


คู่มือแหล่งข้อมูลการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ของนักเรียนที่ไม่พูดภาษาอื่น

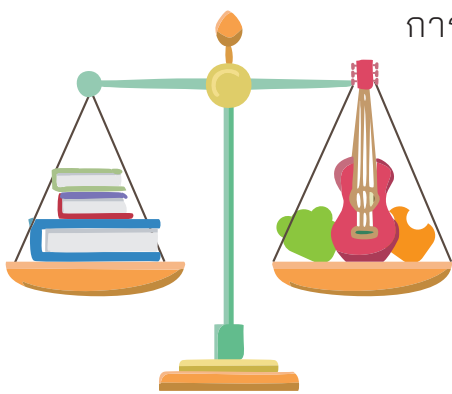
Education Bureau, 2024

I. การส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก

A. สิ่งที่ผู้ปกครองควรทราบเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก

- พัฒนาการของเด็กมีหลายด้าน และมักจะเป็นไปตามลำดับซึ่งเป็นสากล
- อัตราการพัฒนาของเด็กอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมทั้งก่อนคลอดและหลังคลอด เช่น โภชนาการ การเข้าถึงทรัพยากรและการสนับสนุนในครอบครัวและโรงเรียน ปริมาณและคุณภาพของการกระตุ้นทางสติปัญญา รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์และคุณภาพของความสัมพันธ์กับพ่อแม่ เพื่อน หรือครู
- ตามทฤษฎีระบบนิเวศของ Bronfenbrenner (1979) เด็กเติบโตขึ้นในระบบหลายระดับที่มีการโต้ตอบกันอย่างต่อเนื่องโดยครอบครัวมักจะเป็นระบบแรกและมีอิทธิพลมากที่สุดต่อพัฒนาการของเด็กตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น ขณะเดียวกันครอบครัวและเด็กยังมีปฏิสัมพันธ์กับโรงเรียนและชุมชนรอบตัว 
- พ่อแม่เป็นบุคคลที่เด็กยึดเหนี่ยวทางอารมณ์ที่สำคัญช่วยให้เด็กมีความปลอดภัยทางอารมณ์สำหรับการสำรวจและเรียนรู้โลกภายนอกครอบครัว รวมถึงเป็นแหล่งความสงบสบาย คำแนะนำ และการสนับสนุนเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากในชีวิต
- วิธีการเลี้ยงลูกเชิงบวกมุ่งเน้นให้พ่อแม่มีความไวต่อความต้องการเฉพาะของเด็กและตอบสนองต่อความท้าทายในการพัฒนาของเด็กด้วยความเห็นอกเห็นใจและความเคารพ สิ่งนี้ช่วยปกป้องเด็กจากอาการเครียดในช่วงแรกและช่วยสนับสนุนความต้องการด้านการพัฒนาและการเรียนรู้ของพวกเขา

B. การพัฒนาเด็กแบบองค์รวมคืออะไร



การพัฒนาเด็กแบบองค์รวมไม่ได้จำกัดเฉพาะการพัฒนาทางร่างกาย แต่ครอบคลุมถึงการพัฒนาในด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ และศีลธรรม เด็กพัฒนาอย่างต่อเนื่องในทุกด้านตามลำดับขั้นตอนที่สามารถระบุได้ ความเร็วของการพัฒนาอาจได้รับผลกระทบจากสไตลล์การเรียนรู้ การเรียน การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมโรงเรียนและครู ทรัพยากรในการดูแลความปลอดภัยและสุขภาพ การกระตุ้นให้สำรวจพื้นที่ต่างๆ ฯลฯ (Lightfoot et al., 2018) ผู้ปกครองสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากส่วนของบทนี้เกี่ยวกับด้านต่างๆ ของการพัฒนาเด็กในช่วงอายุต่างๆ และระดับชั้นเรียน ต่อไปนี้คือด้านสำคัญของการพัฒนาเด็ก:



C. สิ่งที่คุณควรทำเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก

ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการพัฒนาแบบองค์รวมของเด็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ผู้ปกครองควร:

- ชี้นำเด็กโดยพยายามสร้างสภาพแวดล้อมในบ้านที่ปลอดภัยและบรรยากาศในครอบครัวที่ให้การกระตุ้นและการสนับสนุนในระดับที่เหมาะสม ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาเชิงบวก
- ปกป้องเด็กจากความเครียดที่เป็นพิษ (ความเครียดที่เกิดจากความยากลำบากในชีวิตที่ยาวนานโดยไม่มีการสนับสนุนจากผู้ใหญ่) หรือการละเลย ซึ่งเป็นอันตรายต่อสมองที่กำลังพัฒนา
- นำและปรับใช้กลยุทธ์การเลี้ยงดูเชิงบวกเพื่อช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะที่เหมาะสมตามวัย
- มีความคาดหวังที่เป็นจริงในความสามารถของเด็ก อดทนกับการพัฒนาและข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว และหลีกเลี่ยงการเรียกร้องหรือวิจารณ์เกินไป
- ช่วยเด็กแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมและจัดการกับอารมณ์อย่างสร้างสรรค์และเป็นอิสระ
- ระมัดระวังในการจัดสรรเวลาให้กับการใช้สื่อกิจกรรมออกกำลังกาย การเรียนรู้ และการพักผ่อนของเด็ก โดยการพักผ่อนที่เพียงพอมีความจำเป็นต่อการทำงานของสมองอย่างเหมาะสม



- ช่วยเด็กผ่านช่วงเปลี่ยนผ่าน (เช่น จากโรงเรียนอนุบาลไปโรงเรียนประถม และจากโรงเรียนประถมไปโรงเรียนมัธยม) เพื่อให้พวกเขาเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวใหม่กับสภาพแวดล้อม กฎระเบียบ และสังคมที่เปลี่ยนไป
- ส่งเสริมการพัฒนาทักษะการสื่อสารและการเล่นของเด็กผ่านการเป็นแบบอย่างและการแนะนำ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กตอนต้น)
- เป็นแบบอย่างในการพัฒนาค่านิยมของเด็กในการแยกแยะระหว่างสิ่งที่ถูกและผิด รวมถึงการควบคุมตนเอง เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่รับผิดชอบตามวัฒนธรรมในบริบท
- สอนให้พวกเขาเคารพผู้อื่น และมีความเข้าใจและยอมรับในผู้ที่แตกต่างจากตนเองในด้านพื้นฐานทางวัฒนธรรม สภาพร่างกาย และความต้องการในการเรียนรู้ และ
- พิจารณาปรึกษาแพทย์ประจำครอบครัว หรือพูดคุยกับแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในบริการสาธารณสุข (เช่น บริการสุขภาพนักเรียนของกระทรวงสาธารณสุข) เมื่อพบความเบี่ยงเบนที่สำคัญหรือยี่ดเยื่อ



D. การอ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก

ส่วนที่คัดมาจากรอบหลักสูตรเกี่ยวกับการศึกษาเพื่อผู้ปกครอง ซึ่งพัฒนาโดยสำนักงานการศึกษาเกี่ยวกับด้านต่างๆ ของการพัฒนาเด็ก

โรงเรียนอนุบาล:

https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/examples-of-child-development-areas_kg.pdf



โรงเรียนประถมศึกษา:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-\(primary-school\)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-(primary-school)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf)



โรงเรียนมัธยมศึกษา:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-\(sec\)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-(sec)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf)



“สุขภาพเด็ก” พัฒนาโดยบริการสุขภาพครอบครัว กระทรวงสาธารณสุข

https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child.html



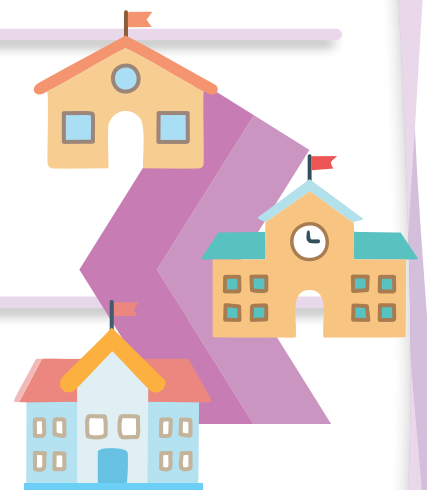
“ชุดการพัฒนาศักยภาพเด็ก” พัฒนาโดยบริการประเมินพัฒนาการเด็ก กระทรวงสาธารณสุข

https://www.dhcas.gov.hk/en/cultivating_child_development_series.html



“การปรับตัวในชีวิตโรงเรียน” พัฒนาโดยบริการสุขภาพนักเรียน กระทรวงสาธารณสุข

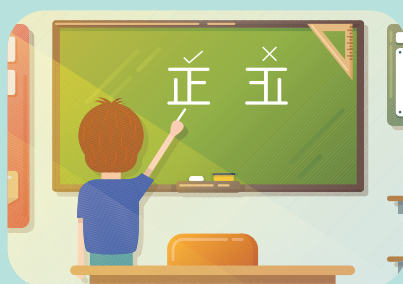
https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_sla/eht_sla.html



II. การสำรวจและพัฒนาศักยภาพของเด็ก

A. สิ่งที่ผู้ปกครองควรทราบเกี่ยวกับการสำรวจศักยภาพของเด็ก

- เด็กแต่ละคนมีความเป็นเอกลักษณ์ในแบบของตนเอง ผู้ปกครองควรเคารพความเป็นเอกลักษณ์ของเด็กและเห็นคุณค่าในศักยภาพการพัฒนาของพวกเขา การเลียงดูเชิงบวกสนับสนุนให้เด็กสำรวจความสนใจและความสามารถของตนเอง พัฒนาทักษะและศักยภาพที่เป็นเอกลักษณ์ และหลีกเลี่ยงการแข่งขันที่ไม่จำเป็นกับเพื่อน
- การศึกษาเพื่อผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการสนับสนุนความหลากหลายทางการพัฒนาและการเรียนรู้ของเด็ก ความหลากหลายของผู้เรียนเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยทั้งในนักเรียนที่ถนัดและนักเรียนที่ไม่ได้ใช้ภาษาจีน ผู้ปกครองควรเข้าใจและยอมรับความหลากหลายของเด็กและความสำคัญของการสนับสนุนที่เหมาะสม
- หน้าที่บริหารจัดการของสมองและทักษะที่ช่วยในการควบคุมนี้มีบทบาทสำคัญในการทำให้เด็กสามารถมีสมาธิในห้องเรียน เข้าใจและทำตามคำแนะนำ จัดการเวลาและวัตถุดิบในการเรียนรู้เพื่อให้เสร็จตามกำหนด ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อความสำเร็จในการเรียน การก้าวหน้าในระดับโรงเรียนต่างๆ และแม้แต่ในอนาคตของการทำงาน
- ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กนอกห้องเรียนที่บ้าน ผู้ปกครองควรเข้าใจว่าเด็กมีรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน เด็กที่เรียนรู้ตามรูปแบบของตนเองถนัดจะมีผลลัพธ์ในการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ในขณะที่สนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กในสภาพแวดล้อมที่บ้าน ผู้ปกครองควรทราบว่าเด็กสามารถพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของตนเองได้เต็มที่ในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน และความตื่นเต้น



- การอ่านมีประโยชน์ต่อพัฒนาการของเด็กทั้งในด้านภาษา การรู้หนังสือ ตลอดจนพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ ผู้ปกครองควรรู้ว่าการมีความชำนาญในสองภาษา (ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ) และสามภาษา (กวางตุ้ง ภาษาจีนกลาง และภาษาอังกฤษ) ช่วยให้การเรียนรู้ของเด็กในโรงเรียนเป็นไปได้อย่างเต็มที่
- ความเข้าใจของผู้ปกครองในเรื่องพัฒนาการและความต้องการในการเรียนรู้ของเด็กสามารถช่วยให้ผู้ปกครองสังเกตเห็นสัญญาณเบื้องต้นของปัญหาด้านพัฒนาการและการเรียนรู้ได้ หากผู้ปกครองสงสัยว่าเด็กมีปัญหาในการเรียน ควรแจ้งให้ครูทราบเพื่อขอคำแนะนำและการสนับสนุน



B. สิ่งที่คุณปกครองควรทำเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และดึงศักยภาพของเด็กออกมา ศักยภาพ?

1. สนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กตามรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน

ผู้ปกครองควรทราบว่าเด็กเรียนรู้ด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน และควรรู้ว่ามีกลยุทธ์ใดบ้างที่เหมาะสมเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของพวกเขา:

| รูปแบบการเรียนรู้ของเด็ก | วิธีที่เด็กเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่าง | สิ่งที่คุณปกครองสามารถทำเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ |
|--------------------------|---|---|
| การมองเห็น | <ul style="list-style-type: none"> ชอบเรียนรู้ด้วยการมองเห็น มีความจำที่ดีต่อการนำเสนอข้อมูลในรูปแบบภาพ | <ul style="list-style-type: none"> สร้างแผนที่ความคิดหรือแผนภูมิการไหลเพื่อช่วยให้เด็กจัดระเบียบความคิดและเชื่อมโยงข้อมูล เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้สร้างสรรค์การแสดงข้อมูลในรูปแบบภาพตามความคิดของตน |
| การฟัง | <ul style="list-style-type: none"> ชอบเรียนรู้ด้วยการฟัง มีความจำที่ดีจากการฟังบรรยาย การพูดนำเสนอ การเล่าเรื่องและการสนทนา | <ul style="list-style-type: none"> ใช้การเล่าเรื่องหรือตัวพอดแคสต์เพื่อทำให้การเรียนรู้สนุกสนานและน่าจดจำ กระตุ้นให้เด็กๆ จดบันทึก บันทึกลิสต์รายการอ่านของตนเอง หรือสรุปข้อมูลระหว่างหรือหลังการเรียนรู้ |
| การอ่าน/เขียน | <ul style="list-style-type: none"> ชอบเรียนรู้จากข้อมูลที่แสดงเป็นคำพูด เช่นหนังสือเรียน ให้ความสำคัญกับความแม่นยำในภาษาและสนใจในการใช้รายการ ข้อความ หนังสือ ฯลฯ | <ul style="list-style-type: none"> จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้หลากหลายประเภทที่เป็นลายลักษณ์อักษร ใช้การมอบหมายงานเขียนเป็นวิธีการประเมินเพื่อให้เด็กๆ แสดงความเข้าใจของตนเอง |
| การปฏิบัติ | <ul style="list-style-type: none"> ชอบเรียนรู้ด้วยการทำ เช่น การทดลอง การฝึกฝน และการจำลองสถานการณ์ มีความจำที่ดีต่อเหตุการณ์ต่างๆ และสามารถเชื่อมโยงความรู้สึกหรือประสบการณ์ทางกายภาพกับความจำ | <ul style="list-style-type: none"> ใช้การออกทัศนศึกษาและการเรียนรู้จากประสบการณ์อื่นๆ เพื่อช่วยให้เด็กเชื่อมโยงแนวคิดกับประสบการณ์จริง |



2. การสนับสนุนการเรียนรู้ภาษาจีน

การเรียนรู้ภาษาจีนไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับนักเรียนที่ไม่ได้ใช้ภาษาจีน การสนับสนุนจากครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ภาษาจีน ผู้ปกครองควร:

- จัดให้เด็กเรียนในโรงเรียนหรือโรงเรียนอนุบาลที่มีสภาพแวดล้อมทางภาษาจีนตั้งแต่เนิ่นๆ
- สร้างสภาพแวดล้อมภาษาจีนที่หลากหลายที่บ้านโดยการใช้ทรัพยากรที่แท้จริง มีบริบท มีความหมาย และน่าสนใจ (เช่น การดูอนิเมะจีน ภาพยนตร์ ข่าวสาร หรือการฟังเพลง และเรื่องเล่าจีน)
- สนับสนุนให้พี่น้องช่วยกันเรียนรู้ภาษาจีน เช่น พี่น้องที่โตแล้วให้การสนับสนุนพี่น้องที่อายุน้อยกว่า
- ส่งเสริมให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนท้องถิ่นและเข้าร่วมกิจกรรมกับเด็กท้องถิ่น
- เป็นแบบอย่างในการเรียนรู้ภาษาจีน
- ทำให้เด็กคุ้นเคยกับภาษาจีนในชีวิตประจำวันโดยการเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ แกลเลอรี และห้องสมุดสาธารณะ และการเข้าร่วมเทศกาลหรือกิจกรรมในฮ่องกง และ
- ใช้ประโยชน์จากแหล่งข้อมูลออนไลน์



3. ตั้งเป้าหมายที่บรรลุได้ร่วมกับเด็ก

ในเรื่องของการแนะนำการศึกษา พ่อแม่ควรร่วมมือกับบุตรหลานในการตั้งเป้าหมายแบบ SMART: เฉพาะเจาะจง (Specific), วัดผลได้ (Measurable), สามารถทำได้ (Achievable), สมเหตุสมผล (Realistic) และ มีกรอบเวลา (Time-bound) ตัวอย่างบางประการแสดงไว้ด้านล่างเพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิง:

| พฤติกรรมเป้าหมาย | เป้าหมายที่ตั้งตามเกณฑ์ SMART |
|--|---|
| พัฒนานิสัยการอ่าน | ● อ่านหนังสือ 30 นาทีทุกวัน (สำหรับเด็กในวัยปฐมวัยหรือสูงกว่า) |
| หลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดเมื่อเขียนอักษรจีน | ● รู้จักลำดับขีด, โครงสร้าง และรูปแบบของอักษรจีน และฝึกเขียนอักษรจีนใหม่ 5 ตัวที่เรียนรู้มาแล้ว 5 ครั้งทุกสัปดาห์ |
| ฝึกพูดคุยในภาษาที่วางตั้ง | ● พูดภาษาที่วางตั้งเป็นเวลา 5 นาทีต่อวัน ● พูดคุยกับเพื่อนร่วมชั้นในท้องถิ่นเป็นภาษาจีนทุกวัน |



4. สนับสนุนเด็กที่มีความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SEN)

- เด็กๆ กำลังเผชิญกับความท้าทายที่เพิ่มขึ้นในการเรียนรู้และการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหลังจากเข้าเรียนในระบบการศึกษาปกติ ผู้ปกครองจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการในการพัฒนาและการเรียนรู้ของลูก รวมถึงความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อารมณ์ และความเครียด หากผู้ปกครองพบว่าเด็กมีความยากลำบากในด้านเหล่านี้ควรขอคำแนะนำและการสนับสนุนจากโรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การระบุปัญหาและการแก้ไขแต่เนิ่นๆ จะช่วยลดความยากลำบากและนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น
- ประเภทของความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SEN) ที่สำคัญ ได้แก่:
 - ความยากลำบากในการเรียนรู้เฉพาะทาง
 - ความบกพร่องทางสติปัญญา
 - ความบกพร่องทางออทิสติก
 - ภาวะสมาธิสั้น/โรคสมาธิสั้น
 - ความพิการทางร่างกาย
 - ความบกพร่องทางการมองเห็น
 - ความบกพร่องทางการได้ยิน
 - ความบกพร่องทางการพูดและภาษา
 - ความเจ็บป่วยทางจิต
- ผู้ปกครองสามารถศึกษาแผนพับข้อมูลจากสำนักการศึกษาเกี่ยวกับ "วิธีการสนับสนุนเด็กที่มีความต้องการพิเศษทางการศึกษา" เพื่อรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดูแลเด็กที่มี SEN
- การที่เด็กได้รับการประเมินว่ามี SEN อาจเป็นเรื่องที่สร้างความเครียดให้ทั้งผู้ปกครองและเด็ก ผู้ปกครองควรเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองก่อน เข้าใจลักษณะและความต้องการในการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับประเภทของ SEN ตั้งความคาดหวังที่สมเหตุสมผลสำหรับลูก และในขณะเดียวกันควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญและบุคลากรในโรงเรียนในการสนับสนุนเด็ก



C. การอ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสำรวจและพัฒนาศักยภาพของเด็ก

บริการการศึกษาสำหรับนักเรียนที่ไม่พูดภาษาจีน (NCS) พัฒนาโดยสำนักงานการศึกษา

<https://www.edb.gov.hk/en/student-parents/ncs-students/about-ncs-students/index.html>



ความสำคัญของการเชี่ยวชาญในภาษาจีน พัฒนาโดยสำนักงานการศึกษา

<https://www.youtube.com/watch?v=gISUmJsYlfl>



การพัฒนาทักษะภาษาของนักเรียนที่ไม่พูดภาษาจีนพัฒนาโดยสำนักงานการศึกษา

<https://www.youtube.com/watch?v=NXnBzuZH8Ak>



ฟังความฝันของพวกเขา - ข้อความถึงพ่อแม่ของนักเรียนที่ไม่พูดภาษาจีน (NCS) พัฒนาโดยสำนักงานการศึกษา

[https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/\(video\)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students](https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/(video)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students)



ปลดปล่อยปีกแห่งความฝันของคุณ: ความฝันของนักเรียนที่ไม่พูดภาษาจีน (NCS) เป็นจริง: ดร. ริชวาน อุลลาห์ พัฒนาโดยสำนักงานการศึกษา

https://emm.edcity.hk/media/1_yiz79bij



ปลดปล่อยปีกแห่งความฝันของคุณ: ความฝันของนักเรียนที่ไม่พูดภาษาจีน (NCS) เป็นจริง: ธิบ นิมชิง พัฒนาโดยสำนักงานการศึกษา

https://emm.edcity.hk/media/1_epyx8dqt



ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการและการศึกษาพิเศษออนไลน์ พัฒนาโดยสำนักงานการศึกษา

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/parents-resource-pamphlets-general/198.html>



III. ความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ปกครองและเด็ก

A. สิ่งที่ผู้ปกครองควรทราบเกี่ยวกับความเครียดของผู้ปกครอง

- ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อทุกคน เด็กก็ไม่ใช่ข้อยกเว้น ความเครียดเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในกระบวนการเติบโตของเด็ก พวกเขาควรเรียนรู้วิธีการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดมากกว่าการหลีกเลี่ยงความเครียด อย่างไรก็ตาม ควรหลีกเลี่ยงความเครียดที่เป็นพิษ ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นปฏิกริยาตอบสนองความเครียดที่ยาวนานเกินไป
- สำหรับผู้ปกครอง เมื่อพวกเขาประสบกับความเครียดที่ยาวนาน ซึ่งความต้องการในกฏระเบียบดูสูงเกินความสามารถและทรัพยากรของตน ความเครียดที่สะสมจากการเลี้ยงลูกอาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟของผู้ปกครองได้ ในขณะนั้น พ่อแม่อาจรู้สึกหมดกำลังใจและหมดหวัง ขณะเดียวกันพฤติกรรมของเด็กอาจได้รับผลกระทบเชิงลบจากความเครียดของผู้ปกครอง
- ภาวะหมดไฟของผู้ปกครองสามารถแสดงออกมาในรูปแบบของผลกระทบด้านลบหลายประการ ซึ่งส่งผลเสียต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ปกครอง ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก และพัฒนาการของเด็ก
- เพื่อป้องกันภาวะหมดไฟ ผู้ปกครองสามารถหวนระลึกถึงช่วงเวลาที่น่าพึงพอใจและประสบการณ์กับลูก รวมทั้งจุดแข็งหลักของลูกอยู่เสมอ ฝึกฝนการดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอ และสร้างเครือข่ายสังคมที่แข็งแกร่งเพื่อขอการสนับสนุนเมื่อจำเป็น ผู้ปกครองควรติดต่อผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องหากรู้สึกว่ตนเองเครียดมากเกินไปหรือมีความรู้สึกที่หนักเกินไปอยู่ตลอดเวลา



B. ผลกระทบของความเครียดของผู้ปกครองต่อพัฒนาการของเด็ก

- ความเครียดของผู้ปกครองเชื่อมโยงกับกลยุทธ์การจัดการความเครียด ความพึงพอใจในบทบาทผู้ดูแล การรับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคม และความมั่นคงทางอารมณ์โดยรวม (Piehler et al., 2014)
- มุมมองเชิงบวกช่วยรักษาและปรับปรุงความเครียดของผู้ปกครอง ผู้ปกครองที่มีมุมมองเชิงบวกและความเครียดที่ดีจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ดีขึ้น และมุ่งมั่นในการสื่อสารเชิงบวกกับลูก ซึ่งสามารถสอนพฤติกรรมและทัศนคติทางสังคมที่พึงประสงค์แก่ลูกได้
- เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปกครองจะต้องตระหนักและเข้าใจปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง และหากกลยุทธ์ที่เหมาะสมในการจัดการเพื่อความเครียดของตนเองและลูก ผู้ปกครองควรนำกลยุทธ์การจัดการความเครียดต่างๆ มาใช้ (ตามตารางด้านล่าง) เพื่อรับมือกับเหตุการณ์ในชีวิตหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อรักษาสมดุลทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม

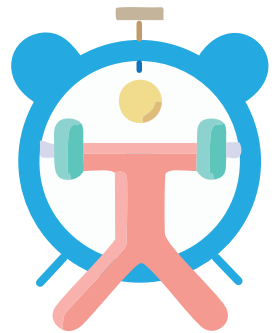


| ประเภทของกลยุทธ์การจัดการความเครียด | คำจำกัดความ | ตัวอย่าง |
|--|---|--|
| กลยุทธ์การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา | พยายามดำเนินการ แก้ไขปัญหา เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ควบคุมความเครียด และแสวงหาข้อมูลหรือทรัพยากรในการจัดการกับสถานการณ์ | <ul style="list-style-type: none"> ● การจัดการเวลา ● การจัดลำดับความสำคัญของงาน เช่น งานบ้านหรือหน้าที่การดูแลเด็ก  |
| กลยุทธ์การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ | พยายามควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้านลบต่อความเครียด เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความเศร้า และความโกรธ | <ul style="list-style-type: none"> ● แบ่งปันกับเพื่อนหรือผู้ที่ไว้ใจ ● รักษาความหวังและทัศนคติเชิงบวก ● การจดบันทึกเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง โดยเฉพาะความคิดด้านลบและความโกรธ เพื่อป้องกันไม่ให้ความรู้สึกด้านลบสะสมอยู่ภายใน  <ul style="list-style-type: none"> ● การจัดการความวิตกกังวล ● การจัดการความกลัว |
| กลยุทธ์การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นความหมาย | พยายามสะท้อนความเชื่อ ค่านิยม และเป้าหมายการดำรงอยู่ของตนเอง เพื่อกระตุ้นและคงไว้ซึ่งการเผชิญปัญหาและความเป็นอยู่ที่ดีในช่วงเวลาที่ยากลำบาก | <ul style="list-style-type: none"> ● หาความหมายเบื้องหลังสถานการณ์ ● ทบทวนเป้าหมายในครอบครัวและชีวิต |

C. สิ่งที่คุณปกครองควรทำเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ ตรหลานและตนเอง

- เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย การมีมุมมองเชิงบวกและการพัฒนาในบทบาทของผู้ปกครองเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความยืดหยุ่นในครอบครัว และสามารถปรับตัวเข้ากับความท้าทายได้สำเร็จ ผู้ปกครองควรระลึกเสมอว่าความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจของตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการเลี้ยงดูเด็กที่มีสุขภาพดีและมีความสุข
- การดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ปกครองในการสนับสนุนลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพและจัดการความเครียดของตนเอง การละเลยการดูแลตัวเองอาจนำไปสู่ความเครียดที่เพิ่มขึ้นและความสามารถในการสนับสนุนลูกอย่างทันเวลาและมีประสิทธิภาพลดลง ผู้ปกครองควรตระหนักถึงความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและพยายามมีส่วนร่วมในกิจกรรมดูแลตัวเอง
- การมีวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ปกครองและเด็ก การรักษาวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล การสร้างวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพนั้นเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบดังต่อไปนี้:

(1) ออกกำลังกายเป็นประจำ: การออกกำลังกายระหว่างวันช่วยให้คุณหลับได้ง่ายขึ้นในตอนกลางคืน ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก เด็กหรือวัยรุ่นที่มีอายุ 5 ถึง 17 ปี ควรทำกิจกรรมทางกายที่มีความเข้มข้นปานกลางถึงสูงอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และผู้ใหญ่ที่มีอายุ 18 ถึง 64 ปี ควรมีกิจกรรมแอโรบิกที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150-300 นาทีต่อสัปดาห์



(2) นอนหลับให้เพียงพอ: ปริมาณและคุณภาพของการนอนหลับมีความสำคัญต่อสุขภาพกายและจิตใจของเรา เมื่อผู้ปกครองได้รับการนอนหลับที่เพียงพอพวกเขาจะสามารถปฏิบัติหน้าที่เลี้ยงดูลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสมาธิยิ่งขึ้นสำหรับเด็ก การนอนหลับมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโต เนื่องจากฮอร์โมนการเจริญเติบโตจะถูกหลั่งอย่างเข้มข้นที่สุดในช่วงการนอนหลับลึก



คุณต้องการการนอนหลับมากแค่ไหนในแต่ละวัน?

| | |
|---|-------------------|
| นักเรียนระดับอนุบาล (อายุ 3 ถึง 5 ปี) | 10 ถึง 13 ชั่วโมง |
| นักเรียนระดับประถมศึกษา (อายุ 6 ถึง 12 ปี) | 9 ถึง 12 ชั่วโมง |
| นักเรียนระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13 ถึง 18 ปี) | 8 ถึง 10 ชั่วโมง |
| ผู้ใหญ่ (อายุ 18 ปีขึ้นไป) | 7 ถึง 9 ชั่วโมง |

- (3) กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ: การรับประทานอาหารที่สมดุลช่วยรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกัน และให้สารอาหารที่จำเป็นและพลังงานแก่ร่างกายเพื่อสนับสนุนการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ ซึ่งมีประโยชน์ในการป้องกันและต่อสู้กับการติดเชื้อ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องในปริมาณที่เหมาะสม การลดปริมาณเกลือและน้ำตาลในอาหาร และการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่ม น้ำอัดลมและของว่างสามารถช่วยให้ได้รับอาหารที่สมดุลและส่งเสริมสุขภาพได้
- (4) การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย: เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การหายใจลึก การผ่อนคลายแบบก้าวหน้า การเดินสมาธิ และการเขียนบันทึก สามารถช่วยให้ผู้ปกครองรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก และปรับปรุงสุขภาพกายและจิตใจของผู้ปกครองได้ ผู้ปกครองยังสามารถฝึกสมาธิหรือการฝึกสติได้เช่นกัน



D. การอ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของพ่อแม่และเด็ก

“โปสเตอร์อิเล็กทรอนิกส์สำหรับผู้ปกครอง – เคล็ดลับการดูแลตนเอง” พัฒนาโดย แผนกสุขภาพจิตในโรงเรียน สำนักงานการศึกษา

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/resource/e-poster_self-care_parents_eng_May_2021.pdf



“การนอนหลับ: ความจำเป็นพื้นฐานด้านสุขภาพ การเฝ้าระวังโรคที่ไม่ติดต่อ” พัฒนาโดย ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013.pdf



ชุดข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมสร้างความยืดหยุ่นในชีวิต – สำหรับผู้ปกครอง

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/21.html>



“การออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลาย” พัฒนาโดย บริการสุขภาพนักเรียน กระทรวงสาธารณสุข

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html



“การออกกำลังกายด้วยการหายใจ” พัฒนาโดย บริการสุขภาพนักเรียน กระทรวงสาธารณสุข

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/breathing_exercise.html



IV. การส่งเสริมความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

A. สิ่งที่ผู้ปกครองควรทราบเกี่ยวกับความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

ความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองและโรงเรียนมีความสำคัญในการส่งเสริมการศึกษา ค่านิยม และสนับสนุนพัฒนาการของเด็ก ด้วยความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ผู้ปกครองและครูสามารถปรับเป้าหมายร่วมกัน แบ่งปันความรับผิดชอบ และแลกเปลี่ยนข้อมูลเพื่อให้มั่นใจว่าการเจริญเติบโตทั้งในด้านการเรียนรู้ ร่างกาย และจิตใจของเด็กได้รับการสนับสนุน ซึ่งจะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นพลเมืองที่มีส่วนร่วมและปฏิบัติตามกฎหมาย งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียนมีผลดีต่อเด็ก ผู้ปกครอง ครู และโรงเรียน ซึ่งมีรายการดังต่อไปนี้

สำหรับเด็ก

- เพิ่มความรู้สึกปลอดภัยและความภาคภูมิใจในตนเอง ปฏิบัติตามค่านิยม พฤติกรรม และทัศนคติเชิงบวก ซึ่งช่วยส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีและความสัมพันธ์กับเพื่อน
- เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ เพิ่มแรงจูงใจและผล การเรียน ซึ่งช่วยให้เด็กปรับตัวได้ดีขึ้นในโรงเรียนและเพิ่มการเข้าเรียน
- ส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก
- ช่วยให้การเปลี่ยนแปลงระหว่างช่วงการเรี ยนรู้ต่างๆ ราบรื่นยิ่งขึ้น



สำหรับผู้ปกครอง

- เพิ่มความเข้าใจในวัฒนธรรมและหลักสูตรของโรงเรียน รวมถึงชีวิตในโรงเรียนของเด็ก
- ช่วยสร้างเครือข่ายผู้ปกครองที่สนับสนุนซึ่งสามารถแลกเปลี่ยนและแบ่งปันประสบการณ์และทรัพยากรในการเลี้ยงลูก
- ได้รับความรู้และทักษะในการเลี้ยงดูลูกที่มีคุณค่า ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเป็นพ่อแม่และการสนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาการของลูก
- ช่วยให้เด็กวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเลือกวิชาเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีข้อมูลและรับผิดชอบ และเตรียมพอร์ตการการเรียนรู้และแผนพัฒนาอาชีพส่วนตัว

สำหรับโรงเรียน

- เป็นแรงผลักดันในการปรับปรุงโรงเรียนโดยการฟังความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์จากผู้ปกครอง
- ได้รับความไว้วางใจและความเคารพจากผู้ปกครอง ซึ่งส่งผลดีต่อการบริหารจัดการและวัฒนธรรมของโรงเรียนด้วยการตัดสินใจอย่างมีข้อมูลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของโรงเรียน



B. สิ่งที่คุณควรทำเพื่อพัฒนาความร่วมมือที่ดีกับโรงเรียน

- ความร่วมมือเชิงสร้างสรรค์ระหว่างผู้ปกครองและโรงเรียนมีความสำคัญต่อการพัฒนาเด็ก ความร่วมมือนี้ที่เกิดขึ้นจากความร่วมมือกันมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มผลลัพธ์ที่ดีให้กับเด็ก และมั่นใจว่าเป้าหมายในการพัฒนาของเด็กเป็นไปในทิศทางเดียวกัน
- ผู้ปกครองควรมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ว่าโรงเรียนดำเนินการเรื่องการศึกษา ค่าธรรมเนียมอย่างไร และให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่ เพื่อร่วมสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน นอกจากนี้ ผู้ปกครองควรปลูกฝังค่านิยมให้ลูกค่านึงถึงไม่เพียงแค่ผลประโยชน์ส่วนตัว แต่ยังค่านึงถึงความดีส่วนรวมของสมาชิกทุกคนในสังคม
- นอกเหนือจากการศึกษาค่าธรรมเนียม ผู้ปกครองควรร่วมมือกับโรงเรียนในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมแนวคิดเชิงพัฒนาและทัศนคติเชิงบวกในเด็ก ขณะที่พวกเขาเผชิญกับความท้าทายและอุปสรรคต่างๆ เช่น การไตร่ตรองถึงความหมายของชีวิต การเผชิญปัญหาและความท้าทายอย่างมีทัศนคติที่ดี การเคารพและเห็นคุณค่าของชีวิต การมุ่งสู่ความใฝ่ฝัน และการสำรวจความเป็นไปได้ในอนาคต
- สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา การพัฒนานิสัยที่ดี ช่วยส่งเสริมผลลัพธ์การเรียนรู้และการวางแผนชีวิต ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาต่อในอนาคตและการประกอบอาชีพ นิสัยที่ดีจะช่วยให้เด็กสามารถจัดการแผนการเรียนและการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ปกครองและโรงเรียนสามารถปลูกฝังทัศนคติที่กระตือรือร้นเพื่อให้เด็กเข้าใจว่าตนเองรับผิดชอบในการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง
- สำหรับเด็กวัยรุ่น ผู้ปกครองควรสนับสนุนให้ลูกมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในกิจกรรมการสำรวจอาชีพและโปรแกรมที่จัดโดยโรงเรียนหรือในชุมชน เพื่อให้พวกเขาได้เข้าใจเกี่ยวกับอาชีพต่างๆ และพัฒนาทัศนคติและค่านิยมเชิงบวกเกี่ยวกับการทำงาน



C. สิ่งที่คุณควรทำเพื่อส่งเสริมความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

- ติดต่อครูอย่างสม่ำเสมอและแบ่งปันความก้าวหน้าของลูกผ่านทางโทรศัพท์ อีเมล ข้อความออนไลน์ ข้อความเขียนในสมุดบันทึกของโรงเรียน หรือการพบปะพูดคุยแบบตัวต่อตัว
- ให้ความสนใจกับจดหมายเวียนจากโรงเรียนและเข้าร่วมการประชุมผู้ปกครอง – ครู
- แสดงความเห็นอย่างตรงไปตรงมาและอ่อนไหวต่อจุดแข็ง ความกังวลด้านการเรียน หรือพฤติกรรมของลูก และประเมินการสนับสนุนร่วมกันที่จำเป็นเพื่อบรรลุเป้าหมายที่สามารถทำได้สำหรับลูกแต่ละคน
- เข้าร่วมโปรแกรมสำหรับผู้ปกครองและกิจกรรมของโรงเรียน เช่น การบรรยายการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง การปรึกษาหารือ การเล่านิทานจากพ่อ/แม่ หรือการบรรยายเกี่ยวกับอาชีพที่จัดขึ้นโดยวิทยากรรับเชิญและผู้ปกครองคนอื่น ๆ
- เข้าร่วมสมาคมผู้ปกครอง-ครู (PTA) และเข้าร่วมการประชุม PTA เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับนโยบายของโรงเรียนในการส่งเสริมพัฒนาการของโรงเรียน



D. การอ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับการส่งเสริมความร่วมมือระหว่างบ้านและโรงเรียน

เว็บไซต์ของคณะกรรมการความร่วมมือระหว่างบ้านและโรงเรียน

https://www.chsc.hk/main.php?act_id=0&lang_id=1#



“โซนสำหรับผู้ปกครอง” พัฒนาโดย แผนกสุขภาพจิตในโรงเรียน
สำนักงานการศึกษา

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>



“กระบวนการหลักในการวางแผนอาชีพ” พัฒนาโดยสำนักงาน
การศึกษา

<https://lifepanning.edb.gov.hk/en/parents/key-process.html>



“ข้อมูลการวางแผนชีวิตสำหรับผู้ปกครอง (ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย)” พัฒนาโดยสำนักงาน
การศึกษา

<https://lifepanning.edb.gov.hk/en/parents/junior-senior-secondary-level.html>



