

กลุ่มชาติ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สุขภาพพ่อแม่
เพื่อลดความเครียดและ
การใช้ความรุนแรงทาง
กายและวาจา



นพ.สมบูรณ์ โหตระวารีกาญจน

<http://www.gotoknow.org/blog/goodparenting>

๓ ๑ ๒ ๓

ความเป็นมา

อาหาร
ออกกำลังกาย
อารมณ์
สุรา
สุขุบบุหรณ์

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ

อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



พฤติกรรมคนเรา
ไม่ได้ถูกกำหนดโดยความรู้



ฉันรู้ว่าอะไรดี
แต่ไม่อยากทำ ...

ฉันรู้ว่าอะไรไม่ดี
แต่อดใจทำไม่ได้

ภาชิตโบราณ “สันสกฤต”

ดี... ใจรู้หมด
แต่จึยไม่

อบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



การจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพควรผ่านกระบวนการ

1

- ทบทวนตนเอง

2

- สร้างแรงจูงใจ

3

- จัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง

4

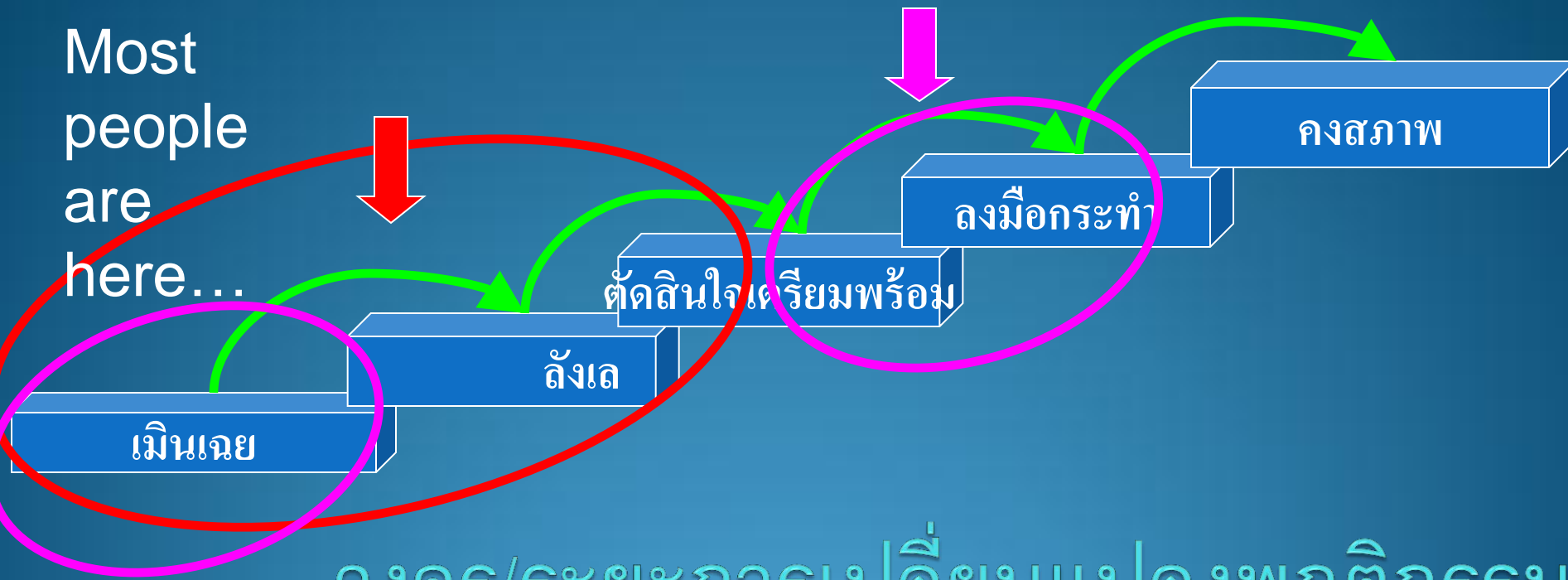
- แบ่งปันประสบการณ์

ทบทวนตนเอง

1. ระดับความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง
2. ความรู้ความเข้าใจ
3. วงจรความเคยชิน

Most people are here...

But we usually target people here...



วงจร/ระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Stages of Change Model

(Prochaska and DiClemente)

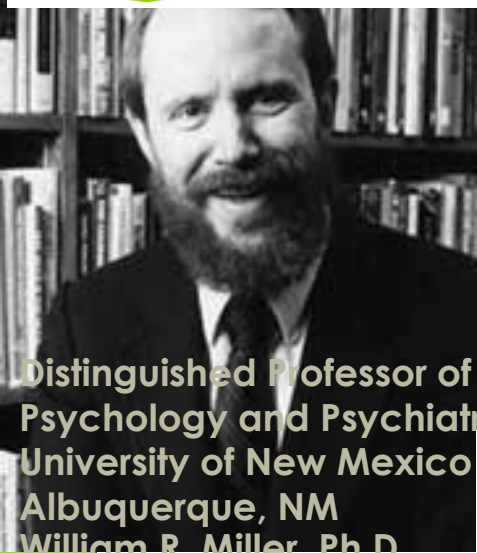
สร้างแรงจูงใจ

อยู่กับความรู้สึกในใจ
ฟังความรู้สึกของตัวเอง
เราต้องการอะไร

1.ที่เป็นอยู่ มันเป็นปัญหาอย่างไร

2.ถ้าไม่เปลี่ยน จะเกิดอะไรตามมา

3.เปลี่ยนแล้ว จะได้อะไร



Steve Rollnick, Professor of Healthcare Communication, Department of General Practice, University of Cardiff



Distinguished Professor of Psychology and Psychiatry University of New Mexico Albuquerque, NM William R. Miller, Ph.D

การสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing)



ดร. ดรุณี ภู่อ่าว

B.Sc. (Nursing), MS (Mental health),MN (Mental Health), PhD (Addiction Studies)

ภาควิชาสังคมและสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

dnhukao@hotmail.com

แผนการเปลี่ยนแปลง

1. เป้าหมาย
2. จัดสิ่งแวดลอม
3. หาคคนช่วย
4. ความรู้และทักษะ
5. คำพูดบอกกับตัวเอง
6. รางวัล

การเปลี่ยนแปลง

ประเด็นเฉพาะ

แบ่งปันประสบการณ์

1. แนะนำสมาชิก (ใหม่)
2. ความรู้และทักษะ
3. เรื่องเล่าความสำเร็จ
4. สิ่งท้าทายของฉัน
5. ชื่นชมกันและกัน

จัดกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๑โครงการ

ร่วมกับ

บริษัท แอค-อาร์ต เจเนเรชั่น จำกัด

LAKORN HD
www.lakornhd.tv

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพพ่อแม่
เพื่อลดความเครียดและ
การใช้ความรุนแรงทางกายและวาจา

กลุ่มตัวอย่าง

เลือกคุณแม่ที่มีบุตร ๐-๕ ปีจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล(๖คน)
หลังสัมภาษณ์เพื่อประเมินความตระหนักและ
สมัครใจที่จะมาร่วมกลุ่มกิจกรรม

การจัดบริการเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพในรูปแบบกลุ่มปิด
แบ่งดำเนินกิจกรรมเป็น ๖ ครั้ง
ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ(ครั้งละ ๔๕-๖๐ นาที)



การทบทวนตนเอง

ประเมินวงจรความเคยชินในการเลี้ยงดูบุตร
รูปแบบการจัดการกับความเครียด โกรธ



วงจรความเคยชิน

ดูว่า ตีลูก



ลูกดี งาม ขำ

ควบคุมลูกได้
งานทันเวลา
ได้ระบายอารมณ์

ดูว่า ตีลูก



ลูกดื้อ งอแง ซ้ำ

ควบคุมลูกได้
งานทันเวลา
ได้ระบายอารมณ์

สิ่งกระตุ้น	รูปแบบพฤติกรรม	รางวัลที่ได้รับทันที
เวลาเช้า เร่งรีบ ลุกช้า งอแง	ดู บ่น ว่า เร่งทำให้ลุกแรงๆ	ไปทำงานทัน
ลุกง่วง งอแง	ดู ตี	หยุดพฤติกรรมลุกได้
ดื้อ อมข้าว	ดู ตี เอนมมาให้แทน	สบายใจลุกไม่ขาด สารอาหาร
ดื้อ ไม่อาบน้ำ	ดู ตี จับลุกอาบน้ำ ทำแรงๆ	ลุกสะอาด ได้พักบ้าง
งอแง อยากรได้ของ ที่ไม่ควร	ดู ตี กระชากของออก จากมือ	หยุดพฤติกรรมลุกได้

การสร้างแรงจูงใจ

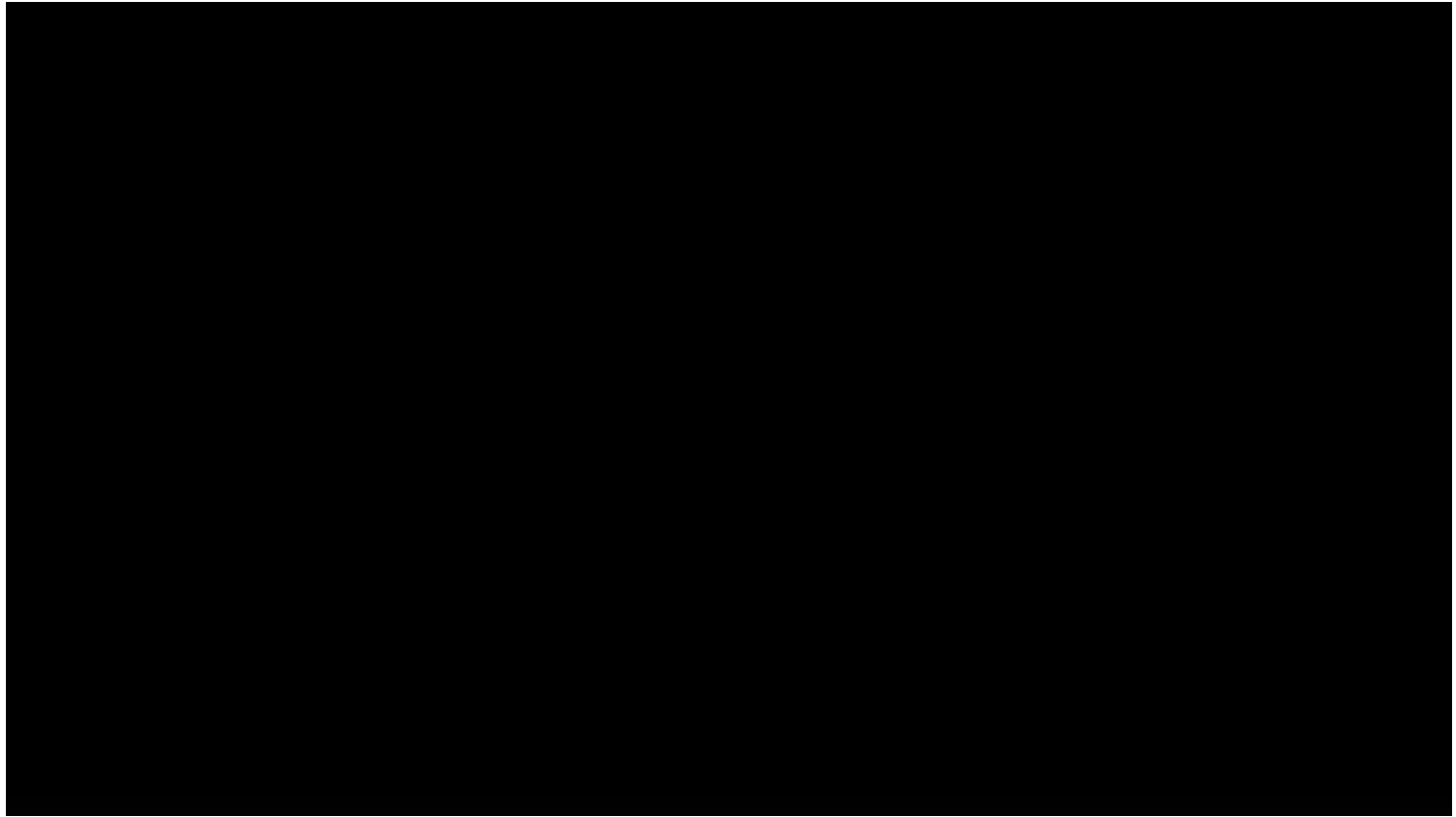
ให้สมาชิกเข้าศึกษาด้วยตนเองใน Go2change.com

เรื่องความเครียด การหายใจคลายเครียด

จัดเวลาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หลังดูสื่อ

วิทยากรเติม ความรู้ในการเลี้ยงดู

สื่อเรื่องความเครียด



การหายใจคล้ายเครื่อง

ความรู้เรื่องเลียงตุ



เรื่องที่สมาชิกกลุ่มตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงคือ

ลดความเครียด

จนมีผลเสียในการเลี้ยงดูลูก ใช้ความรุนแรง ดู ว่า ดี

การจัดทำแผนการเปลี่ยนแปลง



แม่มีความสุข ลูกมีคุณภาพ

แผนการเปลี่ยนแปลง

เป้าหมาย

จัดสิ่งแวดล้อม

หาคนช่วย

ความรู้และทักษะ

คำพูดบอกกับตัวเอง

รางวัล

แผนการเปลี่ยนแปลง

เป้าหมาย

ไม่เครียด โกรธ จนดู ตีลูก

จัดสิ่งแวดล้อม

ลดการตีอ งอแง ซ้ำของลูก

หาคนช่วย

สามี

ความรู้และทักษะ

คลายเครียด การอบรมเลี้ยงดูลูก

คำพูดบอกกับตัวเอง

อย่าปรี๊ด

รางวัล

บรรยากาศในครอบครัวดีขึ้น

ดูว่า ดีลูก



ความรู้ที่ต้องการ
การหายใจคลายเครียด
บัญญัติสุข ๑๐ประการ

ควบคุมลูกได้
งานทันเวลา
ได้ระบายอารมณ์

ลูกดื้อ งามแง ซ้ำ



7. มองหาโอกาสในการมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น

ความสุขในทางโลก อาจแบ่งออกได้เป็นสามระดับ

- หนึ่ง ความสุขและความเพลิดเพลินทางร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารอร่อย
- สอง ความสุขจากชีวิตที่ลงตัว มีงานที่ทำทนาย มีความรัก และงานอดิเรก
- สาม ความสุขจากชีวิตที่มีความหมาย ได้ใช้ศักยภาพของตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

ดูว่า ดีลูก



ความรู้ที่ต้องการ
การหายใจคลายเครียด
บัญญัติสุข ๑๐ประการ

ควบคุมลูกได้

งานทันเวลา

ดีระบายอารมณ์

ลูกดองแง ซ้ำ

ความรู้ที่ต้องการ

การฝึกวินัยด้วยรัก การเบี่ยงเบนความสนใจ star chart
การจัดเวลาประจำวันของลูก เรื่องกิน นอน ตื่น ทำการบ้าน
การสื่อสารเชิงบวก I message

ตัวอย่างความรู้ที่เสริมตามต้องการ

ตารางดาวช่วยปรับพฤติกรรม

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
	★		★	★		
★	★	★	★	★		

กินข้าวเสร็จในครึ่งชั่วโมง จะได้ดาว 1 ดวง
อาทิตย์นี้ถ้าได้ 4 ดวงจะได้ไปทะเล

การแบ่งปันประสบการณ์

ผลการเปลี่ยนแปลงตามแผนของฉัน

เล่าส่วนที่สำเร็จ

สิ่งที่ท้าทายของฉัน แนวทางปรับปรุง

ชื่นชมกันและกัน

การแบ่งปันประสบการณ์



การแบ่งปันประสบการณ์



กิจกรรม จบ ๗ ครั้ง แล้วย้ายไปเขียนแปดอ่ะไว้บ้าง

1. อารมณ์ จากที่ เคยมีอารมณ์กับลูก ก็ใส่ในลูกมาทุกวัน.

2. ความดีใจ คือ บ้างตรง ที่ตัว ทำไม่ถูก ไว้ให้กำลังใจ. ^{๑๐} กิมทีชอม

3. การเลี้ยงลูก ในพื้นที่ความรุนแรงไว้กับลูก.

4. เวลา ^{๒๐} คือ ๑๐ นาที ในเช้ามาทุกวัน

กิจกรรมครั้งที่ ๔-๖

ได้ทำกลุ่มได้แลกเปลี่ยน และ ทบทวนในประเด็นที่ ~~ตั้ง~~ อุดมการณ์ ~~ด้วย~~
ในการจัดทำโครงการไม่ได้มีแค่เราที่มีส่วนต่อสังคม และเราก็มีหน้าที่ ต่อสังคม
คนหนึ่งที่ได้อะไร ดีขึ้นคือต้องมารวมกันกลุ่ม โรงเรียนพ่อแม่ เพื่อ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ซึ่งดีนั้น ได้คือทางกลุ่รควบคุมดูแลการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมตัวเอง ต่อชุมชนคนรอบข้างที่
ทำให้ดีขึ้น ได้มีกิจกรรมที่ร่วมกันเรียนรู้ มีการทำให้อีกสักครั้ง ได้แนวคิด
อย่างไรก็ตาม ด้วยทุกด้าน ดีนั้นจะนำพาเราไป เปลี่ยน การยอมรับเพื่อรับสิ่งที่ดีจากใน
ทอละ ด้วยกับต่อไป

ผู้สำนึกได้ลองปฏิบัติจริง

เห็นถึงความยากในการปรับพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์

กระบวนการกลุ่มมีอิทธิพลต่อการเสริมพลัง

ให้พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ผู้เข้าร่วมจำเป็นต้องมีความมุ่งมั่น
และมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนสัมภาษณ์เพื่อประเมินและ
สร้างความตระหนักในการเปลี่ยนแปลงจึงสำคัญ

ขอบคุณและสวัสดิ์ดี
ยินดีสำหรับคำถาม
และ
ความเห็นครับ

