

# 3 บทบาท สมาชิกในครอบครัว

## บทบาทหน้าที่คู่สมรส

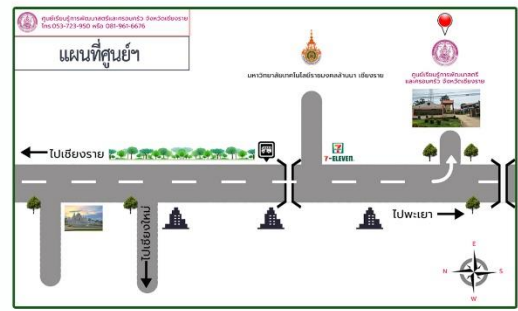
- ชื่อสัตย์ เคารพ และให้เกียรติ
- ดูแลรับผิดชอบให้มีความสุข
- ร่วมสร้างครอบครัวให้เข้มแข็ง
- ช่วยกันแก้ไขปัญหาอย่างสันติ

## บทบาทหน้าที่พ่อแม่และผู้ปกครอง

- ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน
- ประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงครอบครัวอย่างพอเพียง
- ศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหลานอย่างถูกต้อง
- เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนบุตรหลานให้เหมาะสมตามวัย
- รับผิดชอบตนเองและสมาชิกในครอบครัว
- เป็นหลักให้กับบุตรหลานมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย/เป็นที่พึ่งให้กับบุตรหลาน
- ให้ความรักและเมตตาแก่ลูกหลาน

## บทบาทหน้าที่ของลูกหลาน

- ให้ความเคารพเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่และญาติผู้ใหญ่
- ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
- ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานของครอบครัว
- รู้จักเก็บออมและใช้จ่ายอย่างประหยัด
- ปฏิบัติตนเป็นคนดี และไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุข
- กตัญญูและตอบแทนพระคุณพ่อคุณแม่และญาติผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยชราหรือเจ็บป่วย
- ช่วยรักษาเกียรติยศของวงศ์ตระกูล



**ครอบครัว สุขสันต์**

**วันแห่งครอบครัว**

ศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัว จังหวัดเชียงราย

053-723950 | soonstatechiangrai | info@vtw-cr.go.th



## การสื่อสาร กับคู่ชีวิต

### การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวัน

เป็นการใช้ภาษาพูดหรือภาษาท่าทางเพื่อแสดงให้ผู้อื่นเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และความต้องการของเรา อีกทั้งยังช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นได้อีกด้วย

### การใช้ชีวิตคู่

การสื่อสารที่ดีจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันเป็นไปด้วยดี เพราะจะช่วยลดปัญหาความเข้าใจไม่ตรงกัน ลดความเข้าใจผิด อีกทั้งใช้บอกความรักความห่วงใยที่มีต่อกัน และใช้แก้ไขปัญหาหรือข้อขัดแย้งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

### คู่ที่มีความสุข

- มีอารมณ์ขัน สดชื่น ยิ้ม และหัวเราะให้กันมากกว่า
- มีคำพูดให้กำลังใจกันมากกว่า
- แม้อีกฝ่ายหนึ่งพูดไม่ตีมาอีกฝ่ายก็จะใจเย็น
- ยอมรับว่าตนผิดได้และไม่ดันทุรังเพื่อเอาชนะ
- รับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย
- เห็นพ้องต้องกันมากกว่าจะขัดแย้งกันและช่วยแก้ไขปัญหามากกว่าทะเลาะกัน

### คู่ที่มีความทุกข์

- มีอารมณ์เสียบ่อยกว่า ไม่ค่อยแสดงอารมณ์เชิงบวก
- มักมีปฏิริยาโต้ตอบกันในเชิงลบ
- ขอบหาเรื่อง มองเชิงลบ จับผิด
- ต่างฝ่ายมักจะดันทุรังเอาชนะและไม่ยอมรับผิด
- ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย
- ทะเลาะกัน และมีปฏิริยาที่รุนแรงต่อกัน

## ข้อแนะนำ

# NEW PARENT

การเลี้ยงลูกให้ดีและไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อการใช้ชีวิตคู่สามารถทำได้หากสามีมักรรยาช่วยเสริมบทบาทหน้าที่ การเลี้ยงลูกร่วมกัน เรื่องสำคัญที่ต้องบอกกล่าวคือ **“คู่ชีวิตของเรา ตัวเรา และลูกของเรา ต่างมีความสำคัญไม่ได้อ้อย่อนไปกว่ากัน”** เพียงแต่ลูกยังเล็กจึงมีความจำเป็นต้องมีคนดูแลอย่างใกล้ชิดแต่ในขณะเดียวกัน คุณก็มีบทบาทหน้าที่ของสามีภรรยาอยู่ด้วย



# 10 วิธี

## ดูแลเด็ก เมื่ออากาศ..ร้อน



อาบน้ำให้เด็กบ่อยขึ้น 1



ระวังเรื่องผดผื่นที่ผิวหนัง 2



เลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย 3



เปลี่ยนผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนบ่อยๆ 4



เปิดพัดลมแฉ่งไปมาโดยไม่ให้โดนตัวเด็ก 5



หากเปิดเครื่องปรับอากาศควรไม่ต่ำกว่า 25°C 6



ให้รับประทานผลไม้ที่มีน้ำเยอะๆ 7



จิบน้ำบ่อยๆ เพื่อชดเชยอาการเสียเหงื่อ 8



พาเด็กรับลมสถานที่อากาศดีๆ 9



ให้เด็กเล่นน้ำ โดยมีผู้ใหญ่ดูแลอย่างใกล้ชิด 10

