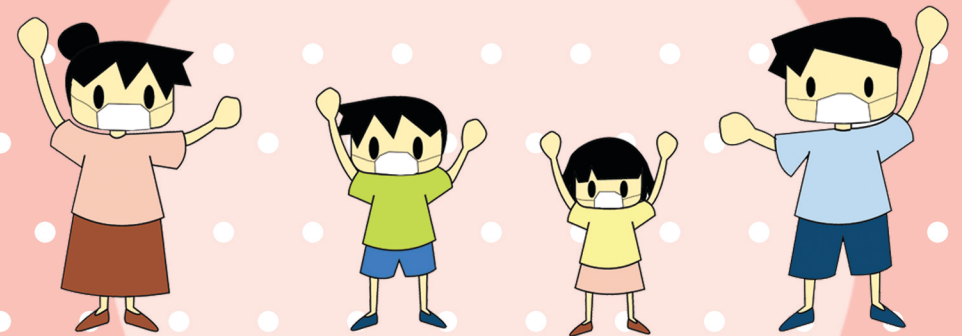


คู่มือครอบครัวในการเผชิญกับภาวะวิกฤต จากสถานการณ์โรคโควิด19



ผู้เขียน สุรีย์ ธรรมิกบวร, จารุวรรณ ชูปวา

ผู้ตรวจทาน จารุวรรณ ชูปวา

ผู้วาดภาพประกอบ กัลมลี ธรรมิกบวร

ผู้จัดทำรูปเล่ม กนกอร ธาณี

จัดพิมพ์ โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

จำนวนพิมพ์ 100 เล่ม ปีที่พิมพ์ 2563

ผู้สนับสนุน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ

โครงการการพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบ
ที่เชื่อมโยงและบูรณาการกับระบบและกลไกการดูแลระดับพื้นที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ

2563

คู่มือครอบครัวในการเผชิญกับภาวะวิกฤตจาก สถานการณ์โรคโควิด19

สุรีย์ ธรรมิกบวร

จารุวรรณ ชูปวา

โครงการพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบที่เชื่อมโยงและ
บูรณาการกับระบบและกลไกการดูแลระดับพื้นที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

2563



คำนำ

คู่มือนี้จัดทำขึ้นสำหรับครอบครัวในการวางแผนการดำรงชีวิตเพื่อเผชิญกับสถานการณ์โรค โควิด19 เนื่องจากเป็นภาวะที่ยากลำบากจากความวิตกกังวลกลัวติดโรค และจากมาตรการในการลดการแพร่กระจายเชื้อ ที่กำหนดให้อยู่บ้านงดกิจกรรมที่ทำให้มีการรวมตัวกัน สักปิดโรงเรียน และขยายเวลาเปิดภาคเรียนไปถึงเดือนกรกฎาคม และปิดสถานที่ต่าง ๆ ทำให้มีคนตกงานมาก และจะมีเวลาอยู่ร่วมกันที่บ้านเป็นระยะเวลานาน การทำให้ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาคุณภาพจึงจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนร่วมกัน

คู่มือนี้ประกอบด้วย แนวทางการประเมิน การจัดตาราง และแนวทางการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ จึงหวังว่าผู้ใช้คู่มือทั้งที่เป็นครอบครัวหรือผู้ทำงานร่วมกับครอบครัวจะสามารถทำให้เกิดประโยชน์และมีความพร้อมในการปรับตัวให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตินี้ไปได้

สุรีย์ ธรรมิกบวร



สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
วัตถุประสงค์คู่มือ	2
แนวทางการใช้คู่มือ	2
ผู้ใช้เครื่องมือ	2
แนวคิดในการพัฒนาคู่มือ	3
แนวทางในการพัฒนาครอบครัวเพื่อการเผชิญกับสถานการณ์ โรคโควิด19	7
การรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงในครอบครัวในสถานการณ์ โรคโควิด19	11
ครอบครัวกับการรับมือกับการเรียนออนไลน์	18
การเรียนการสอนออนไลน์เป็นอย่างไร	18
ครอบครัวกับการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเรียนออนไลน์ ที่บ้าน	20
การจัดตารางเวลาการเรียนรู้ร่วมกันของครอบครัว	21
หลักการสนทนาหรือการรับฟังกันในครอบครัว	25
การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเล่นอิสระ	28
แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเล่นอิสระ	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การจัดพื้นที่และการส่งเสริมพัฒนาการจากการเล่นอิสระ	30
การส่งเสริมการเรียนรู้จากการช่วยงานบ้าน	31
เป้าหมายการส่งเสริมการเรียนรู้จากการช่วยงานบ้าน	32
แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้จากการช่วยงานบ้าน	33
การส่งเสริมบุตรหลานผ่านกิจกรรมเรียนรู้งานจิตอาสา	36
การสร้างโอกาสให้มีกิจกรรมการอ่านหนังสือ	38
แนวทางการสร้างโอกาสให้มีกิจกรรมการอ่านหนังสือ	38
การส่งเสริมกิจกรรมฝึกฝนทักษะ	39
ความเครียด และการประเมินความเครียด	41
การป้องกันความเครียดในภาวะยากลำบากจากสถานการณ์ โรคโควิด19	42

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 แสดงแบบจำลองผลกระทบจากสถานการณ์ต่อ
ครอบครัว ตามแนวคิดแบบจำลองเอปีซีเฮอร์ซ

6



คู่มือครอบครัวในการเผชิญกับภาวะวิกฤตจากสถานการณ์ โรคโควิด19

บทนำ

ตามที่ได้เกิดสถานการณ์โรคโควิด19 ทำให้รัฐต้องมีมาตรการเพื่อ
เร่งลดการแพร่กระจายเชื้อ ได้แก่ มาตรการอยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติ ที่
กำหนดให้มีการทำงานจากบ้าน ปิดโรงเรียน ปิดห้างร้าน ที่จะทำให้มีการ
รวมคนมากเพื่อลดโอกาสแพร่เชื้อ นอกจากนี้ มาตรการที่สำคัญคือ การมี
ระยะห่างทางกายเพื่อลดโอกาสสัมผัสกัน โดยทุกคนต้องอยู่ห่างกัน 2 เมตร
แม้ขณะอยู่ที่บ้าน และผลกระทบจากการปิดธุรกิจต่าง ๆ ทำให้ สมาชิกใน
ครอบครัวกลับมาเก็บตัวที่บ้านมากขึ้น และส่งผลต่อภาวะเศรษฐกิจใน
ครอบครัว ทั้งระยะสั้นระยะยาว จึงเป็นสถานการณ์ที่ครอบครัวจะต้อง
เผชิญกับการดูแลครอบครัวไม่ให้เกิดโรค ไม่แพร่โรค การดูแลครอบครัวให้
สามารถปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตในภาวะที่ยากลำบากนี้โดยไม่ก่อให้เกิด
ความเครียดจนเกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือเกิดความเครียด
และในเวลาที่มีโอกาสอยู่ใกล้ชิดพร้อมหน้าพร้อมตา ควรเป็นโอกาสดีที่ทุก
คนได้สร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัวร่วมกัน ดังนั้น คู่มือนี้ภายใต้โครงการ
พัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบที่เชื่อมโยงและบูรณาการกับระบบ
และกลไกในพื้นที่ จึงได้จัดทำคู่มือนี้เพื่อประโยชน์ของครอบครัว ในตำบล
เมืองศรีโค อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี และผู้สนใจสามารถ
นำไปประยุกต์ปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไปทั้งในภาวะวิกฤติจาก
สถานการณ์ต่าง ๆ และภาวะปกติ เพื่อร่วมสร้างครอบครัวอบอุ่นต่อไป

วัตถุประสงค์คู่มือ

1. เพื่อให้แนวทางในการประเมินเพื่อรับรู้สถานการณ์ครอบครัว
2. เพื่อให้แนวทางในการดำเนินการเพื่อแก้ไขป้องกันผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์โรคโควิด19
3. เพื่อให้เครื่องมือในการส่งเสริมการจัดการเพื่อส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นตามแนวทางครอบครัว 5 ดีบวกในภาวะวิกฤติ

แนวทางการใช้คู่มือ

1. เลือกหัวข้อที่สนใจและศึกษาแนวทาง
2. พิจารณาเครื่องมือและนำไปประยุกต์ใช้

ผู้ใช้เครื่องมือ

ผู้ใช้เครื่องมือ คือ ครอบครัวที่สนใจในการปรับตัวกับสภาวะวิกฤติจากสถานการณ์โรคโควิด19 หรือสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อครอบครัว และผู้ปฏิบัติงานด้านครอบครัว เช่น อาสาสมัครครอบครัว คณะทำงาน ศูนย์พัฒนาครอบครัว ครู นักพัฒนาชุมชน กลุ่มสตรี สภาเด็กและเยาวชน

แนวคิดในการพัฒนาคู่มือ

พัฒนาจากแนวคิดครอบครัวอบอุ่น แนวคิดครอบครัว 5 ดีบวก และทฤษฎีคืนสภาพครอบครัว (the resiliency model)

แนวคิดครอบครัวอบอุ่นตามนิยามของสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งประกอบด้วย การแสดงบทบาทของครอบครัว การมีสัมพันธภาพในครอบครัว และการพึ่งพากัน ในครอบครัว แนวคิดนี้ ให้แนวทางในการประเมินและกำหนดเป้าหมาย แนวคิดครอบครัว 5 ดีบวก ให้แนวทางในการดำเนินการเพื่อสร้างครอบครัวอบอุ่น และทฤษฎีคืนสภาพให้แนวทางในการประเมินระยะของสถานการณ์ครอบครัวมี 2 ระยะ คือ

1) ระยะปรับตัวชั่วคราว (The adjustment phase in family resiliency) เป็นระยะที่ครอบครัวมีการประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดวิกฤติ ความเสี่ยงหรือความเปราะบางของครอบครัว ลักษณะครอบครัว แหล่งประโยชน์หรือทุนทางสังคมของครอบครัว การรับรู้หรือการตีความของครอบครัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และความสามารถในการแก้ไขปัญหา

2) ระยะการปรับตัวถาวร หรือระยะการปรับตัวการคืนสภาพของครอบครัว (The family adaptation phase in family resiliency) เป็นระยะที่ครอบครัวผ่านการประเมินผลกระทบ ความสามารถในการรับมือ ดังนั้น แนวทางการปรับตัวจะพิจารณาสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะตามแนวคิดดังกล่าว เพื่อพัฒนาความสามารถในการรับมือ เพราะหากครอบครัวไม่พร้อม การคืนสภาพจะไม่เกิด

การคืนสภาพครอบครัว หมายถึง แบบแผนพฤติกรรมทางบวก และความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคลในครอบครัวและรวมถึงระบบ ครอบครัว ซึ่งแสดงออกภายใต้ภาวะที่ยากลำบาก กระบวนการปรับตัวจะ รวมไปถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ระหว่าง ครอบครัวกับชุมชน เพื่อให้การคืนสภาพนั้นเกิดความผานกลมกลืน สมดุล และเกิดความผานของครอบครัว แนวคิดย่อย ตามแบบจำลอง เอ บีซีเอ็กซ์ (ABCX model) (ดาร์นี จงอุดมการณ์,2558) มีดังนี้

A หมายถึง สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา

B คือ แหล่งประโยชน์ของครอบครัว

C คือ การรับรู้หรือการตีความของครอบครัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

X คือ ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัว

ซึ่งมีปัจจัยที่จะส่งผลบวกหรือลบต่อสถานการณ์ 3 ปัจจัยคือ

1) ปัจจัยเสี่ยงหรือความเปราะบางของครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว พัฒนาการของครอบครัว

2) แหล่งประโยชน์หรือทุนทางสังคมของครอบครัว ครอบครัวมี ทุนทุนประสพการณ์ เครือข่ายใดบ้าง เครือข่ายสัมพันธ์ทางสายเลือด หรือ ทางอื่น ๆ เช่น ทางออนไลน์ เป็นต้น

3) ความสามารถในการเผชิญปัญหาของครอบครัว

ตามทฤษฎีคืนสภาพครอบครัว A คือภาวะวิกฤตจากโรคโควิด ซึ่ง แต่ละครอบครัวเผชิญสถานการณ์เหมือนกัน B คือแหล่งประโยชน์ของ ครอบครัว ในชุมชนตำบลเมืองศรีไค ซึ่งเป็นตำบลศึกษานำร่องตำบลพื้นที่ ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบ มีหน่วยต่าง ๆ ในตำบลร่วมกันทำกิจกรรม เสริมความเข้มแข็งให้แต่ละครอบครัว นอกจากนี้ แหล่งประโยชน์ในแต่ละ

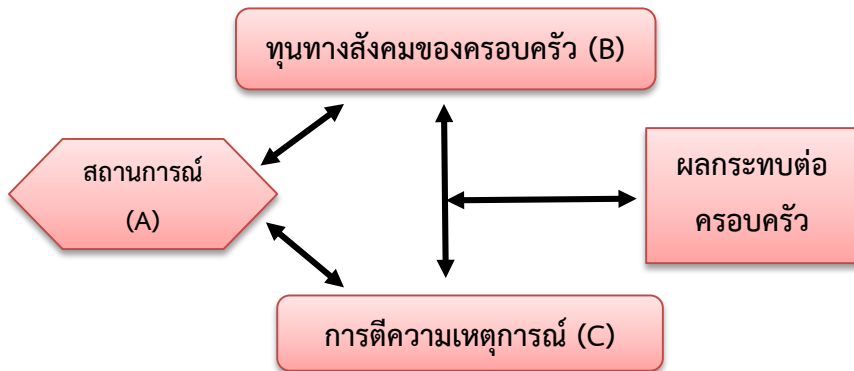
ครอบครัวซึ่งได้ดำเนินการตามแนวทางครอบครัว 5 ดีบวก ซึ่งประกอบด้วย อาหารดี ออกกำลังกายดี จิตอาสาดี สื่อสารดี ใส่ใจดีและการออมดี C คือ การรับรู้หรือการตีความของครอบครัวต่อเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น ซึ่งการตีความเชิงบวกเป็นสิ่งที่ได้มีการอบรมพัฒนาให้ผู้เกี่ยวข้องในชุมชน ทำให้ การรับมือ มีความพร้อมในระดับหนึ่ง ดังผลการศึกษาผลกระทบในชุมชน ในช่วงแรกที่มีสถานการณ์โรคโควิด19โดยการสัมภาษณ์ผู้นำ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ประธานกลุ่มสตรี อาสาสมัครครอบครัว อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 27 คนในระหว่างวันที่ 30 มีนาคม ถึง 3 เมษายน 2563 รวบรวม โดยตอบผ่าน google formและโทรศัพท์สัมภาษณ์ในผู้ที่ไม่สะดวกตอบ ผ่าน google form ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ ส่วนใหญ่มีความตื่นตัว ห่วงทางป้องกัน แต่สามารถบริหารจัดการได้ ไม่ลำบากในเรื่อง อาหารหรือที่อยู่อาศัย

ในเหตุการณ์โรคโควิดทุกคนจำเป็นต้องอยู่บ้าน ต้องมีระยะห่าง 2 เมตร อาจเบื่อ เครียดหงุดหงิด แต่หากมองแต่ในแง่ลบจะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย จะยิ่งเครียด การมองในแง่บวกจะทำให้ไม่เครียดและมีแนวทางที่จะสร้างประโยชน์ให้ตนเองและครอบครัวได้แม้ในภาวะวิกฤติ ครอบครัวมองสถานการณ์โรคโควิดได้ตามความเป็นจริงหรือไม่ และจากแนวคิดสิ่งที่ต้องประเมินปัจจัยที่จะส่งผลบวกหรือลบต่อสถานการณ์ 3 ปัจจัย

1) ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นอย่างไร พัฒนาการของครอบครัวอยู่ในช่วงใดเพื่อจะประเมินว่ามีจำนวนสมาชิกที่จะได้รับผลกระทบมากน้อยเพียงใด

2) แหล่งประโยชน์หรือทุนทางสังคมของครอบครัวมีเครือข่ายกี่ เครือข่าย ได้เคยมีกิจกรรมจิตอาสา ในธนาคารเวลา หรือในเครือข่ายใดหรือไม่ เพื่อประเมินว่าครอบครัวสามารถขอการสนับสนุนจากที่ใดบ้าง ครอบครัวมีต้นทุนประสบการณ์ในการเผชิญกับวิกฤติใดบ้างและสามารถ แก้ปัญหาได้หรือไม่ เครือข่ายสัมพันธ์ทางสายเลือดในครอบครัวที่เป็น ครีวเรือนเดียวกันมีกี่คน ลักษณะบ้านสะดวกในการอยู่ร่วมโดยมีพื้นที่ ส่วนตัวมากนักน้อยเพียงใดในช่วงที่ต้องอยู่บ้าน เพื่อกักตัว หรืออยู่บ้านเพื่อลด โอกาสการแพร่กระจายเชื้อ หรือทางอื่น ๆ เช่น ทางออนไลน์ เป็นต้น

3) ความสามารถในการเผชิญปัญหาของครอบครัว ครอบครัวมี วิธีการจัดการอย่างไร มองหาทางแก้ปัญหาร่วมกันมีการรับฟังกัน หรือยอม จำนนไม่มีพลังร่วมในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ หรือต่างคนต่างเอาตนเอง เป็นศูนย์กลางเรียกร้องโดยไม่สนใจสถานการณ์ภายในครอบครัว ซึ่งแบบ แผนการเผชิญที่ดีคือการหันหน้ารับฟังกันและกันร่วมกันคิดร่วมกัน วางแผน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงแบบจำลองผลกระทบจากสถานการณ์ต่อครอบครัว ตามแนวคิดแบบจำลอง เอปี่ซีเอ็กซ์ (ดัดแปลงจาก ดารุณี จงอุดมการณ์, 2558 ซึ่งสรุปภาพความคิดจาก Friedman,Bowden,& Jones,2003; p.466)

แนวทางในการพัฒนาครอบครัวเพื่อการเผชิญกับสถานการณ์โรคโควิด19

จากสถานการณ์โรคโควิด อาจทำให้ครอบครัวมีสภาวะที่ยากลำบาก ดังนั้นแต่ละครอบครัวควรได้รับการส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว การพัฒนาให้เกื้อหนุนทางสังคมของครอบครัว และการพัฒนาศักยภาพในการเผชิญปัญหาของครอบครัว ดังต่อไปนี้

1) การส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวในช่วงที่เป็นสถานการณ์โรคโควิด19 มีความอ่อนน้อมไหวที่ควรระมัดระวังในการอยู่ร่วม (เนื่องจากการอยู่ร่วมภายใต้มาตรการที่จำเป็นต้องเว้นระยะห่างทางกาย แม้ภายในครอบครัวเพราะระยะห่างทางกาย 2 เมตร จะทำให้ทุกคนปลอดภัยจากโรคโควิด) และความจำเป็นต้องอยู่ร่วมโดยไม่มีความพร้อมในหลายด้าน เช่น สถานที่ทำงาน สถานที่เล่น สถานที่เรียนภายในบ้าน หรือพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุในบ้าน อาจก่อให้เกิดบรรยากาศ ที่อึดอัดได้ หรือมีปัญหาจากความเครียดสะสมของแต่ละบุคคล ดังนั้นการมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ยังรักษาระยะห่างทางกายตามมาตรการได้ จึงมีความสำคัญ โดยสาระสำคัญที่ควรสื่อสาร คือ การช่วยให้ทุกคนได้รู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ของตน มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงและบริหารจัดการ โดยมีรายละเอียดให้ตรวจสอบความเครียด และปัจจัยความเครียดเป็นระยะมีการออกแบบการดำเนินชีวิตของตนให้มีการผ่อนคลาย และเข้าใจความเป็นองค์รวมดูแลความเครียดกันและกัน เพราะหากสมาชิกในครอบครัวมีความเครียดย่อมส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวได้โดยง่าย ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลหลักของครอบครัวควรได้ทำความเข้าใจกับสมาชิก เพราะสภาวะความยากลำบากนี้ไม่สามารถคาดการณ์ช่วงเวลาได้

2) การค้นหาทุนทางสังคมที่มีในครอบครัว โดยให้สมาชิกครอบครัวทุกคนได้ทบทวนความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่ตนมี เพื่อนำสิ่งดังกล่าวมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นต้นทุนให้แต่ละคนได้นำมาเป็นแนวทางในการวางแผนสำหรับรับมือกับการเปลี่ยนแปลงจากสถานการณ์โรคโควิดได้ต่อไป เช่น สมาชิกผู้สูงวัยอาจบอกเล่าเกี่ยวกับความสามารถด้านการทำเกษตร ด้านอาหาร ด้านศิลปะต่าง ๆ ซึ่งอาจสามารถนำมาพัฒนาให้น่าสนใจได้ สมาชิกวัยทำงานอาจนำประสบการณ์การทำงานที่มี ประสบการณ์ความรู้และทักษะด้านเทคโนโลยี ด้านการค้า หรือด้านอาเซียนมาพูดคุยให้สมาชิกทุกคนได้ฟัง เด็ก ๆ ลูกหลานอาจนำเรื่องราวความสนใจที่ตนมีมาบอกเล่า เพื่อให้ครอบครัวรับรู้รับทราบว่าลูกหลานของตนมีความสนใจ มีความสามารถพิเศษในด้านใด สมาชิกแต่ละคนมีเพื่อน มีเครือข่ายที่เป็นต้นทุนทางสังคมมากน้อยแค่ไหน เช่น ทุนทางเครือข่ายออนไลน์ ทุนเครือข่ายสมาชิกเกษตร ทุนเครือข่ายพ่อแม่ เป็นต้น ซึ่งการรับฟังเรื่องราวของกันและกันแบบตั้งใจ แบบไม่ตัดสินแบบนี้จะทำให้เกิดการเสริมพลังความคิดกันอย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องมีใครต้องบอกให้ใครทำอะไรแต่ทุกคนจะรับรู้และไปทำตามบทบาทหน้าที่ของตน จึงทำให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้น การสนทนาที่รับฟังกันอย่างตั้งใจไม่ตัดสินนี้ เรียกว่าสุนทรียสนทนา (dialogue) ซึ่งในช่วงแรกอาจรู้สึกไม่คุ้นเคย แต่ขอให้ได้ฝึกฝนและฝึกฝนตนเอง โดยเฉพาะผู้ที่มีอำนาจมากกว่า อำนาจเหนือกว่าจะต้องฝึกฝนมากในช่วงแรกที่จะไม่ตัดสินลูกหลาน ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะในภาวะที่ทุกคนเหมือนต้องอยู่ร่วมกัน ไม่สามารถไปทีไหนได้ หากมีสภาวะขัดแย้งในครอบครัวจะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานที่อาจกลายเป็นความรุนแรงใน

ครอบครัวได้ และหากไม่ปรับตัวต่อกันสร้างความสมดุลในชีวิตจะทำให้ยากลำบากในการใช้ชีวิตร่วมตลอดเวลา เช่น สามีภรรยาที่ต่างคนต่างทำงานนอกบ้านเมื่อสามีต้องอยู่บ้านตลอดเวลา หรือภรรยาต้องอยู่บ้านตลอดเวลาจากที่เคยมีงานนอกบ้านอาจรู้สึกหงุดหงิดไม่คุ้นเคยกับสภาวะนั้น หรือลูกหลานอาจได้มีเวลาไปคุยหรือออกกำลังกายสนุกสนานกับเพื่อนๆ แต่ในสภาวะนี้ ไม่สามารถไปรวมกลุ่มได้อาจรู้สึกแคว้งคว้างทำอะไรไม่ถูก ไม่รู้จะเอาตัวไปทำอะไร โดยเฉพาะในครอบครัวที่ไม่ได้ให้ลูกหลานมีบทบาทช่วยงานอะไรในบ้าน เมื่อลูกหลานจะช่วยอาจไม่รู้จะวางตัวอย่างไร ถ้าผู้ใหญ่ในครอบครัวไม่เข้าใจไม่ชี้ชวนไม่เปิดโอกาสจะทำให้มีความเกือเขินในการร่วมทำกิจกรรมในครอบครัวได้

3) การเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาให้สมาชิกในครอบครัว เพื่อช่วยให้สมาชิกครอบครัวทำบทบาทหน้าที่ของตนต่อไปได้ แม้มีข้อจำกัด เช่น การเรียนรู้วิธีพูดคุยกับลูกหลาน การจัดการศึกษาให้บุตรหลานในภาวะที่ยากลำบาก การร่วมกันวางแผนด้านอาหารของครอบครัว การดูแลผู้สูงวัยและเด็กเล็กในบ้านให้ปลอดภัย เป็นต้น และที่สำคัญ คือ การเพิ่มความสามารถในการรวมพลังความคิด ทักษะความสามารถ ของครอบครัวในการแก้ไขปัญหาเพื่อก้าวผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากในครอบครัวไปด้วยกัน ทั้งนี้ในช่วงนี้ให้คำนึงถึงครอบครัวที่ไม่สามารถมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวเนื่องจากสถานการณ์โรคโควิดด้วย เช่น ลูกหลานที่ต้องทำงานหรือเรียนที่กรุงเทพไม่สามารถกลับมาบ้านได้ เป็นต้น การสนับสนุน ให้กำลังใจสม่ำเสมอ จะทำให้สมาชิกครอบครัวมีความรู้สึกเหมือนอยู่ใกล้กัน โดยใช้ระบบออนไลน์

4) การหนุนเสริมความสามารถของครอบครัวโดยหน่วยงาน

องค์กรต่าง ๆ ในชุมชน ครอบครัวมีความหลากหลายทั้งครอบครัวที่พร้อม ไม่พร้อม นอกจากนี้ สถานการณ์ยากลำบากนี้ ไม่สามารถคาดการณ์วัน สิ้นสุดได้ ดังนั้น การหนุนเสริมช่วยเหลือจากภายนอกจึงมีความสำคัญต่อ การคืนสภาพกลับสู่สภาวะปกติของครอบครัวได้รวดเร็ว ดังตัวอย่างของ การดำเนินการของอาสาสมัครครอบครัว ในการเยี่ยมให้กำลังใจครอบครัว ที่มีผู้สูงอายุ มีผู้ป่วยเรื้อรัง มีผู้ป่วยติดเตียง เพื่อให้ข้อมูล เพื่อติดตามดูแล ให้ความช่วยเหลือเป็นระยะ การร่วมหนุนเสริมแนวทางการดูแลบุตรหลาน ให้มีการเรียนรู้พัฒนาต่อเนื่อง เช่น การส่งหนังสือนิทานให้อ่าน การจัด กิจกรรมทำคลิปสำหรับเยาวชนเพื่อให้มีกิจกรรม การจัดสอนออนไลน์ เพื่อให้โอกาสเด็กๆ ได้เรียนรู้ในช่วงที่ปิดเทอมและมาตรการอยู่บ้าน

จากแนวทางดังกล่าวเพื่อให้แต่ละหมู่บ้านในโครงการมีความพร้อม ในการดูแลครอบครัว และลดภาวะวิกฤติที่อาจเกิดขึ้นในเวลาที่ไม่สามารถ คาดการณ์ระยะเวลาของสถานการณ์ยากลำบากนี้ได้ นอกจากนี้ การ พัฒนาเด็กและเยาวชนควรได้รับการดูแลต่อเนื่องให้มีการพัฒนาการตามวัย และผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรังได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมในท่ามกลาง มาตรการต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะการจัดการความเครียดในครอบครัว เพื่อลดความรุนแรงที่อาจเกิดจากความเครียดที่มากและจัดการไม่ เหมาะสม ดังนั้น การจัดกิจกรรมในการส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว การจัดกิจกรรมลดความเครียด การจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพครอบครัว ในการหนุนเสริมการเรียนรู้ของเด็กต่อเนื่อง ตลอดจนการให้การศึกษาการ เรียนรู้ในระบบออนไลน์ซึ่งเด็ก ๆ จะต้องเรียนในอนาคตเป็นต้น

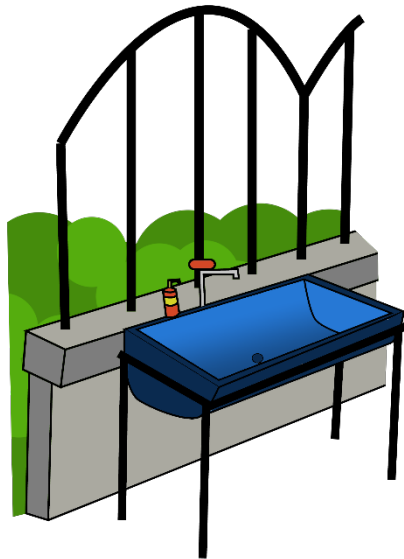
แนวทางในการพัฒนาครอบครัวเพื่อการเผชิญกับ สถานการณ์โรคโควิด19

- 1) การส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัวในช่วงที่เป็นสถานการณ์โควิด
- 2) การค้นหาทุนทางสังคมที่มีในครอบครัว
- 3) การเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาให้สมาชิกในครอบครัว
- 4) การหนุนเสริมความสามารถของครอบครัวโดยหน่วยงาน

การรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงในครอบครัวในสถานการณ์โรคโควิด19

จากมาตรการเพื่อแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกๆระดับตั้งแต่ระดับประเทศ ระดับชุมชน ระดับองค์กร ดังนั้นในระดับครอบครัวและระดับบุคคลย่อมมีการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเข้าใจเรียนรู้และปรับตัวให้ดีที่สุดเพื่อลดผลกระทบ ต่อสมาชิกในครอบครัวจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ด้านสิ่งแวดล้อมกายภาพของบ้าน จากหลักการที่ให้มียะห่างระหว่างบุคคลเพื่อลดการติดเชื่อในระยะ 2 เมตร และลดการสัมผัสกัน ดังนั้น ควรจัดให้มีมุมส่วนตัวของแต่ละคนภายในบ้านหรือบริเวณบ้าน จัดให้มีมุมรับประทานอาหารแยก มีมุมสำหรับล้างมือภายในบ้านหลายจุดเพื่อสนับสนุนให้มีการล้างมือบ่อย ๆ การจัดให้บ้านมีอากาศถ่ายเทมีแสงแดดส่องถึง จะช่วยให้ลดเชื่อและลดการแพร่กระจายเชื่อได้ ทั้งนี้ การทำความเข้าใจกันในครอบครัวให้ทราบตามหลักสถิติตัวเลขที่ปรากฏจากข่าวการเจ็บป่วยมีการติดต่อกันกับคนภายในบ้านเป็นสาเหตุที่พบมาก และหลักการนี้ช่วยได้ ดังนั้น กายห่างไม่ได้หมายถึงไม่ใส่ใจกัน เพื่อให้ไม่รู้สึกเครียดจากที่ต้องรักษาระยะห่าง แต่ห่างเพราะรักครอบครัวไม่ต้องการให้มีการติดเชื่อในครอบครัว

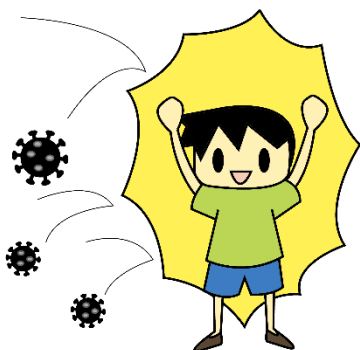


2. ด้านสิ่งแวดล้อมในลักษณะของบรรยากาศภายในบ้าน ในภาวะที่เครียดจากทั้งกลัวติดโรค กังวลกับงาน และภาวะเศรษฐกิจ บางรายอาจตกงานเพราะบริษัทปิด หากบรรยากาศในบ้านมีความผ่อนคลาย มีเสียงหัวเราะ มีความยิ้มแย้มต่อกัน ไม่ใช่บรรยากาศ บ่น ตำหนอ จะช่วยให้ทุกคนมีพลังบวกมีความสามารถในการสร้างผลงานดี ๆ ออกมาได้สม่ำเสมอ และมีสมาธิเพียงพอที่จะสร้างสรรค์งาน แม้ในภาวะที่ยากลำบากในระดับทั่วโลกนี้

3. การกำหนดเวลาของครอบครัวร่วมกัน เพราะในสภาวะที่ทุกคนตั้งแต่ เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ วัยทำงานที่อยู่ร่วมกัน หากไม่มีการแบ่งเวลาครอบครัวที่ชัดเจนอาจมีการรบกวนเวลางาน เด็ก ๆ อาจเบื่อหากไม่มีกิจกรรม หรืออาจมารบกวนเวลางานผู้ปกครอง ดังนั้น ในครอบครัวที่มีเด็ก พ่อแม่ปู่ย่าตายายควรได้ร่วมกันออกแบบตารางเวลาให้เด็ก ๆ เวลาใดที่ควรเล่น เวลาใดควรช่วยงาน เวลาใดควรเรียนรู้พัฒนาตนเองเป็นต้น การมีเวลาที่ชัดเจนทุกคนจะรู้จักจังหวะเวลาที่จะมีกิจกรรมร่วมกัน และมีเวลาส่วนตัวของแต่ละคนชัดเจน เป็นการสอนลูกหลานให้มีวินัยและเคารพในความเป็นส่วนตัวของแต่ละคน

4. การออกกำลังกาย แม้ในยามวิกฤติการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน โดยการออกกำลังกายที่บ้าน และออกกำลังกายคนละช่วงเวลาเพื่อให้มีการใช้พื้นที่เพียงพอ แต่หากมีพื้นที่บริเวณบ้านสะดวกสามารถออกกำลังกายคนละมุมพร้อม ๆ กันก็จะสนุกสนานไปพร้อม ๆ กันได้เป็นช่วงที่มีกิจกรรมร่วมกันแบบห่าง ๆ ได้ การออกกำลังกายจะช่วยให้ทุกคนมีร่างกายที่พร้อมทำงานได้ตามปกติ และแข็งแรง การเกิดโรคนั้นมี

สามองค์ประกอบคือตัวเรา สิ่งแวดล้อมและเชื้อโรค ส่วนสำคัญคือร่างกาย หากเราร่างกายแข็งแรงการเกิดอาการ หรือปัญหาเจ็บป่วยจะมีอาการไม่มาก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรงต้านโรคโควิดได้



5. อาหารเพื่อสุขภาพและการบริหารจัดการอาหาร ควรเป็นอาหารร้อนเพื่อลดโอกาสการติดเชื้อลดโอกาสการเจ็บป่วยในช่วงวิกฤตินี้ นอกจากนี้จากสภาวะการปิดเมือง และลดการเดินทางออกนอกบ้าน และการสัมผัสดังนั้นการจัดให้มีการทำเกษตรอินทรีย์ในกลุ่มที่พร้อม เพื่อให้ผลิตอาหารสำหรับรับประทานเองในช่วงเวลาที่อาจยาวนานและจำกัดการเดินทางจึงจำเป็น และยังช่วยให้ได้อาหารสดใหม่ นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความมั่นคงอาหารให้ตนเองในอนาคตหากการระบาดมีเวลายาวนานออกไป การบริหารจัดการ ควรมีอาหารเป็นชุดเฉพาะของแต่ละคน แยกสำหรับเฉพาะเพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ

6. การใช้ชีวิตที่คิดอาสาเสมอ การเป็นผู้ที่คิดเพื่อผู้อื่นเสมอ จะสร้างความสุขให้ได้แม้ในภาวะวิกฤติ ต่างจากที่คิดแต่เพียงเรื่องของตนเอง เพราะปัญหาวิกฤตินี้เป็นปัญหาร่วมกัน การจะรอดจากภัยทุกคนต้องร่วมพลังกัน มีสิ่งใดให้เผื่อแผ่ในสิ่งที่ตนมี มีความคิดสติปัญญาให้ร่วมคิดร่วมเสนอแนะ มีกำลังทรัพย์ให้ร่วมบริจาคตามเหมาะสม มีกำลังใจให้ตนเอง และให้ผู้คนรอบข้างและส่วนรวม นำพาครอบครัวสนับสนุนตามแรงกายที่มี สิ่งเหล่านี้จะทำให้พ้นภัยต่าง ๆ ไปได้ และที่สำคัญคือจะมีจิตใจที่มั่นคงไม่ตระหนก เพราะได้เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน จากการไปร่วมทุกข์ ร่วมสุขกับชุมชนสังคมทำให้ไม่คิดถ่วงอยู่กับเรื่องราวของตนและครอบครัวตนเท่านั้น

7. การสร้างเครือข่ายและช่องทางการสื่อสารร่วมกัน ในแต่ละครอบครัวมีการกำหนดมาตรการและแนวทางร่วมกันในการติดตามข่าวสารและกรองข่าวสารนำมาสื่อสารกันเพื่อให้ทุกคนได้รับข่าวสารตรงกัน และข่าวสารนั้นต้องผ่านการคิดแยกแยะใคร่ครวญก่อน ศึกษาแหล่งที่มาให้ชัดเจนว่าน่าเชื่อถือหรือไม่ โดยทำช่องทางผ่านระบบออนไลน์ของกลุ่มครอบครัว เครือญาติ เพื่อน ชุมชน เพื่อให้มีช่องทางในการสื่อสารข้อมูลกับภายนอกในช่วงที่มีข้อจำกัดในการออกนอกบ้าน และในสถานการณ์ที่ยังมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อย่่างไรก็ตามการสื่อสารนั้นหากเป็นเรื่องที่ต้องการรายละเอียดหรือเป็นสิ่งที่เข้าใจได้หลายอย่าง ควรที่จะพูดคุยโดยตรงเพื่อให้มีโอกาสดซักถาม นอกจากนี้การมีเครือข่ายจะช่วยในการช่วยเหลือกันในรูปแบบต่าง ๆ ได้เช่นการฝากซื้อของจะได้ลดการออกจากบ้านเป็นต้น

8. การแสดงความเอาใจใส่สม่ำเสมอต่อกัน การแสดงออกซึ่งความใส่ใจดูแลกันมีหลากหลายวิธี และเป็นสิ่งที่ทำให้เสริมพลังชีวิตที่ดีต่อกัน เช่น การจัดหาอาหารให้ผู้สูงอายุ หรือลูกหลานชอบให้ได้รับประทานในภาวะที่เครียด การใช้เวลาในการรับฟังถึงความกังวลที่มี ในบางครั้งเด็กและเยาวชนอาจมีความกังวลต่อสถานการณ์จากการได้ข้อมูลจากสื่อ การรับฟังของผู้ใหญ่ พ่อแม่ และการแสดงความมั่นใจให้เห็นว่าเด็ก ๆ จะมีผู้ใหญ่คอยห่วงใยให้ความช่วยเหลือเสมอจะทำให้เด็ก ๆ คลายความวิตกกังวลลงได้

9. งานอดิเรกเพื่อพัฒนาตนเอง การมีงานอดิเรกที่มีความชอบเป็นพื้นฐาน และมีเป้าหมายในการทำงานอดิเรก จะช่วยให้ผู้ครอบครัวได้มีเป้าหมายในการพัฒนาตนเองในเวลาว่างอย่างเกิดประโยชน์ งานอดิเรกที่ควรจะมีเพื่อรับมือกับภาวะวิกฤติ ที่น่าสนใจ เช่น กิจกรรมจัดทำของใช้ต่าง ๆ ด้วยตนเอง กิจกรรมเรียนรู้สมุนไพร กิจกรรมเรียนตัดผม ตัดเสื้อผ้า กิจกรรมเรียนรู้การทำเกษตรอินทรีย์ เป็นต้น สำหรับผู้ชายอาจเรียนรู้การทำข้าวของเครื่องใช้ในบ้านด้วยตนเอง หากมีฝีมือต่อไปอาจทำเป็นอาชีพได้ การมีงานอดิเรกจะช่วยให้ครอบครัวพร้อมรับมือกับการอยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติได้โดยไม่เบื่อ และเป็นโอกาสพัฒนาทักษะในด้านอื่น ๆ เช่น อาจเป็นการฝึกฝนทำกับข้าว ทำขนม หรือทำตัดต่อคลิป การเรียนรู้ออนไลน์ซึ่งสามารถเลือกได้หลากหลายตามความชอบ และหากมีเพื่อนร่วมเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันก็จะทำให้เรียนรู้ได้อย่างสนุกสนาน หรือแม้แต่การเรียนรู้ร้องเพลงฝึกฝน

10. การออมเงิน ออมเวลา ในสถานการณ์ที่มีความยากลำบาก และมีการเปลี่ยนแปลงใหม่หลายประการ ครอบครัวจึงควรได้มีการวางแผนเพื่อให้มีทุนของครอบครัว การออมเงินจะช่วยให้มีทุนในการดำเนินการต่าง ๆ การออมเวลาจะช่วยให้ครอบครัวสามารถขอความช่วยเหลือที่จำเป็นจากภาคส่วนต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ครอบครัวควรได้มีการบริหารการเงิน และบริหารเวลาในการดูแลช่วยเหลือบุคคล ชุมชน

การประเมินตนเองว่าเราสามารถรับมือได้ดีเพียงใดนั้นสามารถประเมินจาก การดำรงชีวิตที่สามารถดำเนินชีวิตไปอย่างปกติ ทำงานได้ปกติ พัฒนาดตนเองได้อย่างต่อเนื่องไม่หยุดชะงักนาน ไม่เครียดจนนอนไม่หลับ การตัดสินใจยังสามารถทำได้ดี เป็นต้น และเมื่อสถานการณ์คลี่คลาย สมาชิกครอบครัวทุกคนพร้อมในการปรับเปลี่ยนตนเองและร่วมกัน ปรึกษาประคองครอบครัวให้ก้าวต่อไปได้อย่างมั่นคง

การรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงในครอบครัวในสถานการณ์โรคโควิด19

1. ด้านสิ่งแวดล้อมกายภาพของบ้าน
2. ด้านสิ่งแวดล้อมในลักษณะของบรรยากาศภายในบ้าน
3. การกำหนดเวลาของครอบครัวร่วมกัน
4. การออกกำลังกาย
5. อาหารเพื่อสุขภาพและการบริหารจัดการอาหาร
6. การใช้ชีวิตที่คิดอาสาเสมอ
7. การสร้างเครือข่ายและช่องทางการสื่อสารร่วมกัน
8. การแสดงความเอาใจใส่สม่ำเสมอต่อกัน
9. งานอดิเรกเพื่อพัฒนาดตนเอง
10. การออมเงิน ออมเวลา

ครอบครัวกับการรับมือกับการเรียนออนไลน์

การเรียน และการทำงานออนไลน์ จะเป็นสิ่งปกติใหม่ (new normal) ที่เกิดขึ้น ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของครอบครัวต่อการเรียนรู้ในโลกออนไลน์จึงสำคัญ

ชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ประชาชนบางส่วนยังไม่ได้รับการเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ในระบบออนไลน์ การเปลี่ยนแปลงด้านการศึกษาของบุตรหลานจากผลกระทบของสถานการณ์โควิดทำให้มีการเปิดเทอมเลื่อนออกไป และการสอนการเรียนเป็นรูปแบบออนไลน์มากขึ้น ดังนั้น ในสถานการณ์เช่นนี้ ครอบครัวจะมีส่วนในการเตรียมความพร้อมเพื่อสนับสนุนบุตรหลานในการเรียนรู้ในแนวทางใหม่ซึ่งจะเป็นแนวทางปกติต่อไปในอนาคตได้อย่างไร ครอบครัวอาจไม่คุ้นชินกับเครื่องมือจะเป็นอุปสรรคหรือไม่ หากพ่อแม่ผู้ปกครองจะร่วมเรียนรู้ไปกับลูกหลานจะเป็นไปได้ไหม ทั้งหมดนี้ เราสามารถทำความเข้าใจได้และไม่ยากเกินไปที่เราจะร่วมกันเรียนรู้พัฒนาไปพร้อม ๆ กัน หากจะถือวิกฤตินี้เป็นโอกาสในการส่งเสริมการเรียนรู้ของตนเองและลูกหลานไปพร้อม ๆ กัน ยิ่งจะทำให้บุตรหลานมีกำลังใจ และพร้อมที่จะผ่านอุปสรรคเบื้องต้นนี้ไปได้

การเรียนการสอนออนไลน์เป็นอย่างไร

การเรียนการสอนออนไลน์เป็นการเรียนการสอนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนการสอนทั้งในภาวะปกติและไม่ปกติ ในภาวะปกติมีการใช้การเรียนออนไลน์ในระบบของโรงเรียนกวดวิชา หรือที่เรียกว่า ครูตู้เด็ก ๆ บางคนอาจคุ้นเคยจากการเรียนพิเศษ การเรียนกวดวิชา นอกจากนี้

ผู้ใหญ่ หลายท่านอาจคุ้นเคยกับการเรียนการสอนผ่านยูทูป หรือการรับฟัง การนำเสนอการทำอาหาร การเรียนต่าง ๆ ผ่านกลุ่มเฉพาะ ผ่านระบบเปิด ในเฟซบุ๊ก ทั้งนี้ โดยปกติในระดับอุดมศึกษาจะมีการเรียนในระบบออนไลน์ แต่ในระดับอนุบาลหรือประถมศึกษาอาจมีบางโรงเรียน เพราะระบบ ออนไลน์สามารถนำมาใช้ในการเรียนล่วงหน้า เรียนซ้ำจนเข้าใจได้ดี สำหรับการเรียนออนไลน์ที่จะมีมากขึ้น จนเป็นสิ่งปกติใหม่ (new normal) และรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ซึ่งควรเป็น เครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อให้ดูสบายตาตัวหนังสือรูปภาพตัวขยายเหมาะกับการเรียนรู้เป็นเวลานาน ทั้งนี้สามารถใช้มือถือได้เช่นเดียวกัน และ จำเป็นต้องมีอินเทอร์เน็ตที่มีความแรงในระดับหนึ่งเพื่อให้การดาวน์โหลด ไม่กระตุกและรวดเร็ว

การจัดการเรียนการสอนออนไลน์ผู้สอนอาจมีการเลือกใช้ แอปพลิเคชันหรือโปรแกรม ที่จะเป็นตัวสื่อสารหลากหลายแบบตามความ ประสงค์ของการใช้งาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีคู่มือและเรียนรู้ได้รวดเร็วเหมือนการ ใช้อุปกรณ์ทั่ว ๆ ไป เมื่อเรียนรู้การใช้และทดลองใช้ก็จะคล่องขึ้น การ เรียนรู้เหล่านี้ หากผู้ปกครอง และเด็กเรียนรู้จนใช้เครื่องมือเทคโนโลยี เหล่านี้ได้จะสามารถนำไปพัฒนาการสร้างเนื้อหาของตนเองนำเสนอผ่าน การออนไลน์ได้และจะนำประโยชน์มาสู่ตนได้มากขึ้น ดังนั้นหากผู้ปกครอง จะใช้โอกาสนี้ในการเรียนรู้ไปพร้อมลูกหลานเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อ การศึกษาของบุตรหลานและผู้ปกครอง นอกจากนี้ การเรียนทางไกลผ่าน ทิวีเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่มีแนวโน้มเกิดขึ้นในอนาคต ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองควรได้รับทราบเพื่อเตรียมความพร้อมสนับสนุนการศึกษา ในครอบครัวต่อไป

ครอบครัวกับการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ออนไลน์ที่บ้าน

การเรียนการสอนต้องการการจดจ่อและมีสมาธิกับการเรียน การมีห้องที่เรียนที่ไม่มีเสียงรบกวน หรือถูกรบกวนได้ง่ายจึงเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญอย่างยิ่ง ในสถานการณ์ที่สภาพแวดล้อมที่ไม่สามารถมีห้องเป็นสัดส่วนอาจจัดเป็นบริเวณเฉพาะที่มีอากาศถ่ายเท ไม่ร้อน ห่างจากเสียงรบกวน เช่น เสียงสัตว์เลี้ยง เสียงรถวิ่ง เป็นต้น ในขณะที่กำลังเรียน อาจมีป้ายแสดงเพื่อสื่อสารให้ทราบว่ากำลังเรียน เพื่อไม่ให้ถูกรบกวนโดยไม่ได้ตั้งใจจากสมาชิกในครอบครัว และควรมีโต๊ะสำหรับวางอุปกรณ์การเรียนการสอนเพื่อสะดวกและลดความเมื่อยล้า เก้าอี้ควรเหมาะกับผู้เรียนเพราะการเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาคาบละ 1 ชั่วโมง ผู้เรียนควรฝึกทักษะการพิมพ์เพื่อให้สามารถโต้ตอบระหว่างเรียน ได้อย่างรวดเร็ว และผู้เรียนควรฝึกใช้อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับระบบ เช่น กล้อง ไมโครโฟนให้คล่องเพื่อให้สามารถควบคุมการทำงานได้ สำหรับการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ผู้เรียนแต่ละครอบครัวจะมีครู หรือสภาคเด็กและเยาวชนอาสาเป็นพี่เลี้ยงในการเรียนออนไลน์ของแต่ละครอบครัว เพื่อให้มีที่ปรึกษาใกล้ชิดในชุมชน สำหรับครอบครัว



การจัดตารางเวลาการเรียนรู้ร่วมกันของครอบครัว

จากมาตรการอยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติ เพื่อลดการแพร่เชื้อทำให้สมาชิกครอบครัวส่วนใหญ่ มีเวลาอยู่ร่วมกันในครอบครัว ซึ่งการใช้ช่วงเวลาซึ่งยาวนาน 3 เดือน คือ จากปกติเปิดเรียน กลางเดือนพฤษภาคม แต่เลื่อนเปิดเป็นต้นเดือนกรกฎาคม ดังนั้นการปิดภาคการศึกษาจึงยาวนานขึ้น หากมีการบริหารจัดการดี ๆ จะก่อให้เกิดประโยชน์ได้นอกจากนี้จะช่วยลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากความเครียดได้ จึงขอเสนอให้แต่ละครอบครัวมีการจัดตารางเวลาร่วมกัน โดยมีเป้าหมายเพื่อการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี และสมาชิกครอบครัวมีพัฒนาการและมีคุณภาพชีวิตในระดับที่ดี ดังตัวอย่างตารางต่อไปนี้ซึ่งแต่ละครอบครัวสามารถปรับได้ ทั้งนี้ตารางเวลาอาจเป็นเพียงแนวทาง แต่สามารถยืดหยุ่นได้ เพราะเป็นตารางของครอบครัว

ตัวอย่างตารางเรียนในช่วงสถานการณ์โรคโควิดของครอบครัว

วัน/ เวลา	08.00 - 09.00	09.00 - 10.00	11.00 - 12.00	13.00 - 14.00	14.00 - 15.00	15.00 - 18.00	19.00 - 20.00
จ.	ช่วยงาน ครอบครัว เช่น ทำความสะอาด สระอาบ บ้าน	อ่าน หนังสือ หรือ ฝึกทักษะ หรือ ทำงาน ตามที่ วางแผน ไว้	เรียน ออนไลน์ หรือ เรียนรู้ จาก ครอบครัว	เล่นอิสระ หรือ นอนพัก กลางวัน ตามวัย	จิตอาสา โดยเลือก กิจกรรมที่ ทำได้ที่ บ้าน เช่น อัดคลิปที่เป็น ประโยชน์	งาน อดิเรก และ ออกกำลังกาย	กิจกรรม ร่วมใน ครอบครัว การพูดคุย รับฟังกัน และสนทน ก่อนนอน

วัน/ เวลา	08.00 - 09.00	09.00 - 10.00	11.00 - 12.00	13.00 - 14.00	14.00 - 15.00	15.00 - 18.00	19.00 - 20.00
อ.	ช่วยงาน ครอบครัว เช่น ซ่อมแซม สิ่งของ	อ่าน หนังสือ หรือฝึก ทักษะ หรือ ทำงาน ตามที่ วางแผน ไว้	เรียน ออนไลน์ หรือ เรียนรู้ จาก ครอบครัว	เล่นอิสระ หรือ นอนพัก กลางวัน ตามวัย	จิตอาสา โดยเลือก กิจกรรมที่ ทำได้ที่ บ้าน เช่น เย็บ หน้ากาก อนามัยไป บริจาค	งาน อดิเรก และ ออกกำลัง กาย	กิจกรรม ร่วมใน ครอบครัว การพูดคุย รับฟังกัน และสมาธิ ก่อนนอน
พ.	ช่วยงาน ครอบครัว เช่น ทำอาหาร ล้างจาน	อ่าน หนังสือ หรือ ฝึกฝน ทักษะ หรือ ทำงาน ตามที่ วางแผน ไว้	เรียน ออนไลน์ หรือ เรียนรู้ จาก ครอบครัว	เล่นอิสระ หรือ นอนพัก กลางวัน ตามวัย	จิตอาสา โดยเลือก กิจกรรมที่ ทำได้ที่ บ้าน เช่น อ่าน หนังสือ เสียงส่งไป ให้ผู้พิการ ฟัง	งาน อดิเรก และ ออกกำลัง กาย	กิจกรรม ร่วมใน ครอบครัว การพูดคุย รับฟังกัน และสมาธิ ก่อนนอน

วัน/ เวลา	08.00 - 09.00	09.00 - 10.00	11.00 - 12.00	13.00 - 14.00	14.00 - 15.00	15.00 - 18.00	19.00 - 20.00
พฤ.	ช่วยงาน ครอบครัว เช่น ทำสวน ครัว	อ่าน หนังสือ หรือ ฝึกฝน ทักษะ หรือ ทำงาน ตามที่ วางแผน ไว้	เรียน ออนไลน์ หรือ เรียนรู้ จาก ครอบครัว	เล่นอิสระ หรือ นอนพัก กลางวัน ตามวัย	จิตอาสา โดยเลือก เป็น กิจกรรมที่ ทำได้ที่ บ้าน เช่น อาสาทำ ความ สะอาดวัด	งาน อดิเรก และ ออกกำลัง กาย	กิจกรรม ร่วมใน ครอบครัว การพูดคุย รับฟังกัน และสมาธิ ก่อนนอน
ศุภร์	ช่วยงาน ครอบครัว เช่น ช่วยดูแล น้อง	อ่าน หนังสือ หรือ ฝึกฝน ทักษะ หรือ ทำงาน ตามที่ วางแผน ไว้	เรียน ออนไลน์ หรือ เรียนรู้ จาก ครอบครัว	เล่นอิสระ หรือ นอนพัก กลางวัน ตามวัย	จิตอาสา โดยเลือก เป็น กิจกรรมที่ ทำได้ที่ บ้าน เช่น การสรุป ข่าวสาร ส่งหอ กระจาย ข่าว	งาน อดิเรก และ ออกกำลัง กาย	กิจกรรม ร่วมใน ครอบครัว การพูดคุย รับฟังกัน และสมาธิ ก่อนนอน

วัน/ เวลา	08.00 - 09.00	09.00 - 10.00	11.00 - 12.00	13.00 - 14.00	14.00 - 15.00	15.00 - 18.00	19.00 - 20.00
เสาร์	ช่วยงาน ครอบครัว เช่น ช่วยป้อน นมผู้สูง วัยในบ้าน	อ่าน หนังสือ หรือ ฝึกฝน ทักษะ หรือ ทำงาน ตามที่ วางแผน ไว้	เรียน ออนไลน์ หรือ เรียนรู้ จาก ครอบครัว	เล่นอิสระ หรือ นอนพัก กลางวัน ตามวัย	จิตอาสา เช่น การอาสา ไปซื้อของ ให้ ผู้สูงอายุ	งาน อดิเรก และ ออกกำลังกาย	กิจกรรม ร่วมใน ครอบครัว การพูดคุย รับฟังกัน และสมาธิ ก่อนนอน
อาทิตย์	ช่วยงาน ครอบครัว เช่น ล้างตู้เย็น เป็นต้น	อ่าน หนังสือ หรือ ฝึกฝน ทักษะ หรือ ทำงาน ตามที่ วางแผน ไว้	เรียน ออนไลน์ หรือ เรียนงาน จาก ครอบครัว	เล่นอิสระ หรือ นอนพัก กลางวัน ตามวัย	จิตอาสา โดยเลือก เป็น กิจกรรมที่ ทำได้ที่ บ้าน	งาน อดิเรก และ ออกกำลังกาย	กิจกรรม ร่วมใน ครอบครัว การพูดคุย รับฟังกัน และสมาธิ ก่อนนอน

หมายเหตุ ตัวอย่างตารางนี้แต่ละครอบครัวสามารถปรับได้ตามเหมาะสม
แนวทางสำคัญคือให้มีกิจกรรมหลากหลาย ทั้งกิจกรรมพัฒนาความสัมพันธ์
ในครอบครัว พัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ และ
สามารถปรับให้สอดคล้องตามวัยของเด็กและเยาวชนได้ โดยคำนึงถึง
มาตรการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคโควิด

หลักการสนทนา หรือการรับฟังกันในครอบครัว

แนวทางการสนทนากันในครอบครัวที่เรียกว่าสนทนายสนทนานั้น เป็นแนวทางที่จะทำให้เกิดการรับฟังกันในครอบครัว สาเหตุของปัญหาหนึ่งที่เกิดในครอบครัวคือ การขาดการรับฟังกัน ส่วนใหญ่ได้ยิน แต่ไม่ได้ฟัง การฟังที่แท้จริงผู้ฟังควรฟังอย่างตั้งใจ ฟังให้รับรู้ได้ทั้งเนื้อหา อารมณ์ ความตั้งใจที่จะสื่อสารออกมาของผู้พูด ซึ่งแนวทางที่จะทำให้เกิดการสนทนาที่มีการรับฟังกันมีหลักการดังนี้

1. การฟังอย่างเท่าเทียม วงสนทนานั้นจะเป็นวงที่ให้ความเท่าเทียมกันทุกคนคือ ใช้เวลา ให้การรับฟังอย่างตั้งใจไม่ว่าจะเป็นเด็กพูด เป็นผู้สูงวัยพูด เป็นพ่อแม่พูด ทุกคนจะรับฟังไม่พูดแทรก ไม่ฟังเพราะคิดว่าเป็นความเห็นของเด็ก หรือฟังเพราะเป็นความคิดเห็นของผู้ใหญ่ แต่รับฟังเพราะเป็นความคิดเห็นของคนคนหนึ่งที่เราต้องให้คุณค่าเท่าเทียมกัน เป็นการแสดงถึงการยอมรับ ซึ่งจะทำให้ผู้พูดอยากพูดมากขึ้น

2. การฟังโดยไม่ตัดสิน ในขณะที่ฟังไม่ตัดสิน เพราะเมื่อเราตัดสินแล้ว การรับฟังจะสิ้นสุด โดยอัตโนมัติ ดังนั้น เราจึงควรฟังอย่างติดตามไปอย่างมีสมาธิกับสิ่งที่กำลังได้ยิน จึงจะทำให้เข้าใจอารมณ์ และสิ่งที่ผู้พูดกำลังจะสื่อสาร เช่น หากลูกกำลังบอกเล่าความรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์โรคโควิด และการเปลี่ยนแปลงการเปิดเทอม พ่อแม่ผู้ปกครองที่ตั้งใจฟังจะรู้ว่า บุตรหลานมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ มีความรู้สึกบวกหรือลบกับสถานการณ์ ต้องการความช่วยเหลือสนับสนุนอย่างไรบ้าง ทั้งนี้หากพ่อแม่ตัดสินตั้งแต่ต้นตามความเคยชินอาจไม่ได้รับฟังอย่างตั้งใจทำให้ไม่เข้าใจในสิ่งที่บุตรหลานกำลังจะสื่อสาร จนทำให้พลาดโอกาสที่จะดูแลบุตร

หลานของตนได้ หรือรีบพูดลอบไม่ให้กลัวโดยยังฟังไม่จบ ซึ่งอาจเป็นการ
ด่วนตัดสินใจของพ่อแม่

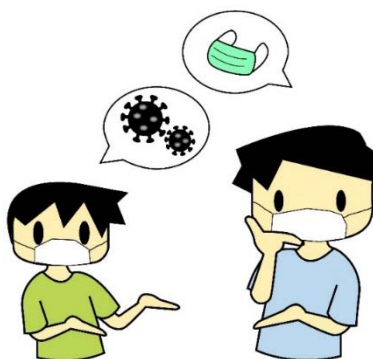
3. การฟังที่ฟังอย่างตั้งใจ การฟังอย่างตั้งใจเป็นการฟังที่ไม่พะวง
กับการตั้งคำถาม แต่จะเปิดโอกาสให้ผู้พูดได้พูดไปจนจบ โดยผู้ฟังเพียง
แสดงความตั้งใจฟัง พยักหน้า สบตา เป็นต้น และในขณะที่ฟังไม่ทำกิจกรรม
อื่นใด ดังนั้นช่วงเวลาในการเปิดโอกาสรับฟังควรเป็นช่วงเวลาที่มีทุกคนมี
ความพร้อม

4. การฟังที่มีการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยการจัด
สถานที่ให้สบาย ไม่มีใครรบกวน เป็นเวลาของครอบครัว ของสมาชิก
ครอบครัวที่จะรับฟังกันและกัน อาจภายหลังการรับประทานอาหาร เป็น
ต้นเพื่อให้ทุกคนพร้อมที่จะรับฟังกันและกัน อีกทั้งมีเวลาได้เพียงพอในการ
รับฟัง โดยทั่วไปอาจใช้เวลา 1 - 2 ชั่วโมงขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิก

5. การสร้างการคิดร่วมที่มีพลังผ่านการร่วมแสดงความคิดเห็น
โดยไม่ถูกตัดสิน การฟังที่ไม่ตัดสิน การพูดที่พูดไปในวงสนทนาโดยมิได้เป็น
การขัดแย้งแต่เป็นการนำเสนอในสิ่งที่แต่ละคนคิด จึงทำให้ทุกคนพร้อมที่
จะเสนอความเห็นของตัวเอง และด้วยการฟังที่ไม่จำเป็นต้องมีการสรุปว่า
ความคิดใดถูกผิดแต่เน้นการนำเสนอความคิดเห็นของตนออกมาให้ทุกคน
ได้รับทราบ โดยไม่พยายามที่จะต้องทำให้ทุกคนมายอมรับความเห็นของ
ตน บรรยากาศการสนทนาจึงผ่อนคลายทำให้ทุกคนต้องการร่วมคิด เช่น
หากครอบครัวตั้งวงสนทนากันในประเด็นการปรับตัวของครอบครัวต่อ
ภาวะหลังโควิดซึ่งอาจมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ แต่ละคนจะร่วมแสดง
ความเห็น โดยเมื่อจบการสนทนาไม่จำเป็นที่จะต้องระบุว่าใครจะต้องทำ

อะไร ต้องประหยัดในเรื่องใด แต่ทุกคนจะไปปรับในส่วนที่ตนดำเนินการได้ โดยอัตโนมัติด้วยความสมัครใจ เช่นลูกอาจดเรียนพิเศษและตั้งใจเรียนด้วยตนเอง โดยพ่อแม่ไม่ต้องขอ หรือพ่อแม่ยินยอมให้ลูกได้เลือกเรียนในสายที่ลูกได้เลือกอย่างที่รับฟังความเห็นจากสมาชิกในครอบครัวอย่างเข้าใจรอบด้านแล้ว เป็นต้น

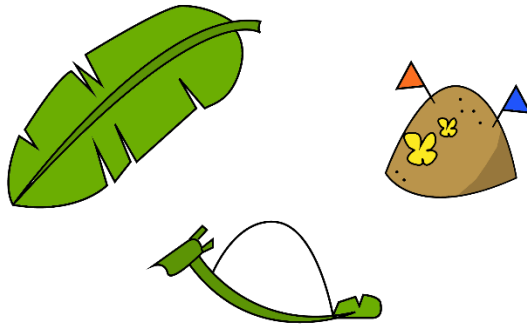
การฟังแบบตั้งใจ หรือสุนทรียสนทนาเป็นการสนทนาที่จะต้องฝึกฝนเพราะเป็นการฝึกธรรมชาติมนุษย์ที่ส่วนมากเมื่อมีความเห็นมักต้องการให้คนอื่นยอมรับความเห็นตน และในการฟัง ส่วนใหญ่จะตัดสินก่อนฟังจบ โดยเฉพาะผู้ที่มีอำนาจมากกว่าด้วยคุณวุฒิ วัยวุฒิ แต่เป็นการฟังที่ทรงพลังมากหากทำได้ เพราะเพียงรับฟังกัน ทำให้เป็นการเยียวยาความทุกข์ได้ ทำให้เห็นทางออกร่วมกันในครอบครัวได้ และสิ่งสำคัญที่เป็นอุปสรรคการฟัง คือ การรีบให้คำแนะนำของผู้อาวุโสกว่า ขอให้ยึดหลักความเท่าเทียม และการสนทนาไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อขอคำแนะนำแต่เป็นการสนทนาเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันและกันอย่างลึกซึ้ง สร้างการคิดร่วมและเห็นทางออกร่วมกัน โดยไม่ต้องมีข้อสรุป



การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเล่นอิสระ

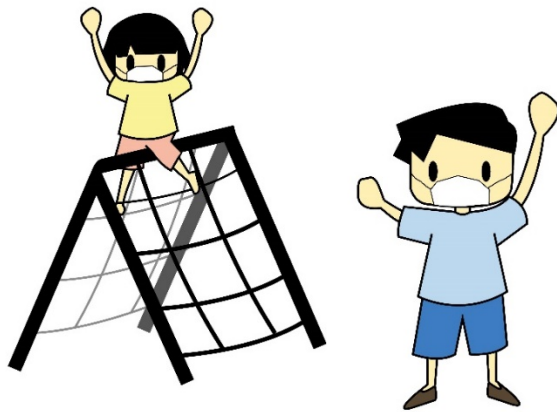
การเล่นอิสระคืออะไรทำไมจึงสำคัญโดยต้องกำหนดในตาราง อาจเป็นคำถามของผู้อ่านคู่มือ ในช่วงสถานการณ์โรคโควิดนอกจากเราจะต้องให้ความรู้บุตรหลานเพื่อป้องกันตัวเองแล้ว การส่งเสริมให้ลูกหลานมีพัฒนาการต่อเนื่องนั้นถือว่าเป็นภารกิจสำคัญของพ่อแม่เช่นกัน การเล่นอิสระ เป็นกิจกรรมสำคัญที่นักวิชาการได้ยืนยันว่าช่วยในให้เด็กมีพัฒนาการ สร้างจินตนาการ สร้างความมั่นใจและพัฒนากระบวนการคิด และเป็นการฝึกฝนวินัยเชิงบวกในหลายด้าน เช่น เด็กจะรู้จักรอคอย คิดแก้ปัญหา คิดเป็นเหตุเป็นผล การเล่นอิสระเป็นการเล่นที่ไม่ใช่การปล่อยให้เล่นตามมีตามเกิดโดยพ่อแม่ผู้ปกครองไม่ใส่ใจอะไร แต่เป็นการเล่นที่ต้องมีการเตรียมการจัดการในแนวทางดังนี้

การเล่นอิสระ หมายถึง การเล่น **ที่ไม่มีกฎเกณฑ์** หรือกติกาว่าต้องเล่นอย่างไร เป็นการเล่นที่เกิดขึ้นได้เสมอตามธรรมชาติ เป็นการเล่นที่ไม่มีเป้าหมายใด ๆ เป็นหลักเป็นการเล่นเพื่อการเล่นจริง ๆ เด็ก ๆ จะตั้งกฎเกณฑ์กติกาการเล่นกันเองและเปลี่ยนไปได้ตามข้อตกลงที่เด็กเป็นคนกำหนดการเล่นที่ไม่ได้ตั้งใจเล่นเพื่อให้พ่อแม่ชื่นชมหรือได้รางวัลใด ๆ แต่เล่นด้วยความเต็มใจไม่ใช่เพราะหน้าที่หรือถูกบังคับ เล่นเพราะสนุก รู้สึกดี ตื่นเต้น คลายเหงา เล่นแล้วไม่คำนึงถึงเวลา เล่นแล้วไม่คำนึงถึงสภาพลักษณะจะดีหรือแย่ ดังนั้น อาจเลอะเทอะ อาจไม่ใช่แบบที่พ่อแม่ต้องการ เด็กสามารถปรับเปลี่ยนสื่อนำตามความคิดที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เล่นต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ หากเบื่อหรือมีอุปสรรคก็ปรับเปลี่ยนกฎเกณฑ์เงื่อนไขเองเพื่อให้ได้เล่นต่อเนื่อง



แนวทางการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเล่นอิสระ

สิ่งที่ผู้ใหญ่ดำเนินการเป็นเพียงการสร้างให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ที่จะปลดปล่อยพลังไร้ขีดจำกัดสำหรับเด็ก ทำให้พวกเขาสามารถทำอะไรก็ได้ในสิ่งที่ต้องการทำ สามารถทำในสิ่งที่ตนเองสนใจได้ ใฝ่รู้ สิ่งแวดล้อมที่สำคัญคือ ผู้ใหญ่ที่ดูแลการเล่นมีความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการเล่นอิสระ เพราะหากผู้ปกครอง พ่อแม่ไม่มั่นใจ ไม่เข้าใจจะมองว่าเด็กเล่นไร้สาระ ไม่เกิดประโยชน์และจะคอยก้าวก่ายการเล่นตลอดเวลาโดยไม่ตั้งใจจากความกังวล ห่วงใย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่จะเป็นพื้นที่สนับสนุนการเล่นอิสระนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองจะจัดอุปกรณ์ และร่วมเล่นเป็นส่วนหนึ่งหรือดูอยู่ใกล้ ๆ อาจพากย์การเล่นให้เด็กรับรู้ ว่าพ่อแม่รับรู้ว่าเขาทำอะไรได้ เขาจะภูมิใจ เช่น เขาอาจสามารถผ่านด่านการปีนป่ายด่านแรก และพ่อแม่มองเห็นว่าเขามีความพยายาม จนสำเร็จ ทำให้เด็กมีความมั่นใจมากขึ้นเรื่อย ๆ



การจัดพื้นที่และการส่งเสริมพัฒนาการจากการเล่นอิสระ

1. อุปกรณ์ที่เตรียม เช่น กองทราย กล้องกระดาด โดยอาจมีหลายขนาด เพื่อให้เด็กจินตนาการออกแบบเป็นอุปกรณ์เสริมการเล่น
2. อุปกรณ์ที่สามารถทำเป็นเสียงหรือเอามาประกอบเป็นรูปร่างต่าง ๆ เพื่อให้เด็ก ๆ นำมาประกอบเป็นเครื่องดนตรี หรือการเล่นรูปแบบอื่น ๆ ได้
3. การจัดพื้นที่อาจจัดมุมในบริเวณบ้านนอกบ้าน และมุมเล่นในบ้าน และควรมีที่ให้เก็บอุปกรณ์ของเล่นให้เป็นระเบียบ เพื่อฝึกให้เด็ก ๆ เก็บของเล่นด้วยตนเองเมื่อเลิกเล่น โดยให้อยู่ในสายตาของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และเป็นบริเวณที่ปลอดภัย
4. การเล่นมีกำหนดเวลาเพื่อฝึกวินัยในการเล่น รู้เวลา รู้รอคอย และมีการวางแผนด้วยตนเอง

สรุป การเล่นอิสระเป็นช่วงเวลาที่ได้จะออกแบบการเล่นของตนเอง เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนาน เด็กสามารถเล่นได้คนเดียว หรือเล่นกับเพื่อนๆ พ่อแม่หลายคนอาจนึกย้อนวัยเด็กที่เล่นเป็นคุณครู โดยอาจมีนักเรียนเป็นเพื่อนหรือตุ๊กตา โดยสร้างเรื่องราวตามจินตนาการขึ้นมา และนำสิ่งต่าง ๆ มาออกแบบเป็นอุปกรณ์ประกอบฉากเล่น ดังนั้นจึงเพิ่มการคิดสร้างสรรค์ให้เด็ก ๆ ได้ ตัวอย่างการเล่นอิสระที่สร้างจินตนาการและนำไปสู่การสร้างรายได้ เช่น เพจของ kethy + george

การส่งเสริมการเรียนรู้จากการช่วยงานบ้าน

การช่วยงานบ้านของลูกหลานมีความสำคัญอย่างไรต่อพัฒนาการและจำเป็นอย่างไร ต่อการเผชิญกับสถานการณ์โรคโควิด เพื่อทำความเข้าใจในประเด็นนี้ ขอชวนคิดในประเด็นงานบ้านว่าหมายถึงงานอะไรบ้าง หากให้นึกถึงงานบ้าน ส่วนใหญ่อาจนึกถึงการทำกับข้าว การปิดกวาดบ้าน การซ่อมแซมบ้าน การรดน้ำต้นไม้ เป็นต้น ซึ่งในหลายครอบครัว อาจมองว่าไม่จำเป็น โตขึ้นก็ทำเป็นเองให้ลูก ๆ เรียนหนังสือไปตั้งใจเรียนหนังสือก็เพียงพอแล้ว แต่เมื่อเจอสถานการณ์โรคโควิด หากลูกจำเป็นต้องกักตัว หรือเราต้องกักตัว ความโกลาหลจะเกิดขึ้นทันที เพราะลูกจะไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ แม้กระทั่งการปอกผลไม้รับประทาน และในภาวะที่ยากลำบาก พ่อแม่ลูกให้ออกจากงาน ครอบครัวมีปัญหาเศรษฐกิจพ่อแม่ต้องทำงานมากขึ้น แต่ลูก ไม่ถูกเตรียมให้ช่วยเหลืองานในบ้าน หรืองานของครอบครัวเลย ลูก ๆ อาจเครียดกับสถานการณ์เหล่านี้ได้ นอกจากงานบ้านที่คนส่วนใหญ่นึกถึงแล้ว ผู้เขียนชวนขยายความคำว่า งานบ้าน

ให้หมายถึงงานที่พ่อแม่ทำ และลูกสามารถมีส่วนร่วมได้ ดังนั้น การส่งเสริมการเรียนรู้จากการช่วยงานบ้านจึงมีความสำคัญดังเป้าหมายต่อไปนี้

เป้าหมายการส่งเสริมการเรียนรู้จากการช่วยงานบ้าน

งานบ้านในที่นี้หมายถึงงานที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตร่วมกันในครอบครัว ดังนั้น นอกจากเป็นงานครัว งานสวน งานความสะอาดสวยงามของที่อยู่อาศัยแล้ว การดำรงชีวิตร่วมกันในครอบครัว ยังเกี่ยวข้องกับการดูแลสมาชิกในครอบครัว เช่น การช่วยดูแลน้อง ดูแลผู้สูงอายุ ดูแลผู้ป่วยในครอบครัว และการช่วยการงานอาชีพ เช่น หากครอบครัวทำการเกษตร งานบ้าน หมายรวมถึง การทำการเกษตร ด้วย ดังนั้น ในครอบครัวที่ค้าขาย ลูกหลานหรือสมาชิกจะร่วมช่วยงานเหล่านี้ด้วย การส่งเสริมการทำงานบ้านมีเป้าหมายดังนี้

1. สนับสนุนการรู้จักความถนัดและความชอบของตนเอง เด็กๆ จะเรียนรู้ว่าตนสามารถทำอะไรได้ดี และมีความสุขสนุกกับการทำงานใด
2. ส่งเสริมความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเองรับรู้ว่าจะตนสามารถทำงานได้ และเมื่อได้รับคำชมเชยเด็กจะยิ่งตระหนักในคุณค่าแห่งตน
3. ส่งเสริมการออม การได้ช่วยงานอาจมีรายได้พิเศษจากการทำงานตามที่ถนัด เช่น ปลูกผักได้เยอะสามารถนำไปขาย หรือนำไปมอบให้ผู้สูงอายุ ทำให้ได้ออมเงินจากรายได้ขายผัก หรือออมความดีจากการได้นำผักที่มีประโยชน์ไปมอบให้ผู้สูงอายุในชุมชน
4. ส่งเสริมการรู้จักวางแผน เพราะการทำงานบ้าน เช่น การทำความสะอาดบ้าน การรีดผ้า เด็กจะรู้ว่าควรจะทำอะไรเมื่อไหร่ และหาก

ต้องการมีเวลาไปเล่นกับเพื่อน ๆ เด็กจะต้องวางแผนทำงานอย่างไรให้เสร็จทันเวลา เป็นต้น

5. ส่งเสริมการมีวินัยในตนเอง เช่น เด็กได้รับมอบหมายให้ช่วยเก็บไข่ไก่ทุกเช้า เด็กจะต้องตื่นเช้าเพื่อไปเก็บไข่ไก่ หรือหากเด็กจะต้องช่วยในการเตรียมของไปขาย เด็กจะต้องรีบกลับมาจากโรงเรียนและรีบทำงานโดยไม่อืดอาด ไม่แฉะเรื่อยเปื่อย เป็นต้น

การที่จะบรรลุเป้าหมายดังกล่าวนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องมีแนวทางที่ชัดเจนที่เป็นการพูดคุยหาข้อตกลงกับลูกหลาน ไม่เป็นการบังคับ แต่เป็นการพูดตกลงกัน และทำให้มีบรรยากาศที่ดีในระหว่างการทำงานดังต่อไปนี้

แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้จากการช่วยงานบ้าน

1. รับฟังความคิดเห็นของลูกต่อการมอบหมายให้ช่วยงานบ้าน ลูกต้องการให้สอนในเรื่องใดบ้าง หรือลูกจะเรียนรู้อย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดบรรยากาศที่พ่อแม่คอยบอกให้ทำ สั่งให้ทำ

2. เปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งในช่วงแรก ๆ อาจทำได้ไม่ดีตามที่คาดหวัง แต่พ่อแม่ควรต้องให้โอกาส เพราะหากพ่อแม่ไปทำแทนลูกๆ อาจรู้สึกได้ว่าตนไม่มีความสามารถ ดังนั้นพ่อแม่ควรชื่นชมตามความเป็นจริงพร้อมให้กำลังใจและให้โอกาสในการพัฒนา

3. การสร้างอารมณ์ขัน บรรยากาศสนุกสนานในการทำงานร่วมกัน เช่น การล้างผักให้สะอาดร่วมกัน อาจแข่งขันกันว่าใครจะล้างผักได้

โดยผักไม่ซ้ำเป็นต้น เพื่อให้เด็ก ๆ เกิดความชอบไม่รู้สึกรู้ว่าการช่วยทำงานบ้านเป็นสิ่งน่าเบื่อ

4. การให้รางวัลเป็นกิจกรรมที่เพิ่มความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น หากทุกคนช่วยกันเก็บผักเสร็จจะได้ไปส่งของในตลาดและได้ไปแหวะเตี๋ยด้วยกัน เป็นต้น หรือการทำกระดานให้ดาว แห่่งคนดี ติดประกาศไว้เมื่อครบ 10 ดวงมีรางวัลเพื่อเพิ่มความสุขสนานให้กิจกรรม เป็นต้น แต่ต้องระวังไม่ให้เป็นการสร้างเงื่อนไขทำดีเพราะรางวัล แต่รางวัลเป็นเพียงการเล่นเกมส์สนุกสนานเท่านั้น

5. การมอบหมายงานที่เหมาะสมตามวัย เพื่อไม่ให้ยากจนท้อ และไม่ให้เกิดอันตรายจากการช่วยงานบ้าน เช่น การทำกับข้าว การใช้มีด หั่นผักอาจต้องประเมินความสามารถในการใช้มือก่อน และเตรียมอุปกรณ์ให้เหมาะสม

6. การแบ่งงานในบ้านให้ทุกคนมีส่วนร่วมในงานของบ้านเด็ก ๆ ลูกหลานจะรับรู้ได้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวมีความสำคัญต่อครอบครัว และก่อให้เกิดความสามัคคีในครอบครัว เรียนรู้ความยุติธรรม ความเสียสละจากการทำงานร่วมกันในครอบครัว

7. การมอบหมายงานพื้นฐานที่ทุกคนจะได้เรียนรู้ในการดูแลตนเองเป็น สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หากต้องอยู่ตามลำพังในบางโอกาส หรือหากต้องไปเรียนหนังสือไกลบ้าน โดยอาจหมุนเวียนการทำงานในบ้าน เช่น การหมุนเวียนการช่วยทำอาหาร การช่วยซักรีด กวาดถูบ้าน การปลูกผักสวนครัว ซึ่งในอนาคตทุกคนควรมีพื้นฐานเพื่อดูแลตนเองให้มีผักอินทรีย์รับประทาน การดูแลปศุสัตว์บ้าน การตรวจสอบความปลอดภัยต่าง ๆ ภายในบ้าน เช่น การปิดไฟเปิดไฟ เป็นต้น

8. การจัดสนทนาภายในครอบครัวเป็นระยะตามเหมาะสมเพื่อรับฟัง สร้างการมีส่วนร่วมในการร่วมคิดร่วมประหยัด เพื่อส่งเสริมการลดค่าใช้จ่าย การรู้จักใช้เงินอย่างคุ้มค่า และเกิดประโยชน์ไม่ใช้มีธยัสถ์จนเกินไป

9. ในกรณีที่ลูกไม่พร้อม ที่จะช่วยงานบ้าน ไม่ทำตามข้อตกลง พ่อแม่ผู้ปกครองควรนั่งลงรับฟังเด็กอย่างตั้งใจเพื่อร่วมคิด ไม่เริ่มต้นโดยการต่อว่า และที่สำคัญที่สุดไม่เปรียบเทียบลูกกับใครๆ ไม่ยกตัวอย่างตนเองหรือบุคคลอื่น ยอมรับในความแตกต่างให้เวลารอคอยและมีเงื่อนไข เช่น หากลูกต่อรองว่าจะช่วยงานเมื่ออายุมากขึ้นปีถัดไป พ่อแม่อาจพูดคุยว่าลูกสามารถเลือกงานอื่น ๆ ที่ลูกสามารถทำได้ และเริ่มต้นทันทีเพื่อสร้างให้เกิดกำลังใจและมีประสบการณ์ตรงว่าสามารถทำได้

การช่วยงานบ้านจะสามารถสร้างการเรียนรู้ได้ดีขึ้น มากขึ้น หากพ่อแม่และสมาชิก ในครอบครัวทุกคนจะเป็นต้นแบบที่ดีใกล้ตัวลูกที่สุด ดังนั้น ผู้ใหญ่ควรปฏิบัติตัวให้เป็นแบบอย่าง ดูแลบ้านเรือนให้สะอาดเป็นระเบียบ มีเหตุผลมีวินัย มีความยุติธรรม รับฟังลูกเสมอ ตระหนักว่าลูกเป็นตัวช่วยไม่ใช่ตัวหลัก เขายังเรียนรู้ การผลักร่างงานทั้งหมดจึงไม่ถูกต้อง ดังนั้น ต้องเป็นการช่วยงาน ทั้งนี้ หากพ่อแม่ไม่มีความพร้อมในการสอน อาจต้องหาตัวช่วย เช่น การเปิดในยูทูบ เป็นต้น



การส่งเสริมบุตรหลานผ่านกิจกรรมเรียนรู้งานจิตอาสา

งานจิตอาสามีความจำเป็นอย่างไรต่อการพัฒนาลูกหลานให้พร้อมปรับตัวกับภาวะวิกฤติ งานจิตอาสาเป็นการนำพาลูกหลานให้เรียนรู้การร่วมทุกข์ร่วมสุขกับสังคม ทำให้เข้าใจในการเปลี่ยนแปลง ไม่มุ่งเฉพาะความสุขความทุกข์ของตัวเองเท่านั้น นอกจากนี้ การร่วมจิตอาสาจะทำให้เรียนรู้ว่าความทุกข์ความสุขเป็นธรรมดาที่ทุกคนมีโอกาสได้รับเหมือนกัน หน้าที่ของมนุษย์ คือ เคารพด้วยสติและความรู้ และการมีเพื่อนร่วมเผชิญ ทำให้มีความอุ่นใจมีกำลังใจ แม้ในภาวะยากลำบาก การชี้ชวนให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้การจิตอาสาของภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมจะช่วยให้เด็กลูกหลานได้มองเห็นมุมมองที่เกิดขึ้น และเห็นประโยชน์ของการมีจิตอาสาในสังคม ดังนั้น จึงควรนำพาลูกหลานให้ทำงานจิตอาสาที่สอดคล้องตามวัย ดังนี้

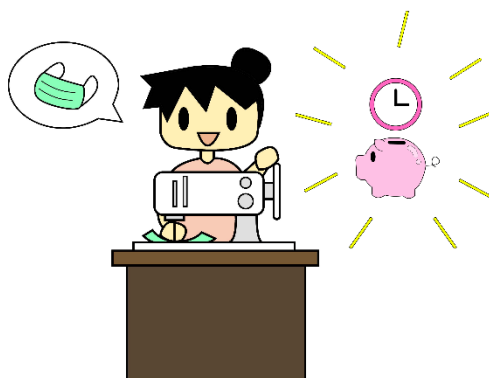
1. สร้างการช่วยเหลือที่ผ่านการไตร่ตรอง การคิดอย่างเป็นระบบ โดยนำปัญหาของผู้คนที่ใกล้ชิดในชุมชน หรือในสังคมมาร่วมกันค้นหาสาเหตุ และค้นหาต้นทุนที่ตนเองมีเพื่อนำมาออกแบบการช่วยเหลือ เช่น ช่วยเหลือในเรื่องการให้ความรู้ในวัยต่าง ๆ เช่น วัยสูงอายุ ที่อาจไม่เท่าทันข่าวสาร หรือการช่วยเหลือผู้ที่ไม่มีความรู้ โดยการใช้หน้ากาก จะทำให้เด็ก ๆ ลูกหลานได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบแก้ไขปัญหา

2. การชวนลูกหลานทำกิจกรรมต่าง ๆ จะเป็นการฝึกคิด แก้ไขปัญหา เช่น การชวนเย็บหน้ากากอนามัยมอบให้ผู้สูงวัย โดยการใช้ทรัพยากรที่มีในบ้าน จะช่วยให้ลูกหลานได้ร่วมกันสร้างสรรค์ผลงาน หรือ

การฝึกทำคลิปสื่อสารเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว จะช่วยให้เด็ก ๆ ได้ฝึกใช้เทคโนโลยี และเป็นโอกาสได้พัฒนาความสามารถของตน

3. การพูดคุยแลกเปลี่ยนหลังทำกิจกรรมเพื่อสะท้อนสิ่งที่ได้ และความรู้สึก เพื่อให้เห็นประโยชน์ที่เกิดจากการทำกิจกรรมจิตอาสา และเพื่อรับทราบปัญหาอุปสรรคที่อาจมี

กิจกรรมจิตอาสาสามารถเลือกทำได้ตามความสนใจ และความสามารถที่มี การทำกิจกรรมจิตอาสา นอกจากเป็นการพัฒนาตนเอง ทั้งด้านทักษะ ด้านจิตใจแล้วถือเป็นการพัฒนาในมิติจิตวิญญาณเพราะจะมีความศรัทธาในตนเองที่ทำความดีเพื่อผู้อื่นได้ เป็นการรับรู้ได้ด้วยตนเองเมื่อกระทำ และเป็นการสร้างเครือข่ายทางสังคมให้ตนเอง จากการได้ไปช่วยเหลือทำให้ได้รับความชื่นชมยินดี และผูกสัมพันธ์เกื้อหนุนในด้านต่างๆ ตามความสามารถของแต่ละคนต่อไป และหากพัฒนาเป็นธนาคารเวลา มีการบันทึกกิจกรรมที่ไปทำไว้ก็จะทำให้มีข้อมูลชัดเจนว่าตนได้ทำความดีไว้อย่างไรบ้าง



สร้างโอกาสให้มีกิจกรรมการอ่านหนังสือ

การอ่านหนังสือเป็นเสมือนการเปิดโลกให้ได้เรียนรู้อย่างรวดเร็วผ่านประสบการณ์ของผู้เขียน การอ่านหนังสือโดยการอ่านออกเสียงเป็นการฝึกใช้เสียง เด็กที่อยู่ในวัยฝึกใช้เสียงจะออกเสียงได้ชัดถ้อยชัดคำ การอ่านออกเสียงเป็นการกระตุ้นสมองให้จดจำ ให้คิดตามไปด้วย ทำให้จำเนื้อหาเรื่องราวได้ดี และทำให้มีสมาธิในการอ่าน การอ่านออกเสียงยังเป็นการฝึกใช้เสียงได้อย่างสนุกสนานเช่น การฝึกเป็นเสียงตามตัวละครที่อ่าน เป็นต้น

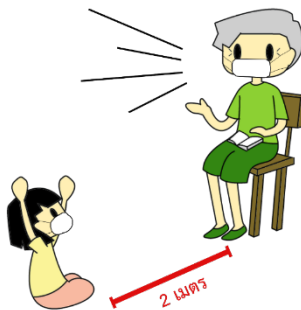
แนวทางการสร้างโอกาสให้มีกิจกรรมการอ่านหนังสือ

1. จัดหาหนังสือ หรือช่องทางเว็บไซต์ เพื่อเป็นการเอื้ออำนวยในการเข้าถึง พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถกระตุ้นความสนใจ หรือเชิญชวนผ่านการเล่าเรื่องย่อ หรือมีการตั้งวงคุยกันหลังการอ่าน เป็นต้น การอ่านหนังสือสามารถอ่านจากหนังสือทั้งในออนไลน์ หรือ ออฟไลน์ เช่น การอ่านเรื่องราวที่เป็นประโยชน์จากเว็บไซต์ แต่หากสามารถหาหนังสือ หากการทุนนิทานให้อ่านน่าจะดีมาก เพราะจะได้ลดช่องเวลาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เป็นการพักสายตา

2. การร่วมกันกำหนดเรื่องราวที่ต้องการค้นหา เรื่องราวที่ต้องการอยากรู้หรือมีความสนใจต่อยอดเพื่อให้สามารถวางแผนการอ่านได้ดี เช่น อาจต้องการรู้เรื่องราวเกี่ยวกับโควิด 19 เพราะเป็นเรื่องใหม่ และเป็นเรื่องสำคัญ ก็จะร่วมกันค้นหาและนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อไป

3. จัดหาหนังสือนิทานสำหรับเด็กเล็กและอาจมอบหมายให้พี่ช่วยอ่านให้น้องเล็กฟังเป็นการช่วยพ่อแม่ดูแลกันเอง และเป็นโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ร่วมรับผิดชอบช่วยเหลือพ่อแม่

การเกิดวิกฤติ แต่การพัฒนาลูกหลานและการมีกิจกรรมจะช่วยให้ลูกหลานไม่เครียด และมีพัฒนาการต่อเนื่อง การอ่านหนังสือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้เกิดพัฒนาการในหลายด้าน ดังนั้น ควรชวนกันอ่านและหากมีเครือข่ายร่วมแลกเปลี่ยนหนังสือจะช่วยให้การอ่านมีความสุขและมีความหลากหลายมากขึ้น



การส่งเสริมกิจกรรมฝึกฝนทักษะ

ครอบครัวสามารถถือโอกาสนี้ เป็นโอกาสทบทวนต้นทุนที่ครอบครัวมี เช่น ครอบครัวมีองค์ความรู้ เก่งในเรื่องใดบ้าง และมีแผนพัฒนาทักษะใดเพิ่มเติมเพื่อเป็นอาชีพสำหรับหารายได้เสริมให้ครอบครัวในช่วงหลังสถานการณ์โรคโควิด ซึ่งในบางครอบครัวอาจไม่มีงานทำ ดังนั้น การพัฒนาทักษะจึงเป็นสิ่งที่ครอบครัวควรมีการทบทวนและวางแผนร่วมกันเพื่อลดต้นทุนที่จะใช้ให้ได้มากที่สุด

1. ครอบครัวคุยในเรื่องรายรับรายจ่ายเพื่อร่วมวางแผนการใช้เงิน ให้มีความคุ้มค่าที่สุด และร่วมกันกำหนดเป้าหมายในเรื่องรายรับรายจ่ายของ ครอบครัว

2. สนทนาเพื่อหาความสนใจและความพร้อมในการดำเนินการ ของสมาชิก เช่น ใครสนใจด้านใด ยกตัวอย่างกรณี การทำข้าวกล่องขาย ออนไลน์ของยายหลาน เป็นต้น หรือการทำคลิปสนุกสนาน ทำคลิปที่เป็น ความเฉพาะของแต่ละถิ่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องการทักษะร่วมในระหว่าง สมาชิกหลายเจเนอเรชั่น เช่น คลิปสะใภ้เกาหลี ซอ

3. ร่วมกันฝึกฝนหรือต่างคนต่างฝึกฝนตามความสะดวก ซึ่งในช่วง มีมาตรการอยู่บ้านสามารถฝึกฝนผ่านการเรียนรู้จากยูทูบหรือการเรียน ออนไลน์ได้

การเรียนรู้ฝึกฝนทักษะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการรับมือหลัง สถานการณ์วิกฤติ เพราะผู้ที่มีความพร้อมจะสามารถปรับตัวได้เร็ว ดังนั้น ครอบครัวควรมีการวางแผนและฝึกฝนไปด้วยกัน



ความเครียด และการประเมินความเครียด

ความเครียดในทางจิตวิทยาเป็นปฏิกิริยาที่มนุษย์ปกป้องตนเองไม่ให้ได้รับอันตราย เป็นการส่งสัญญาณให้บุคคลได้รับจัดการแก้ไข เป็นภาวะที่สะท้อนว่ามีความไม่สมดุลเกิดขึ้นในมิติใดมิติหนึ่ง ที่จะต้องค้นหาแต่สิ่งสำคัญ คือ บางครั้งเราละเลยไม่รู้ว่าตนเอง หรือสมาชิกในครอบครัว มีความเครียด จนความเครียดนั้นส่งผลต่อการตัดสินใจ พฤติกรรม หรือการทำงานของร่างกาย หรือหากรุนแรงและสะสมอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ดังนั้น บุคคลควรได้ประเมินตนเองเพื่อรับรู้และแก้ไข ผ่อนคลายความเครียด ทั้งนี้ การแก้ไขความเครียดที่ดีที่สุดคือการแก้ไขที่สาเหตุ ต้นเหตุ ความเครียดอาจเกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ การติดตามกับข่าวสารมากเกินไป การวิตกกังวลกับการเจ็บป่วย เครียดกับความกลัวโรคโควิด ในวัยเรียนเครียดกับการเรียน เครียดที่ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติ เครียดกับการต้องปรับตัวกับการเรียนแบบออนไลน์ เครียดกับภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นต้น ในผู้สูงวัย ผู้ป่วยเรื้อรังอาจเครียดจากการเจ็บป่วย กังวลต่อการดูแลตนเองในสถานการณ์ที่ยากลำบาก พ่อแม่คนวัยทำงานอาจเครียดกับการงานที่รายได้ลดลง หรือตกงาน

การแสดงออกของความเครียด อาจหงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร โมโหง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ ไม่มีสมาธิ ทำงานอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ร่างกายอ่อนเพลีย รู้สึกเบื่อ ไม่อยากทำอะไร เป็นต้น ในผู้ที่เครียดมากอาจมีอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น ซึ่งอาการแสดงเหล่านี้ บางครั้งบุคคลที่มีความเครียดอาจไม่รู้ตัวว่าตนมีความเครียดมากหรือน้อย ดังนั้น สมาชิกในครอบครัว ควรได้มีการสังเกตเอาใจใส่ดูแลถามไถ่กัน

โดยเฉพาะสมาชิกที่มีปัจจัยเสี่ยง หากประเมินได้ว่ามีความเครียดมากจนมีอาการทางกาย ให้ดูแลอาการทางกาย ตามอาการที่เกิด และพูดคุยเพื่อหาสาเหตุและแก้ไขต้นเหตุ เช่น หากมีอาการปวดศีรษะ ให้ยาพาราเซตามอล ดูแลให้พักผ่อน ให้เวลารับฟังความกังวลที่มี

การป้องกันความเครียดในภาวะยากลำบากจากสถานการณ์โรคโควิด

การป้องกันความเครียดในภาวะที่เกิดจากความไม่แน่นอน การไม่สามารถดำรงชีวิตตามปกติ การแก้ไขที่สำคัญจึงอยู่ที่การปรับแนวคิด การวางความคิด ให้ถูกต้อง และมีแนวทางการป้องกันดังต่อไปนี้(พรรณพิมลหล่อตระกูล,2546)

1. การดูแลตนเองให้สุขภาพแข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ การเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ดีต่อสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมในการเผชิญความเครียด

2. การฝึกคิดไม่ให้เครียด การมองในแง่บวก เพราะทำให้เกิดความหวังเช่น มองว่าอุปสรรคนี้เป็นโอกาสฝึกฝนทบทวนตนเองและครอบครัวว่าจะเผชิญกับสถานการณ์ได้อย่างไรบ้าง **การมองโลกในแง่ดี** จะช่วยให้เห็นทางออกให้เห็นโอกาสไม่รู้สึกรอคอยหวังเช่นมองว่า การอยู่บ้านหยุดเชื้อ เป็นโอกาสให้ได้อยู่บ้านทำงานบ้าน ดูแลบ้านดูแลสมาชิกครอบครัว เป็นต้น **การคิดยืดหยุ่น** คนที่ไม่ยอมปรับตนเองจะเครียด ต้องผ่อนปรนแม้ผลอาจไม่เป็นตามเป้าหมายก็ยอมรับได้ **การคิดถึงคนอื่น** เพราะการหมกมุ่นกับตนเองจะทำให้เห็นแต่ความคาดหวังของตนเอง แต่การคิดถึงคนอื่นจะผ่อนคลายเป็นได้

3. การวางแผนแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ในสถานการณ์โรคโควิด อาจมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้น เช่น ไม่สามารถเดินทางได้ อาจต้องแก้ปัญหา การแก้ปัญหาควรมองปัญหาอย่างเป็นระบบ หาสาเหตุพิจารณาทางเลือก มองปัญหาเป็นโอกาสคิดสร้างสรรค์พัฒนา และต้องตั้งสติให้มั่นคง ไม่ตื่นตระหนก และหากสิ่งใดจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือให้แสวงหาความช่วยเหลือขอคำแนะนำ แม้ในผู้ที่อายุน้อยกว่า เช่น ลูกหลานก็สามารถขอความเห็นได้เพราะลูกหลานสามารถใช้ระบบออนไลน์ได้มากกว่าผู้สูงอายุ เพราะในสถานการณ์ที่มีมาตรการอยู่บ้านเพื่อลดการกระจายเชื้ออาจลำบากในการเดินทางไปขอความช่วยเหลือ

4. การผ่อนคลายความเครียด มีกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น การเปลี่ยนกิจกรรมหยุดทำงานชั่วคราว ไปเดิน ไปยืดเส้นยืดสาย ไปทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ งานศิลปะ วาดรูป ทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง การออกกำลังกาย การพบปะพูดคุยกับคนในครอบครัว โดยยังรักษาระยะห่างทางกาย 2 เมตร การฝึกนอนเป็นเวลานานให้เพียงพอ ในช่วงนี้อาจไม่สามารถไปพักผ่อนนอกบ้านไปท่องเที่ยวไม่ได้ อาจท่องเที่ยวผ่านการดูรายการท่องเที่ยวในทีวีหรือในระบบออนไลน์แทน การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในบ้านนอกบ้านเพื่อเป็นกิจกรรมผ่อนคลายและยังช่วยให้สร้างสิ่งแวดล้อมให้สะอาดโปร่งลดการติดเชื้อแพร่กระจายเชื้อไปด้วย

5. การฝึกการหายใจ เพื่อช่วยในการผ่อนคลายเมื่อมีความเครียดสูง เพราะในภาวะความเครียดสูงการหายใจจะเร็วขึ้น ดังนั้น การฝึกการหายใจลึก จะช่วยให้ได้ออกซิเจนเพียงพอ การฝึกเริ่มจากการนั่งในท่าที่สบายใช้มือทั้งสองข้างแตะที่หน้าท้องหายใจเข้าลึกจนรู้สึกว่

ห้องป๋องออก กลั่นหายใจไว้ชั่วขณะ อาจนั้บ 1-4 แล้วหายใจออกช้า ๆ จนหน้าห้องแพบลง ทั้งนี้ควรฝึกเป็นประจำทุกวันเพื่อให้สามารถนำมาใช้ในการลดความเครียดได้

6. การทำสมาธิ สามารถเลือกวิธีการทำสมาธิตามที่น่าสนใจ เพื่อให้จิตใจสงบมีพลังในการแก้ไขปัญหา เพราะเมื่อจิตสงบจากการจดจ่อ ทำให้ได้พักเต็มที่ซึ่งเกิดพลังจากความสงบนี้

การจัดการความเครียดที่ดีที่สุดคือการป้องกันไม่ให้ความเครียดนั้นสูงจนก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัว เพราะในครอบครัวเดียวกันความเครียดของสมาชิกคนใดคนหนึ่งสามารถส่งต่อไปสู่คนอื่นๆในครอบครัวได้ การร่วมกันป้องกันจึงมีความสำคัญ การประเมินตนเองเสมอเป็นแนวทางหนึ่งที่จะป้องกันได้ และการร่วมพูดคุยที่มีการรับฟังกันมีแนวทางร่วมกันไม่ใช่การติติงดุด่า แต่ให้เกียรติ รับฟังกันและกัน นอกจากนี้การมีเวลาผ่อนคลายร้องเพลง ในบางเวลา และการร่วมสวดมนต์นั่งสมาธิ เป็นกิจวัตรที่จะช่วยป้องกันความเครียดได้

