



วัคซีน

ครอบครัว



รู้จักวัคซีนครอบครัว

วัคซีนครอบครัว คือ “ความสามารถของครอบครัวที่จะเป็นเกราะป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้สมาชิกในครอบครัว ช่วยให้ครอบครัวเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถฟื้นตัวกลับมาและพัฒนาได้ดีขึ้น”

ประกอบด้วย 3 พลัง



พลังบวก : ครอบครัวมองมุมบวกเป็น เห็นทางออกในทุกปัญหา แม้ในยามวิกฤต

พลังยืดหยุ่น : ครอบครัวที่ปรับตัวได้ เปลี่ยนบทบาทหน้าที่เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระที่เกิดขึ้น

พลังร่วมมือ : ครอบครัวที่ปรองดอง เป็นทีม มีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ในการฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค

กิจกรรมวัคซีนครอบครัวเป็นกิจกรรมกลุ่มสำหรับหลายครอบครัว

ดำเนินการผ่านช่องทางออนไลน์สำหรับกลุ่มครอบครัวระดับปานกลางขึ้นไป และแบบกลุ่มกิจกรรมเฉพาะหน้า (ออฟไลน์) สำหรับครอบครัวกลุ่มรากหญ้าหรือชุมชนที่ อสม./อพม./ผู้นำชุมชนเข้าถึงครั้งละ 10 ครอบครัว ครอบครัวละ 2 คนขึ้นไป กิจกรรมมี 2 ส่วนคือ

1. กิจกรรมที่ทำร่วมกันในกลุ่มโดย อสม./อพม. เป็นผู้นำกลุ่ม 3 กิจกรรม ใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง และ
2. กิจกรรมที่ครอบครัวนำกลับไปทำในชีวิตประจำวัน โดย อสม. สามารถส่งผลการดำเนินกิจกรรมเข้าร่วมสนุกในเฟซบุ๊กเพจ



“บ้านพลังใจ”



<https://www.facebook.com/Baanpalangjai/>

ประเมินผลด้วยแบบประเมินความสุขครอบครัวก่อนและหลังทำกิจกรรมกลุ่มดังเอกสารแนบท้าย

กิจกรรม 1 กล้องพลังใจ

เสริมพลังบวก : ให้คนในครอบครัวมองเห็นข้อดีและเสริมพลังบวกให้กัน

อุปกรณ์

กล้องกระดาษ 1 กล้อง พร้อมบัตรติดรูปภาพและเขียนคำที่เป็นลักษณะหรือพฤติกรรมดี 10-20 ชิ้น เช่น ช่วยเหลือ อดทน แบ่งปัน ซื่อสัตย์ เรียบร้อย ใส่ใจ ดูแล มีน้ำใจ ใจดี เก่ง พุดเพราะ ทำกับข้าวอร่อย อาจมีคำที่ซ้ำกันหรือคำอื่นนอกเหนือจากนี้ได้ ใส่ไว้ในกล่อง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

- 1 จัดกลุ่มเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย แนะนำตัวเอง และทัก บอกรัตนประสงค์ของกิจกรรมว่า “เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างพลังบวก ช่วยให้เห็นข้อดีของกันและกัน”
- 2 ให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวเอง โดยบอกชื่อเล่นและบอกความรู้สึกของตนเองในตอนนี้ เช่น “แดง รู้สึกตื่นเต้น” “แก้ว รู้สึกงง” “อ้อย รู้สึกเขิน” ฯลฯ (ถ้าสมาชิกยังทำไม่ได้ ให้แนะนำชื่อเล่นอย่างเดียว)
- 3 ขอความร่วมมือให้ทำตามกติกากลุ่ม คือ ตั้งใจฟังเมื่อมีคนพูด เรื่องที่พูดและเล่าในกลุ่มขอให้มีความลับ ไม่เอาไปพูดต่อหรือล้อเล่น ไม่ใช้มือถือถ้าไม่จำเป็น อยู่ร่วมตลอดกิจกรรม อาจถามสมาชิกเพิ่มว่าต้องการให้มีข้อตกลงอื่นๆ หรือไม่
- 4 เล่นเกม 2-3 เกม ก่อนเริ่มกิจกรรมหลัก เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกสนใจ ผ่อนคลาย และสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่ม เช่น

“เกมปากกาพาลิน”



ให้สมาชิกส่งต่อปากกา ให้คนถัดไป ตามจังหวะและคำสั่งที่ผู้นำกิจกรรมบอก โดยเมื่อพูดว่า “ให้” ก็ให้ส่งปากกาให้คนถัดไป เมื่อพูดว่า “ไม่ให้” ก็ถือปากกาไว้โดยไม่ต้องส่งต่อ โดยผู้นำพูดคำว่า ให้ ไม่ให้ สลับกันไปมา โดยเริ่มพูดเป็นจังหวะซ้ำๆ และค่อยๆ พูดเร็วขึ้น

1 2 3 “เกมนับเลขธรรมดา”

ให้สมาชิกนับเลข ตั้งแต่ 1 2 3 เรียงลำดับต่อไปทีละคน และให้ทำตามคำสั่งที่ผู้นำกิจกรรมบอก เช่น เมื่อถึงเลข 4 และลงท้ายด้วย 4 ให้ตบมือ ห้ามพูดเลข 4 ตัวอย่างการนับ ก็จะเป็น 1 2 3 ตบมือ 5 6 7 8 9 10 11 12 13 ตบมือ 15

จากนั้น ผู้นำเพิ่มกติกาเพื่อความสุขสนุกสนาน เช่น เมื่อนับเลข 2 และ 8 หรือลงท้ายเลข 2 และ 8 ให้ยกมือแทนการพูดเลข 2 และเลข 8 โดยเริ่มพูดเป็นจังหวะซ้ำๆ และค่อยๆ พูดเร็วขึ้น ตัวอย่างการนับก็จะเป็น 16 17 ยกมือ 19 20 21 ยกมือ 23 ตบมือ 25 26 27 ยกมือ 29 30



5 นำเข้ากิจกรรมกล่องพลังใจ โดยผู้นำกลุ่มหยิบบัตรคำ/ภาพ ในกล่องพลังใจ 2-3 ใบ อ่านให้สมาชิกฟัง พร้อมยกตัวอย่าง เช่น หยิบบัตร “ใจดี” อยากเอาบัตร “ใจดี” นี้ ไปให้พี่ที่ช่วยยกของเมื่อเช้า จากนั้นวางบัตรภาพหรือบัตรคำทั้งหมดไว้บนโต๊ะ ที่สมาชิกทุกคนสามารถเห็นได้

6 ให้สมาชิก คิดถึงข้อดีของคนในครอบครัวตนเอง แล้วเดินมาเลือกหยิบบัตรคำ/ภาพ ที่ตรงกับข้อดีของสมาชิกในครอบครัว แล้วนำไปให้สมาชิกในครอบครัวที่เข้าร่วมกลุ่มด้วย โดยผู้ช่วยผู้นำกลุ่มดูแลให้สมาชิกทุกคนได้เลือกให้คนอื่นและได้รับจากคนอื่น อย่างน้อยคนละ 1 ใบ

7 ถามสมาชิกทีละคนว่า



- (1) ได้รับบัตรคำ/ภาพอะไรบ้าง ใครเป็นคนให้
- (2) ถามผู้ให้ ว่า เพราะอะไรจึงให้บัตรคำ/ภาพนี้
- (3) ถามผู้รับว่า จากข้อดีตามบัตรคำ/ภาพนี้ อยากพูดชื่นชม/ขอบคุณเขาอย่างไร
- (4) ถามผู้ที่ได้รับคำชื่นชม/ขอบคุณว่ารู้สึกอย่างไร

ผู้นำกลุ่มอาจขออาสาสมัคร 1-2 ครอบครัว มาเป็นตัวอย่างในการแสดงคำชื่นชมหรือขอบคุณ เช่น แม่มอบบัตร “ขยัน” ให้พ่อ เพราะพ่อทำงานหนักทุกอย่าง เป็นเสาหลักของครอบครัว อยากขอบคุณพ่อที่ดูแลครอบครัวเรา ส่วนพ่อก็รู้สึกชอบ และมีกำลังใจเมื่อแม่ชื่นชม/ขอบคุณ

8 ผู้นำกลุ่มสรุปว่า “ทุกคนต่างมีข้อดี การขอบคุณ/ชื่นชม สามารถเสริมกำลังใจให้แก่กัน บัตรพลังใจช่วยให้เรารู้ข้อดีของตัวเองและคนในครอบครัว ได้บอก ได้ชื่นชม คนที่ฟังคำชมก็สุขใจ มีกำลังใจ และทำให้เราใช้ข้อดีนั้นสู้กับปัญหาต่างๆ ได้”

กิจกรรม 2 เกมพลังใจ

เสริมพลังร่วมมือ

อุปกรณ์

กระป๋องหรือกล่องหลากหลายขนาด
และกาว ภางดัวอย่าง



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

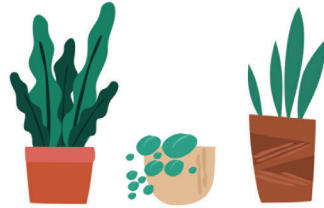
- 1** **ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นทีม** ทีมละ 3-4 คน เพื่อแข่งขันกัน
ประกอบกระป๋องให้เป็นรูปตามแบบที่ให้ โดยแต่ละคนจะมีบทบาทต่างกัน
นักคิด 1 คน ทำหน้าที่วิ่งไปดูแบบ แล้วมาบอกนักพูด
นักพูด 1 คน ทำหน้าที่ฟังนักคิดแล้วบอกนักทำว่าต้องทำอะไร
นักทำ 1-2 คน ทำหน้าที่ประกอบกระป๋อง/กล่องตามที่นักพูดบอก
- 2** **เริ่มจับเวลา** ให้นักคิดแต่ละทีมวิ่งมาดูแบบ มาบอกต่อนักพูด นักพูดบอกต่อนักทำเมื่อหมดเวลา 2-5 นาที ผู้นำกลุ่มตัดสินทีมที่ชนะ โดยเลือกจากทีมที่ประกอบกระป๋อง/กล่องได้ใกล้เคียงกับตัวแบบมากที่สุด
- 3** **หลังเสร็จกิจกรรม** ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกแต่ละทีม “ได้บทบาทอะไร รู้สึกอย่างไร ได้เรียนรู้อะไร”
- 4** **ผู้นำกลุ่ม** สรุปเพิ่มเติมว่า “เกมพลังใจ แสดงให้เห็นว่าครอบครัวจะร่วมมือกันได้ดี เพราะทุกคนต่างรับผิดชอบบทบาทหน้าที่ของตัวเอง บางคนเป็นนักคิด บางคนเป็นนักพูด บางคนเป็นนักทำ ถ้ารับฟังและเข้าใจกัน จะช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้”

กิจกรรม 3 ต้นไม้พลังใจ

เสริมพลังยืดหยุ่นและพลังร่วมมือ

อุปกรณ์

ต้นกล้า (ที่หาได้ในชุมชน) กระถางหรือถุงเพาะชำ
ดินหรือหินก้อนเล็ก จอบ/เสียม ฝ่าปาดดา



ขั้นตอนการทำกิจกรรม

- 1 ผู้นำกลุ่ม ชี้แจงว่า “ตอนนี้ครอบครัวจะมาช่วยกันปลูกต้นไม้พลังใจ เป็นต้นไม้ของครอบครัวเรา” แบ่งสมาชิกเป็น “คนปลูก” ต้องหลับตา หรือผูกผ้าปิดตา มีหน้าที่รับฟัง และทำตาม ส่วน “คนบอก” มองเห็นแต่ไม่สามารถหยิบหรือจับ ให้พูดออกคำสั่งและบอกวิธีการให้ “คนปลูก” ปลูกต้นไม้จนเสร็จ
- 2 เริ่มกิจกรรม โดยผู้นำกลุ่มบอกรหัส “คนปลูก” ปิดตา โดยมี “คนบอก” คอยบอกทางเดินจาก ฐาน 1 จุดเริ่มต้น ไปยังฐาน 2 จุดหยิบอุปกรณ์ที่จะใช้ในการปลูกต้นไม้ (ให้วางคละกัน แยกกัน สลับไปมา) เมื่อหยิบจนครบแล้วพาไปฐานที่ 3 จุดปลูกต้นไม้ “คนบอก” จะเป็นผู้ออกคำสั่งให้ “คนปลูก” หยิบและปลูกต้นไม้จนเสร็จ ทีมที่เสร็จให้ยกมือขึ้น
- 3 เมื่อปลูกครบทุกทีมแล้ว ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าได้อะไรจากกิจกรรมต้นไม้พลังใจ (การช่วยเหลือกัน ความร่วมมือ พยายามเข้าใจคนที่มองไม่เห็น ฯลฯ) ก่อนสรุปว่า “ต้นไม้พลังใจทำให้เราเห็นว่าถ้าเรา สังเกตและรับฟังกัน ใจใจกัน จะช่วยให้เราใช้ความเก่งของทุกคนมาช่วยกันแก้ปัญหา ถ้าผิดพลาดไป ก็สามารถขอโทษกัน ปลอบใจกัน ปรึกษากันหาวิธีใหม่เพื่อแก้ปัญหาให้ได้ ต้นไม้พลังใจ จะเป็นหลักฐานว่า ถ้าเรารู้จักปรับตัวและร่วมมือ ต่อให้มีความมองไม่เห็นก็ยังปลูกต้นไม้ได้ ปัญหาของครอบครัว ก็เหมือนกัน ถ้าเรารู้จักปรับตัวและร่วมมือ ปัญหาจะยากแค่ไหน เราก็จะผ่านมันไปได้”



ส่งท้ายกิจกรรมวัชชีนครอบครัว

1. ผู้นำกลุ่มสรุปว่า “วัชชีนครอบครัวจะเสริมสร้างความรักความเข้าใจในครอบครัว ช่วยให้ครอบครัว ผ่านวิกฤตต่างๆ ไปได้ ถ้าเราฟังปัญหาความไม่สบายใจของกันและกัน ให้หรือ แบ่งปันกันในแต่ละวัน เช่น ยิ้มให้กัน พูดขอบคุณกัน ชมเชย และขอโทษ”
2. มอบ “บันทึกวัชชีนครอบครัว” ให้ทุกครอบครัว โดยผู้นำกลุ่มกำหนดว่า เมื่อมีสมาชิกคนใด ยิ้มให้กัน ขอขอบคุณ ชื่นชม ขอโทษกัน ให้สมาชิกคนนั้นระบายสีหรือวาดรูปหัวใจ 1 ดวงลงใน วันที่ได้แสดงออกจนครบ 4 สัปดาห์ จำนวนหัวใจ แสดงถึงพลังของครอบครัวที่ได้รับวัชชีน แล้ว จากนั้น ผู้นำกลุ่มนัดหมายติดตาม

บันทึกวัคซีนครบถ้วน

	ฉีดให้	ขอบคุณ	ฟื้นฟู	ขอโทษ
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡

การประเมินผลลัพธ์

แบบประเมินความสุขรอบครัวก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม 1 สัปดาห์/3 เดือน

1. ท่านมีความสุขที่ได้อยู่ร่วมกับครอบครัวในสถานการณ์ระบาดของไวรัสโควิด-19 มากเพียงใด

☐ มากที่สุด ☐ มาก ☐ น้อย ☐ ไม่เลย

2. ความเครียดในครอบครัวของท่านในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัส อยู่ในระดับใด

☐ สูงมาก ☐ สูง ☐ ปานกลาง ☐ ต่ำ

3. การเว้นระยะห่างในครอบครัว (social distancing) ส่งผลต่อความรู้สึกของท่านอย่างไร

☐ เหนงา โดดเดี่ยว ☐ อึดอัด คับข้องใจ ☐ โกรธ หงุดหงิด ☐ ก้าวร้าว หดหู่ ☐ ชอบ พอใจ

4. ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ท่านรู้สึกใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างไร

☐ ใกล้ชิดมากขึ้น ☐ ใกล้ชิดเท่าเดิม ☐ ใกล้ชิดน้อยลง ☐ ห่างเหินกันมาก

5. ท่านมีวิธีที่จะรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ท่ามกลางสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 อย่างไรบ้าง

☐ พยายามฟัง สอบถามความสุขความทุกข์ของสมาชิก

☐ รับฟังความไม่สบายใจของสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น

☐ จัดการความเครียด ความวิตกกังวลของตัวเอง และช่วยคนในครอบครัว

☐ รักษากิจวัตรประจำวันในครอบครัวให้คงที่ เช่น การกินเป็นเวลา นอนพักผ่อนเพียงพอ

☐ อื่นๆระบุ.....

6. ท่านรู้สึกถึง "การเป็นทีมเดียวกัน" ในการร่วมมือแก้ปัญหาของครอบครัวอย่างไร

☐ ช่วยเหลือกันเต็มที่ เป็นทีมเดียวกันมาก

☐ มีความเห็นไม่ตรงกันบ้าง แต่ยังเป็นทีมเดียวกัน

☐ ร่วมมือกันน้อย ไม่ค่อยเป็นทีม

☐ ขัดแย้งกัน ไม่เป็นทีมเดียวกันเลย

7. ท่านเชื่อมั่นว่าครอบครัวจะผ่านวิกฤติการแพร่ระบาดครั้งนี้ได้อย่างราบรื่น มากน้อยเพียงใด

☐ เชื่อมมั่นมากที่สุด ☐ เชื่อมมั่น ☐ เชื่อมมั่นน้อย ☐ ไม่เชื่อมั่นเลย

การประเมินผลเชิงคุณภาพ ผู้นำกลุ่มติดตามสังเกตความสัมพันธ์ของสมาชิก
ในแต่ละครอบครัว การสื่อสารระหว่างกัน การทำกิจกรรมร่วมกัน
ผ่าน “บันทึกวัคซีนครอบครัว”

