

### 3. การพูด

การพูดที่จะช่วยทำให้สัมพันธ์ภาพของคนในครอบครัวดี และอบอุ่นมากยิ่งขึ้นคือการพูดคุยด้วยความให้เกียรติซึ่งกัน และกัน คอยถามสารทุกข์สุกดิบกันอยู่เสมอ เมื่อใครทำสิ่งไหนได้ดีหรือประสบความสำเร็จในการทำอะไรก็คอยพูดชื่นชม หรือหากใครทำบางสิ่งที่มีผิดพลาดล้มเหลวก็คอยปลอบโยน คอยสอนสิ่งที่ถูกต้องและคอยให้กำลังใจกันอยู่เสมอ

### 4. การใช้เวลาร่วมกัน

พยายามหาเวลาในแต่ละวันให้ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน อย่างน้อยในหนึ่งวันก็ควรจะมีเวลาสักหนึ่งช่วงที่ถือเป็นเวลาครอบครัว ที่คนในบ้านจะได้มารวมตัวกัน เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือสิ่งที่ได้พบเจอมาในแต่ละวันให้กันฟัง



### 10 กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว

1. กินข้าวร่วมกัน
2. ท่องเที่ยวหรือแคมป์ปิ้ง
3. พูดคุยแลกเปลี่ยน รับฟังและแก้ไขปัญหากัน
4. ช่วยกันทำงานบ้าน
5. ร่วมงานเทศกาลต่างๆ
6. ทำอาหารร่วมกัน
7. กิจกรรมทางศาสนา
8. ดู TV ร่วมกัน
9. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายร่วมกัน
10. ซื้อปิ้งหรือไปตลาดร่วมกัน

ด้วยความปรารถนาดีจากงานสวัสดิการสังคม

เทศบาลตำบลแม่เมาะ อำเภอแม่เมาะ

จังหวัดเชียงใหม่ โทร 053-459000 ต่อ 107



## เอกสารเผยแพร่ ความรู้

การส่งเสริมสถาบันครอบครัวที่อบอุ่น

และมั่นคง

งานสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลแม่เมาะ



## สถาบันครอบครัว

สถาบันครอบครัว เป็นสถาบันพื้นฐานของสังคม ที่จะมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพของประชากรไทย โดยเน้นให้การดูแลทางค้ำพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจความคิด และศักยภาพเชิงเศรษฐกิจ และสังคมในอนาคต แต่โครงสร้างครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากการแตกแยกของครอบครัว ทำให้ครอบครัวจำนวนหนึ่ง เป็นครอบครัวที่มีภาวะเสี่ยงสูง ที่จะไม่สามารถทำหน้าที่ บทบาท ในการดูแล อบรม เด็ก และเยาวชน ในครอบครัวตนได้ดี ครอบครัวที่มารดาหรือบิดาทำงานหาเลี้ยงครอบครัวเพียงคนเดียว อาจมีปัญหาเศรษฐกิจที่จะเกื้อกูลบุตร การให้เวลาเพื่อดูแล อบรม สั่งสอน อาจไม่เพียงพอและการที่ครอบครัวไทยมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น



## 4 วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัว

### 1.เอาใจใส่กันเสมอ

หากคุณพ่อคุณแม่เอาใจใส่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเสมอ ไม่ปล่อยปละละเลยกัน เวลาไม่เข้าใจกัน ก็คุยกันด้วยเหตุผล ยอมรับข้อเสีย และยอมปรับปรุงให้ดีขึ้น ก็จะช่วยให้ความมั่นคงด้านแรกของครอบครัวแข็งแรงมากยิ่งขึ้นแต่หากครอบครัวไหน คุณพ่อคุณแม่ไม่ดูแลเอาใจใส่กัน ทะเลาะเบาะแว้ง และไม่มีใครยอมใคร ความสัมพันธ์ด้านแรกก็ถือว่าสั้นคลอนไ้มากกว่าครึ่งแล้วใช้ไหมละคะ และหากยังเป็นแบบนี้ต่อไปเรื่อย ๆ ในวันหนึ่งชีวิตของคุณพ่อคุณแม่ครอบครัวนี้ ก็อาจจะมาถึงจุดแตกหักก็เป็นได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นคงไม่ดีแน่ครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกันจะส่งผลให้เด็ก ๆ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย รู้สึกว่าพวกเขาได้รับความรักความอบอุ่นไม่มากพอ หรือคิดว่าตัวเองไม่ได้รับมัน สิ่งนี้เองจะเป็นรอยร้าวรอยใหญ่ที่อาจจะเกิดขึ้นในจิตใจของทุกคนในบ้าน ซึ่งมันจะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวอย่างแน่นอน

## 2.ความเข้าใจ

การที่สมาชิกแต่ละคนในบ้านพยายามทำความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด นิสัย ตัวตน และความต้องการของกันและกัน และค่อย ๆ ปรับจนหาตรงกลางที่พอดีสำหรับทุกคนในบ้าน หากจุดที่ทำให้ทุกคนได้ทำ ได้เป็นในสิ่งที่ต้องการภายใต้ขอบเขตที่ทุกคนในบ้านยอมรับ ได้รับฟังความคิดเห็นของกัน และกัน เข้าใจ และคอยให้กำลังใจกันอยู่เสมอ สิ่งนี้จะช่วยสร้าง และเชื่อมโยงสายใยแห่งความผูกพัน เชื่อใจ และความรักของคนในครอบครัวให้เข้ามาผูกกันอย่างแน่นแฟ้น และมั่นคงมากยิ่งขึ้น



