

6. เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวมาจากสาเหตุใด
- ก. พ่อแม่เข้มระเบียบวินัย                      ข. พ่อแม่ดูแลเด็กน้อยเกินไป
- ค. เด็กดูหนังตลกมากเกินไป                  ง. การลงโทษไม่สมเหตุสมผล
7. การลงโทษเด็กรุนแรงเกินไปจะส่งผลกระทบต่อครอบครัวอย่างไร
- ก. ครอบครัวอบอุ่น                              ข. ครอบครัวระเบียบวินัย
- ค. ครอบครัวไม่อบอุ่น                        ง. ครอบครัวที่แตกแยกกัน
8. เราควรเลือกคบเพื่อนอย่างไร
- ก. เรียนเก่ง    ข. ขยันทำงาน
- ค. เรียนไม่เก่ง                                        ง. นำสิ่งที่ดีมาให้เรา
9. งานบ้านในข้อใดที่เหมาะสมกับวัยเด็ก
- ก. ทำความสะอาดบ้าน                              ข. ทำกับข้าวแทนพ่อหรือแม่
- ค. รีดเสื้อผ้าให้คนในครอบครัว                  ง. ซ่อมแซมบ้านเมื่อบ้านชำรุด
10. การเลือกรับสื่อเพื่อป้องกันครอบครัวแตกแยกควรเลือกสื่ออย่างไร
- ก. เล่นเกมอินเตอร์เน็ต                              ข. ฟังเพลงเพื่อชีวิตเสมอ
- ค. ดูหนังเพื่อชีวิตเป็นประจำ                      ง. เลือกสื่อที่เป็นประโยชน์

ตั้งใจทำนะครับ จะได้ว่า  
เราทำอะไรมาบ้างแล้ว



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง ครอบครัวยุคใหม่



- |      |       |
|------|-------|
| 1. ข | 6. ง  |
| 2. ข | 7. ค  |
| 3. ค | 8. ง  |
| 4. ก | 9. ก  |
| 5. ค | 10. ง |

## ครอบครัวที่ไม่อบอุ่น



ครอบครัวเป็นพื้นฐานที่สำคัญของคนทุกคน เป็นแหล่งการสร้างคุณค่าให้กับสมาชิกในครอบครัวหลายประการ เช่น ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักคุณค่าของชีวิตและดำรงอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นครอบครัวจึงมีความสำคัญกับสมาชิกในครอบครัว ถ้าครอบครัวอบอุ่นก็จะทำให้สมาชิกมีคุณค่าชีวิตที่ดีตามไปด้วย รู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคม หากครอบครัวที่ไม่ดีหรือครอบครัวที่ไม่อบอุ่น จะทำให้สมาชิกขาดคุณค่าของชีวิตที่ดี ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอีกด้วย

ครอบครัวที่ไม่อบอุ่นนำไปสู่ปัญหาของสมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะเด็กหรือวัยรุ่น เช่น ทำให้เด็กเกิดความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง การเกิดความเครียดและวิตกกังวล


 กิจกรรมที่ 1

## เรื่อง ครอบครัวที่ไม่อบอุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกและทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

- 1. การใช้ความรุนแรงในครอบครัวทำให้ครอบครัวไม่อบอุ่น
- 2. ครอบครัวอบอุ่นทำให้สมาชิกในครอบครัวมีคุณค่าชีวิตที่ดี
- 3. ครอบครัวไม่อบอุ่นส่งผลให้เด็กเกิดความวิตกกังวลได้
- 4. ครอบครัวไม่อบอุ่นไม่ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม
- 5. ครอบครัวที่อบอุ่นทำให้สมาชิกในครอบครัววิตกกังวล



เฉลยกิจกรรมที่ 1

เรื่อง ครอบครัวที่ไม่อบอุ่น

ข้อ	เฉลย
1	✓
2	✓
3	✓
4	X
5	X

ตอบถูกก็ข้อ  
ประเมินตนเองนะครับ

## ลักษณะของครอบครัวที่ไม่อบอุ่น

ลักษณะของครอบครัวที่ไม่อบอุ่นพบได้ ในลักษณะครอบครัวต่อไปนี้



ครอบครัวที่แตกแยก คือ ครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกัน ไม่ได้อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวเดียว ลูกอาจอยู่กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งซึ่งส่วนใหญ่เป็นแม่ หรืออาจไม่ได้อยู่กับทั้งพ่อและแม่ โดยอยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติ

ครอบครัวใกล้ชิดแตกแยก คือ ครอบครัวที่พ่อแม่มีความขัดแย้งกันสูง มีการทะเลาะกันเป็นประจำทำให้เป็นครอบครัวที่ทุกคนมีความเครียดสูงมักใช้อารมณ์รุนแรงเข้าหากัน





ครอบครัวที่พ่อหรือแม่มีคู่สมรสใหม่  
อาจเป็นพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยง  
ในบางครอบครัวอาจมีลูกที่เกิดจาก  
คู่สมรสใหม่และได้รับการเอาใจใส่  
มากกว่าลูกที่ติดมาจากคู่สมรสเดิม

ครอบครัวที่พ่อแม่ไม่มีเวลาเอาใจใส่ดูแลลูก  
เนื่องจากความจำเป็นในด้านเศรษฐกิจ  
ที่ทำให้ทั้งพ่อและแม่ต้องทำงานนอกบ้าน  
และใช้เวลาทำงานมากเกินไปจนทอดทิ้ง  
หรือละเลยการดูแลลูก



ครอบครัวที่มีความเข้มงวด  
ครอบครัวมีกฎระเบียบมากเกินไป  
จนสร้างความรู้สึกกดดันและความเครียด  
ให้แก่ลูก ทำให้ ลูกอยู่ด้วยความหวาดกลัว


 กิจกรรมที่ 2


 เรื่อง ลักษณะของครอบครัวที่ไม่อบอุ่น

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกและทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

- 1. ครอบครัวที่มีความเข้มงวดเกินไปทำให้ครอบครัวอบอุ่น
- 2. ครอบครัวที่ใช้เวลาทำงานจนทอดทิ้งหรือละเลยการดูแลลูก เป็นลักษณะของครอบครัวที่ไม่อบอุ่น
- 3. ครอบครัวพ่อแม่แยกทางกันเป็นลักษณะครอบครัวที่ไม่อบอุ่น
- 4. พ่อหรือแม่แต่งงานใหม่ทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่นมากขึ้น
- 5. ครอบครัวที่คนในบ้านดื่มเหล้าแล้วทะเลาะกันเป็นประจำเป็นลักษณะของครอบครัวที่ไม่อบอุ่น



## เฉลยกิจกรรมที่ 2

### เรื่อง ครอบครัวที่ไม่อบอุ่น

ข้อ	เฉลย
1	X
2	✓
3	✓
4	X
5	✓

ตอบถูกก็ข้อ  
ประเมินตนเองนะครับ



## ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กในครอบครัวที่ไม่อบอุ่น

จากลักษณะของครอบครัวที่ขาดความรักความอบอุ่นก่อให้เกิดปัญหา  
กับเด็กจากครอบครัวดังกล่าวดังนี้

1. พ่อแม่ผู้ปกครองไม่มีเวลาใกล้ชิดเด็ก ไม่ดูแลเอาใจใส่เด็ก และลงโทษ  
เด็กอย่างไม่สมเหตุสมผล ทำให้เด็กมีปัญหาดังนี้

1.1 มีสุขภาพจิตไม่ดี มีความวิตกกังวลสูง มีความเครียดสูงมักเป็น  
เด็กขาดเหตุผล ไม่มีความซื่อสัตย์ จิตใจแข็งกระด้าง ไม่อ่อนโยน และมีทัศนคติ  
ที่ไม่ดีต่อพ่อแม่และครอบครัว

1.2 มีปัญหาด้านพฤติกรรม ได้แก่ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ชอบ  
ทะเลาะวิวาท ชอบใช้ความรุนแรง ชอบโกหก และมีพฤติกรรมเห็นแก่ตัว



2. พ่อแม่ผู้ปกครอง มีการควบคุมดูแลเด็กน้อยเกินไป  
 การรักษาระเบียบวินัยในครอบครัวไม่เหมาะสม มีการลงโทษรุนแรง  
 ทำให้เด็กเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง



3. พ่อแม่ผู้ปกครอง ไม่ได้ให้ความรักความอบอุ่นและดูแลเด็ก  
 มากเท่าที่ควร ทำให้เด็กต้องหาสิ่งอื่นเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว  
 แทนพ่อแม่ผู้ปกครอง ที่พบมากคือดูโทรทัศน์มากเกินไป เล่นเกม  
 และมีจำนวนมากที่หันเข้าหาสารเสพติด และเด็กจำนวนมากไม่น้อยที่คบ  
 เพื่อนต่างเพศ และมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งทำให้เกิดปัญหา  
 ตามมามากมาย



## กิจกรรมที่ 3

## เรื่อง ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กในครอบครัวที่ไม่อบอุ่น

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. พ่อแม่ลงโทษเด็กไม่สมเหตุสมผลส่งผลต่อเด็กในด้านใด
 

ก. มีความอ่อนโยน	ข. เป็นคนมีเหตุผล
ค. มีสุขภาพจิตไม่ดี	ง. มีทัศนคติที่ดีต่อพ่อแม่
2. เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวมาจากสาเหตุใด
 

ก. พ่อแม่เอาใจใส่ดี	ข. พ่อแม่ไม่มีเวลาใกล้ชิด
ค. ผู้ปกครองให้ความอบอุ่น	ง. พ่อแม่ลงโทษด้วยเหตุและผล
3. ข้อใดเป็นลักษณะของครอบครัวที่ไม่อบอุ่น
 

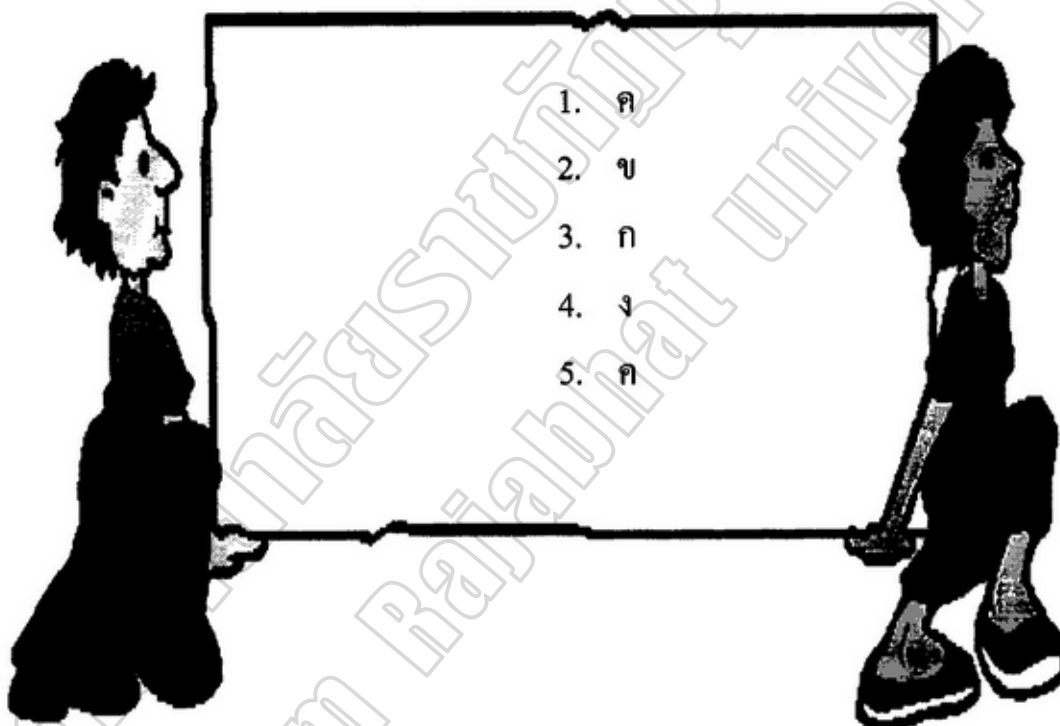
ก. พ่อแม่ดูแลเด็กเข้มมาก	ข. พ่อแม่มีเวลาใกล้ชิดเด็ก
ค. พ่อแม่ควบคุมเด็กพอควร	ง. พ่อแม่ให้ความรักเอาใจใส่ลูก
4. ข้อใดส่งผลให้เด็กมีความเครียดสูง
 

ก. พ่อแม่มีเวลาใกล้ชิดเด็ก	ข. พ่อแม่รักและเอาใจใส่เด็ก
ค. พ่อแม่ควบคุมเด็กพอควร	ง. พ่อแม่ไม่รักและไม่เอาใจใส่ลูก
5. เด็กหันเข้าหาสารเสพติดมาจากปัญหาในข้อใด
 

ก. พ่อแม่คุยอย่างมีเหตุผล	ข. พ่อแม่มีเวลาใกล้ชิดกับเด็ก
ค. พ่อแม่ไม่ให้ความรักกับเด็ก	ง. พ่อแม่เอาใจใส่ต่อลูกสม่ำเสมอ

### เฉลยกิจกรรมที่ 3

เรื่อง ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กในครอบครัวที่ไม่อบอุ่น



### การป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับครอบครัวที่ไม่อบอุ่น

การป้องกันและแก้ไขปัญหาคครอบครัวแตกแยกหรือครอบครัวที่ไม่อบอุ่นนั้นตัวเด็กเองไม่สามารถกระทำได้ แต่สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยเด็กสามารถดูแลตนเองให้มีชีวิตที่ดีได้ ต้องมีการปฏิบัติตัวดังนี้ครับ

1. ตั้งใจหมั่นเป็นจริงที่เกิดขึ้นในครอบครัวและชีวิตของตนเอง  
ยอมรับว่าปัญหาในครอบครัวไม่สามารถแก้ไขได้ทั้งหมด นำปัญหาที่เกิดขึ้นมาใช้เป็นพลังที่ทำให้เราพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายของชีวิต  
เพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง

2. ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง โดยปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างสม่ำเสมอ

1. ให้ความสำคัญกับงานนี้ให้แก่ตนเอง โดยฝึกตนเองให้ตรงต่อเวลา
2. ให้ความสำคัญกับโอกาสให้เกิดประโยชน์มากที่สุด
3. พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเองและไม่ทำตัวเป็น  
ภาระแก่ผู้อื่น มองสิ่งดีๆ ในตนเอง
4. รู้จักเลือกรับสื่อที่เป็นประโยชน์ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เพื่อพัฒนา  
ตนเองอย่างต่อเนื่อง
5. รู้จักคบเพื่อนที่ดี และนำสิ่งที่ดีของเพื่อนมาปรับใช้กับตนเอง
6. เลือกคบเพื่อนที่ดี และนำสิ่งที่ดีของเพื่อนมาปรับใช้กับตนเอง
7. รู้จักคุณค่าของตนเอง ไม่มองปมด้อยของตนเอง พยายามมอง  
คนรอบข้างที่ลำบากกว่าเรา
8. รู้จักตั้งความหวังในชีวิต
9. เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่เข้าใจเรา หรือ  
เพื่อนสนิท เพื่อไม่ให้รู้สึกกดดันตนเอง
10. ช่วยทำงานบ้าน เช่น ซักรีดเสื้อผ้า ทำความสะอาดบ้าน  
และงานอื่นๆ ที่สามารถทำได้ โดยรู้มีความรู้สึกรักการทำงาน
11. รู้กฎระเบียบของสังคม และปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง
12. ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นอย่างมีเหตุผล
13. เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและ  
ผู้อื่น
14. พยายามไม่มองปัญหาของตนเอง แต่พยายามมอง  
ข้างที่ลำบากกว่าเรา
15. รับผิดชอบตนเองและทำหน้าที่ตนเองให้ดีที่สุด


 กิจกรรมที่ 4

## เรื่อง การป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับครอบครัวที่ไม่อบอุ่น

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับตัวเรา ควรปรึกษาใคร
 

ก. เพื่อนบ้าน	ข. เพื่อนร่วมชั้นเรียน
ค. ครูประจำชั้น	ง. ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ที่เข้าใจเรา
2. เราควรช่วยทำงานบ้านสิ่งใดที่เหมาะสมกับนักเรียน
 

ก. ซักรีดเสื้อผ้า	ข. ซ่อมแซมบ้าน
ค. ทำกับข้าวแทนพ่อแม่	ง. ปลูกผักสวนครัวเพื่อจำหน่าย
3. ข้อใดคือการฝึกการสร้างวินัยให้แก่ตนเอง
 

ก. เตรียมอาหาร	ข. การตรงต่อเวลา
ค. การออกกำลังกาย	ง. การรู้จักตั้งความหวัง
4. เราควรเลือกคบเพื่อนอย่างไรเพื่อป้องกันปัญหาครอบครัวแตกแยก
 

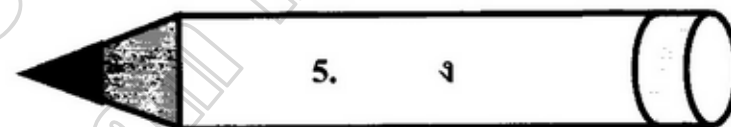
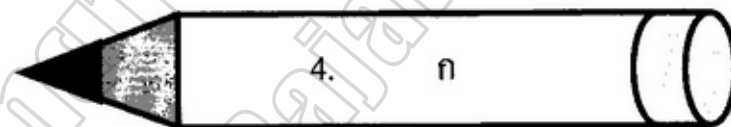
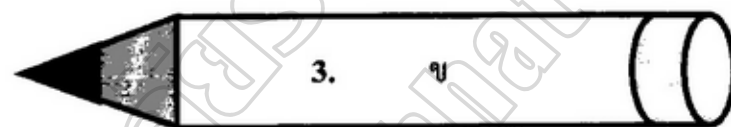
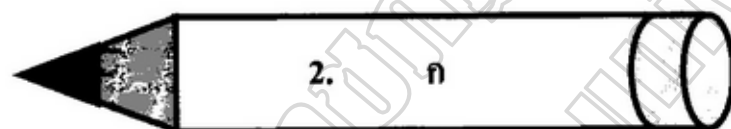
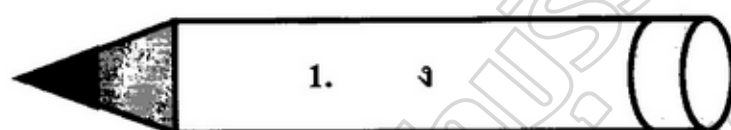
ก. คบเพื่อนที่ดี	ข. คบเพื่อนต่างเพศ
ค. คบเพื่อนทำงานเร็ว	ง. คบเพื่อนที่เก่งและฉลาดกว่าเรา
5. เราควรดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างไร
 

ก. ดูหนังตลก	ข. ออกกำลังกายวันหยุด
ค. ดูหนังชีวิตเป็นประจำ	ง. ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติสม่ำเสมอ



### เฉลยกิจกรรมที่ 4

เรื่อง แนวทางป้องกันและแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับครอบครัวที่ไม่อบอุ่น



ทำถูกที่ข้อค่ะ ถ้าไม่ถูกทบทวนใหม่นะค่ะ



## สรุปเนื้อหาครอบครัวที่ไม่อบอุ่น

ครอบครัวเป็นพื้นฐานที่สำคัญของคนทุกคน ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักคุณค่าของชีวิตและดำรงอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข ถ้าครอบครัวอบอุ่นก็จะทำให้สมาชิกมีคุณค่าชีวิตที่ดีตามไปด้วย หากครอบครัวที่ไม่ดีหรือครอบครัวที่ไม่อบอุ่น จะทำให้สมาชิกขาดคุณค่าของชีวิตที่ดี ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอีกด้วย

**ลักษณะของครอบครัวที่ไม่อบอุ่น พบได้ในลักษณะดังนี้**

ครอบครัวที่แตกแยก ครอบครัวใกล้ชิดแตกแยก ครอบครัวที่พ่อหรือแม่มีคู่สมรสใหม่ ครอบครัวที่พ่อแม่ไม่มีเวลาในการเอาใจใส่ดูแลลูก ครอบครัวที่มีความเข้มงวด

**ปัญหาที่เกิดกับเด็กในครอบครัวที่ไม่อบอุ่น ก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับเด็กจากครอบครัวดังกล่าว ดังนี้**

พ่อแม่ผู้ปกครองไม่มีเวลาใกล้ชิดเด็ก พ่อแม่ผู้ปกครอง มีการควบคุมดูแลเด็กน้อยเกินไป พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ได้ให้ความรักความอบอุ่นและดูแลเด็กมากเท่าที่ควร

แนวทางป้องกันและแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง  
 สามารถดูแลตนเองให้มีชีวิตที่ดีได้ต้องมีการปฏิบัติ  
 ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง สร้าง  
 ให้แก่ตนเอง พยายามกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง  
 ลือที่เป็นประโยชน์ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เลือกคบเพื่อนที่ดี ระวัง  
 ของตนเอง รู้จักตั้งความหวังในชีวิต ช่วยทำงานบ้านที่สามารถทำได้  
 ระเบียบของสังคม และปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ขอมรับความ  
 รับผิดชอบอย่างมีเหตุผล เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์  
 และช่วยเหลือผู้อื่นที่ได้รับผิดชอบตนเองและทำหน้าที่ตนเองให้ดี





## เรื่อง สรุปรอบครัวที่ไม่อบอุ่น

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือลักษณะของครอบครัวไม่อบอุ่น
  - ก. กินข้าวด้วยกันทั้งบ้าน ข. ทำงานร่วมกันประจำ
  - ค. ไปเที่ยวด้วยกันประจำ ง. พ่อนอนอยู่บ้านคนเดียวประจำ
2. เราควรเลือกคบเพื่อนอย่างไรเพื่อป้องกันปัญหาครอบครัวอบอุ่น
  - ก. คบเพื่อนชอบเที่ยว ข. คบเพื่อนบ้านไกล
  - ค. คบเพื่อนเพศตรงข้าม ง. คบเพื่อนที่ช่วยเหลือเรา
3. ข้อใดคือการปฏิบัติตนเพื่อทำให้เกิดครอบครัวไม่อบอุ่น
  - ก. เตรียมอาหารช่วยพ่อแม่ ข. กลับบ้านตรงต่อเวลา
  - ค. ทำความสะอาดบ้าน ง. นอนบ้านเพื่อนทุกวัน
4. ข้อใดคือแนวปฏิบัติที่เพื่อป้องกันปัญหาครอบครัวไม่อบอุ่น
  - ก. คบเพื่อนที่ดี ข. คบเพื่อนต่างเพศ
  - ค. คบเพื่อนทำงานเร็ว ง. คบเพื่อนที่เก่งและฉลาดกว่าเรา
5. ข้อใดคือการปฏิบัติตนที่ช่วยทำให้ครอบครัวอบอุ่น
  - ก. ไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ข. เที่ยวกลางคืนทุกวันหยุด
  - ค. คบเพื่อนตามใจตนเอง ง. สร้างระเบียบวินัยให้แก่ตนเอง

แบบทดสอบหลังเรียน  
เรื่อง ครอบครัวที่ไม่อบอุ่น

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือผลของครอบครัวที่พ่อแม่มีคู่สมรสใหม่
 

ก. อบอุ่นมากขึ้น	ข. ลูกขาดความอบอุ่น
ค. ครอบครัวมีความสุข	ง. พ่อแม่รักใคร่ปรองดองกันดี
2. การเลือกรับสื่อเพื่อป้องกันครอบครัวแตกแยกควรเลือกสื่ออย่างไร
 

ก. เล่นเกมอินเทอร์เน็ต	ข. ฟังเพลงเพื่อชีวิตเสมอ
ค. ดูหนังเพื่อชีวิตเป็นประจำ	ง. เลือกสื่อที่เป็นประโยชน์
3. ครอบครัวที่มีความเข้มงวดมาก จะส่งผลต่อเด็กในด้านใด
 

ก. เด็กมีความเข้มแข็ง	ข. เด็กอยู่ด้วยความสบายใจ
ค. เด็กขาดความรักต่อพ่อแม่	ง. เด็กมีความเป็นระเบียบวินัย
4. งานบ้านในข้อใดที่เหมาะสมกับวัยเด็ก
 

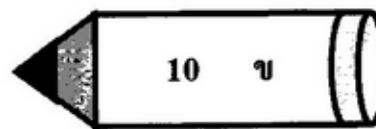
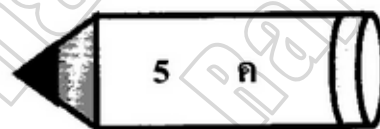
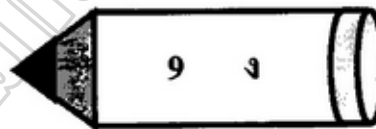
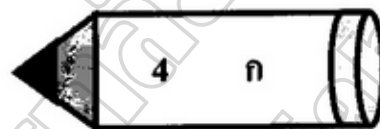
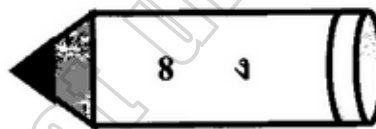
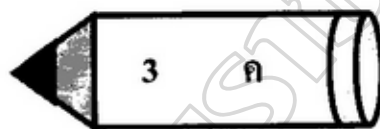
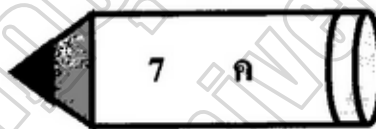
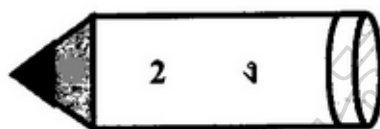
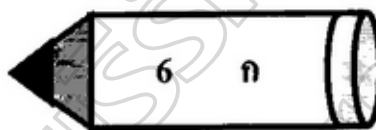
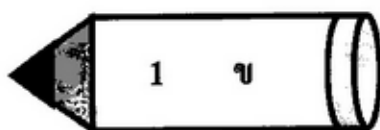
ก. ทำความสะอาดบ้าน	ข. ทำกับข้าวแทนพ่อหรือแม่
ค. รีดเสื้อผ้าให้คนในครอบครัว	ง. ซ่อมแซมบ้านเมื่อบ้านชำรุด
5. เด็กสุขภาพจิตไม่ดีมาจากสาเหตุในข้อใด
 

ก. พ่อแม่ดูแลสม่ำเสมอ	ข. พ่อแม่เอาใจใส่ตลอดเวลา
ค. พ่อแม่ไม่มีเวลาใกล้ชิดเด็ก	ง. พ่อแม่ลงโทษสมเหตุสมผล

6. ข้อใดเป็นลักษณะของครอบครัวใกล้ชิดแตกแยก
- ก. พ่อแม่ขยันทำงาน  
ข. พุดกันด้วยเหตุและผล  
ค. ทะเลาะกันเป็นประจำ  
ง. ไม่ใช่อารมณ์เข้าหากัน
7. การลงโทษเด็กรุนแรงเกินไปจะส่งผลต่อครอบครัวอย่างไร
- ก. ครอบครัวอบอุ่น  
ข. ครอบครัวระเบียบวินัย  
ค. ครอบครัวไม่อบอุ่น  
ง. ครอบครัวที่แตกแยกกัน
8. เราควรเลือกคบเพื่อนอย่างไร
- ก. เรียนเก่ง  
ข. ขยันทำงาน  
ค. เรียนไม่เก่ง  
ง. นำสิ่งที่ดีมาให้เรา
9. เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวมาจากสาเหตุใด
- ก. พ่อแม่เข้มระเบียบวินัย  
ข. พ่อแม่ดูแลเด็กน้อยเกินไป  
ค. เด็กดูหนังตลกมากเกินไป  
ง. การลงโทษไม่สมเหตุสมผล
10. ข้อใดคือครอบครัวที่แตกแยก
- ก. ครอบครัวที่ไม่มีปู่ย่าตายาย  
ข. ครอบครัวที่พ่อแม่แยกกัน  
ค. ครอบครัวที่ใช้ความรุนแรง  
ง. ครอบครัวที่ถูกไม่ได้อยู่กับพ่อแม่

ตั้งใจทำงานะครับ ศึกษา  
มาแล้วทำได้ทุกข้อเลย

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน  
เรื่อง ครอบครัวที่ไม่อบอุ่น



ทำถูกทุกข้อแน่ ๆ ถ้าศึกษามาครบ  
ทุกกรอบตามที่กำหนด

### บรรณานุกรม

- นพพร ประชากุล. (2543). **พื้นฐานแห่งกายมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- เพ็ญศรี พิชัยสนิธ. (2540). **ครอบครัวกับเพศศึกษา**. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- เรณูมาศ มาอุ่น. (2552). **สุขศึกษาและพลศึกษา ป.6** พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- วัฒนา รวยสำราญ. (2553). **สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, วิชาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์และจินตนา ไหมเจริญ. (2548). **สุขศึกษา**. กรุงเทพฯ : แม็ค.
- สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2550) **สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5**. กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2545). **นันทนาการชุมชนและโรงเรียน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. .
- เอ็มอัชฌา วัฒนบูรานนท์. (2539). **สวัสดิศึกษา**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.



แบบฝึกทักษะ เรื่อง เพศศึกษา  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
เล่มที่ 4  
การสร้างสัมพันธภาพ



นุเวช ยอดไพอินทร์  
โรงเรียนบ้านทุ่งจันทัน  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3

ก

## คำนำ

แบบฝึกทักษะ ชุด เพศศึกษา เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ เล่มนี้มีเนื้อหา อยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้เขียนได้รวบรวมนำมาเขียนเป็นเอกสารประกอบการเรียน โดยเรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายาก โดยเนื้อหาทุกกรอบจะมีความสัมพันธ์กัน นักเรียนสามารถตอบคำถามและตรวจคำตอบได้ด้วยตนเอง นักเรียนสามารถศึกษาเนื้อหาในแบบฝึกทักษะจนเกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ เป็นอย่างดี

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแบบฝึกทักษะ ชุด เพศศึกษา เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพเล่มนี้จะให้ประโยชน์แก่นักเรียนในการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เป็นอย่างดี

นุเวช ขอดไพอินทร์

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
คำแนะนำสำหรับครู	1
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	2
สาระสำคัญ	3
จุดประสงค์การเรียนรู้	3
แบบทดสอบก่อนเรียน	4
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	6
กิจกรรมในการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว	8
หลักการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว	13
สัมพันธภาพของความเป็นเพื่อน	18
หลักการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน	22
สรุปการสร้างสัมพันธภาพ	31
แบบทดสอบหลังเรียน	33
บรรณานุกรม	37

## คำแนะนำสำหรับครู



1. ใช้แบบฝึกทักษะ ชุด เพศศึกษา เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. ใช้แบบฝึกทักษะ นี้ในการส่งเสริมพัฒนาทักษะของนักเรียนที่เรียนดี และสอนซ่อมเสริมนักเรียนที่เรียนช้าให้เรียนทันเพื่อน
3. ศึกษาการใช้แบบฝึกทักษะ ตั้งแต่เนื้อหาแรกจนถึงเนื้อหาสุดท้าย
4. ศึกษาเนื้อหาใดที่ครูต้องให้คำแนะนำช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษา สอดแทรกบ้าง
5. ชี้แจงให้นักเรียนอ่านคำแนะนำในการใช้แบบฝึกทักษะ และปฏิบัติตามทุกขั้นตอน

## คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

แบบฝึกทักษะเล่มนี้เป็นความรู้เกี่ยวกับ การสร้างสัมพันธภาพ  
นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง โดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. แบบฝึกทักษะนี้สำหรับให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
2. แบบฝึกทักษะเสนอเนื้อเรื่องเป็นส่วนย่อย ๆ ต่อเนื่องกันไป
3. ให้นักเรียนอ่านและตอบคำถามที่เนื้อหา แล้วตรวจคำตอบ
4. ผู้เรียนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ห้าม เปิดดูคำตอบล่วงหน้าก่อนตอบคำถาม
5. เมื่อศึกษาเสร็จแต่ละกรอบ ให้ตรวจคำตอบที่ถูกหรือผิดในหน้าถัดไป
6. ถ้าคำตอบของผู้เรียนตรงกับคำตอบที่เฉลยไว้ ให้ผู้เรียนศึกษาและตอบคำถามของเนื้อหาถัดไป
7. ถ้าคำตอบของผู้เรียนไม่ตรงกับคำตอบที่เฉลยไว้ ให้ผู้เรียนย้อนกลับไปศึกษาเนื้อหาเดิมอีกครั้ง เพื่อทำความเข้าใจจนได้คำตอบที่ถูกต้อง
8. นักเรียนจะผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้เมื่อนักเรียนสามารถตอบแบบทดสอบหลังเรียนได้ร้อยละ 80 ขึ้นไป

### สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่น ความปรองดองในครอบครัว ระหว่างพ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง ครอบครัวจะมีความสุขหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับสมาชิกในครอบครัว สามารถปรับตัวเข้าหากันได้มากน้อยเพียงใด



### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกกิจกรรมในการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวได้
2. บอกหลักในการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวได้
3. บอกลักษณะของสัมพันธภาพของความเป็นเพื่อนได้
4. มีความรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
5. บอกลักษณะของสมาชิกที่ดีของครอบครัวได้





แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ มีจำนวน 10 ข้อ
2. ให้เขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. สมาชิกที่ดีของครอบครัวเป็นอย่างไร
  - ก. ประหยัดคอออม
  - ข. ขยันหาเงินมาใช้จ่าย
  - ค. ออกกำลังกายเป็นประจำ
  - ง. มีความรักสามัคคี และซื่อตรงต่อกัน
2. สมาชิกในครอบครัวควรแสดงออกด้วยการพูดอย่างไร
  - ก. พูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ
  - ข. พูดจาเสียงดังซัดถ้อยซัดคำ
  - ค. คนพูดมีเหตุผลคือพูดถูกต้อง
  - ง. ไม่ต้องพูดจาเพราะเกรงว่าจะกระทบกระทั่งกัน
3. เราในฐานะสมาชิกในครอบครัวต้องปฏิบัติตนอย่างไร
  - ก. ไม่ดูโทรทัศน์
  - ข. ชวนกันออกกำลังกายทุกวัน
  - ค. รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง
  - ง. ไปทำงานมาช่วยเหลือครอบครัวเป็นประจำ



4. สมาชิกที่ดีของครอบครัวเป็นอย่างไร
  - ก. ทำงานแทนสมาชิกในครอบครัวทั้งหมด
  - ข. ชักชวนสมาชิกในครอบครัวออกไปเที่ยวด้วยกัน
  - ค. ชักชวนเพื่อนที่โรงเรียนมาดูแลแบบอย่างครอบครัวตนเอง
  - ง. มีความรัก สามัคคี ประองคอง ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน
5. ข้อใดคือหลักการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว
  - ก. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีน้ำใจต่อกัน
  - ข. ทำการบ้านให้น้องเป็นประจำ
  - ค. นั่งดูพ่อแม่ทำงานอยู่เป็นประจำ
  - ง. ยึดหลักทุกคนในครอบครัวมีสิทธิเท่าเทียมกัน
6. ข้อใดคือความหมายของสัมพันธภาพ
  - ก. การเป็นเพื่อนที่ดี
  - ข. การพูดคุยกันในบางครั้ง
  - ค. การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว
  - ง. ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- 7 นักเรียนควรเลือกคบเพื่อนประเภทใด
  - ก. เพื่อนรู้จัก
  - ข. เพื่อนสนิท
  - ค. เพื่อนที่ไม่พึ่งประสงค์
  - ง. เพื่อนที่เรียนเก่งที่สุดในห้องเรียน





8. ข้อใดคือ เพื่อนสนิท

- ก. เพื่อนที่ถูกแนะนำให้รู้จัก
- ข. เพื่อนที่ชอบชวนไปคูหนั่งเป็นประจำ
- ค. เพื่อนที่คบกันมานานรู้นิสัยใจคอ เข้าใจกันดี
- ง. เพื่อนที่ให้ลอกการบ้านวิชาคณิตศาสตร์อยู่เป็นประจำ

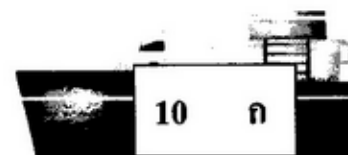
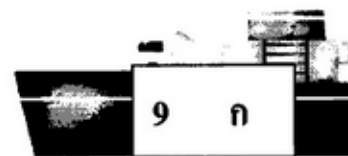
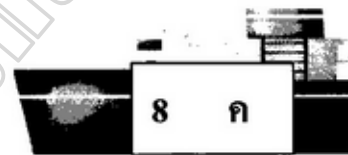
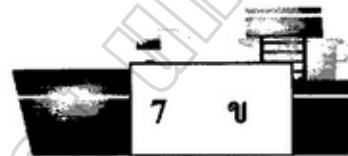
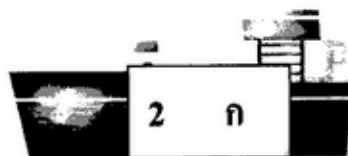
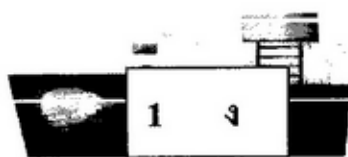
9. ข้อใดคือเพื่อนที่ไม่พึงประสงค์

- ก. เพื่อนที่ให้คำปรึกษาอยู่เสมอ
- ข. เพื่อนที่ชอบพามาพาเรื่องไม่ดีมาให้
- ค. เพื่อนที่คอยให้ความช่วยเหลือเรื่องการเรียนรู้
- ง. เพื่อนที่รู้นิสัยใจคอกันอย่างดีและให้ความช่วยเหลือตลอด

10. ข้อใดเป็นหลักในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

- ก. ยกย่อง ชมเชยเพื่อนด้วยความจริงใจ
- ข. ยกย่อง ชมเชยเพื่อนเมื่อเพื่อนกระทำผิด
- ค. คอยสั่งสอนเพื่อนอยู่เป็นประจำเพื่อให้เพื่อนเรียนเก่ง
- ง. แสดงความยินดีเมื่อเพื่อนทำร้ายนักเรียนร่วมห้องเรียนเดียวกัน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน



### กิจกรรมในการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

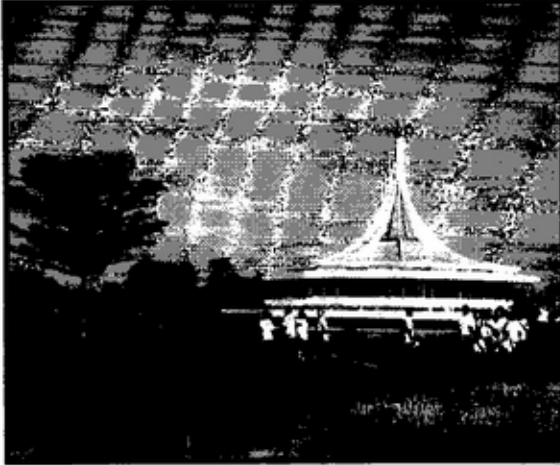
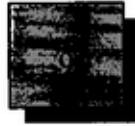
สัมพันธภาพ หมายถึง ความเกี่ยวข้องกับผูกพัน รวมไปถึงการสร้าง ความสัมพันธ์อันดี ต่อกันเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สัมพันธภาพใน ครอบครัว หมายถึง ความเกี่ยวข้องกับผูกพันของบุคคลในครอบครัว รวมไปถึง การปรับตัวให้อยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข

การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว เป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่น ความปรองดองกันในครอบครัว ระหว่างพ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง ครอบครัวจะมี ความสุขได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับสมาชิกในครอบครัวสามารถปรับตัวเข้าหากัน ได้มากน้อย เพียงใด

กิจกรรมที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพให้แก่ครอบครัวได้แก่ กิจกรรมดังต่อไปนี้



การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นประจำ ทำให้สมาชิกใน ครอบครัวได้มีความใกล้ชิด สนิทสนมกันมากขึ้น ทำให้มี สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน



การพาครอบครัวทัศนศึกษา  
ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้  
สนทนาพูดคุยกันอย่างใกล้ชิด  
ทำให้เกิดความสนุกสนาน  
ร่วมกัน ก่อนให้เกิดความรัก  
ความอบอุ่นมากขึ้น

การทำบุญตักบาตรร่วมกัน  
ทำให้สมาชิก มีความสุขทางจิตใจ  
ในการได้ทำบุญร่วมกัน ก่อให้เกิด  
สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ส่งผลให้  
ครอบครัวเกิดความอบอุ่น



การเล่นกีฬาด้วยกัน ทำให้  
สมาชิกรู้จักเคารพกฎ กติกา และ  
ช่วยเสริมสร้างให้สมาชิก  
มีสุขภาพแข็งแรง มีจิตใจร่าเริง  
แจ่มใจ ก่อให้ครอบครัวอบอุ่น




การสนทนาปรึกษาหารือกัน  
ได้สนทนากัน มีความเข้าใจต่อกัน  
เป็นการทำให้สมาชิกได้พูดคุยกัน  
และกัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี  
ระหว่างกัน

การปลูกต้นไม้ร่วมกัน เป็น  
กิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างให้สมาชิก  
ได้มีความช่วยเหลือกันและกัน  
มีความร่วมมือกัน เกิดความคิดที่มี  
จุดมุ่งหมายเดียวกัน เป็นกิจกรรมที่  
ช่วยสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน  
ส่งผลให้ครอบครัวมีความอบอุ่น



การดูแลให้ความช่วยเหลือกัน  
เป็นการสร้างความอบอุ่น  
ให้แก่กัน ทำให้เกิดความ  
ไว้วางใจกัน เป็นการสร้าง  
สัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน


  
**กิจกรรมที่ 1**

เรื่อง กิจกรรมในการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกและทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

- 1. การดื่มสุราร่วมกันเป็นกิจกรรมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัว
- 2. การสนทนาปรึกษาหารือกันทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน
- 3. สมาชิกในครอบครัวร่วมกันทำบุญตักบาตร ไม่ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน
- 4. สมาชิกในครอบครัวเล่นกีฬาด้วยกันทำให้เกิดความแตกแยกในครอบครัว
- 5. การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นประจำ ทำให้มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น

เฉลยกิจกรรมที่ 1

เรื่อง กิจกรรมในการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

1 X

2 ✓

3 X

4 ✓

5 ✓



## หลักการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว



การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เป็นการทำให้สมาชิกในครอบครัว มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น เป็นที่ปรึกษาให้แก่กันและกันก่อให้เกิด ความเชื่อใจกัน มีความห่วงใยกัน และดูแลเอาใจใส่กันมากขึ้น ทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

หลักการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว มีดังนี้

1. พูดยุขกันในครอบครัวด้วยภาษาสุภาพไพเราะ และไม่ระบายอารมณ์แก่กัน







2. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่  
มีน้ำใจต่อกัน



3. หากมีปัญหา จะพูดคุย  
ปรึกษากันในครอบครัว

4. พ่อแม่รักใคร่ รับผิดชอบ  
ไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน





5. แบ่งงานกันทำ ไม่เกี่ยงงานหรือภาระในครอบครัว  
ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งรับผิดชอบคนเดียว



ซักเสื้อผ้าเอง

ปิดกวาดบ้าน



รดน้ำต้นไม้



กิจกรรมที่ 2

เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติในครอบครัว
 

ก. ช่วยรดน้ำต้นไม้	ข. ช่วยปิดกวาดบ้าน
ค. ซักเสื้อผ้าด้วยตนเอง	ง. ให้น้องซักเสื้อผ้าให้เป็นประจำ
2. เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในบ้านควรปรึกษาใคร
 

ก. เพื่อน	ข. เพื่อนบ้าน
ค. สมาชิกในครอบครัว	ง. ครูประจำชั้นเท่านั้น
3. ข้อใดก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว
 

ก. พุดด้วยเหตุผล	ข. ไม่ควรพุดคุยกันบ่อย
ค. เอื้อเฟื้อเผื่อเพื่อนบ้าน	ง. มีกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน
4. การกระทำในข้อใดเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว
 

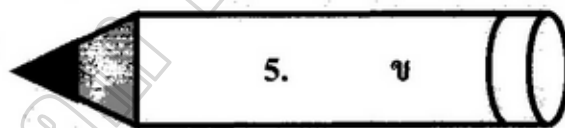
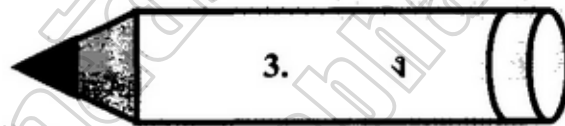
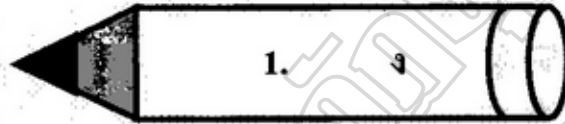
ก. ไม่เกียงงาน	ข. พุดจาเสียงดัง
ค. ให้แม่ล้างจานตลอด	ง. ให้พี่กวาดบ้านเป็นประจำ
5. เราควรพุดคุยกันกับสมาชิกในครอบครัวอย่างไร
 

ก. พุดเบา ๆ	ข. ใช้ภาษาสุภาพไพเราะ
ค. ใช้เหตุผลในการพุด	ง. พุดให้สมาชิกในครอบครัวเชื่อถือเรา



## เคลยกิจกรรมที่ 2

เรื่อง หลัการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว



## สัมพันธภาพของความเป็นเพื่อน

เพื่อน คือ ผู้ที่ชอบพอรักใคร่ คอยช่วยเหลือ ร่วมเล่น สามารถปรึกษาเรื่องต่าง ๆ นำทางไปสู่ความเจริญและประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ เพื่อนเป็นคนที่คอยให้กำลังใจปลอบใจในยามทุกข์ร้อน แนะนำแก้ไขข้อผิดพลาด เราไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนมากมาย แต่ขอให้มียุติ 1-2 คนที่จริงใจต่อกันก็เพียงพอแล้ว

เพื่อนแบ่งออกเป็นหลายประเภท เราต้องรู้จักที่จะเลือกคบเพื่อน คุณนิสัยใจคอให้ดี เพราะบางครั้งถ้าเราเลือกคบเพื่อนไม่ดี อาจจะชักพาเราสู่เรื่องเลวร้ายต่าง ๆ ประเภทของเพื่อนแบ่งออกดังนี้

1. เพื่อนรู้จัก คือ เพื่อนที่มีคนแนะนำให้รู้จัก ไม่สนิท ไม่รู้ประวัติ ไม่รู้อุปนิสัย คบกันในฐานะคนรู้จัก เพื่อนประเภทนี้ต้องใช้เวลาคบหานาน ๆ อย่าเพิ่งไว้เนื้อเชื่อใจ พิจารณาอีกครั้งแล้วจึงตัดสินใจในการคบหา หรือหลีกเลี่ยงต่อไป
2. เพื่อนสนิท คือ เพื่อนที่คบหากันมานานรู้ประวัติและเรื่องส่วนตัวเป็นอย่างดี มีความสัมพันธ์ รู้อุปนิสัยใจคอ เข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน คอยช่วยเหลือแนะนำเรื่องการเรียนหรือเรื่องส่วนตัว คอยประคับประคองส่งเสริมให้เพื่อนได้ดี มีน้ำใจต่อกันเสมอ

3. เพื่อนที่ไม่ฟังประสงค์ คือ เพื่อนที่มีอุปนิสัยไม่ดี เห็นแก่ตัวไม่มีน้ำใจ ชอบนำพาเรื่องไม่ดีมาให้ ชี้ชวนให้ไปในทางที่ต่ำลง

การคบเพื่อน เราจำเป็นต้องปรับตัวเข้าหากันทั้งสองฝ่าย ต้องฟังพาอาศัยกันได้ ให้เกียรติกัน เห็นดีเห็นงามเมื่อเพื่อนทำดี แสดงความยินดีเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ พฤติกรรมที่เป็นภัยต่อเพื่อนควรปรับปรุง หลีกเลี่ยง จะทำให้เรามีเพื่อนดี ๆ ที่รู้ใจไว้คบหากันนานๆ



เพื่อนที่ดีคอยให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ



เพื่อนที่ไม่ฟังประสงค์ชอบพาเล่นการพนันชักชวนเสพยาเสพติด

### กิจกรรมที่ 3

#### เรื่อง สัมพันธภาพของความเป็นเพื่อน



คำชี้แจง ให้นักเรียนนำอักษรหน้าข้อความทางขวามือ ไปเติมลงในช่อง  
สี่เหลี่ยมทางซ้ายมือ ให้มีความสัมพันธ์กัน

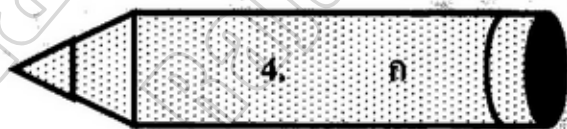
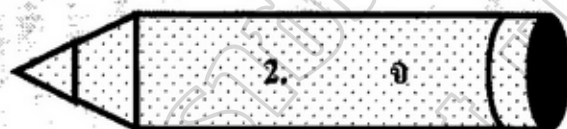
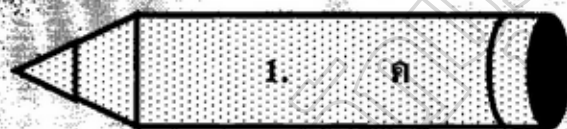
- |                          |                        |   |
|--------------------------|------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1. เพื่อนสนิท          | ก. ปรับตัวเข้าหากัน ให้เกียรติกัน           |
| <input type="checkbox"/> | 2. เพื่อนรู้จัก        | ข. ยิ้มแย้มแจ่มใจ สุภาพเรียบร้อย            |
| <input type="checkbox"/> | 3. เพื่อนไม่พึงประสงค์ | ค. คบกันมานาน เข้าอกเข้าใจกันดี             |
| <input type="checkbox"/> | 4. การคบเพื่อน         | ง. ประสบผลสำเร็จในการทำงาน                  |
| <input type="checkbox"/> | 5. เพื่อน              | จ. เพื่อนที่ยังไม่รู้ประวัติ ไม่รู้อุปนิสัย |
|                          |                        | ฉ. ผู้ที่ชอบพอรักใคร่ คอยช่วยเหลือ          |
|                          |                        | ช. เพื่อนที่ชอบนำแต่เรื่องที่ไม่ดีมาให้     |



เลือกให้สัมพันธ์กันนะครับ

## เคล็ดลับกิจกรรมที่ 3

รอยยิ้มบนสภาพของความเป็นเพื่อน





### หลักการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

เพื่อน คือบุคคลที่ชอบพอรักใคร่กัน สามารถปรึกษาเรื่องต่าง ๆ เพื่อนำทางไปสู่ความเจริญและประสบผลสำเร็จในเรื่องราวต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนขึ้น ซึ่งหลักในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนที่ดี มีดังนี้

1. มีน้ำใจคอยช่วยเหลือ และให้เกียรติเพื่อน



2. ขกย่อง ชมเชยเพื่อน ด้วยความจริงใจ

3. ปรับปรุงแก้ไข  
ข้อบกพร่อง  
ของตนเองให้ดีขึ้น



4. พุดจาไฟเราะ  
ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามเพื่อน

5. มีความรับผิดชอบ  
ไม่เอาโรคเอาเปรียบเพื่อน



6. มีอารมณ์ดี  
ยิ้มแย้มแจ่มใจ  
อยู่เสมอ



7. เป็นที่ปรึกษา  
เมื่อยามมีปัญหา

8. คอยให้กำลังใจ  
เมื่อยามเพื่อน ไม่สบาย



## กิจกรรมที่ 4

### เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกและทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

1. เมื่อเพื่อนมีปัญหาเราไม่ควรอยู่ใกล้เพื่อน เพราะจะทำให้เราเดือดร้อนตามไปด้วย
2. การพูดคุยกับเพื่อนต้องพูดจาไพเราะ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามเพื่อน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง
3. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน จำเป็นต้องมีความรับผิดชอบตนเองอยู่เสมอ ไม่เอาโรคเอาเปรียบเพื่อน
4. เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนเราควรยกย่องชมเชยเพื่อน แต่เมื่ออยู่ลับหลังเราควรนำเรื่องไม่ดีของเพื่อน บอกให้เพื่อนคนอื่นรับรู้
5. เราต้องปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองให้ดียุ่เสมอ เพื่อให้มีการปรับตัวเข้ากันได้ดี



เฉลยกิจกรรมที่ 4

เรื่อง ทดถักรสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน

1 X

2 ✓

3 ✓

4 X

5 ✓

### เรื่อง ลักษณะของสมาชิกที่ดีของครอบครัว

การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว จำเป็นต้องปฏิบัติตัวหรือปรับตัวเองเพื่อให้ครอบครัวมีความอบอุ่น และอยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข ซึ่งสมาชิกที่ดีของครอบครัว มีลักษณะดังนี้

1. สมาชิกในครอบครัวเอาใจใส่ดูแลและห่วงใยกัน ครอบครัวที่มีความสุข ทุกคนจะเอาใจใส่ดูแลกัน เช่น พ่อแม่เอาใจใส่ดูแลลูกในเรื่องอาหาร การศึกษาเล่าเรียน เมื่อลูกเจ็บป่วยต้องดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี ลูกที่โตแล้วต้องดูแลเอาใจใส่พ่อแม่ที่แก่เฒ่าแล้ว
2. สมาชิกในครอบครัวมีความรัก สามัคคี และซื่อตรงต่อกัน มีการแสดงความรักและความพึงพอใจกัน มีความสามัคคีและปรองดองกันดีไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งหรือทำร้ายร่างกายและจิตใจต่อกัน
3. สมาชิกในครอบครัวมีความรับผิดชอบหน้าที่ สมาชิกในครอบครัวที่มีความสุขจะแบ่งภาระหน้าที่กันทำได้อย่างสันติวิธี ไม่เกี่ยงงาน ทุกคนรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง เช่น พ่อทำหน้าที่ของความเป็นพ่อได้อย่างสมบูรณ์ และลูกก็ทำหน้าที่ของลูกได้ดี ทุกคนมีความสุขและพอใจในงานของตนเอง
4. สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือเกื้อกูลกันไม่ทอดทิ้งกัน เมื่อมีปัญหาครอบครัวจะช่วยกันแก้ไข

5. ให้การยอมรับและให้อภัยเมื่อสมาชิกในครอบครัวทำผิดพลาด
6. ส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนของครอบครัวได้พัฒนาศักยภาพ  
อย่างเต็มที่ สมาชิกแต่ละคนได้พัฒนาและมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดตาม  
ความสามารถของแต่ละคน เพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จ
7. สมาชิกในครอบครัวแสดงออกถึงความสุข เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใส  
การพูดด้วยคำที่ไพเราะ สบายใจเป็นต้น
8. สมาชิกในครอบครัวแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และช่วยเหลือ  
สังคมอย่างสม่ำเสมอ



ครอบครัวมีความสุข

เข้าใจไหมเอ๋ย



## กิจกรรมที่ 5

### เรื่อง ลักษณะของสมาชิกที่ดีของครอบครัว

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. เมื่อสมาชิกในครอบครัวทำผิดพลาดเราควรปฏิบัติอย่างไร
 

ก. ตักเตือน	ข. ให้อภัย
ค. สั่งสอน	ง. หัวเราะ
2. สมาชิกของครอบครัวควรปฏิบัติตนอย่างไร
 

ก. รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน	ข. ไม่ทำงานแทนหน้าที่คนอื่น
ค. นักเรียนต้องเรียนอย่างเดียว	ง. แบ่งหน้าที่งานให้เท่ากันทุกคน
3. การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวควรปฏิบัติอย่างไร
 

ก. ใช้เหตุผลพูดคุยกัน	ข. พูดชัดเจนเสียงดัง
ค. พูดถ้อยคำที่ไพเราะ	ง. พูดแต่เรื่องตลกสนุกสนาน
4. ข้อใดคือลักษณะของสมาชิกที่ดีของครอบครัว
 

ก. ไม่ดูโทรทัศน์	ข. ออกกำลังกายทุกวัน
ค. รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง	ง. ไปทำงานหาเงินช่วยครอบครัว
5. สมาชิกที่ดีของครอบครัวเป็นอย่างไร
 

ก. ประหยัดอดออม	ข. ขยันหาเงินมาใช้จ่าย
ค. ออกกำลังกายเป็นประจำ	ง. มีความรักสามัคคี และซื่อตรงต่อกัน