



ปรับวิธีเลี้ยง เปลี่ยนชีวิตลูก

พร้อมคู่ **AEC**

โดย. แพทย์หญิงจิตรา วงศ์บุญสิน

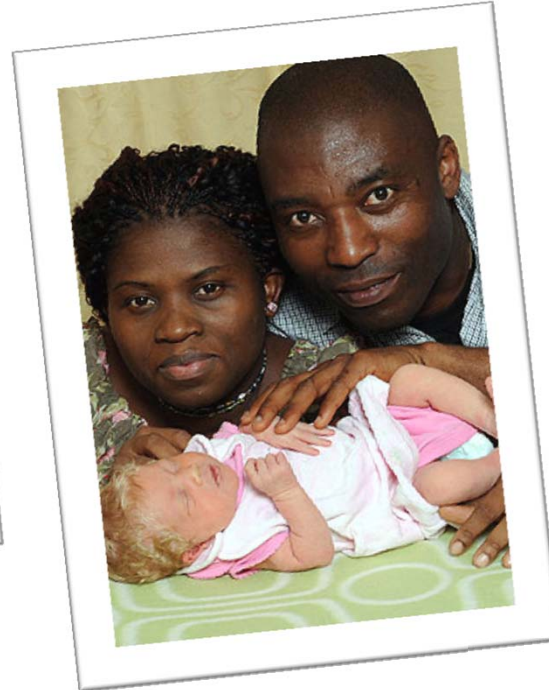


โรงพยาบาลบางปะกอก 1

โทรศัพท์ 0-28721111



พ่อแม่ทุกคนต้องการให้ลูกมีชีวิตที่ยอดเยี่ยม



พ่อแม่ทุกคนต้องการให้ลูกมีความสุขตลอดชีวิต



ความสุข (HAPPINESS)



ไม่มี Thermometer สำหรับวัดความสุข

ARISTOTLE	การแสดงออกของจิตวิญญาณ
FREUD	TO LOVE AND TO WORK
SCHULZ	A WARM PUPPY
POTTER STEWART	เรารู้เมื่อมันเกิดขึ้น
SONYA	ความรู้สึกรอใจ ปิติ ชีวิตน่าอยู่ มีความหมาย

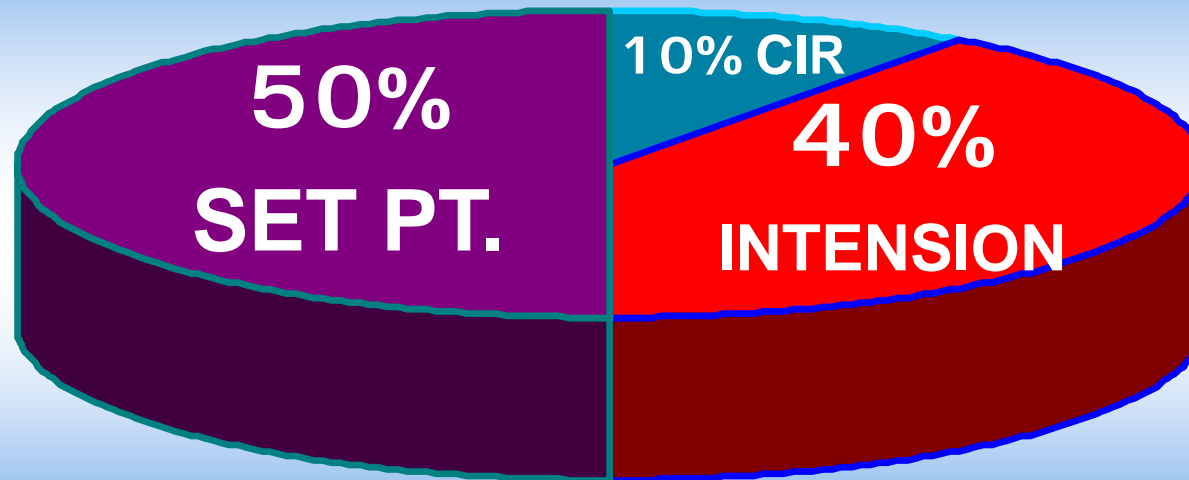
ความสุข คือ คำตอบ (WHY BE HAPPY)



1. รายได้สูงกว่าและ MORE PRODUCTIVE
2. ภูมิคุ้มกันที่ดีกว่า อายุยืนกว่า
3. แต่งงานมีชีวิตคู่ยาวกว่า
4. กระตือรือร้นกว่า ยืดหยุ่นกว่า
5. เป็นหัวหน้าที่ดีกว่า ประณีประนอมมากกว่า
6. อารมณ์ดีและมีกิจกรรมทางสังคมมากกว่า
7. เสียสละเพื่อสังคม และเอื้อเฟื้อกว่า



สิ่งที่มีผลกับความสุข





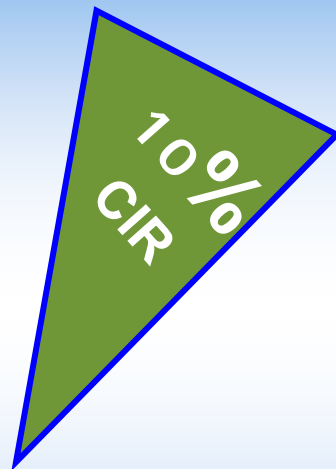
50%
SET PT.

- มากับพันธุกรรม เชื้อชาติ
- การเลี้ยงดู
- DEPRESSION GENE 5 HTTLPR
- HAPPINESS CENTER
(Left Prefrontal Cortex)



สิ่งแวดล้อม

(Circumstance or Situation)
เป็นความสุทธยะสั้น



ตัวอย่างเช่น

- ผ่าตัดเสริมสวย
- เปลี่ยนบ้าน เปลี่ยนที่อยู่ เปลี่ยนประเทศ
- นั่งเครื่องบินชั้น 1
- ถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ 1
- ได้สิ่งของใหม่ ๆ
- ได้เป็นนางสาวไทย

ความสุขที่สร้างได้



40%
INTESION

Sustain Happiness

เป็นความสุขระยะยาว

1. มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว และคนรอบข้าง
2. รู้สึกบุญคุณในสิ่งที่ได้รับ
3. อยู่กับปัจจุบัน
4. ดูแลตัวเองดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน
5. ให้ความช่วยเหลือ / รับความช่วยเหลือผู้อื่น
6. ให้อภัย Forgiveness
7. ไม่เปรียบเทียบทางสังคม

RENZULI'S CONCEPT



IQ ดี

EQ เยี่ยม

มีความสุขอยู่ในโลกของความ

เป็นจริง

ส
ถ
า
น
ก
า
ร
ร
ณ
์
S
i
t
u
a
t
i
o
n

Before AEC (Industrial Age)

- ใช้ปริญญาในการหางาน
- ใช้ภาษาไทย, ภาษาอังกฤษ
- หมอ, นักกฎหมาย
ได้ผลตอบแทนสูง
- เกษียณเร็ว, ตกงานเร็ว
รัฐ, ลูกหลาน เป็นผู้ดูแล

After AEC (Information Age)

- ประมูลงานโดยใช้ผลงานที่เคยทำ
- ภาษาอังกฤษ, ภาษาที่ 3, ภาษาไทย
- คอมพิวเตอร์แบบมืออาชีพ
- นักกีฬา, นักแสดง, นักดนตรี
ได้ผลตอบแทนสูงในระยะสั้น ๆ
- ไม่มีหลักประกัน มีแต่คำพูด
จากนักการเมือง

บทความพ่อแม่



PERFECT PARENTING



LOVE



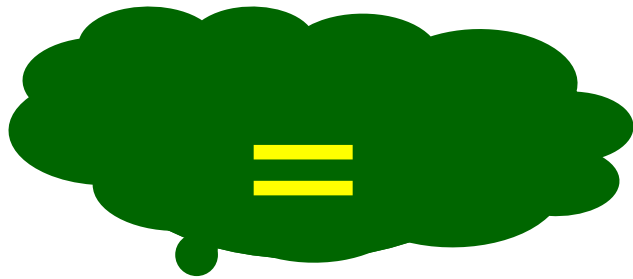
UNCONDITION LOVE



TRUST

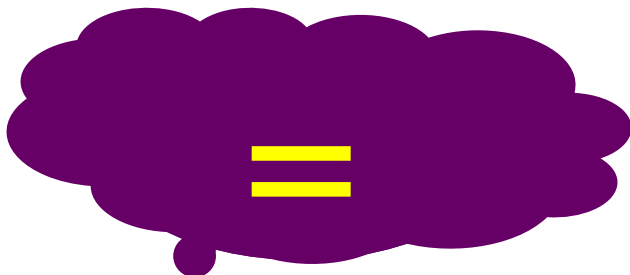


เมื่อความไว้วางใจเพิ่มขึ้น



1. การทำงานง่ายขึ้น
2. ค่าใช้จ่ายลดลง

เมื่อความไว้วางใจลดลง



1. การทำงานยากขึ้น
2. ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น

แบบฝึกหัดวิธีการสร้างความไว้วางใจ



(TRUST WORKSHOP)



1. เขียนชื่อผู้ที่เรามีความไว้วางใจสูง มา 1 คน ชื่อ.....
(คนในครอบครัว, คนในที่ทำงาน, คนที่เคยรู้จัก, คนที่นับถือ)
 - ความสัมพันธ์กับเขา.....
 - ความรู้สึกกับเขาเป็นแบบ.....
 - การสื่อสารกับเขา.....
 - การสั่นไหวของงาน.....
 - ความเข้าใจ.....
 - ได้พลังหรือหมดพลังเมื่อได้ร่วมงานด้วย.....



2. เขียนชื่อผู้ที่เรามีความไว้วางใจต่ำ มา 1 คน ชื่อ.....

- ความสัมพันธ์กับเขา.....
- ความรู้สึกกับเขาเป็นแบบ.....
- การสื่อสารกับเขา.....
- การสั่นไหวของงาน.....
- ความเข้าใจ.....
- ได้พลังหรือหมดพลังเมื่อได้ร่วมงานด้วย.....



RESPECT = INTEGRITY

INTEGRATE (รวมรวม)

INTEGER (100%)

INTEGRITY

มี 3 ระดับ

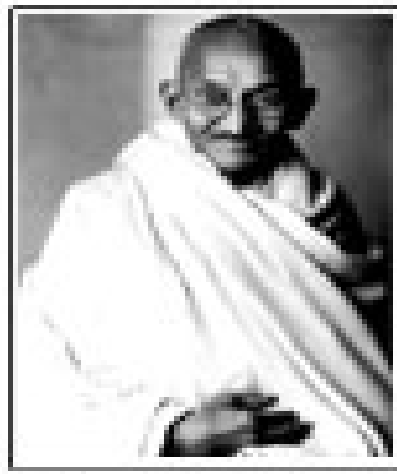


1. ทำตามกฎกติกา

2. ทำตามคำพูด **Honouring your words**

ถ้าทำไม่ได้ → ขอโทษ → เริ่มต้นใหม่

3. ทำอย่างคงเส้นคงวา **I am my words**



Mahatama Gandhi





ใช้การโน้มหน้า แทนบังคับ

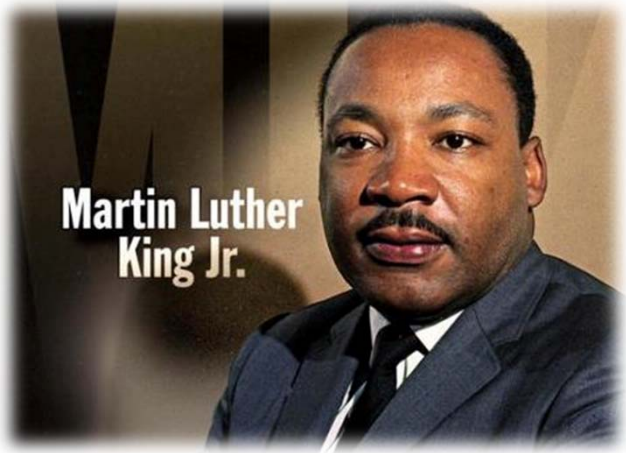
การพูด

**Head
Heart
Hand**

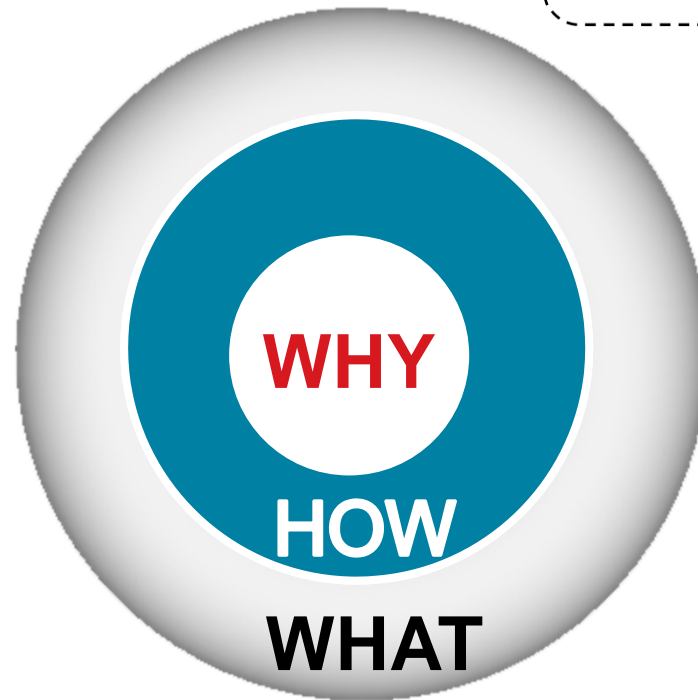


การโน้มน้าว และการเลือก
ENROLLMENT AND CHOOSE





**GOLDEN
CIRCLE**





แยก



เด็ก



แยก



ถ้ามีการสนับสนุนของความรัก



การสะอาด (COMPLETE)





วิธีระงับปัญหา

1. แยกปัญหาจากความสัมพันธ์
2. ประกาศปัญหา เกิดอะไร ที่ไหน เมื่อไร
3. รับผิดชอบ 100%
4. เปิดพื้นที่ใหม่เพื่อแก้ปัญหาแทนการขุดหลุมฝังตัวเอง

ตัวอย่างการระดมปัญหา



1. ลูกสอบตก

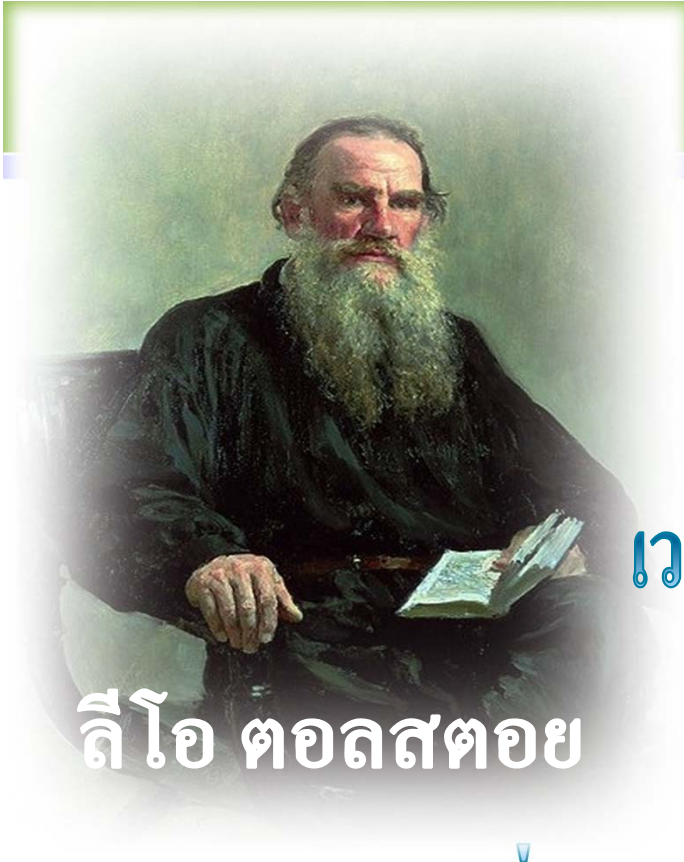
2. ลูกขโมยเงิน

3. ลูกติดเกม





ถาม - ตอบ



เวลาอะไรสำคัญที่สุด

ปัจจุบัน

ลีโ อ ตอลสโตย

ใครสำคัญที่สุด

คนที่เราอยู่ด้วย

สิ่งใดที่ควรทำที่สุด

TO CARE

ต่อความรักความเมตตา

TILL WE MEET AGENT

จนกว่าจะพบกันอีก

