

ความรู้สำหรับพ่อแม่มือใหม่



“พ่อแม่มือใหม่” เชื่อว่าหลายคนคงจะให้นิยามที่ต่างๆ กันไป แต่สิ่งที่สังคมคาดหวัง คือ การเริ่มต้นสร้างครอบครัวของหญิงชาย ที่ตัดสินใจใช้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกันและอาจจะมีการวางแผนครอบครัว ที่จะมิลูกน้อยที่น่ารัก ซึ่งจะเติบโตจากการหล่อหลอมของพ่อและแม่ เพื่อเป็นคนคุณภาพของสังคมต่อไป

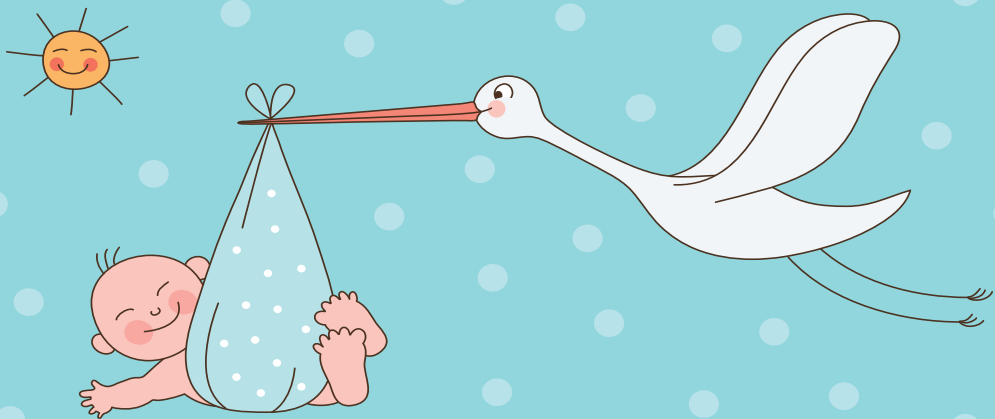
สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



ความรู้สำหรับพ่อแม่มือใหม่



สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว www.owf.go.th
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ www.m-society.go.th
เลขที่ 255 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400



คำนำ

หากมีการกล่าวถึงคำว่า “พ่อแม่มือใหม่” เชื่อว่าหลายคนคงจะให้นิยามที่ต่าง ๆ กันไป แต่สิ่งที่สังคมคาดหวัง คือ การเริ่มต้นสร้างครอบครัวของหญิงชายที่ตัดสินใจใช้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกัน และอาจจะมีการวางแผนครอบครัวที่จะมีลูกน้อยที่น่ารัก ซึ่งจะเติบโตจากการหล่อหลอมของพ่อและแม่เพื่อเป็นคนคุณภาพของสังคมต่อไป นี่คือโจทย์ที่ยากและท้าทายสำหรับหลาย ๆ ครอบครัว ทำอย่างไรจึงจะทำให้ลูกเป็นคนดีถึงพร้อมในทุก ๆ ด้านที่สังคมต้องการ

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ได้ตระหนักถึงเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงได้จัดทำองค์ความรู้สำหรับพ่อแม่มือใหม่ขึ้น เพื่อให้พ่อแม่มือใหม่ตลอดจนผู้ที่ตัดสินใจจะมีชีวิตคู่ และเริ่มต้นสร้างครอบครัวใหม่ ได้มีแนวคิด แนวปฏิบัติ สำหรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตครอบครัว และการเลี้ยงดูลูกให้เหมาะสม ตามพัฒนาการและช่วงวัย

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว หวังเป็นอย่างยิ่งว่า “ความรู้สำหรับพ่อแม่มือใหม่” จะเป็นประโยชน์สำหรับพ่อแม่มือใหม่ และผู้สนใจในการร่วมกันสร้างครอบครัวให้มีคุณภาพ

สารบัญ

content

หน้า

คำนำ 1

บทนำ 2

บทที่ 1 3

การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่มือใหม่ 13



การตรวจสอบสุขภาพก่อนการเป็นพ่อแม่มือใหม่ 17

ความสำคัญของการฝากครรภ์ 18

การวางแผนด้านการเงิน 19

การวางแผนเรื่องเวลา 20

แหล่งให้คำปรึกษา 20

การวางแผนด้านจิตใจ 21

เตรียมการรับลูกน้อย 21

สัญญาณเตือนคลอด 22

การสื่อสารของพ่อแม่มือใหม่ที่สร้างสรรค์ในครอบครัว 23

บทบาทและภาระรับผิดชอบของพ่อแม่มือใหม่ 24

ข้อควรปฏิบัติสำหรับพ่อแม่มือใหม่ 26

แม่่มือใหม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 27



บทที่ 2 31

พ่อแม่มือใหม่กับการเลี้ยงลูก 31

เลี้ยงลูกอย่างไรให้ฉลาด และเป็นคนดี 31

โรคที่ควรระวังในเด็กเล็ก...ลูกวัย 0 – 6 ปี 35

ลักษณะอาการที่ต้องพึงระวัง 36

สารบัญ

content 2



บทที่ 3

วิถีชีวิตครอบครัวตามช่วงวัยเพื่อครอบครัวที่เป็นสุข 39

พ่อแม่มือใหม่...ลูกวัย 7-12 ปี	39
วัยรุ่น..ช่วงอายุ 13-18 ปี	50
ครอบครัวบุตรวัยผู้ใหญ่	60
ครอบครัวบั้นปลายชีวิต	64



บทที่ 4

กฎหมายกับการสมรส 70

การหมั้น	70
ทรัพย์สินระหว่างสามีภริยา	71
สินส่วนตัว	71
สินสมรส	72
การแจ้งเกิด	73
การลาไปช่วยเหลือภริยาที่คลอดบุตร	74

บรรณานุกรม 75

แบบประเมินความรู้





ครอบครัว กับ พ่อแม่มือใหม่

ครอบครัวเป็นหน่วยเล็กที่สุดของสังคม คำว่าครอบครัว ภาษา
อังกฤษใช้ Family (แฟมิลี) มาจาก F = Father, a = And, m = Mother,
i = I, l = Love และ y = You คำว่าครอบครัวมาจากความรักของพ่อแม่
และลูก ซึ่งมีลูกอันเป็นที่รักของครอบครัว ถ้าแปลตรงตัวก็คือ พ่อและ
แม่ฉันรักเธอ “ครอบครัว” เป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคม
ในการถ่ายทอดค่านิยม ปลูกฝังความเชื่อ สร้างเสริมทัศนคติ กำหนด
บุคลิกภาพ วิธีประพฤติปฏิบัติตน รวมทั้งการสร้างบรรทัดฐานทางสังคม
ให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่ต่อไป ในทางวิชาการด้านวิทยาศาสตร์ เมื่อสรีระ
ร่างกายของชายหญิงเจริญเติบโตถึงวัยที่พร้อมจะขยายเผ่าพันธุ์ได้
มีอายุ 20 ปีบริบูรณ์ นอกจากทางอายุแล้วจำเป็นต้องมีความพร้อมทางจิตใจ
มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ที่ไม่ขัดสนมากนัก โดยทั่วไป



ฝ่ายชายประมาณอายุ 25-35 ปี ฝ่ายหญิงประมาณ 20-30 ปี หากหนุ่มสาวมีความรักใคร่กัน ศึกษาดูใจกันพอสมควร และตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน มีการจัดการตามจารีตประเพณีที่เหมาะสมเพื่อเป็นเกียรติแก่กันทั้งสองฝ่าย

คำว่า **“พ่อแม่มือใหม่”** หมายถึง การจะมีลูกครั้งแรกในชีวิต เมื่อมีการวางแผนชีวิตครอบครัวว่าจะมีลูก มีเมื่อไหร่ มีกี่คน หญิงหรือชาย ดังนั้น พ่อแม่่มือใหม่มัวย่อมมีความฝัน ความปรารถนาที่จะให้ลูกรักที่จะเกิดมา มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ มีอาการครบ 32 นารีรัก ฉลาดปราศจากโรคต่าง ๆ เลี้ยงดูง่าย เป็นที่ชื่นชอบ รักใคร่ของทุก ๆ คน พ่อแม่ถือเป็นพระองค์แรกของลูก ๆ ที่ควรเคารพบูชา พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยความรัก ความเมตตา เอาใจใส่ห่วงใย ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต ให้โอกาสลูก ๆ ได้ศึกษาเล่าเรียนตามแต่สถานะ มีเวลาพูดคุยเป็นที่ปรึกษา ให้กำลังใจเมื่อลูกมีความทุกข์ ฝึกให้ลูกมีวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จักแบ่งปัน ส่งเสริมความเสมอภาคไม่ว่าลูกจะเป็นเพศใดก็ตาม พร้อมเป็นตัวอย่างในการประพฤติตนเป็นคนดีในสังคม

พ่อแม่่มือใหม่อาจมีความกังวลใจอยู่ไม่น้อยที่จะต้องเป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์ด้วยสภาพครอบครัวและสังคมในปัจจุบัน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคมิใช่น้อยในการเป็นพ่อแม่่มือใหม่ แต่หลายครอบครัวก็ยังคงมีความต้องการที่จะมีลูกไว้เชยชมและสืบทอดวงศ์ตระกูล

ความรักเป็นส่วนประกอบการสร้างครอบครัว



บุคคลที่ยิ่งใหญ่คือบุคคลที่รู้จักรักและรู้จักให้ความรัก และลูกสามารถเรียนรู้ความรักนั้นได้จากที่บ้านและครอบครัวของตนเองตั้งแต่เขายังไม่รู้ประสีประสา โดยได้เห็นพ่อแม่แสดงความรักออกมา เขารับรู้ได้ด้วยภาษาความรัก เมื่อเขาเติบโตขึ้นจะค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะแผ่ขยายขอบวงของ



ความรักให้กว้างขวางขึ้น ความรักสร้างคุณค่าให้กับชีวิต ความรักมีอานุภาพ และเป็นสิ่งสำคัญของมนุษยชาติ การเรียนรู้ความรัก อารมณ์รัก เป็นประสบการณ์แรกสุดของทารกที่มีผลจากการเลี้ยงดูตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา และโดยเฉพาะในขณะที่มีนมจากแม่ ความอบอุ่นจากการอุ้ม การมองตาด้วยความรักความห่วงใย การกอดรัดจะก่อให้เกิดความพอใจ ความอบอุ่นใจ และเกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ถ้าบุคคลใดขาดความรักในวัยเด็ก เมื่อโตขึ้นจะมีพฤติกรรมที่สนใจแต่ตัวเอง มองผู้อื่นในแง่ร้าย พยายามฉกฉวยผลประโยชน์จากผู้อื่นเพื่อตัวเอง อาจเรียกว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว ดังนั้น ความรักที่เป็นส่วนประกอบของการสร้างครอบครัว จึงมีหลายรูปแบบดังนี้

1. ความรักแบบอุทิศให้ เป็นความรักที่ผู้ที่รักมอบทุกอย่างให้ เช่น รักจากพ่อแม่ พ่อแม่ที่เฝ้าระวังและป้องกันภัยให้ลูก รักปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง ถือเป็นสัญชาตญาณสะท้อนในตัวพ่อแม่ทุกคน

2. รักแบบเพื่อน มีความนับถือ มีมิตรภาพ ชื่นชม ปราบปรามดีต่อกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. รักแบบเพศ เป็นความรักที่ต้องการสัมผัสเนื้อตัว มีความปรารถนาจะนำไปสู่การสมรส การใช้ชีวิตคู่ เป็นความรู้สึกซาบซึ้งใจ มีความรู้สึกนุ่มนวล ยกย่อง ต้องการจะได้อยู่ใกล้ชิด

4. รักแบบซาบซึ้ง มีความซื่อซื่อและละเอียดอ่อน แตกต่างจากรักทั้ง 3 แบบที่กล่าวมา ผู้มีวุฒิภาวะจะมีความรักแบบที่จะอุทิศให้กับสิ่งที่รัก ต้องการให้ผู้ที่ตนรักประสบความสำเร็จ



.....ความรู้สำหรับพ่อแม่มือใหม่.....





แนวคิดและวิธีการเลี้ยงลูก

จากการเลี้ยงดูที่ได้รับในวัยเด็ก ทำให้พ่อแม่มือใหม่มีความกังวลในการเลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตสมวัย มีพัฒนาการที่เหมาะสม ดังนั้น สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนเป็นพ่อแม่มือใหม่นั้น คือ ศึกษาถึงแนวคิดและวิธีการเลี้ยงลูกจากนิตยสาร บทความ เว็บไซต์ และจากผู้มีประสบการณ์ ญาติพี่น้อง และเพื่อน ว่าวิธีการไหนเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการเลี้ยงลูกของตนเอง เช่น

✪ **เทคนิคสร้างพื้นฐานการคิดให้ลูกตั้งแต่เล็ก** วิธีที่จะช่วยให้พ่อแม่สร้างพื้นฐานการคิดให้ลูกรู้จักขบคิดปัญหานั้นสามารถทำได้ เพียงพ่อแม่ส่งเสริมการคิดผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งได้แก่ การได้เห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้สัมผัส และการได้สัมผัสหรือเคลื่อนไหวให้กับลูก เพราะลูกรู้จักเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ส่งผลต่อพื้นฐานการคิดของลูก โดยให้ลูกได้มองภาพที่มีสีสันหรือลวดลายต่าง ๆ เริ่มจากลวดลายน้อย ๆ ไม่ซับซ้อน ไปจนถึงที่มี

ลวดลายมากและซับซ้อนขึ้น อาจเป็นภาพการ์ตูน การเล่านิทานประกอบ
ร้องเพลงกล่อม เป็นต้น ภาพที่เห็นจะช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับ
การนึกคิดและสภาวะทางอารมณ์ อันส่งผลให้ลูกน้อยเกิดความสงสัย
อยากรู้ และนำไปสู่กระบวนการนึกคิดและจินตนาการได้ในที่สุด

★ พัฒนาการที่ดีทางสมอง...สามารถสร้างได้ตั้งแตอยู่ในครรภ์

ด้วยความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ในปัจจุบัน ส่งผลที่ดีต่อการพัฒนา
ด้านสติปัญญา อารมณ์ และการเลี้ยงดู โดยใช้วิธีการกระตุ้นพัฒนาการ
ทางสมองให้ลูกฉลาดตั้งแตอยู่ในครรภ์ สิ่งที่น่าสนใจพัฒนาการที่ดีทาง
สมองก็คือ กรรมพันธุ์ อาหารการกินของแม่ขณะตั้งครรภ์ และสิ่งแวดล้อม
ที่อยู่รอบตัวเด็กหลังคลอด ดังนั้น หญิงที่เตรียมตัวตั้งครรภ์ควรได้รับอาหาร
ที่มีคุณภาพ และอุดมไปด้วย folic acid เช่น ผักใบเขียว ถั่ว ธัญพืช และ
น้ำส้ม ก่อนการตั้งครรภ์จนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์

★ **การอ่านหนังสือให้ลูกฟัง** เป็นการส่งเสริมทักษะความรู้ให้ลูก
มีพัฒนาการที่ดีกลายเป็นเด็กที่ฉลาดและสมองดี ควรอ่านหนังสือให้ลูกฟัง
ขณะอยู่ในครรภ์ และช่วงที่ลูกกำลังเรียนรู้จากพ่อแม่ ควรอ่านเป็นประจำ
ทุกวันช่วงเวลาก่อนนอน โดยใช้เวลาอย่างน้อยเพียงแค่ 20 นาที หรืออ่าน
ให้ฟังวันละ 1 ชั่วโมง จะช่วยให้ลูกรู้สึกถึงความอบอุ่น ความใกล้ชิด และเห็น
ถึงความรักของพ่อและแม่

★ **การฝึกลูกให้มีนิสัยการกินการนอนที่ดี** เช่น เมื่อลูกร้อง
กลางดึก ควรจะเข้าไปอุ้มและกล่อมลูกทุกครั้งหรือไม่ มีวิธีแก้ไข คือ ต้อง
สังเกตว่าลูกร้องเพราะหิวนม หรือฉี่ หรืออุจจาระ หรือไม่สบาย ซึ่งจะได้
คำตอบที่ถูกต้องว่าลูกร้องเพราะสาเหตุใด ถ้าหิวก็ให้นม ถ้าฉี่ก็เปลี่ยน
ผ้าอ้อม หรือจะอย่างไรถ้าลูกไม่ยอมหัดนั่งกระโถน อาจใช้วิธีดึงความ
สนใจด้วยการหารูปภาพสัตว์ ภาพดอกไม้สวย ๆ สีสดใสให้ลูกดู พ่อแม่
มือใหม่ย่อมมีวิธีการที่แตกต่างกัน ดังนั้น ต้องพูดคุยเพื่อหาข้อยุติกัน ซึ่งจะ



ทำให้สามารถเลี้ยงลูกได้อย่างถูกวิธีและมีความสุข การที่ได้จะมีสมาธิที่ดีได้นั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมและการเลี้ยงดู การดูแลเอาใจใส่ของพ่อแม่เป็นสำคัญด้วยเช่นกัน

★ **สำรวจโรงเรียนให้ลูก** พ่อแม่มือใหม่ควรเริ่มมองหาโรงเรียนที่ดีเมื่อถึงเวลาที่ลูกต้องเข้าโรงเรียน สิ่งที่สำคัญคือ เรียนแล้วมีความสุข มีความปลอดภัย และมีกิจกรรมการเรียนการสอนที่เป็นการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม คุณธรรม และจริยธรรม ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น การเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นการสอนให้รู้ ทำให้ดูอยู่ให้เห็น ทำให้เด็กเรียนแล้วเกิดแรงจูงใจและเกิดความใฝ่รู้จากตัวเด็กเอง และมีการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ดีในเรื่องการกิน การนอน การรักษาความสะอาด การขับถ่าย เป็นต้น รวมทั้งควรมีมาตรการในการเฝ้าระวังและป้องกันโรคติดต่อ คำนึงถึงระยะห่างระหว่างบ้านกับโรงเรียน และพิจารณาค่าใช้จ่ายในการศึกษาเล่าเรียนให้มีความเหมาะสมกับฐานะของตนเองด้วย

ลูกอาจเปลี่ยนชีวิตสมรสให้ดีขึ้น

การเลี้ยงลูกทำให้พ่อแม่มือใหม่ต้องใช้เวลา ความอดทน และการปรับตัวสำหรับบทบาทใหม่ของตนเอง แต่การมีลูกและช่วยกันเลี้ยงลูกให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ เป็นสิ่งที่ภาคภูมิใจของพ่อแม่ โดยเฉพาะความอบอุ่นและความสุขที่ได้จากการมีลูก ทำให้พ่อแม่



ความรู้สำหรับพ่อแม่มือใหม่

เกิดความมั่นใจในการเลี้ยงดูลูกมากยิ่งขึ้น แล้วปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คิดถึงตัวเองน้อยลง มีความรักความเข้าใจระหว่างกันมากขึ้น พ่อแม่ได้เรียนรู้ พัฒนาการในแต่ละวัยของลูกที่พ่อแม่ต้องปรับตัวให้ทัน เพื่อเป็นการทดสอบ ความสัมพันธ์ระหว่างกันของคู่สมรสถึงความรัก ความอดทน ความห่วงใย ความเอื้ออาทร และการเสียสละของพ่อแม่เมื่อใหม่ในการรักษาความมั่นคง ของครอบครัวและการใช้ชีวิตคู่ให้ยาวนานอย่างมีความสุข ดังนั้น การมีลูก ถือเป็นเรื่องน่ายินดีอย่างยิ่งในชีวิตสมรส

ชวนคิดเรื่องใกล้ตัวที่อาจทำให้เกิด ความรุนแรงในครอบครัวได้



ครอบครัวเป็นจุดแรกที่ต้องไม่ยอมรับความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็น ความรุนแรงทางวาจา ทางร่างกาย และความรุนแรงทางเพศ เพราะเด็ก ๆ และสมาชิกในครอบครัวมักจะซึมซับความรุนแรงจากครอบครัวไปสู่ ความรุนแรงในสังคมได้ หากไม่รับช่วยกันยับยั้งและป้องกัน ขอฝากพ่อแม่ มือใหม่ควรระวังความรุนแรงในครอบครัวที่ใคร ๆ ก็ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น กับครอบครัวของตนเอง ความรุนแรงในครอบครัวมีผลต่อสุขภาวะของ ผู้หญิงระหว่างตั้งครรภ์ การคลอด และการแท้ง คุณแม่มือใหม่ต้อง หมั่นสังเกตพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการทางเพศของ ฝ่ายชายด้วย โดยเฉพาะช่วงท้องระยะสามเดือนแรกและก่อนคลอด สามี บางคนไม่กล้ามีอะไรกับภรรยากลัวจะกระทบกับลูกและแอบไปมีอะไร นอกบ้าน เรื่องนี้ควรปรึกษาแพทย์ที่ฝากครรภ์ คุณหมอให้คำแนะนำได้ หรือกรณีที่ฝ่ายชายใช้ความรุนแรงทั้งร่างกายและจิตใจบังคับฝ่ายหญิง ให้มีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ไม่พร้อม ทำให้เกิดเหตุความรุนแรงในครอบครัว พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. 2550 จะให้ความคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว และช่วยเหลือ ผู้ถูกกระทำ รวมถึงการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวให้คงอยู่ต่อไป

ความรู้สำหรับพ่อแม่มือใหม่







บทที่ 1

การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่มือใหม่

“ครอบครัว” หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกัน และครอบครัวยังทำหน้าที่เป็นสถาบันหลักของสังคมที่เป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต ครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคม เศรษฐกิจ และเปลี่ยนไปตามวงจรชีวิตครอบครัวหรือวัฏจักรชีวิตครอบครัว (family life cycle) ซึ่งวัฏจักรชีวิตครอบครัวเริ่มจากครอบครัวเดี่ยวที่ประกอบด้วยพ่อแม่ลูก และกลายเป็นครอบครัวขยายเมื่อลูกแต่งงานและอยู่กับพ่อแม่ในระยะแรกของการใช้ชีวิตคู่ แล้วแยกตัวออกไปสร้างครอบครัวใหม่ที่กลายเป็นครอบครัวเดี่ยว จึงทำให้เกิดเป็นลักษณะวงจรชีวิตครอบครัว





วงจรชีวิตครอบครัว คือ กระบวนการดำเนินชีวิตที่เริ่มต้นเมื่อชายหญิงมาใช้ชีวิตร่วมกัน อยู่ด้วยกันในระยะเวลาที่ยาวนานจนกว่าชีวิตคู่จะสิ้นสุดลง หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งตายจากกันไป การเรียนรู้วงจรชีวิตครอบครัวหรือวัฏจักรชีวิตครอบครัว จะทำให้ทุกครอบครัวเข้าใจการใช้ชีวิตคู่ที่จะอยู่ร่วมกัน และการดำเนินวิถีชีวิตครอบครัวตามช่วงวัย สามารถอธิบายพฤติกรรมของครอบครัว และคาดการณ์ได้ว่าชีวิตอนาคตของครอบครัวจะเป็นอย่างไร ซึ่งจะช่วยให้ทุกครอบครัวสามารถเตรียมความพร้อมเพื่อรับกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

การแต่งงาน ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการมีชีวิตครอบครัว เมื่อคนสองคนตัดสินใจมาใช้ชีวิตคู่ร่วมกันหรือตัดสินใจแต่งงานกัน การใช้ชีวิตคู่ของคนสองคนจึงเหมือนการเดินทางอันยาวไกลที่จะต้องงมมือเดินไปด้วยกัน โดยมีเป้าหมายคืออยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข มีครอบครัวที่อบอุ่นและเข้มแข็ง แต่ในความเป็นจริงคงไม่สามารถคาดการณ์หรือบอกได้ว่าคนสองคนจะเดินทางไปด้วยกันจนถึงจุดหมายปลายทางดังที่กำหนดไว้ได้หรือไม่ นั่นเพราะในระหว่างทางที่ต้องเดินไปด้วยกัน อาจต้องพบกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้และเกิดขึ้น ทั้งคู่จึงควรเตรียมตัวเตรียมใจให้มีความพร้อมรับกับทุกสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในช่วงของการดำเนินชีวิตคู่ ให้สามารถผ่านพ้นช่วงเวลาดังกล่าวไปได้ด้วยการปรับตัวในช่วงของการเปลี่ยนผ่านชีวิตตามวงจรชีวิตครอบครัว ดังนั้น การใช้ชีวิตคู่อยู่ร่วมกันควรที่จะศึกษาและเรียนรู้ในเรื่องการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว เป็นการวางแผนชีวิตครอบครัวให้มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน เริ่มจากการเลือกคู่ครอง ความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย อาชีพ การเงิน การเข้ากันได้ของทั้งสองครอบครัว และการมีสุขภาพทางอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดี การวางแผนครอบครัวนั้น



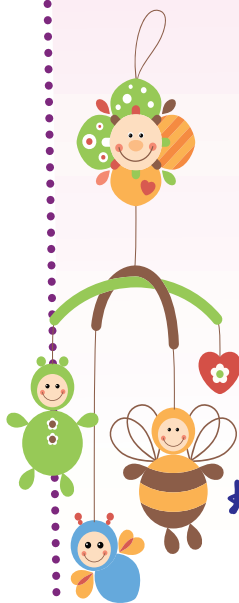
ต้องดูความต้องการของทั้งสองฝ่ายร่วมกันที่จะมีลูกหรือไม่มีลูก จะมีลูกเมื่อไหร่ มีกี่คน การเว้นช่วงระยะทางการมีลูกอย่างไรให้เหมาะสม การเป็นพ่อแม่ที่ดีควรปฏิบัติอย่างไร เลี้ยงลูกอย่างไรให้ถูกวิธี ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข เป็นครอบครัวที่สมบูรณ์ อันจะนำไปสู่การกินดีอยู่ดีในสังคม หากขาดการวางแผนครอบครัวที่ดีแล้วจะทำให้เกิดปัญหาครอบครัว เช่น การหย่าร้าง เด็กขาดความรักความอบอุ่น เกิดความรุนแรงในครอบครัว และปัญหาด้านอาชญากรรม เป็นต้น ปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางสังคม และสถานะทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ในครอบครัว

★ ความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

1. ช่วยให้คู่แต่งงานใหม่อยู่ด้วยกันในช่วง 1-2 ปีแรกของการแต่งงาน ได้มีโอกาสในการปรับตัว เพื่ออยู่ร่วมกันก่อนการตัดสินใจที่จะมีลูก หรือไม่มีลูก เป็นการลดปัญหาเรื่องการหย่าร้าง
2. ช่วยให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดี มีความพร้อมก่อนมีลูก
3. คู่แต่งงานสามารถเว้นระยะการมีลูกคนแรกกับคนต่อไปอย่างเหมาะสม และสามารถกำหนดขนาดของครอบครัวได้
4. คู่แต่งงานวางแผนออมเงินเพื่ออนาคตในการสร้างฐานะทางการเงินให้กับครอบครัว และลูกมีโอกาสดำเนินการศึกษาระดับสูง
5. สุขภาพของครอบครัวมีสุขภาวะที่ดี ทุกคนสามารถดูแลกันได้อย่างทั่วถึง

★ ผลของการวางแผนครอบครัว และการคุมกำเนิด

1. เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน เกิดจากไม่มีการวางแผนครอบครัวก่อนให้กำเนิดทารก





*** ผู้หญิงท้องไม่พร้อม....เพราะไม่เข้าใจเรื่องเพศ** มีเพศสัมพันธ์โดยไม่สมัครใจ อายุน้อยเกินไป ไม่ได้คุมกำเนิดหรือคุมกำเนิดแล้วล้มเหลว ปัญหาเศรษฐกิจเลี้ยงลูกไม่ได้ ท้องนอกสมรส ฝ่ายชายไม่รับผิดชอบ ถูกทอดทิ้ง แยกทางกับคู่ ถูกล่อลวง ถูกข่มขืน การท้องมีผลเสียต่อสุขภาพกายและใจของผู้หญิง และมีความรุนแรงในครอบครัว

*** การตั้งครรภ์ไม่พร้อมอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย** การทำแท้งซึ่งนำไปสู่ความเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต อัตราการตายของแม่สูงเพราะอายุน้อย ไม่ฝากท้อง

2. เพื่อเตรียมสุขภาพแม่ให้มีความพร้อมและลูกที่เกิดมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

3. เพื่อรับคำปรึกษาแนะนำก่อนการสมรสจากแพทย์ เช่น การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานและก่อนตั้งครรภ์ การรักษาการเป็นหมันและการมีบุตรยาก ศึกษาหาความรู้วิธีการเลี้ยงลูก เป็นต้น

4. รู้วิธีปฏิบัติตัวสำหรับการตั้งครรภ์ (ก่อนตั้งครรภ์-ระหว่างตั้งครรภ์-หลังคลอด)

5. ป้องกันความรุนแรงในครอบครัวต่อ**ทัศนะความรุนแรงในครอบครัวที่ยอมรับว่าเกิดขึ้นได้เป็นปกติเหมือน “ลื่นกับพื้น”** ที่กระทบกระทั่งกันได้เสมอ และเรื่องในครอบครัวเป็นเรื่องส่วนตัว คนนอกไม่ควรไปยุ่งเกี่ยว

★ วิธีการคุมกำเนิดที่นิยมใช้ ได้แก่ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิดชนิดหลอดเดียว ห่วงคุมกำเนิด ฤดยางอนามัย หมันหญิง และหมันชาย



ดังนั้น การแต่งงานจึงเป็นการทำสัญญาชีวิตระยะยาว ถ้าเปรียบในทางกฎหมายก็เหมือนคู่สัญญาที่มีภาระและความรับผิดชอบร่วมกัน สร้างกฎการอยู่ร่วมกัน หนุ่มสาวมีความรัก ชอบพอกัน และได้ศึกษาคูใจกันมาระยะหนึ่ง เกิดความพึงพอใจที่จะใช้ชีวิตคู่ เมื่อทั้งคู่มีอาชีพ มีงานทำและเศรษฐกิจที่พอเพียงสำหรับการเริ่มต้นครอบครัวใหม่ จะต้องเตรียมตัวดังนี้

1. การตรวจสุขภาพก่อนการเป็นพ่อแม่ใหม่

◆ การตรวจสุขภาพ ต้องตรวจทั้ง 2 ฝ่าย

- ◆ เพื่อเป็นการป้องกันโรคที่จะติดระหว่างสามีและภรรยา
- ◆ เพื่อป้องกันโรคที่มีผลต่อลูก จากโรคที่สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ เช่น โรคเลือด
- ◆ เพื่อหาภูมิคุ้มกันโรค ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายและจิตใจ

(หากตรวจพบจะได้ป้องกันและรักษาให้หายก่อนมีลูก)

◆ ประโยชน์ของการตรวจสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์

การตรวจสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์ คือ สิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมสำหรับการมีลูก เป็นการวางแผนเพื่อการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย และป้องกันภาวะเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ที่มีผลโดยตรงต่อทารก



◆ ตรวจสอบสุขภาพเพื่ออะไร

◆ ตรวจหาหูดเลือด หากพ่อแม่มีใหม่มีกลุ่มโลหิตหายาก เมื่อมีความจำเป็นต้องใช้เลือดฉุกเฉินควรเตรียมการไว้ล่วงหน้า

◆ ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด เพื่อคัดกรองภาวะโลหิตจาง หากเกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์จะส่งผลให้ทารกในครรภ์เติบโตช้า น้ำหนักตัวน้อย เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด

◆ ตรวจไวรัสตับอักเสบบี ตรวจเพื่อการติดเชื้อ และตรวจเพื่อหาภูมิคุ้มกัน หากทารกติดเชื้อระหว่างตั้งครรภ์ ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้แท้ง เกิดภาวะทารกบวม น้ำ และทารกเสียชีวิตในครรภ์ สำหรับคุณแม่ที่มีการติดเชื้ออยู่ในร่างกาย สามารถถ่ายทอดไปยังผู้อื่นที่เรียกว่าเป็น “พาหะ” และในขณะตั้งครรภ์ จะถ่ายทอดเชื้อไปยังลูก ทำให้ทารกมีโอกาสเป็นโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง

◆ ตรวจการติดเชื้อซิฟิลิส หากพ่อแม่มีใหม่เป็นโรคซิฟิลิสแล้วไม่ทำการรักษาให้หายก่อนตั้งครรภ์จะส่งผลให้ทารกอาจติดเชื้อซิฟิลิสโดยกำเนิด

◆ ตรวจหาเชื้อเอชไอวี หากตรวจพบว่าติดเชื้อไวรัสเอชไอวี พ่อแม่มีใหม่ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อมีทางเลือกในการตัดสินใจของทั้งคู่ว่าจะมีลูกหรือไม่มีลูก และจะเลือกคุมกำเนิดแบบไหน

2 ความสำคัญของการฝากครรภ์

การฝากครรภ์ เป็นการขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของแม่ มีใหม่ขณะตั้งครรภ์จนถึงคลอด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย ข้อควรระวังการใช้ยา รวมถึงความปกติและไม่ปกติของครรภ์ การฝากครรภ์เป็นเรื่องสำคัญในการตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ ที่จะช่วยให้ทารกคลอดออกมาอย่างแข็งแรงสมบูรณ์ รวมทั้งผู้เป็นแม่มีความปลอดภัย

ข้อพึงระวังเกี่ยวกับการตั้งครรภ์

1. การตั้งครรภ์ของแม่่มือใหม่ ควรวางแผนการมีลูกและขอคำแนะนำจากแพทย์เมื่อพร้อมที่จะมีลูก ในกรณีที่คุณแม่มีอายุมาก มีโรคประจำตัว สุขภาพไม่แข็งแรง หรือญาติพี่น้องมีประวัติการแท้งลูก หรือคลอดเป็นเด็กพิการ ควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ก่อน และเมื่อต้องการมีลูกควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

2. ระหว่างการตั้งครรภ์ ไม่ควรใช้ยาทุกชนิด โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพบแพทย์ทุกครั้งที่มีการนัดตรวจครรภ์

3. หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดโรค งดการทำงานใกล้สารเคมี ที่มีพิษ ภาวะมลพิษ และงานที่ต้องใช้แรงงานมาก

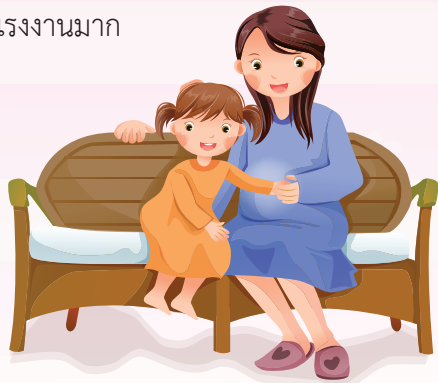
4. ควรฝากครรภ์เสียแต่เนิ่น ๆ

ลักษณะครรภ์เป็นพิษ คุณแม่่มือใหม่ต้องหมั่นสังเกตลักษณะอาการเหล่านี้

1. การบวม
2. ความดันโลหิตสูง
3. มีโปรตีนในปัสสาวะ

หากมีอาการเพียง 2 ใน 3 อย่างนี้ คุณแม่อย่าได้ประมาทเกี่ยวกับอาการ บวมมือ อาการปวดศีรษะ ตาพร่ามัวร่วมด้วย ในระยะ 2-3 เดือนก่อนคลอด เมื่อมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที

3. การวางแผนด้านการเงิน เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของครอบครัว เพราะการมีลูกเป็นการเพิ่มภาระด้านค่าใช้จ่าย ดังนั้น พ่อแม่่มือใหม่ควรวางแผนจัดสรรเงิน และตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป กันเงินส่วนหนึ่งไว้สำหรับการคลอด



และค่าใช้จ่ายสำหรับเด็กทารก รวมทั้งวางแผนการออมเงินไว้สำหรับอนาคต เช่น เงินฝากแบบประจำ การทำประกันชีวิต ประกันสังคม และเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ เป็นต้น

4. การวางแผนเรื่องเวลา ทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน

เมื่อมีลูกจะบริหารเวลากันอย่างไร โดยเฉพาะหากพ่อแม่มีมือใหม่ทำงานนอกบ้านทั้งคู่ ต้องช่วยกันเลี้ยงลูก ต้องผลัดกันกินข้าว ผลัดกันนอน เป็นการดีที่ปัจจุบันหน่วยงานของภาครัฐได้ส่งเสริมและสนับสนุนให้ข้าราชการขายผลงานเพื่อช่วยภรรยาเลี้ยงลูกได้ 15 วัน เพื่อสนับสนุนบทบาทของพ่อในการเลี้ยงดูลูกอย่างใกล้ชิดในช่วงที่คุณแม่ลาคลอด 90 วัน การมีลูกทำให้ความเป็นอิสระส่วนตัวลดน้อยลง และใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับการเลี้ยงดูลูก ดังนั้น พ่อแม่มีมือใหม่ควรจัดสรรเวลาสำหรับการเลี้ยงดูลูกกับการใช้เวลาอยู่ร่วมกันให้เหมาะสม เพื่อรักษาความสมดุลของชีวิตครอบครัวและชีวิตคู่ได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งบางครอบครัวอาจจะต้องหาตัวช่วยจากคุณยาย คุณย่า หรือญาติพี่น้องให้ความช่วยเหลือ



5. แหล่งให้คำปรึกษาสำหรับพ่อแม่มีมือใหม่ สามารถขอรับคำปรึกษาจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว การตรวจสุขภาพ และการดูแลตัวเองก่อนตั้งครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ หลังคลอด และอนามัยแม่และเด็ก หรือเมื่อเกิดปัญหาขัดแย้งในครอบครัวได้จาก

- โรงพยาบาลทุกแห่งของรัฐและของเอกชน
- คลินิกหรือสถานพยาบาลที่ใกล้บ้าน
- คำแนะนำของคนใกล้ชิดหรือผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัวที่ดีและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- ทางเลือกในการหาความรู้สำหรับพ่อแม่มีมือใหม่ ที่ปัจจุบันมีข้อมูล



ให้ความรู้ด้านครอบครัวมากมายทางเว็บไซต์ เฟซบุ๊ก และหนังสือ/
นิตยสารดี ๆ มากมาย สะดวกและทันสมัยมากกว่าแต่ก่อน

- ศูนย์ให้การปรึกษาปัญหาชีวิตและการวางแผนครอบครัว
- ศูนย์ป้องกันความรุนแรงในครอบครัว

6. การวางแผนด้านจิตใจ ต้องมีความมั่นคงทางอารมณ์และไม่มีภาวะ
ความเครียด เมื่อตัดสินใจที่จะมีลูก พ่อแม่่มือใหม่ควรทำความเข้าใจหรือ
ยอมรับกับสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น นั่นคือ ความแปรปรวนทางอารมณ์
และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคุณแม่่มือใหม่ ในระยะ 3 เดือนแรก
จะมีอาการหงุดหงิด มีความกังวลใจ เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน น้ำหนักตัว
เพิ่มขึ้น เป็นต้น หากมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย คุณแม่ต้องควบคุมอารมณ์
ให้ดี เพราะจะส่งผลถึงทารกในครรภ์ และที่สำคัญอย่าเครียด ความเครียด
มีผลทำให้ตั้งครรภ์ยาก และในช่วงระยะ 6-9 เดือนของการตั้งครรภ์
ความวิตกกังวลจะกลับมาอีกครั้งในเรื่องของการคลอดลูก กลัวลูกคลอดออกมา
ไม่สมบูรณ์ เพื่อลดความกังวลดังกล่าว คุณพ่อหรือบุคคลใกล้ชิดควรดูแล
และเอาใจใส่คุณแม่่มือใหม่เป็นพิเศษ

7. เตรียมการรับลูกน้อย พ่อแม่่มือใหม่นอกจากเตรียมใจรับ
สถานภาพใหม่แล้ว จำเป็นต้องเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อรองรับ
สมาชิกใหม่ โดยเฉพาะเรื่องของอุปกรณ์และสถานที่สำหรับ
ลูกน้อยมีดังนี้

ห้องนอนและของใช้

ห้องนอน เด็กแรกคลอดนั้น ต้องพยายามดูแลให้มากในเรื่อง
ความสะอาด ไม่รกรุงรัง ป้องกันสัตว์นำโรคต่าง ๆ หนู แมลงสาบ ยุง ฯลฯ
ควรมีอากาศถ่ายเทดีพอสมควร มีแสงสว่างมากพอ ไม่มีฝุ่นละอองหรือ





ควั่นจากท่อไอเสีย ไม่มีเสียงดังรบกวน เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีที่นอน
เตียงนอน พูก มุ้ง หมอน ผ้าปูที่นอน ผ้ายาง ผ้าปูทับผ้ายาง ผ้าห่ม ผ้าอ้อม
เสื้อผ้า อ่างอาบน้ำ ผ้าเช็ดตัว หมวก ถุงมือ ถุงเท้า และของใช้กระจุก
กระจิก ได้แก่ เข็มกลัดซ่อนปลายสำหรับกลัดผ้าอ้อม สบู่ แชมพู แป้ง หวี
สำลี่ปั่นเป็นก้อนกลม สำลี่ปั่นปลายไม้ โถพลาสติก แก้วน้ำ ฯลฯ

ของใช้ที่เกี่ยวกับการให้นม ปัจจุบันนมแม่จะดีที่สุด หากคุณแม่ที่ให้
นมลูกเอง เกือบจะไม่ต้องซื้อหาอุปกรณ์เครื่องใช้มากนัก เมื่อใกล้วันคลอด
สิ่งจำเป็นที่ต้องหา คือ ขวดนม จุกนม ฝาครอบขวดนม ถ้วยตวง แปรงล้าง
ขวดนม คีมสำหรับคีบ หม้อต้มน้ำหรือหม้อนึ่ง และกระติกน้ำร้อน เมื่อใกล้
คลอดควรเตรียมจัดกระเป๋าสื่อผ้าของใช้ที่จำเป็นของลูกและของแม่สำหรับ
การเตรียมตัวไปคลอด และเตรียมใจไว้ให้พร้อมเพื่อต้อนรับสมาชิกใหม่

8. สัญญาณเตือนคลอด ปัจจุบันสามารถเลือกวิธีการคลอดได้หลายวิธี
ได้แก่ การคลอดเอง การคลอดธรรมชาติ หรือการผ่าท้องคลอด ซึ่งวิธี
การคลอดแบบไหนเหมาะสมกับคุณแม่เมื่อไหร่ นั้น ควรปรึกษาและ
รับคำแนะนำจากแพทย์ไว้ล่วงหน้าขณะที่ฝากครรภ์ หากมีอาการเจ็บเตือน
คุณพ่อต้องรีบพาคุณแม่ไปโรงพยาบาลทันที ยิ่งถ้ามีอาการเจ็บเตือนทุก ๆ
10 นาที ควรรีบเดินทางได้เลย และที่สำคัญคุณพ่อก็ใหม่ควรพูดคุย
ให้กำลังใจคุณแม่เมื่อใหม่อย่างสม่ำเสมอ อยู่ดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งคุณพ่อ
บางท่านยอมกลางนช่วงภรรยาใกล้คลอดเพื่อคอยให้กำลังใจ ปัจจุบันคุณหมอ
อนุญาตให้คุณพ่อเข้าไปในห้องคลอดได้ โดยเฉพาะโรงพยาบาลเอกชน
คุณพ่อก็ใหม่จะตื่นเต้นและมีความภาคภูมิใจที่จะได้เป็นพ่อ



9. การสื่อสารของพ่อแม่มีใหม่ที่สร้างสรรค์ในครอบครัว

การสื่อสารที่สร้างสรรค์ จะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ช่วยสร้างเสริมพลังที่จะสร้างความภาคภูมิใจซึ่งกันและกัน สมาชิกในครอบครัวที่มีความหมายมีคุณค่าแก่กัน ซาบซึ้งในจิตใจ มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาอุปสรรคต่าง ๆ ของครอบครัว ร่วมทุกข์ ร่วมสุข ร่วมแก้ปัญหา ร่วมปรับตัวเอง เกิดความรัก ความเข้าใจกันในครอบครัว

การสื่อสารที่ดี จะต้องเป็นการสื่อสารทั้งสองทาง มีผู้พูด ผู้ฟัง ผู้ฟังเป็นผู้ฟังที่ดี เข้าใจในเนื้อหาการฟัง เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้ฟังยิ่งดีใหญ่ ส่วนมากคนไม่ค่อยจะฟังกัน โดยเฉพาะเมื่อมีอารมณ์โกรธ ผู้ที่มีการสื่อสารที่ดีจะต้องแสดงความเอาใจใส่ ยอมรับ ไม่ตำหนิตติเตียน หมั่นฝึกการสื่อสารเชิงบวก ซึ่ซมให้กำลังใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน จะเกิดประโยชน์มากกว่า โดยทั่วไปเราต้องบอกความรู้สึกของเรา บอกเหตุผล และขอบคุณถ้าเขาช่วยหรือทำดี พยายามอย่าตำหนิ หรือสืบสวน อย่าใช้อารมณ์ขณะยังโกรธอยู่ ที่สำคัญต้องให้เกียรติกันและกัน ไม่ประณาม เหยียดหยามกัน ความรัก ความเอื้ออาทร ห่วงใยกัน จะต้องคำนึงถึงอยู่เสมอในครอบครัว ดังนั้น พ่อแม่มีใหม่ที่ควรต้องปรับตัวกันทั้งสองฝ่าย จึงจะเกิดผลดีแก่ตัวเองและครอบครัว



บทบาทและภาระรับผิดชอบของพ่อแม่มือใหม่

🌟 **ปรับพฤติกรรมเพื่อเป็นพ่อแม่มือใหม่** นับตั้งแต่การอุ้มท้อง 9 เดือน จนถึงคลอด ผู้หญิงต้องอดทน ต้องปรับตัวในเรื่องอาหารที่เคยกิน อาหารที่ควรงดและหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีรสจัด/เผ็ดร้อน การดื่มเหล้า เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทั้งพ่อและแม่ต้องงดการสูบบุหรี่ เพื่อให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์

🌟 **ควบคุมด้านอารมณ์และจิตใจ** แม่มือใหม่ต้องฝึกสติ ฝึกควบคุม อารมณ์ที่รุนแรง โกรธง่าย ฉุนเฉียว หงุดหงิด ระหว่างที่แม่กำลังตั้งครรภ์ และแรกคลอด ผลกระทบที่เด็กจะได้รับ คือ ภาวะความเครียดจากแม่ ที่ส่งไปยังลูกในครรภ์ และส่งผลต่อพัฒนาการทางสมองของลูก

🌟 **บทบาทของพ่อแม่มือใหม่** หลังคลอด คุณพ่อแม่มือใหม่ต้องเข้ามา ช่วยแบ่งเบาภาระการเลี้ยงดูลูก เช่น การอาบน้ำให้ลูก เปลี่ยนผ้าอ้อม การล้างขูดนม การซักผ้า การทำงานบ้าน การเปลี่ยนเวรช่วงกลางคืน ขณะที่ลูกตื่นกินนม และที่สำคัญคุณพ่อต้องสนับสนุนให้คุณแม่เลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ในช่วง 6 เดือนหลังคลอด รวมทั้งช่วยดูแลเรื่องอื่น ๆ ที่ตนถนัด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ได้ศึกษาการปรับตัวของพ่อแม่ที่มีลูกคนแรก พบว่าพ่อที่มีเจตคติบทบาททางเพศสมัยใหม่ ยอมรับความเสมอภาคของ บทบาทหญิงชาย ยอมรับการมีส่วนร่วมกับการเลี้ยงดูและแบ่งเบา ภาระงานบ้านในระยะเวลาที่ภรรยาพักฟื้นจากการคลอด จะปรับตัวได้ดี ไม่เกิดความเครียด ส่งผลให้ภรรยามีสุขภาพจิตที่ดีและไม่กังวลที่เกิด การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากการมีลูก ต่างกับพ่อที่ไม่มีส่วนร่วม รับผิดชอบในการเลี้ยงดูลูกและแบ่งเบาภาระงานบ้าน ส่งผลทำให้ภรรยา คับข้องใจ ซึมเศร้า และขาดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกันของพ่อแม่มือใหม่ในการ สร้างครอบครัวใหม่หรือครอบครัวเริ่มต้นของคุณแต่งงานใหม่ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ที่ต้องคำนึงถึงการเตรียมความพร้อม เพื่อให้ครอบครัวอบอุ่นและยั่งยืน ป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่มีผลต่อการปรับตัวในช่วงเป็นพ่อแม่มือใหม่ นับตั้งแต่การเลือกคู่ครองควรคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ มากมาย เช่น

- อายุควรใกล้เคียงกัน ไม่ควรต่างกันเกิน 10 ปี เพราะอายุที่ต่างกันมาก จะทำให้เกิดปัญหาด้านทัศนคติ
- มุมมอง รสนิยม ความเข้าใจ รวมทั้งรสนิยมทางเพศและความสนใจในเรื่องต่าง ๆ ของทั้งสองฝ่าย
- ฐานะทางการเงิน มีความมั่นคงในอาชีพและรายได้เพียงพอที่จะเลี้ยงครอบครัว
- มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และบุคลิกภาพที่เข้ากันได้
- ความใกล้เคียงกันหรือไม่แตกต่างกันในเรื่อง การศึกษา ภูมิหลัง และวัฒนธรรมประเพณี
- รู้จักเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และยอมรับความบกพร่องซึ่งกันและกัน

เมื่อตัดสินใจว่า “คนนี้แหละที่ใช่”

ต้องยอมรับและเตรียมตัวเตรียมใจกับชีวิตคู่ที่จะอยู่ด้วยกันในสิ่งเหล่านี้

๐ **อย่าคาดหวังว่าจะแก้ไขข้อบกพร่องของกันและกันได้ภายหลังแต่งงาน** มีคู่รักจำนวนมาก โดยเฉพาะฝ่ายหญิงมีความมั่นใจว่า จะสามารถเปลี่ยนแปลงผู้ชายคนนี้ได้ หลังแต่งงานกัน แต่พบว่าส่วนมากไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ในสังคมไทยมีคนชอบพูดล้อเลียนกันว่า ให้สังเกตคู่ว่าคู่นอนรักกันใหม่ ๆ หรือคู่นอนแต่งงานกันมาแล้วก็ปี สังเกตได้จากพฤติกรรมการเดินมีระยะห่างเป็นตัวกำหนด



๐ การที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องมีแรงจูงใจ อะไรคือแรงจูงใจ ในครอบครัว เช่น เพราะรักและห่วงสุขภาพของลูก จึงตัดสินใจเลิก บุหรี่ กลัวลูกจะได้กลิ่นและควันบุหรี่ เป็นต้น

๐ ทั้งคู่ต้องยอมรับว่า ยังมีอีกส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ยังไม่แสดง ออกมาอย่างชัดเจน จนกว่าจะได้มาอยู่ร่วมกัน ในข้อนี้จะเห็นชัดเจนมาก บางคู่ยังไม่รู้ข้อดีข้อเสียของกันและกันมาก่อนเลย

๐ ชายหญิงที่มีวุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่พอสมควร จะสามารถ เรียนรู้และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี และควรเริ่มต้นด้วยความรัก ความเข้าใจ ความห่วงใย และความปรารถนาดีเป็นพื้นฐานที่สำคัญ สำหรับพ่อแม่มือใหม่ซึ่งมีลูกอันที่รักเป็นแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ ที่พ่อแม่ต้องร่วมมือกันในการเรียนรู้ การปรับตัวเข้าหากัน ยอมรับกัน และกัน พุดคุยกันเพื่อให้อีกฝ่ายเข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการ รู้จักให้อภัยกัน เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศ และเพศสัมพันธ์ ส่งผลให้ ครอบครัวมีความสุข

ข้อควรปฏิบัติสำหรับพ่อแม่มือใหม่

1. ร่วมกันรับผิดชอบชีวิตครอบครัว ช่วยกันทำงานทั้งนอกบ้าน และในบ้าน
2. ยกย่องให้เกียรติกัน ชมเชยเมื่ออีกฝ่ายทำความดี รักสามารยาท ไม่หลบหลู่ ดูถูก หรือใช้ถ้อยคำหยาบคาย ทำร้ายจิตใจกัน
3. ควบคุมอารมณ์เมื่อฝ่ายหนึ่งร้อน อีกฝ่ายต้องเย็น ดีกว่าเอาชนะกันถึงขั้นแตกหัก
4. มีเวลาจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน สนุกสนานด้วยกัน คุยปรึกษาหารือ และปรับทุกข์ร่วมกัน





แม่มือใหม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้สมองของทารกมีการพัฒนาที่ดี และมีความจำที่ดีเมื่อเติบโตขึ้น คุณแม่ที่คลอดลูกควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว 6 เดือนขึ้นไป เพื่อให้ลูกมีภูมิคุ้มกันทางร่างกายที่ดีไม่เจ็บป่วยได้ง่าย เป็นเด็กแข็งแรง

ข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. **สารอาหารในนมแม่** จะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาอย่างเหมาะสมตามอายุลูก สารอาหารในนมแม่จะช่วยให้ลูกฉลาดและแข็งแรง สารอาหารที่สำคัญ คือ

- ไขมันในนมแม่จะไปห่อหุ้มเส้นใยประสาทในสมองเด็กที่กำลังเพิ่มการเชื่อมโยงการทำงานอย่างรวดเร็ว เพื่อให้การทำงานของสมองเด็กสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

- โปรตีนในนมแม่จะช่วยลดโอกาสการเป็นโรคมะเร็งในเด็ก

สารด้านการอักเสบในนมแม่จะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อและไม่สบายของเด็ก ทำให้เด็กไม่ต้องเสียโอกาสของการพัฒนาความสามารถไปกับความเจ็บป่วย

- สารอาหารในนมแม่ไม่สามารถถูกทดแทนได้ด้วยนมผสมหรืออาหารเสริมอื่นๆ เช่น ข้าว กล้วย

2. **สัญญาณความ เป็นแม่ที่เพิ่มขึ้นจากการเพิ่มระดับของฮอร์โมนออกซิโตซิน (Oxytocin)** ในตัวแม่ขณะที่ลูกกำลังดูดนมจาก



อกแม่ จะช่วยให้แม่เป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนโยนเปี่ยมด้วยความรักและเมตตา อันเนื่องมาจากความรู้สึกสงบ เป็นสุข เปี่ยมด้วยความรักที่แม่มีต่อลูกที่เกิดขึ้นมากกว่าปกติในตัวแม่ขณะลูกกำลังดูดนมแม่ ซึ่งจะรู้สึกได้ถึงความรู้สึกอ่อนโยน ทำให้เด็กอารมณ์ดีและเป็นสุข

3. กระบวนการโอบอุ้มและโต้ตอบ

ระหว่างแม่และลูกขณะลูกดูดนม

จากอกแม่ จะปูพื้นฐานสำคัญ

ของกระบวนการเรียนรู้และตอบสนอง

ต่อสิ่งเร้าอย่างเหมาะสมในเด็ก ดังนี้



- ขณะที่ลูกดูดนมจากอกแม่ ลูกจะสบตาแม่ เป็นการสื่อสารสำคัญที่ถ่ายทอดผ่านการมองเห็นในระยะที่เหมาะสม เพราะช่วงแรกเกิด การมองเห็นของเด็กจะเหมือนคนสายตาสั้น ซึ่งจะค่อย ๆ เปลี่ยนระดับการมองเห็นไปเป็นระดับปกติเมื่อเด็กอายุ 1 ปี

- ขณะที่ลูกกำลังดูดนมแม่ มือลูกจะสัมผัสกับผิวแม่ จมูกลูกจะได้กลิ่นกายแม่ ลิ้นของลูกจะได้รับรสน้ำนมแม่ร่วมกับความรู้สึก จะถูกกระตุ้นให้เกิดการทำงานบนความรู้สึกดี ๆ ที่แม่ถ่ายทอดสู่ลูกอันจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการสังเกต และโต้ตอบอย่างเหมาะสมของเด็ก

ข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ได้หยุดอยู่ที่ตัวเด็ก ที่ช่วยให้เด็กฉลาด แข็งแรง ครอบครัวยังมีความสุข อันเนื่องมาจากเด็กมีพัฒนาการที่ดี ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลลูกและการซื้อนมผสมเท่านั้น ยังสามารถลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านมของแม่ด้วย

ข้อควรระวังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

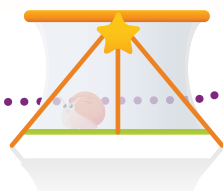
1. การเลี้ยงลูกไม่ถูกวิธี เป็นการจำกัดการโต้ตอบระหว่างแม่กับลูกไว้เพียงการอุ้มลูกมาดูดนมเท่านั้น ไม่มีการสื่อสารพูดคุยกับลูกในขณะที่ให้นม ไม่มีการส่งผ่านความรู้สึกที่อบอุ่นจากแม่ไปสู่ลูก เช่น เมื่อลูกตื่น

หรือร้องจะคอยเอาลูกมาอุ้ม และให้กินนมแม่ ซึ่งการอุ้มลูกอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ปล่อยวางลูกไว้กับเบาะ ลูกไม่ได้ฝึกขับหรือพลิกคว่ำพลิกหงาย รวมถึงไม่ได้ฝึกให้ลูกคว้าของ จับของ หรือสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เป็นการเลี้ยงลูกที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น เมื่อความฉลาดที่ลูกควรจะได้มาจากพ่อแม่ และได้เสริมจากการกินนมแม่ ไม่ได้รับการฝึกฝนพัฒนาการอย่างเต็มศักยภาพตามที่ควรจะเป็น ทำให้เด็กที่กินนมแม่บางคนพัฒนาการช้ากว่าปกติ

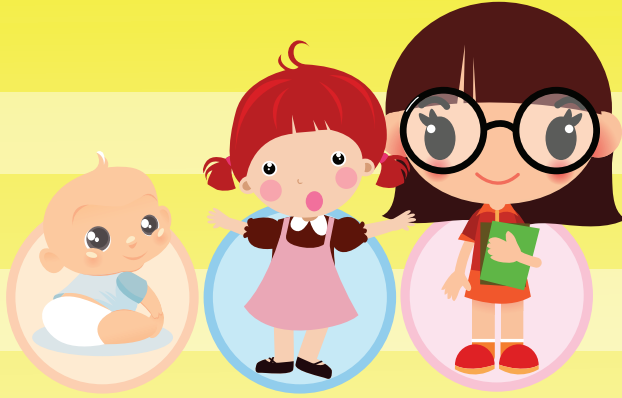
2. ห้วนนมแตกขณะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะทำอุ้มไม่ถูกวิธี ขณะให้ลูกดูดนม คุณแม่ที่ให้ลูกดูดนมแม่แล้วพบว่าเกิดมีแผลที่ห้วนนม เพราะให้ลูกดูดนมโดยปากลูกจับไม่ถึงลานนม ทำให้เกิดการเสียดสีของเหงือกลูกกับผิวหนังที่นมแม่ขณะที่ลูกดูดนมแม่ วิธีแก้คือประคองคอดูกแล้วส่งศีรษะลูกมาให้ชิดกับหน้าอกแม่เพิ่มขึ้น เพื่อให้ปากลูกจับลานนมจะช่วยลดโอกาสการมีแผลเพิ่มที่ห้วนนม สำหรับผิวหนังแม่ที่เป็นแผลไปแล้วนั้น รักษาโดยการเอาน้ำมันแม่มาป้ายที่แผลแล้วผึ่งให้แห้ง ทำซ้ำได้เป็นระยะจนกว่าแผลจะหาย ไม่จำเป็นต้องใช้ยาทาหรือกินยาแก้แสบ

คุณแม่มือใหม่สมัยนี้ให้ความสำคัญกับการให้นมแม่มากขึ้น เพราะนมแม่มีไขมันชนิดพิเศษ คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัว DHA ที่ช่วยในการเจริญเติบโตของสมอง ตัวอย่างคุณแม่มือใหม่ท่านหนึ่ง ให้ลูกทานนมแม่มาตลอดจนลูกอายุได้ขวบกว่าแล้วก็ยังให้ลูกทานนมอยู่ ลูกแข็งแรง ฉลาดไม่เป็นโรคอะไรเลย คุณแม่ท่านนี้มีความตั้งใจและเตรียมตัวตั้งแต่อ่อนตั้งครรภ์ที่จะไม่ติมนมวัวเพราะกลัวลูกแพ้ จึงติมนมถั่วเหลืองแทน และทานอาหารให้ครบห้าหมู่ ทำให้มีน้ำนมนมมาก บิมน้ำนมใส่ช่องเก็บไว้ในตู้เย็นและแบ่งปันน้ำนมให้เพื่อนที่ไม่ค่อยมีน้ำนม น่าชื่นชมมาก ครอบครัวนี้มีหลานคนแรกเวลาพ่อแม่ไปทำงาน คุณตาคุณยายช่วยกันเลี้ยงหลาน เด็กก็โชคดี มีคนใส่ใจได้บรรยากาศจึงเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจกัน

อยากให้คุณแม่คุณแม่มือใหม่ใส่ใจในเรื่องการให้นมแม่ เพื่อลูกน้อยจะได้แข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคได้ตลอดชีวิต







บทที่ 2

พ่อแม่มือใหม่กับการเลี้ยงลูก

เลี้ยงลูกอย่างไรให้ฉลาด และเป็นคนดี

1. ให้ความรัก เป็นข้อแรกที่สำคัญมาก คุณพ่อคุณแม่ต้องแสดงออกอย่างเหมาะสม หมั่นแสดงความรักและโอบกอดสัมผัส ให้ความอบอุ่นกับลูก ทำให้รู้สึกใกล้ชิดและไว้วางใจพ่อแม่ เมื่อมีปัญหาที่กล้าที่จะเล่าและขอคำปรึกษา การยิ้มให้ การสัมผัส การกอด ล้วนแต่เป็นภาษากายที่บ่งบอกถึงความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกได้เป็นอย่างดี ในภาษาพูด ต้องไม่พูดแบบตำหนิ ควรพูดด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ไม่ส่อเสียด ตรงไปตรงมา พูดจากความรู้สึก

2. ครอบครัวยุติธรรม การที่คุณพ่อคุณแม่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน รวมถึงมีทัศนคติ ความคิดเห็นในการเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนลูกไปในทิศทางเดียวกัน



ไม่ขัดแย้งกัน ไม่เปรียบเทียบลูกกับเด็กคนอื่น เพราะเด็กแต่ละคนมีจุดเด่น จุดด้อยต่างกัน หากส่วนดีของเขามาชื่นชม ไม่ใช่ความรุนแรงในครอบครัว การทุตีทำร้าย ดูดว่าร้าย มีผลกระทบต่อทางกาย จิตใจ หรือการลงโทษ เด็กไม่ควรใช้อารมณ์ ควรทำความเข้าใจด้วยเหตุผลว่าเขาทำอะไรผิด เมื่อพ่อแม่ต้องการให้ลูกเป็นคนดี การให้อภัย ความเมตตา ควรปฏิบัติต่อลูกอย่างเป็นธรรมชาติ

3. รู้-เข้าใจพัฒนาการของลูกในแต่ละช่วงวัย จะทำให้เข้าใจและปฏิบัติตัวต่อลูกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งพัฒนาการไม่ได้หยุดหรือหมดไปเมื่อพ้นวัยอนุบาล แต่จะต่อเนื่อง โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่น มีพัฒนาการของวัยที่สำคัญมาก แต่ส่วนใหญ่คุณพ่อคุณแม่หลายคน ปฏิบัติต่อลูกที่เข้าช่วงวัยรุ่นแบบรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อย่าเลี้ยงลูกแบบแยกเพศมากเกินไป โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงมีข้อห้ามปรามมาก ทำให้เด็กผู้หญิงรู้สึกว่าคุณด้อยกว่าเด็กผู้ชาย **ไม่ควรตรึงหรือประณามลูกในทางลบ** เช่น ขี้เกียจ โง่ ดื้อด้น เด็กจะฝังใจเมื่อโตขึ้น พยายามคิดบวกกับลูกและสมาชิกในครอบครัว

4. พ่อแม่มีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูลูกให้มากที่สุด ถ้าพ่อแม่ต้องทำงานนอกบ้านทั้งคู่ ควรใช้เวลากับเลี้ยงดูลูกอย่างน้อยช่วงเวลา หลังเลิกงานหรือช่วงกลางคืน เพื่อจะได้รับประสบการณ์และได้รับรู้ความรู้สึกของการตื่นขึ้นมาให้นมลูกเมื่อลูก ร้องหิวนมตอนกลางคืน หรือได้อบกอด หรือการปลอบให้ลูกหลับตอนนั้น จะแสดงถึงความรัก ความอบอุ่นที่พ่อแม่มีต่อลูก



5. ส่งเสริมให้ลูกรู้สึกว่าคุณค่า เมื่อลูกทำดีหรือประสบความสำเร็จ คุณพ่อคุณแม่ต้องชม การชมอย่างถูกต้องสมเหตุสมผล จะช่วยให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตัวเอง เป็นเรื่องที่มีค่าต่อความรู้สึกของลูกมาก แบ่งงานให้ลูกช่วยทำ เพื่อหัดให้มีความรับผิดชอบ และฝึกให้ช่วยเหลือตัวเอง เมื่อลูกท้อแท้ก็ควรให้กำลังใจ

6. ให้อิสระ-โอกาสในการตัดสินใจ เปิดใจรับฟังความคิดเห็นจากลูกบ้าง จะช่วยให้ลูกมีความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิดกล้าทำ ไม่พยายามบังคับความคิดลูก เช่น ตั้งแต่เด็กในเรื่องเสื้อผ้า ของใช้ ของเล่น ต้องให้อิสระลูกเลือกในสิ่งที่ลูกชอบ

7. สอนลูกให้รักตัวเอง-รักคนอื่น พ่อแม่ต้องสอนลูกให้รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นด้วย เช่น ของเล่น ของใช้ หากมีมากก็ควรแบ่งปันให้ผู้อื่นบ้าง พาลูกไปบริจาคสิ่งของให้เด็กพิการตามสถานสงเคราะห์หรือให้ผู้สูงอายุที่บ้านพักคนชรา หรือพาไปเยี่ยมญาติ ไปร่วมกิจกรรมกับญาติพี่น้อง และกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ

8. เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก พ่อแม่เป็นตัวอย่างให้ลูกทำสิ่งดี ๆ แล้วลูกจะเรียนรู้โดยอัตโนมัติ ในแบบที่ไม่ต้องพูดหรือสอนเลย ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด คือ นิสัยรักการอ่าน ส่วนหนึ่งเกิดจากพ่อแม่เป็นแบบอย่าง เช่น เวลาอยู่บ้านว่าง ๆ ก็จะหยิบหนังสือมาอ่าน หรือชอบที่จะอ่านนิทานให้ลูกฟัง รวมถึงการสร้างวินัยต่าง ๆ เช่น เมื่อเห็นขยะทิ้งเกลื่อน พ่อแม่ต้องช่วยเก็บให้ลูกดู หรือการขับรถต้องขับให้มียินัย ไม่แข่ง ไม่ตัดหน้า ไม่ฝ่าไฟแดง การเข้าคิวซื้อของหรือรอรถต่าง ๆ ควรทำให้ลูกเห็นและทำในสิ่งที่ถูกต้อง

9. กฎเกณฑ์ ระเบียบวินัยในบ้านต้องพอดี ในเรื่องกฎเกณฑ์ระเบียบวินัย พบว่า เด็กที่ E.Q. (Emotional Quotient) ดี มักอยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่ให้ความรักความเข้าใจ ในขณะเดียวกันก็สอนให้รู้ว่า

อะไรควร อะไรไม่ควร และควบคุมเรื่องของกฎเกณฑ์ ระเบียบวินัย
ในลักษณะที่ไม่ควบคุมมากเกินไปหรือน้อยเกินไป

10. ระบบการศึกษามีส่วนเกี่ยวข้องกับอีคิว คงเคยได้ยินคำพูด
ที่ว่าการศึกษาสร้างคน ดังนั้น การศึกษาย่อมส่งผลต่อ E.Q. ของลูกด้วย
พ่อแม่ควรทำความเข้าใจกับระบบการศึกษาและกระบวนการเรียนรู้ของลูก
ควรเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กที่มีคุณภาพ เลือกโรงเรียนที่ดีมีคุณภาพและ
เหมาะสมให้กับลูก โดยพิจารณาจากหลักสูตรการเรียนการสอน และสนาม
เด็กเล่นต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ของเล่นเด็กต้องสะอาด อยู่ในสภาพดี
ปลั๊กไฟและเต้าเสียบต้องมีฝาครอบมิดชิด เป็นต้น

เห็นได้ว่าทุกวันนี้ พ่อแม่จะให้ลูกฉลาดอย่างเดียวคงไม่พอ จะต้อง
มีความฉลาดทางอารมณ์เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตด้วย
เพื่อลูกจะได้มีพื้นฐานในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม
รวมถึงเข้าใจตัวเอง และคนอื่นได้เป็นอย่างดี



โรคที่ควรระวังในเด็กเล็ก...ลูกวัย 0-6 ปี

รู้ทันโรคที่ควรระวังในเด็กเล็กเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะปัจจุบันมีโรคเกิดขึ้นมากมายที่ทำลายสุขภาพ และพัฒนาการทางสมองของเด็กสามารถสังเกตได้จากอาการ พฤติกรรมการเล่น การกินอยู่ ระบบทางร่างกายและจิตใจของเด็ก การเจ็บป่วยส่งผลทำให้พ่อแม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น หรือโรคบางโรคอาจเกิดอันตรายร้ายแรงกับเด็กถึงพิการหรือเสียชีวิตได้ อาจทำให้พ่อหรือแม่ต้องลาออกจากงานเพื่อมาดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ดังนั้น โรคที่ควรระวังในเด็กเล็ก ได้แก่

⊗ **โรคเบาหวานในเด็ก** ที่เกิดจากกรรมพันธุ์ เมื่อเกิดโรคเบาหวานในเด็กจะควบคุมอาการยาก และยังพบว่า ทารกที่กินนมแม่โอกาสอ้วนมีน้อยกว่าทารกที่กินนมผง จึงควรช่วยกันรณรงค์ถึงประโยชน์ของนมแม่ หากเป็นไปได้ควรให้ลูกกินนมแม่ไปจนอายุ 1-2 ขวบ และอีกสาเหตุหนึ่งของโรคเบาหวานในเด็กเกิดจาก**โรคธาลัสซีเมีย** หรือการติดเชื้อบางชนิด เช่น หัดเยอรมัน คางทูม อีสุกอีใส เป็นต้น

⊗ **โปลิโอ** เป็นโรคอันตรายที่ทำให้พิการได้ เชื้อโปลิโอจะเดินทางเข้าสู่กระแสเลือดทำให้มีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน เบื่ออาหาร เจ็บคอหรือท้องเดิน อาการเหล่านี้เหมือนกับอาการของไข้หวัด แต่อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อจะมีมากกว่า การตรวจทางร่างกายแยกได้ยาก เพราะมีอาการคล้ายกับโรคหวัด ดังนั้น จึงควรสังเกตดูลักษณะอาการได้จากอาการคอแข็งหลังแข็ง ต้นขาตึง เจ็บตามกล้ามเนื้อหรือไม่ และรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลให้แพทย์ทำการวินิจฉัย

เมื่อวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคโปลิโอ จะต้องรีบเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลทันที เพราะถ้าหากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องมาแต่เริ่มต้นแล้ว ก็มักจะ



พิการไปตลอดชีวิต เมื่อรักษาได้ถึงขั้นพ้นระยะความรุนแรงของโรคแล้ว จะต้องรักษาทางกายภาพบำบัดทันที เพื่อให้กล้ามเนื้อนั้นมีการกลับคืนมาเป็นปกติ เป็นการป้องกันความพิการที่จะเกิดขึ้นต่อไป ดังนั้น เด็กแรกเกิด ควรฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก โปлио หัด ตับอักเสบบี ให้ครบตามตารางสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคทั่วหน้า (สมุดประจำตัวเด็กที่โรงพยาบาลมอบให้)



ลักษณะอาการที่ต้องพึงระวัง

- สังเกตลักษณะอาการของลูก ที่ส่งสัญญาณให้คุณพ่อคุณแม่ ให้นำลูกไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา คือ

⊗ **โรคสมาธิสั้น** เด็กจะซนอยู่ไม่นิ่ง ดิดเล่น ดื้อ ก้าวร้าว เกเร นั่นคือลักษณะของเด็กสมาธิสั้น โรคสมาธิสั้นหรือกลุ่มอาการเด็กสมาธิสั้น เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กอายุก่อน 7 ปี และพบในเด็กผู้ชาย มากกว่าเด็กผู้หญิง ในต่างประเทศพบว่า มีเด็กประมาณร้อยละ 3-5 เป็นโรคสมาธิสั้น ในบ้านเรานิยมเรียกเด็กสมาธิสั้นว่าเด็กไฮเปอร์ โดยอาการโรคสมาธิสั้น หากเป็นแล้วจะมีผลกระทบต่อพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน รวมทั้งการเข้าสังคม เพราะโรคสมาธิสั้นจะทำให้ขาดสมาธิ ขาดความสามารถ ในการควบคุมตัวเอง และมีอาการซน เด็กสมาธิสั้นที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ในวัยเด็ก โตขึ้นจะเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

⊗ **เด็กออทิสติก** ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติจากการเลี้ยงดู แต่เกิดจากความผิดปกติในสมองของเด็ก ซึ่งเด็กจะมีพฤติกรรม ความสนใจ และมีการกระทำซ้ำ ๆ ซึ่งพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูควรสังเกตเด็กใน 2 ระยะ คือ

1. **เด็กเล็กวัยแบเบาะ** เด็กไม่สบตาพ่อแม่หรือคนที่อุ้ม ร้องไห้มาก งอแงแต่เล็ก ไม่ยิ้ม ไม่เล่นกับเสียง ขาดความสนใจร่วมกับผู้อื่น
2. **เด็กเล็ก อายุ 1 ปีครึ่ง - 2 ปี** มักพบในช่วง 2 ขวบปีแรก



หรือเด็กในวัยที่ควรจะพูดได้แล้ว แต่กลับไม่พูดหรือพูดด้วยภาษาของตัวเองแบบที่ไม่มีใครเข้าใจ เป็นเด็กที่มีพฤติกรรมอยู่ในโลกของตัวเอง เล่นคนเดียว เรียกไม่ฟัง ทำอะไรซ้ำ ๆ ไม่สบตา ชอบอะไรที่เคลื่อนไหว เช่น ชอบดูน้ำไหล แต่ถ้าไม่มีอะไรเคลื่อนไหวก็จะเคลื่อนไหวตัวเอง เช่น นั่งโยกตัวไปมา เป็นต้น

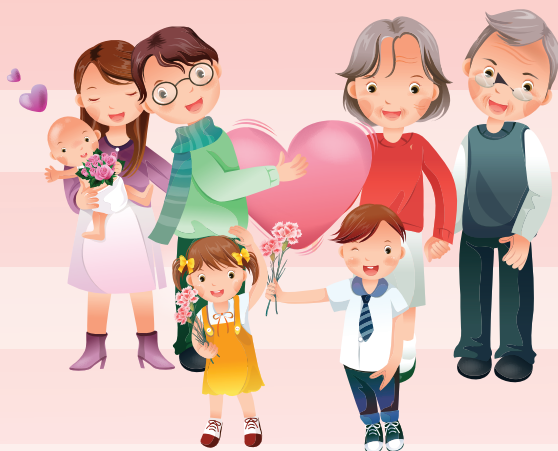
เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ต้องใส่ใจลูกให้มาก ถึงอันตรายจากภัยรอบตัว รวมถึงโรคต่าง ๆ นอกจากที่กล่าวมาแล้ว โรค SIDS มักเกิดในเด็กแรกเกิดจนถึง 1 ปี ส่วนใหญ่จะเกิดกับเด็กอายุ 2-4 เดือน ซึ่งเสียชีวิตขณะนอนหลับ คือนอนแล้วไม่ตื่นอีกเลย มักพบว่าเด็กที่เสียชีวิตด้วยโรค SIDS นั้น เกิดจากพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้าของมารดา

ระวังภัยให้ลูกน้อย

นอกจากนี้ ยังมีภัยรอบตัวลูกน้อย โดยเฉพาะภัยในบ้าน และบริเวณใกล้เคียง เช่น การพลัดตกหกล้ม การเขย่าตัว การนอน การชนกระแทก สัตว์กัด ปลั๊กไฟ การจมน้ำ น้ำร้อนลวก สารพิษ การอุดตันทางเดินหายใจ เช่น ไขเม็กลิ้นน้อยหน้า ใส่จุก และอุบัติเหตุจากรถ หวังว่าพ่อแม่มือใหม่ควรเฝ้าระวัง ป้องกันภัยรอบตัว เพื่อลูกน้อย อันเป็นที่รัก







บทที่ 3

วิถีชีวิตครอบครัวตามช่วงวัย เพื่อครอบครัวที่เป็นสุข

พ่อแม่มือใหม่...ลูกวัย 7-12 ปี

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ

ด้านร่างกาย

ช่วงอายุ 7-12 ปี ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงและมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายด้าน เด็กจะใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดี เช่นเตะฟุตบอลได้มั่นคง ชอบการเคลื่อนไหวมากกว่าที่จะอยู่เฉย โดยเฉพาะเด็กผู้ชาย เรียนรู้และพัฒนาความสามารถผ่านการเล่น เช่น เล่นไล่จับ ซ่อนหา จ๊ะจ๊ะไล่จับ



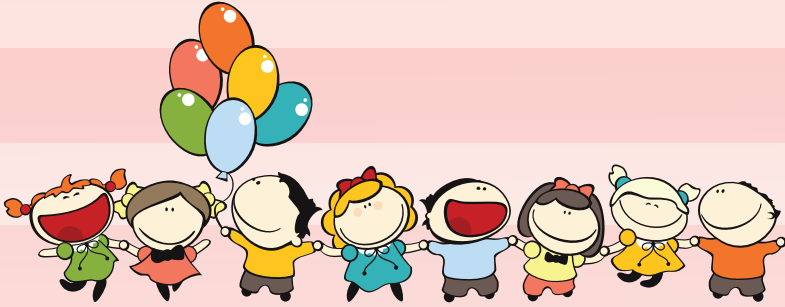
หรือเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น วูตวู้ บิงบอง บาสเกตบอล หมากฮอส เป็นต้น

ในวัยนี้กล้ามเนื้อใช้งานได้ดี สามารถใช้มือและนิ้ว ควบคุม การเคลื่อนไหวของดินสอได้อย่างละเอียดอ่อนมากขึ้นเรื่อย ๆ จนสามารถ วาดรูปเรขาคณิต หรือรูปที่ซับซ้อนขึ้น วาดรูปคนที่มีย้วยะครบ การประสานงานของระบบประสาทและการเคลื่อนไหวทำงานสอดคล้อง ได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นการประสานการทำงานระหว่างมือ ตา และการเคลื่อนไหวของร่างกายไปพร้อมกัน ทำให้วัยนี้มีการพัฒนาทักษะ ทางกีฬาได้ดีขึ้น



เมื่อถึงตอนปลายของวัยเรียนเข้าใกล้วัยรุ่นในช่วงประถมศึกษาปีที่ 6 ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมาก ช่วงนี้เด็กผู้หญิงจะมีการ เจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย เพราะมีการทำงานของฮอร์โมนประจำเพศ เกิดขึ้น เช่น เด็กผู้หญิงอาจมีการเติบโตขึ้นของเต้านม มีขนขึ้นที่บริเวณ หัวเหน่า และมีประจำเดือน ส่วนเด็กผู้ชายก็อาจมีเสียงแตกห้าว มีหนวดเครา ขนรักแร้ ขนที่อวัยวะเพศ ตัวสูงขึ้น แขนขายาว การเคลื่อนไหวต่าง ๆ มีการพัฒนาการมากขึ้น





ด้านจิตใจและการเข้าสังคม

การที่เด็กจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี จะต้องมาจากรากฐานครอบครัวที่มีความรัก ความเอื้ออาทร มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ความรู้สึกว่ามีคนรัก ห่วงใย และมีผู้ที่จะเดินเคียงข้าง ช่วยเหลือในยามที่ต้องการ เมื่อประสบกับปัญหา รวมทั้งชื่นชมในความสามารถของเด็กแต่ละคนอย่างเหมาะสม เป็นหนทางที่จะช่วยให้เด็กมีความรู้สึกดีต่อตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีอารมณ์มั่นคง ภาคภูมิใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น

ถ้าสังคมแรกของเด็ก คือการอยู่ร่วมกันในครอบครัวที่มีปัญหา จะส่งผลทำให้การปรับตัวกับญาติพี่น้อง เพื่อนที่โรงเรียน ครู มีปัญหาตามมาได้

ช่วงวัยประถม เป็นวัยแห่งความอุตสาหพยายาม คือ เป็นวัยที่เด็กอดทน ฝึกฝน พัฒนาความสามารถในด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น การไปโรงเรียน เรียนรู้วิชาต่าง ๆ หัดอ่านและเขียนหนังสือ เล่นกีฬา งานอดิเรก เข้าร่วมทำกิจกรรมอันหลากหลาย ได้สร้างสรรค์งานที่ทำให้เขาเกิดความพึงพอใจขึ้น หลายชิ้น จนกลายเป็นความสามารถ และรู้สึกภูมิใจว่าตนเองทำอะไรได้ แต่ในทางตรงข้ามถ้าเด็กวัยนี้ได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จน้อยเกินไป เด็กจะเกิดความรู้สึกด้อย คือ รู้สึกว่าความพยายามของเขานั้นไม่เป็นผล และตัวเขาเองเป็นคนที่ไร้ประโยชน์



การที่โลกของเด็กในชั้นประถมเปิดกว้างขึ้นจากการเรียนรู้ภายในบ้าน ครอบครัว รั้วโรงเรียนอนุบาลขยายสู่การเรียนรู้ในโรงเรียนประถม และโลกแห่งความเป็นจริง สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กในวัยนี้ล้วนเป็นแหล่งเรียนรู้ ที่ช่วยให้เด็กสะสมประสบการณ์ชีวิต รากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ คือ ร่างกายที่แข็งแรง อารมณ์และจิตใจที่ร่าเริง และการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ อย่างมีขั้นตอนเป็นลำดับจากง่ายไปยาก เด็กสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและจากสภาพแวดล้อม เด็กจึงต้องการแบบอย่างที่ดีจากบุคคลรอบข้างเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง

การที่เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อยู่ดีมีสุขได้ ไม่ได้หมายความว่า จะต้องได้รับประสบการณ์ชีวิตที่ดีที่พอใจตลอดเวลา ตรงกันข้ามกับความรู้สึที่ไม่พอใจที่เหมาะสมกับวัยเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ปรับตัวและแก้ปัญหา อีกทั้งยังเป็นการเติมความเข้มแข็งให้กับชีวิตของเด็ก

การสอนเด็กวัยประถมต้นนั้น สามารถพูดคุยอธิบายเหตุผลได้มากขึ้นกว่าวัยอนุบาล แต่ยังมีข้อจำกัดในการรับรู้ ในช่วงแรกต้องใช้วิธีทำไปด้วยกัน หรือควบคุมให้เด็กได้ทำในสิ่งที่สมควร จนเด็กทำได้เองเป็นนิสัย เช่น เมื่อเห็นเด็กจุดไฟเล่น ต้องห้ามเด็ดขาดไม่ให้เล่นไฟ ท่าทีที่แสดงออกต้องชัดเจนว่าไม่ยอมให้เล่น พูดถึงภัยที่อาจเกิดขึ้น

ต่อการเล่นไฟ เขาจะเข้าใจ

เหตุผลจากคำพูดได้ แต่ถ้าเด็กยังควบคุมตัวเองไม่ได้ ต้องหยุดเด็กด้วยวิธีต่าง ๆ ที่เหมาะสม และหากิจกรรมอื่นมาให้ทำทดแทน เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไป



การฝึกฝนจึงต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น ในครอบครัวเพื่อเป็นสายใยสำคัญจูงใจให้เด็กเชื่อฟังและทำตาม ใช้ความเอาใจใส่ ใช้ความหนักแน่นและฝึกฝนสม่ำเสมอ อดทนคงกติกา ให้ชัดเจน ชักจูงโน้มน้าว ให้ลูกเปลี่ยนพฤติกรรมจากที่ไม่เหมาะสม ตามบรรทัดฐานของครอบครัวและสังคม ไปสู่ความเหมาะสมและเสริมแรงจูงใจด้วยการชมเชย ให้รางวัลตามสมควรแก่พฤติกรรมที่เด็กประพฤติดีอยู่แล้ว เพื่อให้เด็กคงพฤติกรรมที่ดีนั้นไว้อย่างต่อเนื่อง



ด้านอารมณ์

การให้เด็กวัยเรียนรู้จักกับทุกอารมณ์ ความรู้สึกที่ผ่านเข้ามา และช่วยให้เขาสามารถหาทางออกที่เหมาะสม เพื่อเป็นพื้นฐานของการแก้ปัญหา ควรส่งเสริมให้เด็กวัยนี้ ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และปรับตัวในสังคมอย่างเหมาะสม โดยฝึกฝนแนะนำให้คำชมเมื่อเด็กทำได้ดี และแก้ไขชักจูงแนะนำเมื่อเด็กทำตัวไม่เหมาะสม จะเป็นการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่เรารู้จักกันดีในนามของอีคิว ซึ่งเป็นทักษะหรือศิลปะในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การชี้ให้เด็กเห็นถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล มองข้ามความไม่ถูกใจ ชี้ให้เห็นข้อดีของคนอื่น การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม เรียนรู้เรื่องความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักผิดหวัง และรู้จักหาทางขจัดความรู้สึกผิดหวังไม่ให้มีมากหรือนานเกินไป จะเป็นการเสริมสร้างทักษะของการควบคุมอารมณ์ความรู้สึก การแก้ปัญหาหรือ



หาทางออก และการปรับตัว ซึ่งจะเป็นฐานในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน
เพิ่มขึ้น

การเตรียมตัวลูกให้ปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
พ่อแม่เองก็ควรปรับตัว ปรับเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงและการฝึกฝนเช่นกัน
ให้ทันความเปลี่ยนแปลงของสังคม



การช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น

เด็กวัยเรียนควรรับผิดชอบเรื่องส่วนตัวเป็นส่วนใหญ่ และรับผิดชอบ
งานส่วนรวมเป็นบางส่วน เช่น งานบ้าน งานส่วนรวมในห้องเรียน เป็นต้น
ฝึกให้เด็กช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด เช่น การอาบน้ำ การแต่งตัว
การกินอาหาร การจัดกระเป๋านักเรียน การฝึกอย่างสม่ำเสมอจะเป็น
พื้นฐานการสร้างวินัยในตนเอง และยังเป็นการฝึกการบริหารเวลา
ฝึกทักษะการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับตัวเองตั้งแต่ยังเล็ก ที่จะเติบโต
เป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบในหน้าที่

กิจกรรมหรือหน้าที่ความรับผิดชอบที่เด็กสามารถช่วยเหลือ
งานส่วนรวม เช่น จัดโต๊ะอาหาร กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างถ้วยชาม เก็บโต๊ะกินข้าว
ยังควรฝึกความมีน้ำใจช่วยเหลือเผื่อแผ่ผู้อื่นหรือการทำงานร่วมกับ
ผู้อื่น เด็กจะซึมซับการกระทำ วิธีคิด ค่านิยม ทักษะคติ ตลอดจน
ดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งได้โดยไม่รู้ตัว



ด้านการเรียนรู้

การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน และจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เด็กได้สัมผัสจริง เด็กวัยเรียนสามารถที่จะมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ในภาพรวมแล้วมองดูรายละเอียดปลีกย่อยต่าง ๆ รวมทั้งเลือกที่จะฟังความสนใจไปยังส่วนย่อยจุดใดจุดหนึ่งได้ เด็กสามารถเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของวัตถุ

เด็กวัยเรียนสามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ เช่น ถ้าด้อมสูงกว่าออด และออดสูงกว่าบ เด็กจะสรุปได้ว่า ด้อมสูงกว่าบ กล่าวคือเด็กจะสามารถอนุมานความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งต่าง ๆ ขึ้นจากความรู้เดิมที่มีอยู่แล้ว สิ่งนี้เป็นขั้นตอนสำคัญของความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล และความสามารถในการเข้าใจความสัมพันธ์ของตัวตนต่อโลกกว้าง

สามารถคิดในมุขกลับได้ เช่น ถ้าเราทุบดินน้ำมันจากก้อนกลมให้แบน เราก็สามารถปั้นให้มันกลับมาเป็นก้อนกลมได้ ถ้าเราปั้นให้มันยาว เราก็สามารถทุบมันให้กลับมาสั้นได้ กระบวนการนี้สามารถทำความเข้าใจทั้งในแบบที่สามารถเห็นได้ด้วยตา หรือแม้แต่คิดในใจเด็กก็คิดได้ ซึ่งกระบวนการที่เด็กคิดกลับไปกลับมาในใจได้นั้น จะเป็นอย่างก้าวที่สำคัญของการเรียนรู้คณิตศาสตร์ เช่น รู้ว่าการลบจะตรงข้ามกับการบวก หรือการหารจะตรงข้ามกับการคูณ

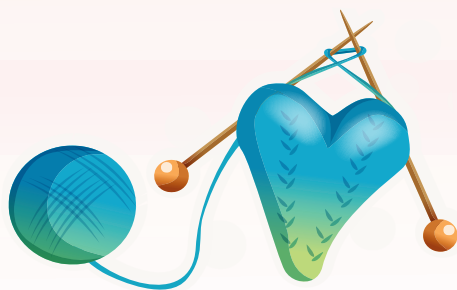
เด็กวัยเรียนรู้จักแยกของออกเป็นกลุ่ม ๆ เช่น แสตมป์ ตุ๊กตา หุ่นยนต์ ความสามารถแยกของเป็นหมวดหมู่หนึ่งจะยิ่งมีความสำคัญมาก เด็กเติบโตขึ้นและทำได้ละเอียดขึ้น ทั้งเรื่องบุคคล สถานที่ ความคิด และระดับของความเจ็บป่วย การคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลทำได้เพิ่มขึ้น ความเชื่อในเรื่องสิ่งวิเศษต่าง ๆ น้อยลง

ในขณะนี้ ความคิดของเด็กจึงยึดตนเองเป็นศูนย์กลางน้อยลง



คิดและมองโลกในมุมมองของคนอื่นได้มากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น และทำให้ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี

เด็กวัยเรียนจะรับรู้เรื่องราวร่างกายและการทำงานของร่างกาย รู้ว่าหัวใจเต้นเพื่อสูบฉีดเลือดไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย และตัวเขาเองต้องหายใจอยู่ตลอดเวลา เชื่อโรคนั้นมีจริงและทำให้เกิดโรคได้ การหยีตาทำให้มองเห็นชัดเจนขึ้น ถ้าวิดพื้นบ่อย ๆ กล้ามเนื้อแขนจะโต แต่ถ้าทิ้งไว้ไม่วิดพื้นกล้ามเนื้อจะลีบลง นอกจากนี้เด็กยังเรียนรู้เรื่องรอบตัวไปจนถึงเรื่องโลกและอวกาศ เรื่องสภาวะไร้น้ำหนัก หรือการเดินทางระหว่างดวงดาว เข้าใจในเรื่องเวลา อดีต ปัจจุบัน อนาคต และความสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาต่าง ๆ รู้ว่าโลกนี้มีมาก่อนเขาเกิดนับล้านปี และโลกจะดำเนินเช่นนี้ต่อไป อ่านเวลาในปัจจุบันได้ รวมทั้งสามารถจัดตารางเวลาของตัวเอง เช่น การจัดตารางสอน ตารางทำการบ้าน และอ่านหนังสือ รู้จักความแตกต่างระหว่างอายุ เช่น ปู่ คือ พ่อของพ่อ และถ้าเป็นเช่นนั้นปู่ย่อมมีอายุมากกว่าพ่อ เป็นต้น



ด้านจริยธรรม

พัฒนาการทางด้านจริยธรรมของเด็กขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากบุคคลทั้งในและนอกบ้าน ความเชื่อเรื่องผิดถูก จะได้รับการปรับเปลี่ยน ชัดเจนจนมีลักษณะที่ยึดหยุ่นมากขึ้น เด็กจะรู้จักมองคนอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะที่เจตนาของบุคคลนั้น รวมทั้งสามารถเข้าใจบริบทของ



เหตุการณ์คือเรื่องเดียวกันแต่ต่างสถานการณ์ ก็อาจตัดสินถูกผิดแตกต่างกันออกไปก็ได้

เมื่อเด็กเรียนรู้ที่จะอยู่ในกฎกติกาต่าง ๆ และปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน จึงค่อยสอนในเรื่องของความยืดหยุ่น และความแตกต่าง เช่น เด็กวัยประถมโดยเฉพาะวัยประถมต้นมักไม่สามารถแยกแยะระหว่างโกหกเพื่อผลประโยชน์กับการโกหกที่ไม่มีเจตนาร้ายต่อใคร แต่อาจโกหกเพื่อรักษาความรู้สึกของบุคคลอื่น สำหรับเด็กแล้วโกหกก็คือโกหก

กลุ่มเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของเด็ก เด็กจะเรียนรู้ว่าควรเล่นอย่างไร และจะอย่างไรจึงจะเข้ากับคนอื่นได้ กฎเกณฑ์คืออะไร หัดเจรจาต่อรองเพื่อให้สิ่งที่ตัวเองต้องการ และสิ่งที่สำคัญหากครูและผู้ปกครองที่มีลักษณะแข็งกระด้างและไม่ยืดหยุ่น อาจทำให้เด็กไม่สามารถพัฒนาจริยธรรมจากระดับต้นไปสู่ระดับต่อไปได้

ครอบครัวในช่วงลูกเล็กยังคงให้ความสำคัญกับการอบรมเลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตอย่างเหมาะสม เมื่อลูกเริ่มเข้าสู่สังคมใหม่ ๆ ในช่วงแรกของเด็กวัยนี้ จะอยู่ในระยะการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน พยายามช่วยตนเองมากขึ้น ต้องเรียนรู้และเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ พออายุย่างเข้าปีที่ 10 ถึงอายุ 12 ปี เป็นระยะที่เตรียมเข้าสู่วัยรุ่น เพื่อนหรือกลุ่มเริ่มเข้ามามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมหรือความประพฤติ ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง และต้องการความช่วยเหลือ คำแนะนำจากผู้ใหญ่ด้วย ในขณะเดียวกันพ่อแม่มีตำแหน่งหน้าที่สูงขึ้น จนบางครั้งไม่มีเวลาในการดูแลลูก หลายครอบครัวยอมที่จะให้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์เลี้ยงลูกแทนตน หรือพยายามหากิจกรรมพิเศษให้ลูกทำหลังเลิกเรียน เพื่อพัฒนาทักษะนอกห้องเรียน เช่น เรียนพิเศษ ออกกำลังกาย ดนตรี ศิลปะ หรือภาษาต่าง ๆ เป็นต้น



ปัญหาของลูกวัย 7-12 ปี

๐๐ ปัญหาด้านสัมพันธภาพ

ระหว่างกันภายในครอบครัว จากภาระหน้าที่การทำงานของพ่อแม่และสภาพแวดล้อมทางสังคมและสภาวะทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลง ส่งผลต่อลูกจากการไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างพ่อแม่และลูก การสื่อสารระหว่างกันและกันในครอบครัวลดน้อยลง

๐๐ การใช้เวลาว่างที่ไม่เหมาะสมของลูก เนื่องจากการติดเกม ติดโทรศัพท์มือถือ ที่ส่งผลกระทบต่อผลการเรียน และพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ทำให้เด็กต้องการสร้างพื้นที่ส่วนตัว และมีการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากโทรทัศน์ เกมคอมพิวเตอร์ พฤติกรรมก้าวร้าวเจ้าอารมณ์ เพราะขาดการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดของพ่อแม่และแม่

๐๐ ภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้เกิดความเครียดของพ่อแม่ เช่น รายจ่ายที่เพิ่มขึ้นจากค่าเล่าเรียน ค่าใช้จ่ายในสินค้าฟุ่มเฟือยจากการตกเป็นเหยื่อของสื่อโฆษณาต่าง ๆ และความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้พ่อแม่และลูกเมื่อมีเวลาว่างต่างก็หมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ตนเองสนใจ ทำให้ขาดการสื่อสารระหว่างกัน

๐๐ ครอบครัวที่มีการฝึกวินัยที่ดีสำหรับลูกแล้ว พ่อแม่จะลดความกังวลใจในเรื่องการใช้ชีวิตในสังคมนอกครอบครัวของลูกได้ แต่ถ้าหากลูกไม่ได้รับการฝึกวินัยมาตั้งแต่เด็ก จะมีผลทำให้ลูกรับอิทธิพลที่ไม่เหมาะสมจากเพื่อนในโรงเรียน จากสื่อโฆษณาต่าง ๆ เป็นต้น



ข้อปฏิบัติร่วมกันภายในครอบครัว

✎ ใช้การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในการพูดคุยกับลูก ฟังเขาให้มาก ๆ อย่าฟังด่วนสรุปสิ่งที่เขาพูด ให้คำชมเชยเมื่อเด็กทำได้ดี เพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้กับเด็ก ตักเตือนด้วยเหตุผล หากทำผิดควรลงโทษอย่างสร้างสรรค์ ไม่ใช่ความรุนแรงในการอบรมเลี้ยงดู และต้องมีความยืดหยุ่น เพื่อลดความรู้สึกว่าถูกควบคุม

✎ บริหารจัดการเวลาให้เหมาะสม หาเวลาว่างทำกิจกรรมด้วยกัน เช่น กิจกรรมจิตสาธารณะ การเข้าค่ายครอบครัว การดูหนังสือฉบับต่าง ๆ ทำงานในบ้านร่วมกัน



✎ พ่อแม่ควรให้ความสำคัญการเรียนรู้เรื่องพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ เพศศึกษา การปรับตัว การวางตัวในสังคม ทั้งแก่ตนเอง และของลูก เช่น หากมีลูกสาวแม่ต้องพูดคุยกับลูกเรื่องการคบเพื่อน เรื่องแฟน เรื่องการมีประจำเดือน สอบถามสารทุกข์สุกดิบกับลูกเป็นประจำ ด้วยความรู้สึกที่ห่วงใย หากมีอะไรที่ลูกไม่สบายใจจะได้ช่วยเป็นกำลังใจและเข้าใจอารมณ์ลูกได้

✎ เลือกสื่อที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

✎ พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก ควรใส่ใจสังเกตพฤติกรรมของลูก เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

✎ เปิดพื้นที่แสดงออกให้กับลูก สนับสนุนให้ลูกทำกิจกรรมตามความต้องการ กิจกรรมนอกห้องเรียน การแสดงความคิดเห็น การสร้างอนาคต การให้คำปรึกษา การให้คำแนะนำที่เหมาะสมไม่ปล่อยให้เกิดการเรียนรู้ตามลำพัง

✎ แบ่งภาระงานบ้านให้ลูกร่วมรับผิดชอบอย่างเหมาะสม สอนให้เรียนรู้เรื่องบทบาทหน้าที่ของตนเอง การช่วยเหลือครอบครัว ช่วยเหลืองานที่โรงเรียนและการช่วยเหลือสังคม



วัยรุ่น...ช่วงอายุระหว่าง 13-18 ปี

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ

วัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง 13-18 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อม ๆ กัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก หากการปรับตัวทำได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเอง เกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป พ่อแม่จึงควรเรียนรู้พัฒนาการของวัยรุ่นเพื่อประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น เช่น ปัญหาสุขภาวะทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด



พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น จะเกิดขึ้นในช่วงเด็กอายุประมาณ 12-13 ปี เพศหญิงจะเข้าสู่ วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุ ประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่ผู้ใหญ่ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทั่วไปและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

เนื่องจากวัยนี้ มีการสร้างฮอร์โมนและหลังฮอร์โมนเพศของการ เจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว

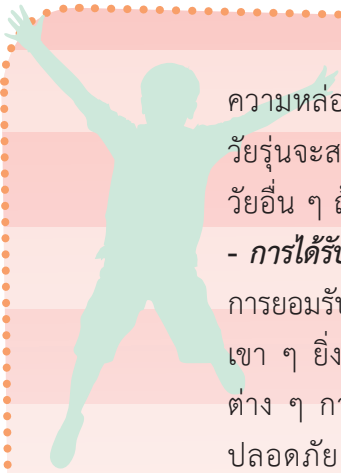
- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physical changes) ร่างกาย จะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้น ก่อนจะเห็น การเปลี่ยนแปลงอย่างอื่น เพศหญิงไข่ม้วนมากกว่าเพศชาย เพศชายจะมีกล้ามเนื้อมากกว่า จึงทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า
- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (sexual changes) สิ่งที่เห็นได้ ชัดเจน คือ วัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน (หัวนมโตขึ้น เล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation) ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไข่ม้วนที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่น ในหญิง
- การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ เป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย

ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวจน

2. พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development)

- **สติปัญญา (Intellectual Development)** วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ ลึกซึ้งขึ้น มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นตามลำดับ จนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่นขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ
- **ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness)** วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเองด้านต่างๆ ดังนี้
 - **เอกลักษณ์ (identity)** วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขา ที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลินกับกลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกันหรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อน ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระเบียบจริยธรรม การแสดงออก และการแก้ปัญหาในชีวิตจนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่งที่แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้านได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ แฟชั่นดารา นักร้อง การแต่งกาย ความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ และเป้าหมายในการดำเนินชีวิต
 - **ภาพลักษณ์ของตนเอง (self image)** คือการมองภาพของตนเอง ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ หน้าตารูปร่าง ความสวย





ความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง
วัยรุ่นจะสนใจหรือให้เวลาเกี่ยวกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่า
วัยอื่น ๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

- **การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance)** วัยนี้ต้องการ
การยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก หากพ่อแม่ ครู ไม่ยอมรับ
เขา ๆ ยิ่งต้องแสวงหาจากภายนอก เช่น ทางโซเชียลมีเดีย
ต่าง ๆ การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง
ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมัก
อยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมาก ๆ

- **ความภาคภูมิใจตนเอง (self esteem)** เกิดจากการที่ตนเอง
เป็นที่ยอมรับของครอบครัว ครู เพื่อน และคนอื่น ๆ ได้ รู้สึกว่า
ตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไร
ได้สำเร็จ

- **ความเป็นตัวของตัวเอง (independent)** วัยนี้จะรักอิสระ
เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์ กติกาใด ๆ ชอบคิดเอง
ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่
ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้
ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาด
การยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จ
จะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง

- **การควบคุมตนเอง (self control)** วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะ
ควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้
สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับ
ผู้อื่นได้

- **อารมณ์ (mood)** อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย



หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้า โดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรม เกรี้ยวกร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตในวัยรุ่น ตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนักบางครั้งยังทำอะไร ตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมามาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือ มีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็น ปัญหา เช่น เป่ียงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศ สัมพันธ์ในวัยรุ่น

- **จริยธรรม (moral development)** วัยนี้จะมีความคิด เชิงอุดมคติสูง เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัด คับข้องใจกับ ความไม่ถูกต้องในสังคมหรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเอง เขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อน อีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออกวิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่ หรือครูอาจารย์ตรง ๆ อย่างรุนแรง การต่อต้านประทุงจึงเกิด ได้บ่อยในวัยนี้ เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องหรือมีการ เอาเปรียบ เบียดเบียนความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้นจนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์ เหมือนผู้ใหญ่

3. พัฒนาการทางสังคม (Social Development) วัยนี้จะเริ่ม ห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม



แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนาน ๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคม สิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคม ได้ดีขึ้น มีความสามารถในการทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกันและการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้วัยรุ่นหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

เป้าหมายของการพัฒนาวัยรุ่น

1. ร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากความบกพร่องทางกาย มีความสมบูรณ์ มีภูมิต้านทานโรคและปราศจากภาวะเสี่ยงต่อปัญหาทางกายต่าง ๆ
2. เอกลักษณ์แห่งตนเองดี บุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัวและทักษะสังคมดี มีเอกลักษณ์ทางเพศเหมาะสม มีการเรียนและอาชีพได้ตามศักยภาพของตนตามความชอบความถนัด และความเป็นไปได้ ทำให้มีความพอใจต่อตนเอง การดำเนินชีวิตสอดคล้องกับความชอบความถนัด มีการผ่อนคลายด้วยกีฬา งานอดิเรกที่สร้างความสุขได้โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น มีการช่วยเหลือคนอื่นและสิ่งแวดล้อม มีมโนธรรมดีเป็นคนดี
3. มีการบริหารตนเองได้ดี สามารถบริหารจัดการตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
4. มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่น ต่อประเทศชาติ และต่อสิ่งแวดล้อมได้ดี
5. มีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดี



ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น มีดังนี้

1. **ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่** วัยนี้จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบขึ้น ๆ ลง ๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้มาก ๆ ถ้าใช้วิธีการจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ใช้วิธีดุด่าว่ากล่าว ตำหนิ หรือลงโทษรุนแรง จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านเป็นอารมณ์ต่อกันไม่ได้ช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวัยรุ่น

วิธีการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น มีการตอบสนองโดยประนีประนอม ยืดหยุ่น แต่ก็ยังคงมีขอบเขตพอสมควร พยายามจูงใจให้ร่วมมือมากกว่าการบังคับกันตรง ๆ หรือรุนแรง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน อย่าหงุดหงิดกับพฤติกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ

2. **ปัญหาการใช้สารเสพติด (substance use disorders)** ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจ การอยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติด หรือเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้สารเสพติดเพื่อให้เหมือนเพื่อน ๆ เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย



3. ปัญหาทางเพศ (Sexual Problems) พฤติกรรมรักร่วมเพศ (homosexualism) เป็นพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้มาก คนที่เป็นรักร่วมเพศมักจะเจอปัญหาในการดำเนินชีวิตได้มากกว่าคนทั่วไป ในบางสังคมมีการต่อต้านพฤติกรรมรักร่วมเพศ มีการรังเกียจ ล้อเลียน ไม่ยอมรับ บางประเทศมีกฎหมายลงโทษการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันเอง

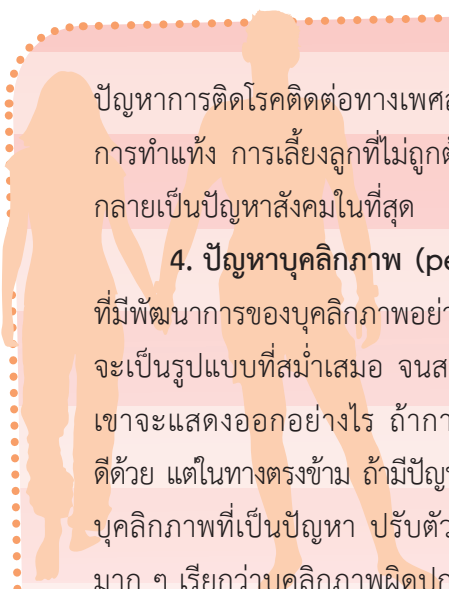
● **รักร่วมเพศ** คือพฤติกรรมที่พึงพอใจทางเพศกับเพศเดียวกัน อาจมีการแสดงออกภายนอกให้เห็นชัดเจนหรือไม่ก็ได้

การรักษา ผู้ที่เป็นรักร่วมเพศมักไม่ได้ผล เนื่องจากผู้ที่เป็นรักร่วมเพศมักจะพอใจในลักษณะแบบนี้อยู่แล้ว การช่วยเหลือทำได้ โดยการให้คำปรึกษาผู้ที่เป็นพ่อแม่ และผู้ป่วย เพื่อให้ปรับตัวได้ ไม่รังเกียจ ลูกที่เป็นแบบนี้ และผู้ป่วยควรแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่มากเกินไปจนมีการรังเกียจต่อต้านจากคนใกล้ชิด

การป้องกัน ภาวะรักร่วมเพศ ทำได้โดยการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็ก ให้มีการถ่ายทอดแบบอย่างที่ดีทางเพศจากพ่อหรือแม่เพศเดียวกับเด็ก

● **การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (masturbation)** ในวัยรุ่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมปกติ ไม่มีอันตราย ไม่มีผลเสียต่อร่างกายหรือจิตใจ แต่ไม่ควรหมกมุ่นมากเกินไปจนเป็นปัญหาต่อการใช้เวลาที่ควรทำ หรือทำให้ขาดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ

● **การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (sexual relationship)** มักเกิดจากวัยรุ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ หรือมีปัญหาทางอารมณ์และใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทดแทน เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักไม่ได้ยังคิดให้รอบคอบ ขาดการไตร่ตรอง ทำตามอารมณ์เพศ หรืออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้เกิด



ปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การทำแท้ง การเลี้ยงลูกที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว และกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

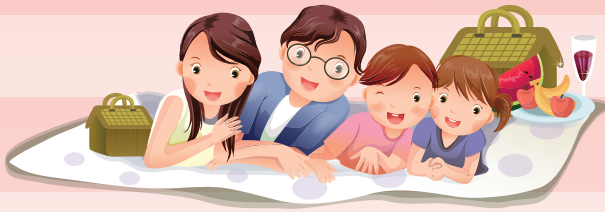
4. ปัญหาบุคลิกภาพ (personality problems) วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ทั้งนิสัยใจคอ การคิด การกระทำ จะเป็นรูปแบบที่สม่ำเสมอ จนสามารถคาดการณ์ได้ในเหตุการณ์แบบนี้ เขาจะแสดงออกอย่างไร ถ้าการเรียนรู้ที่ผ่านมาดีวัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพดีด้วย แต่ในทางตรงข้าม ถ้ามีปัญหาในชีวิตหรือเรียนรู้แบบผิด ๆ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ยาก และหากเป็นปัญหา มาก ๆ เรียกว่าบุคลิกภาพผิดปกติ

5. ความประพฤติผิดปกติ (conduct disorder) คือโรคที่มีปัญหาพฤติกรรมกลุ่มที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนโดยตนเองพอใจ ได้แก่ การละเมิดสิทธิผู้อื่น การขโมย น้อโกง ตีชิงวิ่งราว ทำร้ายผู้อื่น ทำลายข้าวของ เกเร หรือละเมิดกฎเกณฑ์ของหมู่คณะหรือสังคม การหนีเรียนไม่กลับบ้าน หนีเที่ยว โกหกหลอกลวง ล่วงเกินทางเพศ การใช้สารเสพติด อาการดังกล่าวนี้ มักจะเกิดขึ้นต่อเนื่องมานานพอสมควร สัมพันธ์กับปัญหาในครอบครัว การเลี้ยงดู ปัญหาอารมณ์

ข้อปฏิบัติร่วมกันภายในครอบครัว

- * พ่อแม่ต้องรู้จักแสดงความรัก การเอาใจใส่ที่เหมาะสมพอดีต่อลูก ไม่ทำให้ลูกเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ให้คำปรึกษาในเรื่องความรัก เรื่องประจำเดือน เรื่องผื่นเปื่อย เรื่องเพศกับลูกได้
- * พ่อแม่ต้องศึกษาพัฒนาการของวัยรุ่น รู้และเข้าใจพฤติกรรม การแสดงออก และต้องเป็นพี่เลี้ยงให้คำปรึกษา เพื่อลดความ





กังวลใจในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจของลูก
ฝึกให้ลูกรู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตัวเอง

- * หมั่นคอยสังเกตพฤติกรรมของลูก ไม่ต่อต้านหรือบังคับ ควรใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา ฝึกทักษะชีวิตในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
- * เรียนรู้และเข้าถึงสังคมของลูก ชักจูงให้กลุ่มเพื่อนลูกทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ สมวัย และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่อยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ ให้ความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนสร้างความไว้วางใจเพื่อให้ลูกลดเกราะป้องกันตนเอง ส่งเสริมการลองผิดลองถูกให้อยู่ในสายตาของผู้ใหญ่และสอนให้รู้จักการคบเพื่อน
- * ปลอ่ยให้ลูกบริหารจัดการการเงินของตนเอง ตั้งกฎ ระเบียบ การใช้เงิน และปฏิบัติอย่างเคร่งครัด สอนลูกให้รู้จักทำบัญชีรายรับรายจ่าย ไม่ตามใจเมื่ออยากได้สิ่งของฟุ่มเฟือย พยายามให้ลูกมีส่วนร่วม หรือมีส่วนรับผิดชอบในการซื้อสิ่งของนั้น ๆ เพื่อให้รู้คุณค่า รักและหวงแหน ทะนุถนอมสิ่งของนั้น ๆ และส่งเสริมการหารายได้พิเศษและการออมเงินของลูก
- * แบ่งหน้าที่การทำงานให้ลูกรับผิดชอบมากขึ้น พยายามสอนลูกให้รู้จักการช่วยเหลือตนเอง รับผิดชอบตนเองได้ ช่วยเหลืองานบ้าน เดินทางไปโรงเรียนได้เอง เป็นต้น
- * สร้างเครือข่ายเพื่อคอยสอดส่องดูแลลูก เช่น ญาติพี่น้อง คุณครู เพื่อนบ้าน คนภายในชุมชน เป็นต้น



* มีแหล่งข้อมูล มีผู้เชี่ยวชาญ หน่วยงานองค์กรภาคส่วนต่าง ๆ
ให้ความรู้ ความเข้าใจกับวัยรุ่น ด้วยการให้คำปรึกษา การแก้ไข
ปัญหาสำหรับวัยรุ่นโดยตรง



ครอบครัวบุตรวัยผู้ใหญ่

ครอบครัวในช่วงวัย 19-25 ปี พ่อแม่ของบุตรวัยผู้ใหญ่จะประสบ
ปัญหาด้านเศรษฐกิจเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากค่าเล่าเรียนของบุตรที่อยู่ใน
ระดับที่สูงขึ้น เมื่อลูกแยกตัวออกไปใช้ชีวิตส่วนตัวหรือทดลองใช้ชีวิต
อยู่หอพัก หรือเช่าคอนโดมิเนียม ทำให้เกิดรายจ่ายที่เพิ่มมากขึ้น
แต่พ่อแม่หารายได้ได้เท่าเดิม พ่อแม่เกิดความกังวลใจในการใช้ชีวิตของลูก
กังวลเรื่องการเรียน การทำงาน และการเลือกคู่ครองของลูก ทำให้ครอบครัว
เริ่มปรับตัวเข้าสู่บทบาทใหม่ของบุตรวัยผู้ใหญ่ เข้าสู่วัฏจักรวงจรชีวิต
ของการเตรียมความพร้อมในการสร้างครอบครัวใหม่ด้วยการแต่งงาน

ดังนั้น การที่จะทำให้มีความสุขตลอดชีวิตการสมรสนั้น
รองศาสตราจารย์นายแพทย์อัมพล สุอำพัน เห็นว่าเป็นเรื่องที่ต้องใช้
ความพยายามเป็นอย่างสูงในการปรับตัวของคู่สมรส ไม่เพียงแต่ปรับตัว
เข้าหากันของคนสองคนเท่านั้น แต่เป็นการปรับตัวเข้าหาครอบครัวของ
ทั้งสองฝ่ายด้วยเช่นกัน ประมาณว่า “เราทั้งสองคนซึ่งยืนอยู่ตรงกลางระหว่าง
ครอบครัวเดิมและครอบครัวใหม่ที่เพิ่งสร้างไม่ใช่เรื่องง่ายนัก แต่ก็ไม่ใช่
เกินไปที่จะรักษาสมดุลบทบาทนี้ ถ้าเพียงแต่เราจะเปิดใจรับฟังและ
ไม่ยึดติดกับวิถีแบบเดิม ๆ ของทั้งสองฝ่าย เราคงต้องปรับให้เข้ากับ

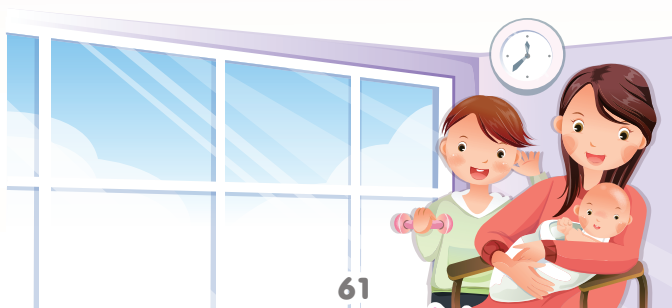


ครอบครัวใหม่ให้ได้เมื่อมาอยู่ด้วยกันนั้น ควรมีการสร้างวิถีชีวิตและความ เป็นอยู่ของตนเองใหม่ มีแบบฉบับของกิจวัตรของครอบครัวใหม่ ที่มีความเหมาะสมสอดคล้องและยอมรับได้ด้วยดีกันทั้งสองฝ่าย”

หลายครอบครัวจะมีบทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงดูลูกหลาน เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระจากการทำงานของบุตรที่ทำงานนอกบ้านทั้งคู่ และไม่มีเวลาในการเลี้ยงดูลูก ครอบครัวบุตรีวัยผู้ใหญ่บางครอบครัวเริ่มเข้าสู่ปัญหาด้านสุขภาพ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ และมีการสูญเสียบุคคลสำคัญในครอบครัว เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย

ปัญหาครอบครัว

- พ่อแม่มักเกิดความกังวลใจและมีความห่วงใยในเรื่องเหล่านี้
 - การใช้ชีวิตอิสระของลูก อาจนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อ การเรียน ต่อสุขภาพทางเพศ และหน้าที่การงาน
 - ในเรื่องการคบหาใจกับเพื่อนต่างเพศ การพิสูจน์รักแท้ และการสรรหาคู่ครองเพื่อสร้างครอบครัวใหม่ที่มีพื้นฐานด้านครอบครัวที่แตกต่างกัน
 - การสร้างครอบครัวใหม่ของลูก ทำให้พ่อแม่เกิดความห่วงใยกลัวว่าจะไม่ประสบความสำเร็จ รวมทั้งกังวลว่าเมื่อลูกแยกครอบครัวไปแล้วอาจจะไม่กลับมาดูแล และกลัวว่าจะไม่ได้รับความรักความห่วงใยเหมือนแต่ก่อน



- การใช้เวลาร่วมกันน้อยลง และการสื่อสารระหว่างกันและกันน้อยลง แต่ในการสื่อสารนั้นจะมีคุณภาพหากไม่มีทะเลาะเบาะแว้งกระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน
- พ่อแม่ โดยเฉพาะแม่ที่ไม่ได้ทำงานจะมีภาวะความซึมเศร้า เหงา น้อยใจ เนื่องจากมีความผูกพันกับลูกมาก และบ้านเกิดสภาวะว่างเปล่าเมื่อลูกแยกไปมีครอบครัวใหม่
- พ่อและแม่เข้าสู่วัยเตรียมตัวเกษียณจะมีเวลาร่วมกันเพิ่มมากขึ้น หากยังไม่มีลูกหลานให้เลี้ยงดู ควรเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองถนัด และสนใจ หรือกิจกรรมในพุทธศาสนา
- ปัญหาด้านสุขภาพของพ่อแม่ที่เริ่มเข้าสู่วัยทอง ส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ อาจมีความต้องการทางเพศน้อยลง อาจนำไปสู่การนอกใจของสามี หรือในทางกลับกันหากฝ่ายชายเป็นโรคเบาหวาน ต่อมลูกหมากโต โรคไต ทำให้รู้สึกด้อยค่า หรือเผชิญกับปัญหาทางด้านเศรษฐกิจที่รายจ่ายมากกว่ารายได้

วิธีเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

♥ สนับสนุนการเรียนรู้การใช้ชีวิตครอบครัว และการใช้ชีวิตครอบครัวตามลำพังของบุตรให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

♥ ใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพื่อกระชับความสัมพันธ์ระหว่างกันของครอบครัว ได้แก่ โทรศัพท์ เพชบุ๊ก ไลน์ เป็นต้น

♥ สร้างวัฒนธรรมครอบครัวให้กับลูก ส่งเสริมให้ลูกตระหนักถึงคุณค่า และเห็นความสำคัญของครอบครัว ให้ความสำคัญกับการรวมญาติพี่น้อง

♥ ศึกษาและเรียนรู้พฤติกรรมของการเข้าสู่วัยทอง เพื่อเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง และเรียนรู้เพื่อการปรับตัวใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันอย่างเข้าใจ





♥ หางานอดิเรกทำ ท่องเที่ยวไปต่างถิ่น เข้าวัดศึกษารธรรม ฝึกสมาธิ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม

♥ ออมเงินเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุเมื่อไม่มีรายได้ประจำ

♥ เรียนรู้พัฒนาการของเด็ก เพื่อนำมาใช้ในการเลี้ยงดูหลานให้ถูกวิธี เพื่อครอบครัวที่อบอุ่น

♥ รู้หลักการครองรักครองเรือนให้ยั่งยืน ประพฤติปฏิบัติต่อกัน ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ทั้งในด้านการครองคู่ และทรัพย์สิน

♥ ร่วมมือกันดูแล รักษา ประหยัด เก็บออม และเพิ่มพูนทรัพย์สิน ส่วนรวม

♥ พุดจาปราศรัยต่อกันด้วยความสุภาพ อ่อนโยน ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ประชดประชัน ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่แสดงอาการข่มขู่ หรือแสดงอำนาจ

♥ แสดงน้ำใจไมตรี และความเอื้ออาทรต่อกัน

♥ ยอมรับฟัง ความคิดเห็นของกันและกัน

♥ ให้เกียรติยกย่อง ให้กำลังใจกันตามโอกาส

♥ ควรบอกกล่าวหรือปรึกษาหารือกันในเรื่องที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน และการออกนอกบ้านหรือการกลับบ้าน ควรบอกกล่าวให้เข้าใจกัน เพื่อลด ความกังวลใจของอีกฝ่ายหนึ่ง

♥ เคารพในสิทธิของแต่ละฝ่าย และไม่ถือวิสาสะจนเกินไป

♥ รู้จักเสียสละ ไม่เอาเปรียบ เอาใจใส่ดูแลทุกข์สุขของกันและกัน
ในยามเจ็บป่วย หรือเมื่อมีเหตุการณ์ซับซ้อน

♥ ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ช่วยเหลือแบ่งเบาภารกิจของกันและกัน



ครอบครัวบ้านปลายชีวิต

ในอนาคตประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น สังคมไทยถึงแม้บุตรหลานแต่งงานมีเหย้ามีเรือนไปแล้ว ก็ยังนิยมอยู่ในครอบครัวเดียวกัน กับพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น บุตรหลานนอกจากจะได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่แล้ว ยังได้รับการดูแลจากปู่ย่าตายาย ทำให้เกิดความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว โอกาสที่เด็กจะไปเกรหรือประพฤติผิดนอกกลุ่มนอกทางจึงมีน้อยมาก เพราะประสบการณ์ของผู้สูงอายุสามารถช่วยส่งเสริม อบรมเลี้ยงดูกล่อมเกล่าบุตรหลานให้เป็นพลเมืองดี ในเรื่องความประพฤติ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ และผู้สูงอายุจะคอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาทุก ๆ เรื่อง ดังนั้น ความสัมพันธ์ของครอบครัวไทยแต่ดั้งเดิมได้หล่อหลอมความรัก ความเคารพแก่ผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความพึงพอใจในชีวิตสูง และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย



จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดี มีทักษะเกี่ยวกับตนเองในทางบวก และมองโลกในแง่ดี บทบาททางสังคมจะช่วยสร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สมวัย และสนับสนุน กิจกรรมที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ งานอดิเรกต่าง ๆ งานอาสาสมัคร หรือเป็นที่ปรึกษาให้กับหน่วยงานต่าง ๆ และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือเกษียณอายุงานแล้ว ผู้สูงอายุจะมีเวลาว่าง สามารถทำกิจกรรมยามว่างในเรื่องนันทนาการ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือให้บริการผู้อื่น ทำให้ชีวิตมีความหมาย เกิดความพึงพอใจ จึงเป็นการดี ที่จะมีกิจกรรมที่เหมาะสมกระตุ้นชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่

- 1. กิจกรรมนันทนาการ** เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่น ทำหาย กระตุ้นเตือน เปลี่ยนแนวคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น รวมทั้งทำให้จิตใจ ของผู้สูงอายุตื่นตัวอยู่เสมอ และมีชีวิตชีวา ผู้สูงอายุควรทำ ในสิ่งที่ตนเองชอบ และตนเองมีทักษะ
- 2. งานอดิเรก** เช่น วาดรูป ทำอาหาร การจัดสวน งานช่างไม้ ทอผ้า ทำหุ่น เกมส่ เช่น บริดจ์ หมากรุก ปริศนาอักษรไขว้ กีฬา เช่น เดิน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน กอล์ฟ เทนนิส **ดนตรี** เช่น เล่นดนตรี แต่งเพลง การขับร้องเพลง **ชมรม** เช่น การเข้าชมรมต่าง ๆ ได้แก่ ชมรมกีฬาสาสนา การเมือง ชมรมผู้สูงอายุ **การท่องเที่ยว** เช่น การเขียนหนังสือคู่มือท่องเที่ยว ใค้บรรยายในการท่องเที่ยว ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน ครอบครัวและสังคม
- 3. กิจกรรมการเรียนรู้** ผู้สูงอายุควรมีการเรียนรู้ยังมื่ออย่างต่อเนื่อง เพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็น ความพึงพอใจหรือ เพื่อการดำเนินกิจกรรมบางอย่างให้ได้รับความสำเร็จ ในแง่ สุขภาพจิตการเรียนรู้จะเป็นการกระตุ้นจิตใจ และเป็นการ แลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น

4. **กิจกรรมบริการผู้อื่น** เนื้อหาอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุคือการเสียสละ และทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม โดยผ่านงานอาสาสมัคร นอกเหนือไปจากทำให้แก่ตนเองและครอบครัว ผู้สูงอายุอาจทำงานอาสาสมัครหลาย ๆ อย่าง แล้วพิจารณาดูว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด

สุดท้ายของวงจรชีวิตครอบครัว คือ ครอบครัวบั้นปลายชีวิต คู่สมรสเมื่อเข้าสู่วัยชรา ยุติจากการทำงานประจำ ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บ้านต้องเผชิญกับการล้มหายตายจากของคู่ชีวิต เพื่อน และญาติ ที่มากขึ้น โดยฝ่ายชายมักเป็นฝ่ายจากไปก่อน ปัญหาครอบครัวที่พบส่วนใหญ่เป็นปัญหาด้านสุขภาพในช่วงวัยดังกล่าว คู่สมรสจะไม่มีรายได้มากนัก เนื่องจากการเกษียณอายุจากการทำงาน ฝ่ายชายมักจะเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ช่วยกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ในขณะที่ฝ่ายหญิงก็ยังคงทำงานบ้าน เข้าวัดทำบุญ ช่วงเวลาในวัยดังกล่าวอาจก่อให้เกิดอาการซึมเศร้า หว้าเหว่ มักยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ และต้องการได้รับการเอาใจใส่จากบุตรหลาน

ปัญหา ในผู้สูงอายุ

➤ ขาดการดูแล

เอาใจใส่จากบุตรหลาน เนื่องจากต่างมีภาระต้องดูแลครอบครัวใหม่

- หงุดหงิด ผิดหวังจากปัญหาสุขภาพ ร่างกายไม่ตอบสนองตามความต้องการ มีโรคประจำตัวเพิ่มมากขึ้น ร่างกายอ่อนแอลง
- การใช้เวลาร่วมกันระหว่างสามีภริยาน้อยลง ต่างคนต่างหา



กิจกรรมของตนเองทำ หรือทำกิจกรรมร่วมกันโดยมีลูกหลานเป็นตัวเชื่อมประสาน

- เกิดภาวะเครียดจากการดูแลคู่สมรสที่เจ็บป่วย และผู้สูงอายุ บางท่านอาศัยอยู่ตามลำพังไม่มีใครดูแล
- รู้สึกไร้คุณค่าเนื่องจากไม่ได้ทำงาน ใช้ชีวิตอยู่แต่ในบ้านไม่ได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม
- กังวลจากการขาดรายได้ และค่าใช้จ่ายที่เกิดจากปัญหาสุขภาพ
- โศกเศร้าเนื่องจากการจากไปของคู่สมรส และขาดความสม่ำเสมอในการติดต่อกับลูกหลาน

กิจกรรมคลายเหงา

- ทำกิจกรรมหรือหางานอดิเรกทำ เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง
- ดูแลตนเอง ด้วยการศึกษาค้นคว้าความรู้ และปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอย่างเคร่งครัดโดยเฉพาะในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
- ออกกำลังกาย เพื่อสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้อารมณ์แจ่มใส และเป็นการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณภาพ
- เรียนรู้การช่วยเหลือตนเอง เมื่อยามแก่ชรา
- ถ่ายทอดองค์ความรู้ ด้วยการนำความรู้ความสามารถของตนเอง ถ่ายทอดแก่เยาวชนรุ่นหลัง

ที่สำคัญลูกหลานไม่ควรนำผู้สูงอายุไปฝากไว้ในสถานสงเคราะห์ หากไม่จำเป็น ควรดูแลท่านยามเจ็บป่วย และเอาใจใส่พยาบาลไม่ทอดทิ้ง ตัวอย่างที่พ่อแม่ปฏิบัติให้ลูกเห็นเป็นสิ่งที่เด็กจะจดจำและซึมซับจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และจะแผ่ขยายไปสู่ชุมชนและสังคมภายนอกต่อไป



มารยาทที่ดีส่งผลถึงลูกหลานนั้นคือ

1. สอนอบรมให้เป็นพลเมืองดี มีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ รักษาศักดิ์ศรีและเกียรติยศของคนไทย ไม่ล่วงละเมิดกฎหมายและศีลธรรม
2. เป็นตัวอย่างที่ดีในด้านคุณธรรม เช่น แสดงความซื่อสัตย์ สุจริต มีระเบียบวินัย ประหยัด และอดออม
3. แสดงออกซึ่งความรัก ความเมตตา ความเป็นกันเอง
4. สอนให้รู้จักขนบธรรมเนียมประเพณี เช่น การไปร่วมงานตามเทศกาล และงานมงคลต่าง ๆ
5. สอนให้รู้จักมารยาทภายในครอบครัว เช่น มารยาทในการรับประทานอาหาร มารยาทในการใช้ห้องน้ำร่วมกัน และมารยาทในการรับแขกที่มาเยี่ยมครอบครัว ฯลฯ
6. สอนลูกไม่ให้ดูดยา ให้ช่วยเหลือผู้อื่นทั้งภายในครอบครัวหรือการช่วยงานในสังคม
7. สอนลูกให้รู้จักเกรงใจผู้อื่น ไม่ล่วงละเมิดสิทธิส่วนตัวของใคร ไม่ถือวิสาสะกับผู้ใดจนเกินไป
9. สอนลูกให้เป็นคนมีน้ำใจ รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเสียสละตามความเหมาะสม
10. สอนลูกให้รู้จักใช้วาจาด้วยมารยาทอันดีงาม เช่น ขอบคุณ ขอโทษ ชื่นชมถ้าเขาทำดี และให้กำลังใจ
11. เมื่อลูกทำผิดก็ตักเตือนสั่งสอนชี้แจงเหตุผล ไม่แสดงอาการเกรี้ยวกราดหรือด่าว่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ไม่เอาใจหรือตามใจจนเสียนิสัย ทำให้เป็นคนเอาแต่ใจตนเอง
12. ให้อยู่ในความผิดพลาดและให้ออกาสในการแก้ไขปรับปรุง ไม่ใช่วิธีเินเฉยจนเกินควร
13. ให้เวลาและความสนใจแก่ลูกเพื่อให้เกิดความอบอุ่นทางใจ







บทที่ 4

กฎหมายกับการสมรส

การหมั้น

ก่อนทำการสมรสมักจะมีพิธีหมั้นก่อน แต่ไม่ได้หมายความว่า การสมรสจะต้องมีการหมั้นเสมอไปทุกครั้ง การหมั้นจะมีก็ได้ไม่มีก็ได้ ที่กฎหมายบัญญัติเกี่ยวกับการหมั้นเอาไว้ด้วยนั้นก็เพื่อรักษาและส่งเสริม ประเพณีของไทย ดังนั้นการหมั้นจึงเป็นเรื่องการทำสัญญาระหว่างฝ่ายชาย และหญิงเพื่อตกลงว่าจะสมรสกัน แต่เป็นสัญญาที่แตกต่างจากสัญญา โดยทั่วไป คือเมื่อมีการผิดสัญญาหมั้นโดยฝ่ายหนึ่งไม่ยอมสมรสด้วย อีกฝ่ายหนึ่งจะถือเป็นเหตุไปฟ้องร้องต่อศาลบังคับให้ฝ่ายที่ผิดสัญญา รับผิดชอบใช้ค่าทดแทนเท่านั้น



การหมั้นจะทำได้ต่อเมื่อชายและหญิงมีอายุ 17 ปีบริบูรณ์ มิฉะนั้น การหมั้นนั้นจะเป็นโมฆะเหมือนว่าไม่เคยมีการหมั้นนั้นเกิดขึ้นเลย แต่หาก เป็นผู้เยาว์ (อายุไม่ครบ 20 ปีบริบูรณ์) จะทำการหมั้นต้องได้รับความยินยอมจากบิดาและมารดา (ในกรณีที่มิทั้งบิดาและมารดา) บิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่ง (ในกรณีที่บิดาหรือมารดาตายหรือถูกถอนอำนาจปกครองหรือไม่ได้อยู่ในสภาพหรือฐานะที่จะให้ความยินยอมได้หรือมีเหตุการณ์ที่ผู้เยาว์ไม่อาจขอความยินยอมจากบิดาหรือมารดาได้)



ทรัพย์สินระหว่างสามีภริยา

ชายหญิงเมื่อสมรสกัน กฎหมายแยกทรัพย์สินระหว่างสามีภริยา ออกเป็นสองส่วน คือ สินส่วนตัวและสินสมรส เพื่อให้่ายต่อการจัดการและการแบ่งเมื่อถึงคราวที่จะต้องแบ่ง หนี้สินก็เช่นเดียวกัน กฎหมายแยกเป็น หนี้ส่วนตัวและหนี้ร่วมเพื่อกำหนดตัวบุคคลผู้จะต้องรับผิดชอบในหนี้สินนั้น

สินส่วนตัว ได้แก่ทรัพย์สินดังต่อไปนี้

1. ทรัพย์สินที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีอยู่แล้วก่อนการสมรส เช่น บ้าน ที่ดิน เงินทอง ที่ฝ่ายชายหรือฝ่ายหญิงมีอยู่ก่อนสมรสย่อมเป็นสินส่วนตัวของฝ่ายนั้น
2. ทรัพย์สินที่เป็นเครื่องใช้สอยส่วนตัวหรือเครื่องมือเครื่องใช้ที่จำเป็นในการประกอบอาชีพหรือวิชาชีพของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแบ่งได้ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ



ประเภทแรก เป็นสินทรัพย์ที่มีลักษณะเป็นการใช้เฉพาะตัวของคู่สมรส ใช้ประจำวันหรือใช้อยู่บ่อย ๆ สำหรับเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น นาฬิกา ปากกา กระเป๋ สร้อยข้อมือ พระเครื่อง เป็นต้น ทรัพย์เหล่านี้จะต้องเหมาะสมกับฐานะทางการเงินของคู่สมรสจึงถือว่าเป็นสินส่วนตัว ตรงกันข้ามหากคู่สมรสใช้จ่ายเกินฐานะ เพื่อซื้อหาทรัพย์เหล่านี้มาใช้หรือมาประดับกาย ทรัพย์เหล่านี้ย่อมเป็นสินสมรส

ประเภทที่สอง เป็นทรัพย์สินที่คู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งใช้เป็นเครื่องมือในการประกอบอาชีพหรือวิชาชีพ เครื่องมือเครื่องใช้ดังกล่าวจะต้องจำเป็นในการทำมาหากินของทั้งสองฝ่าย เช่น วิทยุประกอบอาชีพ ขายข้าวแกง ย่อมซื้อหาโต๊ะเก้าอี้สำหรับลูกค้า เครื่องมือเครื่องใช้ในครัว ตู้เย็นเก็บอาหารและเครื่องต้ม เป็นต้น หรือสามีประกอบอาชีพเป็นทนายความก็จะต้องจัดหาเครื่องใช้ ตลอดจนเฟอร์นิเจอร์ในสำนักงาน หนังสือตัวบทกฎหมาย เป็นต้น

3. ทรัพย์สินที่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดได้มาระหว่างสมรส โดยการรับมรดกหรือโดยการให้โดยเสนหา

4. ทรัพย์สินที่เป็นของหมั้น

โดยสรุป สินส่วนตัวเป็นของฝ่ายใด ฝ่ายนั้นมีอำนาจจัดการได้โดยลำพัง คู่สมรสอีกฝ่ายไม่มีอำนาจล่วงเข้ามาจัดการ



สินสมรส ได้แก่ทรัพย์สินดังต่อไปนี้

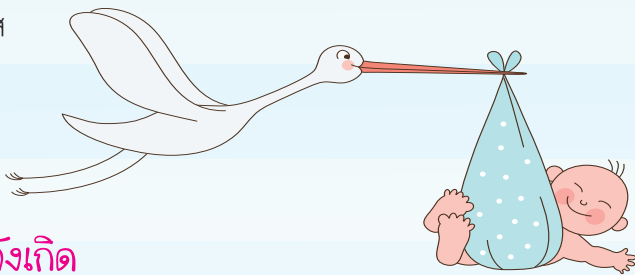
1. ทรัพย์สินที่คู่สมรสได้มาระหว่างการสมรส ได้แก่ ทรัพย์สินทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นสังหาริมทรัพย์หรืออสังหาริมทรัพย์ ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายได้มาระหว่างสมรส และไม่จำกัดช่องทางหรือวิธีการได้มา เช่น เงินเดือน ค่าจ้าง เงินรางวัลจากลอตเตอรี่ เป็นต้น ทรัพย์สินที่คู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งได้มาระหว่างสมรสย่อมเป็นสินสมรส เว้นแต่



ทรัพย์สินที่กฎหมายกำหนดว่าเป็นสินส่วนตัว

2. ทรัพย์สินที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งได้มาระหว่างการสมรสโดยทางพินัยกรรม หรือโดยการให้เป็นหนังสือ เมื่อพินัยกรรมหรือหนังสือยกให้ระบุว่าเป็นสินสมรสหรือการให้ได้ทำเป็นหนังสือและได้ระบุในหนังสือว่าเป็นสินสมรส หากเป็นการระบุด้วยวาจาจะไม่ใช่สินสมรส

3. ทรัพย์สินที่เป็นดอกผลของสินส่วนตัว เช่น ดอกเบี้ย ค่าเช่า เงินปันผล หากเกิดขึ้นระหว่างสมรสแม้เกิดจากสินส่วนตัวก็ถือว่าเป็นสินสมรส



การแจ้งเกิด

☛ กรณีเด็กที่เกิดในโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาล

ผู้ทำคลอดจะต้องออกหนังสือรับรองการเกิด (ท.ร.1/1) ให้ไว้เป็นหลักฐาน เพื่อใช้ในการแจ้งเกิด โดยผู้ที่มีหน้าที่แจ้งการเกิดของเด็กคือหัวหน้าของโรงพยาบาล/สถานพยาบาล หรือบิดามารดาของเด็ก โดยต้องไปแจ้งเกิดภายใน 15 วัน นับแต่วันที่เด็กเกิด กรณีที่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่เด็กเกิดนั้นตั้งอยู่ในเขตเทศบาล ให้แจ้งเกิดที่งานทะเบียนในเขตเทศบาลนั้น ส่วนโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาล ให้ไปแจ้งเกิดที่สำนักงานทะเบียน ณ ที่ว่าการอำเภอที่ตั้งอยู่ในเขตท้องที่นั้น

☛ **กรณีเด็กเกิดในบ้าน** ผู้ที่มีหน้าที่แจ้งเกิดของเด็ก คือ เจ้าบ้านของบ้านที่เด็กเกิด หรือบิดามารดาของเด็ก ทั้งนี้ ต้องแจ้งเกิดภายใน 15 วันนับแต่วันที่เด็กเกิด

☛ **การเกิดกรณีเป็นเหตุสุดวิสัย** เช่น บนรลโดยสาร บนรลแท็กซี่



หรือที่อื่น ๆ ผู้ที่มีหน้าที่แจ้งการเกิดของเด็ก คือ บิดาหรือมารดาของเด็ก หรือพนักงานฝ่ายปกครอง เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ปลัดอำเภอ เจ้าหน้าที่ตำรวจ และต้องแจ้งเกิดภายใน 15 วัน นับแต่วันที่เด็กเกิด

หลักฐานที่ต้องนำไปแสดงในการแจ้งเกิด



1. บัตรประจำตัวประชาชนของผู้ที่ไปแจ้งเกิด
2. หนังสือรับรองการเกิด (ท.ร1/1) ที่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่เด็กเกิดออกให้

3. ทะเบียนบ้านฉบับจริงที่จะเพิ่มชื่อเด็กเข้าไปอยู่

ในการแจ้งเกิดของเด็ก จะต้องแจ้งชื่อเด็กไปในคราวเดียวกันด้วย เพื่อเจ้าหน้าที่จะได้จดบันทึกลงไปในใบสูติบัตรหรือใบเกิดนั้น และเด็กที่เกิดในประเทศไทยไม่ว่าจะเป็นบุตรของคนไทย หรือคนต่างด้าวสามารถจะไปแจ้งเกิดและมีสิทธิจะได้รับหลักฐานการเกิดด้วยเช่นกัน สำหรับการรับแจ้งการเกิด และการออกใบสูติบัตรหรือใบเกิด ไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียม แต่ถ้าไม่ไปแจ้งเกิดภายในกำหนด 15 วัน นับแต่วันที่เด็กเกิด ถือเป็นความผิดตามกฎหมาย มีโทษปรับไม่เกิน 1,000 บาท

การลาไปช่วยเหลือภริยาที่คลอดบุตร

ข้าราชการชายที่ประสงค์จะลาไปช่วยเหลือภริยาโดยชอบด้วยกฎหมายที่คลอดบุตร ให้เสนอหรือจัดส่งใบลาต่อผู้บังคับบัญชาตามลำดับ จนถึงผู้มีอำนาจอนุญาตก่อนหรือในวันที่ลาภายใน 90 วัน นับแต่วันที่ภรรยาคลอดบุตร และให้มีสิทธิลาไปช่วยเหลือภริยาที่คลอดบุตร ติดต่อกันได้ไม่เกิน 15 วันทำการ โดยผู้มีอำนาจอนุญาต อาจให้แสดงหลักฐานประกอบการพิจารณาอนุญาตด้วยก็ได้ ทั้งนี้ เป็นไปตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการลาของข้าราชการ พ.ศ. 2555 ข้อ 20 วรรคหนึ่ง



บรรณานุกรม

- กระทรวงยุติธรรม กฎหมายสามัญประจำบ้าน <http://www.moj.go.th> สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2556
- นายแพทย์กมล แสงทองศรีกมล. 12 วิธีเลี้ยงลูกให้ดี EQ สูง<http://www.karn.tv> สืบค้นเมื่อ 2 มกราคม 2557
- กรดโฟลิก (Folic Acid) มีความสำคัญอย่างไรต่อผู้หญิง. <http://try2havebaby.com>
- http://www.alternateinfo.com/Alternateth/Hsth/Folic_acid_th.htm สืบค้นเมื่อ 21 กุมภาพันธ์ 2557
- กฎหมายที่รู้ไว้เป็นประโยชน์กับผู้หญิง. <http://wedding.kapook.com/> สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2556
- การแจ้งเกิด. www.chawbanlaw.com สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2556
- การเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์. <http://momypedia.com> สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2556
- การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน. <http://kbeautifulife.askkbank.com/http://wedding.kapook.com/> สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2556
- การวางแผนครอบครัว. <http://www.thaigoodview.com/node/109818>
- <http://weddingmakmy.com> สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2556
- การวางแผนตั้งครรภ์. <http://www.siamhealth.net/> สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2556
- ความรัก...มีหลายรูปแบบ. <http://women.kapook.com> สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2557
- เคล็ดลับการเลี้ยงลูกในยุคเทคโนโลยี. <http://www.tsclub.com/27512> สืบค้นเมื่อ 24 มกราคม 2557
- งานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไทย นโยบายการส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. <http://www.hp.anamai.moph.go.th>
- จันทร์รัตน์ เจริญสันติ (2533). โครงการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อบทบาททางเพศ ความพึงพอใจในชีวิตสมรสกับการปรับตัวของบิดาและมารดาที่มีบุตรคนแรก <http://www.tnrr.in.th/index.php?option=com>
- ตื่นเถิด! ในโปแลนด์. ประโยชน์ของการอ่านหนังสือให้ลูกฟัง <http://wol.jw.org/th/wol/d/>
- เทคนิคสร้างพื้นฐานการคิดให้ลูกตั้งแต่เล็ก. <http://mjn.enfababy.com> สืบค้นเมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2557
- ธนเนตร ฉันทลักษณ์วงศ์. ใช้ชีวิตคู่อย่างไร...ให้เข้มแข็ง...และยืนยาว www.klb.dmh.go.th
- ประโยชน์ของนมแม่. <http://th.wikipedia.org/> สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2557
- ผศ.นพ.พนม เกตุมาน. บทความสำหรับพ่อแม่เมื่อพบว่าลูกผื่นเปียก <http://www.teenrama.com> สืบค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2557
- ผศ.นพ.พนม เกตุมาน. ลูกเริ่มเป็นวัยรุ่น โตแต่ตัว <http://webboard.women.sanook.com>
- พระราชบัญญัติการทะเบียนราษฎร พ.ศ. 2534 หมวด 3 คนเกิด คนตาย มาตรา 18 <http://www.sahanetilaw.com/index.php?lay=show&ac=article&id=325528&Ntype=1> สืบค้นเมื่อ 19 กุมภาพันธ์ 2557

เรณู ชูนิล. ก่อนจะแต่ง...ควรตรวจสอบเพื่อเตรียมตัวเป็นครอบครัวใหม่ <http://base.bcnpy.ac.th>
วิธีเลี้ยงลูกให้ฉลาดและสมองดี <http://www.dresseskidsshop.com> สืบค้นเมื่อ 14 มกราคม 2557
เลือกโรงเรียนให้ลูก <http://blog.eduzones.com/moobo/123152> สืบค้นเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2556
ระบบให้บริการหนังสือรับรองการเกิด http://e-registration.dopa.go.th/Nbirth_cer/Manuals/manual.pdf
ลูกทำให้ชีวิตสมรสเปลี่ยนไป. <http://www.jw.org/th> สืบค้นเมื่อ 18 ธันวาคม 2556
ลักษณะของสินสอด. <https://sites.google.com/site/social0045/>
นายแพทย์สังคม จงพิพัฒน์วณิชย์. มหัศจรรย์นมแม่...สิ่งที่คุณอาจยังไม่เคยรู้ <http://guru.truelife.com>
<http://guru.truelife.com/> สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2557
สภานายความ กฎหมายเบื้องต้นสำหรับประชาชน www.lawyerscouncil.or.th
สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2547)
นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2547-2556. กรุงเทพฯ :
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี.
คัมภีร์ครอบครัว เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพ พุทธศักราช พ.ศ. 2543, 2544.
โรงพิมพ์อัมรินทร์พรินต์ติ้ง จำกัด (มหาชน)
สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี.
คัมภีร์ครอบครัว, 2546.
โรงพิมพ์อัมรินทร์พรินต์ติ้ง จำกัด (มหาชน)
สำคัญ 10 ประการที่พ่อแม่เมื่อใหม่ควรรู้. <http://www.th.theasianparent.com>
สรุปวิชากฎหมายครอบครัว. <http://raysery.blogspot.com>
แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ. จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว...กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและ
พัฒนาครอบครัว, 2544. ขั้นตอนการพิมพ์
อุสา สุทธิสาคร. วัฏจักรชีวิตครอบครัว <http://resource.thaihealth.or.th/library/12125>
นายแพทย์วิทยา ธิวาทน์. อยากกระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแต่วัยในท้อง <http://www.si.mahidol.ac.th/>