - สามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมตามอายุ
 - สามารถทำตามคำสั่งได้
 - รู้จักคำและตัวอักษรในภาษาของเธอ
 - สนุกกับการเล่นและการสำรวจอย่างปลอดภัย
 - ยากได้คำชมเมื่อประพฤติดีและทำงานได้สำเร็จ
 - มีความผูกพันที่ปลอดภัยและมั่นคงกับแม่
 - สนุกสนานกับการไปโบสถ์และการเข้าร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ ของโบสถ์

การ ประดิษฐ์ เครื่องประดับ ที่เป็นเครื่องเตือนใจ

- 1 ถ้าถามแม่ว่าเธอชอบทำงานศิลปะหรือไม่ บอกให้เธอรู้ว่าวันนี้เธอและคุณกำลังจะทดลองให้กับความสำเร็จของเธอและลูกด้วยการประดิษฐ์เครื่องประดับหรือเครื่องเตือนใจเพื่อเป็นที่ระลึกในความสำเร็จเหล่านี้
- 2 ถ้าคุณตัดสินใจว่าจะทำกำไรให้ถือลูกปัดแต่ละเม็ดไว้ให้แม่ได้เป็นคนได้เลือกความหมายของลูกปัดแต่ละเม็ดเองลูกปัดแต่ละเม็ดเป็นตัวแทนของความสำเร็จหนึ่งอย่างที่คุณทำได้ทำ เช่น ความสำเร็จที่คุณเพิ่งได้พูดไป
- 3 ถ้าคุณตัดสินใจว่าจะทำภาพปะติดช่วยเธอวาดรูปหรือช่วยตัดรูปวาดออกมาจากกระดาษโปสเตอร์สีเพื่อติดกาลงบนกระดาษแข็งที่แผ่นใหญ่กว่าถ้าเป็นไปได้นำสิ่งเตือนใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ถึงสิ่งที่เธอเพิ่งได้เรียนรู้ไป เช่น กระดุมสำหรับการเย็บผ้าหรือเมล็ดข้าวสำหรับการทำอาหารอย่าลืมเตรียมกรอบรูปไปด้วยถ้าเป็นไปได้

การใช้ ความสัมพันธ์ ช่วยให้ยึดมั่นอยู่กับ สัญญาของโครงการ พัฒนาเด็กปฐมวัย

- 1 ให้เพื่อนที่รับผิดชอบซึ่งกันและกันของแม่มีส่วนร่วมด้วย ถามทั้งคู่ว่าสิ่งที่มีความหมายมากที่สุดในการสัมพันธ์ของพวกเขาในขณะที่แม่เข้าร่วมในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยอยู่คืออะไรบางทีการแบ่งปันเรื่องราวความสำเร็จ และ/หรือ การเอาชนะอุปสรรคจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขานั้นมีค่ายิ่งขึ้น
- 2 ให้ทั้งคู่ระดมความคิดเกี่ยวกับข้อดีของพวกเขาทำไมความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขาก็เป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จของแม่ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยคำตอบที่เป็นไปได้ อาจได้แก่ :
 - พวกเขาเข้าใจซึ่งกันและกัน
 - พวกเขาไม่ดูถูกกันและกันเมื่ออีกฝ่ายล้มเหลว
 - พวกเขาช่วยเหลือให้อีกฝ่ายเรียนรู้จากความผิดพลาด
 - พวกเขาช่วยอีกฝ่ายในการเลือกทางเลือกที่ถูกต้อง
 - พวกเขารู้จักกันและกันเมื่อต้องมีการตัดสินใจ
 - พวกเขาส่งเสริมซึ่งกันและกันให้ฝึกปฏิบัติในสิ่งที่พวกเขาได้เรียนมา
- 3 จากนั้นให้แม่แสดงว่าเธอได้เปลี่ยนแปลงลักษณะในการดำเนินชีวิตไปอย่างไรจากการได้เข้าร่วมในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย ถ้าจำเป็นให้เดินไปรอบ ๆ บ้านและ

ภายนอกบ้านให้เธอชี้และพูดในสิ่งที่เธอทำได้สำเร็จออกมาการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอาจได้แก่ :

- ดูแลรักษาทำความสะอาดบ้านด้วยการกวาดและถูให้บ่อยเท่าที่เป็นไปได้
- ได้กำจัดมลภาวะทางอากาศภายในตัวบ้าน
- ดูแลรักษางบประมาณและเงินออมของครอบครัว
- เลิกสิ่งเสพติดบางอย่าง เช่น บุหรี่ หรือ เหล้า เบียร์
- มีความคาดหวังสูงว่าลูกจะให้โอกาสใหม่ ๆ กับเธอ
- ปลูกผักและผลไม้ไว้รับประทาน
- การทำน้ำที่ใช้ดื่มและใช้ทำอาหารให้สะอาดปลอดเชื้อโรค
- ตัวเธอและลูกได้อาบน้ำบ่อย ๆ

4 ต่อไปให้เพื่อนที่รับผิดชอบซึ่งกันและกันของแม่บอกคุณถึงความสำเร็จบางอย่างของแม่แนะนำเพื่อนที่รับผิดชอบซึ่งกันและกันของแม่ว่าในแต่ละครั้งที่เขาหรือเธอได้พบกับแม่ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยให้สนับสนุนแม่ให้ทำสิ่งที่แม่ประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่องให้นำเครื่องประดับหรือเครื่องเตือนใจที่แม่เพิ่งทำไปก่อนหน้านี้ออกมาให้เพื่อนได้ดูและชื่นชม

5 ถ้าเพื่อนที่รับผิดชอบซึ่งกันและกันของแม่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในระหว่างการเยี่ยมบ้านแนะนำให้แม่ติดตามดูสามีเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ ผู้ที่เต็มใจจะเป็นเพื่อนที่รับผิดชอบซึ่งกันและกันของเธอให้มีการปฏิบัติตัวที่ดีตามวิถีการดำเนินชีวิตแบบมีสุขภาพเหมือนที่เธอได้ปฏิบัติอยู่ซึ่งเป็นผลจากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

การเตรียมตัวเด็ก

ในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยเพื่อย้ายเข้าสู่โครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะ

1 บอกกับแม่ว่าเมื่อลูกของเธออายุ 3 ขวบ (ถ้าเด็กยังอายุไม่ถึง 3 ขวบ) ลูกของเธออาจจะมีคุณสมบัติเพียงพอที่จะเข้าร่วมในศูนย์พัฒนาเด็ก (โครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะ) ถามเธอว่าเธอสนใจที่จะให้ลูกเข้าร่วมโครงการหรือไม่ (ส่วนมากแม่จะสนใจ) บอกให้เธอรู้ถึงความคาดหวังและขั้นตอนดังต่อไปนี้ :

- เด็กจะมีผู้อุปการะซึ่งจะต้องมีการเขียนจดหมายถึงกันสม่ำเสมอ ในบางกรณีผู้อุปการะอาจจะมาหาเธอก็ได้ในวันหนึ่ง
- เด็กจะมีกรณีศึกษาที่เตรียมไว้สำหรับเธอเพื่อรวบรวมข้อมูลให้กับผู้อุปการะ ข้อมูลเหล่านี้คล้ายคลึงกับข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมตอนลงทะเบียนในโครงการพัฒนาเด็กช่วงปฐมวัยแต่เฉพาะเจาะจงไปที่เด็กมากกว่า
- เด็กมีหน้าที่ไปโบสถ์เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการเป็นประจำสำหรับกิจกรรมของโครงการ นั้นหมายความว่าความถี่และระยะเวลาของกิจกรรมการเยี่ยมบ้าน

และกิจกรรมกลุ่มกับแม่จะลดน้อยลงเรื่อย ๆ แต่นี่ไม่ได้หมายความว่าแม่มีความสำคัญน้อยลงแต่มันหมายถึงการที่เด็กกลายเป็นเด็กโตหรือเด็กที่กำลังเติบโตขึ้น (โปรดปรับเปลี่ยนความเหมาะสมกับความคาดหวังของโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยของคุณ)

- 2 ใช้เวลาฟังแม่เล่าถึงความกังวลของเธอเกี่ยวกับการย้ายโครงการและให้เตรียมตัวตอบคำถามของแม่ให้แน่ใจว่าคุณได้ย้ำกับแม่ว่าให้เธอมีส่วนร่วมในพัฒนาการของลูกต่อไปส่งเสริมให้แม่กระตุ้นหรือรื้อฟื้นในการทำกิจกรรมสำหรับพ่อแม่ของเด็กในช่วงอายุนี้นี้ด้วยการระดมความคิดเกี่ยวกับวิธีที่จะทำสิ่งนี้กับเธอ

การรับใช้ ผู้อื่น โดยใช้ความรู้และ ประสบการณ์ที่มี

- 1 อ่านข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับการรับใช้ของการเป็นผู้นำให้แม่ฟังบางที่อาจจะเป็นพระธรรมมัทธิบที่ 20 ข้อที่ 26-28 “..แต่ในพวกท่านหาเป็นเช่นนั้นไม่ ถ้าผู้ใดใครจะ
ได้เป็นเอกเป็นต้น ผู้นั้นจะต้องเป็นทาสสมครของพวกท่าน อย่างที่บุตรมนุษย์มิได้
มาเพื่อรับการปรนนิบัติ แต่ท่านมาเพื่อจะปรนนิบัติเขาและประทอนชีวิตของท่านให้
เป็นค่าไถ่คนเป็นอันมาก” คุณเห็นความเป็นผู้นำหรือความเป็นครูในตัวคุณหรือไม่
ย้ำกับเธอว่าตราบนานเท่าที่เธอยังมีบทบาทในความเป็นแม่และผู้ดูแล เธอก็มีความเป็น
ผู้นำและความเป็นครูในตัวของเธอ
- 2 บอกกับเธอว่าผู้อื่นจะได้เรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของเธอ
- 3 พระคัมภีร์ได้กล่าวถึง “การรับใช้ของการเป็นผู้นำ” นี่หมายความว่าเรามีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลผู้อื่นเพราะว่าเรามีความรู้และประสบการณ์ ฉันอยากจะเห็นคุณมีความรับผิดชอบของการเป็นผู้นำด้วยการเป็นตัวอย่างที่ดีและแบ่งปันความรู้ที่คุณได้รับไปสู่ผู้อื่น
- 4 ให้แม่และเพื่อนที่รับผิดชอบซึ่งกันและกันช่วยกันเขียนวิธีการรับใช้ผู้อื่นด้วยความรู้และประสบการณ์ที่เธอมีมา 3 วิธี วิธีที่เป็นไปได้ ได้แก่ :
 - การได้รับความไว้วางใจจากคนที่ฉันรัก
 - แนะนำอย่างสุภาพให้พวกเขาปรับปรุงการกระทำบางอย่างที่ฉันรู้ว่าไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด
 - ให้คงวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นซึ่งฉันได้ทำมันขึ้นมาเองในชีวิต
 - การชมเชยผู้อื่น
 - รับฟังอย่างรวดเร็วและไม่รีบด่วนตัดสิน
 - แบ่งปันคำพยานกับผู้อื่นเมื่อเหมาะสม
- 5 ให้แม่ตกลงที่จะปฏิบัติวิธีข้างต้นอย่างน้อย 3 วิธีในเดือนต่อ ๆ ไป



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



เล่นเกมล่าสัตว์

- ① ทำท่าทางการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของสัตว์ร่วมกับเด็ก เช่น เป็ด (เดินเหมือนเป็ด) ไก่ (กระพือปีก) แพะ (กระโดด) ม้า (ควมม้า) และกระต่าย (กระโดดสองขา)
- ② ส่งเสียงสัตว์และดูว่าเด็กสามารถเดาว่าเป็นสัตว์อะไรได้หรือไม่ ขอให้เด็กทำเสียงสัตว์บ้างและให้คุณเดาว่าคือสัตว์อะไร



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- ① จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- ② อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- ③ สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

ให้แม่:

- ปฏิบัติตามข้อเสนอแนะในการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ไปสู่ผู้อื่น
- อธิษฐานเพื่อการย้ายไปสู่โครงการพัฒนาเด็กผ่านการอุปการะสำหรับเด็กและสำหรับตัวของเธอเอง
- แสดง และ/หรือ ใส่เครื่องประดับหรือเครื่องเตือนใจที่เธอได้ประดิษฐ์ขึ้นอย่างภาคภูมิใจและมีความเต็มใจที่จะแบ่งปันกับผู้อื่นเมื่อเขาถามถึง

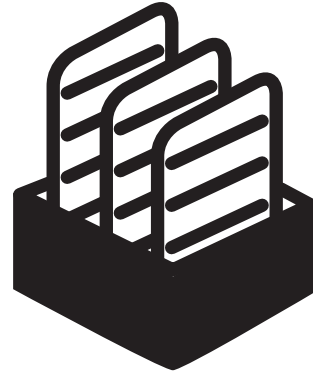


กิจกรรมการสอนเสริม

ถ้าเพื่อนที่รับผิดชอบซึ่งกันและกันของแม่ไม่ได้เข้าร่วมส่งเสริมให้แม่ติดตามผลกับผู้อื่นหลังสิ้นสุดบทเรียน

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่ม
เด็กตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

87

การกระตุ้น พัฒนาการทางภาษาและ การรู้หนังสือสำหรับเด็ก

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV87

ชื่อบท : การกระตุ้นพัฒนาการทางภาษาและการรู้หนังสือสำหรับเด็ก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
34-36 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการหาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด ผลิต มีเหตุผล

ตัวชี้วัดรอง : เด็กเรียนจบระดับประถมศึกษา

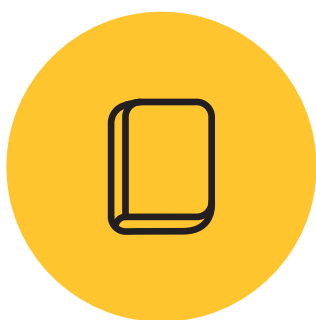
วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

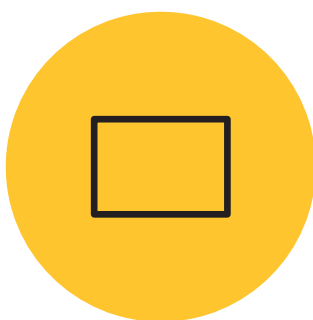
- อธิบายได้ว่าทำไมพัฒนาการทางภาษาและการรู้หนังสือจึงมีประโยชน์กับลูกของเธอ
- ระบุมถึงวิธีที่เหมาะสมในการกระตุ้นพัฒนาการด้านภาษาและการรู้หนังสือของลูกที่สามารถทำภายในบ้านได้
- ทำกิจกรรมการรู้หนังสือใหม่ ๆ กับลูก

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



หนังสือภาพสำหรับเด็ก



กระดาษ กระดาษการ์ด
หรือกระดาษโปสเตอร์สี
2-3 แผ่น



อุปกรณ์สำหรับระบายสี

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

พับครึ่งแผ่นกระดาษ กระดาษการ์ด หรือ
กระดาษโปสเตอร์สีเพื่อทำเป็นสมุดเล่ม
เล็ก ๆ



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 อ่านหนังสือภาพสำหรับเด็กให้แม่ฟัง แสดงเป็นตัวอย่างถึงปฏิสัมพันธ์ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการอ่านหนังสือภาพโดยการถามคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่เล่ากระตุ้นให้แม่ได้ลองทายดูว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นถัดไป กระตุ้นให้แม่ชี้ไปที่รูปภาพและบอกชื่อวัตถุที่อยู่บนหน้าหนังสือและให้เล่าเรื่องด้วยถ้อยคำของตัวเอง
- 2 ถามแม่ว่า เธออ่านหนังสือออกหรือไม่ ขอให้แม่บอกถึงประโยชน์ของการอ่านหนังสือออก และบอกปัญหาหรืออุปสรรคของการอ่านหนังสือไม่ออกหรืออ่านได้ไม่ดี
- 3 ถามแม่ว่า เธอเชื่อหรือไม่ว่าการพัฒนาความสามารถในการอ่านและการสื่อสารโดยใช้ภาษามีความสำคัญต่อลูกของเธอ
- 4 ระดมความคิดถึงประโยชน์ของการพัฒนาภาษาและการรู้หนังสือที่มีต่อเด็กในอนาคตตัวอย่างได้แก่ :
 - ทำให้เด็กเห็นคุณค่าของตนเอง
 - ช่วยให้เด็กรู้สึกมีอำนาจและสามารถที่จะบรรลุภารกิจและเป้าหมายในชีวิตได้
 - ช่วยในการสื่อสารกับผู้อื่น
 - ช่วยให้เด็กสามารถสำเร็จการศึกษาในระดับสูงขึ้นได้ อาจจะช่วยให้เด็กเก่งเมื่ออยู่ในโรงเรียน และอาจเกิดความสำเร็จทางด้านการเงินในอนาคต
- 5 พูดคุยกับแม่ว่า เธอเชื่อหรือไม่ว่าลูกของเธอที่อยู่ในวัยก่อนเข้าเรียนกำลังเรียนรู้ทักษะทางด้านภาษาและการรู้หนังสือตั้งแต่อายุน้อยขนาดนี้ ทำไมจึงเชื่อหรือไม่เชื่อ เช่น นั้น คุณคิดว่าในขณะที่ลูกของคุณกำลังพัฒนาทักษะทางด้านภาษาและการรู้หนังสืออะไรเพื่อนำไปใช้ในอนาคต
- 6 การมีปฏิสัมพันธ์กับลูกของคุณระหว่างการทำงาน เช่น การซักผ้า และการทำอาหาร จะช่วยให้ลูกของคุณพัฒนาทักษะทางด้านภาษาได้อย่างไร ระดมความคิดเกี่ยวกับวิธีที่แม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับลูกในระหว่างทำงานบ้านโดยการให้ลูกพูดกับแม่
- 7 ระดมความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่แม่สามารถทำกับลูกเพื่อพัฒนาทักษะทางภาษา คำแนะนำ : การเล่นสมมุติ การเล่านิทาน การร้องเพลง การอ่าน/ดูหนังสือ การพูดในระหว่างที่ทำกิจกรรมประจำวัน และการฟังเด็กพูด (การเล่นสมมุติเป็นการสมมุติการเล่นต่าง ๆ ตามจินตนาการ ได้แก่ การสมมุติให้กล่องเป็นรถยนต์สมมุติให้เชือกเป็นรถไฟ หรือเล่นตุ๊กตาโดยสมมุติให้เป็นครอบครัว-ผู้แปล)
- 8 แจกสมุดเล่มเล็กที่คุณได้เตรียมไว้แล้วให้กับแม่ ให้เธอลองนึกถึงช่วงเวลาพิเศษในวัยเด็กของเธอที่เธอจดจำได้ ส่งเสริมให้แม่เล่าเรื่องใหม่อีกครั้งด้วยการวาดรูปเล็ก ๆ หรือติดรูปภาพลงในสมุดเล่มเล็กเล่มนี้ (กิจกรรมนี้จะช่วยเสริมทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็กของเธอด้วย)

หมายเหตุ: ถ้าแม่ไม่สามารถวาดภาพได้ก็ให้วาดรูปให้เธอในขณะที่เธอกำลังเล่าเรื่องให้คุณฟัง

- 9) ถามแม่ว่าการมีปฏิสัมพันธ์กับลูกผ่านสมุดเล่มเล็กนี้จะช่วยให้ลูกได้พัฒนาทักษะการรู้หนังสือได้อย่างไร ย้ำให้แม่ทราบว่าเธอสามารถเป็นผู้เล่าเรื่องได้แม้เธอจะไม่มี ความมั่นใจในทักษะการอ่านเขียนของเธอก็ตาม

หมายเหตุ: กิจกรรมนี้เอื้อโอกาสให้คุณได้ช่วยแม่ให้พัฒนาทักษะการรู้หนังสือไปด้วย โดยการใช้บทเรียนการรู้หนังสือที่อยู่ในทุบบอกซีใน CSP Global Resource Curriculum



กิจกรรม วัดความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

ให้แม่อ่านหรือเล่าเรื่องที่อยู่ในสมุดเล่มเล็กให้ลูกฟัง ส่งเสริมให้ลูกชี้ไปที่รูปภาพในขณะที่เธอกำลังอ่านถามคำถามลูกเกี่ยวกับเรื่องและรูปภาพในสมุด ส่งเสริมให้แม่ใช้โทนเสียงที่ต่างกันให้แม่แสดงตามเรื่องราวที่กำลังอ่านหรือเปลี่ยนตอนจบของเรื่องให้มีหลาย ๆ แบบ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1) จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2) อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3) สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- ทำงานด้วยกันให้เสร็จอย่างน้อย 1 อย่างในช่วงสัปดาห์หน้า เช่น การทำอาหาร การซักเสื้อผ้า หรือการกวาดถูพื้นบ้าน และให้พูดคุยกับลูกในระหว่างทำงาน ถามคำถามลูกส่งเสริมให้ลูกได้พูดตอบในขณะที่ทำงานด้วยกัน
- ทำกิจกรรมการมีปฏิสัมพันธ์อย่างน้อยหนึ่งอย่างให้เสร็จ เช่น การเล่นเกม การเล่านิทาน การร้องเพลง การอ่าน/ดูหนังสือ หรือการฟังลูกพูดและเล่าเรื่องราวของเขาเอง
- อ่านสมุดเล่มเล็กที่ทำขึ้นมาอย่างน้อย 2 ครั้งในช่วงสัปดาห์หน้า ให้เล่นเกมเพื่อให้เกิดการสร้างเรื่องราวขึ้นมาใหม่ลองหาอุปกรณ์ง่าย ๆ เช่น หมวก ผ้าพันคอของเล่น ฯลฯ เพื่อใช้ในการเล่นเกม
- ลองนึกถึงสถานที่และหาเวลาที่จะพาเด็กออกไปทำกิจกรรมใหม่ ๆ นอกบ้าน เช่น พาลูกไปตลาดและไปซื้อของพาไปเที่ยวเหตุการณ์สำคัญในสังคม พาลูกไปหาเพื่อนเพื่อที่จะเล่นด้วยกัน หรือพาไปโบสถ์เพื่อเยี่ยมเยียนหรือเข้าร่วมกิจกรรมหรือเหตุการณ์สำคัญของโบสถ์

□ กิจกรรมสอนเสริม

ลองพิจารณาถึงการให้แม่และลูกทำงานฝีมือร่วมกันและนึกถึงบุคคลพิเศษที่จะได้รับงานฝีมือชิ้นดังกล่าว อาจเป็นคนที่ลูกและแม่รู้สึกห่วงใย นี่เป็นหัวข้อที่ดีสำหรับการพัฒนาการทางภาษาและการทำงานฝีมือจะช่วยพัฒนาทักษะก่อนการรู้หนังสือได้เป็นอย่างดี

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน(รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อริชฐานปีด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

88

การระบุพรสวรรค์และ/หรือ ความสามารถพิเศษด้าน จิตวิญญาณของแม่/ผู้ดูแล

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV88

ชื่อบท : การระบุพรสวรรค์และ/หรือความสามารถ
พิเศษด้านจิตวิญญาณของแม่/ผู้ดูแล

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
34-36 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมุ่งมั่นในการติดตามพระคริสต์

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กฝึกฝน ปฏิบัติ มีวินัยในการอธิษฐาน อ่าน
พระคัมภีร์ นมัสการ และรับใช้

ตัวชี้วัดรอง : เด็กยอมรับว่าพระเยซูเป็นพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

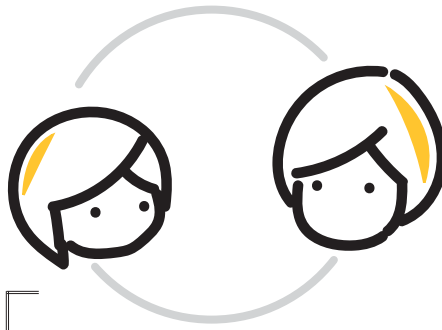
- อธิบายพื้นฐานของการเห็นคุณค่าใน
ตัวเองในฐานะที่เป็นพระฉายาของ
พระเจ้าผ่านทางกายอมรับพระเยซู
คริสต์
- บอกได้ถึงทักษะและพรสวรรค์ที่
พระเจ้าได้ทรงประทานให้มา
- ระบุถึงวิธีใหม่ ๆ ที่เธอจะสามารถใช้
ของประทานและพรสวรรค์ของเธอได้
- วางแผนเพื่อทำสิ่งที่เป็นไปได้ที่ระบุไว้
ทางด้านบนให้สำเร็จอย่างน้อย 1
อย่าง

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระจกถือ

การ์ด 4 ใบ ที่มีสัญลักษณ์
แทนพัฒนาการในแต่ละ
ด้าน สัญลักษณ์ที่เป็นไปได้
ได้แก่ (หรือใช้สัญลักษณ์ที่
สร้างขึ้นสำหรับแฟ้มงาน
ของแม่)



สังคมและอารมณ์ : คน
สองคนกำลังคุยกันด้วย
ท่าทีที่อ่อนน้อม



สติปัญญา : ทักษะการ
สร้างรายได้ที่ต้องการ
ความรู้ในการจะทำให้
สำเร็จ เช่น การตัดผม
หรือการทำอาหาร



ร่างกาย : ผู้หญิงกำลัง
ทำงานบ้านที่ต้องใช้
แรงงาน เช่น การขน
น้ำหรือการให้อาหาร
สัตว์



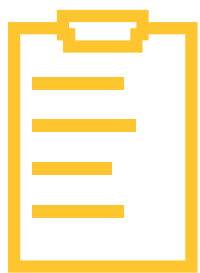
จิตวิญญาณ : คนกำลัง
คุกเข่าอธิษฐาน

ทำสำเนาตารางด้านล่าง (ขนาดเล็กหรือใหญ่ก็ได้) พรสวรรค์ที่พระเจ้าทรงประทานให้ที่เป็นไปได้

สติปัญญา	สังคมและอารมณ์	ร่างกาย	จิตวิญญาณ
การทำอาหาร	มีความอดกลั้น	เดินได้ระยะทางไกล	อธิษฐาน
การทำความสะอาด	ให้กำลังใจผู้อื่น	ขนน้ำมาไว้ใช้ภายในบ้าน	มีความซื่อสัตย์
ดูแลสิ่งจำเป็นต่าง ๆ ของครอบครัว	มีวินัยในตนเอง	ดูแลสัตว์เลี้ยง	มีความกตัญญู
มีทักษะการสร้างรายได้ เช่น การเย็บผ้า การถักโครเชต์ การเพาะปลูก	รักพระเยซูแบบวิญญูแก่ลูก ๆ หรือผู้ที่ต้องพึ่งพาอื่น ๆ	ประดิษฐ์งานฝีมือและประดิษฐ์สิ่งของที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็ก	เป็นผู้นำที่มีหัวใจของผู้รับใช้
มีความคิดสร้างสรรค์	มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	มีทักษะการเดินรำที่ดี	ให้อภัย
มีทักษะทางด้านภาษาที่ดี	ตั้งเป้าหมายและทำได้ตามเป้าหมาย	มีทักษะทางกีฬาที่ดี	แสดงออกถึงพระลักษณะของพระเจ้า
การเขียนหนังสือ	รับใช้ผู้อื่น	การทำการเกษตร	การมีความอดทน

สิ่งที่ต้องเตรียม

- เตรียมข้อพระคัมภีร์ดังต่อไปนี้:
- 2 โครินธ์ บทที่ 3 ข้อ 17-18
- เอเฟซัส บทที่ 5 ข้อ 1-2
- ทำข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้ :
- อ่านข้อพระคัมภีร์
- เขียนข้อพระคัมภีร์ลงบนการ์ดและให้อ่านข้อพระคัมภีร์จากการ์ดใบนั้น
- ให้เตรียมตัวที่จะเล่าถึงขั้นตอนที่คุณได้ทำในการวางแผนการเยี่ยมบ้านให้แม่ฟัง การเล่าถึงแผนการของคุณจะช่วยกระตุ้นให้เธอวางแผนเพื่อใช้ของประทานและ/หรือพรสวรรค์ของเธอเอง



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึกการอภิปรายการ
เล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วคุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

บทนำ

1 บอกกับแม่ว่าคุณจะขอให้เธอพิจารณาตัวเองในกระจก ให้นำกระจกถือที่คุณเตรียมไว้ออกมา และให้แม่เห็นภาพของตัวเองในกระจก หลังจากที่เธอมองเห็นภาพของตัวเองในกระจกประมาณ 1 นาที ให้ถามคำถามดังต่อไปนี้

- คุณเห็นอะไร
- คุณรู้สึกอย่างไร
- คุณคิดอย่างไรกับภาพของคุณในกระจก
- คุณชอบและไม่ชอบอะไรเกี่ยวกับภาพของคุณบ้าง
- คุณคิดว่ากระจกไม่ได้แสดงภาพที่ถูกต้องใช่หรือไม่
- คุณอยากจะเปลี่ยนหรือปรับปรุงสิ่งที่คุณเห็นหรือไม่อะไรบ้าง

2 จากนั้นให้แม่มองเข้าไปใกล้ ๆ และมองพิเคราะห์เข้าไปในดวงตาของเธอเอง

- ถามเธอว่าเธอคิดว่าพระเจ้าทรงมองเห็นอะไร
- ถามคำถาม 6 ข้อที่เพิ่งถามไปอีกรอบหนึ่ง

3 จบกิจกรรมนี้ด้วยการยืนยันกับแม่ว่า ถึงแม้บางที่เราอาจจะไม่ชอบเงาของเราที่มองเห็นในกระจก แต่พระเจ้าทรงชอบพวกเราเสมอ

4 อ่านพระธรรม 2 โครินธ์ บทที่ 3 ข้อ 17-18 ก่อนที่จะอ่านพระธรรมบทนี้ บอกให้เธอจินตนาการว่าพระคริสต์เป็นเสมือนกระจกที่สะท้อนเงาของเธอ :



องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงเป็นพระวิญญาณ และพระวิญญาณขององค์พระผู้เป็นเจ้าทรงสถิตอยู่ที่ไหนเสรีภาพก็มีอยู่ที่นั่น แต่เราทั้งหลายไม่มีผ้าคลุมหน้าแล้วจึงแลดูพระสิริขององค์พระผู้เป็นเจ้าและตัวเราก็เปลี่ยนไปเป็นเหมือนพระฉายาขององค์พระผู้เป็นเจ้า คือมีศักดิ์ศรีเป็นลำดับขึ้นไป เช่น อย่างศักดิ์ศรีที่มาจากองค์พระผู้เป็นเจ้าซึ่งเป็นพระวิญญาณ”

5 ยืนยันกับแม่ว่าเมื่อไรก็ตามที่พวกเรายอมรับพระเยซูเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต พระองค์ก็ทรงเป็นเหมือนกระจกพระองค์ทรงสะท้อนถึงพระเจ้าที่อยู่ในตัวเราและพระองค์ทรงสะท้อนถึงตัวเรา ใช้เวลาฟังในสิ่งที่แม่คิดในกิจกรรมนี้สักครู่

□ การค้นหาพรสวรรค์ และความสามารถพิเศษ ที่พระเจ้าทรงประทานให้

- 1 ขอให้แม่บอกความหมายของพรสวรรค์และความสามารถพิเศษ
- 2 ถามแม่ว่าเธอรู้สึกว่ามีความสามารถพิเศษอะไรบ้าง
- 3 นำตารางพรสวรรค์ที่พระเจ้าทรงประทานให้ที่คุณได้เขียนขึ้นออกมาและนำการ์ดออกมาด้วย
- 4 นำการ์ดออกมาให้แม่ดูทีละใบพร้อมไปกับขอให้แม่ยกตัวอย่างทักษะ/ความสามารถพิเศษของการ์ดแต่ละใบ อย่าลืมอธิบายความหมายของการ์ดแต่ละใบและยกตัวอย่างกับแม่ทุกครั้งที่คุณนำการ์ดใบใหม่ออกมาให้เธอดู
- 5 ส่งเสริมให้แม่พิจารณาถึงพรสวรรค์และทักษะที่เธอมี

□ การวางแผนเพื่อตามหา พรสวรรค์และความสามารถพิเศษ ที่พระเจ้าทรงประทานให้

- 1 ให้อ่านพระธรรมเอเฟซัส บทที่ 5 ข้อที่ 1-2 ให้แม่ฟัง (หรืออ่านไปพร้อมกันขึ้นกับระดับทักษะการอ่านของเธอ)

“เหตุฉะนั้นท่านจงเลียนแบบพระเจ้าให้สมกับเป็นบุตรที่รักและจงดำเนินชีวิตในความรักเหมือนดังที่พระคริสต์ได้ทรงรักเราทั้งหลายและทรงประทานพระองค์เองเพื่อเราให้เป็นเครื่องถวายและเป็นเครื่องบูชาอันเป็นที่โปรดปรานของพระเจ้า - เอเฟซัส 5:1-2

- 2 เอากระจกถือที่คุณใช้ก่อนหน้านี้ออกมาให้แม่และขอให้แม่สร้างทำเป็นว่ากระจกนี้คือของขวัญ
- 3 ฉันมีของขวัญชิ้นนี้มาให้คุณ คุณต้องการมันหรือไม่
- 4 ถ้าเธอต้องการของขวัญ สรุปลด้วยการพูดว่า ของขวัญนั้นหมายถึงการได้รับ
- 5 ยืนยันกับแม่อีกครั้งหนึ่งว่าพระเจ้าไม่ได้ปรารถนาที่จะให้พวกเราเก็บพรสวรรค์และความสามารถพิเศษไว้กับตัว พระองค์นั้นประสงค์ให้เราใช้พรสวรรค์และความสามารถพิเศษของเราในการรับใช้ผู้อื่น เช่นเดียวกับที่พระเยซูทรงแสดงความรักและความเมตตาของพระองค์ด้วยการทรงรับใช้พวกเรา ดังนั้นพวกเราก็ควรจะแสดงถึงความรักและความเมตตาด้วยการรับใช้ผู้อื่น เช่น เดียวกัน
- 6 คุณต้องการจะค้นหาถึงพรสวรรค์และความสามารถพิเศษของคุณอีกหรือไม่ ฉันแน่ใจว่าคุณทำได้ มีสถานที่ใดบ้างที่คุณสามารถฝึกฝนพรสวรรค์และความสามารถพิเศษของคุณได้

7 ยอมรับคำตอบทั้งหมดและเพิ่มเติมสถานที่เหล่านี้เข้าไปด้วย

- ที่โบสถ์หรือในชุมชน
- ที่บ้านกับครอบครัวของเธอ
- ที่โรงเรียนของลูก ๆ ของเธอ

การวางแผนเพื่อใช้
พรสวรรค์และความสามารถพิเศษ
ที่พระเจ้าทรงประทานให้

อธิบายถึงกระบวนการที่คุณได้ทำในการเตรียมตัวสำหรับการเยี่ยมบ้าน ขึ้นอยู่กับพื้นที่ที่มีคุณอาจจะต้องยืนขึ้นกับแม่และก้าวเดินไปที่ละก้าวเป็นวงกลมสำหรับสิ่งที่ต้องเตรียมแต่ละจุด ถ้าเหมาะสม คุณสามารถจะจับมือเธอเพื่อแสดงถึงความร่วมมือระหว่างกันกรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม แต่ให้แน่ใจว่าได้รวมสิ่งดังกล่าวนี้เข้าไปด้วย

- การเชื่อว่าคุณสามารถทำมันได้และทำมันได้ดีด้วย
- การรักษาคำสัญญาในการออกไปเยี่ยมบ้าน
- การจัดการตารางเวลาของคุณเพื่อให้เหมาะสมกับการเยี่ยมบ้าน
- การเก็บแรงเอาไว้เพื่อใช้ในการไปเยี่ยมบ้านได้
- มีความรับผิดชอบเพื่อจะบรรลุความคาดหวังของการไปเยี่ยมบ้าน



กิจกรรม
ส่งเสริมพัฒนาการ
(5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

ถ้ายังมีเวลาเหลือใช้เวลาสักครู่เพื่อแบ่งปันคำพยานกับแม่

- ถ้าเธอยอมรับพระเยซูเป็นพระผู้ทรงช่วยให้รอด ส่งเสริมให้เธอฝึกฝนพรสวรรค์ด้านจิตวิญญาณและความเข้มแข็งของเธอเพื่อการรับใช้พระเยซูและผู้อื่น
- ถ้าเธอไม่ยอมรับพระเยซูเป็นพระผู้ช่วยให้รอด ให้คุณแสดงพรสวรรค์ด้านจิตวิญญาณและความเข้มแข็งของคุณอย่างดีที่สุดเพื่อการรับใช้เธอและพระเจ้า
- ด้วยความสัมพันธ์กับแม่และในฐานะที่เธอเป็นคนที่คอยสังเกตชีวิตคริสเตียน เธอจะเรียนรู้โดยถือคุณเป็นตัวอย่าง คุณคือหนึ่งในต้นแบบที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของเธอ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไร จนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

☐ การบ้านที่แนะนำ

- พุดคุยถึงแผนการของเธอกับสามีหรือบุคคลที่มีความสำคัญคนอื่น ๆ
 - จัดเวลาที่จะไปพบปะกับผู้ที่เธอจะไปรับใช้หรือคนที่เธอจะใช้ผู้อื่นร่วมไปกับเธอ
 - เอยคำมั่นสัญญาที่จะฝึกปฏิบัติพรสวรรค์และความเข้มแข็งด้านจิตวิญญาณเป็นเวลาหลายเดือน

☐ กิจกรรมสอนเสริม

ถ้าคุณคิดว่าแม่เป็นคนที่มีความคล่องตัวแบบเปิดเผย กล้าแสดงออก ส่งเสริมให้แม่แสดงหนึ่งในพรสวรรค์หรือความสามารถพิเศษด้านจิตวิญญาณให้คุณดูหรือให้เธอเล่าเรื่องที่เธอได้แสดงถึงของพรสวรรค์ด้านจิตวิญญาณแก่ผู้อื่นให้เตรียมพร้อมที่จะแบ่งปันเรื่องราวของคุณด้วย

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

90

กิจกรรม การรู้หนังสือ 6

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV90

ชื่อบท : กิจกรรมการรู้หนังสือ 6

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
34-36 เดือน	แกน	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด/ฉลาด/
มีเหตุผล

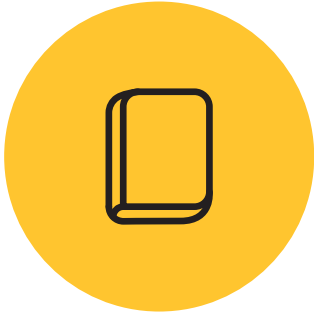
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

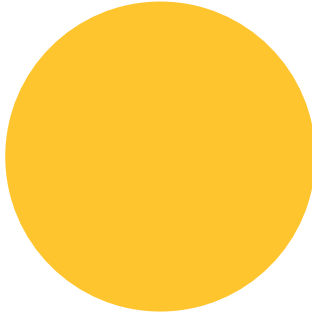
แม่จะสามารถ

- ฝึกฝนทักษะการอ่านการเขียน
และทักษะทางคณิตศาสตร์ให้
เหมาะสมกับระดับการรู้หนังสือ
ของเธอ
- ตั้งเป้าหมายความสำเร็จในการรู้
หนังสือที่เหมาะสมสำหรับทักษะ
และความสนใจของเธอ
- ทำโอกาสในการปฏิบัติให้สำเร็จ
เพื่อบันทึกทักษะที่ได้เรียนรู้จาก
โครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ระบุไว้
ในกิจกรรมการรู้หนังสือ
หรือบทเรียนที่คุณได้
เลือกไว้สำหรับแม่



อุปกรณ์อื่น ๆ ที่
ต้องการสำหรับโอกาส
ในการปฏิบัติ



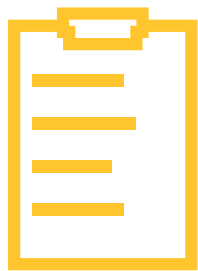
เอกสารแบบสอบถาม
ประจำไตรมาส (ให้พิมพ์
ออกมาก่อนเริ่มบทเรียน
เพื่อตอบแบบสอบถามใน
ตอนท้ายของบทเรียน
แบบสอบถามอยู่ใน
“ทูลบออกซ์” ในแผ่นดีวีดี)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 ค้นหากิจกรรมและคำอธิบายบทเรียนสำหรับบทเรียนนี้จาก “ทูลบออกซ์ การรู้หนังสือ” (literacy toolbox) และคู่มือผู้ใช้
- 2 ทบทวนผลการประเมินการรู้หนังสือในบทเรียนปฐมนิเทศโครงการ พัฒนาเด็กปฐมวัยบทที่ 3 ที่คุณได้บันทึกไว้ (บทที่ 24 เพิ่มงานโครงการ พัฒนาเด็กปฐมวัยและการประเมินการรู้หนังสือมีการประเมินการรู้ หนังสือของแม่-ผู้แปล) จากบันทึกของคุณเกี่ยวกับทักษะความต้องการ และความสนใจของแม่ ให้ทำดังต่อไปนี้ (อ้างอิงจาก“ทูลบออกซ์ การรู้ หนังสือ”):
 - **ระดับ 1** (ทักษะพื้นฐาน): เลือกกิจกรรมการอ่านและกิจกรรมทาง คณิตศาสตร์ให้เหมาะสมกับทักษะและความต้องการของแม่ ถ้าแม่ ต้องการการฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็ก ให้เปลี่ยนกิจกรรม การเขียน (ที่แทรกอยู่ในกิจกรรมการอ่าน) เป็นกิจกรรมฝึกการ เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กแทน
 - **ระดับ 2** (ทักษะการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวัน): เลือกบท เรียนจากบทเรียนการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวันวันให้เหมาะ สมกับทักษะความต้องการและความสนใจของแม่ บทเรียนนั้นถูก เรียงไว้ตามระดับความยากง่าย จากง่ายที่สุดไปยากที่สุด
- 3 เตรียมตัวสำหรับโอกาสในการปฏิบัติให้ใช้ใบรายการการประเมินตอบ คำถามเหล่านี้:

- ในปีที่ผ่านมาแม่ได้ทำโอกาสในการปฏิบัติในพัฒนาการทุก ๆ ด้านได้สำเร็จหรือไม่ ถ้าไม่ ยังมีพัฒนาการด้านใดที่เธอยังต้องการโอกาสในการปฏิบัติให้สำเร็จ
- ลองอ่านคร่าว ๆ ถึงตัวชี้วัดของพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตัวชี้วัดใดที่เธอจำเป็นต้องทำบ้าง ตัวชี้วัดใดที่เธอมีโอกาที่จะทำสำเร็จสูง (ยกตัวอย่างเช่น ในบทเรียนที่ผ่านมาได้สอนเนื้อหาที่เกี่ยวกับตัวชี้วัดนี้ไหม)
- ขึ้นอยู่กับตัวชี้วัดที่คุณเลือกให้วางแผนการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องตัวอย่างการปฏิบัติที่เป็นไปได้ ได้แก่ :

ตัวชี้วัด	การปฏิบัติ
แม่รู้เรื่องราวในพระคัมภีร์ 3 เรื่อง	ขอให้แม่เล่าเรื่องราวในพระคัมภีร์ให้คุณและลูกฟัง
แม่เรียนรู้และนำทักษะในการสร้างรายได้อย่างน้อยหนึ่งอย่างไปใช้ให้เป็นประโยชน์	ขอให้แม่แสดงทักษะในการสร้างรายได้ที่ได้เรียนไปในบทเรียนโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยเมื่อเร็ว ๆ นี้
แม่รู้อาการของเด็กที่ถูกทำร้าย	ขอให้แม่บอกว่าแม่จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกถูกทำร้าย
แม่มีพฤติกรรมในการให้อาหารและการดูแลลูกเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น	ขอให้แม่เตรียมของว่างที่มีประโยชน์สำหรับลูกโดยใช้อาหารที่เธอมีภายในบ้าน



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ (5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว (5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคร่าวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคร่าวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ (10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



บทเรียนการรู้หนังสือ

- 1 ทำตามคำอธิบายบทเรียน/กิจกรรมที่คุณได้เลือกไว้ (อยู่ในทูลบอกซ์การเรียนรู้หนังสือ)
- 2 ในขณะที่แม่ทำกิจกรรมกับคุณให้บันทึกทักษะต่าง ๆ ที่คุณคิดว่าแม้อยู่ต้องการการฝึกฝนเพิ่มเติม ให้ใส่บันทึกนี้ไว้ในแฟ้มงานของแม่เพื่อที่คุณจะสามารถอ้างอิงได้ก่อนเริ่มบทเรียนการรู้หนังสือครั้งหน้า
- 3 ให้พิจารณาถามแม่ที่อยู่ในระดับ 2 เกี่ยวกับทักษะการรู้หนังสือต่าง ๆ ที่เธออยากจะทำ ฝึกให้แม่ดูหัวข้อบทเรียนในส่วนของการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวันและช่วยกันเลือกบทเรียนที่จะเรียนในบทเรียนการรู้หนังสือครั้งหน้า



โอกาสในการปฏิบัติ

- 1 ขอให้แม่ทำโอกาสในการปฏิบัติที่คุณได้เตรียมไว้สำหรับเธอให้สำเร็จ
- 2 เมื่อเธอทำสำเร็จแล้วให้เธอเล่าถึงสิ่งที่เธอทำสำเร็จ ถ้าเป็นไปได้ให้แบ่งปันวิธีปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดีขึ้นได้ในอนาคต
- 3 ถ้าแม่แสดงให้เห็นว่าเธอสามารถบรรลุผลตามตัวชี้วัดที่สัมพันธ์กับโอกาสในการปฏิบัติ ให้ชี้แนะออกจากใบรายการการประเมิน



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



การพัฒนาด้านภาษา : การสอนลูกอริชฐาน

เพลงนี้เป็นตัวอย่างการอริชฐานสำหรับแม่และลูกเพื่อส่งเสริมให้ทั้งสองได้อริชฐานร่วมกัน

- ให้คุณยืนกับแม่และเด็กและแสดงท่าทางตามเรื่องราวต่อไปนี้
- เดินไปตามทางที่พระเยซูเคยเสด็จผ่าน (ให้เดินอยู่กับที่)
- นั่งอยู่บนชายหาดที่พระเยซูเคยตรัส (ให้นั่งลง)
- อุ้มเด็กที่น่ารักที่เคยนั่งบนตักของพระองค์ (ให้ตบเข้าเบา ๆ)
- ฟังเสียงคำสรรเสริญที่เด็ก ๆ กล่าว (ให้เอามือป้องไว้ที่ข้างใบหู)
- พุดกับทูตสวรรค์ที่สรรเสริญพระองค์ (ให้ชี้ที่ปาก)
- สัมผัสกับความรักที่พระเยซูได้แบ่งปัน (ให้กำมือแล้วเอามือไขว้กันไว้ที่หน้าอก)
- ลูกเขาลงในสวนที่พระเยซูอริชฐาน (ให้พนมมืออริชฐานและคุกเข่าลง)¹
- ฝึกทำซ้ำอีกครั้งและให้เด็กหรือแม่เป็นคนนำแสดงท่าทางโดยที่คุณเป็นคนอ่านเรื่องราว



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างมีส่วนร่วมเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสมแม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

ระดับ 1 (ทักษะพื้นฐาน) :

ถ้ามีเด็ก ๆ ในครอบครัวที่มีอายุอยู่ในช่วงที่กำลังไปโรงเรียนหรือมีความพร้อมที่จะเริ่มเรียนรู้ทักษะการรู้หนังสือ ส่งเสริมให้แม่ทำกิจกรรมที่เธอได้ทำสำเร็จแล้วในวันนี้กับเด็ก ๆ ถ้าไม่ใช่ ให้แม่ฝึกคนเดียวหรือให้แม่สอนทักษะดังกล่าวให้แก่สมาชิกครอบครัวคนอื่นหรือเพื่อน ๆ

ระดับ 2 (ทักษะการรู้หนังสือในชีวิตประจำวัน) :

ส่งเสริมให้แม่ฝึกฝนทักษะที่ได้เรียนโดยการอ่านเอกสารใหม่ ๆ ที่คล้ายคลึงกับป้ายต่าง ๆ หรือ เรื่องราวต่าง ๆ ฯลฯ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Kershner, Jan. Mix and Match Ideas for Preschool Ministry. Loveland, CO: Group Pub., 1997.

91

เด็กที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ การหาแหล่งความช่วยเหลือ ที่มีในท้องถิ่น

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV91

* ดูเพิ่มเติมในบทเรียนกลุ่มเพิ่มเติม “การระบุและการดูแลเด็กที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ”

ข้อบ่งชี้ : เด็กที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ การหาแหล่งความช่วยเหลือ
ที่มีในท้องถิ่น

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
34-36 เดือน	แกน	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อ
ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การ
ขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพ
และเรื่องทางเพศ

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อ่าน/ฟัง สิ่งที่พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้
เกี่ยวกับความรักของพระเจ้าที่มีต่อ
เด็กทุกคน
- พุดคุยถึงอาการต่าง ๆ ของความ
พิการหรือความแตกต่างที่แม่กำลัง
เป็นกังวลอยู่
- ระบุแหล่งความช่วยเหลือสำหรับเด็ก
ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษที่มีใน
ท้องถิ่น

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. ทบทวนแผนการสอน
2. เตรียมตัวอย่างลำดับขั้นของพัฒนาการของเด็กในวัยเดียวกับลูกของแม่เพื่อช่วยให้แม่ประเมินว่าลูกของเธอเป็นเด็กที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษหรือไม่ คุณอาจจะเตรียมข้อมูลมาโดยการเขียนมาให้แม่อ่านหรือเตรียมมาพูดให้แม่ฟังขึ้นกับความสามารถในการอ่านเขียนและความชอบของแม่ ถ้าจำเป็นให้ติดต่อกับผู้ประสานงานโครงการ (partnership facilitator) ของมูลนิธิทรูเนทารประเทศไทยสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม
3. ข้อมูลอ้างอิง “GR1: บทนำเรื่องพัฒนาการของเด็ก ลำดับขั้นในการเติบโต” “GR1: Introduction to Child Development Stages of Growth”
4. อ่านพระคัมภีร์อ้างอิง
5. ระบุแหล่งความช่วยเหลือและรายละเอียดของวิธีการและสถานที่ที่ให้ความช่วยเหลือแก่เด็กที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ (5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว (5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึกการอภิปรายการเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วคุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ (10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



อ่านพระกัมภีร์

- 1 อ่านพระธรรมมาระโก บทที่ 10 ข้อ 13-16 กับแม่
- 2 พูดคุยเกี่ยวกับคำถามต่อไปนี้:
 - พระเยซูทรงรู้สึกเช่นไร เมื่อสาวกของพระองค์กีดกันไม่ให้เด็กเข้ามาหาพระองค์ (พระองค์ทรงรู้สึกไม่พอใจหรือโกรธมาก)
 - พระเยซูทรงตรัสว่าสิ่งใดเป็นของเด็ก ๆ (อาณาจักรของพระเจ้า)
 - พระเยซูทรงทำอะไรกับเด็ก ๆ (พระองค์ทรงกอดอธิษฐานและอวยพรพวกเขา)
- 3 ย้ำว่าเด็ก ๆ ทุกคนมีค่ามากสำหรับพระเจ้า พระองค์ทรงต้องการให้เราต้อนรับพวกเขาและไม่ละเลยพวกเขาไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม
 - พระเยซูทรงโอบกอดเด็ก ๆ ไว้ในอ้อมแขนของพระองค์และอวยพรพวกเขา และพระองค์ต้องการให้เรามีทัศนคติต่อเด็ก เช่นเดียวกับพระองค์
 - พูดคุยกับแม่ถึงทัศนคติของเธอต่อลูกของเธอที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ให้พูดคุยถึงความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้านต่อลูกของเธอที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษด้วย



พูดคุยเรื่องอาการของเด็ก

- 1 เชิญให้แม่บรรยายถึงอาการที่เธอรู้สึกเป็นกังวลเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกฟิงระวังไว้ด้วยว่าแม่อาจไม่ทราบว่าการดูแลเป็นพิเศษ ให้สังเกตอาการแสดงทางด้านร่างกายหรือจิตใจที่ผิดปกติของเด็กด้วย
- 2 พูดคุยกับแม่ถึงประโยชน์ของการใช้หลักวัดความสำเร็จทางพัฒนาการเด็กเพื่อวัดความล่าช้าในพัฒนาการของลูกของเธอที่อาจมีอยู่ อธิบายว่าเด็กที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษนั้นจะสามารถทำตามหลักวัดความสำเร็จได้ล่าช้ากว่าเด็กปกติในความเป็นจริงเด็กบางคนที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษอาจไม่สามารถทำตามหลักวัดความสำเร็จบางอย่างได้เลย ดังนั้นอย่าคาดหวังว่าพวกเขาจะสามารถทำตามหลักวัดความสำเร็จนั้น ๆ ได้
- 3 อธิบายว่าเด็กที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษนั้นมีหลายประเภทตั้งแต่เด็กที่พิการทางด้านร่างกายหรือจิตใจ จนถึงเด็กที่พิการทั้งสองด้าน
- 4 กระตุ้นให้แม่มองหาแหล่งความช่วยเหลือ
 - อธิบายว่าแหล่งความช่วยเหลือในท้องถิ่นสามารถช่วยเหลือเด็กและพ่อแม่ให้เรียนรู้ที่จะรับมือกับความท้าทายเฉพาะของลูกของพวกเขาได้
 - เตรียมข้อมูลและถ้าเป็นไปได้ให้พาแม่ไปพบบุคคลที่สามารถตรวจวิเคราะห์ลูกที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษของเธอในแหล่งความช่วยเหลือที่อยู่ในท้องถิ่น

พูดคุยเรื่องแหล่งความช่วยเหลือที่มี

- ปรับเปลี่ยนบทเรียนส่วนนี้ให้เหมาะสมกับท้องถิ่นของคุณ
- ช่วยแม่ในการระบุสถานที่และวิธีที่จะได้รับการช่วยเหลือ

กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

-  ทบทวนหลักวัดความสำเร็จของลูกในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยและพูดคุยกับแม่เกี่ยวกับความช่วยเหลือเด็กช่วยเธอติดต่อแหล่งความช่วยเหลือที่มีอยู่ในท้องถิ่นหรือกลุ่มสนับสนุนที่เป็นพ่อแม่ของเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ เช่นเดียวกับลูกของเธอ

แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

-  จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
-  อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
-  สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

-  พูดคุยถึงความเป็นไปได้ในการมองหาความช่วยเหลือจากแหล่งความช่วยเหลือในท้องถิ่นกับสามี เพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ
-  ติดต่อแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือในสัปดาห์นี้



กิจกรรมสอนเสริม

ตัวอย่างของเด็ก

ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ

หมายเหตุ : แม่อาจจะเคยได้ยินเรื่องราวเหล่านี้แล้ว หากเธอเคยเรียนบทเรียนกลุ่มเรื่องเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษแต่เธออาจจะอยากฟังมันอีกครั้งเพื่อช่วยให้เธอระบุความเหมือนหรือความแตกต่างกับลูกของเธอได้

ฮาซาม เป็นเด็กชายอายุ 4 ปี เขายังไม่สามารถเดินเองได้แต่เขาสามารถเดินได้ 2-3 ก้าว โดยมีคนคอยช่วยเหลือ เขาจำคนในครอบครัวได้แต่ไม่สามารถบอกได้ว่าหูหรือจมูกของเขาอยู่ที่ไหน เขาสามารถพูดอ้อแอ้ได้แต่ยังไม่สามารถพูดเป็นคำที่มีความหมายได้ เขาไม่สามารถบอกได้เมื่อต้องการเข้าห้องน้ำ พ่อแม่ของเขาบอกว่าความสามารถทางด้านจิตใจของเขาเป็นเหมือนเด็กที่อายุ 1 ปี¹

ไอซา เป็นเด็กอายุ 3 ปี เธอสามารถพูดได้คล่อง ร้องเพลง วาดรูปแมว และทานอาหารเองได้ แต่เธอยังไม่สามารถเดินได้ เธอต้องใช้วีลแชร์คลานไปรอบ ๆ บ้าน พ่อแม่ของเธอบอกว่าเธอสามารถยกหัวของเธอขึ้นและนั่งได้ช้าเมื่อเทียบกับพี่น้องของเธอ ขาของเธอแข็งแรงและเมื่อเธอนอนลงขาจะไขว้กันเหมือนนกกรง²

นาดีม เป็นเด็กชายอายุ 4 ปี เขาสามารถเดินและวิ่งได้ตามปกติเขาสามารถใส่รองเท้าตัวเอง ถอดกางเกงในก่อนที่ถ่ายอุจจาระได้เอง และใช้ไม้ตีกบบอลได้ แต่เขาสามารถพูดได้เพียง 4-5 คำ คือ อับบาแอมมินานา และดูดู (เพื่อขอนม) แต่เขาสามารถเข้าใจและทำตามคำสั่งส่วนใหญ่ได้ เช่น เมื่อได้รับคำสั่ง เขาสามารถไปเอากระเป๋าของพ่อที่อยู่ในห้องข้าง ๆ มาได้³

บีบรุ เด็กชายอายุ 2 ปีครึ่ง เขาใช้เวลาส่วนใหญ่ในการโยกตัวไปมาหรือโบกมือไปมาที่หน้าของตัวเอง เขามักจะพูดวลีที่ไม่มีความหมายซ้ำ ๆ ว่า “ทีหู” ด้วยน้ำเสียงเดิม ๆ เขาสามารถมองเห็นได้ดี แต่ไม่สนใจมองหรือแสดงความสนใจต่อคนที่อยู่รอบข้าง เมื่อแม่เรียกชื่อเขา เขาจะขำเล็งดูเธอแวบหนึ่งแล้วกลับไปโยกตัวไปมาเหมือนเดิม นอกจากปัญหาเหล่านี้แล้ว เขาสามารถปีนเก้าอี้เพื่อไปหยิบเอาคุกกี้ที่เขาชอบซึ่งอยู่ในกระป๋องในห้องครัวได้⁴

¹ http://www.searo.who.int/en/Section1174/Section1199/Section1567/Section1825_8084.htm

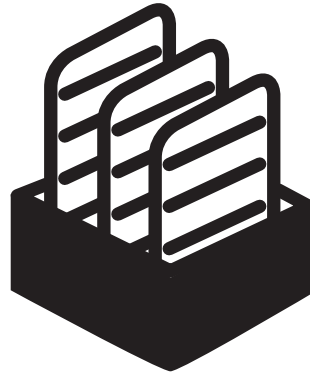
² http://www.searo.who.int/en/Section1174/Section1199/Section1567/Section1825_8084.htm

³ http://www.searo.who.int/en/Section1174/Section1199/Section1567/Section1825_8084.htm

⁴ http://www.searo.who.int/en/Section1174/Section1199/Section1567/Section1825_8084.htm

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียนตามอายุเด็ก (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

“What is Mental Retardation?”

http://www.searo.who.int/en/Section1174/Section1199/Section1567/Section1825_8084.htm(Accessed June 8,2009)

“Autism Spectrum Disorders Fact Sheet,” http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/parents_pdfs/Autism-FactSheet.pdf(Accessed June 8, 2009)

92

เมื่อไม่สามารถ ให้นมแม่ได้

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV92

ชื่อบท : เมื่อไม่สามารถให้นมแม่ได้

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
-	เสริม	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค
การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่าทำไมการให้นมขงจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับลูกของเธอเมื่อไม่สามารถให้นมแม่ได้
- สำรวจทางเลือกที่เป็นไปได้ที่จะได้นมขงที่ปลอดภัยและอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการให้นมเพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารที่เพียงพอเมื่อไม่สามารถให้นมแม่ได้
- สาธิตวิธีการเตรียมนมการให้นมและเก็บนมขงสำหรับทารกที่ปลอดภัยได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



นมผงสำหรับเด็กทารก



อุปกรณ์สำหรับให้นม:
ขวดนม 1-2 ขวดจุกนม
และฝาครอบ



อุปกรณ์เหล่านี้ซึ่งแม่
อาจจะมียู่แล้ว

- หม้อ 2 ใบ
- น้ำสะอาด
- สบู่
- ผ้าสะอาด



วิธี/เชื้อเพลิงที่ใช้ในการ
ต้มน้ำ (ไฟที่ใช้ในการหุง
ต้ม ฯลฯ
- กรุณาปรับเปลี่ยนตาม
ความเหมาะสม)



สำหรับกิจกรรมการ
สอนเสริม : กระดาษ
กรรไกร เครื่องเขียน
ขาว

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- ทบทวนแผนการสอน
- เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นตามที่ระบุไว้ด้าน
บน

หมายเหตุ : มีกองทุนของโครงการพัฒนา
เด็กปฐมวัยเพื่อซื้อนมผงและอุปกรณ์
สำหรับให้นมให้แก่แม่เมื่อจำเป็น



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยถึงทางเลือกในการให้อาหารแก่เด็ก

- 1 คุณมีทางเลือกอื่นที่คุณรู้จักในการให้อาหารเด็กอะไรบ้าง เช่น ในบางพื้นที่ แม่อาจจะใช้น้ำไม่สะอาดผสมกับน้ำผึ้งและแป้งข้าวโพดซึ่งเป็นสิ่งที่อันตรายมากต่อสุขภาพของเด็กและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการต่อเด็ก
- 2 อธิบายว่านมผงเป็นนมที่ถูกทำขึ้นให้เหมาะสมกับความต้องการสารอาหารของเด็ก มันมีวิตามินที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็กทำให้เด็กมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง
- 3 อธิบายความสำคัญของการเตรียมนมอย่างปลอดภัยเพื่อไม่ให้มีเชื้อโรคปนเปื้อน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เด็กเจ็บป่วยได้ และอธิบายด้วยการชงนมเจือจางหรือเข้มข้นเกินไปก็อาจทำให้เด็กป่วยได้เช่นกัน



พูดคุยเรื่องการเตรียมนมอย่างปลอดภัย

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าวันนี้คุณจะช่วยกันชงนมอย่างปลอดภัย
- 2 เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นทั้งหมดที่ได้กล่าวไว้



การเตรียมอุปกรณ์

อธิบายให้แม่ฟังว่าขั้นตอนในการเตรียมอุปกรณ์มี 3 ขั้นตอนได้แก่ การล้างด้วยน้ำสบู่ การล้างด้วยน้ำเปล่า และการฆ่าเชื้อ โดยปกติเธอจะต้องทำทั้ง 3 ขั้นตอนหลังจากการป้อนนมทุกครั้งเพื่อเตรียมตัวสำหรับการป้อนนมครั้งต่อไป

- เริ่มด้วยการอุ่นน้ำในหม้อทั้งสองใบ หม้อใบที่หนึ่งสำหรับใช้ล้างขวดนมด้วยน้ำสบู่และน้ำเปล่า ส่วนหม้อใบที่สองสำหรับฆ่าเชื้ออุปกรณ์
- น้ำในหม้อที่ใช้สำหรับล้างควรจะอุ่นมาก ๆ ส่วนน้ำสำหรับฆ่าเชื่อนั้นต้องต้มให้เดือดเพื่อฆ่าเชื้อโรค

- 1 การล้างน้ำสบู่
 - ล้างมือด้วยน้ำอุ่นและสบู่เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาด
 - ล้างอุปกรณ์ทั้งหมดได้แก่ ขวดนม จุกนม ฝาขวด และอื่น ๆ ด้วยน้ำอุ่น และสบู่
- 2 ล้างอุปกรณ์ทั้งหมดด้วยน้ำอุ่นที่สะอาดอีกครั้ง
- 3 การฆ่าเชื้อ
 - เอาอุปกรณ์ทั้งหมดใส่ลงในหม้อที่สอง
 - ต้มน้ำจนกระทั่งน้ำเดือด จากนั้นให้ยกหม้อลงจากเตา อธิบายว่ามีเชื้อโรคตัวเล็ก ๆ ที่เรามองไม่เห็นซึ่งสามารถทำให้เด็กป่วยได้และเราต้องฆ่ามันโดยการต้มอุปกรณ์ทั้งหมดในน้ำเดือด

หมายเหตุ : บางทีวิธีนี้อาจไม่เป็นที่นิยมใช้ในหลาย ๆ ประเทศการใช้ผ้าเช็ดมือ ๆ ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ใช้กันแต่เราไม่แนะนำให้ใช้วิธีนี้

- ปิดฝาหม้อ อธิบายว่าเธอสามารถทิ้งอุปกรณ์ไว้แบบนี้จนกว่าเธอจะพร้อมสำหรับการเตรียมขวดนมสำหรับการให้นมมือต่อไป

การเตรียมขวดนม

อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอต้องล้างมือของเธอด้วยน้ำสบู่อุ่น ๆ และล้างออกด้วยน้ำสะอาดก่อนที่จะเริ่มเตรียมขวดนม

หมายเหตุ : ให้สอนแม่ตวงน้ำโดยใช้น้ำธรรมดาโดยไม่ต้องใช้น้ำสะอาดที่ฆ่าเชื้อแล้วซึ่งเธอจะใช้ในการชงนมให้ลูก

- 1 ต้มน้ำสะอาด 335 มิลลิตรในหม้อเป็นเวลา 10 นาที (ต้มน้ำให้เดือดจัด ๆ) หลังจากผ่านไป 10 นาที คุณควรมีน้ำเหลืออยู่ประมาณ 296 มิลลิตรเป็นอย่างน้อย ซึ่งเป็นปริมาณที่ต้องใช้สำหรับนม 1 ขวด
- 2 เอาอุปกรณ์การให้นมต่าง ๆ ออกมาจากหม้อ
- 3 อ่านวิธีการชงนมที่อยู่บนกระป๋องนมเพื่อประเมินปริมาณน้ำที่เหมาะสมสำหรับช่วงอายุของเด็กแล้วรินน้ำปริมาณนั้นลงในขวดนม
- 4 ตวงปริมาณนมผงให้เหมาะสมแล้วเติมลงในขวดแล้วคนให้เข้ากันด้วยช้อนที่ฆ่าเชื้อแล้ว (ถ้าเป็นไปได้ให้ปิดฝาขวดและเขย่าโดยห้ามสัมผัสโดนจุกนม)
 - ต้องแน่ใจว่าคุณได้ตวงนมผงและน้ำในปริมาณที่ถูกต้องเพราะการใช้มากเกินไปอาจทำให้เด็กป่วยหนักได้
 - และต้องแน่ใจว่าช้อนที่คุณใช้คนนมผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว
- 5 ทิ้งขวดนมไว้ให้เย็น ถ้าเป็นไปได้ให้จุ่มขวดนมครึ่งขวดลงในน้ำเย็นตรวจสอบอุณหภูมิของนมในขวดโดยแตะขวดนมกับข้อนิ้วด้านในมันควรจะรู้สึกอุ่นเล็กน้อย
- 6 สวมจุกนมและฝาเข้ากับขวด ต้องแน่ใจว่าจุกนมไม่ปนเปื้อนเชื้อโรคก่อนจะให้นมเด็กเมื่อถึงขั้นตอนนี้เด็กก็พร้อมที่จะดื่มนมแล้ว
- 7 อย่าลืมนมให้เด็ก “เธอ” หลังจากที่เด็กอิ่มแล้ว การทำให้เด็กเธอทำให้เรามั่นใจได้ว่าฟองอากาศที่เด็กกลืนเข้าไปจะไม่ตกค้างเกิดเป็นก๊าซในกระเพาะอาหารหรือทำให้เด็กไม่สบายตัว
 - อุ้มเด็กให้หน้าอกของเด็กชิดกับหน้าอกของคุณ โดยให้แขนทั้งสองของเขาวาดอยู่บนไหล่ข้างหนึ่งของคุณ
 - ตบหลังเด็กเบา ๆ เด็กส่วนใหญ่จะเรอในเวลาอันสั้น (สาริตและฝึกปฏิบัติไปพร้อมกับแม่)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยถึงคำแนะนำ ที่สำคัญในการใช้บมขง

- 1 ย้ำถึงความสำคัญของการป้อนนมลูกภายในสองชั่วโมงหลังจากขง
 - ถ้าเด็กไม่ตี่นมที่ขงไว้ภายในสองชั่วโมง แม่จะต้องเทนมทิ้ง อธิบายว่าเชื้อโรคขนาดเล็กจะเริ่มเจริญในนมซึ่งอาจทำให้เด็กป่วยได้
 - ถ้าเป็นไปไดให้แช่นมที่เหลือไว้ในตู้เย็น ถ้าไม่มีตู้เย็น ให้เก็บไว้ในที่เย็นและมีด แต่ห้ามเก็บไว้เกิน 2 ชั่วโมง
- 2 อ่านนลากไปพร้อมกับแม่และพูดคุยว่าเด็กในวัยนี้ต้องการนมปริมาณเท่าไรรและบ่อยแค่ไหน
- 3 อธิบายให้แม่ฟังว่าเธอควรจะเตรียมขวดนมให้พร้อมก่อนจะถึงเวลาที่จะให้นมลูกมือต่อไป เช่น ถ้าเด็กต้องทานทุก 3 ชั่วโมง ให้เริ่มเตรียมขวดนมไว้ล่วงหน้าครึ่งชั่วโมงก่อนถึงเวลาให้นมเพื่อให้มีเวลาในการขงนม ถ้าเป็นไปได ถ้ามีตู้เย็นที่ดี เธอสามารถเตรียมนมไว้ครั้งละหลาย ๆ ขวด (ขึ้นอยู่กับความต้องการของเด็ก) ถ้าเธอสามารถใช้มันให้หมดภายในเวลาที่กำหนดได้
- 4 ย้ำกับแม่ถึงความสำคัญของการตวงนมผงให้ถูกต้องอีกครั้ง เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่เพียงพอ
- 5 ส่งเสริมให้แม่ระมัดระวังในการตรวจสอบอุณหภูมิของนมเพื่อป้องกันไม่ให้นมลวกปากเด็ก
- 6 อธิบายให้แม่ฟังว่าการให้นมขงกับลูกของเธอเพียงอย่างเดียวจะให้อาหารเพียงพอต่อเด็กในช่วงหกเดือนแรก หลังจากนั้นเธอสามารถเริ่มให้อาหารแข็งได้



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



การสร้างสายสัมพันธ์กับลูกขณะให้นม

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าเวลาให้นมเป็นเวลาที่ดีในการสร้างสายสัมพันธ์กับลูก
- 2 ส่งเสริมให้แม่อุ้มเด็กให้แนบชิดกับตัวของเธอในท่ากึ่งนอน เด็กควรจะสามารถมองเห็นหน้าแม่ได้
- 3 จัดพื้นที่พิเศษภายในบ้านให้มีความสบายและผ่อนคลายเพื่อใช้ในการให้นมลูก
- 4 พูด ยิ้ม และร้องเพลงให้ลูกฟังในขณะที่ให้นมลูก
- 5 ถามแม่ว่าเธอมีแนวความคิดอะไรอีกบ้างในการทำให้ช่วงเวลาให้นมเป็นเวลาพิเศษ เช่น ช่วงเวลาให้นมเป็นช่วงเวลาในการสร้างสายสัมพันธ์สำหรับสามีในการอุ้มลูกให้ไตร่ตรองให้รอบคอบในการเลือกคนที่ให้นมลูก เช่น เด็กบางคนไม่รู้วิธีการให้นมเด็กที่ถูกต้อง



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

- หาวาจะได้นมผงหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการป้อนนมที่จำเป็นเพิ่มเติมได้ที่ไหนและอย่างไร
- ฝึกปฏิบัติการเตรียมนมอย่างปลอดภัยตามขั้นตอนต่าง ๆ
- ให้จัดพื้นที่ในบ้านให้มีความสบายและผ่อนคลายไว้เป็นสถานที่ป้อนนมลูก ตัวอย่าง เช่น แก้วอุ่น ๆ มีผ้าห่ม และหมอน เพื่อใช้พักแขนขณะที่ยุ้มลูก ฯลฯ กรุณานบันทึกไว้ด้วยว่าเด็กควรจะคุ้นเคยกับการดูดนมจากขวดถ้าหากว่าเด็กดื่มนมแม่มาจนถึงตอนนี้

กิจกรรมสอนเสริม

แผนภูมิการเตรียมนม

แม่สามารถทำกิจกรรมนี้ให้สำเร็จเพิ่มเติมจากการสาธิตการเตรียมนมกิจกรรมนี้จะช่วยให้แม่สามารถจำขั้นตอนทั้งหมดที่เกี่ยวข้องในการเตรียมนมได้

- 1 ตัดกระดาษเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาดใหญ่พอที่จะวาดรูปง่าย ๆ ลงไปได้ ให้แม่ช่วยวาดรูปเพื่อแสดงแต่ละขั้นตอนในการเตรียมนม
- 2 การเตรียมนม :
 - ล้างมือ
 - ต้มน้ำ
 - เทน้ำลงในขวดนม
 - ตวงและเติมนมผงลงในขวดนมคน
 - ทำให้นมเย็นลงทดสอบอุณหภูมิ
 - ปิดฝาและจุกนม
 - ให้นมเด็ก
 - อุ้มเด็กเธอ

3 การเตรียมอุปกรณ์สำหรับการให้นมมือต่อไป:

- ล้างขวดนมด้วยน้ำอุ่นและสบู่
- ล้างน้ำสบู่ออกด้วยน้ำอุ่นที่สะอาด
- เช็ดขวดนมลงในหม้อน้ำสะอาดและต้มจนเดือด
- ยกหม้อลงจากเตาปิดฝาหม้อจนกว่าจะถึงเวลาให้นมเวลาต่อไป

4 ติดการตรวจภาพลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ โดยเรียงตามลำดับส่งเสริมให้แม่ติดตามภูมิ
นี้ไว้ในที่ที่มองเห็นได้สะดวก

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ **การประเมินผล**

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่ม
ตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

“WHO: Guidelines for the safe preparation, storage and handling of powdered infant formula,”
<http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif2007/en/index.html> (Accessed July 15, 2009)

93

การปรุงอาหาร ที่มีประโยชน์โดยใช้ วัตถุดิบในท้องถิ่น

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV93

ชื่อบท : การปรุงอาหารที่มีประโยชน์โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
-	เสริม	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค
การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพ
และเรื่องทางเพศ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ทบทวนความรู้เรื่องอาหารประเภทต่าง ๆ อันได้แก่อาหารหลัก อาหารที่ให้พลังงานอาหารเพื่อการเจริญเติบโต และอาหารที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง
- จำแนกอาหารที่มีภายในบ้านออกเป็นประเภทต่าง ๆ ชำรงต้น
- ระบุอาหารประเภทต่าง ๆ เพิ่มเติมเพื่อนำมาเสริมกับอาหารที่มีอยู่แล้วภายในบ้าน
- จัดเตรียมมื้ออาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการโดยใช้วัตถุดิบทั้งที่เป็นอาหารหลักอาหารที่ให้พลังงาน
- อาหารเพื่อการเจริญเติบโตและอาหารที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ (หากเป็นไปได้
ให้ใช้กระดาษหลาย ๆ
สี) กรรไกรและเครื่อง
เขียน



ตัวอย่างอาหารที่ให้พลังงานอาหารเพื่อการเจริญเติบโต
และอาหารที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงที่มีราคาไม่แพง
และเป็นอาหารที่คุณคาดว่าจะไม่มีอยู่ในบ้านของแม่
หากเป็นไปได้วางแผนเพื่อใช้ตัวอย่างอาหารเหล่านี้เป็น
วัตถุดิบเพิ่มเติมในมื้ออาหารที่พวกคุณจะทำด้วยกัน

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. รวบรวมตัวอย่างอาหารที่ให้พลังงานอาหารเพื่อการเจริญเติบโต
และอาหารที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงที่มีราคาไม่แพงเพื่อนำไป
บ้านของแม่ด้วย
2. หากเป็นไปได้ให้ทบทวนเพลงที่แต่งขึ้นในบทเรียนสำหรับ
กิจกรรมกลุ่มที่อธิบายเกี่ยวกับอาหารหลัก อาหารที่ให้พลังงาน
อาหารเพื่อการเจริญเติบโต และอาหารที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง
หากคุณจำไม่ได้ให้คุณแต่งเพลงใหม่ขึ้นเองได้เลย



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



สร้างสัญลักษณ์ สำหรับอาหารแต่ละประเภท

- 1 ให้แม่คิดถึงสัญลักษณ์ที่แสดงถึงอาหารแต่ละประเภทได้แก่ อาหารหลัก อาหารที่ให้พลังงาน อาหารเพื่อการเจริญเติบโต และอาหารที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง หากแม่จำอาหารแต่ละประเภทไม่ได้ให้ทบทวน/สอนเธอร้องเพลงที่แต่งขึ้นตอนทำกิจกรรมกลุ่ม
- 2 ทำฉลากอาหารแต่ละประเภท (ประมาณ 5 แผ่นต่อประเภทอาหาร) โดยใช้สัญลักษณ์ที่แม่คิดขึ้น
 - วาดสัญลักษณ์ลงบนฉลากแต่ละแผ่นแล้วตัดมันออกมาเป็นแผ่น
 - ถ้าแม่สามารถทำได้อย่างรวดเร็วให้เธอทำด้วยตัวเอง แต่ถ้าเธอทำไม่ได้ให้คุณช่วยเธอวาด หรือคุณอาจวาดสัญลักษณ์ด้วยตัวคุณเอง



ระบุประเภทอาหาร และเตรียมทำอาหารร่วมกัน

- 1 ให้แม่นำอาหารทั้งหมดที่มีอยู่ในบ้านออกมาให้แม่ใช้ฉลากในการแบ่งอาหารที่มีในบ้านของเธอออกเป็นประเภทต่าง ๆ (ให้แม่แปะฉลากลงบนอาหารที่ตรงกับฉลากนั้น ๆ)
- 2 เมื่อเสร็จแล้วให้ถามแม่ว่าจากกิจกรรมนี้คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับอาหารที่คุณมีอยู่ในบ้าน?
- 3 ในขณะที่ให้แม่ตรวจสอบฉลากที่เหลืออยู่ในมือ ถามคำถามที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น
 - ทำไมคุณจึงมีฉลากของอาหารบางประเภทเหลืออยู่ในมือเป็นจำนวนมาก
 - คุณจะซื้ออาหารประเภทใดเพิ่มเติมเพื่อให้บ้านของคุณมีอาหารครบทุกประเภท
- 4 นำวัตถุดิบที่คุณเตรียมมาด้วยออกมาเพื่อจะได้ทำอาหารด้วยกันให้แม่ใช้ฉลากในการแยกวัตถุดิบใหม่เหล่านี้ออกเป็นประเภทต่าง ๆ
- 5 ทำอาหารด้วยกันโดยใช้วัตถุดิบทั้งจากที่แม่มีอยู่แล้วในบ้านและวัตถุดิบที่คุณนำมาเพิ่มเติม
- 6 ในขณะที่ทำอาหารด้วยกันแสดงให้แม่ดูว่าจะใช้วัตถุดิบที่นำมาเพิ่มเติมมาทำอาหารได้อย่างไร จากนั้นเชิญให้แม่เข้ามามีส่วนร่วมในการทำอาหาร
- 7 เมื่อทำอาหารและทำกิจกรรมตามบทเรียนเสร็จแล้ว ใช้เวลาทานอาหารร่วมกับครอบครัวด้วย!



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

เนื่องจากบทเรียนนี้เป็นบทเรียนเสริมจึงไม่มีกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจงตามกลุ่มอายุอย่างไรก็ดี คุณสามารถทำกิจกรรมต่อไปนี้ได้โดยพิจารณาตามอายุของเด็ก

- **0-12 เดือน :** ให้เด็กถือผลไม้ที่สะอาดไว้ในมือ เช่น ส้ม หรือมะม่วง เพื่อให้เด็กได้สำรวจผิวสัมผัสของผลไม้ จากนั้นอาจตัดผลไม้ออกเป็นชิ้น ๆ เพื่อให้เด็กทานเป็นของว่างหากเหมาะกับวัยของเด็ก
- **13-24 เดือน :** ใช้อุปกรณ์ทำครัวที่ปลอดภัย (เช่น ทัพพีไม้) และขามพลาสติก นำอุปกรณ์เหล่านี้หลาย ๆ ชิ้นมาวางรวมกันแล้วให้เด็กแยกอุปกรณ์ที่เหมือนกันไว้ด้วยกัน
- **25-36 เดือน :** ให้เด็กเล่นทำอาหารไปพร้อม ๆ กับแม่ที่กำลังทำอาหารตามกิจกรรมด้านบทรูปวาดให้เด็กช่วยแม่ทำอาหารโดยให้ช่วยคนช่วยตวงเครื่องปรุงต่าง ๆ เป็นต้น ถ้าเหมาะสมสำหรับเด็กและเด็กทำได้



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อยู่ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มตาม อายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้ว ให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

94

ทำความสะอาดเสื้อผ้า ของคุณและของลูก

บทเรียนสำหรับการเย็บบ้าน – HV94

ชื่อบท : ทำความสะอาดเสื้อผ้าของคุณและของลูก

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
-	เสริม	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค
การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ตลาดให้กับสุขภาพ
และเรื่องทางเพศ

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายถึงความสำคัญของการที่เธอและลูกสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง
- สาธิตวิธีการทำความสะอาดเสื้อผ้าที่ใช้ในท้องถิ่นและอธิบายความรู้เกี่ยวกับสารเคมี/สบู่ที่ใช้ซักผ้าที่ปลอดภัย
- หาวิธีการจัดเก็บเสื้อผ้าที่สะอาดสำหรับลูกของเธอและครอบครัวได้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



พระคัมภีร์



เสื้อผ้าสกปรกหลาย ๆ
ชิ้นจากบ้านของแม่เพื่อ
ใช้ฝึกฝนเทคนิคการซัก
ผ้า



แหล่งน้ำและสถานที่
สำหรับซักเสื้อผ้า อาจ
ต้องนำถังน้ำไปบ้าน
ของแม่ด้วย



สบู่สำหรับซักผ้า (ชนิดที่
ปลอดภัยและใช้สำหรับซัก
ผ้า) ดูวิธีการทำในกิจกรรม
การสอนเสริมถ้าต้องการ



ภาชนะใส่ผ้า (ถ้ามี)
เช่น ตะกร้า หรือ กะละมัง
กระดาดขนาดใหญ่



วัสดุที่ใช้ห่อหุ้มกล่อง
กระดาดที่จะใช้เก็บ
เสื้อผ้า เช่น เศษผ้า
หรือ กระดาษห่อของขั้ว
(ถ้ามี)



สารบอแรกซ์ โซดาซัก
ผ้า สบู่ก้อน (สำหรับทำ
สบู่ซักผ้าในกิจกรรมการ
สอนเสริม)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

อ่านแผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ให้แม่ระดมสมองคิดหาเหตุผลว่า ทำไมการรักษาเสื้อผ้าของเธอและลูกให้สะอาดอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งสำคัญ
 - เพื่อป้องกันกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์
 - เพราะเสื้อผ้าที่สกปรกจะดึงดูดแมลงที่เป็นพาหะนำโรค ดังนั้นถ้ามีแมลงน้อยกว่าก็จะเกิดโรคน้อยกว่า
 - มันช่วยสร้างความเคารพในตนเองด้วยการเป็นคนสะอาดและเรียบร้อย
- 2 อ่านพระธรรมโรม บทที่ 12 ข้อ 1 ถามแม่ว่า เราสามารถประยุกต์ข้อพระคัมภีร์ข้อนี้ให้เข้ากับการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้าได้อย่างไร (คำตอบที่เป็นไปได้: พระเจ้าทรงประทานร่างกายให้กับเรา เราจึงต้องดูแลร่างกายของเรา การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดเป็นวิธีหนึ่งในการดูแลร่างกายของเรา)
- 3 ถามแม่ว่า เธอซักเสื้อผ้าของเธอและลูกบ่อยแค่ไหน ถามเธอว่าเธอรู้ได้อย่างไรว่าถึงเวลาต้องซักเสื้อผ้าแล้ว (เธอควรจะซักเสื้อผ้าหลังจากที่สวมใส่มัน 1-2 ครั้ง เธอและลูกควรจะเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกวันรวมถึงชุดชั้นในและควรจะซักทันทีที่หากเสื้อผ้าสกปรกหรือมีกลิ่นเหม็น)
- 4 ให้แม่อธิบายว่าเธอซักเสื้อผ้าของเธอและครอบครัวอย่างไร
- 5 อธิบายให้แม่ฟังว่ามีขั้นตอนการซักผ้าทั้งหมด 5 ขั้นตอนเพื่อให้มั่นใจว่าเสื้อผ้าสะอาด
 - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าน้ำที่ใช้ซักผ้าเป็นน้ำสะอาด
 - ใช้สบู่ซักผ้าที่เหมาะสมและปลอดภัย
 - ใช้เทคนิคการซักผ้าที่ดี
 - หาสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับตากผ้า
 - เลือกสถานที่ที่ดีที่สุดสำหรับเก็บเสื้อผ้าสะอาด



พูดคุยเรื่องแหล่งน้ำสะอาด

- 1 ถามแม่ว่าเธอคิดว่าแหล่งน้ำที่เธอใช้นั้นปลอดภัยและช่วยทำให้เสื้อผ้าสะอาดหรือไม่
- 2 เอาถ้วยใส่น้ำจากแหล่งน้ำที่ไม่สะอาดให้แม่ อาจเป็นน้ำจากแม่น้ำในท้องถื่นหรือเต็มดินหรือตะกอนอื่น ๆ ลงไป
- 3 ถามและอธิบายดังต่อไปนี้

อธิบายว่า	อธิบายว่า
น้ำสะอาด หรือ ไม่ คุณรู้ได้อย่างไรว่าน้ำ สะอาดพอสำหรับซักผ้า	น้ำที่ใช้สำหรับซักผ้าควรใส และปราศจากตะกอนและสิ่งปนเปื้อน คุณสามารถสังเกตเห็นได้ถ้ามันใสแต่คุณจะไม่เห็นสิ่งปนเปื้อน

ทำไมการซักผ้าในน้ำสะอาดจึงเป็นสิ่งสำคัญ	การซักผ้าในน้ำสกปรกอาจจะทำให้แม่สัมผัสกับสิ่งปนเปื้อนในน้ำ ขณะซักผ้า อาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองและโรคผิวหนัง อาจทำให้เสื้อผ้าไม่สะอาด และอาจทำให้เสื้อผ้าเสียหายและฉีกขาดเร็วขึ้น
สิ่งปนเปื้อนที่อยู่ในน้ำได้แก่อะไรบ้าง	สารเคมี อุจจาระของคนและสัตว์ เชื้อโรค (แบคทีเรียหรืออื่น ๆ) และ สิ่งปนเปื้อนอื่น ๆ ที่พบในท้องถิ่นของคุณ
วิธีการกำจัดตะกอนในน้ำมีอะไรบ้าง	เมื่อตั้งน้ำทิ้งไว้ตะกอนจะนอนก้นอยู่ด้านล่าง ให้กรองหรือเทตะกอนออก ให้ฝีกกรองตะกอนออกจากถ้วยโดยใช้ตะแกรงหรือใช้ผ้าปิดถ้วยแล้วเทน้ำลงในภาชนะอีกใบหนึ่ง ทิ้งตะกอนให้ค้างในถ้วย ใช้เทคนิคอื่น ๆ ที่ใช้ได้ในพื้นที่ของคุณ
วิธีการจัดสิ่งปนเปื้อนออกจากน้ำที่ดีที่สุดคืออะไร	ต้มน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที
เกิดการปนเปื้อนในน้ำได้อย่างไร	สิ่งปนเปื้อนในน้ำอาจมาจากสารเคมีจากสบู่ และขยะจากการนำป๊อปปี้ของสัตว์ที่ตายแล้ว จากอุจจาระของคน และสัตว์ จากการชะล้างวัตถุที่มีสารเคมีที่เป็นอันตราย ถ้าไม่ต้มน้ำก่อนใช้ก็อาจจะติดโรคที่มากับน้ำได้

- 4 ฝึกต้มน้ำให้แน่ใจว่าต้มน้ำจนเดือดพล่านเป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที
- 5 ให้แม่ทบทวนข้อมูลเหล่านี้โดยให้เธออธิบายว่าเธอจะมั่นใจได้อย่างไรว่าน้ำที่เธอใช้ซักผ้าเป็นน้ำสะอาด

พูดยุทธเรื่องสบู่ที่ปลอดภัย และเหมาะสมสำหรับซักผ้า

- 1 ถามแม่ว่าเธอเชื่อว่าสบู่ที่เธอใช้นั้นช่วยให้เสื้อผ้าสะอาดขึ้น และถูกเก็บไว้ในที่ที่ปลอดภัยหรือไม่
- 2 มีอะไรบ้างที่ทำให้สบู่ไม่สามารถใช้ได้ จะเกิดอะไรขึ้นถ้ามีเศษขยะปนอยู่กับส่วนผสมของสบู่
- 3 อธิบายให้แม่ฟังว่าถ้าหากมีดินเศษขยะหรือสิ่งปนเปื้อนอื่น ๆ อยู่ในส่วนผสมของสบู่ สบู่ก็อาจจะไม่สะอาด ทำให้สบู่ที่ไม่ปลอดภัยสำหรับใช้ มันอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนังได้
- 4 ให้แม่เอาสบู่ที่เธอใช้ซักผ้าอยู่ในขณะนี้มาให้คุณ ถ้าสบู่ไม่มีสารเคมีที่ไม่ปลอดภัยหรือไม่มีประสิทธิภาพ ให้พิจารณาทำสบู่ขึ้นใหม่ตามกิจกรรมการสอนเสริม สบู่ที่อยู่ในสภาพเดิมเป็นสบู่ที่สามารถใช้ได้ ส่วนสบู่ที่มีสารเคมีหรือสิ่งปนเปื้อนให้ประเมินว่าสบู่ที่ไม่สามารถใช้งานได้หรือไม่ปลอดภัย
- 5 ถามแม่ว่าเธอเก็บสบู่ที่ไหน พิจารณาว่าสบู่ถูกเก็บไว้ในสถานที่ที่
 - เศษขยะหรือสิ่งปนเปื้อนอื่นไม่สามารถเข้าไปได้
 - พันมือเด็ก

- 6 ทำไมคุณจึงต้องแน่ใจว่าสบู่อัดถูกเก็บไว้พ้นมือเด็ก (เด็กจะได้ไม่กลืนกินจนได้รับอันตรายหรือจมน้ำไปในภาชนะขนาดใหญ่ที่บรรจุของเหลวอยู่)
- 7 ถ้าไม่ได้เก็บสบู่ไว้ในสถานที่ที่ปลอดภัยให้หาที่เก็บที่ปลอดภัย

พูดคุยเรื่องการซักผ้า

- 1 ผีกซักผ้าโดยใช้น้ำสะอาดและสบู่ที่ปลอดภัย
- 2 ถามแม่ว่าขั้นตอนในการซักผ้า 3 ขั้นตอนมีอะไรบ้าง
 - เอาผ้าจุ่มน้ำให้เปียก
 - ใช้สบู่ซักผ้า
 - ล้างผ้าในน้ำสะอาดและบิดน้ำออกจากผ้า
- 3 ให้แม่อธิบายวิธีการซักผ้าให้สะอาดของเธอ และเธอรู้ได้อย่างไรว่าเทคนิคที่เธอใช้ทำให้เสื้อผ้าสะอาด
- 4 พูดคุยเรื่องการขยี้ผ้า
 - การขยี้ผ้าเป็นวิธีการถูผ้าเพื่อกำจัดสิ่งสกปรกออกจากผ้า
 - การขยี้ผ้าได้แก่การออกแรงถูผ้า ให้แม่อธิบายวิธีการขยี้ผ้าของเธอ เธออาจจะใช้ของแข็งบางอย่างถูกับผ้าหรือตีผ้าหรือถูผ้ากับพื้นผิวที่ขรุขระ
 - เธอควรจะขยี้ผ้าในน้ำสะอาดหรือบนพื้นผิวที่สะอาดเพื่อป้องกันไม่ให้เสื้อผ้าสกปรกมากขึ้น

พูดคุยถึงการตากผ้าให้แห้ง

ให้แม่อธิบายว่าทำไมเธอจึงควรตากผ้าไว้ในที่ที่สะอาดและเปิดรับลมและสถานที่ตากผ้าควรจะ

- ปราศจากเศษขยะที่ปลิวมาในอากาศ
- เปิดรับลมที่มีอากาศหมุนเวียน
- แขนงเสื้อผ้าให้สูงพ้นจากพื้น

พูดคุยเรื่องการเก็บเสื้อผ้า

ระดมสมองคิดสถานที่และเลือกสถานที่เพื่อใช้เก็บเสื้อผ้าที่สะอาดสำหรับแม่และเด็กอาจจะซื้อหรือทำภาชนะบรรจุหรือทำความสะอาดสถานที่นั้นเพื่อใช้เก็บเสื้อผ้าแนวความคิดอาจได้แก่ :

- หากลองกระดาศที่สะอาดและหุ้มด้วยผ้าหรือกระดาษห่อของขวัญเพื่อความสวยงาม
- ซื้อหรือทำตะกร้าจากวัสดุที่มีในท้องถิ่น อาจแขวนตะกร้าไว้เพื่อให้สูงจากพื้นก็ได้
- ทำภาชนะบรรจุจากเศษไม้หรือหาคนที่สามารถทำได้มาทำให้
- หาวัสดุเหลือใช้ เช่น ถังขนาดใหญ่ หรือถุงผ้าขนาดใหญ่เพื่อใช้เก็บเสื้อผ้าทำความสะอาดก่อนนำมาใช้
- หาถุงผ้าขนาดใหญ่หรือเย็บขึ้นมาใหม่เพื่อใช้เก็บเสื้อผ้าที่พับไว้เรียบร้อยแล้ว



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

1. สำนวดูเสื้อผ้าของเด็ก (หรือของแม่ด้วย) ไปพร้อมกับเด็กประเมินว่าเสื้อผ้าชิ้นใดควรซัก ให้เด็กได้มีส่วนร่วมด้วย
2. ถ้ามีเวลาให้ซักผ้า 1 ชิ้นด้วยกัน ให้เด็กได้ช่วยขยี้บิดผ้าซักด้วยน้ำเปล่าและตากผ้าให้แห้ง
3. ให้ช่วยกันกับเด็กเก็บเสื้อผ้าสะอาดไว้ในที่ที่กำหนดไว้สำหรับเก็บเสื้อผ้าสะอาดของเด็ก



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

1. จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
2. อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
3. สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

การบ้านที่แนะนำ

- ส่งเสริมให้แม่ซักเสื้อผ้าสกปรกให้หมดภายใน 2-3 วันข้างหน้า โดยให้เด็กได้มีส่วนร่วมด้วย ถ้าเป็นไปได้กิจกรรมที่ดีสำหรับเด็กอายุ 13-15 เดือน คืออนุญาตให้เขาได้บิดผ้าหลังจากที่ซักแล้ว มันจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อของเด็กและให้เด็กได้แยกเสื้อผ้าว่ามีชิ้นไหนบ้างที่เป็นของเขาเพื่อช่วยพัฒนาทักษะทางคณิตศาสตร์ และ การคิด
- มอบหมายให้แม่ซักผ้าสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
- ส่งเสริมให้แม่เปลี่ยนเสื้อผ้าให้ลูกทุกวัน
- แนะนำให้แม่ประเมินว่าเสื้อผ้าของสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ควรจะซักแล้วหรือไม่และจัดเก็บมันไว้ในที่ที่สะอาด
- พิจารณาให้เด็กโตมีส่วนช่วยเหลือในการซักผ้า เด็กโตควรจะสามารถขยี้ผ้า แขนวนผ้า พับผ้า และเก็บผ้าได้ การให้เด็กได้มีส่วนช่วยเหลือเป็นประโยชน์ต่อแม่และเด็กหลายอย่าง เช่น พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบของเด็ก สร้างสายสัมพันธ์กับแม่ พัฒนาทักษะกล้ามเนื้อ และ ช่วยลดภาระการทำงานของแม่

กิจกรรมสอนเสริม

- 1 ถ้าต้องการให้พูดคุยเกี่ยวกับรายละเอียดเรื่องสิ่งปนเปื้อนในน้ำที่ได้เตรียมไว้และประเมินว่ามีสิ่งปนเปื้อนต่อไปในแหล่งน้ำที่แม่ใช้หรือไม่
 - เศษทรายที่อยู่ก้นแม่น้ำ
 - สารประกอบธาตุเหล็กจากน้ำแร่และท่อน้ำที่เป็นสนิม
 - คลอไรด์จากสารละลายน้ำเกลือ
 - อลูมิเนียมจากสารเคมีและแร่ธาตุ
 - ฟอสเฟตจากผงซักฟอก
 - ไนเตรตจากปุ๋ย
 - ก๊าซต่าง ๆ
 - เชื้อโรค (แบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโรค ฯลฯ)
 - สารเคมีอื่น ๆ ที่มีในท้องถิ่น
- 2 พิจารณาการทำสบู่สำหรับซักผ้าเองเพื่อที่แม่จะได้มีสบู่ซักผ้าที่ปลอดภัยและราคาไม่แพง

วิธีการทำสบู่ซักผ้า

สูตรที่ 1

- น้ำ (เดือด) 1/10 ลิตร
- สบู่ก้อนซูด ½ ลิตร
- สารบอแรกซ์ ½ ลิตร
- โซดาซักผ้า ½ ลิตร (โซเดียมคาร์บอเนต)

- 1 ใส่สบู่ก้อนที่ซูดละเอียดลงในน้ำเดือด ย้ายส่วนผสมไปไว้ในที่ที่มีความร้อนน้อยกว่าหรือสลดไฟในเตาเพื่อลดความร้อนลง คนจนกระทั่งสบู่ละลายหมด
- 2 เทน้ำสบู่ลงในถังขนาดใหญ่ที่สะอาดแล้วเติมสารบอแรกซ์ และโซดาซักผ้าลงไป คนจนกระทั่งสารบอแรกซ์ และโซดาซักผ้าละลายหมด
- 3 เติมน้ำอีก 7 ½ ลิตรและคนให้เข้ากัน
- 4 ปิดฝาทิ้งและใช้ส่วนผสม 6/10 มิลลิเมตรสำหรับการซักผ้าแต่ละครั้งคนสบู่ก่อนใช้ทุกครั้ง
- 5 ให้ระมัดระวังปิดฝาทิ้งทุกครั้งที่ใช้งานและเก็บให้พ้นมือเด็ก ถ้าเด็กสามารถเอื้อมถึง เด็กอาจจะดื่มมันหรือตกลงไปในถังได้

สูตรที่ 2

- สบู่ก้อนซูด $\frac{1}{2}$ ลิตร
- โซดาซักผ้า $\frac{1}{2}$ ลิตร
- น้ำร้อน $7\frac{1}{2}$ - $9\frac{1}{2}$ ลิตร

- 1 ใส่สบู่ก้อนซูดลงในหม้อ เติมน้ำให้ท่วมสบู่ ตั้งไฟให้ความร้อนและคนจนกระทั่งส่วนผสมละลาย อย่าให้สบู่ติดก้นหม้อหรือไหม้ติดก้นหม้อ
- 2 เติมน้ำร้อนลงในถังใบใหญ่ แล้วเติมน้ำสบู่ร้อนและโซดาซักผ้าลงไปคนให้เข้ากัน
- 3 ใช้ส่วนผสม $\frac{1}{4}$ ลิตรสำหรับการซักผ้าแต่ละครั้ง
- 4 ให้ระมัดระวังปิดฝาทันทีทุกครั้งที่ใช้งาน และเก็บให้พ้นมือเด็ก

สูตรที่ 3

- น้ำร้อน $7\frac{1}{2}$ ลิตร
- สบู่ก้อนซูด 1 ก้อน
- ผงฟู $\frac{1}{2}$ ลิตร

- 1 ละลายสบู่โดยใส่สบู่ซูดลงในหม้อเติมน้ำให้ท่วม
- 2 ตั้งไฟปานกลางคนบ่อย ๆ จนกว่าสบู่จะละลาย
- 3 เติมน้ำร้อน $7\frac{1}{2}$ ลิตรลงในถังน้ำใบใหญ่ เติมน้ำสบู่ลงไปคนให้เข้ากัน
- 4 เติมผงฟูคนให้เข้ากันอีกครั้ง
- 5 ใช้ $\frac{1}{10}$ ลิตรสำหรับซักผ้ากองโตหรือ $\frac{1}{4}$ ลิตรสำหรับผ้าที่สกปรกมาก ๆ
- 6 ให้ระมัดระวังปิดฝาทันทีทุกครั้งที่ใช้งานและเก็บให้พ้นมือเด็ก

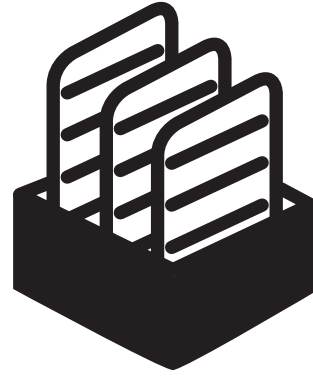
สูตรผงสบู่ สำหรับ ซักผ้า

- สารบอแรกซ์ 2.8 ลิตร
- ผงฟู 2 ลิตร
- โซดาซักผ้า 2 ลิตร
- สบู่ก้อนซูด 2 ลิตร

- 1 ผสมส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันแล้วเก็บไว้ในถังที่มีฝาปิด
- 2 ใช้ 30 มิลลิลิตรสำหรับการซักผ้ากองโต

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่
แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่ม
ตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

□ กิจกรรมเสริมศักยภาพ

ทำความสะอาดเสื้อผ้าของเธอและลูก

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถแสดงวิธีการจัดการและประเมินความต้องการเสื้อผ้าของลูกของเธอ โดยการแยกประเภทเสื้อผ้าไปพร้อมกับคุณ และเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับฤดูกาล

□ กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 ให้แม่บอกฤดูกาลในท้องถิ่น เช่น ฤดูหนาว ฤดูร้อน ฤดูฝน และ ฤดูแล้ง
- 2 ถามแม่ว่าสมาชิกในครอบครัวสวมใส่เสื้อผ้าแตกต่างกันอย่างไรในแต่ละฤดู
- 3 เลือกเสื้อผ้ามา 10-20 ชิ้น แล้วให้แยกแยะเสื้อผ้าตามฤดูที่จะสวมใส่ อธิบายเหตุผลว่าทำไมเสื้อผ้าแต่ละชิ้นจึงเหมาะสำหรับสวมใส่ในฤดูนั้น ๆ
- 4 ถามว่า :
 - การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าเหมาะสมกับฤดูกาล มีประโยชน์กับครอบครัวของคุณอย่างไร
 - คุณและสมาชิกในครอบครัว สามารถสวมใส่เสื้อผ้าได้เหมาะสมกับฤดูกาลได้บ่อยแค่ไหน
 - คุณมีปัญหอะไรบ้างในการเลือกสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับฤดูกาล
 - คุณต้องการสิ่งใดบ้างเพื่อให้แน่ใจว่าคุณและสมาชิกในครอบครัวจะได้สวมใส่เสื้อผ้าเหมาะสมกับฤดูกาล

ที่มา

“10 Homemade Laundry Soap Detergent Recipes,” <http://tipnut.com/10-homemade-laundry-soap-detergent-recipes/> (accessed May 11, 2009)

“Impurities in Water,” <http://www.elgalabwater.com/?id=500> (accessed May 11, 2009)

95

กิจกรรม การรู้หนังสือ 7

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV95

ชื่อบท : กิจกรรมการรู้หนังสือ 7

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
-	เสริม	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีแรงจูงใจและมีทักษะในการ
หาเลี้ยงชีพด้วยตัวเอง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความสนใจวิชาชีพและมีความคิด/ฉลาด/
มีเหตุผล

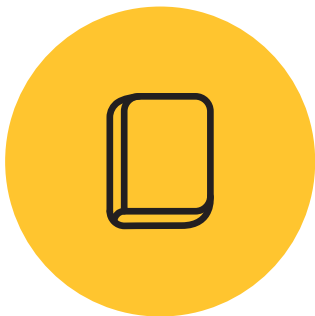
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ฝึกฝนทักษะการอ่านการเขียน
และทักษะทางคณิตศาสตร์ให้
เหมาะสมกับระดับการรู้หนังสือ
ของเธอ
- ตั้งเป้าหมายความสำเร็จในการรู้
หนังสือที่เหมาะสมสำหรับทักษะ
และความสนใจของเธอ
- ทำโอกาสในการปฏิบัติให้สำเร็จ
เพื่อบันทึกทักษะที่ได้เรียนรู้จาก
โครงการพัฒนาเด็กปฐมวัย

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในกิจกรรมการรู้หนังสือหรือบทเรียนที่คุณได้เลือกไว้สำหรับแม่



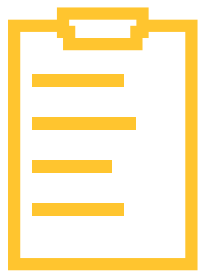
อุปกรณ์อื่น ๆ ที่ต้องการสำหรับโอกาสในการปฏิบัติ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 ค้นหากิจกรรมและคำอธิบายบทเรียนสำหรับบทเรียนนี้จาก “ทุลบ็อกซ์การรู้หนังสือ” (literacy toolbox) และคู่มือผู้ใช้
- 2 ทบทวนผลการประเมินการรู้หนังสือในบทเรียนปฐมนิเทศโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยบทที่ 3 ที่คุณได้บันทึกไว้ (บทที่ 24 แฟ้มงานโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยและการประเมินการรู้หนังสือมีการประเมินการรู้หนังสือของแม่-ผู้แปล) จากบันทึกของคุณเกี่ยวกับทักษะความต้องการและความสนใจของแม่ให้ทำดังต่อไปนี้ (อ้างอิงจาก “ทุลบ็อกซ์การรู้หนังสือ”) :
 - **ระดับ 1** (ทักษะพื้นฐาน): เลือกกิจกรรมการอ่านและกิจกรรมทางคณิตศาสตร์ให้เหมาะสมกับทักษะและความต้องการของแม่ถ้าแม่ต้องการการฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็กให้เปลี่ยนกิจกรรมการเขียน (ที่แทรกอยู่ในกิจกรรมการอ่าน) เป็นกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็กแทน
 - **ระดับ 2** (ทักษะการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวัน): เลือกบทเรียนจากบทเรียนการรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับทักษะความต้องการและความสนใจของแม่ บทเรียนนั้นถูกเรียงไว้ตามระดับความยากง่ายจากง่ายที่สุดไปยากที่สุด
- 3 เตรียมตัวสำหรับโอกาสในการปฏิบัติให้ใช้ใบรายการการประเมินตอบคำถามเหล่านี้ :

- ในปีที่ผ่านมาแม่ได้ทำโอกาสในการปฏิบัติในพัฒนาการทุก ๆ ด้านได้สำเร็จหรือไม่ ถ้าไม่ ยังมีพัฒนาการด้านใดที่เธอยังต้องการโอกาสในการปฏิบัติให้สำเร็จ
- ลองอ่านคร่าว ๆ ถึงตัวชี้วัดของพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตัวชี้วัดใดที่เธอจำเป็นต้องทำบ้าง ตัวชี้วัดใดที่เธอมีโอกาที่จะทำสำเร็จสูง (ยกตัวอย่าง เช่น ในบทเรียนที่ผ่านมาได้สอนเนื้อหาที่เกี่ยวกับตัวชี้วัดนี้ไหม)
- ขึ้นอยู่กับตัวชี้วัดที่คุณเลือกให้วางแผนการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องตัวอย่างการปฏิบัติที่เป็นไปได้ ได้แก่ :

ตัวชี้วัด	การปฏิบัติ
แม่รู้เรื่องราวในพระคัมภีร์ 3 เรื่อง	ขอให้แม่เล่าเรื่องราวในพระคัมภีร์ให้คุณและลูกฟัง
แม่เรียนรู้และนำทักษะในการสร้างรายได้อย่างน้อยหนึ่งอย่างไปใช้ให้เป็นประโยชน์	ขอให้แม่แสดงทักษะในการสร้างรายได้ที่ได้เรียนไปในบทเรียนโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยเมื่อเร็ว ๆ นี้
แม่รู้อาการของเด็กที่ถูกทำร้าย	ขอให้แม่บอกว่าแม่รู้ได้อย่างไรว่าลูกถูกทำร้าย
แม่มีพฤติกรรมในการให้อาหารและการดูแลลูกเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น	ขอให้แม่เตรียมของว่างที่มีประโยชน์สำหรับลูก โดยใช้อาหารที่เธอมีภายในบ้าน



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ (5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว (5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคร่าวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคร่าวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ (10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

☐ บทเรียนการอ่านเขียน

- 1 ทำตามคำอธิบายบทเรียน/กิจกรรมที่คุณได้เลือกไว้ (อยู่ใน “คู่มือบอกซ์การเรียนรู้หนังสือ”)
- 2 ในขณะที่แม่ทำกิจกรรมกับคุณ ให้บันทึกทักษะต่าง ๆ ที่คุณคิดว่าแม้อยู่ต้องการการฝึกฝนเพิ่มเติม ให้ใส่บันทึกนี้ไว้ในแฟ้มงานของแม่ เพื่อที่คุณจะสามารถอ้างอิงได้ก่อนเริ่มบทเรียนการเรียนรู้หนังสือครั้งหน้า
- 3 ให้พิจารณาถามแม่ที่อยู่ในระดับ 2 เกี่ยวกับทักษะการเรียนรู้หนังสือต่าง ๆ ที่เธออยากฝึก ให้แม่ดูหัวข้อบทเรียนในส่วนของการเรียนรู้หนังสือสำหรับชีวิตประจำวัน และช่วยกันเลือกบทเรียนที่จะเรียนในบทเรียนการเรียนรู้หนังสือครั้งหน้า

☐ โอกาสในการปฏิบัติ

- 1 ขอให้แม่ทำโอกาสในการปฏิบัติที่คุณได้เตรียมไว้สำหรับเธอให้สำเร็จ
- 2 เมื่อเธอทำสำเร็จแล้ว ให้เธอเล่าถึงสิ่งที่เธอทำสำเร็จถ้าเป็นไปได้ให้แบ่งปันวิธีปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดีขึ้นได้ในอนาคต
- 3 ถ้าแม่แสดงให้เห็นว่าเธอสามารถบรรลุผลตามตัวชี้วัดที่สัมพันธ์กับโอกาสในการปฏิบัติ ให้ขีดฆ่าออกจากใบรายการการประเมิน



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างมีส่วนร่วมเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- 1 **ระดับ 1 (ทักษะพื้นฐาน)** : ถ้ามีเด็ก ๆ ในครอบครัวที่มีอายุอยู่ในช่วงที่กำลังไปโรงเรียนหรือมีความพร้อมที่จะเริ่มเรียนรู้ทักษะการรู้หนังสือ ส่งเสริมให้แม่ทำกิจกรรมที่เธอได้ทำสำเร็จแล้วในวันนี้กับเด็ก ๆ ถ้าไม่ใช่ ให้แม่ฝึกคนเดียว หรือให้แม่สอนทักษะดังกล่าวให้แก่สมาชิกครอบครัวคนอื่นหรือเพื่อน ๆ
- 2 **ระดับ 2 (ทักษะ อ่าน เขียน สำหรับแต่ละวัน)** : ส่งเสริมให้แม่ฝึกฝนทักษะที่ได้เรียนโดยการอ่านเอกสารใหม่ ๆ ที่คล้ายคลึงกันสลับต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ ฯลฯ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

97

ความเข้าใจและการจัดการกับความโศกเศร้า

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV97

ชื่อบท : ความเข้าใจและการจัดการกับความโศกเศร้า

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
-	เสริม	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีทักษะที่ดีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตัวชี้วัดรอง : เด็กปรับตัวให้เข้ากับสังคมและรู้จักเลือกตัดสินใจ

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายกระบวนการจัดการกับความโศกเศร้าและอาการโศกเศร้าได้
- ระบุอาการโศกเศร้าที่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญได้
- ระบุวิธีการใช้การสนทนาศิลปะและเรื่องเล่าที่เหมาะสมกับอายุของลูกเพื่อจัดการกับความโศกเศร้าได้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดานสีเขียนเพื่อทึ้ง
ไว้ให้แม่และเด็ก



เทปกาว



ตุ๊กตาหุ่่นมือให้เด็กใช้
เล่น หรือแสดงละคร
เพื่อแสดงออกถึงความ
รู้สึกโตกเศร้า



น้ำอ้ดลมนเป็นขวด
(เต็มขวด)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

ปรึกษากับโบสถ์ในท้องถิ่น คลินิกสุขภาพในท้องถิ่น และบริการ
สาธารณะที่มีเพื่อใช้อย่างอิงให้แม่และ/หรือเด็กเข้ารับคำปรึกษา
จากผู้เชี่ยวชาญโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายถ้าต้องการ



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



สาธิตการเขย่าขวดน้ำอัดลม

หมายเหตุ : ทางที่ดีที่สุดควรจะทำสาธิตนอกตัวบ้าน

- 1 อธิบายให้แม่ (และเด็กถ้าเด็กอยู่ด้วย) ฟังว่าขวดน้ำอัดลมนี้ก็เปรียบเหมือนกับคนเมื่อเกิดเหตุการณ์เศร้าหรือการสูญเสียขึ้นในชีวิตก็เหมือนกับการเขย่าขวดอย่างรุนแรง
- 2 เขย่าขวดน้ำอัดลมอย่างแรงถามแม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเปิดฝาขวดยอมรับคำตอบของเธอ
- 3 เปิดฝาขวดช้า ๆ เมื่ออากาศและน้ำในขวดถูกปล่อยออกมาอธิบายว่าเมื่อคน ๆ หนึ่งมีความโศกเศร้า เขา/เธอ จำเป็นจะต้องปลดปล่อยอารมณ์
 - ก่อนอื่นมันจะเหมือนกับการระเบิดอารมณ์
 - เมื่อเวลาผ่านไปความโศกเศร้าจะลดลงซึ่งเกิดจากกระบวนการรักษาที่เกิดขึ้น



พูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ความโศกเศร้า

- 1 ให้แม่แบ่งปันว่าเธอหรือลูกเคยมีประสบการณ์การสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ (โดยเฉพาะการเสียชีวิต) หรือไม่
- 2 ถามแม่ว่าพฤติกรรมของลูกเธอเปลี่ยนไปไม่นานหลังจากเกิดการสูญเสียขึ้นหรือไม่ คำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่
 - ปวดท้อง
 - ไม่สามารถนอนเองได้
 - โกรธจัดเกี่ยวกับการตายของพ่อ/แม่
 - พฤติกรรมการนอน/การกินเปลี่ยนแปลง
 - มีพฤติกรรมถดถอยเช่นปัสสาวะรดที่นอนดูดนินหัวแม่มือ
 - ต้องการการดูแลบ่อยขึ้น
 - ร้องไห้หรือเศร้าอย่างต่อเนื่อง
 - ปลีกตัวจากคนอื่น
 - มีอารมณ์ก้าวร้าว

❑ พูดคุยเรื่องกระบวนการของความโศกเศร้า

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าความโศกเศร้าเป็นกระบวนการและแต่ละคนจะมีประสบการณ์ในกระบวนการนี้แตกต่างกันไปเล็กน้อย
 - มันมีจุดเริ่มต้นตอนกลางและจุดจบ
 - มันเหมือนกับการไปเที่ยวและเจอกับป้ายบอกทางต่างๆ ระหว่างที่เดินทาง
- 2 เอากระดาษแข็งออกมาห้าแผ่นแล้วช่วยกันกับแม่เขียนคำหาคำนี้ลงไปบนกระดาษแต่ละแผ่น
 - การปฏิเสธ
 - ความโกรธ
 - การต่อรอง
 - การซึมเศร้า
 - การยอมรับ
- 3 ติดป้ายทั้งหมดไว้รอบ ๆ ห้องอธิบายว่าคำเหล่านี้เปรียบเหมือนป้ายบอกทางของการเดินทางแห่งความโศกเศร้า
- 4 เดินไปรอบ ๆ ตามป้ายบอกทางแต่ละแผ่น และให้แม่ให้คำจำกัดความสั้น ๆ ของแต่ละแผ่น แสดงบทบาทสมมุติสั้น ๆ ที่แต่ละป้ายเพื่อช่วยให้แม่เข้าใจได้ดีขึ้น
 - **การปฏิเสธ** : คนไม่เชื่อว่าคนที่เขารักตายเธอรู้สึกเข้าไปทั้งตัว (ไม่รู้สึกละเลย) ซอกไม่เชื่อเพราะพวกเขาไม่อยากจะรู้สึก “ฉันไม่เชื่อว่าแม่ของฉันจากไปแล้ว”
 - **ความโกรธ** : คนจะโกรธคนที่ตายเธอจะโกรธทุกคนและทุกอย่างที่อยู่รอบ ๆ ตัวเธอเธอจะหงุดหงิด และกังวล “เธอทิ้งฉันไปได้อย่างไร?”
 - **การต่อรอง** : คนหวังว่าจะสามารถป้องกันไม่ให้ตายได้เธอจะขอร้องว่าถ้าหากเธอทำบางอย่างแตกต่างออกไป เธออาจจะสามารถปกป้องคนที่เธอรักไม่ให้ตายได้เด็ก ๆ มักจะโทษตัวเองเกี่ยวกับการตาย “ถ้าหากว่าฉันใช้เวลากับเธอมากขึ้น”
 - **ความซึมเศร้า** : ความเศร้า การร้องไห้ สิ้นหวัง เด็กอาจจะรู้สึกหมดเรี่ยวแรงไม่กินหรือนอนไม่หลับเธออาจจะไม่ยอมพบปะคนอื่น ๆ “ฉันไม่สามารถจัดการชีวิตฉันได้”
 - **การยอมรับ** : คนเรียนรู้ที่จะยอมรับความตายแม้ว่าเธอจะสูญเสียคนที่เธอรักคนคนนี้จะมุ่งมั่นหมายและความหวังในชีวิตของเธอ “ฉันคิดถึงแม่แต่ฉันรู้สึกขอบคุณในความสัมพันธ์ที่ฉันมีในชีวิตของฉัน”

- 5 ให้แม่ระบุว่าเธอหรือลูกกำลังอยู่ในช่วงไหนของกระบวนการการเดินทางแห่งความ
โศกเศร้า

□ แสดงบทบาทสมมติกระบวนการการรักษา

- 1 ย้ำกับคนอื่น ๆ ว่าคนที่กำลังประสบกับความโศกเศร้าก็เหมือนกับขวดน้ำอัดลมที่ถูก
เขย่าอารมณ์จะต้องถูกปลดปล่อยออกมา
- 2 ให้แม่แสดงบทบาทสมมติถึงกลยุทธ์การรักษาเพื่อจัดการกับความโศกเศร้าถ้าเธอ
สามารถตอบแต่ละคำตอบได้ให้ใส่ฝาขวดน้ำ (หรือวัตถุขนาดเล็กอื่น ๆ เช่น ก้อนหิน
ลูกปัด ฯลฯ) ลงในภาชนะ
- 3 บอกไปเธอถ้าเธอรู้สึกสับสนคำตอบได้แก่
- อยู่ท่ามกลางคนที่รักเธอ
 - อธิฐานบอกความรู้สึกของเธอทั้งหมดกับพระเจ้า
 - ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น
 - นอนพักให้เพียงพอ
 - ทานอาหารให้ถูกสัดส่วน
 - ออกกำลังกาย
 - ให้พระเจ้าหรือคนอื่น ๆ ปล่อยโยน
 - ทำกิจกรรมต่างๆตามปกติ
 - หลีกเลียงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยาเสพติดที่ผิดกฎหมายความ
สำส่อนทางเพศ

□ พูดคุยเรื่องกระบวนการรักษาของเด็ก

สำหรับเด็กอายุ 18 เดือนถึง 3 ปี (กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)

- 1 แสดงบทบาทสมมติกับแม่ต่อไปช่วยเธอคิดวิธีการที่ช่วยให้ลูกของเธอได้ปลดปล่อย
อารมณ์ความโศกเศร้าของเขา/เธอออกมาให้มากที่สุด
- วาดรูปส่งเสริมให้ลูกของคุณวาดรูปเพื่อแสดงความรู้สึกของเขาออกมาเขา
สามารถวาดรูปเพื่ออำลาคนที่ตายจากไปพูดคุยเกี่ยวกับรูปของเขาเมื่อเขาวาดเสร็จ
แล้วให้เขาได้พูดคุยเกี่ยวกับรูปของเขาและฟังเขา
 - พูดส่งเสริมให้ลูกของคุณเล่าเรื่องเกี่ยวกับคนที่ตายไปกระตุ้นให้เขาพูดถึงความ
รู้สึกเกี่ยวกับคนนั้นและตัวเอง

- ตีกลตามือส่งเสริมให้ลูกของคุณใช้ตีกลตามือ หรือตีกลตาเพื่อระบายความรู้สึกของเขาช่วยเขาในการแสดงเหตุการณ์เกี่ยวกับการเสียชีวิต เช่น งานศพ หรือพิธีฝังศพ (ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม)
- เพลง/เต้นให้ลูกของคุณได้แสดงความรู้สึกโดยการแต่งเพลงหรือเต้นเธออาจจะอยากที่จะตีกลองสมมติเพื่อระบายความรู้สึกโกรธหรือเดินซ้ำ ๆ เพื่อแสดงถึงความเศร้า
- ออกกำลังกายให้ลูกของคุณได้ออกกำลังกายได้แก่วิ่งกระโดดและเล่นมันจะช่วยให้เขาลดความรู้สึกลงได้
- เล่นให้ลูกของคุณได้มีเวลาเล่นในโลกของเขา เพราะบ่อยครั้งความโศกเศร้าและอารมณ์ของเขาจะออกมาในการเล่น

2 ให้แม่เลือกทำกิจกรรม 2-3 กิจกรรมในอาทิตย์นี้

□ อธิบายกลุ่มอาการที่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

1 อธิบายกลุ่มอาการด้านล่างสั้นๆ ถ้าแม่มีอาการมากกว่า 2-3 อาการเธออาจจะต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

สำหรับแม่ :

- แสดงอาการซึมเศร้าอย่างหนัก
- แสดงความเสียใจต่อเนื่อง
- ร้องไห้ไม่หยุด
- มีปัญหาเรื่องการนอน
- น้ำหนักลดเนื่องจากขาดสารอาหารหรือน้ำหนักเพิ่มเพราะใช้อาหารเป็นเสมือนสิ่งถนอมร่างกาย
- โกรธจัดและไม่สามารถหายโกรธได้ง่าย ๆ
- เมื่อยล้าอย่างแรง
- คิดฆ่าตัวตายหรือมีพฤติกรรมพยายามฆ่าตัวตาย
- มีปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถอธิบายได้
- ไม่สามารถดูแลความต้องการพื้นฐานของตัวเองและ/หรือลูกได้

สำหรับเด็ก:

- น้ำหนักลดอย่างมากหรือรวดเร็ว
- ปฏิเสธที่จะทานอาหาร
- แยกตัวจากผู้อื่นเพื่อยึดเวลาออกไป
- มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์อย่างร้ายแรงเช่นร้องไห้หรือโกรธอย่างต่อเนื่อง
- การนอนผิดปกติ/ฝันร้ายซ้ำซาก
- กลัวอย่างรุนแรง

- 2 ถ้าแม่และ/หรือเด็กแสดงกลุ่มอาการที่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญให้วางแผนเพื่อรับความช่วยเหลือสำหรับพวกเขาได้แก่ที่ปรึกษาคริสเตียนศิษยาภิบาลผู้เชี่ยวชาญของโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยหรือแพทย์ (กรุณาปรับเปลี่ยนเพื่อรับบริการให้คำปรึกษาฟรีในชุมชนของคุณ)

หมายเหตุ : ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้พูดคุยถึงความเป็นไปได้ของแหล่งความช่วยเหลือเพิ่มเติมสำหรับรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญสำหรับแม่และ/หรือเด็กหลังจากได้รับอนุญาตประจำเดือนจาก your partnership facilitator จากสำนักงานมูลนิธิทรูเนทาร ประเทศไทย



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

ปฏิบัติกลยุทธสำหรับความโศกเศร้า

- 1 ถามเด็กว่าเขาอยากทำกิจกรรม(ที่เหมาะสมกับช่วงอายุ)อะไรในตอนนี้ (อ้างอิงจากแผนการสอน)
- 2 เอากระดาษ/สีเทียนตุ๊กตามือหรือสิ่งอื่น ๆ ที่เป็นไปได้เพื่อให้เขาได้แต่งเพลงเอง
- 3 แสดงตัวอย่างให้แม่ดูวิธีการกระตุ้นลูกของเธอให้เล่นและแสดงความรู้สึกออกมา

หมายเหตุ : เด็กที่อายุน้อยมักจะแสดงความโศกเศร้าออกมาเป็นช่วงระยะเวลาที่สั้นกว่าผู้ใหญ่โดยปกติพวกเขาจะทิ้งความเศร้าไว้และเล่นและมีความสุขแต่มันไม่ได้หมายความว่าพวกเขาหายโศกเศร้าแล้วแต่พวกเขาจะเศร้าเมื่อเป็นเวลาของพวกเขาการให้เวลาพวกเขาได้เล่นเป็นสิ่งสำคัญ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และปัญหาที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณจะทำอะไรให้สำเร็จก่อนที่จะมาพบกันอีกในครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์ของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และช่วยแม่ในการเลือกแนวคิดที่สามารถเข้ากับสถานการณ์ของเขาได้ แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่างขึ้นอยู่กับสถานการณ์อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้
- 3 พุดสรุปให้แม่เห็นการบ้านหรือแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

☐ การบ้านที่แนะนำ

- 1 แจกกระดาษและสีเทียนให้แม่ และเด็ก และส่งเสริมให้พวกเขาวาดรูปหรือระบายสีด้วยกันเกี่ยวกับความรู้สึกโศกเศร้าของพวกเขา
- 2 กระตุ้นให้แม่เลือกทำกิจกรรม 1-2 กิจกรรม เพื่อให้เธอสัมผัสความรู้สึกของเธอเพื่อให้เธอระบุว่าเธออยู่ในช่วงไหนของความโศกเศร้า
- 3 ส่งเสริมให้แม่บอกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุของเด็ก 1-2 กิจกรรม เพื่อเธอจะได้จัดจ่อในการจัดเตรียมสำหรับลูกของเธอซึ่งกำลังโศกเศร้า

☐ กิจกรรมสอนเสริม

- ไม่มี

☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

Bolton, Martha. Saying Goodbye When you Don't Want To: Teens Dealing with Grief. Vine Books, 2002.

"Depression (Major Depression)," <http://www.mayoclinic.com/health/depression/DS00175>(Accessed May 20, 2009)

"How Children Grieve," LifeWind International

"Helping a Child through the Grief Process," LifeWind International

Kent, Carol. A New Kind of Normal. Nashville: Thomas Nelson, 2007.

Smith, Virginia Watts. Surviving the Crisis of Life. Focus on the Family.

<http://www.parsonage.org/images/pdf/SurvivingCrises.pdf>(Accessed May 20, 2009)

Soder-Alderfer, Kay. With Those Who Grieve. Lion Publishing, 1994.

98

โรคที่สามารถ ป้องกันได้ - มาลาเรีย

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน - HV98

ชื่อบท :

โรคที่สามารถป้องกันได้ - มาลาเรีย

อายุ -	ประเภทของบทเรียน เสริม	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพและเรื่องทางเพศ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- อธิบายวิธีการแพร่ระบาดของโรคมาลาเรียได้
- สาธิตวิธีการป้องกันโรคมาลาเรียที่ถูกต้องโดยการใช้มุ้งกันยุงและการกำจัดหรือปิดฝาแหล่งน้ำขังที่อยู่รอบบริเวณบ้าน (แม้หลายคนต้องการเก็บน้ำฝนไว้ใช้ดังนั้นจึงควรปิดฝาภาชนะเก็บน้ำฝน)
- สาธิตและอธิบายอาการหลักสามอย่างของโรคมาลาเรียได้
- อธิบายได้ว่าควรจะไปรับการรักษาโรคมาลาเรียเมื่อไหร่และอย่างไร
- ถ้าไม่มีมุ้งกันยุงสำหรับแม่ที่กำลังตั้งครรภ์หรือเด็กแม่และผู้ปฏิบัติงานจะวางแผนเพื่อให้ได้มุ้งมาใช้ (ตรวจสอบให้แน่ใจว่าโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยสามารถจัดหามุ้งกันยุงให้แม่ที่ตั้งครรภ์ได้)

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



พลั่ว (ถ้ามี) ใช้สำหรับ
สถิติวิธีการกลบแหล่ง
ที่มีน้ำขัง

สิ่งที่ต้องเตรียม

- ในพื้นที่ที่มีโรคมาลาเรียระบาดให้สถานบริการสาธารณสุขในท้องถิ่นว่าแม่ที่กำลังตั้งครรภ์จะสามารถไปรับยารักษาโรคมาลาเรียได้เมื่อไหร่และที่ใดบ้าง
- สถานบริการสาธารณสุขในท้องถิ่นว่ามียารักษาโรคมาลาเรียสำหรับเด็กในกลุ่มอายุต่าง ๆ หรือไม่



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือ การแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับ
จิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



วัดระดับความรู้เรื่องโรคมาลาเรียของแม่

- 1 ถามแม่ว่าเธอรู้จักคนในครอบครัวหรือในชุมชนที่เคยป่วยเป็นโรคมาลาเรียหรือไม่

หมายเหตุ : การรับรู้แม่และเด็กเคยติดเชื้อมาลาเรียมาก็ครั้งในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาจะช่วยให้คุณได้แนวคิดเกี่ยวกับสภาวะแวดล้อมและความเสี่ยงของโรคมาลาเรียในท้องถิ่น

- 2 ถ้าใช่ ให้แม่อธิบายอาการป่วย
- 3 ถามแม่ว่ามีอยู่ภายในบ้านและนอกบ้านของเธอหรือไม่ให้เธออธิบายว่าเธอคิดว่ายุ่งเหล่านี้แพร่พันธุ์ที่ไหน
- 4 ให้แม่ทบทวนว่าโรคมาลาเรียสามารถแพร่กระจายได้อย่างไรเตรียมปากกาไว้ให้แม่ใช้สำหรับอธิบาย (แม่อาจจะใช้ปลายปากกาด้านที่ไม่แหลมจิ้มไปที่แขนของลูกของเธอเพื่อสาธิตว่ายุงดูดเลือดของคนที่กำลังติดเชื้อ และวิธีการที่ยุงไปกัดคนอื่นและแพร่เชื้อมาลาเรียไปสู่คนอื่น)



พูดคุยเรื่องการป้องกัน

ให้แม่ทบทวนวิธีการป้องกันเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อมาลาเรียสำหรับตัวเธอและลูก

มุ้งกันยุง:

- 1 สังเกตว่ามุ้งอยู่ที่ไหนในบ้านถ้าหากว่ามีมุ้งหลังเดียวภายในบ้านและพ่อแม่ใช้มันโดยไม่ได้อีกให้ลูกใช้ ให้อธิบายเหตุผลว่าทำไมลูกของเธอจะต้องใช้มุ้งด้วย
 - ผู้ใหญ่จะติดเชื้อได้ยากกว่าเด็กแต่ก็ยังสามารถติดเชื้อได้
 - หญิงตั้งครรภ์จะได้รับการป้องกันเมื่อกินยาป้องกันมาลาเรียแต่ก็มีหลายคนที่ยาชนิดนี้
 - เด็กเล็ก ๆ ไม่มีการป้องกันแบบนี้พวกเขาจึงมีความเสี่ยงสูงในการเจ็บป่วยหนักหรืออาจเสียชีวิตได้
- 2 ส่งเสริมให้แม่และลูกร่วมกันสาธิตวิธีการกางมุ้งเหนือที่นอน
 - ถ้าจำเป็นสอน และแสดงตัวอย่างวิธีการเก็บชายมุ้งไว้ใต้ที่นอน เพื่อไม่ให้เกิดช่องที่ยุงจะเล็ดลอดเข้ามาได้
 - ให้แม่สาธิตวิธีการม้วนเก็บมุ้งในช่วงกลางวันเพื่อป้องกันการฉีกขาดเมื่อไม่ใช้
- 3 ถ้าแม่กำลังตั้งครรภ์ ส่งเสริมให้แม่ใช้มุ้งอย่างเหมาะสม อธิบายว่าการติดโรคมาลาเรียทำให้มีความเสี่ยงต่อภาวะเลือดจาง คลอดลูกที่มีน้ำหนักแรกคลอดต่ำกว่าเกณฑ์ ฯลฯ

แหล่งน้ำขัง:

- 1 ช่วยกันกับแม่มองหาแหล่งน้ำขังนอกบ้านm ให้แม่ระบุแหล่งน้ำขังทั้งหมดเท่าที่เป็นไปได้
- 2 ส่งเสริมให้แม่กำจัดหรือปิดแหล่งน้ำทั้งหมดโดยทันทีแหล่งน้ำที่เป็นไปได้เหล่านั้น ได้แก่ ยางรถ กระป๋อง แก้ว ขวด ถังเก็บน้ำฝน หม้อที่แตก หรือ ภาชนะอื่น ๆ ที่ใช้เก็บน้ำฝน (กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
- 3 ช่วยกันกับแม่มองหาพื้นที่ในธรรมชาตินอกบ้านที่เป็นแหล่งน้ำขัง แหล่งน้ำที่เป็นไปได้เหล่านั้น ได้แก่ หลุม บ่อ รางน้ำ บึง หนองน้ำ หรือ พื้นที่ที่เป็นหลุมลึกลงไป และ น้ำฝนสามารถขังอยู่ได้
- 4 เมื่อคุณกับแม่พบพื้นที่ที่เป็นแหล่งที่น้ำฝนขังอยู่ และทำให้เกิดแหล่งน้ำขังให้พยายามกำจัดแหล่งน้ำเหล่านั้นโดยใช้พลั่วตักดินแล้วกลบมัน เธอควรจะเฝ้าติดตามดูพื้นที่นี้บ่อย ๆ เพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีน้ำขังอยู่
- 5 มองหาหนองน้ำหรือบึงใกล้บ้านซึ่งจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
 - ถ้ามีแหล่งน้ำขนาดใหญ่อยู่ใกล้บ้านของเธอส่งเสริมให้แม่ขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว (พ่อปู่/ตา) หรือคนในชุมชนให้ช่วยกันใช้ดินกลบแหล่งน้ำนั้น
 - สระน้ำที่มีน้ำนิ่งขังอยู่จะเป็นที่สำหรับเพาะพันธุ์ยุง



พูดคุยถึงมาตรการป้องกันในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง

- 1 ถ้าพื้นที่นี้มีการแพร่ระบาดของโรคมาลาเรีย ถามแม่ว่าเธอแต่งตัวให้ลูกของเธออย่างไรโดยเฉพาะในช่วงบ่ายแก่ ๆ และ ตอนเย็น
 - ย้ำกับแม่ว่าเธอควรจะใส่เสื้อแขนยาว และ กางเกงขายาวที่มีสีสว่างให้ลูกเพื่อป้องกันไม่ให้ยุงกัด
 - ถ้าแม่ไม่มีเสื้อผ้าที่มีสีสว่างให้หาเสื้อแขนยาวหรือกางเกงขายาวสำหรับลูกของเธอ ให้ระดมสมองคิดว่าเธอจะหาเสื้อผ้าเหล่านี้ได้จากที่ไหนบ้าง
- 2 ถ้าแม่กำลังตั้งครรภ์ และอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคมาลาเรีย ให้เธอรับยาฆ่าเชื้อมาลาเรียในระหว่างที่ตั้งครรภ์
 - หญิงตั้งครรภ์ควรจะได้รับยาอย่างน้อย 2 โดส (ปริมาณยาที่ให้ต่อครั้ง) ในระหว่างตั้งครรภ์ซึ่งยาจะไปฆ่าเชื้อมาลาเรียที่อยู่ในรก (ซึ่งเป็นอวัยวะที่ให้อาหารเด็ก) (กรุณาปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสถานบริการสาธารณสุขในท้องถิ่น)

พุดคุยเรื่องอาการของโรคมาลาเรีย

1 ให้แม่ทบทวน (สาธิต) อาการหลักของโรคมาลาเรีย 3 อย่าง (3 อาการแรก)

- มีไข้ : สาธิตโดยพูดว่าร้อนในขณะที่ชี้ไปที่ตัว
- หนาวสั่น: สาธิตโดยทำท่าสั่นอย่างรุนแรงและเอามือกุมศีรษะไว้
- เหงื่อออก
- ปวดศีรษะ : เอามือกุมศีรษะไว้
- คลื่นไส้และอาเจียน
- ปวดเมื่อยร่างกาย : สาธิตโดยทำท่าอ่อนแรง
- อ่อนเพลีย

2 อาการหลักของโรคมาลาเรียคืออะไร

คำตอบ : มีไข้สูงโดยไม่ทราบสาเหตุ (คน ๆ นั้นไม่ได้ป่วยเป็นอะไรในช่วงเร็ว ๆ นี้) ตามมาด้วยอาการหนาวสั่น และปวดศีรษะ

พุดคุยเรื่องโรคมาลาเรียขั้นรุนแรง

โรคมาลาเรียขั้นรุนแรงเกิดจากการติดเชื้อพลาสโมเดียมฟัลซิพารัม (*P. falciparum*) ทำให้เกิดอวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว หรือมีความผิดปกติของเลือด และระบบเมตาบอลิซึม (ระบบการเผาผลาญพลังงาน - ผู้แปล) ของผู้ป่วยอาการของโรคมาลาเรียขั้นรุนแรงที่ปรากฏ ได้แก่

- มาลาเรียขึ้นสมอง ทำให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงการรับรู้สติเปลี่ยนแปลงไป ชัก ไม่รู้สึกตัว หรือ มีอาการผิดปกติทางระบบประสาทอื่น ๆ
- ภาวะโลหิตจางขั้นรุนแรง เนื่องมาจากการแตกตัวของเม็ดเลือดแดง (เม็ดเลือดแดงถูกทำลาย)
- ภาวะปัสสาวะมีฮีโมโกลบิน (ตรวจพบฮีโมโกลบินในปัสสาวะ) เนื่องจากการแตกตัวของเม็ดเลือดแดงทำให้ปัสสาวะมีสีดํา และเกิดไตวายเฉียบพลันได้ (ผู้แปล)
- ภาวะน้ำท่วมปอด (มีของเหลวคั่งในปอดทั้งสองข้าง) หรือเกิดภาวะหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้แม้แต่ในช่วงที่เชื้อมาลาเรียมีจำนวนลดลงจากการตอบสนองต่อยาที่ได้รับ
- การแข็งตัวของเลือดผิดปกติและเกล็ดเลือดต่ำทำให้เลือดออกง่าย
- ระบบหัวใจ และหลอดเลือดล้มเหลว และช็อก

ภาวะอื่นๆที่อาจเกิดขึ้นได้ ได้แก่

- ไตวายเฉียบพลัน
- ภาวะที่มีเชื้อปริมาณมาก (Hyperparasitemia) ตรวจพบว่าเม็ดเลือดแดงมากกว่า 5% มีการติดเชื้อมาลาเรีย

- **ภาวะเลือดเป็นกรด** (มีปริมาณกรดในเลือดและของเหลวในเนื้อเยื่อเกิน) มักเกิดร่วมกับภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- **ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ** (ปริมาณกลูโคสในเลือดต่ำ) อาจเกิดได้ในหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อมาลาเรียที่ไม่รุนแรง
- หรือหลังจากที่ได้รับยาควินิน (ยารักษาโรคมาลาเรียชนิดหนึ่ง - ผู้แปล)

การติดเชื้อมาลาเรียขั้นรุนแรงมักจะเกิดขึ้นในคนที่ไม่มีภูมิคุ้มกันต่อโรคมาลาเรียหรือในคนที่ไม่มีภูมิต้านทานดังกล่าวลดลงซึ่งได้แก่ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ที่ไม่มีการแพร่ระบาดของโรคมาลาเรียหรือมีการแพร่ระบาดในปริมาณต่ำเด็กเล็กและหญิงตั้งครรภ์ที่อาศัยในบริเวณที่มีการแพร่ระบาดของโรค

พุดคุยถึงการรักษามาลาเรีย

1 ทำสมุดขึ้นโดยใช้ข้อมูลต่อไปนี้

คำถาม : คุณหรือลูกของคุณควรจะเข้ารับการรักษารักษาโรคมาลาเรียเมื่อไหร่

คำตอบ : ภายใน 24 ชั่วโมง ที่มีไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ (วาดรูปนาฬิกาในสมุดและเขียนเลข 24)

คำถาม : ทำไมคุณจึงควรได้รับการรักษาภายใน 24 ชั่วโมง (1 วัน)

คำตอบ : เพราะถ้ารอนานกว่า 24 ชั่วโมง เด็กเล็กและแม่ที่กำลังตั้งครรภ์จะอยู่ในภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรคขั้นรุนแรงซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ (วาดเครื่องหมายเพื่อเตือนเห็นรูปนาฬิกาและเขียนตัวเลข 24)

คำถาม : ลูกของฉันสามารถรับยาหลังจาก 1 วันได้หรือไม่

คำตอบ : ได้รับการรักษาย่อมดีกว่าไม่ได้รับการรักษาเลย แต่ช่วงเวลาที่ปลอดภัยที่สุดในการป้องกันการเกิดโรคขั้นรุนแรงคือภายใน 24 ชั่วโมงหลังจากเริ่มมีไข้ แต่การได้รับการรักษาหลังจาก 24 ชั่วโมง ก็ย่อมดีกว่าไม่ได้รับการรักษาเลย (วาดรูปหม้อหรือชวดยาเพื่อเตือนแม่ถึงการให้ลูกของเธอได้รับการรักษาที่เหมาะสม)

2 อธิบายว่ามียาหลายประเภทที่ใช้ในการรักษาโรคมาลาเรียแต่ละชนิดสถานบริการสาธารณสุขในท้องถิ่นจะรู้ว่าควรใช้ยาประเภทใดกับคุณและลูกของคุณ

3 ทบทวนกับแม่ว่าเธอจะไปรับยารักษาโรคมาลาเรียได้ที่ไหน

4 ทบทวนว่าสถานบริการสาธารณสุขในท้องถิ่นตั้งอยู่ที่ไหนและแม่วางแผนที่จะเดินทางไปไหนอย่างไร

- วาดแผนที่ในการเดินทางไปสถานบริการสาธารณสุขในท้องถิ่นด้วยกัน
- พุดคุยถึงวิธีที่เร็วที่สุดในการพาเด็กที่กำลังป่วยไปยังสถานบริการสาธารณสุข
- วาดรูปแสดงวิธีการเดินทางไปสถานบริการสาธารณสุขได้แก่การเดินทางประจำทางรถแท็กซี่รถยนต์ หรือรถลาก (กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)

- 5 ถ้าแม่ที่กำลังตั้งครรภ์หรือเด็กในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยไม่มีมุ้งให้ร่วมกันวางแผนเพื่อที่จะได้มุ้งมาใช้
- 6 ส่งเสริมให้แม่ระดมสมองถึงแหล่งในชุมชนของเธอที่จะหา มุ้งมาใช้ได้ (กรุณาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

การเรียนรู้โดยแบ่งตามอายุของเด็กในบทนี้เป็นบทเรียนสำหรับแม่แต่แม่และลูกก็ยังสามารถทำกิจกรรมนี้ร่วมกันได้คือเชิญให้แม่สาธิตวิธีการกางมุ้งที่ถูกต้องเวลาที่เด็กหลับ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้ และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ส่งเสริมให้แม่หา มุ้งมาใช้สำหรับเธอ (ถ้าตั้งครรภ์) และลูกของเธอ
- ส่งเสริมให้แม่กำจัดแหล่งน้ำขังรอบ ๆ บ้านอย่างต่อเนื่องทุกวันโดยเฉพาะในฤดูฝน
- ถ้ามีหนองน้ำหรือสระน้ำซึ่งเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงอยู่ใกล้ ๆ บ้านส่งเสริมให้แม่ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น ญาติคนอื่น ๆ ให้มาช่วยกันถมดินในบริเวณดังกล่าว

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



☐ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่
ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งตาม
อายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

กิจกรรมเสริมศักยภาพ

รู้วิธีการกางมุ้งอย่างถูกต้องและให้ลูกของเธอนอนในมุ้ง

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถสาธิตวิธีการกางมุ้งอย่างถูกต้อง และอธิบายได้ว่าควรจะใช้มุ้งในช่วงใดของปีบ้าง

วัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้

ถ้าแม่ไม่มีมุ้งสำหรับลูกของเธอ:

- มุ้ง
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการติดตั้งและกางมุ้ง

กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 ขออนุญาตแม่เพื่อเข้าไปดูในบ้านของเธอและขอดูมุ้งโดยเฉพาะที่เธอใช้สำหรับลูกของเธอ
- 2 ถามเธอว่าใครบ้างที่นอนในมุ้งและใช้มันบ่อยแค่ไหน
- 3 ให้แม่สาธิตวิธีการเอาลูกเข้านอนในมุ้งตอนกลางคืน
- 4 ถามแม่ว่าเธอได้เอามุ้งจุ่มน้ำยาฆ่าแมลงครั้งสุดท้ายเมื่อไร (มุ้งที่จัดหามาใหม่จะใช้ได้ 3-5 ปี โดยไม่ต้องจุ่มน้ำยาอีกหรือถ้าหากเป็นมุ้งเก่าให้จุ่มน้ำยาทุก 6 เดือน)
- 5 ถามแม่ว่าเธอซักมุ้งอย่างไรเพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นเกาะมากเกินไป (เพื่อป้องกันการเกิดภูมิแพ้ในเด็ก)
- 6 ถามเธอว่าเด็กนอนในมุ้งในช่วงใดของปีบ้างกรุณาปรับเปลี่ยนเวลาให้เหมาะสมกับพื้นที่ของคุณ (เด็กควรจะนอนในมุ้งในช่วงฤดูฝน)
- 7 ถามแม่ว่ามีมุ้งใช้เพียงพอหรือไม่ (เด็กควรจะนอนในมุ้งเพราะพวกเขาสามารถติดเชือดีได้ง่ายกว่าแต่แม่ที่กำลังตั้งครรภ์ก็ควรจะนอนในมุ้งเช่นกันถ้ามีมุ้ง 2 หลังก็สามารถให้แต่ละคนนอนในมุ้งแต่ละหลังได้)
- 8 วางแผนร่วมกันกับแม่เพื่อให้แน่ใจว่าบุคคลที่จำเป็นต้องนอนในมุ้งได้นอนในมุ้งเนื่องจากเด็กสามารถติดเชื้อมาลาเรียได้ง่าย ดังนั้นการให้ความรู้กับแม่เกี่ยวกับเรื่องนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ
- 9 ถ้าเด็กในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยยังไม่มีมุ้งให้สาธิตวิธีการใช้มุ้งที่คุณนำมาและให้แม่ฝึกวิธีการติดตั้งการกางมุ้งและการทำความสะอาดมุ้ง

ที่มา

"Global Malaria Programme (GMP), www.who.int/malaria/(Accessed July 15, 2009)

"Malaria," www.who.int/mediacentre/factsheets/fs094/en/(Accessed July 15, 2009)

"Malaria: Topic Home," www.cdc.gov/malaria/(Accessed July 15, 2009)

"Malaria," www.who.int/mediacentre/factsheets/fs094/en/(Accessed July 15, 2009)

"Malaria," www.unicef.org/health/index_malaria.html(Accessed July 15, 2009)

"Malaria," www.theglobalfund.org/documents/publications/diseasereport/disease_report_malaria_en.pdf
(Accessed July 15, 2009)

"Malaria Fact Sheet," www.edcp.org/pdf_factsheets/Malaria.pdf(Accessed July 15, 2009)

Werner, David and Bill Blower. Helping Health Workers Learn: A Book of Methods, Aids, and Ideas
for Instructors at the Village Level



โรคที่สามารถป้องกันได้ โรกระบบทางเดินหายใจส่วนบน

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV99

ชื่อบท : โรคที่สามารถป้องกันได้ - โรกระบบทางเดินหายใจส่วนบน

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอนโดยประมาณ
-	เสริม	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพและเรื่องทางเพศ

วัตถุประสงค์ :
แม่จะสามารถ

- ระบุอาการของโรกระบบทางเดินหายใจส่วนบนที่สามารถทำการรักษาที่บ้านได้
- ระบุอาการของโรกระบบทางเดินหายใจส่วนบนที่ต้องการการรักษาจากแพทย์ทันที
- บอกวิธีการป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนได้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

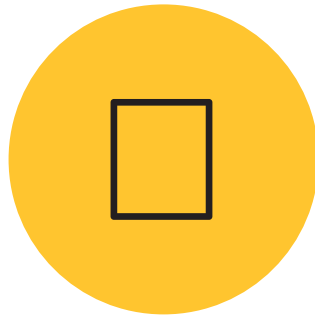
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



การ์ดใบเล็กที่บอก
อาการทั่วไปของโรค
หวัด (ปรับเปลี่ยนใช้คำที่
เหมาะสม) และอาการ
ของโรคติดต่อทางเดิน
หายใจส่วนบนที่ต้องการ
การรักษาจากแพทย์
(ดู “สิ่งที่ต้องจัดเตรียม”)



ถุงใบเล็กสำหรับใส่สิ่งของ
ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน
การติดต่อทางเดินหายใจ
ส่วนบน/หวัด (ดู “สิ่งที่ต้อง
จัดเตรียม”)



กระดาษเปล่า 1 แผ่นที่มีขนาด
ใหญ่เพียงพอสำหรับติดการ์ด
อาการทั้งหมดลงไปหรือ
กระดาษเปล่า 2 แผ่น
แผ่นแรกสำหรับการ์ดอาการ
ของโรคหวัด
แผ่นที่ 2 สำหรับการ์ดอาการ
ของโรคติดต่อทางเดินหายใจ
ส่วนบนที่ต้องการการรักษา
จากแพทย์



เครื่องเขียนและกาว

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 ทำการ์ดใบเล็กที่มีรูปวาดแสดงอาการของโรคหวัดและ
อาการของโรคติดต่อทางเดินหายใจส่วนบนที่รุนแรงจน
ต้องการการรักษา วาดรูปอย่างง่ายเพื่อแสดงอาการเหล่านี้
(แนวคิดที่เป็นไปได้แสดงอยู่ในวงเล็บ)

โรคหวัด:

- **ไอ** (รูปปากและเส้นเพื่อแสดงถึงเสียงไอ)
- **จาม** (รูปจมูกและเส้นเพื่อแสดงถึงเสียงจาม)
- **เจ็บคอ** (รูปศีรษะและคอของเด็กพร้อมทั้งลูกศรชี้ไปที่คอของเด็กมีใบหน้าที่บึ้งตึง)
- **น้ำมูกไหล** (รูปจมูกและมีหยดน้ำไหลออกมา)
- **ปวดหู** (วาดรูปหน้าที่บึ้งตึงและชี้ลูกศรไปที่หู)
- **มีไข้** (แรเงาและวาดรูปน้ำจำนวนเล็กน้อยเพื่อแทนไข้)
- **กระสับกระส่าย** (วาดรูปใบหน้าที่บึ้งตึง)
- **นอนน้อยลง** (วาดรูปเด็กที่ตื่นอยู่บนเตียง)
- **กานอาหารได้น้อยลง** (วาดรูปเด็กที่มีอาหารปริมาณเล็กน้อยวางอยู่ตรงหน้า)

โรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนที่ต้องการการรักษา:

- **หายใจเร็ว** (วาดรูปหน้าอกและศีรษะของเด็กและสัญลักษณ์ในท้องที่แทนถึงความเร็ว เช่น รูปสัตว์ที่กำลังวิ่งอย่างรวดเร็ว)
- **หายใจติดขัด** การอ้าปากหายใจ อาจมีไข้สูงด้วย (รูปหน้าเด็กที่กำลังอ้าปากแรงและวาดรูปหยดน้ำเล็กน้อยรอบใบหน้าที่แสดงถึงความร้อนหรือไข้)
- **ส่วนล่างของหน้าอกบุ๋ม** เข้าไปตามการหายใจเข้าแต่ละครั้ง (รูปหน้าอกเด็กด้านข้างที่ส่วนล่างบุ๋มเข้าไป)
- **ดึงหูและร้องไห้** (รูปหน้าเด็กที่มีหยดน้ำตาและเอามือจับที่หู)
- **มีช่องเหลวไหลออกมาจากหู** (รูปหูที่มีช่องเหลวไหลออกมา)
- **มีเสียงฟ่อขณะที่หายใจ** (รูปปากของเด็กและรูปขั้วข้าง ๆ หรือสัญลักษณ์อื่นที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมเพื่อแสดงถึงเสียงฟ่อ ๆ)
- **ไอติดต่อกันนานเกิน 2 สัปดาห์** (รูปปากและเส้นที่แสดงถึงเสียงไอและเลข 14 เพื่อแสดงถึงระยะเวลา 14 วัน หรือ 2 สัปดาห์)
- **ไม่สามารถ/ไม่ยอมกานอาหารหรือดื่มน้ำ** (รูปเด็กที่มีอาหารอยู่ตรงหน้าและทำเครื่องหมาย “กากบาท” ทั่วรูปอาหาร)
- **เด็กที่อายุต่ำกว่า 3 เดือนที่มีอาการของโรคหวัดทุกชนิดควรไปพบแพทย์ทันที** (เด็กที่มีน้ำมูกไหลน้ำตาเส้นที่แสดงการไอ ฯลฯ)

2 พิจารณาว่าคุณจะสามารถเลียนแบบอาการเหล่านี้ได้อย่างไรเพื่อที่แม่จะสามารถเชื่อมโยงอาการจริงกับรูปวาดบนการ์ดได้ดีขึ้น

3 ใส่สิ่งของที่ใช้ในการป้องกันโรคหวัด/โรคติดเชื้อทางเดินหายใจลงในถุงได้แก่ สบู่ ขวดใส่น้ำที่ปิดสนิท อุปกรณ์สำหรับต้ม/ทานอาหารที่ใช้แพร่หลายในท้องถิ่น กระดาษทิชชู หรือวัสดุอื่น ๆ ที่ใช้เช็ดจมูก รูปวาดคนที่ยกแขนขึ้นมาปิดปากแล้วจามใส่ข้อพับบริเวณข้อศอกของตัวเอง รูปวาดเด็กที่ถูกแยกออกจากคนอื่น ๆ



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึกการอภิปรายการ
เล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วคุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

- 1 ให้แม่แบ่งปันประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับโรคหัดและการติดเชื้อทางเดินหายใจอื่น ๆ
- 2 ก่อนที่จะเรียนบทเรียนต่อไป อธิบายให้แม่ฟังถึงความสำคัญของการป้องกันโรคหัด (และการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนอื่น ๆ ที่พบในท้องถิ่น) และความสำคัญของการจดจำอาการของโรคที่รุนแรง เด็กและทารกจำนวนมากเสียชีวิตเพราะพ่อแม่ของพวกเขาไม่ได้พาไปรับการรักษาโดยทันทีเมื่อจำเป็น
- 3 วางการ์ดอาการต่าง ๆ ที่คุณได้เตรียมมาไว้บนโต๊ะพื้นหรือพื้นที่มีผิวเรียบอื่น ๆ เล่นเกมง่าย ๆ กับแม่
 - คุณทำท่าเลียนแบบอาการที่แสดงอยู่บนการ์ด
 - ให้แม่หาการ์ดอาการที่มีรูปที่แสดงถึงอาการที่ตรงกัน
 - ช่วยแม่เท่าที่จำเป็น ใช้เกมเพื่อช่วยให้เธอจดจำว่าอาการนั้นมีลักษณะหรือมีเสียงอย่างไร จากนั้นให้แม่จดจำโดยเชื่อมโยงกับการ์ด
- 4 เอากระดาษเปล่าที่คุณนำมาให้แม่
 - อธิบายว่ากระดาษแผ่นหนึ่ง (หรือครึ่งแผ่น) คืออาการที่สามารถรักษาเองได้ที่บ้าน
 - ส่วนกระดาษอีกแผ่นหนึ่ง (หรือครึ่งแผ่น) คืออาการที่ต้องการการรักษาจากแพทย์ทันที
 - ให้ช่วยกันเลือกสัญลักษณ์ (หรือคำง่าย ๆ ถ้าแม่สามารถอ่านได้) เพื่อเป็นหัวข้อบนกระดาษแต่ละแผ่น (หรือครึ่งแผ่น)
- 5 ให้แม่ดูที่การ์ดอาการแต่ละใบและตัดสินใจว่าอาการนั้นต้องการการรักษาจากแพทย์ทันทีหรือสามารถรักษาเองได้ที่บ้าน อธิบายกับแม่ว่าแม้เธออาจจะไม่มั่นใจ เธอจะต้องเดาให้ดีที่สุด
 - ถ้าแม่ตอบได้ถูกต้องให้เธอติดการ์ดแผ่นนั้นลงบนกระดาษ (หรือครึ่งหนึ่งของกระดาษ) ที่ถูกต้อง
 - ถ้าเธอตอบผิดให้ทบทวนอาการดังกล่าวกับเธอและอธิบายว่าทำไมมันจึงต้องการการรักษาจากแพทย์ทันที จากนั้นให้เธอติดการ์ดลงบนกระดาษแผ่นที่ถูกต้อง
- 6 ให้แม่เก็บกระดาษสองแผ่นนี้ไว้ในที่ที่ปลอดภัย อธิบายให้เธอฟังว่าต่อไปถ้าลูกของเธอป่วยให้เธอดูกระดาษสองแผ่นนี้เพื่อช่วยเธอตัดสินใจว่าเธอควรพาลูกไปพบแพทย์หรือไม่
- 7 อธิบายให้แม่ฟังว่าวิธีป้องกันไม่ให้สมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจขั้นรุนแรงคือการป้องกันไม่ให้คนใดคนหนึ่งในครอบครัวติดเชื้อเลย อธิบายว่าการเจ็บป่วยนี้แพร่กระจายได้โดยการแพร่กระจายของเชื้อโรคที่อยู่ในละอองของเหลวเล็ก ๆ ที่ออกมาจากปากหรือจมูก

- คนป่วยสามารถแพร่กระจายเชื้อโรคที่อยู่ในปากและในจมูกได้อย่างไร
- คนป่วยควรทำอะไรเมื่อพวกเขาป่วยเป็นหวัด
- แม่ควรจะตอบว่า “ผ่านการไอและจาม” เพราะการไอหรือจามสามารถแพร่กระจายเชื้อโรคที่อยู่ในจมูกและปากได้ (ให้แก้มือไอและจามเพื่อช่วยให้เธอตอบคำถามได้ถ้าจำเป็น)

8 เอาถุงที่มีสิ่งของที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคหวัดให้แม่ดูให้เธอล้วงลงไป ในถุงดึงของแต่อย่างออกมา และตอบคำถามต่อไปนี้

คุณสามารถใช้สิ่งนี้ในการป้องกันโรคหวัด หรือ การติดเชื้อทางเดินหายใจในบ้านของคุณได้อย่างไร

คำตอบที่เป็นไปได้ ได้แก่ :

- รูปศอก : ไอหรือจามที่บริเวณข้อพับข้อศอกของตัวเอง ไม่ไอหรือจามไปทางผู้อื่น
- สบู่/น้ำ : ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ
 - หลังจากล้างน้ำมูก
 - หลังจากเช็ดน้ำมูกให้เด็ก
 - ก่อนจะสัมผัสตัวเด็กทารก - ถ้าคุณเป็นหวัด
 - หลังจากไอ/จามใส่มือของคุณ
 - ก่อนเตรียมอาหาร
 - ก่อนป้อนอาหารเด็ก
- กระดาษทิชชู/สิ่งอื่น ๆ สำหรับใช้สิ่งน้ำมูก : ให้กำจัดสิ่งที่ใช้สิ่งน้ำมูกให้ห่างจากสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ
- อุปกรณ์สำหรับดื่มน้ำ และ รับประทานอาหาร : หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์สำหรับดื่มน้ำและรับประทานอาหารร่วมกัน โดยเฉพาะกับสมาชิกในครอบครัวคนที่เป็นหวัด
- รูปเด็ก : ปกป้องลูกของคุณโดยเฉพาะเด็กทารกจากคนที่เป็นหวัด

9 แม่อาจจะมีความปัญหาในการประเมินว่าจะใช้สิ่งของแต่ละชนิดในการป้องกันโรคหวัดได้อย่างไร ให้ถามคำถามนำในขณะที่ดึงสิ่งของแต่อย่างออกมา เช่น

- เราใช้สบู่ทำอะไร เราสามารถใช้มันเพื่อกำจัดเชื้อโรคหวัดได้อย่างไร เราจะใช้มันเมื่อไรมือจะสัมผัสเชื้อโรคจากปากและจมูกได้เมื่อไรบ้าง
- วิธีการใช้ผ้าเช็ดหน้าที่ดีที่สุดคืออะไร หลังจากที่ใช้มันแล้วคุณควรจะทำอย่างไรกับมันต่อไป
- คุณสามารถใช้อุปกรณ์สำหรับทานอาหารหรือดื่มน้ำอย่างปลอดภัยได้อย่างไร

10 ถ้ามีเวลาให้เก็บสิ่งของต่าง ๆ ไว้ในถุงแล้วให้แม่ดึงออกมาและอธิบายว่าสิ่งของแต่อย่างสามารถช่วยป้องกันโรคหวัด/การติดเชื้อทางเดินหายใจได้อย่างไร



กิจกรรม ส่งเสริมความสำเร็จ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



“การล้างมือ”

ให้ฝึกล้างมือด้วยสบู่และน้ำสำหรับเด็กในทุกช่วงอายุ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- วางแผนกับแม่ว่าเธอจะสามารถหาสบู่และอุปกรณ์สำหรับทานอาหารให้สำหรับทุกคนในครอบครัวได้อย่างไร (ถ้าครอบครัวของเธอยังต้องการอุปกรณ์เหล่านี้อยู่)
- ส่งเสริมให้แม่สอนวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโรคหัดภายในครอบครัวให้แก่สมาชิกในครอบครัวของเธอ

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่
ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่ม
ตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

100

โรคที่สามารถ ป้องกันได้ - เอชไอวี/เอดส์

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน - HV100

ชื่อบท : โรคที่สามารถป้องกันได้ - เอชไอวี/เอดส์

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ
-	เสริม	60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกปฏิบัติตนให้มีสุขอนามัย
ที่ดีและมีสุขภาพแข็งแรง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความเจ็บป่วยการขาดสารอาหารและ
ความบกพร่องทางร่างกายลดลง

ตัวชี้วัดรอง : เด็กมีความรับผิดชอบที่ถูกต้องในการเลือก
ปฏิบัติทางด้านสุขภาพและทางเพศ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- บอกวิธีการแพร่ของเชื้อเอชไอวีได้
- ระบุวิธีในการป้องกันตนเองและครอบครัวจากการติดเชื้อเอชไอวีได้
- ประเมินว่าเธอควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีหรือไม่
- บอกชื่อสถานที่ในท้องถิ่นที่เธอสามารถรับคำปรึกษาการตรวจและการรักษาสำหรับเชื้อเอชไอวีได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้

สิ่งของจริง ๆ (หรือ
รูปภาพถ้าไม่มีสิ่งของ) ที่
เกี่ยวกับการแพร่เชื้อเอช
ไอวีสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับการ
แพร่เชื้อ ได้แก่



รูปวาดเตียงนอนที่มีคน
สองคนยืนอยู่ข้าง ๆ
หรือรูปอื่น ๆ ที่เหมาะ
สมกับวัฒนธรรมเพื่อ
แสดงถึงการมีเพศ
สัมพันธ์กับคนที่ติดเชื้อ
เอชไอวี (เพื่อแสดงให้เห็นว่าเชื้อเอชไอวีแพร่
กระจายผ่านการมีเพศ
สัมพันธ์ ทางช่องคลอด
ปาก หรือทวารหนักกับผู้
ติดเชื้อ)



เข็มฉีดยาหรือกระบอก
ฉีดยาหรืออุปกรณ์ที่ใช้
เจาะร่างกายที่ไม่สะอาด
(เพื่อแสดงถึงการแพร่เชื้อ
ผ่านทางเข็มฉีดยาหรือ
กระบอกฉีดยาหรืออุปกรณ์
ที่ใช้เจาะร่างกายที่ไม่
สะอาด)



ถุงน้ำเกลือที่ใช้สำหรับ
การให้เลือด (เพื่อแสดง
ถึงการแพร่เชื้อผ่าน
ทางการได้รับเลือดที่มีเชื้อ
เอชไอวี)



รูปวาดคนสองคนที่มีรอย
โดนบาดและมีเส้นสีแดง
ออกมาจากแผลเพื่อแสดง
ถึงเลือด (เพื่อแสดงถึงการ
แพร่เชื้อโดยคนที่ไม่ได้ติดเชื้อมี
บาดแผลสัมผัสกับเลือดที่ติด
เชื้อ)

หมายเหตุ : บทเรียนกลุ่มใน
หัวข้อเดียวกันนี้ (GR59-Ph)
ใช้อุปกรณ์เหมือนกัน

สิ่งที่ต้อง จัดเตรียม

ถ้าเป็นไปได้ ให้นำหมายเวลากับแม่ล่วงหน้า เพื่อพูดคุยเป็นการส่วนตัวระหว่างการเยี่ยมบ้านครั้งนี้ คุณอาจจะต้องนัดพบกันในสถานที่ที่ไม่ใช่บ้านของแม่

อธิบายว่าคุณกำลังจะพูดคุยถึงหัวข้อที่อาจจะสร้างความลำบากใจ และคุณต้องการให้เธอมีอิสระในการพูดอย่างเปิดเผยถ้าเธอต้องการ

ถ้าเป็นไปได้ ให้ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญเรื่อง เชื้อเอชไอวี/เอดส์ ในท้องถิ่นเพื่อช่วยคุณในการเตรียมบทเรียนและเตรียมข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจและทางเลือกต่าง ๆ ในการรักษา

- ถ้าเป็นไปได้ ให้มีผู้ให้คำปรึกษาได้มีส่วนในการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาที่กระทบต่อความรู้สึกได้ง่าย เช่น ผู้เชี่ยวชาญ อาสาสมัครในการให้คำปรึกษา และการตรวจ (วิธีที่) (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมสำหรับทวีปแอฟริกา)
- ให้ผู้เชี่ยวชาญพูด เกี่ยวกับวิธีการตรวจใหม่ ๆ การให้คำปรึกษาและการตรวจหาเชื้อเอชไอวี (เอชซีที) ถ้าในประเทศของคุณมีบริการนี้ สถานบริการสาธารณสุขใช้วิธีเอชซีทีเป็นมาตรฐานการตรวจสำหรับผู้ที่ยังสงสัยว่าจะติดเชื้อเอชไอวี แต่ผู้ป่วยสามารถเลือกที่จะไม่รับการตรวจนี้ก็ได้

พิจารณาแม่ที่คุณกำลังจะไปเยี่ยมในวันนี้ ว่าเธอมีสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนที่เคยมีประสบการณ์สูญเสียจากโรคเอดส์หรือไม่

- เธอจะแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเอง และ/หรือ คนเหล่านั้นหรือไม่
- ถ้าเธอไม่อยากจะเปิดเผย ให้สร้างเรื่องราวง่าย ๆ เกี่ยวกับผลกระทบจากการติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์ขึ้น ต่อไปนี้คือเรื่องที่น่าจะเป็นไปได้ (เปลี่ยนชื่อและรายละเอียดเพื่อให้สอดคล้องกับท้องถิ่น)

มาธา แต่งงานตั้งแต่เธอยังอายุน้อย แม้ว่าเธอจะไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงานแต่สามีของเธอเคยมี เขาได้แพร่เชื้อเอชไอวีให้กับมาธาโดยที่เขาไม่รู้ตัวเพราะเขายังไม่แสดงอาการใด ๆ

ต่อมาเมื่อพวกเขามีลูกด้วยกันสามีของมาธาก็เริ่มแสดงอาการป่วยเป็น ๆ หาย ๆ โดยไม่สามารถอธิบายสาเหตุได้ ในที่สุดเขาก็รับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีและพบว่าเขามีเชื้อเอชไอวีและเป็นโรคเอดส์ด้วย

ทั้งครอบครัวรับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีและพบว่าทุกคนติดเชื้อ ไม่นานต่อมาสามีของมาธาก็เสียชีวิตและทิ้งให้มาธาผู้ติดเชื้อเอชไอวีดูแลลูก ๆ ที่ติดเชื้อเอชไอวี เช่น กัน

นำสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับการแพร่เชื้อเอชไอวีไปให้แม่ดูจากนั้นเตรียมทำกิจกรรมนี้ในบทเรียนให้พิจารณาดูท้องถื่นของคุณและโอกาสในการแพร่เชื้อเอชไอวีที่พบบ่อยที่สุดในท้องถื่นของคุณ

- มีการใช้ยาเสพติดกันทั่วไปหรือไม่
- คนมักจะมีเพศสัมพันธ์นอกเหนือจากการแต่งงานโดยไม่ป้องกันหรือไม่
- โดยทั่วไปมีพิธีกรรมการเจาะผิวหนังหรือพิธีกรรมการชำระล้างมลทินหรือไม่
- เด็ก ๆ ได้รับการปกป้องจากเรื่องเพศหรือไม่

ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความเข้าใจของคุณต่อตัวของแม่ (พิจารณาสถานภาพการแต่งงานของเธอดูว่าเธอตั้งครรภ์ให้มลูกหรือมีลูกมาก่อนหรือไม่) และชุมชนของคุณเลือกเทคนิคการป้องกันโรคที่เหมาะสมกับแม่และชุมชนมากที่สุดประมาณหกเทคนิค (หรือมากกว่าถ้าจำเป็น) ทำการสรุปภาพใบเล็ก ๆ โดยวาดภาพที่แสดงเทคนิคการป้องกันแต่ละอย่างลงไปบนการ์ดแต่ละใบ

เทคนิคที่เป็นไปได้สำหรับผู้ใหญ่

(ปรับเปลี่ยนตามความจำเป็น) :

- มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนที่ไว้ใจได้เพียงคนเดียวภายใต้ขอบเขตการแต่งงานของคริสเตียนถ้าเป็นไปได้
- ใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีถ้าคุณสงสัยว่าคู่นอน/สามี / ภรรยา ของคุณมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น

หมายเหตุ : แม้ว่าหัวข้อนี้เป็นเรื่องที่กระทบต่อความรู้สึกได้ง่าย แต่ก็ต้องมีการพูดคุยกันด้วยการสนับสนุนของคุณและคนอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ของแม่

- อย่ามีเพศสัมพันธ์กับคนที่ขายบริการทางเพศ
- อย่าขายบริการทางเพศเพื่อแลกกับอาหารเงินหรือที่อยู่อาศัย
- อย่ามีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน
- รับการตรวจหาและรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพราะคนที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นั้นจัดว่าเป็นผู้มีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อเอชไอวี
- อย่าใช้สารเสพติดฉีดเข้าเส้นเลือด
- ถ้าคุณจำเป็นต้องเติมเลือดในโรงพยาบาลให้ถามว่าเลือดนั้นผ่านการตรวจหาเชื้อเอชไอวีมาแล้วหรือยังและปฏิเสธการรับเลือดที่ไม่ได้รับการตรวจหาเชื้อมาก่อน

- อย่าใช้มีดโกนมีดหรือเครื่องมืออื่น ๆ ที่ใช้ในการเจาะผิวหนังร่วมกับผู้อื่น
- ป้องกันตนเองจากเลือดของคนอื่น (จากบาดแผลหรือแผลติดเชื้อที่ผิวหนัง)

เทคนิคการป้องกันเฉพาะสำหรับเด็ก

- ปกป้องลูกของคุณจากการรักษาโดยอาศัยการผ่าตัดตามวิธีพื้นบ้านการขลิบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศหญิงและการทำให้เกิดรอยแผลเป็นบนผิวหนัง (ตามความเชื่อตามประเพณี)
- ปกป้องลูกของคุณจากพิธีกรรมการชำระล้างมลทิน
- ปกป้องลูกของคุณจากการถูกคุกคามทางเพศหรือการเกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์
- ปกป้องลูกของคุณจากการติดต่อกับคนขายบริการทางเพศหรือโสเภณีเด็ก นอกจากนี้ผลกระทบทางด้านร่างกายแล้วเด็กที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาที่กล่าวมาจะเกิดผลกระทบต่ออารมณ์ของเด็กด้วย

หมายเหตุ: เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับแม่ในการตระหนักว่าหากเธอไม่ป้องกันลูกของเธอจากความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวีโดยใช้เทคนิคการป้องกันที่ได้กล่าวมาแล้วลูก ๆ ของเธอจะต้องทนทุกข์ทรมานกับผลที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึกการอภิปรายการ
เล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วคุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ ความรู้ของแม่เรื่องเอชไอวีและเอดส์

- 1 บอกแม่ว่าบทเรียนในวันนี้จะเกี่ยวกับหัวข้อที่อาจทำให้ไม่สะดวกใจคือเรื่องเอชไอวีและเอดส์ ให้ความมั่นใจกับเธอว่าคุณจะเก็บบทสนทนาในวันนี้เป็นความลับและคุณก็ไม่ได้คาดหวังจะให้เธอพูดอย่างเปิดเผยนอกเสียจากเธอจะรู้สึกสะดวกใจที่จะพูด
- 2 ถามคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของเธอและความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์และเอชไอวี เธอเคยมีเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวที่เคยมีประสบการณ์การสูญเสียเนื่องมาจากโรคเอดส์หรือไม่

หมายเหตุ : การสูญเสียได้แก่การสูญเสียบุคคลที่เสียชีวิตจากโรคเอดส์มิใช่เพียงแค่การติดเชื้อเอชไอวีเท่านั้น เช่น ถ้าหากมีการเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อ โรคเอดส์อาจเป็นตัวกระตุ้นให้การติดเชื้อรุนแรงมากขึ้น เธอจะมีความรู้สึกกลัวโรคนี้อย่างไรบ้าง ทำไม

- 3 ถ้าแม่ไม่เต็มใจที่จะแบ่งปันข้อมูล ให้เล่าเรื่องราวง่าย ๆ เกี่ยวกับเอดส์และเอชไอวีที่คุณคิดขึ้นมาให้เธอฟัง และ ถามคำถามเธอเกี่ยวกับเรื่องนั้น
 - คุณคิดว่าตัวละครหลักรู้สึกอย่างไร
 - เธอจะรู้สึกเสียใจอย่างไรบ้าง
- 4 ฟังคำตอบของแม่เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติส่วนตัวของเธอเกี่ยวกับเอชไอวีและเอดส์ อธิบายว่าแม่เรื่องเอชไอวีและเอดส์จะเป็นหัวข้อที่ทำให้ลำบากใจและเป็นเรื่องส่วนตัวที่จะพูดถึง แต่การเรียนรู้เกี่ยวกับมันจะช่วยป้องกันตัวเธอเองสามีและลูก ๆ ของเธอจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ร้ายแรงโรคนี้ได้



พูดคุยเรื่อง การแพร่เชื้อ เอชไอวีและเอดส์

- 1 นำเอาสิ่งของต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการแพร่เชื้อเอชไอวีที่คุณได้เตรียมไว้ออกมาเก็บสิ่งของที่แหลมคมให้พื้นมือเด็กบอกแม่ว่าสิ่งของ/รูปภาพเหล่านี้ทั้งหมดเกี่ยวข้องกับการแพร่เชื้อเอชไอวีอธิบายว่าเชื้อเอชไอวีอาศัยอยู่ในเลือดน้ำกามหรือของเหลวในช่องคลอดของผู้ติดเชื้อจากนั้นบอกให้แม่ทำสิ่งต่อไปนี้ ได้แก่
 - ดูสิ่งของ/รูปภาพแต่ละชิ้นและลองสัมผัสดูถ้าต้องการ
 - มันคืออะไร รูปภาพนี้แสดงให้เห็นอะไรบ้าง
- 2 ถ้าแม่ไม่สามารถทำแบบฝึกหัดนี้ได้กระตุ้นให้เธอตอบคำถามด้วยตัวเองโดยการถามคำถามนำ เช่น
 - ของเหลวในร่างกายชนิดใดที่ถ่ายทอดจากคนหนึ่งผ่านไปสู่ร่างกายของอีกคนหนึ่งระหว่างการให้เลือด

- เข้มสกรปรกที่สัมผัสกับร่างกายของคน ๆ หนึ่งแล้วอาจจะนำอะไรไปสู่ร่างกายของคนอีกคนหนึ่ง
- หลังจากที่แม่ตอบคำถามได้ถูกต้องอธิบายให้เธอฟังว่าวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวีจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งคือการมีพฤติกรรมกำรป้องกันอย่างถูกต้อง

3 นำการตรวจภาพที่แสดงเทคนิคการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีที่คุณเตรียมมาให้แม่ดู เปิดโอกาสให้เธอได้ดูและแปลความหมายของการดแต่ละใบ กระตุ้นให้เธอคิดคำตอบเองแต่ให้บอกไปได้เท่าที่ทำได้ เช่น

- ฉันอยากรู้ว่าทำไมจึงมีคนเพียงสองคนอยู่ในรูป
- การมีเพศสัมพันธ์กับ สามี/ภรรยา เพียงคนเดียวเป็นการกระทำที่ปลอดภัยกว่าหรือไม่ ทำไม

4 หลังจากแม่แปลความหมายของการดแต่ละใบได้อย่างถูกต้องแล้ว ให้ยกตัวอย่างกรณีศึกษา 2 กรณี (กรุณาปรับเปลี่ยนรายละเอียดเท่าที่จำเป็นเพื่อให้เหมาะสมกับชุมชนของคุณและแม่)

- แม่ที่กำลังตั้งครรภ์คนหนึ่งแต่งงานแล้วแต่ยังไม่มีลูก ถูกตรวจพบว่าติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สามีของเธอเดินทางไปทำงานบ่อย ๆ และเธอสงสัยว่าเขาอาจมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นเธอควรจะทำอย่างไร
- แม่ที่ยังไม่แต่งงานคนหนึ่งมีลูก 3 คนเธอเคยทำงานขายบริการทางเพศมาก่อนแต่ตอนนี้เธอมีกิจการเล็ก ๆ เพื่อเลี้ยงดูครอบครัว เธอเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แต่เธอไม่มีการติดปีกติอื่น ๆ เธอควรจะทำอย่างไร

5 ใช้การ์ดช่วยเธอถามเธอว่า

คน ๆ นี้ควรจะทำอย่างไรเพื่อป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อเอชไอวีหรือป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น คน ๆ นี้ควรจะมีการตรวจหาเชื้อเอชไอวีหรือไม่

คำตอบ - กรณีที่ 1 : เธอควรจะยื่นกรานให้สามีของเธอใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับเธอ เธอควรจะมีการตรวจหาเชื้อเอชไอวีเพื่อป้องกันลูกในท้องของเธอจากเชื้อเอชไอวี

คำตอบ - กรณีที่ 2 : เธอไม่ควรกลับไปทำงานขายบริการทางเพศอีกและปกป้องลูกของเธอจากวิถีชีวิตแบบนี้ เธอและลูกของเธอทั้ง 3 คนควรไปรับการตรวจหาเชื้อเอชไอวี/เอดส์

ประเมินความเสี่ยงของแม่

1 อธิบายให้แม่ฟังว่าหากเธอรู้สึกว่าเธอมีความเสี่ยง เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีและป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น เธอต้องทบทวนดูชีวิตของเธอ (และลูก ๆ ของเธอ) และพิจารณาว่าเธอควรจะมีการตรวจหาเชื้อเอชไอวีหรือไม่

2 อธิบายให้เธอฟังว่าคุณกำลังจะถามคำถามเธอซึ่งเธอสามารถตอบได้อย่างเปิดเผย ถ้าเธอต้องการ หรือตอบกับตัวเองเงียบ ๆ ถ้าเธอมีคำตอบว่า “ใช่” ไม่ว่าในคำถามใดก็ตามเธอและลูก ๆ ของเธอควรจะมีการตรวจหาเชื้อเอชไอวี (เลือกคำถามที่เกี่ยวข้องกับบริบทของคุณ)

- คุณอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีการติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์มากมายใช่หรือไม่
- คุณเคยตรวจพบว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ มาก่อนหรือไม่ (คนที่ เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นั้นมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีสูง) คุณ สงสัยว่าคุณเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใช่หรือไม่
- คุณมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นนอกเหนือจากสามี/คู่นอนของคุณหรือไม่
- คุณสงสัยว่าสามีหรือคู่นอนของคุณมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นนอกเหนือจากคุณ หรือไม่
- คุณกำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตรโดยไม่เคยตรวจหาเชื้อเอชไอวีใช่หรือไม่
- คุณเคยใช้ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้นเลือดดำหรือไม่
- คุณเคยใช้ใบมีดโกนมีดหรือวัตถุมีคมที่คนอื่นอาจจะใช้มันมาก่อนหรือไม่
- คุณ (หรือลูก ๆ ของคุณ) มีส่วนร่วมในพิธีกรรมท้องถิ่นที่อาจเกิดการแลกเปลี่ยน ของเหลวในร่างกายหรือไม่
- คุณเคยได้รับการถ่ายเลือดในอดีตหรือไม่
- คุณสามี/คู่นอนหรือลูก ๆ แสดงอาการของโรคเอดส์ เช่น การป่วยและการติดเชื้อซ้ำ ๆ โดยไม่ทราบสาเหตุหรือไม่

3 เอาข้อมูลเกี่ยวกับองค์กรหรือคลินิกเอชไอวี/เอดส์ในท้องถิ่นที่เธอและลูก ๆ ของ เธอสามารถไปตรวจหาเชื้อเอชไอวีและเอดส์ ให้แม่ดูถ้าคำตอบของเธอจากคำถาม ที่ถามไปบ่งชี้ว่าเธอควรจะเข้ารับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีให้สนับสนุนให้เธอไปรับ การตรวจ



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

หมายเหตุ : เนื่องจากบทเรียนนี้เป็นบทเรียนที่สำคัญ ให้ใช้โอกาสนี้ในการพูดคุยถึงโรค ที่ลูกของเธออาจจะเป็นรวมถึงโรคเอดส์และพูดคุยถึงวิธีการรักษาที่ใช้สำหรับรักษาโรคนี้ ใช้ข้อมูลจากการพูดคุยเพื่อวางแผนการปฏิบัติ ใช้โอกาสนี้ในการแนะนำการให้คำปรึกษา ให้แม่และเด็กถ้าพวกเขาต้องการ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อยู่ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะ ถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1** จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยาก จะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- วางแผนเฉพาะเจาะจงให้แม่เข้ารับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีตามความเหมาะสม
- สอนคนอื่น ๆ อย่างน้อยสามคนถึงวิธีการแพร่เชื้อเอชไอวีและวิธีที่พวกเขาจะป้องกันการแพร่เชื้อ
- ถ้าเหมาะสมให้พูดคุยเกี่ยวกับการป้องกัน เอชไอวี/เอดส์ ที่เกี่ยวข้องและการตรวจหาเชื้อใน สามี/คู่นอน คนปัจจุบัน

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

□ กิจกรรมเสริมศักยภาพ

เพื่อกระตุ้นให้ไปรับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีและ/หรือโรคที่สามารถแพร่เชื้ออื่น ๆ

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถอธิบายความรู้ของเธอเกี่ยวกับเอชไอวีและโรคติดต่ออื่น ๆ ได้ เธอจะสามารถแพร่กระจายได้อื่น ๆ ให้คุณฟังและวางแผนเพื่อรับการตรวจหาเชื้อเอชไอวี ถ้าหากเธอยังไม่เคยตรวจ (ปรับเปลี่ยนแผนการปฏิบัติให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของแม่โดยอาจรวมสิ่งต่อไปนี้เข้าไปด้วย เช่น วิธีการรักษาและการป้องกันสำหรับลูกของเธอ)

□ กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 ขออนุญาตแม่เพื่อพูดคุยถึงเรื่องเอชไอวี/เอดส์
- 2 ถามเธอว่าเธอเคยเข้าร่วมกลุ่มที่พูดคุยถึงเรื่องเอชไอวี/เอดส์หรือไม่ หรือให้เธออธิบายความเข้าใจทั่วไปของเธอเกี่ยวกับเอชไอวี/เอดส์
 - ฟังอย่างตั้งใจ เก็บข้อมูลในใจเกี่ยวกับความเชื่อผิด ๆ หรือข้อจำกัดเกี่ยวกับสถานะการติดเชื้อเอชไอวีที่เธออาจมี
 - ใช้เวลาพูดคุยถึงความเชื่อผิด ๆ หรือข้อจำกัดที่เธออาจมีและวิธีแก้ความเข้าใจผิดเหล่านั้น
- 3 ถามเธอว่าเธอเคยรับการตรวจหาเชื้อเอชไอวี/เอดส์มาก่อนหรือไม่ ถ้าเคย ให้ถามอย่างสุภาพว่าเธออยากจะบอกผลการตรวจกับคุณหรือไม่
 - ถ้าเธอบอกว่าเธอตรวจไม่พบเชื้อเอชไอวีให้คุณแสดงความยินดีกับเธอแต่ให้เตือนเธอว่าการตรวจไม่พบเชื่อนั้นไม่สามารถรับรองผลในอนาคตได้หากเธอยังปล่อยให้ตัวเองมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีอยู่
 - ถ้าเธอบอกว่าเธอตรวจพบเชื้อ ให้บอกเธอว่าคุณจะคอยติดตามเกี่ยวกับการรักษาของเธอต่อไป ถ้าเหมาะสม ให้ใช้เวลารับฟังเรื่องราวของเธอ
- 4 ถ้าเธอไม่เคยตรวจหาเชื้อเอชไอวีให้เสนอตัวที่จะนัดเวลาให้เธอไปรับการตรวจ
 - พูดคุยเกี่ยวกับวิธีการเดินทางไปคลินิกและเตรียมสิ่งอื่น ๆ เท่าที่จำเป็น
 - ให้กำลังใจเธอในช่วงเวลานี้

ที่มา

Bourke, Dale Hanson. The Skeptics Guide to the Global AIDS Crisis. Waynesboro, GA: Authentic Media, 2004.

Burns, A. August, Ronnie Lovich, Jane Maxwell, and Katharine Shapiro. Where Women Have No Doctor: A Health

Guide for Women. Berkeley: Hesperian, 1997.

Contact Information: <http://www.hesperian.org>

"Children and AIDS Third Stocktaking Report 2008," http://www.who.int/hiv/pub/catsr_2008_en.pdf(Accessed July 16, 2009)

"Fast Facts About HIV Prevention,"http://data.unaids.org/pub/BaseDocument/2008/20080501_fastfacts_prevention_en.pdf(Accessed July 16, 2009)

Greene, Edward C. Rethinking AIDS Prevention: Learning from Successes in Developing Countries. West Port, CT:Praeger, 2003.

"HIV Testing," "Breastfeeding and HIV Transmission" and "Prevention of Mother-To-Child Transmission" LifeWind International Resources.

101

โรคที่สามารถป้องกันได้ การติดสารเสพติด

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV101

ชื่อบท : โรคที่สามารถป้องกันได้
การติดสารเสพติด

อายุ -	ประเภทของบทเรียน เสริม	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :
แม่จะสามารถ

- อธิบายว่าการติดสารเสพติดสามารถบ่อนทำลายสุขภาพของเธอและครอบครัวของเธอได้อย่างไร
- อธิบายได้ว่าทำไมคนจึงเสพติด
- ระบุการติดสารเสพติดของแม่ที่พบได้บ่อยในชุมชน
- ระบุแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือแม่ที่มีปัญหาติดสารเสพติดที่มีอยู่ในชุมชน

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



รูปภาพตัวอย่างของสาร
เสพติดที่พบบ่อยใน
ชุมชนถ้าต้องการ (ดูใน
กิจกรรมนำเข้าสู่บท
เรียน)



การถ่ายรูปภาพแผ่นเล็ก ๆ
ซึ่งแสดงผลของการติด
สารเสพติดที่พบบ่อยใน
ชุมชน (ดูในสิ่งที่ต้องจัด
เตรียม)

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

1. หาข้อมูลเกี่ยวกับคลินิกองค์กรหรือโครงการของโบสถ์ในท้องถิ่นที่ให้ความช่วยเหลือผู้คนให้เลิกใช้สารเสพติด นำรายชื่อของทางเลือกเหล่านี้ไปกับคุณในขณะที่ไปเยี่ยมบ้านด้วย ถ้าเป็นไปได้ให้พูดคุยกับผู้มีความรู้เกี่ยวกับการติดสารเสพติดที่พบบ่อยในชุมชนและวิธีที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมในการสนับสนุนให้ผู้ติดสารเสพติดให้ไปรับความช่วยเหลือ
2. ทบทวนกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนและปฏิบัติตามข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้ :
 - เดินในละแวกบ้านแม่เป็นระยะทางสั้น ๆ และเลือกเส้นทางที่มีโอกาสที่จะพบตัวอย่างของการใช้สารเสพติดที่พบบ่อยในชุมชนหลาย ๆ ตัวอย่าง (เช่น บาร์ร้านขายเหล้า/บุหรื ผู้คนที่กำลังเสพยาเสพติดทั้งที่ถูกกฎหมายและผิดกฎหมาย ฯลฯ)
 - หา/สร้างรูปภาพเกี่ยวกับการติดสารเสพติดที่พบบ่อยในชุมชน ตัวอย่างเช่น ภาพโฆษณาเหล้า บุหรืและ/หรือเครื่องดื่มคาเฟอีนที่หาได้ทั่วไป (แม้ว่าแม่ที่ไม่รู้หนังสือก็อาจจะรู้จักสารเสพติดเหล่านี้อยู่แล้ว) หรือวาดรูปผู้ที่กำลังเสพยาเสพติด ทั้งที่ถูกกฎหมายและผิดกฎหมาย ให้เน้นไปที่การติดสารเสพติดที่มีความเกี่ยวข้องหรือใกล้ตัวแม่และชุมชนที่สุด เน้นไปที่เครื่องดื่มคาเฟอีนถ้ามีการดื่มกันมากเกินไปในชุมชนของคุณ

3. พิจารณาแม่ที่คุณจะไปเยี่ยมบ้านในวันนี้ถึงความเป็นไปได้ที่เธอจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับการติดสารเสพติด ไม่ว่าจะเป็นตัวเธอเอง ครอบครัว หรือเพื่อนของเธอ

- พิจารณาถึงความเป็นไปได้ที่เธอจะแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ในการติดสารเสพติดที่เธอมี
- ถ้าเธอไม่ยอมแบ่งปันให้สร้างเรื่องราวสั้น ๆ เกี่ยวกับคนที่มีปัญหาติดสารเสพติดและผลเสียที่เกิดขึ้นเรื่องที่เป็นไปได้ได้แก่ : (เปลี่ยนชื่อและรายละเอียดให้เหมาะสมกับชุมชนของคุณ)

ตั้งแต่เมื่อเธอยังเป็นเด็กน้อยลูรีเห็นพ่อแม่ของเธอใช้สารเสพติดเมื่อครอบครัวมีปัญหาขาดแคลนอาหารและที่อยู่อาศัย แทนที่พ่อแม่ของเธอจะใช้เงินเพื่อจุนเจือครอบครัวพวกเขากลับใช้เงินไปกับสารเสพติดเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องจากแม่ของเธอใช้สารเสพติดในขณะที่เธอดังครรภ์น้องชายของแม่จึงเกิดมาตัวเล็กกว่าเกณฑ์และมีสุขภาพไม่แข็งแรง พ่อแม่ของเธอที่ติดสารเสพติดไม่สามารถดูแลลูก ๆ ได้พวกเขาจึงทอดทิ้งโกรธ และบางครั้งก็ใช้ความรุนแรงกับลูก

4. ทำการถ่ายรูปภาพเล็ก ๆ โดยการวาดรูปหรือเขียนคำง่าย ๆ ที่แสดงถึงผลเสียของการติดสารเสพติดที่พบบ่อย (ทำการวัด 3-6 ใบต่อการติดสารเสพติดหนึ่งชนิด) ถ้าเป็นไปได้ใช้การถ่ายรูปที่ทำขึ้นในบทเรียนกลุ่มเรื่องการติดสารเสพติด (GR60-Ph) ให้เลือกเฉพาะการติดสารเสพติดที่พบได้บ่อยในชุมชนของคุณ

5. ผลเสียที่พบได้บ่อยในการติดสารเสพติดประเภทต่าง ๆ ได้แก่:

เหล่า :

- ผลเสียทางด้านร่างกาย : ขาดสารอาหาร เจ็บป่วย มือสั่น ไม่รู้สึกตัว ถ้าแม่ดื่มเหล้ามาก ๆ ในขณะตั้งครรภ์เด็กจะมีน้ำหนักตัวแรกคลอดต่ำ และสมองได้รับความเสียหาย
- ผลเสียทางด้านการเงิน : ใช้จ่ายเงินไปกับเหล่าแทนที่จะใช้ไปกับอาหารที่อยู่อาศัย ค่าเล่าเรียนลูก และจุนเจือครอบครัว ผู้ติดเหล้าไม่สามารถทำงานได้
- ผลเสียทางด้านความสัมพันธ์ : ไม่ดูแลเอาใจใส่และสั่งสอนลูก ไม่มีแรงที่จะดูแลบ้าน โกรธและใช้ความรุนแรงกับสมาชิกในครอบครัว สารเสพติดที่ผิดกฎหมาย (เช่น โคเคน กัญชา ยาบ้า ผิ่น ฯลฯ) และสารที่ถูกกฎหมายแต่ทำให้เกิดการเสพติดและเป็นอันตรายถึงชีวิต (เช่น ยาแก้ปวดที่สั่งโดยแพทย์ กาว ฯลฯ)
- ผลเสียทางด้านร่างกาย : น้ำหนักตัวลดลงอย่างมาก ความจำเสื่อม ถ้าใช้ในขณะตั้งครรภ์เด็กที่คลอดออกมาจะติดสารเสพติดด้วยและมีอาการขาดยา และมีความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีจากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

- ผลเสียทางด้านการเงิน : ใช้จ่ายเงินไปกับสารเสพติดแทนที่จะใช้ไปกับอาหารที่อยู่อาศัยค่าเล่าเรียนลูกและเงินเลี้ยงครอบครัวผู้ติดยาเสพติดไม่สามารถทำงานได้
- ผลเสียทางด้านความสัมพันธ์ : อารมณ์แปรปรวนและมีพฤติกรรมใช้ความรุนแรงไม่ดูแลเอาใจใส่และสั่งสอนลูกไม่ดูแลครอบครัว

บุหรี : (รวมถึงการสูบบุหรี่และยาเส้น)

- » ผลเสียทางด้านร่างกาย : มะเร็งในช่องปากลำคอปอดและริมฝีปาก มีอาการไอเรื้อรังและมีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ ปวดท้อง และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร ลูกก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจด้วย แม่ที่สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์จะคลอดลูกที่ตัวเล็กและมีพัฒนาการช้ากว่าเด็กทั่วไป
- » ผลเสียทางด้านการเงิน : ใช้จ่ายเงินไปกับบุหรีแทนที่จะใช้ไปกับอาหารที่อยู่อาศัยค่าเล่าเรียนลูก และเงินเลี้ยงครอบครัว
- » ผลเสียทางด้านความสัมพันธ์ : ได้เถียงกันเกี่ยวกับเงินที่ใช้ไปซื้อบุหรี

เครื่องดื่มคาเฟอีน :

- » ผลเสียทางด้านร่างกาย : ทานอาหารไม่มีประโยชน์เนื่องจากดื่มกาแฟ น้ำอัดลมและชามากเกินไปทำให้อ้วน มีความวิตกกังวล นอนไม่หลับ เด็กที่คลอดจากแม่ที่ดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนมากเกินไปจะมีน้ำหนักตัวน้อยซึ่งทำให้มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยภายหลังคลอด
- » ผลเสียทางด้านการเงิน : ใช้จ่ายเงินไปกับเครื่องดื่มคาเฟอีนแทนที่จะใช้ไปกับอาหารที่มีประโยชน์และน้ำดื่ม



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึกการอภิปรายการ
เล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วคุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



เข้าใจเกี่ยวกับการ การติดสารเสพติด ที่พบบ่อย

- 1 เลือกทางเลือกต่อไปนี้หนึ่งข้อเพื่อใช้เป็นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน:
- 2 ถ้าเหมาะสมและปลอดภัย และมีตัวอย่างของการใช้สารเสพติดมากมายในละแวกบ้านของแม่ ให้ออกเดินไปตามละแวกบ้านของแม่ ก่อนจะออกเดินให้ทบทวนเกี่ยวกับคำจำกัดความของการติดสารเสพติด (คือการใช้สารโดยไม่สามารถควบคุมได้จนติดเป็นนิสัย) พูดคุยกับแม่เกี่ยวกับการติดสารเสพติดที่พบบ่อยในชุมชน(เช่น บุหรี่ เหล้า สารเสพติดที่ผิดกฎหมาย เครื่องดื่มคาเฟอีน ถ้ามีการดื่มมากเกินไปในชุมชน) มองหาตัวอย่างการใช้สารเสพติดเหล่านี้ในขณะที่เดินในละแวกบ้านของแม่ เช่น ภาพโฆษณาร้านที่ขายสารเหล่านี้ และ/หรือ ผู้คนที่กำลังใช้สารเหล่านี้อยู่และในขณะที่เดินกลับให้ถามคำถามเหล่านี้กับแม่ :
 - คุณพบตัวอย่างของการใช้สารเสพติดในขณะที่ออกเดินในละแวกบ้านได้ยากง่ายแค่ไหน
 - คุณสังเกตเห็นว่าสามารถหาสารเสพติดในละแวกบ้านของเธอได้ยากง่ายแค่ไหน
 - ผู้คนรอบตัวของคุณใช้สารเหล่านี้ได้อย่างไร
- 3 นำรูปภาพของการติดสารเสพติดที่พบบ่อยมาแสดงให้แม่ดูถามคำถามเหล่านี้กับเธอ:
 - รูปภาพเหล่านี้เป็นรูปอะไร
 - รูปภาพเหล่านี้เกี่ยวข้องกันอย่างไร (ใช้คำตอบของแม่ในการตรวจว่าเธอเข้าใจความหมายของการติดสารเสพติดหรือไม่)
 - ผู้คนรอบตัวของคุณใช้สารเหล่านี้ได้อย่างไร
- 4 สรุปกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนเป็นคำพูดเกี่ยวกับบทเรียนนี้จะเน้นไปที่การติดสารเสพติดที่พบได้ในชุมชนและอันตรายที่เกิดจากการใช้สารเหล่านั้น



พูดคุยเกี่ยวกับ ผลเสียของการ ติดสารเสพติดที่พบบ่อย

- 1 นำการ์ดรูปภาพที่แสดงผลเสียของการติดสารเสพติดวางหงายลงบนพื้นที่ราบเรียบตรงหน้าของแม่ ให้มองดูการ์ดทีละใบไปพร้อมกับเธอ และถามคำถามเหล่านี้กับเธอ :
 - เธอเห็นอะไรในรูปภาพ
 - รูปเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการติดสารเสพติดอย่างไรและเกี่ยวกับการติดสารเสพติดชนิดใด
- 2 ให้คาดว่าแม่อาจไม่สามารถแปลความหมายของรูปภาพได้และอาจไม่ทราบว่ามัน

เกี่ยวข้องกับการติดสารเสพติดประเภทต่าง ๆ อย่างไร แต่ให้กระตุ้นให้เธอตอบออกมาก่อนที่จะคุณจะได้คำตอบ

- ใช้กิจกรรมนี้เพื่ออธิบายผลเสียของการติดสารเสพติดที่พบบ่อยในชุมชน
- ให้แม่จัดกลุ่มของการตีรูปภาพที่แสดงผลเสียของการใช้สารเสพติดและวางแผนออกเป็นกองตามประเภทของสารเสพติดหรือวางแผนการตีลงบนรูปภาพของการติดสารเสพติดในชุมชนที่คุณเตรียมมาใช้ในกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน

3 ให้แม่แบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับผู้ที่เธอรู้จัก (อาจเป็นสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนของเธอ) ที่มีปัญหาติดสารเสพติดเมื่อเธอเล่าจบถามเธอว่า :

- การติดสารเสพติดเหล่านี้มีผลกระทบต่อสิ่งรอบตัวของผู้ติดอย่างไรบ้าง
- คุณคิดว่าทำไมคนเหล่านี้ถึงหันมาใช้สารเสพติด (คำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่ : เพื่อหนีปัญหา เพื่อลืมความหิว เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่ของพวกเขาติดสารเสพติด มีคนในครอบครัวเจ็บป่วย หรือ บาดเจ็บร้ายแรง ฯลฯ)
- คนเหล่านี้รับมือ (หรือไม่รับมือ) กับการติดสารเสพติดอย่างไร

4 ถ้าแม่ดูไม่เต็มใจที่จะแบ่งปันเรื่องราวของเธอให้เล่าเรื่องที่คุณเตรียมมาให้เธอฟัง (ดูในสิ่งที่ต้องจัดเตรียม)

5 หลังจากเล่าจบถามคำถามเดียวกันที่อยู่ข้างต้นกับเธอ ถามแม่อย่างสุภาพว่าเธอเต็มใจที่จะแบ่งปันเรื่องราวของเธอ (หรือบุคคลอื่นในครอบครัวของเธอ) อาจติดสารเสพติดหรือไม่ถ้าเธอเล่าอย่างเปิดเผยให้ถามคำถามเหล่านี้กับเธอ :

- คุณเริ่มติดสารเสพติดนี้ได้อย่างไร
- คุณคิดว่าการที่คุณติดสารเสพติดมีผลกระทบต่อครอบครัวของคุณอย่างไร
- คุณต้องการทำอะไรเกี่ยวกับการติดสารเสพติดนี้
- สิ่งใดที่อาจขัดขวางคุณไม่ให้ไปรับความช่วยเหลือ (คำตอบที่เป็นไปได้ได้แก่ : คนอื่นจะรู้หากไปรับความช่วยเหลือ สมาชิกในครอบครัวอาจรู้ความจริงและโกรธ ยังไม่อยากเลิกการใช้สารเสพติด ฯลฯ)

6 เล่าให้แม่ฟังถึงความรักอันยิ่งใหญ่ของพระเจ้าที่มีต่อเธอและครอบครัวและพระประสงค์ของพระองค์ที่จะให้พวกเธอมีความสุขแข็งแรง ให้ตอบทุกประเด็นปัญหาที่เธอกล่าวขึ้นมาซึ่งอาจขัดขวางเธอไม่ให้ไปรับความช่วยเหลือ

7 แม้ว่าแม่อาจไม่เต็มใจจะเล่าถึงปัญหาที่เธออาจมีเกี่ยวกับการติดสารเสพติด ให้บอกรายชื่อและที่ตั้งของคลินิกองค์กรหรือโครงการของโบสถ์ในท้องถิ่นที่เธอสามารถไปขอความช่วยเหลือเพื่อให้เลิกจากสารเสพติดได้



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



ทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่:

- 0-12 เดือน : ส่งเสริมให้ลูกของคุณจับขอบโต๊ะที่มั่นคงเพื่อช่วยโหนตัวให้ลุกขึ้นยืน
- 13-24 เดือน: ส่งเสริมให้ลูกของคุณกลับตัวกลับมาที่เก้าอี้และนั่งลง
- 25-36 เดือน: ส่งเสริมให้ลูกของคุณเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การเล่นเกมหรือโยนลูกบอลกับพี่น้องลูกพี่ลูกน้องหรือผู้ใหญ่ในบ้าน



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

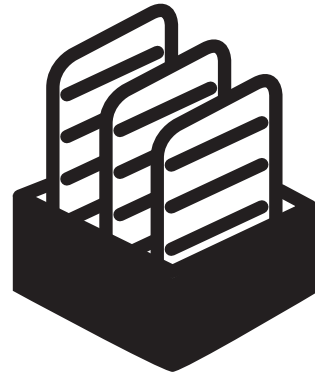


การบ้านที่แนะนำ

- ถ้าเหมาะสมและแม่เต็มใจให้เชิญแม่ไปเยี่ยมชมคลินิกองค์กรหรือโบสถ์ในท้องถิ่นเพื่อไปรับข้อมูลเกี่ยวกับการเลิกสารเสพติด
- ให้แม่ได้เล่าถึงผลเสียของการติดสารเสพติดให้แก่สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนของเธอฟัง

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่
ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่ม
ตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

“Child Maltreatment and Alcohol”

www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/factsheets/fs_child.pdf(Accessed July 16,2009)

Disease Control Priorities Related to Mental, Neurological, Developmental, and Substance Abuse Disorders.
Geneva:World Health Organization, 2006.

LifeWind International Lesson plans on Addiction, Alcohol, Drugs, and Smoking

“Management of Substance Abuse,” www.who.int/substance_abuse/en(Accessed July 16, 2009)

102

โรคที่สามารถป้องกันได้ โรกระบบทางเดินอาหาร

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV102

ชื่อบท : โรคที่สามารถป้องกันได้ โรกระบบทางเดินอาหาร

อายุ -	ประเภทของบทเรียน เสริม	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กมีความรับผิดชอบที่ถูกต้องในการเลือกปฏิบัติทางด้านสุขภาพและทางเพศ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ทบทวนอาการของโรคท้องร่วงและการสูญเสียน้ำได้
- บอกวิธีการรักษาโรคท้องร่วงหรือ การสูญเสียน้ำได้
- ระบุอาการของโรคท้องร่วง/การสูญเสียน้ำที่ต้องการการรักษาในทันทีได้
- บอกวิธีการป้องกันโรคท้องร่วงเพื่อนำไปใช้ที่บ้านได้

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษเปล่า 4 แผ่น เครื่องเขียน และเทปกาว หรือ
กาว

การ์ดแสดงวิธีป้องกันโรคท้องร่วง/การสูญเสียน้ำที่ทำ
ขึ้นสำหรับบทเรียนกลุ่มเรื่องโรกระบบทางเดินอาหาร

- วางแผนทั้งการ์ดเหล่านี้ให้แม่เก็บไว้
- ไม่รวมถึงการ์ดที่แสดงถึงความเชื่อและ/หรือความ
เข้าใจผิด ๆ

ถ้าคุณคิดว่าคุณจะมีเวลาเหลือพอในการสอนบทเรียนนี้
ให้พิจารณานำส่วนผสมสำหรับทำน้ำเกลือแร่ไปทำใน
ช่วงสรุปบทเรียนด้วย

สิ่งที่ต้อง จัดเตรียม

- ทำการ์ดเพิ่มเติมที่แสดงถึงอาการของโรคระบบทางเดินอาหารที่ต้องการการรักษาทันที วาดรูป/สัญลักษณ์เพื่อแทนอาการแต่ละอย่าง และเขียนคำบรรยายสั้น ๆ (คำแนะนำอยู่ในวงเล็บ)
 - อุจจาระเป็นเลือด (ผ้าอ้อมหรือกางเกงในมีหยดเลือด)
 - เด็กถ่ายเหลวเป็นน้ำติดต่อกันหลายครั้งในช่วงเวลา 1-2 ชั่วโมงและอาเจียน (เด็กอาเจียนและรูปโกลัสม หรือหึ่งน้ำในท้องถื่น)
 - มีโรคหิวาตกโรคในท้องถื่น (สัญลักษณ์ของโรคนี้ในท้องถื่น)
 - เด็กทารกที่ท้องร่วนนานกว่า 4 วัน (ปฏิทินที่มีเครื่องหมายกากบาททับวันที่ 4 วันและรูปหึ่งน้ำในท้องถื่น)
 - เด็กเล็กที่ท้องร่วนนานกว่า 7 วัน (เช่นเดียวกับด้านบนแต่กากบาททับ 7 วัน)
 - มีไข้สูง และ ท้องร่วน (ใบหน้าที่แฉะและมีหยดเหงื่อและรูปหึ่งน้ำ)
 - เด็กไม่ยอมกินอาหาร และ/หรือ ดื่มน้ำ (เด็กที่มีอาหาร/เครื่องดื่มวางไว้และทำเครื่องหมายกากบาทที่อาหาร)
 - ตาลิกโหล (วาดรูปหน้าที่มีตาลิกโหล)
 - ไม่ปัสสาวะ (รูปผ้าอ้อมหรือกางเกงในและทำเครื่องหมายกากบาททับ)
 - น้ำหนักลด (รูปเด็กหรือทารกที่ผอมมาก ๆ)
-



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

ถ้าคุณคิดว่าการพูดคุยเรื่องโรกระบบทางเดินอาหารกับแม่จะเป็นเรื่องยากตามหลักวัฒนธรรม ให้ขออนุญาตเธอเพื่อพูดคุยถึงหัวข้อที่อาจจะทำให้เธอลำบากใจนี้และอธิบายว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับโรคท้องร่วงและอาการการรักษาและการป้องกันนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับสุขภาพของคนในครอบครัวของเธอ



ระบุถึงอาการของโรคท้องร่วง/การสูญเสียน้ำ

- 1 แสดงการ์ดโรคท้องร่วง/การสูญเสียน้ำที่คุณนำมาให้แม่ดู ให้เธอได้ดูการ์ดแต่ละใบ และอธิบายว่าเธอเห็นอะไรบ้างบนการ์ดแต่ละใบ พูดคุยถึงความเข้าใจผิดต่าง ๆ ของเธอในขณะที่ดูการ์ด
- 2 เขียนหัวข้อหรือทำสัญลักษณ์ต่อไปน้ลงบนกระดาษ 3 แผ่น (อาจใช้คำพูดหรือสัญลักษณ์ก็ได้ขึ้นกับความสามารถในการอ่านเขียนของแม่) : อาการของโรคท้องร่วง อาการของการสูญเสียน้ำ และการรักษาโรคท้องร่วง/การสูญเสียน้ำ
- 3 ให้แม่วางการ์ดแต่ละใบลงบนกระดาษตามหัวข้อที่ถูกต้อง ขณะที่เธอกำลังจัดกลุ่มการ์ด ส่งเสริมให้เธอจัดกลุ่มการ์ดตามหัวข้อที่ถูกต้องด้วยตัวเอง แต่ให้ช่วยเธอได้ถ้าจำเป็น
- 4 บอกแม่ว่าบางครั้งเด็กก็ป่วยหนักเนื่องจากโรคท้องร่วง/การสูญเสียน้ำและเด็กก็จำเป็นต้องไปพบแพทย์
 - เธอเคยเห็นลูกของเธอป่วยหนักหรือไม่ ถ้าเคยให้เธออธิบายอาการของลูกของเธอให้คุณฟัง
 - แสดงการ์ดอีกชุดหนึ่งเกี่ยวกับอาการที่รุนแรงของโรกระบบทางเดินอาหารที่คุณเตรียมมา
 - ให้เธอได้ดูการ์ดแต่ละใบและพูดคุยถึงอาการที่แสดงอยู่บนการ์ด
 - มันคล้ายกับอาการป่วยหนักของลูกของเธอที่กล่าวมาหรือไม่
 - มันแตกต่างกันอย่างไร
 - อธิบายให้แม่ฟังว่าอาการทั้งหมดที่แสดงอยู่บนการ์ดต้องการการรักษาในทันที
- 5 รวมการ์ดเหล่านี้เข้ากับการ์ดอาการอื่น ๆ ที่คุณนำมา (อาการโรคท้องเสีย/การสูญเสียน้ำ แต่ไม่รวมกับการ์ดการรักษา) ให้แม่จัดการ์ดออกเป็นหมวดหมู่ตามอาการต่าง ๆ
 - อาการของโรคท้องร่วงมีอะไรบ้าง อาการของการสูญเสียน้ำมีอะไรบ้าง
 - มีอาการใดบ้างที่ต้องการการรักษาในทันทีกระตุ้นให้เธอตัดสินใจเองให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้ช่วยแม่ได้ถ้าจำเป็น
- 6 หลังจากที่ได้จัดหมวดหมู่ของการ์ดอาการจนเสร็จหมดแล้วให้เอากระดาษให้เธอ 1 แผ่น ให้เธอวาด/เขียนสัญลักษณ์หรือคำพูดที่แสดงว่าอาการที่กล่าวไว้บนกระดาษแผ่นนี้ทั้งหมดต้องการการรักษาในทันที
- 7 เอาแก้วหรือเทปกาให้เธอเพื่อให้เธอติดการ์ดแต่ละใบลงบนกระดาษตามหัวข้อที่เหมาะสม (รวมถึงการ์ดการรักษาด้วย) ส่งเสริมให้เธอเก็บกระดาษเหล่านี้ไว้ในที่ที่ปลอดภัยเพื่อใช้ดูต่อไปในอนาคต



การป้องกันโรคระบบทางเดินอาหาร

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการดูแลสุขภาพของคนในครอบครัวให้แข็งแรงคือการป้องกันไม่ให้สมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นโรคระบบทางเดินอาหาร
- 2 ย้ำกับแม่ว่าบ่อยครั้งที่การพบปะและการเยี่ยมบ้านในโครงการพัฒนาเด็กปฐมวัยทำให้เธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขลักษณะที่ดีภายในบ้านการทำอาหารและวิธีการทานอาหารที่ปลอดภัยและวิธีการกำจัดขยะที่ดี
 - เธอคิดว่ามีวิธีใดบ้างที่สามารถช่วยป้องกันคนในครอบครัวของเธอจากโรคท้องร่วงได้
 - ให้แนะนำตอบแก่แม่ได้ถ้าจำเป็น แต่คำตอบของเธอควรมีวิธีเหล่านี้รวมอยู่ด้วย (ถ้าเหมาะสมกับอายุของลูกของเธอและสิ่งแวดล้อมของเธอ) รวมถึงวิธีการป้องกันอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับวัฒนธรรม
 - ดื่มน้ำสะอาด เธอควรจะดื่มน้ำที่จะนำมาดื่มทุกครั้งนอกจากเธอจะมั่นใจว่ามันเป็นน้ำสะอาดที่ไม่มีการปนเปื้อน
 - ล้างมือด้วยสบู่และน้ำก่อนการเตรียมอาหารก่อนป้อนอาหารลูกและก่อนและหลังเข้าห้องน้ำ
 - ทิ้งอุจจาระเด็กลงในโถส้วมทันที
 - ทิ้งอุจจาระทั้งหมดลงในโถส้วมหรือชุดหลุมฝัง
 - ใช้น้ำสะอาดในการล้างเตรียมและประกอบอาหาร
 - ระมัดระวังไม่ให้อาหารมีแมลงวันตอมและปนเปื้อนสิ่งสกปรก
 - ไม่ปล่อยให้อาหารทิ้งไว้นาน ๆ หลังจากปรุงเสร็จแล้ว
 - ไม่ให้สัตว์เข้ามาในบ้านหรือห้องครัว
 - ปรุงเนื้อให้สุกจนเนื้อไม่มีสีแดง
- 3 เชิญชวนให้แม่เล่นเกมกับคุณ ให้สลับกันแสดงท่าทางวิธีการป้องกันต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วให้อีกคนเป็นคนทาย ถ้าแม่รู้วิธีการป้องกันเพียง 2-3 วิธี ให้คุณเป็นคนแสดงท่าทางและให้แม่เป็นคนทายให้ใช้สิ่งของที่เกี่ยข้องที่มีอยู่ในบ้านของแม่ให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ (เช่น สบู่หรือจานตะกร้าหรือผ้าสำหรับปิดอาหาร ฯลฯ) ถ้ามีสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวอยู่ด้วยเชิญพวกเขาให้มาร่วมเล่นเกมด้วยกัน
- 4 ในระหว่างที่คุณเล่นเกมการป้องกัน ถ้าคุณสังเกตเห็นว่าไม่มีสิ่งของที่จำเป็นสำหรับการป้องกันโรคท้องร่วงในบ้านของแม่ (เช่น สบู่หรือน้ำสะอาด) ให้พูดคุยกับแม่และช่วยกันวางแผนเพื่อหาสิ่งของเหล่านี้มาใช้

หมายเหตุ : บ่อยครั้งที่สถานะทางการเงินของแม่ทำให้เธอไม่มีสิ่งของเหล่านี้ให้คุณเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวางแผนเพื่อจัดหาสิ่งของเหล่านี้มาใช้

- 5 ถ้ามีเวลาเหลือให้ช่วยกันกับแม่ทำน้ำเกลือแร่โดยใช้ส่วนผสมที่เตรียมมา



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



ขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก ให้เธอ/เขาฝึกเทคนิคการป้องกันโรกระบบทางเดินอาหารดังต่อไปนี้ โดยให้แม่คอยช่วยเหลือ

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ
- ดื่มน้ำสะอาดโดยใช้แก้วน้ำที่สะอาด
- ไล่สัตว์ออกไปนอกบ้าน (ถ้ามี)
- ใช้ห้องน้ำในที่ที่เหมาะสม (ถ้าจำเป็น) และล้างมือทันที



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้ร่วมกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป



การบ้านที่แนะนำ

- ให้แม่วางแผนที่จะหาน้ำตาลและเกลือเพื่อนำมาใช้ทำน้ำเกลือแร่
- แนะนำให้แม่แบ่งปันวิธีการป้องกันโรคท้องร่วงกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว
- แนะนำให้แม่แบ่งปันอาการของโรคท้องร่วง/การสูญเสียน้ำที่รุนแรงจนต้องพาเด็กไปพบแพทย์ในทันทีกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่ม
ครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อ
ของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่
ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่ม
ตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก

อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่
เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

“An Old Enemy Returns,” www.who.int/bulletin/volumes/87/2/09-010209/en/index.html (Accessed July 16, 2009)

“Diarrhoea,” www.unicef.org/health/index_43834.html (Accessed July 16, 2009)

“Diarrhoea Supporting Information,” www.unicef.org/ffi/07/7.htm (Accessed July 16, 2009)

“Diarrhoea Treatment

Guidelines,” www.mostproject.org/ZINC/Zinc_Updates.../Diarrhoeaguidelines.pdf (Accessed July 16, 2009)

Lifewind International Lesson Plans on “Diarrhea”

“Nutritional Outcome of Appropriate Feeding During and After Acute Diarrhea in Children,”

www.emro.who.int/Publications/EMHJ/0102/01.htm (Accessed July 16, 2009)

103

โรคที่สามารถป้องกันได้ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV103

ชื่อบท : โรคที่สามารถป้องกันได้ โรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์

อายุ -	ประเภทของบทเรียน เสริม	เวลาที่ใช้ในการสอน โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกปฏิบัติตนให้มีสุขอนามัย
ที่ดีและมีสุขภาพแข็งแรง

ตัวชี้วัดหลัก : เด็กมีความเจ็บป่วยการขาดสารอาหารและ
ความบกพร่องทางร่างกายลดลง

วัตถุประสงค์ :

แม่จะสามารถ

- ระบุอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
- ระบุพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูงในการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ระบุผลกระทบของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่อการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรได้
- ระบุเทคนิคการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่
ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้

รูปที่บรรยายถึงผลกระทบของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (ดูสิ่งที่ต้องจัดเตรียม)

การ์ดแสดงอาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 1 ชุดสำหรับบทเรียนกลุ่ม: โรคที่สามารถป้องกันได้-โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (GR62-Ph)

การ์ดแสดงอาการอื่น ๆ เพิ่มเติมที่บรรยายถึงการเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และ/หรือ การ์ดที่บรรยายถึงอาการที่เป็นที่เข้าใจผิดของคนในชุมชนว่าเป็นอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ถุงทึบแสงที่มีสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงสิ่งของที่แสดงถึงความเชื่อผิด ๆ ของคนในชุมชนเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แต่แท้จริงไม่ใช่ (เช่น สมุนไพรหรือแป้ง) สิ่งที่เหมาะสมได้แก่

- สบู่และภาชนะขนาดเล็กใส่น้ำสะอาด (เพื่อแสดงถึงการล้างอวัยวะเพศหลังมีเพศสัมพันธ์)
- รูปไถส่วมหรือตัวอย่างกระดาษชำระที่ใช้กัน (เพื่อแสดงถึงการปัสสาวะหลังจากมีเพศสัมพันธ์)
- ถุงยางอนามัยและ/หรือวิธีการคุมกำเนิดอื่น ๆ ที่มีในชุมชน ให้วาดรูปสิ่งเหล่านี้แทนถ้าไม่สามารถหาของจริงได้หรือไม่เหมาะสมที่จะนำมาแสดง
- รูปวาดรูปแหวนหรือสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์อื่น ๆ ของการแต่งงาน ถ้าหากการแต่งงานแบบคริสเตียนนั้นไม่ใช่สิ่งที่ทำกันทั่วไปในชุมชนให้วาดรูปคนสองคนที่มีความสัมพันธ์แบบการมีคู่สมรสเพียงคนเดียว (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)

การ์ดรูปภาพที่มีข้อความง่าย ๆ ที่บรรยายถึงพฤติกรรม/สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงที่อาจทำให้ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์พฤติกรรม/สถานการณ์เหล่านั้นได้แก่ (ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมถ้าจำเป็น)

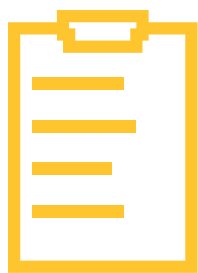
- คู่ครองหรือคู่นอนที่อาการแสดงของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (รูปคนสองคนและรูปสัญลักษณ์ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เป็นที่เข้าใจกันในชุมชน และวาดรูปลูกศรชี้มาที่คน ๆ หนึ่ง)
- การมีคู่นอนมากกว่า 1 คน (รูปเตียงนอนและมีคนหลาย ๆ คนยืนอยู่ข้าง ๆ)
- สามเษกหรือคู่นอนที่มีเพศสัมพันธ์กับคนหลาย ๆ คนก่อนแต่งงานหรือก่อนจะมีความสัมพันธ์แบบมีเพศสัมพันธ์กับคน ๆ เดียว (รูปวาดคู่สามเษกที่มีสัญลักษณ์ของการแต่งงานและรูปเตียงนอนที่มีคนหลาย ๆ คนอยู่ข้าง ๆ รวมถึงรูปปฏิทินหรือสัญลักษณ์ในท้องถิ่นที่แสดงถึงอดีตเพื่อยืนยันคือความสัมพันธ์ทางเพศที่เกิดขึ้นในอดีต)
- สามเษกหรือคู่นอนที่มีความสัมพันธ์ทางเพศกับคนอื่น (รูปวาดคนคู่หนึ่งที่มีสัญลักษณ์ของการแต่งงานและรูปเตียงนอนที่มีคนหลาย ๆ คนอยู่ข้าง ๆ รวมถึงรูปหรือคำพูดที่ยืนยันคือความสัมพันธ์ทางเพศที่เกิดขึ้นในขณะนี้)

สิ่งที่ต้องเตรียม

- 1 เตรียมบอกแม่ก่อนการเยี่ยมบ้านครั้งนี้ว่าคุณกำลังจะพูดคุยหัวข้อที่อาจทำให้ลำบากใจ ถ้าเป็นไปได้ให้นัดเวลาพบปะกับเธอในสถานที่ที่เป็นส่วนตัวซึ่งเธอสามารถพูดคุยอย่างเปิดเผยได้
- 2 หาข้อมูลเกี่ยวกับคลินิกที่สามารถไปได้ (โดยระยะทางและค่าใช้จ่าย) ที่แม่และคุณของเธอสามารถไปรับการตรวจและรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

3 วาดรูปภาพชุดหนึ่ง (เช่น รูปการ์ตูน ถ้าเป็นที่นิยมในห้องถิ่นของคุณ) ที่แสดงถึงผลกระทบที่เกิดจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้รับการรักษา รูปที่เป็นไปได้ ได้แก่

- เด็กพิการ
- เด็กตาบอด
- รูปคู่สมรสที่มีใบหน้าเศร้าหมองและทำเครื่องหมายกากบาทที่รูปเด็ก
- รูปงานศพเด็ก
- รูปงานศพผู้ใหญ่



แผนการสอน



ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายและจิตใจ (5-10 นาที)



ประเมินผลการเรียนในบทเรียนที่แล้ว (5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึกการอภิปรายการเล่าเรื่องหรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วคุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการสอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ (10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



แสดงชุดของรูปภาพที่แสดงถึง
ผลกระทบที่ร้ายแรงของโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์ให้แม่ดู ถามคำถามต่อไปนี้กับเธอ

1 คุณเห็นอะไรบ้างในรูปเหล่านี้

- คุณคิดว่าอะไรที่เป็นสาเหตุให้เกิดสถานการณ์เหล่านี้
- คุณเคยรู้จักคนที่เคยมีประสบการณ์เหล่านี้บ้างหรือไม่

2 เปิดโอกาสให้แม่ตอบและแบ่งปันสิ่งที่เธอรู้เกี่ยวกับสถานการณ์เหล่านี้ ช่วยเธอสรุปว่ารูปทั้งหมดนี้เกี่ยวข้องกัน เพราะพวกมันแสดงให้เห็นถึงผลกระทบที่ร้ายแรงของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้รับการรักษา

- อธิบายว่าคน ๆ หนึ่งสามารถแพร่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไปให้อีกคนหนึ่งได้โดยการมีเพศสัมพันธ์กันในทางใดทางหนึ่ง ได้แก่ ทางช่องคลอดทางทวารหนัก และทางปาก
- อธิบายว่าแม้ว่าโรคเหล่านี้อาจทำให้เธอรู้สึกลำบากใจที่จะพูดถึง แต่เธอควรจะรู้สึกเป็นอิสระที่จะถามคำถามและแบ่งปัน (หรือไม่แบ่งปัน) เกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวของเธอ

3 วางการ์ดแสดงอาการที่คุณนำมาลง ได้แก่ การ์ดอาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การ์ดอาการความเจ็บป่วยอื่น ๆ และการ์ดอาการอื่น ๆ ที่คนในชุมชนเข้าใจผิดคิดว่าเป็นอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- ให้แน่ใจว่าคุณได้ป็นการ์ดต่าง ๆ เข้าด้วยกัน
- ให้แม่แยกการ์ดออกเป็นสองกองโดยถามเธอว่าอะไรบ้างที่เป็นอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และอะไรบ้างที่ไม่ใช่
- ในขณะที่เธอแยกการ์ดเป็นสองกองให้เธออธิบายเหตุผลประกอบด้วย
- ถ้าเธอมีปัญหาในการทำแบบฝึกหัดนี้ ให้ใช้คำถามของเธอเป็นแนวทางในการอธิบายอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ (และอาการที่ไม่ใช่ด้วย)

4 แสดงการ์ดรูปภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม/สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงให้แม่ดู

- ให้เธออธิบายสิ่งที่เธอเห็นบนการ์ดแต่ละใบและพูดคุยความหมายของการ์ดแต่ละใบไปด้วยกัน
- เมื่อเธอเข้าใจการ์ดทุกใบแล้วให้เธอตอบคำถามต่อไปนี้ 1 ข้อ (ขึ้นอยู่กับความสะดวกใจและความเต็มใจที่จะพูดอย่างเปิดเผยกับคุณของเธอ)
 - พฤติกรรม/สถานการณ์ใด ที่พบได้บ่อยที่สุดในชุมชนของเรา ทำให้เสี่ยงมันตามลำดับ
 - พฤติกรรม/สถานการณ์ใด ต่อไปนี้ที่เกี่ยวข้องกับคุณมากที่สุด ทำให้เสี่ยงมันตามลำดับ

- 5 เอาถุงทึบแสงที่มีสิ่งของที่เกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ออกมาให้แม่หยิบสิ่งของ/รูปออกมาจากถุงที่ละอย่าง และให้เธอเดาว่าเธอจะใช้มันอย่างไร (หรือไม่ใช้มัน) ในการป้องกันการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใช้เกมนี้ในการอธิบายเทคนิคการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- 6 อธิบายว่าคุณกำลังจะถามชุดคำถามที่เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เธอสามารถตอบคำถามอย่างเปิดเผยถ้าเธอต้องการ แต่ถ้าเธอไม่ต้องการเธออาจจะตอบแบบเงิบ ๆ ก็ได้ คำถามคือ
 - คุณหรือคู่ครอง/สามี มีอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อยู่หรือไม่
 - คุณหรือคู่ครอง/สามี มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นหรือไม่ แล้วเคยมีในอดีตหรือไม่
 - คุณหรือคู่ครอง/สามี เคยมีเพศสัมพันธ์กับคนหลาย ๆ คนก่อนแต่งงานหรือไม่
- 7 อธิบายว่าหากเธอตอบว่า “ใช่” ในคำถามใดคำถามหนึ่งข้างต้น เธอจะต้องได้รับการตรวจหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในทันที โดยเฉพาะหากเธอกำลังตั้งครรภ์หรือวางแผนที่กำลังจะมีลูก
- 8 ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคลินิก/องค์กรในท้องถิ่นที่เธอสามารถเข้ารับการตรวจและรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
- 9 ให้แน่ใจว่าคุณได้สร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรักและเมตตาเพื่อให้กำลังใจแม่ หากเธอได้ตอบว่าใช่ เธอเชื่อใจคุณโดยการให้ข้อมูลที่ลับเฉพาะกับคุณ



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

แนวคิดการดูแลตนเอง :

0-12 เดือน

ส่งเสริมให้ลูกของคุณถอดถุงเท้าเองหรือดึงแขนออกจากแขนเสื้อ
ขณะที่คุณกำลังแต่งตัวให้เธอ

13-24 เดือน

ส่งเสริมให้ลูกของคุณช่วยคุณทำงานบ้าน เช่น ปอกเปลือกกล้วย
หรือคนอาหารในหม้อ (อย่าทำอาหารร้อน)

25-36 เดือน

ส่งเสริมให้ลูกใส่กางเกงเองหรือเชิปลูกไม้กันหนาวเองหรือแขวนเสื้อบนตะขอ



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างต่อเนื่องกับแม่เพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรจะมีความหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- กำหนดวันที่แน่นอนสำหรับตรวจหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ถ้าจำเป็น
- อธิบายอาการการป้องกันและวิธีการตรวจหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้แก่คู่ครอง/สามี
- แบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนทั้งหมดเกี่ยวกับการป้องกันอาการการตรวจและวิธีการรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างน้อย 3 คน
- ถ้าจำเป็นให้วางแผนเพื่อเข้าพบกลุ่มที่ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในชุมชน

□ กิจกรรมสอนเสริม

หมายเหตุ : ถ้าแม่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้โบสถ์ในท้องถิ่นเตรียมให้การช่วยเหลือกับเธอและถ้าเป็นไปได้ให้พวกเขาเตรียมให้การแนะนำกับสามี/พ่อด้วย

□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่ แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินที่ทารกทำได้ระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเด็กตามอายุ) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

□ กิจกรรมเสริมศักยภาพ

เพื่อกระตุ้นให้ไปรับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีและ/หรือโรคที่สามารถแพร่เชื้ออื่น ๆ

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถอธิบายความรู้ที่เธอมีเกี่ยวกับเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อ และโรคติดต่ออื่น ๆ ให้แก่คุณได้ และวางแผนเข้ารับการตรวจหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ถ้าหากเธอยังไม่เคยตรวจ (ปรับเปลี่ยนแผนการสอนเกี่ยวกับการรักษาและการป้องกันสำหรับลูกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของแม่)

กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 ขออนุญาตแม่เพื่อพูดคุยถึงเรื่องเอชไอวี/เอดส์
- 2 ถามเธอว่าเธอเคยเข้าร่วมกลุ่มที่พูดคุยถึงเรื่องเอชไอวี/เอดส์หรือไม่หรือให้เธออธิบายความเข้าใจทั่วไปของเธอเกี่ยวกับเอชไอวี/เอดส์
 - ฟังอย่างตั้งใจเก็บข้อมูลในใจเกี่ยวกับความเชื่อผิด ๆ หรือข้อจำกัดเกี่ยวกับสถานะการติดเชื้อเอชไอวีที่เธออาจมี
 - ใช้เวลาพูดคุยถึงความเชื่อผิด ๆ หรือข้อจำกัดที่เธออาจมีและวิธีแก้ความเข้าใจผิดเหล่านั้น
- 3 ถามเธอว่าเธอเคยรับการตรวจหาเชื้อเอชไอวี/เอดส์มาก่อนหรือไม่ ถ้าเคย ให้ถามอย่างสุภาพว่าเธออยากจะบอกผลการตรวจกับคุณหรือไม่
 - ถ้าเธอบอกว่าเธอตรวจไม่พบเชื้อเอชไอวีให้คุณแสดงความยินดีกับเธอ แต่ให้เตือนเธอว่าการตรวจไม่พบเชื่อนั้นไม่สามารถรับรองผลในอนาคตได้หากเธอยังปล่อยให้ตัวเองมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีอยู่
 - ถ้าเธอบอกว่าเธอตรวจพบเชื้อ ให้บอกเธอว่าคุณจะคอยติดตามเกี่ยวกับการรักษาของเธอต่อไปถ้าเหมาะสมให้ใช้เวลารับฟังเรื่องราวของเธอ
- 4 ถ้าเธอไม่เคยตรวจหาเชื้อเอชไอวีให้เสนอตัวที่จะนัดเวลาให้เธอไปรับการตรวจ
 - พูดคุยเกี่ยวกับวิธีการเดินทางไปคลินิกและเตรียมสิ่งอื่น ๆ เท่าที่จำเป็น
 - ให้กำลังใจเธอในช่วงเวลานี้

ที่มา

Burns, A. August, Ronnie Lovich, Jane Maxwell, and Katharine Shapiro. Where Women Have No Doctor: A Health Guide for Women. Berkeley: Hesperian, 1997.

Contact Information: <http://www.hesperian.org>

"Human Papillomavirus (HPV) and Genital Warts," www.niaid.nih.gov/factsheets/stdhpv.htm (accessed July 16, 2009)

"Sexually Transmitted Diseases" by LifeWind International

"What You Need to Know — Abnormal Cervical Cells" by MERCK — 2006

104

การรับมือกับการบาดเจ็บ (ทั้งทางร่างกายและจิตใจ)

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV104

ชื่อบท : การรับมือกับการบาดเจ็บ (ทั้งทางร่างกายและจิตใจ)

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
-	เสริม	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีจิตใจเมตตาสงสาร

ตัวชี้วัดหลัก :
เด็กปรับตัวให้เข้ากับสังคมและรู้จักเลือกตัดสินใจ

ตัวชี้วัดรอง :
เด็กมีความสามารถในการจัดการ

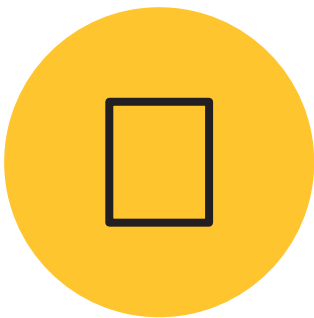
หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

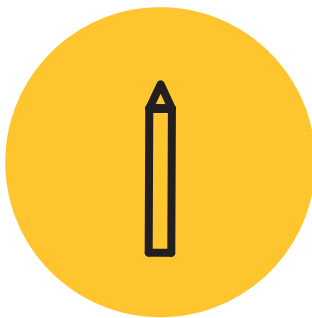
แม่จะสามารถ

- ระบุถึงอาการของการบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจได้
- อธิบายกระบวนการจัดการกับการบาดเจ็บที่เกิดกับลูกของเธอได้ถ้าจำเป็น
- บอกแหล่งความช่วยเหลือในท้องถิ่นที่สามารถช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บ
- วางแผนเพื่อช่วยลูกของเธอเพื่อให้หายจากความสะเทือนใจที่เกิดจากการบาดเจ็บ/ความตกใจอย่างแรงโดยใช้ดนตรีศิลปะและการแสดงบทบาทสมมติ

วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กระดาษ



เครื่องเขียน



กรรไกร

- ดุ๊กกิจกรรมการสอนเสริมเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องดนตรีและศิลปะ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

หาข้อมูลเกี่ยวกับเด็กที่ได้รับผลกระทบที่รุนแรงจากการได้รับบาดเจ็บจากแหล่งต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ทั้งหมด ได้แก่ โบสถ์ในชุมชนคลินิกสุขภาพและโรงพยาบาล จากนักสังคมสงเคราะห์ หรือ องค์กรอื่น ๆ ในชุมชนที่ให้การช่วยเหลือเด็กที่ได้รับบาดเจ็บ

หมายเหตุ : คุณอาจจะอ้างอิงถึง “สาเหตุที่เป็นไปได้ของการบาดเจ็บ” ในภาคผนวกของบทเรียนกลุ่มเรื่องการบาดเจ็บ
แผนการสอน



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)



พูดคุยเรื่อง การบาดเจ็บ

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าวันนี้คุณจะทำพูดคุยเรื่องการบาดเจ็บ
- 2 ให้คำจำกัดความคำว่าบาดเจ็บอย่างสั้น ๆ คือ
 - การบาดเจ็บหรือการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย
 - อาการสะท้อนใจอย่างรุนแรงซึ่งสามารถส่งผลกระทบในระยะยาวได้
- 3 พูดคุยกับแม่ว่า:
 - คุณคิดว่าลูกของคุณเคยผ่านเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บมาก่อนในชีวิตหรือไม่
 - พฤติกรรมของลูกของคุณเปลี่ยนไปอย่างไรบ้างหลังจากเหตุการณ์ในครั้งนั้น



พูดคุยเรื่อง อาการของการบาดเจ็บ

- 1 อธิบายว่าเมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นในชีวิตของเด็ก มันอาจทำให้เด็ก “สะท้อนใจ” จนพฤติกรรมของเด็กอาจเปลี่ยนแปลงไปจนสังเกตได้อย่างชัดเจน
- 2 ให้แม่ช่วยวาดรูปร่างกายของเด็กลงบนกระดาษแผ่นใหญ่
- 3 ตัดกระดาษออกเป็นตัวแทนปรีศนาหลาย ๆ ชิ้น
- 4 เขียนอาการที่แม่ได้กล่าวไว้ลงบนตัวแทนแต่ละชิ้น
- 5 พูดคุยถึงอาการในตาราง 1 ถ้าแม่รู้สึกว่าคุณลูกของเธอแสดงอาการเหล่านี้ให้เขียนอาการนั้น ๆ ลงไปบนตัวแทนด้วย

ตารางที่ 1 อาการของการบาดเจ็บ

อาการ	คำอธิบาย
อาการของ “การปิดตัว”	☐ ไม่ตอบสนองหรือแยกตัว ☐ ไม่แสดงอารมณ์ทางสีหน้า ☐ ปฏิเสธการเล่นกับผู้อื่น
โกรธ	☐ เกรี้ยวกราดอย่างรุนแรง ☐ แสดงพฤติกรรมรุนแรงต่อผู้อื่น

กลัว	☐ ผื่นร่ายซ้ำ ๆ ☐ ตัดแถมมาก ๆ ☐ ซ้ำอย่างรุนแรง
ร่างกายไม่ยอมทานอาหาร และ ทานน้อยลง	☐ ไม่ยอมทานอาหาร และทานน้อยลง ☐ ปวดศีรษะหรือปวดท้องเรื้อรัง ☐ น้ำหนักลดและการเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์
พัฒนาการทางพฤติกรรมถดถอย	☐ ต้องการถูกอุ้มแม้จะสามารถเดินเองได้ ☐ พุดเหมือนเด็กทารก ☐ ดูปนัวโป่ง ☐ ทำเสื้อผ้าสกปรก

พูดคุยเรื่องการจัดการกับการบาดเจ็บ

- 1 ย้ำกับแม่ว่าแม้ว่าเหตุการณ์การบาดเจ็บจะทำให้ลูกของเธอ “ทุกข์ทรมาน” แต่เขา/เธอก็สามารถ “กลับมาเป็นปกติได้” เมื่อเวลาผ่านไป
- 2 คว้าตัวต่อแต่ละตัวลงและพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการรักษากับแม่ตามช่วงอายุที่เหมาะสมของเด็ก
- 3 สำหรับวิธีการรักษาที่ได้พูดคุยถึงแต่ละวิธี ให้วางตัวต่อ 1 ชิ้นประกอบเข้าด้วยกัน
- 4 แม่อาจจะอยากเขียนคำง่าย ๆ หรือวาดรูปง่าย ๆ ลงบนตัวต่อแต่ละชิ้นเพื่อช่วยเธอในการจดจำวิธีการรักษาแต่ละวิธี

ตารางที่ 2 วิธีการรักษาการบาดเจ็บตามกลุ่มอายุ

อาการ	คำอธิบาย
การก 0–12 เดือน	☐ กิจกรรมประจำวัน: ทานอาหารให้ตรงเวลา ☐ การสัมผัส: การแสดงความรักทางด้านร่างกาย ☐ การเอาใจใส่:อย่าปล่อยให้ทารกร้องไห้เป็นเวลานาน ๆ ☐ สิ่งแวดล้อมที่สงบ: ปราศจากเสียงดัง ☐ ความสบายทางร่างกาย: ไม่ร้อนหรือหนาวจนเกินไป

เด็ก 1-2 ปี	☐ กิจกรรมประจำวัน : ทานอาหาร เล่น และนอนตรงเวลา ☐ สิ่งของที่ติด : ผ้าม้วนหรือตุ๊กตาที่ชอบ ☐ เวลาเล่นที่สร้างสรรค์ทุกวัน : กระตุ้นให้เด็กวาดรูป หรือแสดงบทบาทสมมุติความกลัวของเขา ใช้เวลาพูดคุยถึงความกลัวเหล่านี้กับลูกของคุณ ☐ ดนตรี : เอาเครื่องดนตรีที่ทำขึ้นเองให้แก่อีก กระตุ้นให้เด็กร้องเพลงและเต้นรำอย่างสนุกสนาน ☐ ปλοบิยนและให้ความมั่นใจกับเด็กเกี่ยวกับความกลัวใหม่ ๆ และฝันร้ายของเขา
เด็ก 2-3 ปี	ทำวิธีการรักษาด้านบนสำหรับเด็กอายุ 1-2 ปีร่วมกับวิธีต่อไปนี ☐ ฟัง : ใช้เวลาในการพูดคุยถึงความกลัวของเขา ให้เขาได้รู้สึกเสียใจ โกรธ สับสน และกลัวเมื่อพูดคุยถึงการบาดเจ็บของเขา ☐ รักษาความรุนแรงโดยการตอบสนองอย่างสงบและให้ความรัก ☐ เล่าเรื่องโดยใช้ตุ๊กตาให้เด็กได้มีโอกาสเล่าเรื่องโดยให้เน้นไปที่ประสบการณ์ด้านบวก ☐ ศิลปะ : ทำดินน้ำมันให้เด็กได้ปั้นเล่นเองเพื่อระบายความรู้สึกของเขา

☐ วางแผน

- 1 ให้แม่อธิบายวิธีช่วยเหลือ 2-3 วิธีที่เธอคิดว่าจะใช้เพื่อช่วยเหลือลูกของเธอจากความสะเทือนใจจากการบาดเจ็บ
- 2 พูดคุยกับแม่ว่าเธอรู้ได้อย่างไรว่าลูกของเธอเพิ่งจะพบเจอกับปัญหาหรือพฤติกรรมของลูกเข้าได้กับอาการที่ได้พูดคุยกันมาแล้วพฤติกรรมบางอย่างเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แต่บางอย่างก็เกิดต่อเนื่อง
- 3 ให้แม่สาธิตวิธีช่วยเหลือที่เธอวางแผนว่าจะใช้
- 4 กระตุ้นให้แม่วาดรูปอย่างง่ายเพื่อแสดงถึงวิธีการช่วยเหลือเหล่านี้เพื่อใช้อ้างอิงต่อไป

☐ มองหาความช่วยเหลือ

หมายเหตุ : ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับแหล่งให้ความช่วยเหลือที่มีในพื้นที่

- เตรียมข้อมูลเกี่ยวกับรายชื่อ/สถานที่ที่เด็กสามารถรับความช่วยเหลือได้ถ้าจำเป็น
- ช่วยแม่ในการประเมินเวลาที่สามารถรับความช่วยเหลือได้



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)



วิธีการรักษาโดยใช้ศิลปะ:

เลือกกิจกรรมศิลปะจากตารางที่ 2 เพื่อนำมาใช้กับเด็ก

- **สำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี** เตรียมเครื่องดนตรีที่ทำขึ้นเองในบ้าน
 - กระดาษแข็งที่ม้วนเป็นท่อ เดิมเมล็ดถั่วลงไป แล้วปิดปลายท่อด้วยเทปอย่างแน่นหนาให้เด็กอายุ 3 ปี เท่านั้น
 - กลอง: กระป๋องหรือกล่องกระดาษที่ปิดฝาแล้ว
 - ขงเล่นเด็กที่ใช้เชย่าเพื่อให้มีเสียงที่ทำขึ้นเอง
 - ของอื่น ๆ ที่ใช้สร้างเสียงได้
- **สำหรับช่วงอายุ 2-3 ปี** เตรียมกระดาษพร้อมทั้งสีเทียนหรือแป้งปั้นที่ทำขึ้นเอง (ส่วนผสมในการทำแป้งปั้นอยู่ในทูลบอช/คู่มือการสอนและหลักสูตร)
- ส่งเสริมให้เด็กเต้นและร้องเพลงดนตรีจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ของเด็กให้สงบลงได้
- เด็กบางคนต้องการใช้ศิลปะเพื่อบรรยายเหตุการณ์สะเทือนใจส่งเสริมให้แม่ฟังโดยไม่ตัดสินใด ๆ เด็กบางคนก็ต้องการที่จะเล่าเหตุการณ์ที่มีความสุขไม่ว่าจะเป็นแบบใดก็ล้วนเป็นวิธีที่ดีสำหรับเด็ก



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1 จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้ว คุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2 อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3 สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกับในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- ส่งเสริมให้แม่ประยุกต์ใช้วิธีการรักษาการบาดเจ็บ/ความตกใจอย่างแรงกับลูกของเธอ 2-3 วิธี
- ถ้าเด็กคนนี้ต้องการความช่วยเหลือจากมืออาชีพ ส่งเสริมให้แม่ไปขอความช่วยเหลือให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

หมายเหตุ : ถ้าเด็กคนนี้ต้องการความช่วยเหลือจากมืออาชีพให้เตรียมข้อมูลแหล่งให้ความช่วยเหลือที่แม่ต้องการสำหรับลูกของเธอ

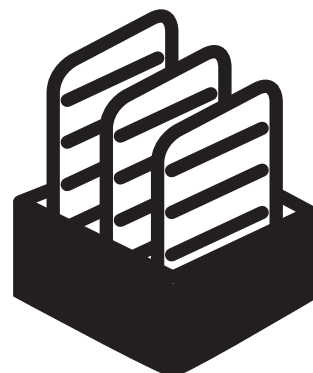
□ กิจกรรมสอนเสริม

กิจกรรมเพิ่มเติม : ศิลปะและดนตรี

- สำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี เตรียมเครื่องดนตรีที่ทำขึ้นเองในบ้าน
 - กระดาษแข็งที่ม้วนเป็นท่อเติมเมล็ดถั่วลงไปแล้วปิดปลายท่อด้วยเทปอย่างแน่นหนาให้เด็กอายุ 3 ปี เท่านั้น
 - กลอง: กระป๋องหรือกล่องกระดาษที่ปิดฝาแล้ว
 - ของเล่นเด็กที่ใช้เชย้าเพื่อให้มีเสียงที่ทำขึ้นเอง
 - ของอื่น ๆ ที่ใช้สร้างเสียงได้
- สำหรับช่วงอายุ 2-3 ปี เตรียมกระดาษพร้อมทั้งสีเทียนหรือแป้งปั้นที่ทำขึ้นเอง (ส่วนผสมในการทำแป้งปั้นอยู่ในคู่มือสำหรับผู้ใช้)

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

ที่มา

"Expert Consensus Treatment Guidelines For Posttraumatic Stress Disorder: A Guide For Patients and Families,"

www.psychguides.com/ptsdhe.pdf(Accessed May 24, 2009)

Levine, Peter A. and Maggie Kline. Trauma Through A Child's Eyes: Awakening The Ordinary Miracle Of Healing;nfancy Through Adolescence. Random House, 2006.

Schmookler, Ed. "Trauma Treatment Manual." www.trauma-pages.com/s/schmookler-manual.php(Accessed May 24,2009)

"What is Trauma?" <http://traumainstitute.org/trauma.php>(Accessed May 24, 2009)

"Why is Early Trauma Resolution Important?" www.beba.org. (Accessed May 24, 2009)

Williams, Mary Beth, and Soili Poijula. PTSD Workbook. New Harbinger, 2002.

105

การป้องกันการติดเชื้อ เอชไอวี/เอดส์ สำหรับการ ในระยะก่อนคลอด

บทเรียนสำหรับการเยี่ยมบ้าน – HV105

ชื่อบท : การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์
สำหรับการในระยะก่อนคลอด

อายุ	ประเภทของบทเรียน	เวลาที่ใช้ในการสอน
-	เสริม	โดยประมาณ 60-90 นาที

ผลที่คาดว่าจะได้รับ : เด็กเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัดหลัก : ประสิทธิภาพของเด็กช่วยลดการเกิดโรค การขาดสารอาหาร และปัญหาด้านร่างกาย

ตัวชี้วัดรอง : เด็กรับผิดชอบในการเลือกที่ฉลาดให้กับสุขภาพและเรื่องทางเพศ

หมายเหตุ : ในบทเรียนนี้ถือว่าแม่คือผู้ให้การดูแลหลัก ถ้าไม่ใช่ให้ใช้คำว่าผู้ดูแลแทนตามความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ :

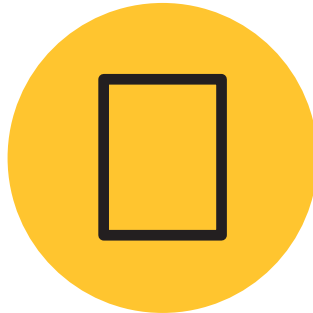
แม่จะสามารถ

- อธิบายได้ว่าเชื้อเอชไอวีสามารถแพร่จากหญิงตั้งครรภ์ไปสู่ทารกในครรภ์ได้อย่างไร
- อธิบายความสำคัญของการรักษาเอชไอวีและโรคเอดส์ในระหว่างตั้งครรภ์ได้
- ระบุวิธีการป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูกได้
- วางแผนเพื่อรับการรักษาทางแพทย์เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวี

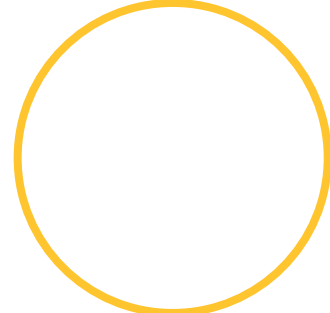
วัสดุอุปกรณ์ ที่ต้องใช้



กล่องใบเล็กสำหรับ
กิจกรรมเปิด



แถบกระดาษ 1 เส้น
ที่มีรูปวาดแสดงขั้นตอน
ต่าง ๆ ที่คุณแม่คนใหม่
ควรจะปฏิบัติเพื่อป้องกัน
ลูกของเธอจากการติดเชื้อ
เอชไอวี (ดูสิ่งที่ต้องจัด
เตรียม)



รูปวิธีการแพร่เชื้อ
เอชไอวีจากแม่สู่ลูก
3 วิธี

- รูปผู้หญิงตั้งครรภ์ (การแพร่เชื้อระหว่างการตั้งครรภ์)
- รูปเด็กแรกคลอดที่ยังมีสายสะดือติดอยู่ (การแพร่เชื้อระหว่างการเจ็บท้องคลอดและการคลอด)
- รูปแม่ให้นมลูก (การแพร่เชื้อระหว่างการให้นมลูก)



ถุงใส่ของชิ้นเล็ก ๆ
เช่น ลูกบิด เมล็ดถั่วแห้ง
หรือก้อนหินขนาดเล็ก

ถ้าไม่มีรูปเหล่านี้ให้วาด
รูปอย่างง่ายที่แสดงวิธี
การแพร่เชื้อลงบน
กระดาษ

สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- 1 หาข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่ให้การช่วยเหลือเรื่อง เอชไอวี/เอดส์ ไม่ว่าจะเป็นคลินิกสุขภาพในท้องถิ่นและโบสถ์ที่เข้าร่วม
- 2 ถ้าเป็นไปได้ให้สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง เอชไอวี/เอดส์ เพื่อช่วยคุณการเตรียมการสอนในบทเรียนนี้คำถามที่ควรถามได้แก่
 - ผู้เชี่ยวชาญมีข้อมูลเกี่ยวกับการระบาดของเอชไอวีและเอดส์ในพื้นที่ของคุณหรือไม่
 - ผู้เชี่ยวชาญมีแนวคิดเกี่ยวกับการยับยั้งการแพร่ระบาดของเอชไอวีอย่างไรบ้าง
 - ความท้าทายหรืออุปสรรคในการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีในชุมชนของคุณมีอะไรบ้าง
- 3 ใช้แถบกระดาษทำตัวต่อปริศนาเพื่อให้แม่ได้ใช้ต่อขณะไปเยี่ยมบ้านให้ทำตัวต่อปริศนาตามวิธีต่อไปนี้
 - วาดรูปขั้นตอนต่าง ๆ ที่แม่สามารถปฏิบัติตามเพื่อป้องกันลูกของเธอจากการติดเชื้อเอชไอวีดังต่อไปนี้ แนวคิดในการวาดรูปอยู่ในวงเล็บ
 - 1 พิจารณาชีวิตในอดีตของเธอและตัดสินใจว่าเธอต้องรับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีหรือไม่ (วาดรูปผู้หญิงและรูปวงกลมไว้ข้าง ๆ ศีรษะของเธอเพื่อแสดงความคิดของเธอวาดรูปเล็ก ๆ ลงในวงกลมเพื่อแสดงถึงพฤติกรรมที่อาจทำให้เธอติดเชื้อเอชไอวี เช่น รูปเข็มฉีดยาที่ไม่สะอาดหรือรูปเตียงนอนที่มีคนหลายคนอยู่ข้าง ๆ)
 - 2 ตรวจหาเชื้อเอชไอวี (รูปผู้หญิงกำลังเดินเข้าไปในคลินิก/โรงพยาบาล)
 - 3 เมื่อเธอตั้งครรภ์เธอต้องทานยาในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ (รูปผู้หญิงตั้งครรภ์และรูปสัญลักษณ์ของยาที่ใช้ในท้องถิ่น)
 - 4 ระหว่างการเจ็บท้องคลอดและการคลอดเธอยังคงต้องทานยาพิเศษชนิดหนึ่ง (รูปผู้หญิงที่กำลังเจ็บท้องคลอดตามวิธีการคลอดในท้องถิ่นและรูปสัญลักษณ์ของยาที่ใช้ในท้องถิ่น)
 - 5 เด็กต้องได้รับยาหลังคลอดทันที (รูปของเด็กแรกคลอดและรูปสัญลักษณ์ของยาที่ใช้ในท้องถิ่น)
 - 6 แม่ควรจะให้นมลูกเพียงอย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือนแล้วค่อย ๆ หย่านมลูก (รูปของแม่ที่กำลังให้นมลูกและรูปเครื่องหมายกากบาททับรูปขวดนม)
 - 7 วาดรูปเด็กที่มีสุขภาพแข็งแรงเพื่อแสดงถึงเด็กที่ไม่ติดเชื้อเอชไอวีเพราะแม่ได้เลือกทำในสิ่งที่ถูกต้อง
 - หลังจากวาดรูปเสร็จแล้วให้ใช้กรรไกรตัดแถบกระดาษออกเป็น 7-10 ชิ้นและใส่ชิ้นส่วนต่าง ๆ ลงในซองหรือในแฟ้มแม่ควรจะสามารถต่อตัวต่อได้โดยสังเกตขอบของชิ้นส่วนตัวต่อและรูปภาพบนตัวต่อปริศนา



แผน การสอน



ตรวจเช็คสุขภาพ
ร่างกายและจิตใจ
(5-10 นาที)



ประเมินผลการ
เรียนในบทเรียนที่
แล้ว
(5-10 นาที)



ให้แม่ตอบคำถามต่อไปนี้อย่างน้อย 1 คำถาม โดยการเขียนบันทึก การอภิปราย
การเล่าเรื่อง หรือการแสดงบทบาทสมมติ

- คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้วในโครงการพัฒนาเด็ก
ปฐมวัย
- ตั้งแต่ได้เข้าร่วมบทเรียนสำหรับกลุ่มคราวที่แล้ว คุณได้มีความคิดใหม่ ๆ หรือได้
ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับบทเรียนหรือไม่
- คุณทำกิจกรรมใดได้ดี
- สิ่งที่คุณต้องการที่จะทำให้ดีขึ้นคืออะไร



ช่วงเวลาในการ
สอนเรื่องเกี่ยว
กับจิตวิญญาณ
(10-15 นาที)



กิจกรรมการเรียนรู้ (20-30 นาที)

พุดคุยเรื่อง เอชไอวี และ เอดส์

1 อ่านพระธรรมมัทธิวนที่ 7 ข้อ 11 กับแม่ :

“ เหตุฉะนั้นถ้าท่านทั้งหลายเองผู้เป็นคนบาปยังรู้จักให้ของดีแก่บุตร
ของตนยิ่งกว่านั้นสักเท่าใดพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์จะ
ประทานของดีแก่ผู้ที่ขอต่อพระองค์”

2 นำกล่องที่คุณเตรียมไว้ขึ้นมาให้แม่จินตนาการว่าสิ่งที่อยู่ในกล่องคือของขวัญที่เธอ
จะมอบให้ลูกของเธอกระตุ้นให้แม่ใช้จินตนาการว่าเธอจะให้อะไรแก่ลูกของเธอถ้า
หากว่าเธอสามารถให้อะไรก็ได้

3 อธิบายว่าวันนี้คุณจะได้เรียนเกี่ยวกับโรคเอดส์โรคที่น่ากลัวและยากที่จะพูดคุยถึง

- พระเจ้าทรงจัดเตรียมวิธีการรักษาโรคที่อันตรายนี้โดยอาศัยแพทย์และยาที่พิเศษ
- ถ้าเธอเลือกที่จะเรียนรู้วิธีการปกป้องตัวเองและลูกของเธอจากเชื้อเอชไอวีเธอก็กำลังช่วยแก้ปัญหาที่ใหญ่และหนักที่สุดที่โลกนี้กำลังเผชิญอยู่การกระทำ เช่นนี้จะเป็นการทำให้ลูกของเธอมีชีวิตที่เข้มแข็งขึ้นอีกขั้นหนึ่ง

4 นำรูปสามรูปที่แสดงถึงการแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูกให้แม่ดูให้แม่ศึกษารูปภาพและตอบ
คำถามเหล่านี้โดยไม่ต้องให้คำแนะนำใด ๆ

- คุณเห็นอะไรในรูปเหล่านี้
- คุณคิดว่ารูปเหล่านี้เกี่ยวข้องกับเอชไอวีอย่างไร

5 ให้แม่แบ่งปันสิ่งที่เธอเห็นจากรูปและกระตุ้นให้เธอเดาว่ารูปภาพนั้นเกี่ยวข้องกับเอชไอวีอย่างไรถ้าจำเป็นให้เตือนความจำเธอว่าเชื้อเอชไอวีอาศัยอยู่ในเลือดและของเหลวในร่างกายของผู้ที่ติดเชื้อ

หมายเหตุ : การแพร่เชื้อจากผู้ชายไปสู่ผู้หญิงเกิดได้ง่ายกว่าการแพร่เชื้อจากผู้หญิงไปสู่ผู้ชาย

6 สรุปด้วยความเข้าใจว่าการแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูกนั้นสามารถเกิดขึ้นได้สามวิธี
คือระหว่างที่ตั้งครรภ์ระหว่างการเจ็บท้องคลอดและการคลอดและระหว่างให้นมลูก

พุดคุยเรื่องการป้องกัน การติดเชื้อเอชไอวี

1 เอาตัวต่อปริศนาเรื่องวิธีการป้องกันลูกของเธอจากการติดเชื้อเอชไอวีออกมาอธิบาย
ว่า รูป/ตัวต่อปริศนา เหล่านี้ได้อธิบายถึงวิธีที่แม่ที่ติดเชื้อเอชไอวีสามารถปกป้องลูก
ของเธอจากการติดเชื้อเอชไอวีให้แม่พิจารณาที่รูปภาพบนตัวต่อและใช้ขอบของตัว
ต่อแต่ละชิ้นในการประกอบต่อตัวเข้าด้วยกัน

2 ขณะที่เธอกำลังต่อตัวต่อให้พูดคุยเกี่ยวกับรูปและความหมายของรูปบนตัวต่อให้ใช้
โอกาสนี้ในการแก้ไขความเข้าใจผิดต่าง ๆ และพูดคุยถึงวิธีการที่ดีที่สุดที่แม่จะ

สามารถป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวีไปสู่ลูกของเธอเห็นความสำคัญของยาพิเศษ (ยาต้านไวรัส) และการรับยาในช่วงเวลาที่เหมาะสม (ระหว่างตั้งครรภ์เจ็บท้องคลอดและระหว่างคลอด)

- 3 หลังจากที่มีแม่ต่อตัวต่อเสร็จแล้ว ถ้ามีเวลาให้สลับตัวต่อและพูดคุยเกี่ยวกับผลที่จะเกิดตามมา (เช่น คุณอาจจะวางรูปผู้หญิงที่กำลังพิจารณาว่าเธอควรจะตรวจหาเชื้อเอชไอวีหรือไม่ตามหลังรูปเด็กที่คลอดแล้ว การทำเช่นนี้สามารถช่วยป้องกันลูกของเธอจากเอชไอวีได้หรือไม่ ทำไม)

พูดคุยเรื่องการตรวจหาเชื้อเอชไอวี

- 1 อธิบายให้แม่ฟังว่าหลายคนกลัวการไปตรวจหาเชื้อเอชไอวีเป็นอย่างมากถึงถามคำถามต่อไปกับเธอว่าเธอรู้สึกอย่างไรกับมัน
 - คุณรู้สึกกลัวอะไรบ้างเกี่ยวกับการตรวจหาเชื้อเอชไอวี (การตรวจที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน คนอื่นอาจจะรู้ว่าเธอติดเชื้อ สามปี/คนนอน ของเธอไม่ยอมให้ตรวจ ฯลฯ)
 - การตรวจหาเชื้อเอชไอวีมีประโยชน์ต่อคุณและครอบครัวอย่างไร (เธอสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างยาวนานและแข็งแรงถ้าได้รับการรักษา เธอสามารถป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวีไปสู่ลูกและสามี/คนนอนของเธอ เธอจะรู้สึกสบายใจเมื่อรู้ว่าเธอไม่ติดเชื้อเอชไอวีถ้าหากผลการตรวจพบว่าไม่เจอเชื้อ ฯลฯ)
- 2 ในขณะที่แม่ตอบคำถามให้เอาสิ่งของเล็ก ๆ ที่คุณนำมาด้วยออกมาวางสิ่งของเหล่านั้นเป็นกองของหนึ่งชิ้น แสดงถึงความกลัวแต่ละอย่างของแม่เกี่ยวกับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีและวางสิ่งของเป็นกองอีกกองหนึ่งซึ่งของหนึ่งชิ้นแสดงถึงประโยชน์แต่ละข้อของการตรวจหาเชื้อเอชไอวี
- 3 พูดคุยถึงสิ่งของแต่ละชิ้นในกองที่เป็นตัวแทนของประโยชน์ของการตรวจหาเชื้อเอชไอวีถามคำถาม เช่น
 - สิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ไปนานเท่าไร
 - ประโยชน์เหล่านี้ช่วยเหลือคนอื่น ๆ นอกเหนือจากคุณได้อย่างไรบ้าง
 - ทำไมพระเจ้าจึงทรงนำทางให้คุณมองเห็นประโยชน์เหล่านี้
- 4 พูดคุยถึงสิ่งของแต่ละชิ้นในกองที่เป็นตัวแทนของความกลัวในการตรวจหาเชื้อเอชไอวี ถามคำถามที่เกี่ยวกับความกลัวแต่ละอย่าง เช่น
 - คุณสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อป้องกันไม่ให้ความกลัวของคุณกลายเป็นความจริง
 - ถ้าความกลัวนี้กลายเป็นจริงมันจะส่งผลกระทบไปนานเท่าไรมันแย่มากไหม
 - พระเจ้าสามารถช่วยคุณให้ผ่านความกลัวนี้ไปได้ได้อย่างไร
 - ถ้าแม่สามารถหาวิธีในการผ่านพ้นความกลัวแต่ละอย่างไปได้ให้หยิบสิ่งของหนึ่งชิ้นออกจากกอง

5 ในช่วงสรุปการพูดคุยนี้สิ่งของในกองของประโยชน์ของการตรวจนั้นควรมีมากกว่ากองของความกลัว

- กองไหนมีลูกปัดมากกว่ากัน
- คุณจะตัดสินใจเข้ารับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีหรือไม่

6 เอาข้อมูลเกี่ยวกับองค์กร/คลินิกที่สามารถตรวจหาเชื้อเอชไอวีและให้การรักษาได้ให้กับแม่ส่งเสริมให้แม่เข้ารับการตรวจหาเชื้อทันทีเพื่อปกป้องชีวิตของเธอ สามี/คู่นอน และ ลูกของเธอที่อาจเกิดมาในอนาคต



กิจกรรม ส่งเสริมพัฒนาการ (5-15 นาทีขึ้นอยู่กับอายุของเด็ก)

หมายเหตุ : เนื่องจากเด็กกำลังจะคลอดหรือเพิ่งคลอดให้สอนบทเรียนนี้กับแม่เพื่อเป็นประโยชน์ต่อความอยู่รอดของแม่และของเด็ก

- เนื่องจากบทเรียนนี้เกี่ยวข้องกับตัวชีวิต “การเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้” ให้พูดคุยถึงเรื่องต่อไปนี้
 - โรคที่เด็กเคยเป็นแล้ว
 - โรคที่แม่เป็นและสามารถหรือจะส่งผลกระทบต่อเด็กไม่ว่าจะอยู่ในครรภ์หรือคลอดออกมาแล้ว
- ย้ำว่าการตรวจพบเชื้อเอชไอวีจะนำไปสู่การเป็นโรคเอดส์ (โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง) ซึ่งอาจทำให้โอกาสของเธอและลูกที่จะมีชัยชนะเหนือโรคนี้น้อยลง
- อธิบายว่าโรคเอดส์จะทำให้ร่างกายไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคทั่วไปที่คนที่ไม่ติดเชื้อเอชไอวีสามารถต่อสู้ได้



แนวทางปฏิบัติ และการบ้าน (5-10 นาที)

ให้ทำสิ่งต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอเพื่อร่วมกันวางแผนเป้าหมายและวางแผนเรื่องการบ้านจนกว่าจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป

- 1** จากบทเรียนในวันนี้และหัวข้อที่เราได้อภิปรายกันไปแล้วคุณมีเป้าหมายอะไรที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนจะถึงการเยี่ยมบ้านครั้งต่อไป
- 2** อภิปรายกับแม่ถึงคุณค่าและความสัมพันธ์กันของเป้าหมายที่เป็นไปได้แต่ละอย่าง ถ้าแม่ไม่สามารถวางแผนเป้าหมายได้ให้เสนอคำแนะนำที่เป็นไปได้และร่วมกันกับแม่ช่วยกันเลือกแนวคิดที่เข้ากับสถานการณ์ของเธออย่างเหมาะสม แม่ควรมีเป้าหมายประมาณ 2 อย่าง อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3** สรุปเป็นข้อความที่ชัดเจนว่าแม่มีแนวทางการปฏิบัติ/การบ้านอะไรจนกว่าจะพบกันในครั้งต่อไป

□ การบ้านที่แนะนำ

- พูดคุยกับ สามี/คุณนอน เกี่ยวกับความสำคัญของยาต้านไวรัส
- นัดเวลาในเดือนหน้าเพื่อพบกับผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์เพื่อการประเมินสถานการณ์ส่วนตัวของแม่

ตรวจสอบแฟ้มงาน :

ช่วยแม่/ผู้ดูแลเก็บใบงานที่ได้จากบทเรียนกลุ่มครั้งที่แล้วหรือครั้งนี้ไว้ในแฟ้มงานในหัวข้อของการพัฒนาที่เหมาะสม



□ การประเมินผล

แม่

- แม่ได้แสดงพฤติกรรมอะไรที่เหมาะสมสำหรับบันทึกลงในแฟ้มงานหรือไม่ ถ้าใช่แม่สามารถบันทึกมันได้อย่างไร
- บันทึกผลการประเมินแม่ที่ทำในระหว่างบทเรียนในแบบการประเมินของแม่

ลูก

- บันทึกผลการประเมินเด็กที่ทำในระหว่างบทเรียน (รวมถึงการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มตามอายุเด็ก) ในแบบการประเมินของเด็ก



อธิษฐานปิด

หมายเหตุ : หลังจากที่คุณสิ้นสุดการเยี่ยมบ้านแล้วให้บันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นที่เกี่ยวข้องลงไปด้วย (สุขภาพ/โภชนาการ/ทั่วไป)

กิจกรรมเสริมศักยภาพ

เพื่อกระตุ้นให้ไปรับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีและ/หรือโรคติดต่ออื่น ๆ

วัตถุประสงค์

แม่จะสามารถอธิบายความรู้ของเธอเกี่ยวกับเอชไอวีและโรคติดต่ออื่น ๆ ให้คุณฟังและวางแผนเพื่อป้องกันการติดเชื้อเหล่านี้ในอนาคต (แผนการเฉพาะที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของแม่ควรจะรวมถึงสิ่งต่อไปนี้ เช่น วิธีการรักษาและการป้องกันสำหรับลูกของเธอ)

วัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้

- ผ้าห่มหรือผ้าผืนใหญ่ ๆ
- ลูกบอลหรือสิ่งของอื่นที่สามารถใช้โยนได้อย่างปลอดภัย

กิจกรรมตัวต่อตัว

- 1 ขออนุญาตแม่เพื่อพูดคุยถึงเรื่องเอชไอวี/เอดส์
- 2 ถามเธอว่าเธอเคยเข้าร่วมกลุ่มที่พูดคุยถึงเรื่องเอชไอวี/เอดส์หรือไม่หรือให้เธออธิบายความเข้าใจทั่วไปของเธอเกี่ยวกับเอชไอวี/เอดส์
 - ฟังอย่างตั้งใจเก็บข้อมูลในใจเกี่ยวกับความเชื่อผิด ๆ หรือข้อจำกัดเกี่ยวกับสถานะการติดเชื้อเอชไอวีที่เธออาจมี
 - ใช้เวลาพูดคุยถึงความเชื่อผิด ๆ หรือข้อจำกัดที่เธออาจมีและวิธีแก้ความเข้าใจผิดเหล่านั้น
- 3 ถามเธอว่าเธอเคยตรวจหาเชื้อเอชไอวีหรือไม่
- 4 นำเอาวัสดุอุปกรณ์ที่คุณเตรียมไว้สำหรับบทเรียนนี้ออกมา
 - โยนลูกบอลไปให้เธอ 2-3 ครั้ง
 - » ถามเธอว่าเธอสามารถเดาได้หรือไม่ว่าลูกบอลนั้นเปรียบเหมือนกับอะไร
 - » บอกเธอว่าลูกบอลนั้นเปรียบเหมือนเชื้อเอชไอวี
 - ต่อไปให้เอาผ้าห่มออกมาและถือผ้าห่มไว้ระหว่างคุณกับแม่
 - » ให้เธอโยนลูกบอลมาทางคุณแต่ให้ผ่านผ้าห่ม
 - » ถามเธอว่าเธอสามารถเดาได้หรือไม่ว่าผ้าห่มนั้นเปรียบเหมือนกับอะไร
 - » บอกเธอว่าผ้าห่มนั้นเปรียบเหมือนกับยาด้านไวรัส
 - ถามเธอว่ายาด้านไวรัสคืออะไร
 - » ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเธอรู้ว่ามันคือยาด้านไวรัสเอชไอวี
 - » ยาด้านไวรัสคือยาสำหรับคนที่ติดเชื้อเอชไอวีเพื่อชะลอการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสเอชไอวี

- 5) ต่อไปบอกให้เธอรู้ว่าคุณเปลี่ยนเหมือนกับลูกที่ยังไม่เกิดมาของเธอ
- ให้แม่โยนลูกบอลมาหาคุณโดยให้มีผ้าห่มขวางอยู่และไม่มีผ้าห่มขวางอยู่
 - ถามเธอว่าเธอรู้วิธีที่จะปกป้องลูกที่ยังไม่คลอดของเธอจากการติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่
 - สรุปรว่าการทานยาต้านไวรัสระหว่างการเจ็บท้องคลอดและระหว่างคลอดจะช่วยลดการแพร่เชื้อเอชไอวีไปสู่ลูกที่ยังไม่คลอดของเธอได้อย่างมีนัยสำคัญ
 - » เนื่องจากเหตุผลนี้เองที่เธอควรไปตรวจหาเชื้อเอชไอวีขณะตั้งครรภ์เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อ
 - » มันเป็นเวลาที่ดีที่สุดในการตรวจหาเชื้อเนื่องจากมันเป็นโอกาสที่ดีที่สามารถลดโอกาสในการติดเชื้อของลูกของเธอได้หากเธอตรวจพบเชื้อเอชไอวี
- 6) ถามเธอว่าเธอเคยรับการตรวจหาเชื้อเอชไอวี/เอดส์มาก่อนหรือไม่
- ถ้าเคยให้ถามอย่างสุภาพว่าเธออยากจะบอกผลการตรวจกับคุณหรือไม่
 - ถ้าเธอบอกว่าเธอตรวจไม่พบเชื้อเอชไอวีให้คุณแสดงความยินดีกับเธอแต่ให้เตือนเธอว่าการตรวจไม่พบเชื้อนั้นไม่สามารถรับรองผลในอนาคตได้หากเธอยังปล่อยให้ตัวเองมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีอยู่
 - ถ้าเธอบอกว่าเธอตรวจพบเชื้อให้บอกเธอว่าคุณจะคอยติดตามเกี่ยวกับการรักษาของเธอต่อไปถ้าเหมาะสมให้ใช้เวลารับฟังเรื่องราวของเธอ
- 7) ถ้าเธอไม่เคยตรวจหาเชื้อเอชไอวีให้เสนอตัวที่จะนัดเวลาให้เธอไปรับการตรวจพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการเดินทางไปคลินิกและเตรียมสิ่งอื่น ๆ เท่าที่จำเป็น
- 8) ให้กำลังใจเธอในช่วงเวลานี้

ที่มา

"Antiretroviral Drugs for Treating Pregnant Women and Preventing HIV Infection in Infants: Towards Universal

Access," <http://www.who.int/hiv/pub/guidelines/pmtct/en/index.html> (Accessed July 16, 2009)

Knight, Steve. "HIV/AIDS Cube Designed to Educate," <http://www.sim.org/index.php/content/hiv-aids-cube-designed-to-educate> (Accessed July 16, 2009)

"Preventing Mother-to-Child Transmission of HIV (PMTCT)," <http://www.avert.org/motherchild.htm> (Accessed July 16, 2009)

"UNICEF: Children and HIV and AIDS," http://www.unicef.org/aids/index_30325.html (Accessed July 16, 2009)

"The Holy Bible: New International Version". Zondervan Bible Publishers, 1996.