



สร้างภูมิใจ, เมนูภูมิใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิใจ 14 วันฉันทำได้

DAY 11 : พบเด็กน้อยในใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

07 Apr 2020

เด็กๆ ทำให้บ้านสดชื่นมีชีวิตชีวา แต่ช่วงสถานการณ์ โควิด-19 แบบนี้ ก็ทำให้เด็กๆ เอะไปเหมือนกัน ทั้งไม่ได้ไปโรงเรียน ไม่ได้เจอเพื่อน ไม่ได้ออกไปเที่ยวเล่น ฯลฯ กิจกรรมวันนี้ชวนผู้ใหญ่กลับมาดูแลเด็กน้อยในบ้าน ด้วยเมนูการเรียนรู้ที่สนุกและไม่ยากจนเกินไป

ส่วนบ้านที่ไม่มีเด็ก กิจกรรมวันนี้จะช่วยให้เราได้กลับมาค้นพบเด็กน้อยที่ซ่อนอยู่ในใจ ช่วยชาร์จหัวใจของเราให้กลับมาเต็นรั้วด้วยความสุขได้อีกครั้ง

เมนูวันที่ 11 : พบเด็กน้อยในใจ

Readjust : [ไม่ได้เจอกันนานเลยนะ](#)

Reflect : [เห็นตัวเอง 1 ครั้ง หยิบข้ามฝั่ง 1 เมล็ด](#)

Relate : [ดูแลหัวใจเจ้าตัวน้อยภายในบ้าน](#)

Retreat : [แมนดาลา แผนที่สำรวจใจ](#)

วัยเยาว์เป็นช่วงทำงานของบทเพลงที่สดใส ช่วยกันดูแลเด็กน้อยให้ผ่านเหตุการณ์ไม่ปกตินี้ไปด้วยหัวใจที่เบิกบาน
สำหรับตัวเราเอง การได้เล่นสนุกกับวัยเยาว์ การย้อนคิดถึงเพื่อนรัก หรือการได้ทำกิจกรรมศิลปะสนุกๆ จะช่วยให้
เราได้ทบทวนว่า ที่จริงแล้วความสุขนั้นช่างเรียบง่ายและอยู่ใกล้แค่เอื้อม

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและ
คนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinesthailand.com และ FB ความสุข
ประเทศไทย facebook.com/happinesthailand