

คู่มือ  
สร้าง

# ภูมิคุ้มใจ

Vol.04



ฉบับครอบครัวและเด็ก  
ในสถานการณ์โควิด-19



ภูมิคุ้มใจ



ธนาคารจิตอาสา  
ปันเวลา แ่ความสุข



ความสุขประเทศไทย  
Happiness Explorer

สสส

สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

# เมื่อโควิดมา

ทุกคนต้องกลับมารวมตัวกันและทำกิจกรรมทุกอย่างในบ้าน พ่อแม่ลูกจากที่เคยมีสถานที่อย่างออฟฟิศ โรงเรียนช่วยแบ่งเบาภาระและแบ่งบทบาท พ่อโรงเรียนปิดลูกต้องเรียนออนไลน์ แกรมพ่อแม่ต้อง work from home ถ้าพ่อแม่ไม่เตรียมการจัดการหรือจัดสรรบทบาทในบ้านก่อน บทบาททั้งคนทำงาน ทั้งการเป็นพ่อแม่ได้ทับซ้อนกันอีรุงตุงนังแน่นอน

## คู่มือสร้างภูมิคุ้มใจ ฉบับครอบครัวและเด็กเป็น

how to แนะนำแนวทางที่ช่วยให้ทุกคนในครอบครัวได้จัดการบทบาท เวลา สร้างการอยู่ร่วมกันได้อย่างลงตัว ในขณะที่เดียวกันก็ถือโอกาสที่อยู่กันพร้อมหน้านี้ ได้เติมความเข้าใจ และทำความรู้จักคนในครอบครัวให้ใกล้ชิดกันกว่าเก่าผ่านกิจกรรมที่ทำร่วมกันง่ายๆ มาลองดูกัน!



# Family O'Clock

## แบ่งเวลาด้วยนาฬิกาเรือนเดียวกัน

ทุกคนในบ้านมีสิ่งที่ถือเอาไว้เท่ากันหมด นั่นคือเวลา แต่เวลาที่เรามีนั้นก็กับซ้อนไปด้วยภาระหน้าที่ และความต้องการที่แตกต่างหลากหลาย เราจะอยู่กันด้วยความสุขใจไม่ได้เลย หากไม่ได้ร่วมกันลงมือจัดการเวลาของเราทุกคนในแบบที่ต้องเข้าใจตัวเองให้ต้องแก่ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องเคารพคนอื่นในบ้านด้วย

แต่เมื่อต้องใช้เวลาอยู่บ้านร่วมกันนานกว่าปกติ เราต้องใช้พื้นที่ร่วมกันมากขึ้น ดังนั้นการจัดการเวลาเพียงอย่างเดียวอาจไม่พอ แต่ต้องมาคู่กันกับการจัดการพื้นที่ด้วย

**ซึ่งเรามีวิธีง่ายๆ มาแนะนำ**

## จัดการเวลา

## ของทั้งครอบครัว

# 1.

### เรียงลำดับ ความสำคัญของงาน

พ่อและแม่ต้องเรียงลำดับความสำคัญของงาน พร้อมกำหนดช่วงเวลาที่ทำงานนั้นๆ ให้สลับหว่างกันเพื่อสลับกันไปดูแลลูก เช่น พ่อจะทำงานสำคัญมากตอนเช้าและสำคัญน้อยตอนเย็น ส่วนแม่จะทำงานสำคัญน้อยตอนเช้าและสำคัญมากตอนเย็น พ่อกับแม่ควรจัดตารางเวลาและคิดกิจกรรมให้ลูกๆ ทำด้วย



# 2.

## แบ่งเวลาให้ลูกทุกชั่วโมง

พ่อแม่ควรมีเวลาพักมาอยู่กับลูกๆ บ้าง เช่น ใน 1 ชั่วโมง พ่อแม่ทำงาน 50 นาที จากนั้นพักมาดูแลลูกๆ ให้ความสนใจและให้คำปรึกษาในสิ่งที่เขาทำ 10 นาที เคล็ดลับที่จะช่วยให้พ่อแม่ทำงานได้นานขึ้น และลูกๆ อยู่คนเดียวได้นานขึ้น คือ **ชมเขาบ้างเมื่อเขาอยู่คนเดียวและไม่มากจนเกินไป** ทำให้เขารู้สึกว่ามันเป็นเรื่องที่ต้องทำและน่าภาคภูมิใจ





# 3.

## จัดสรรเวลาส่วนตัว

ลองทำ**ลิสต์สิ่งที่เราอยากทำ**

ในช่วงเวลาส่วนตัวรอไว้ เมื่อมีเวลา เราจะได้ไม่ต้องเสียเวลาคิดอยากจะทำ  
นั่งจิบกาแฟ อ่านหนังสือเจี๊ยบๆ เข้า  
ครัวเพื่อทดลองทำเมนูใหม่ที่เพิ่งดูมา  
จากยูทูป ส่วนเด็กๆ เองก็มีช่วงเวลา  
ส่วนตัวของเขาได้ แม้ส่วนใหญ่เราจะ  
มองเห็นแค่ว่าเขาตะโกนเรียกพ่อแม่  
ตลอดเวลา แต่บางทีเด็กๆ ก็สบายใจ  
ที่ได้นั่งเล่นด้วยตัวเอง  
เหมือนกัน



# ตัวอย่างการจัดการเวลา

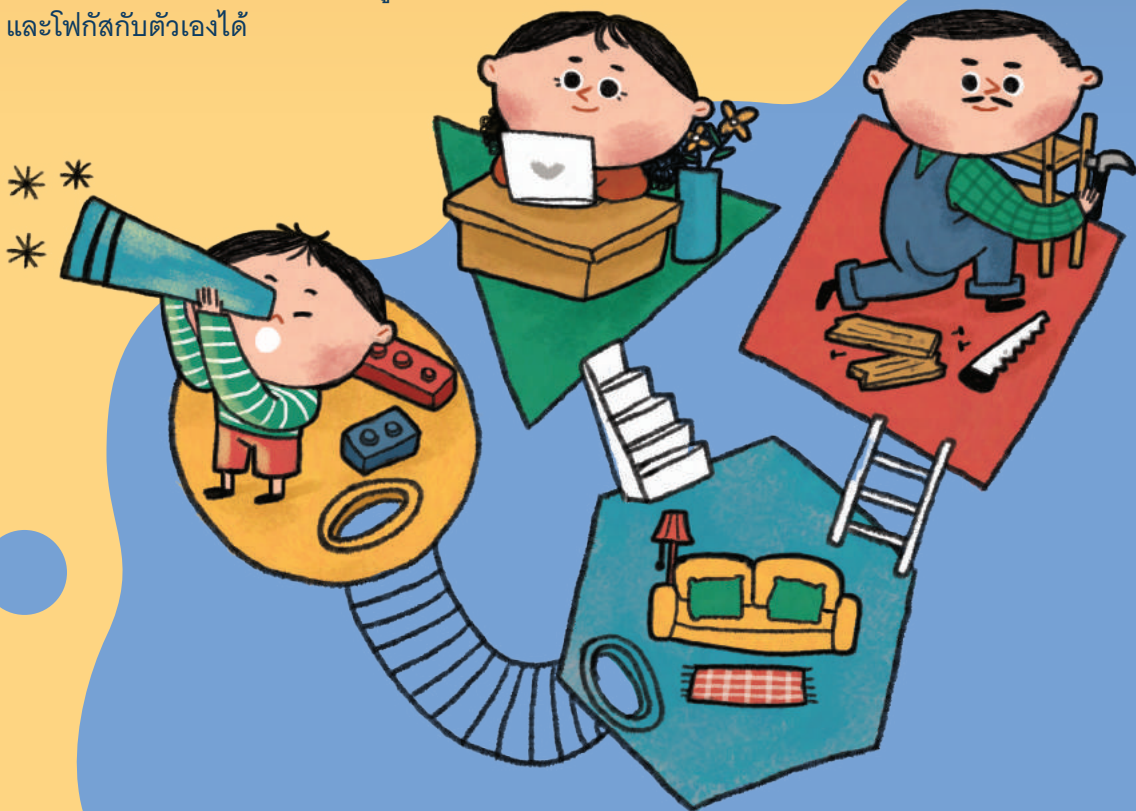


เวลา	พ่อ	แม่	ลูก
07:30-08:30 น.	ตื่นนอน เก็บที่นอน อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว		
08:30-09:00 น.	กินข้าวเช้าด้วยกัน		
09:00-10:00 น.	ประชุมงานกับทีม	ตอบอีเมลงาน	เรียนออนไลน์
10:00-10:30 น.		กินของว่างด้วยกัน	
10:30-12:00 น.	ทำงานส่วนตัว	เตรียมมือเที่ยง	เรียนออนไลน์
12:00-13:00 น.	กินข้าวเที่ยงด้วยกัน		
13:00-15:00 น.	ทำงานส่วนตัว	ประชุมงานกับทีม	ทำการบ้าน
15:00-16:00 น.	ซ่อมแซมของใช้ในบ้าน	ทำงานบ้าน	ช่วยแม่ทำงานบ้าน
16:00-17:00 น.	ตอบอีเมลงาน	ทำงานส่วนตัว	ทำกิจกรรมศิลปะ
17:00-18:00 น.	เตรียมมือเย็น	ทำงานส่วนตัว	ช่วยแม่เตรียมมือเย็น
18:00-18:30 น.	กินข้าวเย็นด้วยกัน		
18:30-19:00 น.	อ่านนิทานก่อนนอน	ทำงานส่วนตัว	ฟังนิทานก่อนนอน
19:00 น.	พักผ่อน	พักผ่อน	เข้านอน



# จัดการพื้นที่ ของคนในครอบครัว

พื้นที่ก็ช่วยแบ่งบทบาทหน้าที่ได้ อย่างช่วงเวลาทำงาน  
**ทุกคนควรมีพื้นที่ทำงานส่วนตัวของตัวเอง**  
เป็นพื้นที่ที่ต้องการสมาธิ เด็กๆ จะสามารถเข้าใจได้ว่าเมื่อพ่อแม่  
อยู่พื้นที่นี้เขาไม่ควรรบกวน ส่วนเด็กๆ พ่อแม่ก็ควรจัดการพื้นที่  
ในบ้านให้เป็นพื้นที่ของเขา ให้สามารถเล่นและประดิษฐ์สิ่งของ  
เล่นได้อย่างเต็มที่ เพื่อให้เขารู้สึกถึงพื้นที่ของตัวเอง  
และโฟกัสกับตัวเองได้



# Family Art Talk

## มารู้จักกันผ่านงานศิลปะ

หลังจากจัดการเรื่องเวลาและหน้าที่การทำงานต่างๆ เสร็จแล้ว คงจะดีถ้าเราใช้เวลาที่เหลือมารู้จักและทำความเข้าใจคนในครอบครัวให้ลึกซึ้งมากขึ้นผ่านกิจกรรมที่สนุกและทำได้ ทั้งครอบครัวอย่างการทำงานศิลปะ





# ● HOW TO นี้

เตรียมง่าย ไม่ต้องใช้อะไรเยอะ

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรพิเศษ  
แค่กระดาษเปล่ากับอุปกรณ์  
อะไรก็ได้เท่าที่มีในบ้าน หรือ  
สีชนิดไหนก็ได้ที่คุณชอบ

ไม่ต้องมีโจทย์หรือตั้งกติกาใดๆ  
ไม่ต้องชี้แนะหรือให้ไกด์ไลน์

ไม่มีถูก ไม่มีผิด  
หรือเกณฑ์ให้คะแนน

ไม่ต้องมีฝีมือหรือความรู้ทางศิลปะ  
เพราะสิ่งที่เราอยากได้ไม่ใช่ความ  
สวยงาม หรือความถูกต้อง

สิ่งที่ต้องการคือการที่ทุกคน  
ในครอบครัวได้ระบายความรู้สึก  
อารมณ์ในขณะนั้น  
ผ่านงานศิลปะอย่างมีสมาธิ

ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดคือ  
การได้มีโอกาสพูดคุย  
สะท้อนงานศิลปะกัน

# ชวนคุย

ให้เห็นอารมณ์ความรู้สึก

กระบวนการที่สำคัญคือตรงนี้ หากดูแล้วบรรยากาศเป็นใจ  
คุณพ่อคุณแม่อาจชวนลูกคุยระหว่างที่แต่ละคนทำงานศิลปะไป  
หรือจะรอทำเสร็จแล้วมาพูดคุยพร้อมกันก็ได้

## วิธีตั้งคำถาม

พยายามให้แต่ละคนได้สะท้อนความรู้สึก  
ผ่านงานศิลปะของตัวเอง เช่น

“หนูระบายสีแดงเพราะ  
ทำไมหนูถึงระบายสีแดง  
เป็นวงใหญ่จังตรงนี้  
หนูรู้สึกยังไงเธอจ๊ะ”

“ตอนระบายสีเขียว  
หนูรู้สึกยังไง”

“ทำไมหนูถึงวาดเมฆก้อนใหญ่  
เพราะอะไรจ๊ะ ”

แล้วค่อยๆ ขยายบทสนทนานั้นให้กว้างออกไป สิ้นสุดตรงไหนไม่รู้  
รู้แค่เราจะปล่อยให้เขาเล่า ฟังเขาพูด หากเราจะพูดบ้างก็คือการถาม  
ถามเพื่อให้เขาเล่า แต่อย่าเพิ่งรีบไปแสดงความคิดเห็น  
**ไปตัดสิน หรือไปมองว่ามันไร้สาระ ฟังเขาก่อน**  
**ฟังจนเห็นหัวใจ ฟังจนได้ยินความรู้สึก**  
ระหว่างนั้นก็สังเกตน้ำเสียง ท่าทาง แววตา

หากพ่อแม่พอจะมองเห็นอารมณ์ความรู้สึกในน้ำเสียง  
อาจช่วย**ทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนอารมณ์**ให้ลูก  
ด้วยก็ได้ เช่น

**“หนูยิ้มทุกครั้งเวลาที่เล่าถึงแม่ น้ำ  
หนูชอบแม่ น้ำและมีความสุขใช้ไหมลูก”**

ถ้อยคำเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้จะช่วยเปิดการ  
สนทนาต่อได้อีก เด็กๆ จะเริ่มประเมินความรู้สึก  
ตัวเองว่าใช้อย่างที่แม่บอกไหม ถ้าไม่ใช่ มันคือ  
ความรู้สึกแบบไหนแล้วเขาจะคุยกับเราต่อ



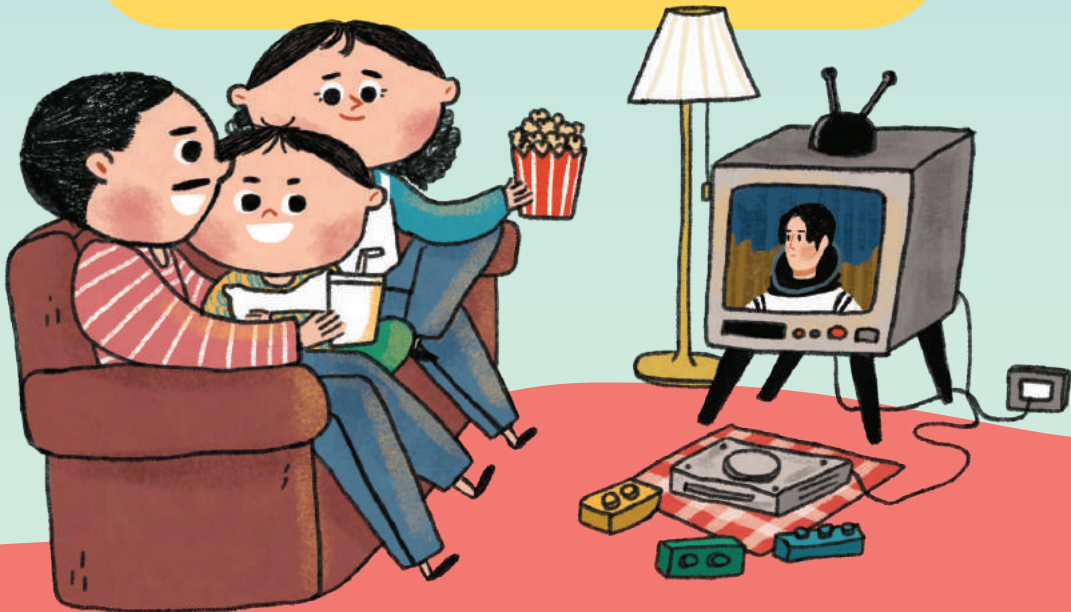
# Family Cineplex

## โรงภาพยนตร์ที่นำแสดงโดยความรู้สึกคุณ

ในช่วงนี้ที่ควรเลี่ยงการเข้าโรงภาพยนตร์ น่าจะเป็นโอกาสดีที่พวกเราจะมาลองเปลี่ยนบ้านเป็นโรงภาพยนตร์แบบบ้านๆ อาจไม่ต้องมีเบาะสีแดงหรือป๊อปคอร์น **ขอแค่มีสมาชิกทุกคนในบ้านและหนังสือเรื่องที่เราอยากดูร่วมกัน** ก็สามารถเปิดประสบการณ์การดูหนังในบ้าน ที่ให้คนในครอบครัวได้**แชร์ความรู้สึกกัน**

ขอรับรองว่าการดูหนังร่วมกันครั้งนี้จะทำให้ทุกคนในครอบครัว**รู้จักกันในมุมใหม่ๆ สนุกสนมกันมากขึ้น** เป็นประสบการณ์การดูหนังแบบใหม่ที่ครอบครัวคุณอาจยังไม่เคยสัมผัส

ถ้าไม่รู้อะไรเริ่มเปิด **Family Cineplex**  
ในบ้านยังไงดี เรามีขั้นตอนง่ายๆ มาแนะนำ





# HOW TO นี้ ง่าย ไม่ต้องอะไรเยอะ

1.

เลือกหนังอะไรก็ได้ที่อยากดูด้วยกัน  
ทั้งบ้าน และไม่รุนแรงเกินไป ถ้านึก  
ไม่ออก เราแนะนำให้คร่าวๆ เช่น  
*Forrest Gump* (1994), *Life Is  
Beautiful* (1997) หรือ *Interstellar*  
(2014)

2.

ไม่ต้องเตรียมอะไรเยอะ ไม่จำเป็นต้อง  
ต้องมีโฮมเธียเตอร์ หรือทีวีจอใหญ่  
ผ่านทีวี มือถือ หรือแท็บเล็ตก็ย้งได้

3.

ชวนคุยได้เต็มที่ ถ้าดูหนังทั่วไปการคุยกันระหว่างหนังฉายอาจ  
ขัดอรรถรสการชม แต่สำหรับ family cineplex จุดสำคัญไม่ได้  
อยู่ที่เรื่องราวในหนัง แต่เป็นการเปิดโอกาสให้ทุกคนในบ้าน  
ได้คุย ได้เผยความรู้สึก เพื่อรู้จักและเข้าใจกันมากขึ้น



# วิธีชวนคุย เพื่อสะท้อนความรู้สึก

เมื่อพูดถึงการสะท้อนภาพยนตร์โดยมากพวกเรามักชินกับการวิจารณ์เนื้อหาของหนัง หรือไม่ก็การกำกับ หรืออาจจะคุยกันเรื่องความลุ่มลึกความสนุกของบทภาพยนตร์ หรือถามเพื่อวัดภูมิวัดความรู้กันว่าดูหนังเรื่องนี้แล้วเข้าใจไหม เข้าใจว่าอะไร แต่คราวนี้ถ้า **เราลองให้ความรู้สึกของคนในบ้านได้เป็นผู้แสดงนำบ้างล่ะ การพูดคุยนั่นจะเป็นยังไง?** ลองเปลี่ยนจากการถามอะไรเดิมๆ เช่นเรื่องบทหนัง ลองมาถามอะไรที่ไม่มีผิดไม่มีถูก มีแต่การเปิดโอกาสให้เราได้รู้จักตัวตนความรู้สึกด้านลึกของคนใกล้ชิดเรา อย่างเช่น



“ดูแล้วรู้สึกยังไง”

“ฉากที่พระเอกนางเอก  
บอกรักกันรู้สึกยังไง”

“ฉากที่คุณรักเขาพลัดพรากกัน  
ตอนนั้นเขานึกถึงใคร”

เริ่มจากสะท้อนตัวเราก็ได้ว่า ฉากไหนสะท้อนความรู้สึกเรามากที่สุด ทำไมเรารู้สึกอย่างนั้น

ด้วยความที่ในภาพยนตร์มีฉากสมมุติ หรือฉากสะท้อนอารมณ์มากมาย  
ทุกคนในครอบครัวจึงมีโอกาสฟังการสะท้อนความรู้สึกแบบที่ชีวิตประจำวัน  
ของเราให้ไม่ได้ **การได้เปิดเผยความรู้สึกกับคนในครอบครัว  
โดยที่ไม่ถูกตัดสินว่าขี้แย หรือถูกหัวเราะเยาะกับการแสดง  
ความอ่อนไหว**

มีแต่การรับฟังโดยไม่ตัดสินและให้กำลังใจ ซึ่ง  
จะทำให้คนในครอบครัวเกิดความวางใจและรู้สึกสนิทสนมกัน  
มากขึ้น **ส่งเสริมให้คนในบ้านกลายเป็นพื้นที่วางใจ  
และพื้นที่ปลอดภัยของคนในครอบครัว**

ดูหนังช่วงวันหยุดครั้งต่อไป ลองเปลี่ยนให้ความรู้สึก  
ของคนในบ้านได้เป็นนักแสดงนำดูบ้าง รับรองหนัง  
เรื่องนั้นจะกินใจคุณมากกว่าเดิมหลายเท่า!





## ภูมิคุ้มใจ

“ภูมิคุ้มใจ” คือชุดคู่มือเสริมความเข้มแข็งและมั่นคงให้กับใจในช่วงโรคระบาดโควิด-19 ที่ออกแบบมาให้สำหรับคนทุกเพศ ทุกวัยให้ทำตามได้ง่ายๆ เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มใจให้ตนเอง ได้ง่ายๆ ที่บ้านในระยะเวลา 14 วัน ซึ่งแบ่งไว้ตามหมวดหมู่ทั้ง 4 หมวด

**Readjust** ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ

**Reflect** ใคร่ครวญโลกภายใน

**Relate** สานใจในความสัมพันธ์

**Retreat** สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ

ซึ่งนำเสนออยู่ในเว็บไซต์ "ความสุขประเทศไทย" HappinessThailand.com ร่วมกับบทความเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพะทางปัญญา แบ่งออกเป็น 8 เส้นทางการค้นพบความสุขด้วยตัวเอง ทั้งงานจิตอาสา การสัมผัสวัฒนธรรมชาติ ความสัมพันธ์ การเคลื่อนไหวร่างกาย การศึกษาเรียนรู้ การทำงาน ศิลปะ และการภาวนา

ทีมงานที่สร้างคู่มือภูมิคุ้มใจคือเครือข่ายสุขภาพะทางปัญญาอันได้แก่ ธนาคารจิตอาสา JitArsaBank.com, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา, โครงการผู้นำแห่งอนาคต, We Oneness โดยมูลนิธิสหธรรมิกชน, โครงการ Creative Citizen และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ทีมสร้างสรรค์แคมเปญภูมิคุ้มใจ : ชูใจ กะ กัลยาณมิตร, ผู้สร้างสรรค์ภาพประกอบ : ไอริณ, อาสาสื่อสารออนไลน์ : พินปังก์ (Pinpung) และ Tellscore

รู้จักภูมิคุ้มใจให้มากขึ้นและดาวน์โหลดคู่มือสร้างภูมิคุ้มใจฉบับอื่นๆ ได้ที่

[www.HappinessThailand.com](http://www.HappinessThailand.com)



[www.facebook.com/happinessisthailand](https://www.facebook.com/happinessisthailand)



ภูมิคุ้มใจ



# คู่มือสร้างภูมิคุ้มใจ ฉบับครอบครัวและเด็ก ในสถานการณ์โควิด-19



เนคการจิตอาสา  
เนคตท ๙๙๙๙๙๙๙๙



ความสุขประเทศไทย  
Happiness Explorer



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การส่งเสริมสุขภาพ



เครือข่ายพุทธิกา

ผู้นำแห่งอนาคต  
LEADERSHIP FOR THE FUTURE  
ORIGINAL • COLLECTIVE • TRANSFORMATIVE

