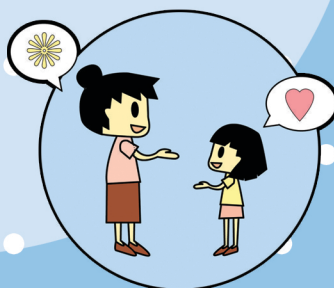
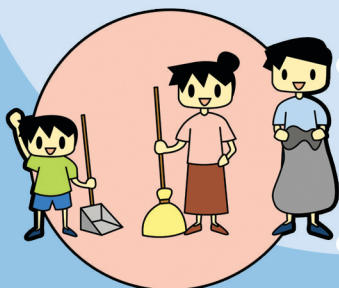
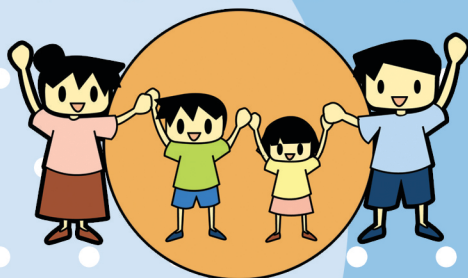
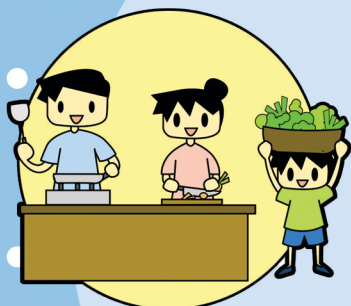
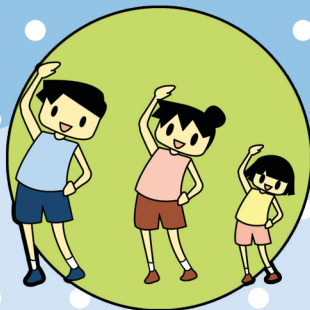


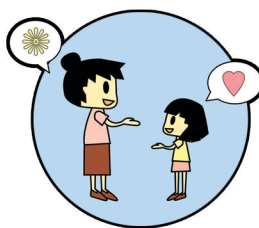
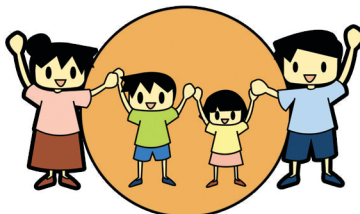
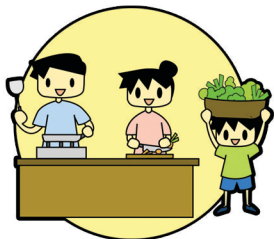
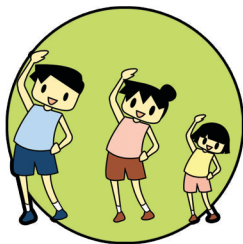
คู่มืออาสาสมัครครอบครัว (อสค.)



โครงการ การพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบที่เชื่อมโยงและบูรณาการ
กับระบบและกลไกการดูแลระดับพื้นที่

สุรีย์ ธรรมิกบวร และจากรุวรรณ ชูปวา เรียบเรียง

คู่มืออาสาสมัครครอบครัว (อสค.)



โครงการ การพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบที่เชื่อมโยงและบูรณาการ
กับระบบและกลไกการดูแลระดับพื้นที่

สุรีย์ ธรรมิกบวร และจารุวรรณ ชูปวา เรียบเรียง

คู่มืออาสาสมัครครอบครัว (อสค.)

โครงการการพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบที่เชื่อมโยง
และบูรณาการกับระบบและกลไกการดูแลระดับพื้นที่

มีนาคม 2562

ปรับปรุง มิถุนายน 2563

เรียบเรียง

ผศ.ดร.สุรีย์ ธรรมิกบวร

จารุวรรณ ชุปว

จัดรูปแบบ ปก

กัลมลี ธรรมิกบวร

จัดทำโดย

โครงการการพัฒนาพื้นที่ครอบครัว
อบอุ่นต้นแบบที่เชื่อมโยงและบูรณาการ
กับระบบและกลไกการดูแลระดับพื้นที่
คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

สนับสนุนโดย



คำนำ

อาสาสมัครครอบครัว (อสค.) เป็นจิตอาสาที่มีความสำคัญในการดำเนินงานด้านครอบครัว เป็นต้นแบบในการสร้างสุขภาวะครอบครัว โดยการสื่อสาร สร้างเสริมสุขภาวะครอบครัว เผื่อระวังป้องกันปัญหาที่พบบ่อย บทบาทที่สำคัญของ อสค. ทำหน้าที่สนับสนุนการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชนตำบลเมืองศรีไค คู่มือเล่มนี้โครงการพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบฯ ได้เรียบเรียง เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการทำงานของอาสาสมัครครอบครัวต่อไป

สุรีย์ ธรรมิกบวร
ผู้รับผิดชอบโครงการ
มิถุนายน
2563



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับอาสาสมัครครอบครัว หรือ อสค.	1
- อสค. คือใคร	2
- อสค. ต้องมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง	2
- ทำไมต้องมี อสค.	3
- อสค. ต้องทำอะไรบ้าง	4
- อสค. ทำงานกับใครบ้าง	5
ส่วนที่ 2 หลักสูตรการอบรมครอบครัวอบอุ่นในสังคมสูงวัย	7
- สมรรถนะที่ต้องการ	8
- การอบรม	9
- การศึกษาภาคปฏิบัติ	10
- กิจกรรมที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่น	11
- การแสดงบทบาทเพื่อความสนุกสนานของครอบครัว	13
ส่วนที่ 3 แผนพัฒนาของครอบครัว	26
- เครื่องมือการจัดทำแผนครอบครัว	27
ส่วนที่ 4 แนวทางในการดำเนินการตามตัวชี้วัด	54
ครอบครัวอบอุ่นในวัฒนธรรมอีสานใต้	
- เป้าหมายการดำเนินงานในเชิงรูปธรรมที่อาสาสมัครครอบครัวร่วมดำเนินการ	55

สารบัญ(ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ส่วนที่ 5 ธนาครเวลากับการดำเนินงานของอาสาสมัคร ครอบครัว บรรณานุกรม ภาคผนวก	60
- คู่มือธนาครเวลา - แบบบันทึกอาสาสมัครครอบครัว - แบบประเมินครอบครัวอบอุ่นในวัฒนธรรมอีสานใต้	

บทนำ

คู่มืออาสาสมัครครอบครัวจัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการทำงานร่วมกัน โดยได้จากการถอดบทเรียนการดำเนินการต่อเนื่องมาในช่วงเวลา 1 ปี ระหว่าง 2561-2563 การได้มาซึ่งอาสาสมัครแต่ละหมู่บ้านเป็นจิตอาสาที่สมัครมา โดยอาจเป็นจิตอาสาในส่วนอื่นๆ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งในการดำเนินการครั้งนี้จิตอาสาที่สมัครมาส่วนใหญ่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข การพัฒนาอาสาสมัครครอบครัวเป็นการพัฒนาเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง และได้มีการทำกิจกรรมในการดูแลครอบครัวที่รับผิดชอบ และจัดทำเอกสารสรุปเสนอต่อศูนย์พัฒนาครอบครัวเป็นระยะ เช่น กิจกรรมปรับทุกข์เสริมสุขเป็นการลงเยี่ยมรายครอบครัว เช่น การประเมินเพื่อมอบรางวัลครอบครัวดีเด่นตามแนวทางครอบครัว 5 ดี การประเมินเพื่อค้นหาครอบครัวที่ควรได้รับบัพชวยเหลือจาก กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ การประเมินเพื่อช่วยเหลือดูแลในช่วงโรคระบาดโควิด ในเอกสารคู่มือนี้เป็นข้อมูลองค์ความรู้ที่เป็นเครื่องมือสำหรับอาสาสมัครครอบครัว และผู้สนใจได้นำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานต่อไป ประกอบด้วย สมรรถนะที่จำเป็นสำหรับอาสาสมัครครอบครัว กิจกรรมตัวอย่างสำหรับการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การจัดทำแผนของครอบครัว การแสดงบทบาทต่อครอบครัว เพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนครอบครัวที่ อาสาสมัครครอบครัวได้ดูแลโดยข้อมูลได้มาจากการประชุมเชิงปฏิบัติการ นอกจากนี้มีหนังสือที่ใช้ประกอบการทำงานชื่อ ความรู้สำคัญเพื่อครอบครัวอบอุ่น (ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับเป้าหมายครอบครัวอบอุ่น พัฒนาการครอบครัว บทบาทพ่อแม่ บทบาทและหน้าที่ของพ่อและแม่ต่อครอบครัว ครอบครัวกับสังคมสูงวัย กิจกรรมการพัฒนาเพื่อสร้างวินัยเชิงบวก การสื่อสารทางบวก สิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมโลกต้องการพลเมืองที่มีคุณภาพอย่างไร ฐานอนามัยแม่และเด็ก)

การพัฒนาต่อเนื่องของอาสาสมัครครอบครัวมีแนวทางในการพัฒนาได้หลากหลายรูปแบบขึ้นกับบริบทเช่น การทำงานของอาสาสมัครครอบครัวภายใต้การสนับสนุนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีนักพัฒนาชุมชนสนับสนุนการดำเนินการ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของสมาชิกในครอบครัว หรืออาจบูรณาการบทบาทอาสาสมัครครอบครัวไปในบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขก็สามารถทำได้ จากการดำเนินการที่ผ่านมาพบว่าอาสาสมัครสาธารณสุข สามารถบูรณาการแนวคิดมุมมองในการดูแลครอบครัวอย่างเป็นองค์รวมชัดเจนมากขึ้น อย่างไรก็ตามการเพิ่มบทบาทด้านนี้อาจเป็นภาระที่หนักมากขึ้นได้ และการมีอาสาสมัครครอบครัวเป็นการเพิ่มจำนวนจิตอาสาในการร่วมดูแลครอบครัวได้ดีขึ้นระหว่างอาสาสมัครสาธารณสุข และอาสาสมัครครอบครัว

การพัฒนารูปแบบและการทำงานของอาสาสมัครครอบครัวได้นำแนวคิดธนาคารเวลาเป็นอีกแนวทางหนึ่งเพื่อเห็นเป็นรูปธรรมในการใช้ความเพียรพยายามและเสียสละเวลาในการดูแลครอบครัวที่ได้รับมอบหมายและการทำงานจิตอาสาอื่นๆ โดยมุ่งเน้นการฝากเวลาเป็นเบื่องต้น ดังนั้นในคู่มือนี้จึงมีแนวคิดธนาคารเวลาเพื่อเป็นแนวทางในการทำงานต่อไป



ส่วนที่ 1

ข้อมูลเกี่ยวกับอาสาสมัครครอบครัว
หรือ อสค.

อสค.

คือ ใคร

?

อาสาสมัครครอบครัว หรือ อสค. คือ ผู้มีจิตอาสาในการดำเนินการ เพื่อสนับสนุนส่งเสริมการมีครอบครัว ที่เข้มแข็งอบอุ่นเป็นพลังขับเคลื่อน ครอบครัวและชุมชน โดยมีคุณสมบัติ สำคัญข้อเดียวคือการเป็นผู้มีจิตอาสา ไม่จำกัดอายุ ไม่จำกัดเพศ หรือวุฒิการศึกษา

อสค.

ต้องมีคุณสมบัติอย่างไร

1

อ่านออกเขียนได้

2

มีจิตอาสา มีความสนใจ

3

อาศัยอยู่ในชุมชนนั้นๆ

คู่มืออาสาสมัครครอบครัว

2 | โครงการพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบที่เชื่อมโยงและบูรณาการกับระบบและกลไกการดูแลระดับพื้นที่

ทำไม

ต้องมี อสค.

1

เพื่อต่อยอดการสร้างความรู้จากชุมชนไปถึง
ทุกครัวเรือน

2

เพื่อให้ครอบครัวได้รับการถ่ายทอดความรู้ในการ
พัฒนา ป้องกัน แก้ไข ปัญหาครอบครัว

3

เพื่อให้แต่ละชุมชน มี อสค. อย่างน้อย 10 คน
เป็นผู้ดูแลเรื่องครอบครัว ประสาน และเชื่อมโยง
กับศูนย์พัฒนาครอบครัว และหน่วยปฏิบัติการ
อื่นๆ ในชุมชนในการส่งข้อมูลข่าวสาร

อสค.

ต้องทำอะไรบ้าง

อสค. มีบทบาทหน้าที่ คือ



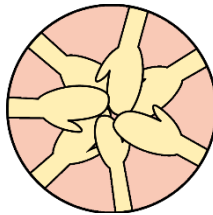
คู่มืออาสาสมัครครอบครัว

4 | โครงการพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบที่เชื่อมโยงและบูรณาการกับระบบและกลไกการดูแลระดับพื้นที่

อสค.

ทำงานกับใคร

อสค. หรืออาสาสมัครครอบครัว ต้อง
ทำงานกับคนหลายกลุ่ม นับตั้งแต่



เพื่อน อสค. ด้วย
กันเอง และชุมชนที่
ต้องทำงานร่วมกัน
ประสานงานกันเป็น
เครือข่ายแน่นเหนียว

ศูนย์พัฒนา
ครอบครัวใน
ชุมชน

ครอบครัวในชุมชน
ที่อยู่ในความ
รับผิดชอบดูแล

ประชาชนผู้ขอรับความ
ช่วยเหลือหรือประชาชนที่อยู่ใน
ภาวะพึ่งพิงที่ อสค. ต้องไป
ให้ความช่วยเหลือดูแล

การทำงานของ อสค. ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน หากทุกคน
เคารพ ให้เกียรติและยอมรับในศักดิ์ศรี ความรู้ของเพื่อนร่วมงาน
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทั้งด้านข้อมูล ประสบการณ์ พุดคุยปัญหา
และวิธีการแก้ปัญหา เป็นเพื่อนคู่คิดซึ่งกันและกัน การทำงานดูแลด้าน
ครอบครัวเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนและสมาชิกของแต่ละครอบครัว
จะมีบรรยากาศในการทำงานที่เต็มไปด้วยความสุขและประสบความสำเร็จ
ร่วมกัน



ส่วนที่ 2

หลักสูตรการอบรมครอบครัวอบอุ่น ในสังคมสูงวัย

หลักสูตรการอบรมครอบครัวอบอุ่นในสังคมสูงวัย สำหรับผู้นำ คณะทำงานศูนย์พัฒนาครอบครัว อาสาสมัคร ครอบครัว และครอบครัวที่สนใจ

การอบรมแบ่งเป็น 3 ส่วนคือ การอบรม 5 ชั่วโมง การศึกษาภาคปฏิบัติจำนวน 12 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 17 ชั่วโมง

สมรรถนะที่ต้องการ

ภาระงาน	กิจกรรม	สมรรถนะจำเป็น
1. ประเมินสุขภาวะครอบครัว	เยี่ยมประเมินตามแบบประเมิน	การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร
2.การเป็นผู้สนับสนุนให้คำปรึกษาการเลี้ยงดูบุตรหลาน	การเยี่ยมครอบครัวให้คำปรึกษา	เทคนิควิธีการให้การสนับสนุนและให้คำปรึกษา คุณธรรมจริยธรรมในการให้คำปรึกษา การสื่อสารทางบวก
3. การจัดกิจกรรมพัฒนาครอบครัว	การจัดกิจกรรมตามเหมาะสมเพื่อพัฒนาส่งเสริมสัมพันธภาพ	การจัดกิจกรรม

การอบรม

หัวข้อ	คำอธิบาย	วัตถุประสงค์หัวข้อ	จำนวน ชั่วโมง
1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับ ครอบครัวและพัฒนาการ	พัฒนาการครอบครัว บทบาท หน้าที่สมาชิกในครอบครัว	1. สามารถออกแบบการดูแล ครอบครัวด้วยความเข้าใจพัฒนาการ ของครอบครัว 2. อธิบายแนวทางสนับสนุนให้ ครอบครัวแสดงบทบาทต่อกันอย่าง เหมาะสม	2
2. การวางแผนของ ครอบครัว	การคิดออกแบบ แนวทางการ ทำแผนของครอบครัว	1. อธิบายการจัดทำแผนของ ครอบครัวได้ถูกต้อง	1
3.การสื่อสารทางบวก	การสื่อสารทางบวกใน ครอบครัว วิธีการสื่อสาร	1. อธิบายแนวทางการสื่อสารทางบวก ในครอบครัวได้ถูกต้อง	1

การศึกษาภาคปฏิบัติ

หัวข้อ	คำอธิบาย	วัตถุประสงค์หัวข้อ	จำนวน ชั่วโมง
1.การสื่อสารที่ดีในครอบครัว	ฝึกการสื่อสารทางบวกในการดูแลครอบครัว	เพื่อให้สามารถสื่อสารทางบวกได้	3
2.การวางแผนของครอบครัว	ฝึกการสนับสนุนให้ครอบครัวที่ดูแลจัดทำแผนของครอบครัว	เพื่อให้สามารถจัดทำแผนของครอบครัวได้	3
3.การสร้างกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว	ฝึกสนับสนุนกิจกรรมครอบครัว	เพื่อให้สามารถสร้างความเชื่อมโยงกับครอบครัวผ่านการทำกิจกรรม	3
4. การประเมินครอบครัว	ฝึกประเมินครอบครัวและนำใช้ข้อมูลเพื่อการดูแล	เพื่อสนับสนุนครอบครัวในการประเมินครอบครัวตนเองและป้องกันความเสี่ยง	3

กิจกรรมที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่น

ตามมุมมองของผู้เข้าอบรมในโครงการ การคิดเชิงออกแบบและการจัดทำแผนของครอบครัว เพื่อเป็นตัวอย่างสำหรับผู้อ่าน ทั้งนี้ในแต่ละครอบครัวสามารถกำหนดร่วมกันในครอบครัวว่าเราจะเลือกแนวทางใดร่วมกัน โดยสามารถกำหนดเป็นประเด็นเล็กๆได้ และเก็บเกี่ยวความสุขจากความสำเร็จเล็กๆนั้นไปสร้างแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนต่อไป ซึ่งจะทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงในแต่ละครอบครัวในทางบวกยิ่งขึ้น จากตัวอย่างในตารางที่ 1 สิ่งที่ปฏิบัติเป็นพฤติกรรมประจำจนเป็นวิถีชีวิตสามารถเริ่มได้ตั้งแต่วิถีคิด เช่นการคิดให้อภัยกันเสมอ เมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น การให้ความมั่นใจ ความอบอุ่นใจ โดยการแสดงให้รับรู้ในความรัก ความห่วงใยที่มีต่อกัน เช่นการกอด การหอมแก้ม กันทุกวันพร้อมกับการพูดจาดีๆด้วยคำพูดเพราะๆ การบอกรักกันทุกวัน การหมั่นพูดคุยกะเผลอด้วยคำพูดที่ให้กำลังใจกัน การส่งยิ้มให้กันเสมอ การมีกิจกรรมที่เชื่อมความสัมพันธ์เป็นปกติในครอบครัว เช่นการดูแลอาหารการกิน การออกกำลังกายด้วยกัน หรือเมื่อห่างไกลกันโทรคุยกันทุกวัน การแสดงน้ำใจต่อกันโดยการช่วยเหลืองานกันและกัน การจัดให้มีกิจกรรมพิเศษในวาระต่างๆ เช่นการรับประทานอาหารด้วยกันในช่วงวันเกิด การส่งดอกไม้ให้กันซึ่งอาจเป็นทางออนไลน์ในวาระพิเศษต่างๆ การไปทำบุญร่วมกัน การมีกิจกรรมท่องเที่ยว กิจกรรมทำบุญร่วมกัน เป็นต้น

ตารางที่ 1 สิ่งที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่น

ปฏิบัติเป็นประจำเป็นวิถีชีวิต	กิจกรรมพิเศษ	กิจกรรมตามปกติ
ให้อภัยกันเสมอ เมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น	กินข้าวด้วยกัน (ตอนเย็น/วันหยุด/ทุกวัน)	หุงข้าวให้กิน ทำกับข้าวให้กิน
กอดกันทุกวัน	ส่งดอกไม้ให้กัน	พากันออกกำลังกายด้วยกัน
หอมแก้มกันทุกวัน	ไปทำบุญร่วมกัน	โทรคุยกัน
พูดจาดีๆ ด้วยคำพูดเพราะๆ	ดูละครร่วมกัน	ไปรับ-ส่งลูกที่โรงเรียนทุกวัน
บอกรักกันทุกวัน	พาลูกไปเที่ยว	พ่อช่วยแม่ทำงานบ้าน ช่วยเลี้ยงลูก
ยืมให้กันเยอะๆ	ชวนลูกหลาน ทำกับข้าวใส่บาตร	โอนเงินให้ลูกไปโรงเรียน
พูดคุยกันทุกวัน	พาลูกไปดูหนัง	
พูดให้กำลังใจกันทุกวัน		
ถามทุกคนในครอบครัวว่า “เหนื่อยไหมจะคนดี”		

การแสดงบทบาทเพื่อความสุขความอบอุ่นของครอบครัว

การอยู่ร่วมกันทุกคนในครอบครัวนั้น หากทุกคนในครอบครัวมีความรักและเข้าใจในบทบาทของตนจะทำให้แต่ละคนแสดงบทบาทที่เกื้อกูลและสร้างความสุขให้กันและกันได้ ซึ่งการแสดงบทบาทนั้นมีความหลากหลายตามพัฒนาการของครอบครัว ดังเช่นในครอบครัวที่แม่ต้องมีบทบาททั้งการเป็นพ่อและแม่ในเวลาเดียวกันเมื่อหัวหน้าครอบครัวเจ็บป่วยหรือไม่อยู่ในสถานะที่พร้อม ผู้เป็นแม่จะทำหน้าที่แทน ซึ่งหากมีความเข้าใจกันในครอบครัวและทุกคนมีบทบาทของตนตามเหมาะสมเช่นผู้เป็นลูกมีความสนใจในการช่วยเหลืองาน ผู้เป็นปู่ย่าตายายมีความเอื้ออาทรดูแลตนเองและช่วยลดภาระบางอย่างตามความสามารถเช่นการดูแลบ้านเป็นต้น จะทำให้ครอบครัวนั้นมีความสุข ความอบอุ่นได้เช่นเดียวกันแม้มีความไม่พร้อม ไม่สมบูรณ์ในบางประการ ในผู้สูงอายุที่มีความพร้อมนอกจากเป็นหัวหน้าครอบครัวแล้วยังดูแลสังคมชุมชนที่ใกล้ชิดไปด้วย ดังเช่นการเป็นแม่ของชุมชนตามมุมมองของผู้เสนอ บทบาทการเป็นพ่อผู้ประเสริฐนั้นจะดูแลครอบครัวให้มีการศึกษา มีครอบครัวที่อบอุ่น การตระหนักว่าทุกคนมีความสำคัญมีบทบาทต่อครอบครัว รับรู้ถึงบทบาทภาระของการเป็นแม่ที่ดูแลทุกคน การมีบทบาทเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้เรียนรู้เช่นการเป็นแม่จิตอาสา การเป็นเจ้าหญิง เป็นนางฟ้าของทุกคนในครอบครัวเพื่อคอยรับฟัง คอยจัดการสิ่งที่ดีให้เกิดขึ้น สิ่งไม่ดีให้หายไปเป็นต้น ผู้ที่เป็นลูกทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลืองานของพ่อแม่ จะเห็นว่าหากทุกคนในครอบครัวตระหนักในความสำคัญของตนเองและพร้อมที่จะดูแลกันตามเหมาะสมครอบครัวนั้นถือได้ว่ามีความอบอุ่นเกิดขึ้น จากตารางที่ 2 จะเห็นรายละเอียดในการแสดงบทบาทของแต่ละครอบครัว

ตารางที่ 2 แสดงบทบาทที่มีในครอบครัวตามมุมมองของผู้ที่เป็นพ่อ แม่ ลูก ผู้สูงอายุในครอบครัวมีหลากหลายดังนี้
(เป็นข้อมูลได้จากการอบรมเชิงปฏิบัติการการออกแบบความคิดและการเขียนแผนของครอบครัว สำหรับผู้ทำงานด้าน
ครอบครัว

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
คนบริการ	ฉันวาดภาพนี้เพราะอยากบอกว่า ฉันชอบอาสาบริการทั้งในครอบครัวและที่ทำงาน เพื่อให้สิ่งที่ทำหรือบริการนั้นสำเร็จด้วยดี	อาสาบริการ
แม่น้ำแห่งความ เข้าใจ	ฉันเชื่อว่าน้ำนำพาแห่งความร่มเย็น เวลาคนเราเจอเรื่องราวต่างๆ ทั้งดีและไม่ดี พอเราเจอแม่น้ำคนนี้ จะใจเย็น สามารถทำให้คนร้อนเป็นเย็นได้ เพราะความร้อนเป็นบ่อเกิดแห่งความฉิบหายในการใช้ชีวิต ฉันขอเปรียบเทียบตัวเองเป็นเจ้าแม่น้ำเย็น สายธารแห่งความเข้าใจตัวเอง และคนอื่น	สร้างความสบายใจให้ทุกคน

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
กึ่งหันลม	1. ฉันเกิดมาพบเจอทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี 2. ฉันมีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ 3. ฉันให้ความรัก ความจริงใจ 4. ฉันมีความโลภ ความโกรธ และความหลง 5. ฉันได้รับความรัก ความจริงใจ ความเกลียดชัง แต่ฉันก็เข้าใจในทุกสิ่ง และฉันพร้อมที่จะอยู่กับมัน	เป็นคนคอยดูแล
กระจก	ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นกระจกส่องของทุกคนในครอบครัว ฉันมีทั้งด้านดีและด้านเลว มีทั้งด้านขาวและดำ มีทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ฉันเปรียบตัวเองเป็นเหมือนกระจกที่เราไม่ควรจะมองแต่ด้านดีของตัวเอง และของคนในครอบครัว คือ กระจกสะท้อนคนในครอบครัว ฉันเป็นเช่นไร คนในครอบครัวฉัน ก็จะไม่แตกต่างจากฉัน ฉะนั้น ฉันควรเป็นกระจกที่ดีที่ควรสะท้อนเงาความดีให้คนในครอบครัว	ให้ข้อมูลย้อนกลับ

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
แม่และยาย	ในครอบครัวอบอุ่นของเรา ฉันเป็นทุกอย่างทั้งพ่อ แม่ ยาย คุณปู่ ทั้งครอบครัว และดูแลทั้งตำบลเมืองศรีโค	เป็นผู้ดูแล
พ่อที่ประเสริฐ	เป็นพ่อ ต้องให้ความรู้ ให้การศึกษา ให้ความอบอุ่น ให้การงาน ทำให้มีคู่ครองที่อบอุ่นมั่นคง	ให้การศึกษา ให้อาชีพ ให้ความอบอุ่น ให้ความมั่นคง
ดอกไม้ในแจกัน	บูชาพ่อแม่ และให้ลูกบูชา	เป็นตัวอย่าง เป็นต้นแบบ
รองเท้า	ตัวฉันนั้นเป็นสิ่งที่ครอบครัวนั้นขาดไม่ได้ เพราะทุกวัน ทุกเวลา ฉันต้องดูแลครอบครัวของฉัน เพราะฉันคิดว่าครอบครัวสำคัญ ที่สุด “ทุกๆคนคือคนสำคัญของครอบครัว จะขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใด ไม่ได้”	เป็นทุกอย่างของครอบครัว ทุกคนต่างมีบทบาทต่อกัน ช่วยกันก้าวเดิน

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
บ้านที่อบอุ่น	1. บ้านเป็นที่อยู่ที่ดี มีความสุข มีความทุกข์ มีทุกอย่าง เป็นร่มเงาให้เราได้อยู่อาศัยและพักผ่อน 2. เป็นศูนย์เรียนรู้ของสถาบันทางครอบครัวที่ยิ่งใหญ่ทางสังคม 3. เป็นที่ที่เราจะเติมแต่งสีสันของเราเอง	บทบาททำให้ครอบครัวมีบ้าน ที่เป็นที่อยู่ที่ดี ดูแลลูกหลาน
แม่ที่มีความรัก	ฉันทำหน้าที่เป็นแม่ที่มีความรัก มีความอบอุ่นให้ลูก และให้อภัยลูกเสมอ เพราะลูกคือทุกสิ่งของแม่ แม่ที่มีหัวใจเข้มแข็ง 100%	บทบาทแม่ให้ความรัก ให้การฟัง ให้อภัย
บ้าน	ฉันมีบ้านหลังไม่ใหญ่มาก แต่มีความสุขกับครอบครัว	เป็นผู้สร้างความสุขให้ครอบครัว
แม่เป็นได้ทุกอย่างเพื่อครอบครัว	ดิฉันเป็นทุกอย่างในครอบครัว เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นผู้แก้ปัญหาทุกอย่าง เป็นเพื่อน ๆ กับลูกหลาน เพราะดิฉันรักครอบครัว	ช่วยแก้ไขปัญหา เป็นเพื่อนกับลูกหลาน

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
แม่จิตอาสา	ฉันเป็นผู้เข้มแข็ง และอดทน ฉันเป็นแม่จิตอาสา ฉันเป็นตัวแทนพ่อซึ่งทำงานอยู่คนละที่ เป็นรั้วของชาติ ฉันบริการจิตอาสาเพื่อสังคมเท่าที่มีเวลา คิดดี ทำดี เจอแต่สิ่งดีๆเข้ามาในชีวิต ลูกๆเป็นคนดีของสังคม ตั้งใจเรียนฉันก็พอใจแล้ว	เชื่อมชุมชน ,จิตอาสา
คนในครอบครัว	ฉันเป็นได้ทั้งพ่อ แม่ เพื่อน แจ้ว ฉันตื่นเข้ามา ฉันต้องทำหน้าที่แจ้วก่อนใคร เพราะต้องนั่งข้าว หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้า ถูปิดกวาด ก่อนที่เราจะต้องทำหน้าที่อื่นๆ ต่อมาคือหน้าที่ของพ่อ แม่ คือต้องรับผิดชอบทุกอย่างในครอบครัวร่วมกับคู่ชีวิตด้วยการหาเงิน ส่งเสียลูกเล่าเรียนจนจบการศึกษาและตามด้วยให้การสนับสนุนให้เขามีอาชีพที่ต้องดูแลตัวเอง โดยที่ในวันใดวันหนึ่งเราจะไม่อยู่ในครอบครัวอีกแล้ว	ดูแลอาหาร,หารายได้,จัดการศึกษาและดูแลบ้านให้น่าอยู่น่าอาศัย

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
เจ้าหญิง	ฉันเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในครอบครัว เพราะว่าฉันเป็นคนที่ครอบครัวมักมาขอคำปรึกษาเรื่องที่ได้พบเจอมา ฉันรับฟังได้ทุกเรื่อง และไม่ซ้ำเติม ตามให้คำแนะนำที่อ่อนโยน ออบอุ่น และขบขัน	ให้คำปรึกษาและรับฟัง
หัวใจของครอบครัว	ปกติมนุษย์จะขาดหัวใจไม่ได้ ฉะนั้นคนที่เป็หัวใจครอบครัวคือหัวใจหลัก แต่ว่าหัวใจก็ไม่สามารถอยู่ได้หากไม่มีร่างกายอวัยวะอื่นๆ ซึ่งนั่นหมายถึงสมาชิกในครอบครัว	เป็นผู้ประสานทำทุกอย่างให้ครอบครัวขับเคลื่อน
เสาหลัก	ดิฉันเปรียบตัวเองเหมือนเป็นเสาหลักที่คอยทำทุกอย่างเพื่อให้ครอบครัวเป็นครอบครัวที่อบอุ่น คอยเชื่อมร้อยดวงใจของคนในครอบครัว ให้มีความรักความเข้าใจกัน เพราะทุกวันนี้ นอกจากบทบาทของการเป็นลูกของพ่อแม่ บทบาทที่สำคัญอีกบทบาทของความเป็นภรรยาและเป็นแม่ที่ดีของลูก	ทำทุกบทบาท

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
เทียน	ฉันเป็นเหมือนเทียนที่คอยเป็นแสงสว่างให้ครอบครัว เมื่อลูกมีปัญหาเราก็คอยแก้ปัญหาให้เขา	คอยแก้ไขปัญหาช่วยงาน
ลูก	เป็นลูกที่ดีของครอบครัว และทำหน้าที่ลูกที่ดี ช่วยเหลืองานบ้าน ช่วยพ่อแม่ คอยดูแลยายช่วยแม่ และดูแลน้องช่วยแม่	การช่วยเหลือการทำงานของครอบครัว
ต้นไม้ใหญ่	ฉันต้องดูแลแม่ ลูกชาย ลูกสาว สามิ ฉันเปรียบเหมือนต้นไม้ใหญ่ที่จะล้มไม่ได้ ต้องให้ความร่มเย็นกับครอบครัว	เป็นหลักยึดเหนี่ยวให้ครอบครัว
เสือ	“อยู่บ้านเป็นเสือ นอกบ้านเป็นแมว” อยู่บ้านเป็นเสือ พยายามเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกๆ และในบางครั้งฉันก็เป็นคนอารมณ์ร้อน มีด่าบ้าง มีตีลูกบ้าง แต่ที่ทำไปทั้งหมดนั้น ก็เพราะความรัก	มีการปรับบทบาทในบ้าน นอกบ้านให้เหมาะสม

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
ลูกสาวคนโต	ฉันมีหน้าที่เป็นลูกที่ดี ดูแลน้องช่วยพ่อแม่	ช่วยพ่อแม่ เป็นสมาชิกที่ดีของ ครอบครัว
ตู้ ATM	เป็นเสาหลักของครอบครัว ให้ความรักความอบอุ่น เวลาลูกขอเงินก็ให้ ขอเท่าไรก็ให้ ขอเวลาไหนก็ให้ได้หมด เพราะคนเป็นแม่สามารถทำได้ทุกอย่างเพื่อลูก	ดูแลสนับสนุน
แม่ที่ดี แม่ที่อดทนของลูก	เพราะฉันรักลูก รักครอบครัว	มุ่งมั่นบากบั่นสร้างครอบครัว
แม่ที่รักครอบครัว	ฉันคอยดูแลทุกอย่าง ทุกเรื่องของลูกของสามี	ดูแลทุกอย่างในบ้าน
แสงสว่าง	ฉันเปรียบเหมือนแสงสว่าง เปรียบเหมือนหลอดไฟ ตะเกียงในบ้าน ที่ทุกคนต้องการแสงสว่าง	ให้ความรู้ ให้การดูแล ช่วยเหลือให้ทุกคนได้ในสิ่งที่ต้องการ

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
แอร์	เปรียบเสมือนตัวเองเป็นแอร์ เพราะว่าทำให้เย็นลงก็ได้ ร้อนก็ได้ เปรียบเสมือนอารมณ์ของตัวเราที่ผันแปรไปตามคนในครอบครัว ของเรา บางคนก็นำเรื่องดีมาพูดให้ฟัง บางคนก็นำเรื่องไม่ดีมา เล่าให้ฟัง เราก็จะเปลี่ยนไปตามเรื่องที่ได้รับฟัง แต่ว่าฉันก็ พยายามทำให้เย็น เพราะครอบครัวจะได้มีความสุข	ให้ความชุ่มชื้น คอยดูแลทุก คนให้เข้าสู่ภาวะที่อยู่เย็น เป็นสุข
ต้นไม้	อยู่สบายใจ	ให้ความร่มเย็น
ต้นไม้ใหญ่	เปรียบเสมือนต้นไม้ใหญ่ในครอบครัว ให้ร่มเงา ให้ความร่มเย็น แก่ทุกคนในครอบครัว ฉันเป็นทั้งแม่ ทั้งเพื่อนให้กับลูกและสามี	ให้ความรัก ความสุขใน บทบาทแม่ บทบาทเพื่อน
เรือรับจ้าง	การที่ครอบครัวเราจะอบอุ่นนั้น จะต้องไม่เจ็บป่วย ไม่จน สุขภาพแข็งแรง ก็จะอยู่อย่างมีความสุข ในการที่จะเป็นเรือนั้น เราก็จะทำงานหาเงินเลี้ยงดูบุตร ส่งลูกเรียนให้ถึงฝั่ง เรียนให้จบ	บทบาทในการสนับสนุนเอื้อ ให้สมาชิกในครอบครัวได้พบ กับความสำเร็จ มีสุขภาพดี

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
	มหาวิทยาลัยเป็นสิ่งที่พ่อแม่ภูมิใจ ในการดำรงชีวิต ลูกก็จะเลี้ยงดูตัวเราในยามแก่เฒ่า ก็จะทำให้ครอบครัวเราอบอุ่นตลอดไป	มีความสุข เช่นการหาทรัพย์สินเลี้ยงดู เป็นต้น
คนบริการทุกคนในครอบครัว	ฉันคือผู้ดูแลพ่อแม่ลูก ฉันคือผู้บริการทุกคนในครอบครัวของฉัน รวมทั้งพี่น้องทุกคน ฉันคือผู้ดูแลเทคโนโลยีทุกคน	ให้การดูแลทุกคนในบทบาทที่หลากหลาย
นกแก้ว	ฉันเขียนภาพนี้เนื่องจากพี่น้องของฉันประกอบด้วย พี่น้องที่คลานตามกันมา พี่น้องในชุมชน เพื่อน และครอบครัวของฉัน เพราะฉันมีลักษณะเฉพาะคือ ให้ความสุข ให้ความเข้าใจ ให้ความอึดอ้อมกับคนที่ฉันพบเจอ จากคำพูดและการสื่อสารของฉัน ฉันมอบความสุขให้กับทุกคนได้ด้วยการพูดคุยและรอยยิ้ม	การมีคำพูดที่มอบความสุข อึดอ้อมใจให้ทุกคนทั้งคนในครอบครัว คนที่เป็นพี่น้องในชุมชน

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
รถแทรกเตอร์ รถบรรทุก และคน แบกโลก	ฉันคิดว่าฉันเป็นทุกอย่างของครอบครัว เริ่มต้นอย่างรถ แทรกเตอร์ ดำเนินชีวิตอย่างรถบรรทุก เก็บปัญหาอย่างคนแบก โลก แต่ฉันก็มีความสุขกับชีวิต “ทุกคนมีทั้งทุกข์และสุข แต่ทุกชีวิตต้องดำเนินต่อไป”	การมีบทบาทร่วมกับภาระ หลายอย่าง แต่มองเป็นเรื่อง ปกติ
เจ้าประจำบ้าน	เพราะทำอะไรทุกอย่างให้ครอบครัวที่ฉันรักที่สุด	บทบาทดูแลคนทุกคนใน ครอบครัว
แม่	ฉันเป็นแม่ที่จะทำทุกอย่างให้ครอบครัวมีความสุข	การรวมจิตใจของคนใน บ้าน
แม่บ้านที่ดีของ ครอบครัว	ฉันจะเป็นแม่ที่ดีของลูก และก็จะแม่บ้านที่ดีในครอบครัว จะ ทำหน้าที่แม่บ้านให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และจะทำให้ครอบครัว อบอุ่นตลอดไป	แม่และแม่บ้าน

มองว่าตนเองเป็น	เหตุผล	บทบาท
เจ้าหญิง	ดิฉันมีลูกที่ไม่เข้าใจพ่อแม่ เขาคิดแต่จะทำร้ายตัวเอง ดิฉันเป็นแม่ ดิฉันมีความไม่สบายใจ กลัวลูกจะทำร้ายตัวเอง ทุกวันนี้ดิฉัน กลุ้มใจมาก แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรดี ดิฉันขอภาวนาให้ลูกของดิฉัน จงคิดถึงพ่อแม่ ท้ายนี้ดิฉันขอให้ครอบครัวมีความสุข	คอยดูแลปกป้องภัยอันตราย ที่จะเกิด



ส่วนที่ 3

แผนพัฒนาของครอบครัว

แผนพัฒนาของครอบครัว

นิยามแผนพัฒนาของครอบครัว เป็นแผนที่พัฒนาร่วมกันระหว่างหัวหน้าครอบครัวและสมาชิก โดยมีอาสาสมัครครอบครัวและผู้เกี่ยวข้องร่วมให้การสนับสนุนให้เป็นไปตามแผน โดยประกอบด้วยเป้าหมายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ผลลัพธ์เส้นทางวิถีครอบครัวที่กำหนด : ซึ่งสามารถกำหนดแตกต่างได้ในแต่ละครอบครัวเพื่อนำมากำหนดเป้าหมายของครอบครัว

1. บุตรหลานเติบโตตามพัฒนาการและมีความเข้มแข็งพร้อมสำหรับการเรียนรู้พัฒนาตนเอง
2. ครอบครัวมีอาหารและวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังจากพฤติกรรมสุขภาพ
3. มีความมั่นใจว่าผู้สูงวัยในครอบครัวได้รับการดูแลไม่เสี่ยงต่อภาวะหลงลืม หกล้ม หรือซึมเศร้า และมีกิจกรรมตามบทบาทอย่างเหมาะสม
4. ครอบครัวมีการออมในรูปแบบต่างๆ เช่น เงิน ตันไม้ เวลาจิตอาสา
5. ครอบครัวมีหลักคุณธรรมจริยธรรมและหลักการเหตุผลประกอบในการครองชีวิต ครองครอบครัว

นิยามปฏิบัติการแนวคิดครอบครัวอบอุ่น ประกอบด้วย 3 ประเด็นดังนี้

1.ประเด็นด้านสัมพันธภาพ การมีกิจกรรมสร้างความเข้าใจ การมีกิจกรรมสร้างความผูกพันใกล้ชิด การมีกิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาค่านิยม ความคิดความเชื่อที่ดีของครอบครัว

2.ประเด็นด้านบทบาทหน้าที่ บทบาทการเป็นผู้สูงวัยในครอบครัว บทบาทการเป็นหัวหน้าครอบครัว บทบาทในการเป็นลูกหลาน บทบาทการเป็นสามีภรรยา บทบาทการเป็นสมาชิกครอบครัว บทบาทครอบครัวต่อชุมชน บทบาทครอบครัวต่อเพื่อนบ้าน

3.ประเด็นด้านการพึ่งพิง ด้านความรู้ ด้านทักษะการดูแลสุขภาพ ด้านอาหาร ด้านความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในครอบครัว

นิเวศวิทยาของครอบครัว (ประกอบด้วยทรัพยากร กิจกรรมครอบครัว ปัจจัยหนุนเสริม) เป็นข้อมูลที่ควรประเมินก่อนกำหนดแผนของครอบครัว เพื่อประเมินสถานการณ์ปัจจุบันของครอบครัวในประเด็นต่างๆ ดังนี้

ทรัพยากร ประกอบด้วยทุนของครอบครัวทั้งทุนที่เป็นองค์ความรู้ ทุนด้านบุคคล ทุนด้านตำแหน่งที่ตั้งของครอบครัวเช่น ครอบครัวมีองค์ความรู้ใดบ้าง มีใครบ้างในครอบครัว ทุนด้านสุขภาพ ของครอบครัวมีโรคพันธุกรรม มีใครเจ็บป่วย หรือมีการเสื่อมถอยด้านร่างกายหรือไม่ ทุนด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัว และระหว่างครอบครัวกับชุมชนเป็นอย่างไร มีการสนับสนุนเกื้อกูลดูแลกันดีหรือไม่ ทุนด้านเศรษฐกิจ ครอบครัวมีสินทรัพย์เพียงพอ หรือมีแนวทางพัฒนาสินทรัพย์เพื่อดูแลคนในครอบครัวหรือไม่

กิจกรรมครอบครัว ประกอบด้วยครอบครัวมีกิจกรรมในการถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญา ค่านิยมที่ดี คุณธรรมจริยธรรมในครอบครัว เพียงพอต่อเป้าหมายที่กำหนดหรือไม่ ครอบครัวมีกิจกรรมที่ส่งเสริมสัมพันธ์ภายในครอบครัวเพียงพอหรือไม่ ในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันในรูปแบบใดบ้าง

ปัจจัยหนุนเสริม ประกอบด้วย ปัจจัยด้านการมีกิจกรรมร่วมกับชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมด้านครอบครัวของชุมชน การมีปัจจัยหนุนเสริมจะช่วยให้ครอบครัวมีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น

สรุป การจัดทำแผนของครอบครัวสามารถดำเนินการทั้งเป็นลายลักษณ์อักษรหรือเป็นเพียงการสื่อสารในครอบครัวอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยการตกลงร่วมกัน และกำหนดแนวทางดำเนินการร่วมกัน ในบางกรณีที่ต้องการปัจจัยหนุนเสริมสามารถขอรับการสนับสนุนได้จากอาสาสมัครครอบครัวหรือเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ดังกรณีตัวอย่างในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงตัวอย่างการจัดทำแผนของครอบครัว

สถานการณ์ปัจจุบัน	เป้าหมาย	แผน	ผู้ดำเนินการและผู้สนับสนุน
1. กิจกรรมที่สนับสนุนการมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวไม่เพียงพอ จากข้อมูลมีกิจกรรมไม่มีรับประทานอาหารร่วมกัน ไม่มีกิจกรรมผ่อนคลาย ไม่มีกิจกรรมสนับสนุนเพิ่มเติม เนื่องจากไม่คิดว่าประเด็นปัญหาใดเพราะเป็นสิ่งที่ปกติในครอบครัว ทั้งนี้พบว่ามีความขัดแย้งบ้างแต่เป็นประเด็นไม่สำคัญใด	1.มีกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง	1. ตกลงเวลาที่จะมีกิจกรรมร่วมกัน 2. แสวงหาความร่วมมือ เช่น การร่วมวงเล่นนันทนาการ เป็นต้น	1. อาสาสมัครครอบครัวสนับสนุนให้กำลังใจให้ตัวอย่างแนวทาง 2. ศูนย์พัฒนาครอบครัว ในตำบลจัดหาอุปกรณ์ หนังสือ นิตาน หรืออื่นๆ เพื่อสนับสนุนกิจกรรม 3.กลุ่มสตรีจัดกิจกรรมสนับสนุนในหมู่บ้าน เช่นการจัดให้มีกิจกรรมครอบครัวอาหารอินทรีย์ เป็นต้น

เครื่องมือการจัดทำแผนของครอบครัว

กระบวนการคิดออกแบบในการทำแผนของครอบครัวประกอบด้วย 7 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1	สวมบทบาทเพื่อรับรู้ (Empathize) เป็นการนำตนเองเข้าไปในบทบาทตัวตนของบุคคลที่เป็นเป้าหมาย เช่น หากเราต้องการดูแลผู้สูงวัยในครอบครัว เช่น คุณปู่ เราลองคิดว่าหากในสถานการณ์นั้นๆเขาหรือท่านน่าจะต้องการการดูแลแบบใด เช่น หากกลับจากทำงานเหนื่อยๆ น่าจะต้องการคำพูดให้กำลังใจอย่างไร เป็นต้น
ขั้นตอนที่ 2	การระบุความต้องการให้ชัด (Define) เป็นการระบุเป้าหมาย ความต้องการให้ชัด เช่น ความต้องการของลูกที่กำลังสอบเข้าทำงาน หลังสำเร็จการศึกษา สิ่งที่ต้องการคือสิ่งใด อาจเป็นเงินทอง อาจเป็นกำลังใจ อาจเป็นคำแนะนำ เป็นต้น
ขั้นตอนที่ 3	การเสนอแนวคิดหลากหลาย (Ideate) การผลิตแนวคิดหลากหลายรูปแบบ เพื่อหาแนวทางในการดำเนินการที่เหมาะสมที่สุด เช่น การหารูปแบบการสื่อสารที่เหมาะสมกับครอบครัวของตนในแต่ละช่วงจังหวะเวลา
ขั้นตอนที่ 4	การตัดสินใจเลือก (Decision making) เมื่อได้แนวคิดที่หลากหลายแล้วนำสิ่งนั้นมากำหนดเป็นวิธีปฏิบัติ เพื่อดูความเป็นไปได้ในการนำมาปฏิบัติ และตัดสินใจเลือก
ขั้นตอนที่ 5	การสร้างตัวแบบ (Prototype) เป็นการนำแนวคิดที่ออกแบบไปทดลองใช้เพื่อดูว่ามีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด
ขั้นตอนที่ 6	การลงมือทำ (Test to learn) นำแผนทดลองปฏิบัติตามที่กำหนดไว้
ขั้นตอนที่ 7	ทบทวนหลังปฏิบัติ (After action review) เป็นการประเมินผลว่าที่ได้ทดลองปฏิบัติไปแล้วผลเป็นอย่างไร

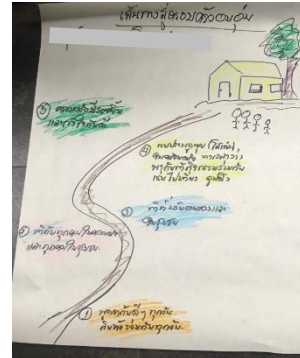
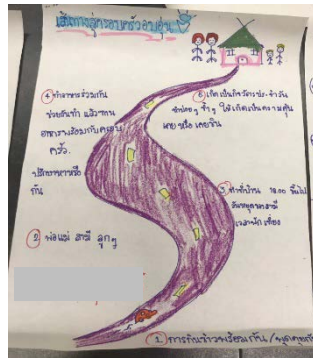
แผนที่ของครอบครัว (กิจกรรมเส้นทางสู่ครอบครัวอบอุ่น)

แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อจัดทำแผนของครอบครัว

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมที่ทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นการรู้จักตนเองและครอบครัว ประกอบด้วยกิจกรรมภาพสะท้อนตน โดยให้วาดรูปและอธิบายภาพที่วาดเกี่ยวกับตนเอง ให้ทุกคนสะท้อนการเรียนรู้ที่ได้เมื่อรับฟังการอธิบายภาพของเพื่อนๆสมาชิกในวงแต่ละคน



กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมเส้นทางสู่ครอบครัวอบอุ่นเป็นการคิดกิจกรรมที่จะทำเป็นขั้นตอนตามข้อคำถามที่กำหนด



เริ่มจากจุดเริ่มต้น

จุดที่ 1 ฉันจะทำอะไรเพื่อให้ครอบครัวเราอบอุ่น

จุดที่ 2 ต้องทำกับใครบ้าง

จุดที่ 3 ต้องทำที่ไหน วันเวลาใด

จุดที่ 4 ต้องทำอะไรบ้าง (วิธีทำ)

จุดที่ 5 จะดูยังไงว่าเราทำครอบครัวอบอุ่นสำเร็จตามที่ตั้งไว้

จากกิจกรรมดังกล่าวจะทำให้ได้แผนที่แต่ละคนจะทำได้เพื่อสร้างครอบครัวอบอุ่นดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินการตามแผนของครอบครัว กรณีตัวอย่าง ดังนี้

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอย่างไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
1	1. สื่อสาร/พูดคุย 2. ช่วยเหลือ 3. อดทน อดกลั้น อดออม 4. ให้อภัย	1. ครอบครัวทุกคน 2. เพื่อนบ้าน 3. มิตรสหาย 4. ชุมชน/สังคม	ที่บ้าน ทุกที่ ทุกเวลา	มีกิจกรรมครอบครัว ทุกวัน	1. ไม่แตกแยก /หย่าร้าง 2. สุขภาพจิตดี 3. อบอุ่น 4. สามัคคี
2	1. ฉันจะให้ความสำคัญกับคนในครอบครัวของฉัน ก่อน ก่อนที่ฉันจะมอบความสำคัญให้กับผู้อื่น	1. แม่ของฉัน 2. สามีและลูก ของฉัน 3.ญาติพี่น้อง ของฉัน	1. ทุกที่ที่ ครอบครัว ฉันอยู่ด้วย 2. ทุกเวลา และ ทุกนาที่ที่เรา มีโอกาสได้ทำ	1. ถ้ามีสามีทุกครั้ง ที่กลับบ้านว่า กินข้าว หรือยัง หิวไหม อยากกินอะไร 2. บอกสามีทุกครั้ง ทุกวันว่า ขับรถดี ๆ นะ ระมัดระวัง	1. ครอบครัวจะ รื้อรานข้าวเย็น พร้อมกัน 2. เมื่อลูกมี ปัญหาหรือพบเจอ เหตุการณ์ต่าง ๆ

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
	2. ฉันจะแคร้คน ในครอบครัวฉัน ก่อน ฉันจึงจะ สามารถแคร้คน อื่นได้			ดูแลตัวเอง (แม่กับลูก เป็นห่วง) 3. บอกลูกทุกเช้าว่า ตั้งใจเรียนนะลูก ดูแลตัวเองนะ แม่รักลูกนะ 4. รับลูกจากโรงเรียน ถามลูกทุกวันว่า เหนื่อยไหม หัวไหม วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง 5. ก่อนนอนหอม หน้าผากลูกบอกรัก ลูกทุกวัน	จะเล่าให้พ่อ แม่ฟัง เสมอ 3. ลูกจะแบ่งปัน ทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่างกับพ่อแม่ เสมอ 4. ลูกจะห่วง ความรู้สึกของพ่อ แม่

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
3	ยิ้มทักทาย ให้ ความรักความ เข้าใจ	ทำกับทุกคนใน ครอบครัว สามี บุตรสาว บุตรชาย	ทำทุกครั้ง ที่เจอ	1. ยิ้ม สบตาด้วย ความจริงใจ 2. แสดงความรัก กอด พุด ชื่นชมตาม โอกาส 3. มีปัญหาปรึกษา กัน	ทุกคนในครอบครัว มีความสุข เจริญ ก้าวหน้า มั่นคง
4	ฉันทขอให้คนใน ครอบครัวมี ความสุขให้ สม่ำเสมอ	คนในครอบครัว และญาติพี่น้อง	-	โดยวิธีการที่ง่ายมา จากหัวใจ ที่มาจาก พื้นฐานความเป็นจริง ที่ไม่ฝืน มาจากความ รัก เข้าใจ ความดีที่มี ต่อกัน	-

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
				ฉันขอเป็นครอบครัว ต้นแบบ เริ่มจาก ตัวเอง และคนใน ครอบครัวให้แสดง ความรักด้วยการยิ้ม หัวเราะ กอด บอกรัก ห่วงใย พูดจากันดีๆ และเป็นแม่น้ำแห่ง ความ ร่มเย็น ใน ครอบครัว	
5	ถามแม่บ้านว่า เหนื่อยไหม รับน้ำ เย็นไหมครับ	พ่อ แม่	ตื่นเช้า รับประทาน อาหารเช้า	การยิ้มแย้มแจ่มใสให้ กันและกัน การกอด การสัมผัส	เราจะสร้างความรัก ความผูกพันที่ ครอบครัวเรา

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
6	-	-	-	1. ยืมให้กันก่อนออกจากบ้าน 2. ทำกิจการบ้านช่วยกัน 3. ให้ภัยต่อกัน 4. พุดจาดีต่อกัน 5. กอดกันทุกวัน	-
7	-	คนในครอบครัว	-	1. ดูแลซึ่งกันและกัน 2. ให้ความรักและเอาใจใส่ 3. ให้ภัยกันเสมอ 4. รับประทานอาหารร่วมกัน	เป็นบ้านที่แสนสบายและอบอุ่น

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
				5. ทำทุกวันให้เป็น วันดี ๆ	
8	พูดคุยกันทุกวันยิ้ม ให้กันเยอะๆ	ทุกคนใน ครอบครัว	ที่บ้านหรือใน ชุมชน	1. ไปทำอาหาร ร่วมกัน 2. ไปทำบุญร่วมกัน	ทำตัวเราให้เป็น แบบอย่างใน ครอบครัว และ ช่วยเหลือคนใน ชุมชน และสุดท้าย นี้ก็ต้องลงมือทำจึง จะสำเร็จ
9	ขับรถตั้งสติก่อน สตาร์ท	ขับระวังคน รู้จักรอบรอบ	-	1. สร้างจิตสำนึก ตนเอง รู้จักให้เกียรติ 2. พุดจาด้วยคำพูดที่ ไพเราะ	ให้กำลังใจกันทุกวัน พูดคุยกันทุกวัน

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
				3. ให้อภัยกันเมื่อมีความผิดพลาด	
10	-	พ่อ แม่ ลูกชาย หลาน	-	ทำกับข้าวรอ	-
11	ฉันจะหาเงินเข้าบ้าน หาซื้ออาหารมาทำกับข้าวอร่อยกินกับครอบครัว และจะกินข้าวร่วมกันในตอนเช้าและเย็น	ทุ ก ค น ใน ค ร อ บ ค ร ี ว โดยเฉพาะลูกที่กำลังเป็นวัยรุ่น	การแสดงความรักไม่จำเป็นต้องทำที่ไหน เวลาใด เพราะต้องแสดงความรักให้กันตลอดเวลาในครอบครัว	ต้องถามสารทุกข์สุกดิบกัน เช่น วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง การเรียนเป็นยังไงบ้าง ทำงานเหนื่อยไหม วันนี้กินอะไรดี	ทุกคนในบ้านยิ้มแย้มให้กัน ไม่ทะเลาะกัน ไปไหนกลับมาแล้วมีของฝากให้กันทุกครั้ง เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแล้วนำมาเล่าสู่กัน

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
					ฟังแล้วช่วยกัน แก้ปัญหาพร้อมกัน
12	1. ใส่ใจคนใน ครอบครัว 2. ซื้อของกินเข้า บ้าน ใครชอบ อาหารแบบไหนก็ ซื้อของที่ชอบไป ฝาก	ทุกคนในบ้าน	ทำทุกวัน	หอมแก้มกันก่อน ออกจากบ้านทุกวัน	คนในครอบครัว ต้องพูดคุยกันได้ทุก เรื่อง
13	ทำอาหารที่ชอบ ร่วมกัน	-	-	ซื้ออาหารมาทำ ร่วมกัน ดูว่าแต่ละคน ชอบกินอะไร แล้ว ช่วยกันทำ	นั่งรับประทาน อาหารร่วมกัน พูดคุยกัน ดูทีวี ร่วมกันครบทั้ง พ่อ

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
					แม่ ลูก เพราะเรา ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ ด้วยกัน เเท่านี้ก็มี ความสุขแล้ว
14	1. จุดอ่อน จุดแข็ง - ด้านอนาคต/ ด้านความมั่นคง - ด้านสุขภาพ - ด้าน ความสัมพันธ์ - ด้านเศรษฐกิจ - ด้านวิถี ครอบครัว	การอยู่ร่วมกัน ของทุกคนใน ครอบครัว	ครอบครัว ตัวเรา เอง และวัด	1. กิจกรรมดูแลใน ครอบครัว 2. เอาใจใส่ 3. วางแผนการออม 4. สุขภาพ 5. สีสรักครอบครัว 6. ไปเที่ยวด้วยกัน	1. เกิดระดับ ความสุข 2. สุขภาพดี 3. มีเงินออมมาก ขึ้น 4. มีกิจกรรมตาม แผน

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
					5. มีความสุข ด้วยกันใน ครอบครัว
15	1. จะหากับข้าวไว้ ให้กิน 2. จะทำงานบ้าน ให้เสร็จเรียบร้อย 3. จะบอกลูกกับ สามีว่าทำอาหาร ไว้รอแล้วนะ 4. บอกรักทุกคน	-	-	-	-

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
16				1. กินข้าวด้วยกัน ตอนเช้า 2. ทำกับข้าวด้วยกัน 3. ดูทีวีด้วยกันใน ตอนเย็น 4. พูดคุยกันผ่านไลน์ ครอบครัว 5. เข้าใจลูกมากๆ	1. เกิดความเข้าใจ กันเพิ่มมากขึ้น 2. เกิดความรักและ มีความสัมพันธ์กัน ในครอบครัว
17				ช่วยพ่อแม่ล้างจาน เลี้ยงน้อง ภูบ้าน กวาดบ้าน	คนในครอบครัวให้ กำลังใจกัน

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอย่างไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
18	หุงข้าวให้กิน ทำกับข้าวให้กิน	แม่ สามีและลูก	ทำที่บ้าน	ทานอาหารร่วมกัน เช้า-เย็น	มีรอยยิ้มและเสียง หัวเราะ
19	1. การกินข้าว พร้อมกัน 2. พูดคุยกัน	พ่อ แม่ สามี ลูก	1. ทำที่บ้านเวลา 18.00 น. ขึ้นไป 2. วันหยุดของ สามี 3. เวลาพักเที่ยง	1. ทำอาหารร่วมกัน ช่วยกันทำ แล้วทาน อาหารพร้อมกับ ครอบครัว 2. ปรีกษาหารือกัน	เกิดเป็นกิจวัตร ประจำวัน ทำ บ่อยๆ ทำซ้ำๆ ให้ เกิดเป็น ความคุ้นเคย
20	พูดให้กำลังใจกัน เวลาท้อ	พ่อ แม่ ยาย น้อง	ที่บ้านหลังจาก เลิกงาน	กินข้าวพร้อมกัน	1. ให้กำลังใจกัน 2. ทำความเข้าใจ ในครอบครัวให้มาก ขึ้น

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
21	1. พุดจาดี้ พุดคุ้ย กันทุกวัน 2. ให้อภัยกันเสมอ เมื่อมีความ ผิดพลาด	แม่สามี และลูก	-	1. ทานข้าวร่วมกัน 2. พุดคุ้ยให้ คำปรึกษากัน 3. ดูแลครร่วมกัน 4. ไปทำบุญร่วมกัน	-
22	ซื้อข้าว ซื้อของ ให้ลูก	ครอบครัว	-	รอทานข้าวร่วมกัน กับครอบครัว	-
23	กลับถึงบ้านโอบ กอดลูกทุกวัน	ครอบครัว	-	1. โทรถามว่าลูกกลับ บ้านหรือยัง 2. ถามว่ากินอะไร ไหม จะซื้อเข้าไปให้ กิน	-

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
				3. ถามว่าพอกลับ บ้านหรือยัง	
24	1. พูดจกกันดี ๆ ทุก วัน 2. กินข้าวร่วมกัน ทุกวัน	ทำกับทุกคนใน ครอบครัวและทุก คนในชุมชน	ทำที่บ้านตนเอง และในชุมชน	1. พบปะพูดคุยใน ครอบครัว 2. หาเวลาว่างพากัน ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปเที่ยว ดูหนัง	ครอบครัวมีรอยยิ้ม และเข้าใจกันดี
25	-	-	-	1. กินข้าวร่วมกันทุก วัน 2. มีเวลาก็ก่อการกำลัง กายร่วมกัน	-

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
				3. ปรึกษาและแก้ไข ปัญหาร่วมกันใน ครอบครัว	
26	-	-	วันหยุด	1. ทานอาหาร ร่วมกันทุกเย็น 2. ปรึกษา/พูดคุยกัน ทุกเรื่อง 3. วันหยุดทำ กิจกรรมร่วมกัน เช่น ทำกับข้าว ไปเที่ยวใน บางโอกาส 4. ดูทีวีด้วยกัน แล้ว ใช้วิธีสอดแทรกคำ	-

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
				สอนให้ลูกไปด้วยว่า สิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี	
27	ดูแลในเรื่องของ อาหาร เสื้อผ้า และสุขภาพของ ทุกคน	พ่อ แม่ ลูกชาย	ทำที่บ้าน	-	-
28	-	-	-	1. ไปวัดทุกวันพระ 2. ใส่บาตรพระทุก เช้า 3. ทักทาย พูดคุยกับ เพื่อนบ้าน	-

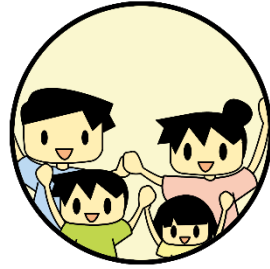
ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
				4. กินข้าวด้วยกัน (เช้า กลางวัน เย็น หรือเมื่อมีเวลา) 5. นอนที่บ้านทุกวัน	
29	1. ความรัก 2. ความเอาใจใส่ 3. ฉันต้องแคร์เขา 4. ฉันต้องจริงจัง กับพวกเขา	1. ครอบครัวของ ฉัน 2. คนในชุมชน 3. คนที่ฉันพบเจอ ในชีวิตประจำวัน	วิธีการที่สามารถ ทำได้ทุกที่ ทุก เวลา และทุกๆ โอกาส	1. เมื่อเจอปัญหาให้ คิดบวกไว้ก่อน 2. ค่อยๆคิดกับ ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ค่อยๆปรับแก้ตาม สถานการณ์นั้น	1. ความสำเร็จจาก ความเข้าใจของคน ในครอบครัว 2. ความสำเร็จของ ความเข้าใจใน ชุมชน 3. วัดจากความ เอื้อเฟื้อของคนใน ชุมชน

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
					4. พ่อรักแม่/พี่รักน้อง/เพื่อนบ้านรักกัน 5. ชุมชนรักใคร่ปรองดองกัน
30	1. กินข้าวด้วยกันทุกวัน 2. พุดจากันดีๆ 3. ช่วยพ่อแม่ทำงานทุกวัน 4. กอดกัน / หอมแก้มกัน	พ่อ แม่ สามี ลูกสาว และญาติๆ	1. กอดกันกับสามีในห้อง 2. ยิ้มเวลาเราเจอกัน	1. กอดกัน/หอมแก้มกัน 2. ดูแลกันเวลาเจ็บป่วย 3. ปรึกษาหารือกัน 4. ยิ้มแย้มแจ่มใส	1. ยิ้มให้กันเยอะๆ 2. บอกรักกันบางเวลา 3. ทำบุญตักบาตร 4. ให้กำลังใจกัน

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
31	ซื้อข้าวฟ่างลูก พูดคุยกับลูก	ทำกับลูก	ทำที่บ้าน ทุกเวลา	พูดคุยถามปัญหา อย่างเป็นกันเอง ให้ คำปรึกษา	ถ้าเราเป็นสุข ลูก เป็นสุข ยิ้มได้ หัวเราะ พูดคุยกัน ครอบครัวก็อบอุ่น แล้ว
32	ฉันจะไปตลาดซื้อ อาหารมา ทำกับข้าวให้สามี และลูกๆ	ทำกับสามีและ ลูกๆ รวมทั้งเพื่อน บ้านใกล้เคียง	-	ทานอาหารร่วมกัน ดู ทีวีด้วยกัน	เราจะทานอาหาร ร่วมกัน บอกรักกัน กอดกัน เดินไป ด้วยกัน
33	ซื้อของมาฝาก	ทุกคนใน ครอบครัว	ที่บ้าน	ช่วยกันทำ	จะได้สร้างความ อบอุ่นในครอบครัว

ครอบครัว ที่	จุดที่ 1 ทำอะไร	จุดที่ 2 ทำกับใคร	จุดที่ 3 ทำที่ไหน เมื่อใด	จุดที่ 4 ทำอะไร	จุดที่ 5 รู้อย่างไรว่าสำเร็จ
34	1. ดูแลช่วยเหลือ กัน 2. ให้อภัยกันใน ครอบครัว 3. ทำอะไรต้อง ปรึกษากัน	ครอบครัว	-	-	-

การทำแผนของครอบครัว สามารถมีหลายแผน เป็นแผนหลัก แผนรอง แผนย่อยได้เช่นเดียวกับแผนอื่นๆ และการกำหนดเป้าหมายที่ท้าทาย มีความเป็นไปได้ จะทำให้มีความสุขเมื่อดำเนินการ และมีความสุขเมื่อสามารถทำสำเร็จตามเป้าหมาย หากมีการร่วมคิดร่วมทำในแต่ละครอบครัว และนำมาแบ่งปันในเครือข่ายครอบครัวจะทำให้เป็นการส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และนำไปสู่การร่วมคิดร่วมทำต่อไป ซึ่งจะส่งผลให้แต่ละครอบครัวมีปัจจัยสนับสนุนให้เกิดการดำเนินการ เช่นหากแต่ละครอบครัวต้องการพัฒนาภาษาอังกฤษให้บุตรหลานหลังเลิกเรียน โดยแต่ละครอบครัวมานั่งเรียนรู้ร่วมกันจะทำให้ลดรายจ่าย และก่อให้เกิดความสัมพันธ์ของบุตรหลานในชุมชนได้



ส่วนที่ 4

แนวทางในการดำเนินการตามตัวชี้วัด
ครอบครัวอบอุ่นในวัฒนธรรมอีสานใต้

แนวทางในการดำเนินการตามตัวชี้วัดครอบครัวอบอุ่นใน วัฒนธรรมอีสานใต้

อาสาสมัครครอบครัว สามารถดำเนินงานทั้งในบทบาทอิสระเช่นการ ประเมินและดูแลครอบครัวที่รับผิดชอบ การร่วมดูแลกับทีมอาสาสมัคร ครอบครัวในหมู่บ้านโดยการทำกิจกรรมร่วมกัน หรือการร่วมกับเครือข่ายใน ชุมชนเช่น การร่วมกับศูนย์พัฒนาครอบครัวในกิจกรรมปฐกฐน์ เสริมสุข การร่วมกับกลุ่มสตรีในหมู่บ้านในชุมชนในการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็ก และ เยาวชน การร่วมกับผู้นำหมู่บ้านในการจัดกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ นอก ห้องเรียนเพื่อเรียนรู้พัฒนาตนในการอยู่ร่วมกับครอบครัว เป็นต้น

เป้าหมายการดำเนินงานในเชิงรูปธรรมที่อาสาสมัครครอบครัวร่วม ดำเนินการตามแบบประเมินครอบครัวอบอุ่นในวัฒนธรรมอีสานใต้ (ภาคผนวก) มีดังนี้

ก.ส่งเสริมด้านการอยู่ร่วมแบบผูกพัน ด้วยกิจกรรมดังนี้

1. จัดกิจกรรมให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการพูดคุยเพื่อ ตัดสินใจในประเด็นสำคัญต่างๆของครอบครัว เช่น ด้านการเรียน ด้าน อาชีพ เป็นต้น
2. เสนอแนวคิดวิธีการให้สมาชิกครอบครัวมีการช่วยเหลือกันทั้งใน ช่วงเวลาทุกข์หรือสุข เช่น การถามไถ่ช่วยเหลือโดยไม่ต้องขอ เป็นต้น
3. เสนอแนวคิดให้ครอบครัวมีการพูดคุยปรึกษาหารือกันเกี่ยวกับชีวิต ความเป็นอยู่และ/หรือเกี่ยวกับอนาคตของสมาชิก เช่น การเรียน การ ทำงาน การครองคู่ เป็นต้น

4. รณรงค์ สื่อสาร ให้ครอบครัวมีการสื่อสารพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ เช่นการนั่งล้อมวงคุยกันหลังรับประทานอาหาร หรือนั่งพูดคุยกันในเวลาว่าง เป็นต้น

5. สนับสนุน สื่อสาร จัดกิจกรรมสร้างโอกาสให้สมาชิกมีกิจกรรมแสดง ความเอาใจใส่ทุกข์สุขของคนในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น ลูกหลาน ถามสุขภาพคุณตาคุณยาย พ่อแม่ถามไถ่เรื่องการเรียนของลูก เป็นต้น

6. จัดกิจกรรมสนับสนุนให้ครอบครัวมีการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต ของบรรพบุรุษแก่สมาชิกเพื่อการเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจ เช่น การเล่าเรื่องการสร้างครอบครัว เป็นต้น

7. สนับสนุนกิจกรรม ให้สื่อสารให้ครอบครัวมีการสอน ชี้แนะ การปฏิบัติ ต่อผู้สูงวัยในครอบครัว เช่น การให้ความเคารพ การกตัญญู เป็นต้น

8. จัดกิจกรรมค่ายครอบครัวให้เรียนรู้ทักษะการฟัง เพื่อสมาชิกมีส่วนร่วมรับรู้ พุดคุยหาทางออกในการแก้ไขปัญหาคู่ครัวร่วมกัน เช่น การเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมเรียนรู้การแก้ไขปัญหาต่างๆ ของ ครอบครัว เป็นต้น

9. รณรงค์ให้มีครอบครัวมีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพร่วมกัน เช่น การ เดินออกกำลัง การเล่นกีฬา เป็นต้น

10. รณรงค์ให้มีการสอนทักษะชีวิตการอยู่ร่วมกันโดยการมีส่วนร่วมใน งานของครอบครัวอย่างเหมาะสมตามวัย เช่น ลูกช่วยงานบ้านของพ่อแม่ เป็นต้น

11. ครอบครัวมีการกำหนดกติกาการอยู่ร่วมกันของครอบครัว เช่น ลูกกลับบ้านค่าได้กี่โมงและควรแจ้งทางบ้านอย่างไร เป็นต้น
12. สนับสนุนให้เด็ก เยาวชน เรียนรู้ดูแลสมาชิกครอบครัวโดยมีการดูแลช่วยเหลือกันช่วงเวลาเจ็บป่วยเช่น การจัดหาอาหาร การพาไปรับการรักษา เป็นต้น
13. สนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนตามโอกาส เช่น การเข้าร่วมเป็นสมาชิกจิตอาสาพัฒนาวัด จิตอาสาดูแลผู้สูงวัยในชุมชน เป็นต้น
14. สนับสนุนกิจกรรม องค์กรความรู้ให้ครอบครัวมีการสอน ชี้แนะการดูแลตนเองของสมาชิกกลุ่มเสี่ยง เช่น การสอนเรื่องเพศศึกษา การเลือกคู่ครอง เป็นต้น
15. สนับสนุนกิจกรรม ให้ครอบครัวมีการสอน/ถ่ายทอดด้านค่านิยมไทย และความกตัญญูแก่สมาชิก เช่น การสอนการกราบไหว้ การปฏิบัติต่อผู้อาวุโส เป็นต้น
16. สนับสนุนกิจกรรม ให้ครอบครัวสนับสนุนการเรียนรู้ทักษะใหม่เพื่อการพัฒนาตนเองของสมาชิก เช่น การเรียนรู้การใช้อินเทอร์เน็ต ภาษาอังกฤษ เป็นต้น
17. สนับสนุนกิจกรรม ให้ครอบครัวมีการสอน ชี้แนะการดูแลตนเองของสมาชิกในช่วงต่างๆอย่างเหมาะสม เช่น ช่วงตั้งครรภ์ ช่วงวัยหนุ่มสาว ผู้สูงอายุ เป็นต้น

18. สนับสนุนกิจกรรม ให้ครอบครัวมีการถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาในด้านต่างๆแก่สมาชิก เช่น ด้านจักสาน ด้านอาหาร ด้านการละเล่น เป็นต้น

19. สนับสนุนกิจกรรม ให้ครอบครัวมีการจัดหาอาหารที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพโดยคำนึงถึงความเหมาะสมตามวัยเช่น การจัดหาอาหารประเภทปลาสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น

20. สนับสนุนให้ครอบครัวมีกิจกรรมส่งเสริมพัฒนา/ประสบการณ์การเรียนรู้ตามวัยแก่สมาชิก เช่น การอ่านนิทาน การท่องเที่ยวเพื่อเรียนรู้ สร้างเสริมประสบการณ์ เป็นต้น

ข. การมีกิจกรรมร่วมกันประจำ

21. สนับสนุนให้สมาชิกครอบครัวมีกิจกรรมประจำวันร่วมกัน เช่น การรับประทานอาหาร ดูทีวี เป็นต้น

22. สนับสนุนให้ครอบครัวร่วมดูแลบ้าน/สภาพแวดล้อมให้มีความปลอดภัยสำหรับสมาชิก

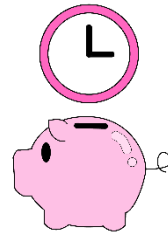
23. สนับสนุนให้ครอบครัวปฏิบัติตามความเชื่อหรือกิจกรรมทางศาสนาที่นับถือร่วมกัน เช่น การไปทำบุญ การตักบาตร การสวดมนต์ เป็นต้น

ค. การพึ่งพาตนเอง

24. ส่งเสริมให้ครอบครัวสนับสนุนการพึ่งพาตนเองในครอบครัว เช่น การทำเกษตรอินทรีย์ การถนอมอาหาร เป็นต้น

25. ส่งเสริมให้ครอบครัวมีการวางแผนทางการเงิน ด้านการหารายได้ ค่าใช้จ่าย การออมเงิน และอื่นๆ ร่วมกันของสมาชิกอย่างเหมาะสม เช่น การปลูกต้นไม้ การทำประกันชีวิตในรูปแบบต่างๆ การวางแผนการใช้จ่าย เป็นต้น

กิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้เช่น กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาของกลุ่มสตรี กิจกรรมวันอาทิตย์ในการสร้างลานวัดลานบ้านเพื่อการเรียนรู้สำหรับเด็ก เยาวชน กิจกรรมร่วมกับศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชนในการจัดทำข้อมูลครอบครัว กิจกรรมส่งเสริมครอบครัวที่ดีเด่นในด้านต่างๆ เพื่อเป็นการสร้างแกนนำตัวอย่างในชุมชน และสนับสนุนครอบครัวให้มีกิจกรรมต่อเนื่องเป็นเครือข่าย



ส่วนที่ 5

ธนาคารเวลากับการดำเนินงานของ
อาสาสมัครครอบครัว

ธนาการเวลากับการดำเนินงานของอาสาสมัครครอบครัว

อาสาสมัครครอบครัวเป็นการทำงานจิตอาสาที่เกิดจากความต้องการให้แต่ละครอบครัวได้ร่วมดูแลกันและกัน เหมือนเช่นครอบครัวขยายในอดีตของสังคมไทย และเพื่อให้แนวคิดนี้คงอยู่และได้ขยายออกไปในชุมชน ในกลุ่มต่างๆเช่นเด็กและเยาวชน การนำแนวคิดธนาการเวลามาเป็นแนวคิดกระบวนการในเชิงเครื่องมือในการทำงานจึงเกิดขึ้น โดยอาสาสมัครครอบครัวที่ดำเนินการจะมีสมุดคู่มือบันทึกการให้เวลากับการทำงาน โดยในช่วงเริ่มต้นเน้นแนวคิด จิตอาสาโดยยังไม่คำนึงถึงการถอนเวลา แต่ให้เป็นการระดมการฝากเวลาเพื่อสร้างความมั่นคงให้สังคมก่อน ดังนั้นอาสาสมัครครอบครัวจะทำงานโดยจิตอาสาที่ไม่หวังผลการได้ถอนชั่วโมงกลับมาในภายหลัง อย่างไรก็ตามแนวคิดธนาการเวลายังคงอยู่คือมีการบันทึกและนับชั่วโมงฝาก ส่วนการจัดการรูปแบบการถอนเวลาในการนำมาใช้นั้นจะเป็นไปโดยกลไกธรรมชาติในชุมชนที่มีการจัดการโดยทีมผู้นำ ผู้จัดการธนาการเวลาแต่ละสาขา ทั้งนี้ขึ้นกับบริบทของแต่ละพื้นที่เช่น ในบางหมู่บ้านจะมีการกำหนดสวัสดิการสำหรับผู้สะสมธนาการเวลาเป็นต้น ซึ่งสวัสดิการจะแตกต่างกันตามมติที่ประชุม ดังนั้นธนาการเวลาจึงเป็นเสมือนการบันทึกความดีความงามอย่างเป็นระบบ โดยการคืนเวลาให้สำหรับผู้ฝากเวลาจะมีหลากหลายรูปแบบตามความเฉพาะและความต้องการของแต่ละพื้นที่ เพราะแต่ละพื้นที่มีจุดอ่อนจุดแข็งการอยู่ร่วมในชุมชนที่แตกต่างกัน ในพื้นที่ที่มีการร่วมมือกันอย่างดี ช่วยเหลือกันอยู่แล้วอย่างสม่ำเสมอ การบันทึกจึงเป็นเพียงเครื่องมือ สำหรับชี้ชัดปริมาณความช่วยเหลือเท่านั้น

รูปแบบธนาคารเวลาสำหรับอาสาสมัครครอบครัว

อาสาสมัครครอบครัวจะบันทึกเวลาเป็นนาฬิกา โดยมีผู้ที่อาสาสมัครครอบครัวให้การดูแล และผู้จัดการของแต่ละหมู่บ้านลงรับรอง กิจกรรมการช่วยเหลือสามารถเป็นการช่วยเหลือได้ทั้งรายบุคคล รายครอบครัวหรือเป็นการช่วยเหลือระดับชุมชน ดังนั้นการฝากเวลาในธนาคารจึงเป็นการฝากในระดับบุคคล ในระดับครอบครัวและระดับชุมชน ซึ่งการถอนเวลานั้นอาจมาในรูปแบบสวัสดิการจากชุมชน จากครอบครัวและจากบุคคลนั้นๆ และเพื่อขยายแนวคิดธนาคารเวลาให้ขยายสู่ระดับหมู่บ้าน จึงรณรงค์ให้ทุกครอบครัวร่วมเปิดบัญชีการออมในระดับครอบครัวต่อไป เพื่อสร้างวัฒนธรรมจิตอาสาตามแนวทางครอบครัว 5 ดี และเป็นการขยายแนวคิดนี้ไปสู่สมาชิกทุกวัยในหมู่บ้าน การดำเนินการได้เริ่มต้นใน 2 กลุ่มคือกลุ่มอาสาสมัครครอบครัวและกลุ่มสภาเด็กและเยาวชน จึงได้จัดทำคู่มือดังเอกสารในภาคผนวก

บรรณานุกรม

กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ.(2562).

แนวทางการดำเนินงานธนาคารเวลาแห่งประเทศไทย. บริษัท
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). กรุงเทพฯ.

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความ
มั่นคงของมนุษย์.นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบัน
ครอบครัว พ.ศ.2560-2564.

ชนิษฐา นันทบุตร,บรรณาธิการ.(2557). คู่มือการจัดการความรู้พัฒนา
ระบบการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนท้องถิ่น. เครือข่ายร่วมสร้าง
ชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่.



ภาคผนวก



สมุดบันทึกเวลา
ธนาคารเวลา สำหรับการสร้างครอบครัวไทย

สมุดบัญชีธนาคารเวลาเลขที่ (0000/หมู่ที่/2563)

(....) โดย อาสาสมัครครอบครัว ชื่อ

หมู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด

โทรศัพท์

(....) โดย สมาชิกสภาเด็ก และเยาวชน ชื่อ

หมู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด

โทรศัพท์

สมุดบันทึกเวลา ธนาคารเวลา สำหรับการสร้างครอบครัวไทย

ข้อมูลทั่วไปของสมาชิกธนาคารเวลา

อาชีพ การศึกษา

(....) ไม่มีโรคประจำตัว (....) มีโรคประจำตัวคือ

ความถนัด.....

ความสนใจ.....

ธนาคารเวลา สำหรับการสร้างครอบครัวไทย

[illegible]

แบบสรุปข้อมูลจากอาสาสมัครครอบครัว

อาสาสมัครครอบครัวชื่อ.....หมู่.....

จำนวนครอบครัวที่อาสาสมัครครอบครัวครอบครัว

ลักษณะครอบครัวที่มีผู้สูงอายุติดบ้านครอบครัว

ครอบครัวที่มีแม่วัยใส ครอบครัวคือ.....

ครอบครัวที่มีลูกวัยเด็ก ครอบครัวคือ.....

ครอบครัวที่มีลูกวัยรุ่น ครอบครัวคือ.....

ครอบครัวมีความต้องการสนับสนุนใดบ้าง

.....

.....

แบบบันทึกข้อมูลครอบครัวที่ดูแล (แบบ อสค. 1)

ชื่อหัวหน้าครอบครัว.....อายุ.....ปี บ้านเลขที่..... หมู่ที่.....

ข้อมูลสำคัญ

.....
.....

สิ่งที่ให้การดูแลเบื้องต้น

.....
.....

การดูแลต่อเนื่อง

.....
.....

สิ่งที่ต้องการการสนับสนุน

.....
.....

ข้อมูลประเด็นที่เรียนรู้จากครอบครัว เช่นเป็นครอบครัวออกกำลังกาย
เป็นครอบครัวทำอาหารทานร่วมกัน เป็นครอบครัวจิตอาสา เป็นต้น

.....
.....
.....

อาสาสมัครครอบครัวที่ดูแล.....

วันที่เยี่ยม.....

แบบมอบหมายครอบครัวสำหรับอาสาสมัครครอบครัว (แบบ อสค. 2)

หมู่ที่

ลำดับ ที่	ชื่ออาสาสมัครครอบครัว	ชื่อหัวหน้าครอบครัวที่ดูแล	ลักษณะเด่นครอบครัว
1.			

ลักษณะเด่น เช่น ผู้สูงอายุอยู่กับลูกหลาน ผู้สูงอายุอยู่ลำพัง มีผู้พิการ มีผู้ป่วยติดเตียง พ่อแม่ทำงานต่างจังหวัด พ่อแม่แยกทางกัน
ครอบครัวมีแม่วัยใส ครอบครัวมีความยากลำบากด้านอาชีพ รายได้เป็นต้น

แบบประเมินครอบครัวอบอุ่นในวัฒนธรรมอีสานใต้

ส่วนที่ 2 คำชี้แจง กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
ข้อความต่อไปนี้ถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาให้ท่าน
สำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ ความคิดเห็น พฤติกรรม และความรู้สึก
ของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
โดยคำตอบจะมี 5 ตัวเลือก

คำตอบของท่านจะนำเสนอในภาพรวม และจะเป็นประโยชน์ในการ
พัฒนาความอบอุ่นในครอบครัวไทยต่อไป ขอขอบคุณในความร่วมมือตอบ
คำถาม โดยกา / ในข้อที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ค่า	ข้อความ	นิยาม
คะแนน		
0	ไม่ทำเลย	ไม่เคยปฏิบัติเรื่องนั้นๆ
1	บางครั้ง	มีการปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมในเรื่องนั้นๆ นานๆครั้ง เฉลี่ยเดือนละ 1 ครั้ง หรือ 1 ครั้งที่มี เหตุการณ์เกี่ยวข้อง
2	บ่อยครั้ง	มีการปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมในเรื่องนั้นๆ บ่อยครั้งเฉลี่ยเดือนละ 2-3 ครั้ง หรือ 2-3 ครั้ง ที่มีเหตุการณ์เกี่ยวข้อง
3	เป็นประจำ	มีการปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมในเรื่องนั้นๆ เป็นประจำสม่ำเสมอเฉลี่ยเดือนละ 4 ครั้งขึ้นไป หรือทุกครั้งที่มีเหตุการณ์เกี่ยวข้อง

ข้อความ	ไม่ทำ เลย	บางครั้ง เฉลี่ยเดือนละ 1 ครั้ง หรือ 1 ครั้งที่มีเหตุการณ์ เกี่ยวข้อง	บ่อยครั้ง เฉลี่ยเดือนละ 2-3 ครั้ง หรือ 2-3 ครั้งที่มี เหตุการณ์เกี่ยวข้อง	เป็นประจำ เฉลี่ยเดือนละ 4 ครั้งขึ้นไป หรือทุกครั้งที่มีเหตุการณ์ เกี่ยวข้อง
ด้านการอยู่ร่วมแบบผูกพัน				
1. สมาชิกมีส่วนร่วมในการพูดคุยเพื่อตัดสินใจในประเด็นสำคัญของครอบครัว เช่น ด้านการเรียน ด้านอาชีพ เป็นต้น				
2. สมาชิกครอบครัวมีการช่วยเหลือกันทั้งในช่วงเวลาทุกข์หรือสุข เช่น การถามไถ่ช่วยเหลือโดยไม่ต้องร้องขอ เป็นต้น				
3. ครอบครัวมีการพูดคุยปรึกษาหารือกันเกี่ยวกับชีวิต ความเป็นอยู่และ/หรือเกี่ยวกับอนาคตของสมาชิก เช่น การเรียน การทำงาน การครองคู่ เป็นต้น				
4. ครอบครัวมีการสื่อสารพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ เช่น การนั่งล้อมวงคุยกันหลังรับประทานอาหาร หรือนั่งพูดคุยกันในเวลารว่าง เป็นต้น				
5. สมาชิกมีกิจกรรมแสดงความเอาใจใส่ทุกข์สุขของคนในครอบครัวสม่ำเสมอ เช่น ลูกหลานถามสุขภาพคุณตาคุณยาย พ่อแม่ถามไถ่เรื่องการเรียนของลูก เป็นต้น				
6. ครอบครัวมีการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตของบรรพบุรุษแก่สมาชิกเพื่อการเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจ เช่น การเล่าเรื่องการสร้างครอบครัว เป็นต้น				
7. ครอบครัวมีการสอน ชี้นำ การปฏิบัติต่อผู้สูงวัยในครอบครัว เช่น การให้ความเคารพ การกตัญญู เป็นต้น				
8. สมาชิกมีส่วนร่วมรับรู้ พูดคุยหาทางออกในการแก้ไขปัญหาครอบครัวร่วมกัน เช่น การเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมเรียนรู้การแก้ไขปัญหาต่างๆ ของครอบครัว เป็นต้น				
9. ครอบครัวมีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพร่วมกัน เช่น การเดินออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เป็นต้น				
10. ครอบครัวอยู่ร่วมกันโดยมีส่วนร่วมในงานของครอบครัวอย่างเหมาะสมตามวัย เช่น ลูกช่วยงานบ้าน เป็นต้น				
11. ครอบครัวมีการกำหนดกติกาการอยู่ร่วมกัน เช่น ลูกกลับบ้านค่ำได้กี่โมงและควรแจ้งทางบ้านอย่างไร เป็นต้น				
12. สมาชิกครอบครัวมีการดูแลช่วยเหลือกันช่วงเวลาเจ็บป่วยเช่น การจัดหาอาหาร การพาไปรับการรักษา เป็นต้น				
13. ครอบครัวมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนตามโอกาส เช่น การเข้าร่วมเป็นสมาชิกจิตอาสาพัฒนาวัด จิตอาสาดูแลผู้สูงวัยในชุมชน เป็นต้น				
14. ครอบครัวมีการสอน ชี้นำการดูแลตนเองของสมาชิกกลุ่มเสี่ยง เช่น การสอนเรื่องเพศ การเลือกคู่ครอง เป็นต้น				

ข้อความ	ไม่ทำ เลย	บางครั้ง เฉลี่ยเดือนละ 1 ครั้ง หรือ 1 ครั้งที่มีเหตุการณ์ เกี่ยวข้อง	บ่อยครั้ง เฉลี่ยเดือนละ 2-3 ครั้ง หรือ 2-3 ครั้งที่มี เหตุการณ์เกี่ยวข้อง	เป็นประจำ เฉลี่ยเดือนละ 4 ครั้งขึ้นไป หรือทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์ เกี่ยวข้อง
15. ครอบครัวยมีการสอน/ถ่ายทอดด้านค่านิยมไทยและความดีงามแก่สมาชิก เช่น การสอนการกราบไหว้ การปฏิบัติต่อ ผู้อาวุโส เป็นต้น				
16. ครอบครัวยสนับสนุนการเรียนรู้ทักษะใหม่เพื่อการพัฒนาตนเองของสมาชิก เช่น การเรียนรู้การใช้อินเทอร์เน็ต ภาษาอังกฤษ เป็นต้น				
17. ครอบครัวยมีการสอน ชี้นำการดูแลตนเองของสมาชิกในช่วงต่างๆอย่างเหมาะสม เช่น ช่วงตั้งครรภ์ ช่วงวัยหนุ่มสาว ผู้สูงอายุ เป็นต้น				
18. ครอบครัวยมีการถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาในด้านต่างๆแก่สมาชิก เช่น ด้านจักสาน ด้านอาหาร ด้านการเล่น เป็นต้น				
19. ครอบครัวยมีการจัดหาอาหารที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพโดยคำนึงถึงความเหมาะสมตามวัยเช่น การจัด อาหารประเภทปลาสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น				
20. ครอบครัวยมีกิจกรรมส่งเสริมพัฒนา/ประสบการณ์การเรียนรู้ตามวัยแก่สมาชิก เช่น การอ่านนิทาน การท่องเที่ยวเพื่อ เรียนรู้สร้างเสริมประสบการณ์ เป็นต้น				
ด้านที่ 2 การมีกิจกรรมร่วมกันประจำ				
21. สมาชิกครอบครัวยมีกิจกรรมประจำวันร่วมกัน เช่น การรับประทานอาหาร ดูทีวี เป็นต้น				
22. ครอบครัวยร่วมดูแลบ้าน/สภาพแวดล้อมให้มีความปลอดภัยสำหรับสมาชิก				
23. ครอบครัวยปฏิบัติตามความเชื่อหรือกิจกรรมทางศาสนาที่นับถือร่วมกัน เช่น การไปวัดทำบุญ การตักบาตร การสวด มนต์ เป็นต้น				
ด้านที่ 3 การพึ่งพาตนเอง				
24. ครอบครัวยสนับสนุนการพึ่งพาตนเองในครอบครัว เช่น การทำเกษตรอินทรีย์ การถนอมอาหาร เป็นต้น				
25. ครอบครัวยมีการวางแผนทางการเงิน ด้านการหารายได้ ค่าใช้จ่าย การออมเงิน และอื่นๆ ร่วมกันของสมาชิกอย่าง เหมาะสม เช่น การปลูกต้นไม้ การทำประกันชีวิตในรูปแบบต่างๆ การวางแผนการใช้จ่าย เป็นต้น				

แบบบันทึกและแบบประเมินต่างๆในภาคผนวก
สามารถดาวน์โหลดได้ที่

<https://www.thaihappyfamily.com/>



