

ความสุขในครอบครัว

ความสุข คือ ความปรารถนาพื้นฐานของมนุษย์
ความสุข คือ พันธะของครอบครัว



ลักษณะครอบครัวที่มีความสุข

1. มีความผูกพันทางอารมณ์ที่เหมาะสม
2. สนับสนุน/ตอบสนองความต้องการของทุกคนได้อย่างเหมาะสม
3. สื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
4. ปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกได้เหมาะสม
5. ตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งได้



ความปลอดภัย (Safety) ในครอบครัว

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)



ความปลอดภัยในครอบครัว

1. ความปลอดภัยทางด้านร่างกาย
2. ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ
3. ความปลอดภัยทางด้านจิตใจ
4. ความมั่นคงทางในการมีชีวิตที่ดี



ครอบครัวมีความสุขหรือไม่

- 1. เมื่ออยู่บ้าน รู้สึกอบอุ่นใจไหม**
- 2. เมื่อต้องจากบ้านไป อยากกลับบ้านไหม**
- 3. เมื่อคนใดคนหนึ่งในบ้านหายไป คนอื่นคิดถึงหรือไม่**

Happy home – Happy child

- ครอบครัวที่**คิดบวก**มากขึ้น สภาพแวดล้อมสัมพันธ์กับความสุขที่มากขึ้น
- **ความสามัคคี**ในครอบครัวทำนายการเปลี่ยนแปลงความสุขได้อย่างมีนัยสำคัญ
- **การสื่อสารเชิงบวก**มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสุขที่เพิ่มขึ้น ในทางกลับกัน **ปัญหาการสื่อสารและความขัดแย้ง**ในครอบครัวในระดับที่สูงขึ้น มีความสัมพันธ์กับความสุขที่ลดลงของเด็กและวัยรุ่น
- **ความสัมพันธ์**ในครอบครัวของเด็กๆ มีอิทธิพลต่อระดับความสุขของพวกเขาอย่างมีนัยสำคัญ



Unhappy home

รักหมดอายุ

อึ้ง! สถิติคนไทย "หย่า" พุ่งเกือบ 50%



อัตราการหย่าร้างต่อการสมรส (ร้อยละ)

40.9 % 41.3 % 41.3 % 44.6 % 46 %

ที่มา : สำนักทะเบียนราษฎร และ สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

สาเหตุการหย่าร้าง



ทะเลาะเบาะแว้ง
ถึงขั้นทำร้ายร่างกาย



นอกใจ
ยกย่องและคบหากับอื่น



ไม่รับผิดชอบ
ไม่เลี้ยงดู



ติดยาเสพติด
และการทำร้ายร่างกาย

จาก นสพ.ไทยรัฐออนไลน์ 21 มีค. 66

<https://www.thairath.co.th/scoop/infographic/2659743>

Psychological effects

Happy family

เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูใน
สภาพแวดล้อมแห่งความรัก
ความเอาใจใส่ และการสนับสนุน
สามารถพัฒนาความผูกพัน
ความไว้วางใจ ความปลอดภัย
และความภาคภูมิใจในตนเองที่ดี

Unhappy family

เด็กที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ไม่
เอื้ออำนวย ถูกทารุณกรรม และการละเลย
มักจะรู้สึกว่าจะไม่ได้รับความรัก ไม่เห็นค่า และ
ไม่เป็นที่ต้องการ

ส่งผลให้เด็กอาจหลีกเลี่ยงการสร้าง
ความสัมพันธ์ใกล้ชิด ยากที่จะเชื่อใจผู้อื่น
พัฒนาความกลัวต่อสภาพแวดล้อมและ
มองโลกเป็นสถานที่อันตราย

Psychological effects



เด็ก 9 ขวบอุ้มแมวส์หนีออกจากบ้าน น้อยใจถูกพ่อแม่ตี | ข่าวเที่ยงอมรินทร์ | 20 ธ.ค.65

Psychological safety in family

วิจัยจาก National Runaway Safeline

เยาวชนที่ขอความช่วยเหลือระบุถึง **การล่วงละเมิดทางอารมณ์ การล่วงละเมิดทางร่างกาย และการล่วงละเมิดทางเพศ** หนึ่งในเหตุผลที่พวกเขาติดต่อมา

รายงานของ National Center for Missing & Exploited Children

การล่วงละเมิดทางเพศ ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อพูดถึงเด็กที่หนีออกจากบ้าน



สัญญาณขอความช่วยเหลือ

ทางร่างกาย

1. ปัญหาการนอน
2. ความอยากอาหารลดลง
3. ความเหนื่อยล้า ไม่มีพลัง

ทางความคิด

1. ความนับถือตนเองต่ำ
2. รู้สึกสิ้นหวังหรือไร้ค่า



ทางพฤติกรรม

1. เก็บตัว/แยกตัว
2. ไม่สนุกกับกิจกรรมประจำวัน
3. ผลการเรียนตก

ทางอารมณ์

1. แสดงออกทางอารมณ์เปลี่ยนแปลงไป
2. กระทบกระวายเป็นและหงุดหงิด

การสร้างความสุขในครอบครัว

1. ใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ และทำให้การอยู่ร่วมกันมีคุณค่า
2. ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมร่วมกันในโอกาสพิเศษ ไม่ใช่วิธีผ่อนคลายด้วยการดื่มสุรายาเมา เล่นการพนัน/เสพยาเสพติด เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่เด็ก
3. มีวิธีการพูดจาสื่อสารที่ดีในครอบครัว
 - พร้อมและเต็มใจรับฟังให้มาก โดยเฉพาะ**เรื่องที่ได้ยินแล้วรู้สึกเจ็บปวดก็ตาม** จะต้องรับฟังได้อย่างถูกต้อง และเข้าใจกันทุกฝ่าย
 - กล่าวขอโทษเมื่อทำผิด และขอบคุณเมื่อคนอื่นเอื้อเฟื้อ หรือมีน้ำใจให้
 - มีท่าทางยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ
4. เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสังเกตว่าคนในครอบครัว ใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เพื่อเข้าใจกันและอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

การสื่อสารในครอบครัว (Epstein และคณะ, 1993)

1. การสื่อสารที่มีเนื้อหาชัดเจนและตรงต่อบุคคลเป้าหมาย **เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ดีที่สุด** เช่น พ่อพูดกับลูกว่า “พ่อภูมิใจในตัวลูกมากที่ลูกสอบได้คะแนนดี”
2. การสื่อสารที่มีเนื้อหาชัดเจนแต่ไม่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย **การสื่อสารแบบนี้จะทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้** เช่น แม่พูดว่า “คินนี่คงไม่มีใครล้างจาน”
3. การสื่อสารที่มีเนื้อหาไม่ชัดเจนแต่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย เช่น แม่ไม่พอใจที่ลูกไม่ทำความสะอาดห้องนอน จึงพูดกับลูกว่า “ลูกรู้มั๊ย คนบางคนก็ไม่ได้รู้จักดูแลรักษาความสะอาดบ้านเลย”
4. การสื่อสารที่มีเนื้อหาไม่ชัดเจนและไม่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย **เป็นรูปแบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพน้อยที่สุด** เช่น ประโยคที่ว่า “คนในบ้านนี้ไม่มีใครมีน้ำใจที่จะช่วยทำความสะอาดบ้านเลย”

การสื่อสารให้ครอบครัวมีความสุข

1. การบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเอง หรือ **I Message** เช่น “ฉันคิดว่าคุณทำงานหนักมากน่าจะหาเวลาไปพักผ่อนกับครอบครัวบ้าง” แทนที่จะพูดโดยใช้ **You Message** เช่น “คุณนี่หายใจเข้าหายใจออกก็มีแต่งาน อย่างเดียว”
2. การถามและการรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย เป็นการสื่อสาร 2 ทาง อีกฝ่ายหนึ่งมีโอกาสโต้ตอบกลับ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนกัน ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกันมากขึ้น
3. มีการแสดงความชื่นชมและขอบคุณกันในโอกาสที่เหมาะสม เช่น การชมลูกเมื่อลูกช่วยทำงานบ้าน เป็นต้น

การสื่อสารให้ครอบครัวมีความสุข

1. พึงระลึกไว้เสมอว่า**การกระทำเสียงดังกว่าคำพูด** (Actions speak louder than words) เช่น สอนลูกให้เก็บของให้เป็นระเบียบ แต่พ่อก็วางข้าวของ ะเกะระกะ
2. ใช้**คำพูดเชิงบวก**ที่ให้เกียรติกันในฐานะเพื่อนมนุษย์ แม้แต่กับคนที่มีอายุน้อยกว่า เช่น ถ้าลูกพูดว่า “แม่ ผมอยากกินคุกกี้” แม่ที่พูดเชิงลบจะตอบว่า “ไม่มีทางลูก ยังไม่ถึงเวลา” แต่ถ้าแม่พูดเชิงบวก จะตอบว่า “ได้สิลูก เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้วนะคะ”
3. ใช้คำพูดที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงในเรื่องที่ต้องการสื่อสาร เช่น เมื่อลูกขอร้องให้ทำอะไร ไม่ควรพูดว่า “แม่จะทำให้ทีหลัง” ซึ่งไม่เฉพาะเจาะจง แต่ควรพูดให้เฉพาะเจาะจงและชัดเจนว่า “แม่จะทำให้ ตอน 5 โมงเย็นนะลูก”
4. หลีกเลี่ยงการสื่อสารทางลบ ได้แก่ การใช้สีหน้าบึ้งตึง เฉยเมย เย็นชา การใช้วิธีเงียบไม่พูด เพื่อ หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง การพูดที่คลุมเครือไม่ชัดเจนซึ่งอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ และการพูดที่มี ลักษณะสั่งสอน ติเตียน ประชดประชัน

ขั้นตอนการสื่อสารด้วย I-Message

1. บอกความรู้สึกของตัวเองและเริ่มต้นประโยคด้วย 'ฉัน'
2. บอกความต้องการของตนเองว่าต้องการให้คู่สนทนาทำอย่างไร
3. ตามความคิดเห็นของคู่สนทนา ถ้าต้องการตรวจสอบว่าคู่สนทนามีความรู้สึกต่อท่านหรือเห็นด้วยอย่างไร
4. ขอบขอบคุณ หรือกล่าวคำชมเชยคู่สนทนาเมื่ออีกฝ่ายทำตาม

การใช้คำพูดสื่อสารกับลูก

เมื่อลูกทำผิด

เสี่ยงการใช้**คำพูดตำหนิ**ที่ทำให้ลูกรู้สึกไม่มีค่า

เสี่ยงการใช้น้ำเสียงดุ ตะคอก ตวาดลูก จนลูกเกิดการความ
กังวล กลัว

หากถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ จะทำให้ลูกกลายเป็นเด็กที่**ไม่มีความมั่นใจ**
ในตนเอง ไม่กล้าที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง เพราะรู้สึกว่สิ่งที่
ตนเองทำนั้นผิดเสมอ

ลูกมีความสุขกับพ่อแม่ที่มีความสุข

แต่ก็...ไม่มีลูกคนไหนที่มีความสุขกับพ่อแม่ที่ไม่มีความสุข

การใช้คำพูดกับลูก

สิ่งที่พ่อแม่พูด	สิ่งที่เด็กได้ยิน	ควรใช้คำพูดใดแทน
"ออกไปเลย" "ออกไปเดี๋ยวนี้นะ" "อย่าเข้ามายุ่งวุ่นวายใน นี้ได้ม๊ย"	"ฉันทำอะไรผิด พ่อแม่ไม่ ต้องการฉัน" "พ่อแม่รำคาญฉัน"	?

การใช้คำพูดกับลูก

สิ่งที่พ่อแม่พูด	สิ่งที่เด็กได้ยิน	ควรใช้คำพูดใดแทน
"ออกไปเลย"	"ฉันทำอะไรผิด พ่อแม่ไม่ต้องการฉัน"	"นั่งคอยตรงนี้นะลูก ตอนนี้แม่กำลังทำ...อยู่นะคะ รอแม่เดี๋ยวนะ"
"ออกไปเดี๋ยวนี้นะ"	"พ่อแม่รำคาญฉัน"	"แม่กำลังรีบทำกับข้าวให้หนู ถ้าหนูอยากช่วย มาเลยๆ มาช่วยแม่เด็ดผักเอาม๊ัย"
"อย่าเข้ามายุ่งวุ่นวายในนี้ได้ม๊ัย"		"หนูจะเอาอะไร หนูออกไปรอแม่ข้างนอกก่อนนะลูก"

การใช้คำพูดกับลูก

สิ่งที่พ่อแม่พูด	สิ่งที่เด็กได้ยิน	ควรใช้คำพูดใดแทน
"จะร้องไห้ทำไม? หยุดทำตัวเป็นเด็กๆ ชะที"	"ฉันไม่ควรมามีอารมณ์แบบนี้" "ฉันไม่ควรร้องไห้ให้ใครเห็น" "ไม่มีใครเข้าใจฉัน" "ไม่มีใครปลอบใจฉัน"	?

การใช้คำพูดกับลูก

สิ่งที่พ่อแม่พูด	สิ่งที่เด็กได้ยิน	ควรใช้คำพูดใดแทน
"จะร้องไห้ทำไม? หยุดทำตัวเป็นเด็กๆ ชะที"	"ฉันไม่ควรมามีอารมณ์แบบนี้" "ฉันไม่ควรร้องไห้ให้ใครเห็น" "ไม่มีใครเข้าใจฉัน" "ไม่มีใครปลอบใจฉัน"	"แม่รู้ว่าหนูโกรธ มานั่งข้างๆ แม่สิ มาเล่าให้แม่ฟังสิ เกิดอะไรขึ้น"

การใช้คำพูดกับลูก

สิ่งที่พ่อแม่พูด	สิ่งที่เด็กได้ยิน	ควรใช้คำพูดใดแทน
"เจ็บบเดี๋ยวนี้" "หยุดทำเสียงดังซะที่ได้ ไม๊"	"ไม่มีใครสนใจฉัน ว่าฉัน ต้องการอะไร หรืออยาก ได้อะไร" "ฉันไม่สำคัญ"	?

การใช้คำพูดกับลูก

สิ่งที่พ่อแม่พูด	สิ่งที่เด็กได้ยิน	ควรใช้คำพูดใดแทน
"เจ็บบเดี๋ยวนี้" "หยุดทำเสียงดังซะที่ได้ ไม๊"	"ไม่มีใครสนใจฉัน ว่าฉัน ต้องการอะไร หรืออยาก ได้อะไร" "ฉันไม่สำคัญ"	"พูดเบาๆ ลูก ไม่ต้อง เสียงดัง ไหนบอกแม่มา ดีๆ อีกทีซิว่าลูกอยากได้ อะไร"

การใช้คำพูดกับลูก

สิ่งที่พ่อแม่พูด	สิ่งที่เด็กได้ยิน	ควรใช้คำพูดใดแทน
"ตายแล้ว ใครให้เล่นแบบนี้ ใครสั่ง ใครสอน ทำอย่างนี้ได้ ยังไง แยมริงๆ"	"ฉันทนไม่ไหวแล้ว น่ารังเกียจ ฉันทำอะไรไม่ได้เลย ฉันมันตัวปัญหา"	?

การใช้คำพูดกับลูก

สิ่งที่พ่อแม่พูด	สิ่งที่เด็กได้ยิน	ควรใช้คำพูดใดแทน
"ตายแล้ว ใครให้เล่นแบบนี้ ใครสั่ง ใครสอน ทำอย่างนี้ได้ ยังไง แง่จริง ๆ"	"ฉันเลว น่ารังเกียจ ฉันทำอะไรไม่ได้เลย ฉันมันตัวปัญหา"	"ลูก แม่ว่าของมันจะฟังนะ ถ้าเราเล่นแบบนี้ มา มาเล่นแบบนี้ดีกว่า"

Happy family ตามหลักธรรมทางศาสนา

- ขราวาสรรรม : **สังอะ – ทมะ – ขันตี – จาคะ**
- สังคหวัตถุ 4 : **ทาน – ปิยวาจา – อตถจริยา –
สมานัตตตา**