

## Relate สานใจในความสัมพันธ์



Relate, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

สนทนาประสาครอบครัว

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

28 Mar 2020

กิจกรรมสนทนาประสาครอบครัว

**ช่วงเวลา :** เลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมในครอบครัวพร้อมที่จะอยู่ด้วยกัน

### วิธีการ

1. หามุมสบายๆ เตรียมขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มที่สมาชิกในครอบครัวพึงพอใจ ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกอย่าง ขอให้มั่นใจว่าช่วงเวลานี้เราทุกคนในครอบครัวจะได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกันจริงๆ

2. เริ่มการสนทนา โดยใช้การบอก ถาม หรือชวนคุยว่าสถานการณ์ตอนนี้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกอย่างไร โดยขอให้พูดทีละคน คนที่เหลือฟังโดยไม่ต้องซักถาม อาจจะสบตา พยักหน้า แต่ไม่ต้องรีบหาทางออกให้ ขอให้ใช้เวลา  
นี้ในการรับฟัง และเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวได้พูดความรู้สึกทุกอย่างออกมาอย่างแท้จริง

3. ชวนคุยต่อไปว่า ในความรู้สึกที่ได้เล่าออกมานั้น เจ้าของความรู้สึกอยากให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อเขาอย่างไร เพื่อให้ความรู้สึกนั้นได้ผ่อนคลายหรือเบาบางลง

4. ชวนสมาชิกในครอบครัวคุยกันต่อว่า ถ้าเราติดเชื้อไวรัสโควิด-19 เราอยากให้คนในครอบครัวดูแลเราอย่างไร อยากให้ทำอะไร พูดอย่างไร สิ่งไหนที่ไม่อยากให้ทำ หรือคำพูดไหนที่ไม่อยากได้ยิน ฯลฯ

5. ปิดวงสนทนาด้วยความยินดีที่ ณ วันนี้พวกเราทุกคนในครอบครัวยังคงแข็งแรง ยังทำกิจกรรมทุกอย่างร่วมกันได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Relate* สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ [happinessisthailand.com](http://happinessisthailand.com) และ FB ความสุขประเทศไทย [facebook.com/happinessisthailand](https://facebook.com/happinessisthailand)