



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

การงานอาชีพ



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

นางเดือนภา	อุ๋นอ่อน	ศศ.บ. (คหกรรมศาสตรบัณฑิต), ศษ.ม. (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต)
นางสาวกานา	ชลภิรมย์	ศศ.บ. (คหกรรมศาสตร์), ค.อ.ม. (ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต)
นายธนวิทย์	ลาอิม	ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน)
นายพณพงศ์	ไชยราช	ค.อ.ม. (วิศวกรรมไฟฟ้า)
นายสิฏฐากร	ซูทรัพย์	ศศ.บ. ธุรกิจศึกษา (การตลาด), MS in business Education MA in Management

ผู้ตรวจ

นางสาวราตรี	มหาศิริ	ค.อ.ม. (ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต)
นางสาวจิรประภา	แจ้งเอี่ยม	วท.ม. (เกษตรศาสตร์)
นางเพ็ญศรี	เลิศเกียรติวิทยา	บธ.บ. (การจัดการ การบัญชี), ศศ.ม. (ธุรกิจศึกษา)

บรรณาธิการ

นางสาวสุชาดา	วราหพันธ์	ศศ.บ. (สังคมศึกษา), ค.ม. (พื้นฐานการศึกษา)
นางสาวจริยา	บุรพกุลศรี	ศศ.บ. (คหกรรมศาสตร์), ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน)



จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

ฝ่ายการตลาด, ฝ่ายผลิตและจัดส่ง, ฝ่ายการเงินและบัญชี :
๖๕/๑๐๕ หมู่ ๑ ซ.พระแม่กาบุญย์ ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทร. ๐ ๒๕๔๔ ๕๔๔๕, ๐ ๒๕๔๔ ๕๕๕๓, ๐ ๒๕๖๑ ๔๕๔๐-๒
โทรสาร ๐ ๒๕๖๑ ๕๕๕๓, ๐ ๒๕๔๒ ๒๓๓๓

ฝ่ายวิชาการ :
๘๗/๑๒๒ ต.เทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทร. ๐ ๒๕๕๕ ๔๔๔๔-๒๐, ๐ ๒๕๕๓ ๘๑๖๘-๕ โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๒๕๒๓

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๗
พิมพ์ครั้งที่ ๑
จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
ISBN 978-616-07-2653-0
ราคา ๑๒๕ บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
ลิขสิทธิ์เป็นของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

คำนำ

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน **การงานอาชีพ ๔-๖** เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ ได้ยึดมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้การงาน
อาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ แบ่งออกเป็น ๑๐ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	การดำรงชีวิตในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	การจัดตกแต่งบ้านและโรงเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	การเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	การประกอบอาหารและการถนอมอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕	งานประดิษฐ์เอกลักษณ์ไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖	การปลูกพืช
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗	การเลี้ยงสัตว์เศรษฐกิจ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘	การจัดการงานช่าง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙	การดำเนินการงานธุรกิจ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐	การอาชีพ

หนังสือเล่มนี้ ได้ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วย**กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)** ในส่วนของท้ายหน่วยการเรียนรู้ทุกหน่วย และส่งเสริมสมรรถนะที่สำคัญทางการ
งานอาชีพ**โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)**

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **การงานอาชีพ ๔-๖** เล่มนี้
จะอำนวยประโยชน์ต่อนักเรียนและครูผู้สอนที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียน
ได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ และบรรลุตามเป้าหมายของหลักสูตร



ฝ่ายวิชาการ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด



แนะนำหนังสือเรียน

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน การงานอาชีพ ๔-๖ เล่มนี้ มีองค์ประกอบสำคัญดังนี้

• ตัวชี้วัด

เป็นสิ่งที่กำหนดให้รู้ว่านักเรียนควรรู้อะไร
ทำอะไรได้ และคุณลักษณะที่พึงเกิดกับ
นักเรียนตามเป้าหมายของหลักสูตร

• แนวคิด

เป็นความคิดสำคัญเป็นแนวในการผูกเรื่อง
หรือความคิดอื่น ๆ ที่สอดแทรกอยู่ในเนื้อหา
สาระการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้



• สาระการเรียนรู้

เป็นขอบข่ายเนื้อหาสาระที่นักเรียนจะได้เรียน
ในหน่วยการเรียนรู้นั้น ๆ



• ปัญหาทางออก

เป็นการนำเสนอปัญหาที่สามารถ
พบเห็นหรือสอดคล้องในชีวิตประจำวัน
โดยใช้ภาพเหตุการณ์แล้วตั้งคำถาม
กระตุ้นการเรียนรู้ในเรื่องนั้น
ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด
เพื่อให้นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ และ
หาคำตอบด้วยตนเอง



• เปิดโลกทัศน์

เป็นการสอดแทรกความรู้ มุมมอง แนวคิดที่ทันสมัยในประเด็นต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กันระหว่างเนื้อหา
ซึ่งนักเรียนและครูผู้สอนสามารถนำไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย
เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้แก่นักเรียน

• การนำเสนอเนื้อหา

เป็นการนำเสนอเนื้อหาในรูปแบบ Infographic หรือ QR code ในส่วนของเนื้อหาที่ยากและมีปริมาณมาก เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจของนักเรียน



• สรุปสาระสำคัญ

เป็นการสรุปสาระสำคัญหรือความคิดรวบยอดท้ายหน่วยการเรียนรู้ โดยใช้เทคโนโลยี QR Code เพื่อให้นักเรียนเข้าใจง่าย และรับชม Motion Graphic ได้

• กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการฝึกให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงเหมือนกับในชีวิตจริงอย่างมีระบบ โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๔ ขั้นตอน



• สร้างเสริมทักษะด้านการงานอาชีพโดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่นำความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาหรือพัฒนางาน โดยการทำโครงงาน มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๖ ขั้นตอน

สารบัญ

งานบ้าน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การดำรงชีวิตในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

• ทักษะการทำงานร่วมกันเพื่อการดำรงชีวิต.....	๒
• สถาบันครอบครัว.....	๕
• บทบาทและหน้าที่ของนักเรียนที่มีต่อครอบครัว โรงเรียน และชุมชน.....	๑๔
สรุป.....	๑๗
กิจกรรมส่งเสริมสมรรถนะ.....	๑๗
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning).....	๑๘
คำถามพัฒนาทักษะการคิด.....	๑๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

การจัดตกแต่งบ้านและโรงเรียน

• การวางแผนทำความสะอาดบ้านและโรงเรียน.....	๒๐
• วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำความสะอาดบ้านและโรงเรียน....	๒๓
• การดูแลรักษาความสะอาดและการจัดตกแต่งบ้าน.....	๒๖
• การดูแลรักษาความสะอาดและการจัดตกแต่งโรงเรียน....	๓๔
• การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงานบ้าน....	๓๘
สรุป.....	๔๒
กิจกรรมส่งเสริมสมรรถนะ.....	๔๒
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning).....	๔๓
คำถามพัฒนาทักษะการคิด.....	๔๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

การเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

• การเลือกซื้อผ้าสำหรับตัดเสื้อ.....	๔๕
• ปัจจัยสำคัญของการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย.....	๔๖
• การดูแลรักษาและการจัดเก็บเสื้อผ้า.....	๕๒
• การตัดเย็บเสื้อผ้าอย่างประหยัดพลังงาน ทรัพยากร และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม.....	๕๗
• ขั้นตอนการตัดเย็บเสื้อผ้า.....	๖๓
• การดัดแปลงตกแต่งเสื้อผ้า.....	๖๘

สรุป	๗๓
กิจกรรมส่งเสริมสมรรถนะ	๗๓
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๗๔
คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๗๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕



การประกอบอาหารและการถนอมอาหาร ๗๕

- หลักการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะ..... ๗๖
- การปรุงอาหาร..... ๘๒
- การเก็บอาหาร..... ๘๔
- การดัดแปลงอาหาร..... ๘๖
- การถนอมอาหาร..... ๘๗
- การเก็บรักษาอาหารที่ถนอมแล้ว..... ๙๖

สรุป	๙๗
กิจกรรมส่งเสริมสมรรถนะ	๙๘
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๙๙
คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๙๙

งานประดิษฐ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕



งานประดิษฐ์เอกลักษณ์ไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น ๑๐๐

- ผลิตภัณฑ์งานประดิษฐ์..... ๑๐๑
- การออกแบบงานประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์..... ๑๐๕
- งานประดิษฐ์ที่แสดงเอกลักษณ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น..... ๑๐๘
- งานประดิษฐ์เอกลักษณ์ไทย..... ๑๑๖

สรุป	๑๓๑
กิจกรรมส่งเสริมสมรรถนะ	๑๓๑
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๓๒
คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๑๓๒

งานเกษตร

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖



การปลูกพืช ๑๓๓

- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปลูกพืช..... ๑๓๔
- ปัจจัยสำคัญในการเจริญเติบโตของพืช..... ๑๓๖
- การขยายพันธุ์พืช..... ๑๔๗
- การปลูกพืชผักและไม้ผล..... ๑๕๖
- การดูแลรักษาพืช..... ๑๖๘
- การเกษตรเพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม..... ๑๗๒

สรุป	๑๗๓
กิจกรรมส่งเสริมสมรรถนะ	๑๗๔
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๗๕
คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๑๗๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗



การเลี้ยงสัตว์เศรษฐกิจ ๑๗๖

- สัตว์เศรษฐกิจ..... ๑๗๗
- พันธุ์สัตว์เศรษฐกิจที่นิยมเลี้ยงในปัจจุบัน..... ๑๗๙
- สถานการณ์ด้านปศุสัตว์ของไทย..... ๑๘๔
- ปัจจัยที่สำคัญในการเลี้ยงสัตว์..... ๑๘๖
- การเลี้ยงไก่พื้นเมือง..... ๑๘๗

สรุป	๑๙๒
กิจกรรมส่งเสริมสมรรถนะ	๑๙๒
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๑๙๓
คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๑๙๓

งานช่าง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘



การจัดการงานช่าง ๑๙๔

- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับงานช่าง..... ๑๙๕
- ความปลอดภัยในการปฏิบัติงานช่าง..... ๑๙๗
- การปฐมพยาบาล..... ๒๐๒
- การติดตั้ง ซ่อมแซม บำรุงรักษาเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน..... ๒๐๓

สรุป	๒๒๘
กิจกรรมส่งเสริมสมรรถนะ	๒๒๘
กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)	๒๒๙
คำถามพัฒนาทักษะการคิด	๒๒๙





“ความขัดแย้งในครอบครัว สามารถแก้ไขด้วย การสื่อสารที่ดี”

?? การสื่อสารที่ดีจะช่วยลดความขัดแย้ง
ในครอบครัวได้อย่างไร



ทักษะการทำงานร่วมกัน เพื่อการดำรงชีวิต

ทักษะการทำงานร่วมกัน หมายถึง การทำงานเป็นกลุ่ม
ที่มีสมาชิกตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งสมาชิกทุกคนสามารถทำงาน
ร่วมกันได้อย่างมีความสุข มีการทำงานอย่างมีกระบวนการ ตามลำดับขั้นตอน
และเป็นการฝึกหลักการทำงานกลุ่ม ซึ่งลักษณะของการทำงานเป็นกลุ่มที่สำคัญ
คือการมีปฏิสัมพันธ์กัน การมีเป้าหมายเดียวกัน การมีโครงสร้างกลุ่มที่เหมาะสม และสมาชิก
ทุกคนปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง



๑. ขั้นตอนของการทำงานร่วมกัน

ทักษะการทำงานร่วมกันจะเป็นการ
ทำงานอย่างมีกระบวนการตามลำดับขั้นตอน
ดังนี้



๑. การเลือกหัวหน้ากลุ่ม เป็นการคัดเลือกผู้นำ
ที่จะทำหน้าที่บริหารจัดการการทำงานของกลุ่มให้
ประสบผลสำเร็จ ซึ่งผู้นำที่ดีจะต้องมีทักษะการจัดการ
และทักษะการแก้ปัญหาในการทำงาน



๒. การกำหนดเป้าหมาย เป็นการกำหนดสิ่งที่ต้องการ
บรรลุผลสำเร็จของการทำงาน โดยสมาชิกทุกคนจะต้อง
มีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายการทำงาน ซึ่งการกำหนด
เป้าหมายที่ดีจะต้องสัมพันธ์กับปริมาณงาน และระยะเวลา
ที่ใช้ในการทำงาน



๓. การวางแผนการทำงาน เป็นการกำหนดแนวทาง
การทำงานไว้ล่วงหน้า สามารถทำได้โดยการระดมสมอง
ของสมาชิกในกลุ่ม แล้วเขียนในรูปของแผนที่ความคิด
ซึ่งการวางแผนการทำงานที่ดีจะต้องสามารถนำไปใช้
ได้จริง และบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้



๔. การแบ่งงานกันตามความสามารถ เป็นการ
วิเคราะห์ความสามารถและความถนัดของสมาชิก
แต่ละคน แล้วมอบหมายงานให้เหมาะสมกับความสามารถ
ของแต่ละคน



๕. การลงมือปฏิบัติงาน เป็นการลงมือทำงานตาม
บทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ของสมาชิก
แต่ละคน ถ้าสมาชิกคนใดทำงานเสร็จก่อนเวลาก็ควร
อาสาช่วยงานเพื่อนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายเร็วขึ้น



๖. การประเมินผลและปรับปรุงการทำงาน
เป็นการพิจารณาว่า งานที่ทำเสร็จแล้วได้ผลตาม
เป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ หากไม่ตรงให้ปรับปรุงแก้ไข
จนกระทั่งตรงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้





๒. การสร้างกลุ่มงานที่มีประสิทธิภาพ

การสร้างกลุ่มงานที่มีประสิทธิภาพมีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

๑.

มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กลุ่มงานที่ดี สมาชิกในกลุ่มทุกคนต้องทำงานไปในทิศทางเดียวกัน มีความรู้สึกยินดีและมีส่วนร่วมกับความสำเร็จของกลุ่ม ร่วมแรงร่วมใจและต้องการให้งานสำเร็จตามเป้าหมายของกลุ่มที่กำหนดไว้



มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

๒.

มีความสามารถในการจัดการงานด้วยตนเอง ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีทักษะการจัดการงานใน ความรับผิดชอบของตนเองก็จะส่งผลให้การทำงานของกลุ่มมีประสิทธิภาพขึ้น

๓.

มีโครงสร้างกลุ่มที่ชัดเจนและคล่องตัว กลุ่มงานที่ประสบความสำเร็จจะมีโครงสร้าง การบริหารจัดการที่ชัดเจนและคล่องตัว สามารถป้องกันปัญหาหรือแก้ปัญหาได้ทันเวลา มีขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป เพื่อให้สมาชิกทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วม สร้างสรรค์งานได้เท่าเทียมกัน

๔.

มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ผู้นำต้องสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม เช่น ให้ความ เอาใจใส่ เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ มีเหตุผล และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสมาชิกในกลุ่ม ส่วนสมาชิกในกลุ่มควรยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สื่อสารกันด้วยท่าทีที่เป็นมิตร และให้เกียรติซึ่งกันและกัน

๕.

มีการพัฒนาทักษะและเพิ่มความรู้อย่างสม่ำเสมอ ปัจจุบันอิทธิพลของเทคโนโลยีสารสนเทศ ก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สมาชิกในกลุ่ม จะต้องพัฒนาทักษะ และเพิ่มพูนความรู้ของตนเองอยู่ ตลอดเวลาจึงจะสามารถนำพากลุ่มงานบรรลุเป้าหมาย ได้ง่ายขึ้น



มีการพัฒนาความรู้ตลอดเวลา



เปิดโลกทัศน์

องค์ประกอบการทำงานเป็นทีม

๑. ผู้นำทีมที่ดี ควรมีคุณลักษณะ : มีวิสัยทัศน์ มีความคิด ริเริ่มที่ดี วางแผนการทำงานได้ดี มีวินัยและความรับผิดชอบ มีทักษะ ในการสร้างแรงจูงใจ เป็นนักสื่อสารที่ยืดหยุ่น ทั้งผู้พูดและผู้ฟังที่ดี เป็นนักคิดวิเคราะห์ที่ดี

๒. สมาชิกในทีมที่ดี ควรมีคุณลักษณะ : รับผิดชอบในการ ทำงาน เคารพกฎและกติการ่วมกัน ให้ความร่วมมือกันอย่างเต็มที่ ยอมรับความแตกต่าง เปิดใจรับความคิดเห็นใหม่ ๆ คิดถึงประโยชน์ ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

๓. กระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ : แบ่งหน้าที่ชัดเจนในกระบวนการทำงานไม่ทับซ้อน มีแนวทางปฏิบัติร่วมกัน มีกระบวนการทำงานที่ชัดเจน และสามารถปรับเปลี่ยนได้ตาม สถานการณ์ที่เหมาะสม



หมายเหตุ. จาก การสร้างทีมอย่างมีประสิทธิภาพ, โดย คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, 2020, (<https://www2.si.mahidol.ac.th/km/knowledgeassets/kmexperience/kmarticle/15325/>)



สถาบันครอบครัว

ครอบครัว หมายถึง สถาบันที่เล็กที่สุดของสังคม ประกอบด้วย บุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปอาศัยร่วมครัวเรือนเดียวกัน ครอบครัวเป็น

สถาบันพื้นฐานที่เป็นหลักสำคัญที่สุดของสังคม ช่วยหล่อหลอมและสอนความเป็นคนดี ให้แก่สมาชิกภายในครอบครัว ด้วยการอบรมเลี้ยงดู ให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม และถ่ายทอดวัฒนธรรมของ สังคม เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความพร้อมที่จะใช้ชีวิต ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถทำงานและสร้างสรรค์ผลงานได้อย่าง เต็มความสามารถ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป





๑. ปัญหาครอบครัวและแนวทางแก้ไข

ปัจจุบันครอบครัวต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งภายในครอบครัว สิ่งแวดล้อม ชุมชน สังคม และยังคงเผชิญกับสภาพเศรษฐกิจที่มีการเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของครอบครัว ทำให้ครอบครัวมีลักษณะหลากหลายยิ่งขึ้น และสมาชิกในครอบครัวมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้ครอบครัวสั่นคลอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านโครงสร้างและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว จนอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของสังคมและประเทศได้อีกด้วย

๑.๑ ปัญหาที่มักพบในครอบครัว

๑. ความยากจน เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ สภาวะวิกฤตเศรษฐกิจทำให้ครอบครัวจำนวนมากประสบปัญหาความเดือดร้อนด้านเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก ส่งผลกระทบต่ออาชีพและรายได้โดยตรง หัวหน้าครอบครัวตกงาน ขาดรายได้จนเจือครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มอาชีพทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม รองลงมาเป็นกลุ่มรับจ้างใช้แรงงานและทำงานประจำ



ความยากจนเป็นปัญหาสำคัญของครอบครัวไทย



ความเครียดสามารถก่อปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้

๒. ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

หมายถึง การกระทำโดยมุ่งประสงค์ให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพ หรือกระทำโดยเจตนาในลักษณะที่น่าจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพของบุคคลในครอบครัว บังคับหรือใช้อำนาจครอบงำผิดทำนองคลองธรรมให้บุคคลในครอบครัวต้องกระทำการ ไม่กระทำการ หรือยอมรับการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดโดยมิชอบแต่ไม่รวมถึงการกระทำโดยประมาท



จากงานวิจัยพบว่า ปัจจัยของการกระทำความรุนแรงในครอบครัวแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ๗ กลุ่ม คือ

- ๑) การใช้สาร/สิ่งกระตุ้น ได้แก่ การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด และสื่อลามก
- ๒) สัมพันธภาพในครอบครัว ได้แก่ การนอกใจ ทะเลาะ หึงหวง ฯลฯ
- ๓) สภาพแวดล้อม ได้แก่ ความใกล้ชิด โอกาสเอื้ออำนวย
- ๔) ปัญหาเศรษฐกิจ ได้แก่ ปัญหาความยากจน การว่างงาน
- ๕) ปัญหาสุขภาพกาย ได้แก่ การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความพิการทางด้านร่างกาย ฯลฯ
- ๖) ปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ความเครียด การเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช
- ๗) อื่น ๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์โดยความสมัครใจของวัยรุ่น การขาดทักษะการเลี้ยงดู การควบคุมอารมณ์ไม่ได้

หมายเหตุ. จาก ปัจจัยของการกระทำให้เกิดความรุนแรงต่อเด็กและสตรี, โดย กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๖๕ (<https://www.dwf.go.th/storage/55536/653d4dd1-5ed5-42be-b1c4-ae-467f5a90a2-document-5874.pdf>)

เปิดโลกทัศน์

อาการที่บ่งบอกว่าถูกล่วงละเมิด

เราอาจคิดว่าคนใกล้ตัวนั้นไวใจได้และมีความน่าเชื่อถือมากพอที่จะให้คอยช่วยเหลือและเลี้ยงดูบุตรหลานในบ้าน แต่อย่าลืมว่ายิ่งทำให้เด็กและตัวเราไว้วางใจมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้การระมัดระวังตัวของเราน้อยตามลงไปด้วย ดังนั้นการเฝ้าสังเกตอาการต่าง ๆ ที่เด็กแสดงออกมาก็จะสามารถให้ความช่วยเหลือได้ทันทั่วทั้งที่ ซึ่งอาการที่บ่งบอกว่าถูกล่วงละเมิด มีดังนี้

๑. พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน
๒. ไม่กล้าอยู่เพียงลำพัง
๓. ผันร่ายหรือนอนไม่หลับบ่อยครั้ง
๔. มีความระแวงระวังบุคคลหรือกลุ่มคนบางกลุ่มเป็นพิเศษ
๕. เกิดร่องรอยบาดเจ็บตามจุดลับที่ไม่น่าจะเกิดจากโรคหรือความเจ็บป่วย
๖. มีอาการตื่นตระหนกและหวาดกลัว
๗. เกิดการทำร้ายตัวเองและภาวะซึมเศร้า

หมายเหตุ. จาก ล่วงละเมิดทางเพศเด็ก เรื่องที่ผู้ใหญ่ต้องป้องกัน!, โดย มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก, ๒๕๖๔ (<https://www.thaichildrights.org/articles/childsexualabuse/>)

๓. สัมพันธภาพภายในครอบครัวเสื่อมถอยลง พ่อ-แม่-ลูก ไม่ได้ทำบทบาทหน้าที่ของตนเต็มที่ ละเลยการอบรมปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม รวมทั้งการหล่อหลอมบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลักภาระโดยให้เป็นหน้าที่ของสถาบันอื่นในสังคมมากขึ้น เช่น สถาบันการศึกษา สื่อมวลชน ฯลฯ



๔. การแพร่ระบาดของยาเสพติด พบมากในกลุ่มวัยรุ่นอายุ ๑๕-๒๔ ปี ทั้งหญิงและชาย สาเหตุของปัญหามีสาเหตุหลักมาจากครอบครัว ได้แก่ บิดามารดาหย่าร้าง ทำให้เด็กขาดความอบอุ่น การเลี้ยงดูแบบอิสระปล่อยตามสบาย ทำให้ขาดที่พึ่ง หรือการชี้แนะให้คำปรึกษา ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง การพักอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีการซื้อขายยาเสพติด และเพื่อนมีส่วนสำคัญที่ชักจูงให้เริ่มเสพยาเสพติด

เปิดโลกทัศน์



ผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์

- **สมอง** ส่งผลให้เกิดภาวะมีเมานเมาเมาค้าง สมองเสื่อม ความจำบกพร่อง โรคเสพติดสุรา และอาการลงแดงหากขาดสุรา
- **ตับ** เกิดไขมันพอกตับ ตับอักเสบ ตับแข็ง และตับวาย
- **ระบบสืบพันธุ์** เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และส่งผลต่อทารกในครรภ์
- **การนอนหลับ** แอลกอฮอล์จะช่วยให้หลับง่ายในช่วงแรก แต่เมื่อติดติดต่อกันอย่างต่อเนื่องจะทำให้ตื่นตอนกลางคืนและนอนไม่หลับ

หมายเหตุ. จาก ผลของการดื่มสุราและแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อร่างกาย, โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๖๑ (<https://www.thaihealth.or.th/?p=227939>)

๕. การติดเชื้อ HIV (Human Immunodeficiency Virus: HIV) และโรคเอดส์ (AIDS) มีความแตกต่างกัน HIV คือ เชื้อไวรัสชนิดหนึ่งที่ทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกาย เมื่อเชื้อ HIV เข้าสู่ร่างกาย จะยึดจับและทำลายเม็ดเลือดขาวชนิด CD4 เป็นสาเหตุที่ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง หากไม่ได้รับการรักษา ระดับ CD4 ลดต่ำลงทำให้ป่วยเป็นเอดส์ ซึ่งเป็นระยะสุดท้ายของการติดเชื้อ HIV และอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด ส่วนเอดส์ คือ คนที่ติดเชื้อ HIV ที่มีระดับเม็ดเลือดขาวชนิด CD4 ต่ำกว่า ๒๐๐ ระบบภูมิคุ้มกันและเม็ดเลือดขาวถูกทำลายจนไม่สามารถต้านทานโรคได้ หรือเรียกว่า “ภูมิคุ้มกันบกพร่อง” ร่างกายจึงมีโอกาสดูดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่าย การติดเชื้อเอชไอวี ติดได้จาก การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ใช้เข็มสัก เข็มเจาะร่างกายร่วมกัน ถูกเข็มตำโดยเข็มที่มีเลือดที่ติดเชื้อเอชไอวีปนเปื้อนอยู่

หมายเหตุ. จาก HIV กับ เอดส์ ต่างกันอย่างไร?, โดย โรงพยาบาลศิริรินทร์, ม.ป.ป. (<https://www.sikarin.com/health/hiv-เอดส์-ต่างกันอย่างไร>)



๖. เด็กถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูให้มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย ขาดความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู มีทั้งเด็กถูกทอดทิ้งปล่อยปละละเลย เด็กกำพร้า เด็กพิการ เด็กด้อยโอกาสทางสังคม ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ



๗. ผู้สูงอายุถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง ไม่ได้รับความสนใจดูแลเท่าที่ควร โดยเฉพาะผู้สูงอายุในชนบทเป็นจำนวนมากถูกทอดทิ้งให้รับภาระเลี้ยงดูหลาน เนื่องจากพ่อแม่ไปประกอบอาชีพต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยควรจะได้พักผ่อน ต้องรับผิดชอบดูแลเด็กที่ยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ในภาวะที่ผู้สูงอายุเองต้องการการดูแลเกื้อหนุน

๘. ปฏิสัมพันธ์ของครอบครัวที่มีต่อชุมชนและสังคม มีแนวโน้มลดลงโดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่ มีลักษณะต่างคนต่างอยู่มากขึ้น จึงเป็นแนวโน้มที่น่าเป็นห่วง เพราะการที่สมาชิกในสังคมไม่ได้สังสรรค์หรือทำกิจกรรมร่วมกัน โอกาสที่จะสร้างพลังในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติจะเป็นไปด้วยความยากลำบาก

๙. การยอมรับเพศสภาพและเพศวิถีของลูกหรือบุคคลในครอบครัว จากงานวิจัยของนักวิชาการที่ผ่านมาเกี่ยวกับการเปิดเผยตัวตนทางเพศของลูกกับพ่อแม่จะเห็นได้ว่า พ่อแม่มีความทุกข์ใจที่ลูกเปิดเผยตัวตนทางเพศว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกที่พ่อแม่จะประสบกับความเศร้า การปฏิเสธความจริง ความเสียใจ ความขมขื่น ความรู้สึกผิด ความอับอาย และความกังวลเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีของลูกเมื่อลูกได้เปิดเผยตัวตนทางเพศกับพ่อแม่

๑.๒ แนวทางการแก้ไขปัญหาคอรัว

๑. การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ หัวหน้าครอบครัวต้องเปิดเผยฐานะทางการเงินให้สมาชิกในครอบครัวทราบ และร่วมกันวางแผนการใช้เงินอย่างประหยัด สร้างศักยภาพและความเข้มแข็งด้านเศรษฐกิจของครอบครัวบนพื้นฐานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยการหารายได้และใช้สอยอย่างเหมาะสม รู้จักประหยัดและออมเพื่อให้มีเงินไว้ใช้ในยามจำเป็น





๒. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมกับองค์กรเครือข่ายในการจัดกิจกรรมรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อเด็กและสตรี และบุคคลในครอบครัวตามวาระที่เหมาะสม ผลิตสื่อและเอกสารวิชาการในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการป้องกันแก้ไขปัญหาความรุนแรงในครอบครัวแก่เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงานและประชาชนทั่วไป

๓. สมาชิกในครอบครัวควรให้ความรักและห่วงใย หาเวลาที่จะคอยถามทุกข์สุขกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อสมาชิกในครอบครัวไม่เข้าใจกันพูดคุยกันด้วยเหตุผล รู้จักรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ยอมรับข้อเสีย และยอมปรับปรุงให้ดีขึ้น สามารถปรึกษากันได้ทุกเรื่อง ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้กำลังใจกัน ทำให้ทุกคนเกิดความไว้วางใจกันและกัน เมื่อคนในบ้านมีปัญหาหรือเรื่องที่ไม่สบายใจ ก็จะเลือกมาปรึกษากับคนในครอบครัวมากกว่าจะไปปรึกษาเพื่อน หรือไปลองผิดลองถูกเองคนเดียว เป็นการเชื่อมโยงสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ให้มั่นคงแข็งแรงมากยิ่งขึ้น และป้องกันไม่ให้อาการในครอบครัวหนักไปเสียเสียดังด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๔. หัวหน้าครอบครัวต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ที่ต้องสื่อสารต่อภรรยา หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี โดยไม่ควรมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่ภรรยา ควรอบรมสั่งสอนลูกให้เห็นถึงภัยอันตราย และวิธีป้องกันโรค รวมทั้งชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่ตามมาจากการติดเชื้อเอชไอวีหรือเป็นโรคเอดส์ เพื่อให้ทุกคนหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



๕. ทุกครอบครัวควรรักใคร่ปรองดองกัน ไม่ทะเลาะวิวาท มีความเป็นประชาธิปไตย ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว ไม่ใช้อำนาจหรืออารมณ์ในการตัดสินใจ หรือทำร้ายกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ



๖. ผู้ที่เป็นพ่อหรือแม่ ต้องรู้จักวางแผนครอบครัว ควรมีลูกเมื่อตนเองมีความพร้อมในการเลี้ยงดู เมื่อมีลูกแล้วควรให้เวลาในการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ถ้าพบว่าลูกในช่วงวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ควรให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา รวมทั้งชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องให้แก่ลูก บอกเล่าปัญหาต่าง ๆ ที่จะตามมา เช่น เสียโอกาสทางการศึกษา ปัญหาเศรษฐกิจ ความไม่มั่นคงของครอบครัว การยอมรับทางสังคม เด็กถูกทั้งทั้งนี้พ่อแม่ควรใช้เหตุผลในการคุยกับลูก ไม่ควรใช้อารมณ์ เพราะวัยรุ่นมักขัดแย้งและแสดงกิริยาก้าวร้าวเมื่อไม่พอใจ

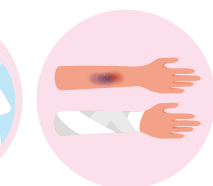
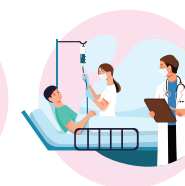


๗. ทุกคนต้องสำนึกในบทบาทและหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่ มีความกตัญญูทวดที่ได้อยู่ในศีลธรรมอันดีงาม ต้องรับผิดชอบดูแลพ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่เมื่อยามแก่เฒ่าที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ

๘. ทุกครอบครัวควรมีสัมพันธที่ดีกับเพื่อนบ้านและชุมชนที่อยู่อาศัย ต้องมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน มีกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ทุกครอบครัวเกิดความสัมพันธ์กัน และมีความใส่ใจที่จะพัฒนาชุมชนที่อยู่อาศัยของตนเอง เมื่อแต่ละชุมชนมีการพัฒนาทำให้ประเทศชาติเจริญขึ้นด้วย



๙. ผู้ติดเชื้อ HIV สามารถใช้ชีวิตร่วมกับครอบครัว คนรอบข้างเข้าใจและเปิดใจ เพื่อความมั่นใจและการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างปลอดภัย การใช้ชีวิตกับผู้ติดเชื้อ HIV จึงไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวหรือต้องกังวลอีกต่อไป เชื้อไวรัส HIV นั้นจะติดต่อกันผ่านทางสารคัดหลั่งที่มีเชื้อ HIV อยู่ เช่น เลือด น้ำนม อสุจิ หรือน้ำหล่อลื่น ดังนั้น คนที่ไม่มีเชื้อ HIV จึงสามารถอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ HIV ได้ตามปกติโดยหลีกเลี่ยงการสัมผัสสารคัดหลั่งเหล่านั้น สามารถรับประทานอาหารร่วมกัน เข้าห้องน้ำ ซักผ้า ใช้ส้วม และใช้ยาเสพติดร่วมกันได้ตามปกติ โดยไม่มีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการส่งต่อเชื้อ HIV แต่อย่างใด สิ่งที่เราควรทำในการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ HIV คือ



ฉีดวัคซีนป้องกันโรค เช่น วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ หรือ วัคซีนป้องกันวัณโรค และควรตรวจคัดกรองโรค เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีโรคอื่นติดมาในครอบครัวและตัวผู้ติดเชื้อ HIV

กินร้อน ช้อนกลาง และล้างมือ เพื่อลดความเสี่ยงในการนำเชื้อโรคไปสู่ตัวผู้ติดเชื้อ HIV

ควรแยกผู้ป่วยโรคอื่น ไม่ให้ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ HIV เพราะผู้ป่วยจะมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ติดเชื้อโรคได้ง่าย

หากผู้ติดเชื้อ HIV เกิดบาดแผลควร รับทำความสะอาด ล้างแผล และปิดแผลเพื่อป้องกันเชื้อโรค



๑๐. การยอมรับเพศสภาพและเพศวิถีของลูก เป็นสิ่งที่พ่อแม่สั่งสมการรับรู้เรื่องเพศของลูกมาตั้งแต่เด็ก จากพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น นิสัยใจคอ การพูด กิริยา การละเล่นของลูก การคบเพื่อน จึงไม่ได้รู้สึกตกใจกับเพศสภาพของลูก อาจมีการโน้มน้าวลูกให้มีความเป็นชายหรือหญิงตามเพศของตน แต่ไม่ควรบังคับ จนกว่าลูกจะเปิดเผยต่อพ่อแม่ด้วยตัวเอง ส่วนการจัดการความรู้สึกของพ่อแม่หลังจากรับรู้เพศสภาพและเพศวิถีของลูก ควรเริ่มจากการ “ทำใจ” ยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น มองข้ามเรื่องเพศสภาพและเพศวิถีของลูก เลือกที่จะใส่ใจกับลักษณะนิสัย ความประพฤติและความสามารถของลูก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่คอยสนับสนุน เพื่อให้บ้านเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับลูก เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ของสถาบันครอบครัวให้เข้มแข็งขึ้น นอกจากนี้หน่วยงานรัฐควรให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับเพศสภาพ เพศวิถี และความหลากหลายทางเพศในสังคมให้มากขึ้น เพื่อให้พ่อแม่หรือคนในครอบครัวทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศมากขึ้น รวมถึงผลักดันนโยบายเกี่ยวกับกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ เพื่อให้เกิดการยอมรับและความเข้าใจในสังคมมากขึ้น ช่วยให้กลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศรู้สึกคลายความกังวลใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิต ทั้งนี้เพื่อผลิตประชากรที่มีคุณภาพเข้าสู่สังคมไม่ว่าจะเป็นเพศใดก็ตาม

เปิดโลกทัศน์

สถานการณ์ครอบครัวไทย ยุค ๔.๐

๑ ใน ๓ ของครอบครัวในเมืองมีสัมพันธภาพน่าเป็นห่วง

๑.๖ ล้านครอบครัว

๖๐%

มีการใช้อำนาจบังคับขู่เข็ญ



๔๐%

ไม่ค่อยเล่าหรือไม่เล่าอะไรให้คนในครอบครัวฟังเลย



#!!!!%

๓๕%

ด่าทอหยาบคาย ทำร้ายจิตใจ ละเลยทอดทิ้ง



๑๑%

ทำร้ายร่างกาย

๓๓%

ไม่ค่อยใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

????

ปัญหาสัมพันธภาพนำไปสู่...ความเครียด

และหากคลายเครียดด้วยวิธีการไม่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจ!!!

หมายเหตุ. จาก สถานการณ์ครอบครัวไทยยุค ๔.๐, โดย สหทัยโครงการวิจัยครอบครัวไทยในเขตเมือง, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๗ (<https://resourcecenter-uat.thaihealth.or.th/media/993P>)



๑๓. แนวทางปฏิบัติในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

สภาพเศรษฐกิจทำให้ครอบครัวในยุคปัจจุบันมีความเป็นอยู่แตกต่างจากครอบครัวไทยในอดีต เพราะนอกจากพ่อจะทำหน้าที่หารายได้มาเลี้ยงครอบครัวแล้ว แม่ยังต้องทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้อีกทางหนึ่ง และยังต้องรับผิดชอบในการดูแลงานบ้านและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว รวมทั้งจัดสรรงบประมาณการใช้จ่ายรายรับรายจ่าย กิจกรรมเหล่านี้อาจทำให้พ่อ แม่ ลูกไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เกิดความห่างเหิน และเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน แนวทางที่ทุกคนในครอบครัวจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมีดังนี้



๑. ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยสมาชิกในครอบครัวต้องหาเวลาพูดคุย สอบถามและปรึกษาหารือเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน



ช่วยเหลืองานบ้านซึ่งกันและกันด้วยความเต็มใจ



๒. ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ปฏิบัติ

หน้าที่ภายในบ้านด้วยความเต็มใจ เช่น รับผิดชอบงานบ้านตามความถนัดและความชอบของตนเอง โดยคำนึงถึงความสามารถของแต่ละคน



๓. มีน้ำใจต่อกัน เอาใจใส่ดูแลกัน

ในยามเจ็บป่วย รู้จักแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ อาหารการกิน และมีความเอื้ออาทรต่อกัน



๔. รู้จักการให้อภัย ยังมีสมาชิกในครอบครัวมากเท่าใด ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้เสมอ ดังนั้นทุกคนจึงต้องรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน รู้จักการประนีประนอม ไม่เอาชนะกัน

ซึ่งทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างอบอุ่นและสงบสุข



๕. พูดคุยกันด้วยถ้อยคำที่สุภาพไพเราะ ไม่พูดให้สมาชิก

ในครอบครัวเสียใจ ต้องพูดชมเชย ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รู้จักใช้คำว่า “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ” ให้ถูกกาลเทศะ



สื่อเสริม
การเรียนรู้
<https://eqrcr.co.de/a/PkxPcZ>



บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ที่มีต่อครอบครัว โรงเรียน และชุมชน



บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ที่มีต่อครอบครัว

บทบาทและหน้าที่ของนักเรียนที่มีต่อครอบครัวมีดังนี้

๔. ประพฤติตนเป็นคนดี ไม่ทำตน
เสื่อมเสียชื่อเสียงต่อวงศ์ตระกูล เช่น
ไม่เสพสิ่งเสพติด ไม่เล่นการพนัน
ไม่ลักขโมย ไม่หนีเรียน ประหยัดและ
อดออม ใช้จ่ายเงินในสิ่งที่จำเป็น

๒. รู้จักเสนอความคิดเห็นที่เป็น
ประโยชน์ต่อครอบครัว เมื่อมติ
ส่วนรวมเป็นอย่างไร จะต้องให้ความ
ร่วมมือในการปฏิบัติตามแนวความคิด
ของส่วนรวม ไม่เอาเปรียบและรู้จัก
เสียสละให้แก่สมาชิกในครอบครัว

๕.

ขยันและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของ
ตนเอง เช่น ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
ไม่เกียจคร้าน ช่วยทำงานบ้านอย่าง
เต็มกำลังความสามารถ และทำด้วย
ความเต็มใจ

๓.

พี่น้องมีความรักใคร่สามัคคี
ปรองดองกัน ต่างช่วยเหลือกัน
และกัน พี่ทำหน้าที่ดูแลน้อง ส่วนน้อง
ต้องเคารพและเชื่อฟังพี่

๑.

เคารพเชื้อพ้องบิดา มารดาหรือ
ผู้ปกครอง มีความกตัญญู ช่วยเหลือ
ดูแลบิดา มารดา และญาติผู้ใหญ่
มีสัมมาคารวะ พุดจาไพเราะอ่อนหวาน



บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ที่มีต่อโรงเรียน

นักเรียน หมายถึง ผู้ศึกษาเล่าเรียน ผู้รับการศึกษจากโรงเรียน ซึ่งควรตระหนักถึง
การเป็นนักเรียนที่ดี การประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ถูกที่ควรในโรงเรียน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้
ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม การที่จะประพฤติตนเป็นนักเรียนที่ดีนั้น
เป็นการกระทำที่ไม่เกินความสามารถของนักเรียนทุกคนซึ่งมีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

๑.

ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เพื่อพัฒนาศักยภาพและสมรรถภาพของตนทั้งด้านร่างกาย
จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

๒.

ประพฤติปฏิบัติตนตามระเบียบข้อบังคับของกระทรวงศึกษาธิการและข้อบังคับ
ของโรงเรียน สุภาพอ่อนโยน มีสัมมาคารวะ และอยู่ในโอวาทของครูอาจารย์

๓.

ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดทุกชนิด ไม่มั่วสุมอบายมุข เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา
ไม่เล่นการพนัน

๔.

ให้ความร่วมมือกับครูอาจารย์และโรงเรียน ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของ
โรงเรียน รู้จักเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ต่อส่วนรวมเป็นสิ่งสำคัญ

๕.

ยึดมั่นในหลักคุณธรรมที่งดงาม ได้แก่ ขยัน ประหยัด
ซื่อสัตย์ มีวินัย สุภาพ สะอาด สามัคคี และมีน้ำใจ

๖.

ช่วยกันดูแลรักษาทรัพย์สินสมบัติของ
โรงเรียน รักษาความสะอาดในห้องเรียน
และในบริเวณต่าง ๆ ของโรงเรียน ทั้งขยะ
ลงถึงขยะที่โรงเรียนจัดให้

๗.

รักและภาคภูมิใจในสถาบันการศึกษา
ของตน โดยสร้างภาพพจน์ที่ดีและเผยแพร่
ชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน ไม่กระทำการใด ๆ
ที่เป็นการทำลายชื่อเสียงของโรงเรียน





บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ที่มีต่อชุมชน

สมาชิกทุกคนในครอบครัวเป็นบุคคลหนึ่งในชุมชน ดังนั้นทุกคนควรรับบทบาทหน้าที่ และแนวทางในการปฏิบัติตนให้เป็นคนดีของชุมชน มีความรักและภาคภูมิใจต่อท้องถิ่นของตนเอง และร่วมกันพัฒนาชุมชน เพื่อให้ชุมชนมีความสงบสุข น่าอยู่อาศัย โดยมีแนวทางในการปฏิบัติตนดังนี้



๑. เคารพกฎหมายและปฏิบัติตามกฎระเบียบของชุมชน เพื่อให้ทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นระเบียบ สงบสุข และชุมชนน่าอยู่อาศัย



๒. รักษาและอนุรักษ์ทรัพยากรของชุมชน ทั้งทรัพยากรธรรมชาติ โบราณสถาน โบราณวัตถุ และสิ่งแวดล้อมในชุมชน เช่น การทิ้งขยะให้เป็นที่ ช่วยกำจัดสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ รักษาความสะอาดของแหล่งน้ำ ไม่ขีดเขียนทำลายโบราณวัตถุในชุมชน ปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่น ช่วยกันดูแลสาธารณสมบัติต่าง ๆ



ช่วยกันรักษาความสะอาดในสวนสาธารณะ



๓. สืบสานศิลปวัฒนธรรมประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่นมิให้สูญหาย รวมถึงมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของชุมชน โดยรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักใช้เหตุผลในการดำเนินงานจะช่วยประสานความสัมพันธ์ให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ บรรลุเป้าหมายตามต้องการ



เปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ



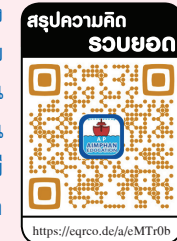
๔. ส่งเสริมสนับสนุนการปกครองในระบอบประชาธิปไตย เคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การแสดงความคิดเห็น การพูดที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายเสียหาย การให้เกียรติผู้อื่น



๕. ประพฤติตนให้มีคุณธรรม จริยธรรมที่ดี เพราะจะนำความสุข ความเจริญ ความมั่นคงมาสู่ชุมชน ได้แก่ มีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีระเบียบวินัย มีความซื่อสัตย์ และเสียสละ



การทำงานเป็นกลุ่มเป็นลักษณะหนึ่งของการทำงานร่วมกันตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยมีเป้าหมายในการทำงานเดียวกัน มีการวางแผนการทำงานร่วมกัน และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำทุกอย่างร่วมกัน ลักษณะของงานที่เหมาะสมกับการนำทักษะการทำงานเป็นกลุ่มมาใช้คือ งานที่มีปริมาณมาก มีความหลากหลาย ต้องใช้ความรู้ความสามารถที่แตกต่างกันและเป็นงานที่เร่งด่วน



ความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่น เกิดความรัก และความสามัคคี การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันจึงเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น การทำกิจกรรมร่วมกันจะช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดครอบครัวที่มีคุณภาพอันเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศ การอยู่ร่วมกันของกลุ่มคนในสังคมย่อมต้องมีกฎ กติกา เพื่อให้สังคมนั้นดำเนินไปได้อย่างเป็นปกติสุขและเรียบร้อย



กิจกรรมส่งเสริมสมรรถนะ



๑. นักเรียนสำรวจตนเองว่า ได้ทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลในครอบครัวครั้งสุดท้ายเมื่อไร ถ้าไม่มีการทำกิจกรรมร่วมกันเลย นักเรียนจะมีแนวทางในการทำกิจกรรมเพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวอย่างไร สรุปแล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน
๒. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวและสังคม จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ผู้รู้ ห้องสมุด หรืออินเทอร์เน็ต บันทึกความรู้ สรุปเป็นแผนภาพความคิด
๓. นักเรียนทบทวนการกระทำของตนเองในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา ว่าได้ทำสิ่งที่ดีให้แก่ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนในเรื่องใดบ้าง พร้อมกับประเมินผลลัพธ์ที่ได้จากการทำสิ่งนั้น และต้องการทำสิ่งใดเพิ่มเติมให้แก่ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน แล้วสรุปความรู้



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

กิจกรรม “ส่องปัญหาครอบครัวไทยในยุคดิจิทัล”

ขั้นตอนที่ ๑ การกำหนดและเลือกหัวข้อ

● นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน เลือกปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวไทยในยุคดิจิทัลที่สมาชิกในกลุ่มสนใจมากที่สุดมา ๑ ปัญหา และแนวทางการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ ๒ การวางแผน

● นักเรียนวางแผนการทำงานโดยกำหนดรอบการทำงานร่วมกันว่าจะต้องทำอะไรก่อน-หลัง ใครเป็นผู้รับผิดชอบ ระยะเวลาในการทำงาน เพื่อให้เห็นภาพรวมทั้งหมด เช่น กำหนดแหล่งศึกษาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวไทยในยุคดิจิทัล และแนวทางการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ ๓ การปฏิบัติงาน

● นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เช่น ค้นหาข้อมูลปัญหาที่เลือก สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่ศึกษาพร้อมกับแนวทางการแก้ไข แล้วจัดทำเป็นแผนผังก้างปลา

ขั้นตอนที่ ๔ การนำเสนอผลงานและการประเมินผล

- ๑) นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนผังก้างปลา แล้วให้เพื่อนกลุ่มอื่นตั้งคำถามเพื่อแสดงความคิดเห็น
- ๒) ประเมินผลงานโดยประเมินตนเอง เพื่อนประเมิน และครูประเมิน แล้วร่วมกันอภิปรายและสรุปความรู้



คำถามพัฒนาทักษะการคิด



๑. สถาบันครอบครัวที่ดีในความคิดของนักเรียนเป็นอย่างไร
๒. บทบาทหน้าที่ของนักเรียนในสถาบันครอบครัวคืออะไร และทำอะไร
๓. ยกตัวอย่างปัญหาครอบครัวในสังคมไทยที่พบบ่อยครั้ง พร้อมทั้งบอกแนวทางแก้ไข
๔. ในฐานะลูกและเยาวชนของชาติ นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัวและชุมชน
๕. นักเรียนจะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้นี้มาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตของตนเองหรือไม่ อย่างไร



การจัดตกแต่งบ้านและโรงเรียน

นักเรียนนี้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

มาตรฐาน ง ๑-๑

เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัด : สิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้

- ง ๑.๑ (๑) อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต
- (๓) มีทักษะการจัดการในการทำงาน
 - (๔) มีทักษะกระบวนการแก้ปัญหาในการทำงาน
 - (๕) มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพื่อการดำรงชีวิต
 - (๖) มีคุณธรรมและลักษณะนิสัยในการทำงาน
 - (๗) ใช้พลังงาน ทรัพยากรในการทำงานอย่างคุ้มค่า และยั่งยืน เพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

แนวคิด

ทักษะการจัดการเป็นการทำงานให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้ความสำคัญกับการจัดระบบงานและการจัดระบบคน ทักษะการจัดการจึงสามารถนำมาใช้ในการจัดตกแต่งบ้านและโรงเรียนเพื่อให้การทำงานสำเร็จและใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่ามากที่สุด โดยคำนึงถึงความสะดวกสบาย ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย สวยงาม ประหยัด และช่วยอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม

สาระการเรียนรู้

๑. การวางแผนทำความสะอาดบ้านและโรงเรียน
๒. วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำความสะอาดบ้านและโรงเรียน
๓. การดูแลรักษาความสะอาดและการจัดตกแต่งบ้าน
๔. การดูแลรักษาความสะอาดและการจัดตกแต่งโรงเรียน
๕. การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงานบ้าน