แนวทางขับเคลื่อน

“ครอบครัวอบอุ่น”



วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว

“ทำกิจกรรมร่วมกัน” เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี



โดย กองส่งเสริมสถาบันครอบครัว

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

สารบัญ

	หน้า
• ที่มา/สถานการณ์	1
• วัตถุประสงค์/ทำไมต้องส่งเสริมวันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว	3
•ผลสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว	4
• แนวทางการขับเคลื่อน	
– การปลูกจิตสำนึก การสร้างเจตคติด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	8
– ผลิตสื่อและการประชาสัมพันธ์	11
– กิจกรรม “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว”	12
– การขับเคลื่อน โครงการครอบครัวต้องมาก่อน “Family First”	21
• ภาคผนวก	



แนวทางขับเคลื่อน "ครอบครัวอบอุ่น"

ที่มา/สถานการณ์

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้ความสำคัญสถานการณ์ความเข้มแข็งของครอบครัว โดยกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวได้ดำเนินการสำรวจสถานการณ์ความเข้มแข็งของครอบครัวและรายงานผล ประจำปี 2566 เพื่อติดตามและประเมินสถานการณ์ความเข้มแข็งของครอบครัวประจำปี จำนวน 76 จังหวัด กลุ่มเป้าหมายจำนวนทั้งสิ้น 59,610 ครอบครัว โดยบันทึกข้อมูลจากการสำรวจฯ เข้าสู่ระบบฐานข้อมูลมาตรฐานครอบครัวเข้มแข็งทางเว็บไซต์ http://www.esfis.org ผลสำรวจค่าดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัวในภาพรวมเท่ากับ 71.47 คะแนน และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัวแต่ละด้าน พบว่า ด้านสัมพันธภาพมีค่าดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัวมากที่สุด 76.02 คะแนน รองลงมา คือ ด้านการทำบทบาทหน้าที่ของครอบครัว 74.04 คะแนน ด้านสุขภาพของครอบครัว 72.67 คะแนน ด้านทุนทางสังคม 72.15 คะแนน ด้านการหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงและการปรับตัวได้ในภาวะยากลำบาก/วิกฤติ 72.12 คะแนน ด้านเทคโนโลยีสื่อสารและการเรียนรู้ 69.18 คะแนน และด้านการพึ่งตนเอง ความพอเพียงทางด้านเศรษฐกิจมีค่าดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัวน้อยที่สุด 66.15 คะแนน ซึ่งผลสำรวจฯ มีครอบครัวเสี่ยงร้อยละ 25.01 ครอบครัวทั่วไปร้อยละ 49.98 และครอบครัวเข้มแข็งร้อยละ 25.01 และเมื่อพิจารณาร้อยละของครอบครัวในองค์ประกอบแต่ละด้าน พบว่าองค์ประกอบที่มีร้อยละของครอบครัวเสี่ยงมากที่สุด ได้แก่ ด้านทุนทางสังคมร้อยละ 28.42 รองลงมา คือ ด้านเทคโนโลยีสื่อสารและการเรียนรู้ ร้อยละ 26.31 และด้านสัมพันธภาพร้อยละ 24.73

จากสถานการณ์ความเข้มแข็งของครอบครัวดังกล่าว เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของครอบครัวตามความเสี่ยงมากที่พบแต่ละด้านไม่ว่าจะเป็นด้านทุนทางสังคม ด้านเทคโนโลยีสื่อสารและการเรียนรู้ และด้านสัมพันธภาพ ส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมในหลายมิติ หนึ่งในนั้น คือ ความรุนแรงในครอบครัวและในความสัมพันธ์ ที่เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด หรือความสัมพันธ์แบบอื่น ๆ ในครอบครัว หรือระหว่างคนที่อยู่ด้วยกัน โดยการทำร้ายจิตใจ ด่าว่า ดูถูกเหยียดหยาม ปฏิบัติอย่างไม่ให้ความเคารพหรือไม่ให้เกียรติ ทำร้ายร่างกายจนถึงแก่ชีวิตและทรัพย์สินที่พบได้เพิ่มขึ้นในสังคมไทย สอดคล้องตามข้อมูลสถิติที่มีการรวบรวมโดยกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวพบว่าการช่วยเหลือคุ้มครองผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ศูนย์ปฏิบัติการเพื่อป้องกันการกระทำความรุนแรงในครอบครัว 76 จังหวัด และ กทม. ระหว่างปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 – 2566 เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องมีจำนวนทั้งสิ้น 13,929 คน ความรุนแรงในครอบครัวที่เกิดขึ้นค่อย ๆ สั่งสมความอ่อนแอให้บุคคล เกิดการแยกตัวออกจากสังคม ครอบครัว และชุมชน โดดเดี่ยวจนไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือการใช้ครอบครัวและชุมชนเพื่อทำให้อับอายหรือแสดงออกที่รุนแรงเพิ่มขึ้น ตามที่มีการเผยแพร่ในช่องทางสาธารณะต่าง ๆ

แนวทางขับเคลื่อน "ครอบครัวอบอุ่น"

ที่มา/สถานการณ์

รัฐบาลให้ความสำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวและเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จัดให้มีโครงการครอบครัวต้องมาก่อน (Family First) ที่มุ่งเน้นสนับสนุนให้ทุกครอบครัวมีอย่างน้อยหนึ่งวันที่สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน รวมถึงการมีพื้นที่ที่เป็นมิตรให้ครอบครัวได้ทำกิจกรรมเพื่อสานสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเริ่มต้นด้วยการรณรงค์ให้ "วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว" เพื่อให้การสร้างครอบครัวแข็งแรงมีผลเป็นรูปธรรมโดยเร็วและเร่งรณรงค์ให้วันอาทิตย์ของแต่ละสัปดาห์เป็นวันครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัว จะอยู่พร้อมหน้าและทำกิจกรรมต่าง ๆ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ยังคงให้ความสำคัญและพยายามเป็นส่วนหนึ่งของพลังด้านครอบครัวสังคมที่จะคอยผลักดันให้เป็นนโยบายด้านการส่งเสริมและพัฒนาสถาบันครอบครัว โดยปรับให้เป็นปัจจุบันทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปโดยนำสถาบันครอบครัวเป็นฐานของการพัฒนาสู่ความเข็มเข็งของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์/ทำไมต้องส่งเสริมวันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว

1. เพื่อการส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดี ใช้เวลาที่มีคุณภาพร่วมกับครอบครัว และสร้างพื้นที่ที่เป็นมิตรสำหรับครอบครัว ส่งเสริม “Family First” ครอบครัวต้องมาก่อน



๒. เพื่อให้ทุกหน่วยงานร่วมเป็นเครือข่ายในการพัฒนาสถาบันครอบครัว และมีส่วนร่วมประชาสัมพันธ์ สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อยหนึ่งวันในสัปดาห์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว
อาทิ “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว”



ผลสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 18 ธันวาคม 2566 – 31 มกราคม 2567
จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 3,946 คน

10 คำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว

รักนะ	48.86 %
ภูมิใจนะ/ดี/เยี่ยม	43.21 %
เหนื่อยไหม/ไหวไหม	42.60 %
เก่งมาก/เยี่ยมมาก	36.97 %
เป็นห่วงนะ/เป็นกำลังใจให้นะ	36.49 %
สู้ ๆ นะ	32.59 %
มีตังค์ใช้ไหม/เอาเงินไปใช้สิ	31.88 %
คิดถึงนะ	27.09 %
ดูแลสุขภาพด้วยนะ/พักผ่อนบ้างนะ	26.96 %
ทำได้อยู่แล้ว/ทำดีแล้ว/ทำได้ดี/ทำดีมาก	22.45 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 –30 ตุลาคม 2560
จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 2,541 คน

10 คำพูดที่ไม่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว

ไปตายซะ/จะไปตายที่ไหนก็ไป	20.48 %
แกไม่น่าเกิดเป็นลูกฉันเลย	16.59 %
สร้างแต่ปัญหา/ตัวปัญหา	12.58 %
ดูลูกบ้านอื่นสิ!	11.76 %
เลว/ระยำ/ชั่ว	9.08 %
น่ารำคาญ	6.78 %
ตัวซวย	4.18 %
น่าเบื่อ	4.08 %
ไม่ต้องมายุ่ง	3.29 %
เชื้อพ่อ/เชื้อแม่ มันแรง	2.09 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้ 1 ข้อ

ผลสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 18 ธันวาคม 2566 – 31 มกราคม 2567
จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 3,946 คน

10 สิ่งที่ควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว

ดูแลช่วยเหลือกัน	68.42 %
เข้าใจกัน	63.03 %
เป็นกำลังใจให้กัน	58.87 %
เอาใจใส่	56.74 %
ห่วงใยกัน	43.34 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 18 ธันวาคม 2566 – 31 มกราคม 2567
จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 3,946 คน

10 สิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว

ใช้อารมณ์	72.30 %
ทำร้ายร่างกาย/เพศ	71.77 %
ทะเลาะกัน	66.04 %
โกหก	41.08 %
บีบคั้น/กดดัน	35.28 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ผลสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 18 ธันวาคม 2566 – 31 มกราคม 2567
จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 3,946 คน

10 กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว

กินข้าวร่วมกัน	85.25 %
ท่องเที่ยว/แคมป์ปิ้ง	63.84 %
พูดคุยแลกเปลี่ยน/รับฟังและแก้ไขปัญหา	61.71 %
ช่วยกันทำงานบ้าน	46.63 %
ร่วมงานเทศกาลต่าง ๆ	43.01 %
ทำอาหาร	40.14 %
กิจกรรมทางศาสนา	31.07 %
ดู TV ร่วมกัน	30.41 %
เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย	29.75 %
ช้อปปิ้ง/ไปตลาด	27.39 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ



วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว

"ทำกิจกรรมร่วมกัน" เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ผลสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 18 ธันวาคม 2566 – 31 มกราคม 2567
จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 4,270 คน

10 นโยบาย สวัสดิการ หรือแนวทางปฏิบัติที่คิดว่าเหมาะสมและมีความจำเป็นสำหรับบริบทชีวิตครอบครัว

วันลาฉุกเฉินเพื่อการดูแลสมาชิกในครอบครัว (โดยไม่ต้องขออนุมัติล่วงหน้า)	60.96 %
ยืดหยุ่นเวลาเข้าและออกจากที่ทำงาน เช่น ช่วงเวลาเข้า – ออกการทำงานให้เลือกหลากหลายช่วงเวลา	45.64 %
Work From Home	34.52 %
สนับสนุนการศึกษาของบุตร/ทุนการศึกษาคู่สมรส เช่น ลดค่าเรียนสำหรับครอบครัวที่มีบุตรมาก	32.86 %
สวัสดิการ Day Care/Night Day เพื่อดูแลพ่อแม่สูงวัย ผู้พิการ	30.30 %
พนักงานสามารถเพิ่มชั่วโมงการทำงานในแต่ละวันให้ครบจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ เพื่อเพิ่มวันหยุด เช่น ปกติทำงาน 8 ชั่วโมงต่อวัน (40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) แต่ขอทำงานเพิ่มเป็นวันละ 10 ชั่วโมง เพื่อให้มีวันหยุดเพิ่มขึ้นอีก 1 วัน เป็นต้น	27.92 %
การจัดหาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้คำปรึกษาในการชำระหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบ การตั้งกองทุนช่วยเหลือโดยมีระยะดำเนินการ	19.93 %
จัดคอร์สฝึกอบรมเกี่ยวกับความรู้ด้านการบริหารจัดการเงิน/การออม/การลงทุน/การจัดการหนี้	19.53 %
ให้สิทธิการลาให้แก่พนักงานชาย และพนักงานที่มีความหลากหลายทางเพศ กรณีมีการรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม ตั้งแต่ 3 วันจนถึง 15 วัน โดยจ่ายค่าจ้างเต็มจำนวน	19.16 %
บริการที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาสำหรับพนักงานและครอบครัว	14.07 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

แนวทางการขับเคลื่อน



การปลูกจิตสำนึก การสร้างเจตคติด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

1.1 การมีครอบครัวที่เข้มแข็งย่อมนำไปสู่สังคมที่แข็งแรง การสร้างครอบครัวให้แข็งแรงเป็นสิ่งที่หลาย ๆ ครอบครัวปฏิบัติต่อกันในกิจวัตรประจำวันอยู่แล้ว เช่น การรับประทานอาหารร่วมกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา ซึ่งอาจใช้ช่วงเวลาอาหารมื้อเที่ยงหรือมื้อเย็นเป็นในวันอาทิตย์ เพื่อจะได้พบกันทุกคน และสร้างความสัมพันธ์ความผูกพันให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น หรือผู้ที่อยู่คนละจังหวัดก็อาจนัดเจอกันบ้างตามโอกาสหรือเทศกาล เช่น วันปีใหม่/วันสงกรานต์/วันเกิด หรือประเพณีที่สืบทอดกันมาของแต่ละภาค ซึ่งเป็นสิ่งที่เราปฏิบัติกันอย่างเสมอมา



1.2 พ่อ–แม่ ใช้เวลาร่วมกับลูกปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่ประพฤติผิดศีลธรรม ปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมจริยธรรม และมีวันว่างที่เหมาะสมอย่างน้อย 1 วัน/สัปดาห์ เพื่อทำกิจกรรมภายในครอบครัวร่วมกัน เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับสมาชิกภายในบ้าน สร้างความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และสบายใจทุกครั้งที่ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน





1.3 ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์อันดี โดยปลูกฝังการเป็นคนที่มีจิตใจดี มีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น และรับฟังความเห็นต่างเพื่อสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ซึ่งกิจกรรมในครอบครัวนั้นอาจมุ่งเน้นไปที่การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เช่น การช่วยกันทำความสะอาดตกแต่งบ้าน หรือการปลูกต้นไม้ และจัดสวนด้วยกัน เป็นต้น นอกจากนี้กิจกรรมในบ้านยังเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยแก้เบื่อให้ สมาชิกได้อย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์



1.4 บุคคลในครอบครัวเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกัน ทุกวันนี้ ทุกครอบครัวรายรอบไปด้วยความกดดันและความเครียด ทั้งจากโรงเรียน จากการทำงาน จากเพื่อนร่วมงาน การบูลลี่ ในสภาวะเช่นนี้หากพ่อแม่เปิดใจในการรับฟังความคิดเห็นหรือเรื่องต่าง ๆ ของลูก ลูกรับฟังพ่อแม่ จะเป็นเหมือนการเริ่มสร้างความสัมพันธ์ที่ดี แก้ไขปัญหาอย่างทันท่วงที ลดปัญหาความรุนแรงหรือพฤติกรรมก้าวร้าว และจะเป็นการสร้างกำลังใจในการใช้ชีวิตประจำวันให้ลูก ๆ เปิดใจรับฟังอย่างตั้งใจอยู่เสมอ จะทำให้ครอบครัวเป็นเกราะอันอบอุ่นทางใจ เพิ่มพลังในการใช้ชีวิตในสภาวการณ์ที่ตึงเครียดตลอดเวลา

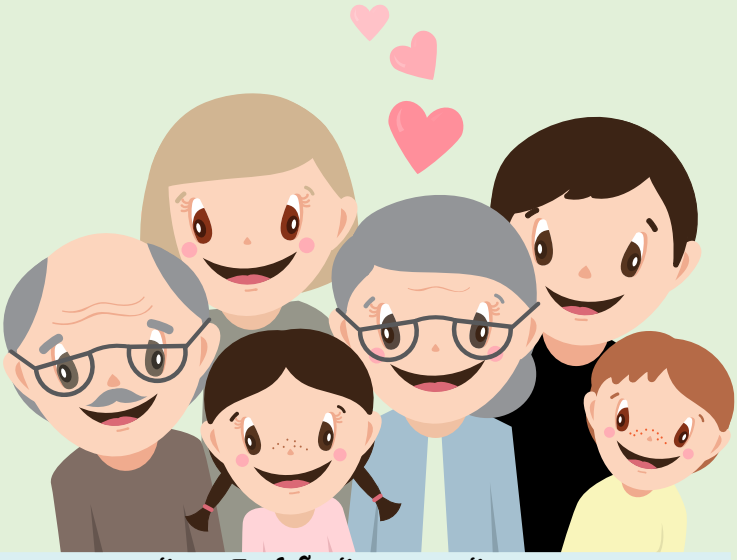


1.5 บุคคลในครอบครัวกับความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ คือ การเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศที่เป็นผลมาจากกิจกรรมของมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อมประเทศไทยกำลังตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง เนื่องจากอุณหภูมิเฉลี่ยที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ฤดูกาลที่แปรปรวนและความผันผวนของสภาพอากาศที่รุนแรงมากขึ้น พบว่า ปริมาณน้ำฝนที่ตกในแต่ละปีมีปริมาณมากขึ้นส่งผลให้ภาคกลางและภาคตะวันตกมีพื้นที่เสี่ยงอุทกภัย ในขณะที่ภาคเหนือกลับเป็นพื้นที่เสี่ยงภัยแล้ง ระบบนิเวศชายฝั่งมีความถี่ของพายุและความรุนแรงของสภาพอากาศ เกิดผลกระทบด้านสุขภาพ เช่น การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากความร้อน ภัยพิบัติ ระบบทางเดินหายใจการเกิดโรคอุบัติใหม่ โรคติดต่อจากแมลง การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อครัวเรือน ได้แก่ การจัดหาน้ำจืดที่มีคุณภาพสำหรับการอุปโภคและใช้สอย หัวใจสำคัญของครอบครัว จึงทำหน้าที่เป็นฟันเฟืองย่อย ๆ ในการรู้บทบาทของตนเองและเข้าไปมีส่วนร่วมสำคัญในการลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดภัยพิบัติ และการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันสามารถปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศในอนาคต



๒.1 ประชาสัมพันธ์เชิญชวน/รณรงค์กิจกรรม "วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว"



วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว

๒.๒ ผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ผลการสำรวจ/รณรงค์/ส่งเสริมการจัดกิจกรรม "วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว"

- นโยบาย สวัสดิการ หรือแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมและมีความจำเป็นสำหรับบริบทชีวิตครอบครัว
- 10 คำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว
- 10 คำพูดที่ไม่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว
- 10 กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว
- 10 สิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ไม่ควรทำ (Do & Don't) กับคนในครอบครัว



กิจกรรม "วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว"

หน่วยงานสังกัด พม. และภาคีเครือข่าย จัดกิจกรรม "วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว" โดยการผนวกไปกับงานฝึกอบรม สัมมนา ที่หน่วยงานของท่านรับผิดชอบ ได้แก่

3.1 กิจกรรมลานครอบครัว

1 เตรียมความพร้อมการมีครอบครัว



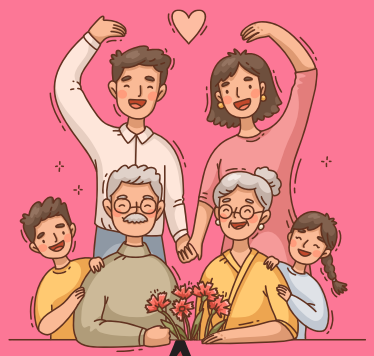
2 เตรียมความพร้อมพ่อแม่มือใหม่



3 ครอบครัวที่มีลูกวัยรุ่น



4 เสริมสร้างคุณค่าผู้สูงอายุในครอบครัว



หลักสูตรโรงเรียนครอบครัว จัดทำเป็นบูทนิทรรศการให้ความรู้/ช่องทางการให้ความช่วยเหลือ Family line/ESS help me /สวัสดิการด้านครอบครัว...

3.๒ กิจกรรมค่ายครอบครัว

3.๒.1 บทบาทหน้าที่ของสมาชิกภายในครอบครัว

1) กิจกรรม : บทบาทที่คาดหวัง เพิ่มพลังให้ครอบครัว

แบ่งกลุ่มพ่อ กลุ่มแม่ กลุ่มลูก ให้โจทย์แต่ละกลุ่มเขียน/ความคาดหวังของพ่อหรือแม่ที่มีต่อลูก – หลาน/ความคาดหวังที่ลูกหลานมีต่อ พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง/ความคาดหวังที่สามีที่มีต่อภรรยา/ความคาดหวังภรรยาที่มีต่อสามี







๒) กิจกรรม : หน้าที่ฉัน...หน้าที่เธอ...หน้าที่เรา...

- แจกบัตรคำหน้าที่ของสามีและภรรยา คนละ 1 ใบ และให้ไปติดบอร์ดตามประเภท 1) หน้าที่ของสามี ๒) หน้าที่ของภรรยา 3) หน้าที่ของทั้งสามีและภรรยา ภายในเวลา 3 นาที **หรือ**
- เปิดสื่อโฆษณา ๒ เรื่อง เช่น เรื่องที่ 1 ผู้หญิงทำงานบ้าน ผู้ชายทำงานนอกบ้าน เรื่องที่ ๒ ผู้หญิงและผู้ชายช่วยกันทำงานบ้าน โดยเปิดโฆษณาต่อเนื่องกัน และให้โอกาสผู้เข้าร่วมเปลี่ยนบัตรคำ และวิทยากรสรุปประเด็น



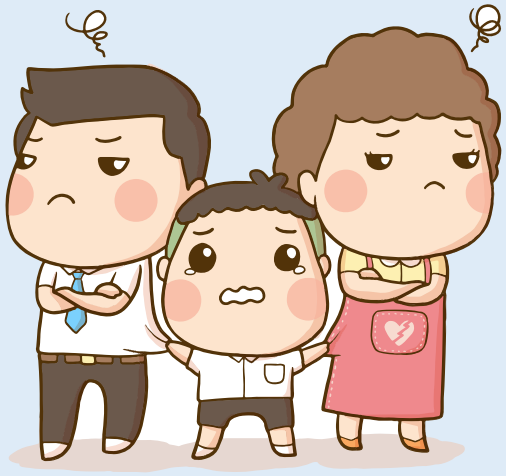




3) กิจกรรม : ให้เกียรติและเคารพ บรรจบความเข้าใจ

แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมเป็น 4 – 5 กลุ่ม ให้ผู้เข้าร่วมเตรียมการแสดง ในหัวข้อ

- งานปาร์ตี้ สามีไม่แนะนำภรรยาต่อเพื่อน ๆ (เน้นการเคารพและให้เกียรติของสามีต่อภรรยา)
- ภรรยาไปตามสามีในขณะที่สามีกำลังสังสรรค์อยู่กับเจ้านาย
- การไม่ไว้หน้าสามีในที่ชุมชน มีการต่อว่าด่าทอ ฯลฯ
- พ่อแม่ไม่เคารพสิทธิและการตัดสินใจของลูก เช่น การเลือกเรียน การเลือกคู่ การเลือกซื้อเสื้อผ้า
- ลูกไม่เคารพพ่อแม่ เช่น ลูกตวาดพ่อแม่ลูกเถียงพ่อแม่ ลูกดื้อรั้นไม่เชื่อฟัง ลูกทำกริยาไม่เหมาะสมต่อพ่อแม่ในที่ชุมชน ลูกทำร้ายจิตใจพ่อแม่



วิทยากรสรุปประเด็นโดยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว



4) กิจกรรม : ความรักความห่วงใย ใส่ใจในครอบครัว

1. ให้แต่ละครอบครัวจับมือล้อมวงกัน



2. ปิดไฟในห้องประชุมทั้งหมด พร้อมเปิดเพลงเบา ๆ คลอไป

3. ทีมวิทยากรแจกเทียนครอบครัวละ 1 เล่ม จากนั้นให้แต่ละครอบครัวจุดเทียนต่อ ๆ กันไป



4. ให้ผู้เข้าร่วมหลับตา 1 นาที

5. วิทยากรอ่านข้อความสั้น ๆ หรือบทกลอนที่มีประเด็นเกี่ยวกับการที่สมาชิกในครอบครัวไม่แสดงความรักความห่วงใยแก่กันและกัน เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ส่งผลกระทบต่อจิตใจของสมาชิกที่ยังคงอยู่ซึ่งไม่อาจแสดงความรักและความห่วงใยต่อสมาชิกที่เสียชีวิตไปแล้ว เพื่อสร้างความซาบซึ้งกินใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ใช้เวลา 3 นาที



6. วิทยากรนำให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงสิ่งที่ตนเองห่วงใยต่อสมาชิกในครอบครัวมากที่สุด และให้ผลัดกันออกมาบอกความห่วงใยที่ตนมีต่อสมาชิกแต่ละคน

3.2.2 การสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว

1) กิจกรรม : สายสัมพันธ์ในครอบครัว

- **การสื่อสารระหว่างกัน** ให้แต่ละคู่หันหน้าเข้าหากันและตะโกนใส่กัน ให้คนหนึ่งพูดว่า “ฉันไม่ฟัง” อีกคนพูดว่า “ฉันจะพูด” และสลับกันพูดอีกครั้ง/ ให้คนหนึ่งพูดว่า “เมื่อวานพูดมากไปหน่อย ขอโทษ” คนฟังตอบว่า “ไม่เป็นไร ฉันให้อภัย”



- **สายสัมพันธ์ในครอบครัว** แบ่งกลุ่มพ่อ กลุ่มแม่ กลุ่มลูก และแจกกระดาษ ให้แต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับท่าทีที่ไม่อยากเห็น/คำพูดที่ไม่อยากได้ยิน/ท่าทีและคำพูดนั้นเกิดจากสาเหตุใด/มีวิธีการอย่างไรไม่ให้ทำท่าทีและคำพูดไม่ดีเกิดขึ้น



2) กิจกรรม : สื่อสารอย่างสุนทรีย์ เปรมปรีดิ์สู่ครอบครัว

- แบ่งกลุ่ม แจกบัตรคำและแสดงบทบาทสมมติ โดยร้อยเรียงบัตรคำเป็นเรื่องราวที่แสดงถึงการสื่อสารภายในครอบครัว



3.3 กิจกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว

การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้สุขภาพกายและใจ ครอบครัวแข็งแรงสมบูรณ์ โดยมีความรักและความผูกพันที่ช่วยให้บรรยากาศภายในบ้านเต็มไปด้วยความอบอุ่น ทำให้รู้สึกสบายกายและสบายใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งหลายคนอาจไม่มีเวลาให้ครอบครัว เนื่องจากภาระหน้าที่การงาน และเหตุจำเป็นต่าง ๆ ในชีวิต อาจทำให้รู้สึกห่างเหินหรือไม่สนิทกันเท่าที่ควร โดยการทำกิจกรรมในครอบครัวเป็นอีกวิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและทำให้ครอบครัวรักกันมากยิ่งขึ้นได้

1) กิจกรรม : จุดนัดฝัน...
วันครอบครัว เขียนแสดงความคิดเห็นว่าการใช้เวลาร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวอย่างมีคุณภาพควรทำอย่างไร? (กิจกรรมที่ทำร่วมกันอย่างมีความสุข อย่างน้อย 1 กิจกรรม)



2) กิจกรรม : เวลาเป็นสิ่งมีค่า นำเล่นสันทนาการโดยวิทยากร "สั่งให้ทำโดยไม่ต้องพูด"
ใช้ท่าทางในการออกคำสั่ง สั่งให้ปรบมือ 3 ครั้ง/
สั่งให้ปรบมือเป็นจังหวะ 1 2 123 12 12 1/
สั่งให้ปรบมือในขณะที่ลูกโป่งอยู่บนอากาศ และหยุดปรบมือเมื่อลูกโป่งตกลงบนพื้น
(การให้ผู้อื่นเข้าใจความต้องการของเราโดยที่ไม่มีการพูดคุยทำความเข้าใจระหว่างกัน อาจต้องใช้เวลานานกว่าการหันหน้ามาพูดคุยสื่อสารต่อกันเช่นเดียวกับการใช้ชีวิตครอบครัว จำเป็นต้องมีการลงมือทำควบคู่กับการพูดคุยสื่อสารแสดงความเห็นอกเห็นใจให้คนที่เรารักได้รับรู้ เพราะการรอให้เขารู้สึกหรือเข้าใจได้เองนั้นอาจสายเกินไป)





3.3 กิจกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว

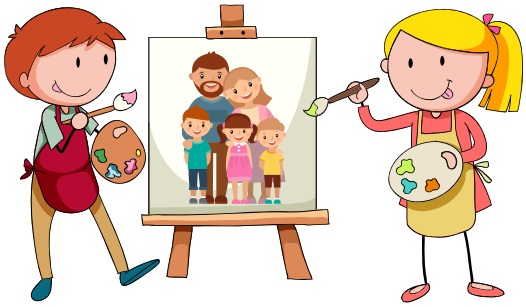
3) กิจกรรม : เวลาต่างวัย แต่ใจเดียวกัน แจก Time line (ตารางการใช้ชีวิตประจำวัน)
ให้แต่ละคนเขียน Time line/ให้ผู้เข้าอบรมสังเกตและทบทวนการใช้ชีวิตของตนเองในปัจจุบันจากแบบฟอร์ม Time line เพื่อชี้ให้เห็นว่าสัดส่วนของการใช้เวลาส่วนใหญ่ของผู้เข้าอบรมหมดไปกับเรื่องของตนเอง หรือ เรื่องของครอบครัวมากกว่ากัน รวมทั้งการแบ่งเวลาเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน/และนำแนวคิดว่าเวลาที่ทำกับเรื่องของครอบครัวนั้นว่างานหรือกิจกรรมไหนเป็นการทำเพื่อครอบครัว และงานหรือกิจกรรมไหนเป็นการทำกับครอบครัวมากกว่ากัน



(หลายคนพยายามบอกว่าการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมอย่างก้าวกระโดดในปัจจุบัน ส่งผลให้วิถีชีวิตของตนเองต้องเร่งรีบตามไปด้วย ทั้งที่ความเป็นจริง...เวลาของแต่ละวันไม่ได้ลดน้อยลง และเข็มนาฬิกาก็ไม่ได้หมุนเดินเร็วขึ้นกว่าอดีต...แต่หลายครอบครัวกลับมีช่วงเวลาที่ได้อยู่ร่วมกัน แสดงความห่วงใยใส่ใจความรู้สึกของคนในครอบครัวลดน้อยลง)

4) กิจกรรม : ช่วงเวลาดี ๆ ของครอบครัว

ให้ผู้เข้าร่วมนึกทบทวนเหตุการณ์ในอดีต ที่ครอบครัวเคยทำกิจกรรมร่วมกันและคัดเลือกเหตุการณ์มา 1 เหตุการณ์ที่ตนเองมีความประทับใจหรือรู้สึกมีความสุขมากที่สุด วาดลงในแผ่นกระดาษและระบุวันเวลาของเหตุการณ์นั้น ๆ พร้อมระบายสีให้สวยงาม



(ครอบครัวทุกครอบครัวมีพื้นฐานจากความรัก ความผูกพัน และความปรารถนาดีระหว่างกัน ทุกคนย่อมมีความทรงจำดี ๆ ในการใช้ชีวิตร่วมกันของครอบครัว โดยแต่ละคนอาจมีมุมมองความสุขที่ได้รับแตกต่างกันไป เมื่อเรารู้ว่าความสุขทำได้ไม่ยากและเราเคยได้สัมผัสบรรยากาศความสุข/ความประทับใจเหล่านั้นมาแล้วก็คงไม่ใช่เรื่องยากที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อให้ความรู้สึกดี ๆ เกิดขึ้นอีกในปัจจุบัน)

5) กิจกรรมพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับครอบครัว

"กิจกรรมดนตรีในสวนกรุงเทพมหานคร" เป็นเทศกาลที่จัดขึ้นภายใต้แคมเปญ *Colorful Bangkok* ที่จัดขึ้นโดยกรุงเทพมหานคร โดยตั้งเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขให้กับประชาชน พร้อมสนับสนุนการออกมาใช้ชีวิตบนพื้นที่สาธารณะ และสร้างการเคลื่อนไหวทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ถือเป็น 1 ในนโยบายด้านสร้างสรรค์ของกรุงเทพฯ เพื่อส่งเสริมให้ กทม. เป็นพื้นที่แห่งดนตรีและศิลปะการแสดงที่ได้จัดต่อเนื่อง สามารถติดตามกิจกรรมดนตรีในสวนได้ที่ เพจ Facebook "กิจกรรมดนตรีในสวนกรุงเทพมหานคร"



3.4 กิจกรรมจูงลูกจูงหลานเข้าวัด/มัสยิด/โบสถ์ หรือศาสนสถาน



- ให้ครอบครัวเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในสถานที่สำคัญตามศาสนาที่ตนเองเคารพนับถือ
- กิจกรรม ได้แก่

ศาสนาพุทธ > การทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม เวียนเทียนวันมาฆบูชา

ศาสนาคริสต์ > การไปโบสถ์ในวันอาทิตย์เพื่อนมัสการพระเจ้า ไปเยี่ยมบ้านสมาชิก สามัคคีธรรม การเผยแพร่ข่าวประเสริฐ

ศาสนาอิสลาม > การละหมาด การซะกาตเมื่อมีทรัพย์สิน ทานข้าวร่วมกันในวันฮารีรายอ





การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมต้องใช้ระยะเวลาและความใส่ใจในการบำรุงเลี้ยงดู ตั้งแต่เริ่มต้นเช่นเดียวกับการเพาะเลี้ยงต้นไม้ตั้งแต่เมล็ดให้เติบโต ต้องได้รับอาหาร แสงสว่าง น้ำ ดินอันอุดมสมบูรณ์ ปราศจากศัตรูพืช เปรียบเสมือนบ้านอันอบอุ่นที่พ่อแม่ พี่น้อง ครอบครัว ต้องคอยดูแลใส่ใจให้เด็กเติบโตด้วยความมั่นคงแข็งแรง สมบูรณ์ มีความรัก ความเข้าใจ มีความสัมพันธ์ที่ดี มีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน ร่วมเรียนรู้เลือกผิดชอบชั่วดี ต้นไม้จึงจะผลิดอกออกผลได้อย่างสมบูรณ์ เช่นเดียวกับคนดีมีคุณธรรม สะท้อนถึงการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวพร้อมที่จะสร้างประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติต่อไป ซึ่งสถาบันครอบครัวถือเป็นรากฐานสำคัญในการขัดเกลา หล่อหลอมคุณธรรม จริยธรรม และเสริมสร้างกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลและมีสติให้กับสมาชิกใหม่ของสังคม เพื่อให้เด็กและเยาวชนเหล่านั้นสามารถเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ และกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศไทย

ทั้งนี้ การขับเคลื่อนกิจกรรมของแต่ละพื้นที่/หน่วยงาน อาจปรับให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ งบประมาณ ความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย หรือสามารถผลักดันให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับจังหวัดนำตัวอย่างกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ หรือส่งเสริมให้ประชาชน เครือข่าย มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้สมาชิกได้ออกมาใช้เวลาร่วมกันอย่างน้อย 1 วันในสัปดาห์

4. การขับเคลื่อน โครงการครอบครัวต้องมาก่อน “Family First”

4.1 การดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรมของ สค.

1) สำรวจความคิดเห็น

– นโยบาย สวัสดิการ หรือแนวทางปฏิบัติ ที่เหมาะสมและมีความจำเป็นสำหรับบริบทชีวิตครอบครัว

–สร้างสัมพันธภาพในครอบครัวผ่าน 10 กิจกรรมที่อยากทำ 10 คำพูดที่อยากได้ยิน 10 สิ่งที่ควรทำ (Do) ไม่ควรทำ (Don’t) กับคนในครอบครัว

2) ประชาสัมพันธ์ผลการสำรวจความคิดเห็นและคู่มือแนวทางขับเคลื่อน “ครอบครัวอบอุ่น” ไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3) ประกวดโลโก้ “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” พร้อมข้อความรณรงค์ ชิงของรางวัล

4) กิจกรรม Kick Off เปิดตัว “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” ในวันอาทิตย์ที่ 3 มีนาคม 2567 ณ ศูนย์ชุมชนโครงการบ้านเอื้ออาทรรัตนาธิเบศร์ (ท่าอิฐ) จังหวัดนนทบุรี

6) จัดทำคลิปวิดีโอประชาสัมพันธ์ “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” (สัมภาษณ์ผู้บริหาร พม./ผู้เข้าร่วมกิจกรรม)

7) ผลักดันเสนอให้ “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” เป็นนโยบายด้านการส่งเสริมและพัฒนาครอบครัว

8) ผลักดันให้หน่วยงาน องค์กร และภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมส่งเสริมกิจกรรมภายใต้แนวคิด **“Family First”**

4.2 รายงานผลดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรม

“วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” ปี 2567 ต่อผู้บริหารกระทรวง พม.



ภาคผนวก



สามารถดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมประกอบได้ที่นี้

สื่อประชาสัมพันธ์ผลการสำรวจ

ชุดฝึกอบรมโรงเรียนครอบครัวในชุมชน







กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

“คอยให้กำลังใจ เป็นสิ่งหนึ่งที่ครอบครัวควรมีอยู่เสมอ
ไม่ว่าเจอปัญหาหนักหนาแค่ไหน
คือ การให้กำลังใจซึ่งกันและกันและทุกคนจะรู้ว่า
มีกำลังใจรออยู่ที่บ้านเสมอ”

