



วารสารประจำเดือนกันยายน 2562

สดชื่นแจ่มใส ใฝ่รู้ใฝ่เรียน สืบค้นสืบค้น ควบคู่คุณธรรม

โดย ครูพิม

สวัสดิ์ค่ะ...ท่าพี่ปกครองฯ และลูกๆ สมาชิกยูวภัทรที่น่ารักทุกคน



อีกไม่นานโรงเรียนของเราจะปิดภาคเรียนแล้ว ช่วงปิดเทอมคุณครูต้องคิดถึงเด็ก ๆ มากเลยคะ แต่ก่อนปิดภาคเรียนนี้ โรงเรียน ฯ จัดกิจกรรมภาษาอังกฤษ “English for fun” เพื่อเ้าให้เด็ก ๆ ได้ร่วมกิจกรรมภาษาอังกฤษ กับคณะครูต่างประเทศ ในวันเสาร์ที่ 21 กันยายนนี้ ระหว่างเวลา 8.30 - 11.30 น. คุณครูรับรองว่าเด็ก ๆ จะสนุกกับกิจกรรมแลกเปลี่ยนภาษาอังกฤษ ครั้งนี้อย่างแน่นอนคะ



ช่วงปิดภาคเรียนของเด็ก ๆ คุณพ่อ คุณแม่ อาจกำลังมองหากิจกรรมอะไรให้ลูก ๆ ได้ทำกันดี คุณครูขอแจ้งว่า โรงเรียนฯ มีกิจกรรมสอหพิเศษระหว่างปิดภาคฯ ด้วยนะคะ ว้าว !! ซึ่งมกิจกรรมต่าง ๆ ที่หลากหลายน่าสนุกมากมาย อาทิเช่น ร้องเล่นเต้นกับเพลง ันวิทยาศาสตร์ตัวน้อย สร้างสรรค์ศิลปะกับเด็กเล็ก เกมนิทานแสนสนุก และอื่น ๆ อีกมากมาย แล้วเราเจอกันนะคะ!

วารสารฉบับนี้คุณครูมี 5 วิธี สร้างวินัยให้กับเด็ก ๆ และวิธีรับมือกับลูกขี้โมโห ขี้หงุดหงิด : วิธีแก้ปัญหาที่คุณพ่อคุณแม่ต้องรู้ มาฝากคะ

การสร้างวินัยให้เด็ก 5 เรื่องนี้ ถ้าไม่มี ก็จะทำให้ยากที่จะตกลงกันได้ ฉะนั้น 5 ข้อตกลงนี้ จึงเป็เงื่ออะไรเชิงำคหคหิ และ ความล้มห้ห้ที่เด็กและผู้ใหญ่จะคุยกันรู้เรื่อง และนำไปสู่การวางกฎเกณฑ์กติกาได้ง่าย ๆ มี 5 วิธี ดังนี้

1. รัก อบอุ่น และไว้วางใจ : ไม่เลี้ยงลูกแบบบงอ้าล้าความรัก และรักนั้นต้องร่วมทุกขั้ร่วมสุขไปด้ว้กัน ส่งเสริมให้ลูกได้ทำหน้าท้การกั้ที่ควรทำ เช่น ซักผ้า ล้างจาน ูบ้ำน



2. เป็นผู้ฟังที่ดี : พ่อแม่ต้องฟังเสียงหัวใจของลูกในทุกช่วงอายุ ซึ่งการฟังมีหลายระดับ คือ

1. การฟังอย่างตั้งใจ
2. ฟังแล้วสะท้อนความรู้สึกที่ดี ที่ทำให้คนเล่าอยากเล่าต่อ
3. ฟังแล้วหลากหลายความคิดโดยใช้คำถามปลายเปิด



3. ร่วมกันตั้งกฎเกณฑ์ : ต้องสร้างการมีส่วนร่วม ครอบครัวที่มีหัวใจเป็น



ประชาธิปไตยจะทำให้เกิดสุนทรียสนทนาและเกิดข้อตกลงร่วม เกิดการปฏิบัติร่วมและสามารถยืดหยุ่นได้ ถ้ามีเหตุผลที่ดีพอ

4. รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง : เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับลูกเรียนรู้ และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้



5. ยอมรับความสามารถที่หลากหลายของเด็ก : เด็กไม่ได้เกิดมาเป็นผ้าขาว



แต่เกิดมาจากผ้าสีที่ต่างกัน ไม่ควรเลี้ยงดูด้วยการเปรียบเทียบ เนื่องจากจะทำให้เกิดบาดแผลขึ้นภายในจิตใจของเด็ก

สร้างวินัยให้เด็ก คือ ญุณแห่งความสำเร็จในชีวิต การสร้างวินัยให้กับเด็กไม่ใช่เรื่องยาก ครอบครัวจึงเป็นตัวแปรสำคัญ สามารถช่วยสร้างการมีวินัยให้กับเด็กได้ เริ่มต้นจากเรื่องใกล้ตัว ตั้งแต่การกิน การนอน รวมถึงการเล่นและการเก็บของ ผู้ปกครองควรทำอย่างสม่ำเสมอ และควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็ก

วิธีรับมือกับลูกซีโมโห ซีหงุดหงิด : วิธีแก้ปัญหาที่คุณพ่อคุณแม่ต้องรู้

ปัญหาลูกซีโมโหนั้น พ่อแม่ไม่ควรห้ามความโกรธ แต่ต้องสอนให้ลูกรู้ทัน และสิ่งสำคัญก็คือคุณพ่อ คุณแม่ และทุกคนในบ้านต้องเป็นแบบอย่าง วันหนึ่งคุณครูมีข้อมูลดีๆ วิธีรับมือกับลูกซีโมโห ซีหงุดหงิด ที่จิตแพทย์เด็กแนะนำว่าได้ผลดีเยี่ยมให้พ่อแม่ทุกคนได้นำไปใช้กันค่ะ

1. เตือนให้รู้ ในขณะที่ยังโกรธไม่มาก เป็นช่วงจังหวะที่ดี ที่จะช่วยเตือนให้ลูกรู้ตัวว่าตอนนี้เขากำลังโกรธ โดยใช้คำพูด

2. ช่วยบรรเทาความโกรธให้ลูก

เมื่อลูกรู้ตัวแล้วว่ากำลังโกรธ เราช่วยบรรเทาด้วย

น้ำเสียงเย็นๆ ไม่ว่าช้า ไม่ตวาด หรือเดินหนี

ถ้าเป็นไปได้ใช้ภาษากายร่วมด้วยอย่างดึงตัวเขาเข้ามากอด



3. ลองใช้วิธีต่าง ๆ จัดการความโกรธ

เมื่ออารมณ์ลูกสงบในระดับที่ควบคุมตัวเองได้ ช่วยเตือนให้ลูกลองใช้วิธีจัดการกับความโกรธ อย่างนับ 1 - 10 ไปจนถึง 100 ฟังเพลง เป็นต้น

4. หยุดพฤติกรรมรุนแรงของลูก

ถ้าลูกโกรธรุนแรง ถึงขั้นอาละวาด ทำร้ายตัวเอง หยุดพฤติกรรมนั้น ๆ ด้วยน้ำเสียงหนักแน่น “แม่รู้ว่าหนูโกรธ แต่หนูเขวี้ยงของ/ตีแม่ แบบนี้ไม่ได้นะคะ” แล้วกอดเขาให้แน่น เพื่อจำกัดพฤติกรรมไม่เหมาะสมขณะที่เขาควบคุมตนเองไม่ได้

5. พูดคุยเมื่ออารมณ์สงบ

เมื่อลูกอารมณ์สงบลงแล้วควรพูดคุย ให้ลูกเข้าใจเหตุผลของเรื่องราวต่าง ๆ



ข้อมูลจาก



- ศ. 20 ก.ย. 2562 วันสุดท้ายของการเรียนเฝ้าภาคเรียนที่ 1/2562
- ส. 21 ก.ย. 2562 กิจกรรม “English for fun” ก่อนปิดภาคเรียนที่ 1/2562
- จ. 30 ก.ย. -
- ศ. 25 ต.ค. 2562 กิจกรรมสอนพิเศษระหว่างปิดภาคเรียน
- พ.จ. 31 ต.ค. 2562 เปิดภาคเรียนที่ 2/2562
- จ. 11 พ.ย. 2562 กิจกรรมรักษาวัดมณฑลธรรมไทย (นักเรียนแต่งกายชุดไทย)

สุดท้ายนี้คุณครูมิเหมงอาหารตำหวัด (แซนวิชทูน่า) มาฝากค่ะ

ส่วนผสม

ทูน่ากระป๋องในน้ำแร่ 2 ซ้อนโต๊ะ, ขนมะปรางโฮลลิต, มายองเนส 2 ซ้อนโต๊ะ
แครอทสับค่อนข้างละเอียด 2 ซ้อนชา, ก้านขึ้นฉ่ายสับค่อนข้างละเอียด 2 ซ้อนชา
หอมหัวใหญ่หั่นแฉ่ง, มะเขือเทศหั่นแฉ่ง, ผักกาดหอม



วิธีทำ

1. ผสมทูน่ากับมายองเนส แล้วยีเนื้อทูน่าให้เข้ากับมายองเนส ถ้าชอบทานขึ้นฉ่ายไม่ต้องยีมาก แค่พอให้เข้ากับ
2. ใส่แครอทสับและก้านขึ้นฉ่าย คนให้เข้ากันอีกที(ใช้กะหล่ำปลีแทนก้านขึ้นฉ่ายก็ได้ค่ะ)
3. ขนมะปรางใช้พิมพ์ตัดเป็นรูปต่าง ๆ หรือจะหั่นครึ่งเป็นสามเหลี่ยมก็ได้ ขึ้นต่อนั้นสามารถให้เด็ก ๆ ช่วยทำได้ค่ะ
4. ขึ้นต่อนประกอบแซนวิช วางผักกาดหอมลงบนชิ้นขนมะปรางที่เตรียมไว้ตามด้วยหอมหัวใหญ่และมะเขือเทศ จากนั้นนำสเปรดที่เราทำไว้ทาลงไป ปริมาณตามชอบ แล้ววางขนมะปรางประกอบ

หมายเหตุ

หากให้เด็ก ๆ ทาน อาจจะต้องนำหอมหัวใหญ่ไปลวกหรือหั่นเสียก่อน เพื่อดับกลิ่นฉุนและความเผ็ด หอมหัวใหญ่เมื่อสุกจะมีรสหวาน