



ขอความร่วมมือจากทางบ้าน

โลกทุกวันนี้เปลี่ยนไปจากเดิมมาก ทุกอย่างรวดเร็วทันใจ โทรศัพท์มือถือเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิต การติดต่อสื่อสารก็ทำได้ง่ายในพริบตา ถ้าวงกรอบไว้ไม่ดี ปัญหาต่างๆ จะตามมา

สมัยก่อน	สมัยนี้	ข้อสังเกต
ไม่มี Remote Control ถ้าจะเปิดปิดทีวี ต้องเดินไปถึงเครื่องทีวี	เครื่องใช้ไฟฟ้ามี Remote Control ทั้งนั้น	ก็ดีนะคะ ทุกอย่างจัดการได้แค่นี้ และได้ทันที เมื่อเด็กๆ บางคนไปเจออะไรที่ขัดใจหรือเจอคนขัดใจ หรือขอแล้วไม่ได้ทันทีก็โมโห รอคอยไม่ได้ สังเกตเห็นว่าเด็กๆ โมโหง่ายขึ้น ไม่ได้ตั้งใจจะร้องกรี๊ดๆ ถึงวันนี้มีเด็กที่ต้องไปปรึกษาจิตแพทย์จำนวนมาก
ไม่มีโทรศัพท์มือถือ มีแต่โทรศัพท์บ้าน จะโทรหาใครก็ต้องรอหลายชั่วโมง ให้เค้ากลับบ้านก่อน	ทุกคนมีโทรศัพท์ส่วนตัว	เด็กๆ บางคนอาจคิดถึงคนอื่นน้อยลง เกรงใจคนในบ้านน้อยลง ทำอะไรตามใจ ต่างคนต่างอยู่มากขึ้น
คนในบ้านดูทีวีร่วมกัน	ต่างคนต่างดูที่ชอบ ห้องใครห้องมัน	ความเป็นอิสระสูงขึ้น กิจกรรมครอบครัวน้อยลง
หาข้อมูลต่างๆ ได้จากหนังสือและห้องสมุด	ข้อมูล และคลิปต่างๆ อยู่ในมือถือพร้อมสรรพ	เด็กๆ ดูคลิปหลากหลาย รั้มาก รู้กว้าง รู้สึก ขึ้นอยู่กับความชอบ หากผู้ปกครองไม่ควบคุม หรือติดตั้ง Software มาป้องกัน เด็กๆ จะดูคลิปที่ไม่เหมาะสม
ผู้คนที่ทำอาหารทานกันในบ้านนานๆ จะไปซื้อหรือไปทานอาหารนอกบ้าน เครื่องดื่มก็ชงทานเอง	มีร้านสะดวกซื้อมากมายเต็มเมือง เลือกซื้อตามที่ชอบ	สามารถเลือกกินในสิ่งที่ชอบได้เสมอๆ ทั้งขนมถุง เครื่องดื่ม

ที่เล่ามานี้ เป็นเพียงตัวอย่างและข้อสังเกตนะคะ ไม่ได้ว่าความทันสมัยไม่ดี ความทันสมัยเป็นสิ่งที่ดี แต่มันอาจเป็นดาบ 2 คมสำหรับบางบ้าน บ้านที่วงกรอบ หรือวงถนนใหญ่ให้บุตรหลานเดินชัดเจนจะไม่มีปัญหา บ้านที่ไม่ได้วงกรอบอะไรให้เข้มแข็งเพียงพอ มีปัญหาแน่นอนคะ

ทุกวันนี้ ทีมงานของโรงเรียนอมาตยกุล อันประกอบด้วยอาจารย์เกียรติวรรณ ครูภบ ครูกัญ และคณะครู ได้ร่วมกันเป็นทีมที่เข้มแข็ง เราช่วยแก้ปัญหาให้กับนักเรียนไม่เว้นแต่ละวันเลยคะ ปัญหาที่มีมากมายหลากหลายเรื่องราว ถ้าถามว่าปัญหาเรื่องอะไรบ้าง ก็เช่น เรียนไม่ได้ นอนดึก มาโรงเรียนสาย ไม่ส่งงาน ไม่จัดกระเป๋าไปโรงเรียนจึงไม่มีอุปกรณ์การเรียน ไม่มีสมุด หนังสือ ไม่มีสมาธิ ปัญหาด้านชีวิตก็มีมาก เช่น ติดเกม อารมณ์ร้อน เอาแต่ใจ ตามใจตัวเอง กรีดตลอด เดินไปเดินมาจดจ่อกับการเรียนไม่ได้ คิดว่าไม่มีใครรัก ความสัมพันธ์กับคุณพ่อคุณแม่ไม่ดี สมาธิสั้น เป็น LD

เรามักเชิญผู้ปกครองมาพบเพื่อให้ข้อมูลและร่วมกันแก้ปัญหา หลายๆ ครั้งปัญหาได้รับการแก้ไข บางครั้งปัญหาเพียงแค่ทุเลาลง บางครั้งเราช่วยแก้ปัญหาแทบไม่ได้เลย อย่างไรก็ตามพวกเราเต็มใจที่จะดูแลเด็กๆ และยินดีพบผู้ปกครองทุกท่านเสมอค่ะ

หนึ่งในปัญหาที่เราแก้ไม่ได้เลยจริงๆ และเริ่มมีเสียงจากกลุ่มผู้ปกครองก็คือปัญหาของการดูคลิปที่ไม่เหมาะสม เช่นคลิปโป๊ และคลิปที่มีความรุนแรง เรื่องนี้มักเกิดขึ้นที่บ้าน เพราะทางโรงเรียนเก็บโทรศัพท์ในช่วงเวลาเรียน เด็กๆ ไม่สามารถใช้โทรศัพท์ได้ การควบคุมเรื่องนี้จึงต้องเป็นเรื่องของทางบ้านโดยตรง

ทางโรงเรียนจึงใคร่ขอร้องผู้ปกครองให้ใส่ใจและให้ความสำคัญกับเรื่องการดูคลิปของนักเรียน เพราะเมื่อนักเรียนดูคลิปใดๆ แล้ว ก็มักจะนำมาเล่าเพื่อนๆ บางครั้งอาจเกิดพฤติกรรมการเล่นแบบ และอาจนำไปสู่การกระทำที่ล่อลวงและเสี่ยงต่อการผิดกฎหมาย กรุณาควบคุมการดูคลิปของนักเรียนอย่างจริงจัง การควบคุมมีหลายวิธี เช่น

วิธีตั้งค่า YouTube ปกป้องลูกเปิดคลิปไม่เหมาะสม ยูทูปสำหรับเด็ก

<https://www.rakluke.com/family-lifestyle-all/family-alert/item/youtube.html>

การลดปัญหาลูกติดมือถือด้วย Google Family Link กำหนดเวลาเล่น จำกัดการเข้าแอปได้ง่าย ๆ ใช้งานได้ผ่านมือถือ

<https://droidsans.com/google-family-link-how-to-help-parents-control-kids-smartphone-tablet/>

*** คุรูกพบเห็นด้วยมากค่ะ ควรเริ่มจำกัดเวลาการใช้มือถือ ยิ่งจำกัดตั้งแต่เล็กจะยิ่งดีค่ะ ปล่อยให้สละเกินไปจะดึงกลับยาก

ยังมีวิธีอื่นอีกมากมาย สามารถค้นหาทาง Google ค่ะ

ต้องยอมรับค่ะว่าเรื่องการดูคลิปต่างๆ นี้ ทางโรงเรียนช่วยอะไรไม่ได้มาก ผู้ปกครองต้องต่างฝ่ายต่างดูแลลูก และต้องไม่ปล่อยให้ลูกดูคลิปที่ไม่เหมาะสม หรือนำเรื่องที่ไม่เหมาะสมมาเผยแพร่ในกลุ่มเพื่อน ถ้าทุกคนต่างดูแลลูกของตน มันใจได้เลยค่ะว่าปัญหาจะหมดไป

ขอถือโอกาสนี้ส่งคำแนะนำเรื่องมาตรฐานการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนอมาตยกุล ระดับต่างๆ ที่ทางโรงเรียนได้เคยส่งให้ผู้ปกครองพร้อมคู่มือผู้ปกครองครั้งหนึ่งแล้ว เราเชื่อว่าถ้านักเรียนทำตามมาตรฐานเหล่านี้ได้ จะเรียนได้ดี จะเข้มแข็ง ปัญหาจะน้อยลง และเด็กๆ จะเติบโตเป็นคนที่มีสมบูรณ์ ถือเป็นการช่วยคุณครูและลดปัญหาในโรงเรียนด้วยค่ะ กรุณาเน้นย้ำให้นักเรียนปฏิบัติด้วยค่ะ



คำแนะนำเรื่องมาตรฐานการใช้ชีวิตของ นักเรียนโรงเรียนอมาตยกุล ชั้น ป. 1-3

1. เรื่องการใช้ชีวิต

- ตื่นนอนเองโดยผู้ปกครองสอนวิธีใช้นาฬิกาปลุก
- อาบน้ำแต่งตัวเอง
- ดูทีวีวันละไม่เกิน 1 ชั่วโมง
- เข้านอนก่อน 20.30 น.
- รับประทานอาหารเช้าทุกวัน
- เมื่อรับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้วต้องรวบซัอนทุกครั้ง
- เมื่อลุกขึ้นต้องเก็บเก้าอี้เข้าที่
- เมื่อถอดเสื้อผ้าแล้วต้องทิ้งลงตะกร้าโดยไม่ต้องเดือน
- ไม่เล่นเกมในวันธรรมดา วันหยุดไม่เกิน 1 ชั่วโมง
- ทำสมาธิเองวันละ 10 นาที
- ออกกำลังกายวันละ 30 นาที
- มีงานอดิเรกที่ชอบ

2. เรื่องการเรียนรู้

- มาโรงเรียนทันเวลาทุกวันและมาก่อนเวลา 10 นาที
- ตั้งใจเขียนสวยทุกครั้ง
- ทบทวนบทเรียนที่บ้านทุกวัน ป.1 15 นาที ป.2 30 นาที
ป.3 45 นาที
- จัดสิ่งของในกระเป๋านักเรียนให้เป็นระเบียบ

เราเชื่อว่าหากนักเรียนทุกคนใช้ชีวิตอย่างเป็นระเบียบ มีเวลาทำสมาธิ ออกกำลังกาย เล่นเกม และทบทวนบทเรียนอย่างเหมาะสม ก็จะเป็นคนที่สมบูรณ์ในทุกด้าน



คำแนะนำเรื่องมาตรฐานการใช้ชีวิต ของนักเรียนโรงเรียนอมาตยกุลชั้น ป.4-6

1. เรื่องการใช้ชีวิต

- ตื่นนอนเองโดยผู้ปกครองสอนวิธีใช้นาฬิกาปลุก
- ดูทีวีวันละไม่เกิน 1 ชั่วโมง
- มีโต๊ะทำงานและจัดข้าวของบนโต๊ะทำงานอย่างเป็นระเบียบ
- เข้านอนก่อน 21.00 น.
- รับประทานอาหารเข้าทุกวัน
- เมื่อลุกขึ้นต้องเก็บเก้าอี้เข้าที่
- เมื่อถอดเสื้อผ้าแล้วทิ้งลงตะกร้าโดยไม่ต้องเตีอน
- ไม่เล่นเกมในวันธรรมดา วันหยุดเล่นไม่เกิน 2 ชั่วโมง
- ทำสมาธิเองวันละ 10 นาที
- ออกกำลังกายวันละ 30 นาที
- มีสมาธิกับงานอดิเรกที่ชอบ

2. เรื่องการเรียน

- มาโรงเรียนทันเวลาทุกวันและมาก่อนเวลา 10 นาที
- ทำตารางเลข 100 ซ่องเองทุกสัปดาห์
- ทบทวนบทเรียนที่บ้านทุกวัน ป.4 60 นาที ป.5 75 นาที
ป.6 90 นาที
- จัดสิ่งของในกระเป๋านักเรียนให้เป็นระเบียบ
- มีสมุดสรุปทุกวิชาและจัดทำสรุปไว้ให้เรียบร้อย

เราเชื่อว่าหากนักเรียนทุกคนใช้ชีวิตอย่างเป็นระบบ มีเวลาทำสมาธิ ออกกำลังกาย เล่นเกม และทบทวนบทเรียนอย่างเหมาะสม ก็จะเป็นคนที่สมบูรณ์ในทุกด้าน



คำแนะนำเรื่องมาตรฐานการใช้ชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยม

1. เรื่องการใช้ชีวิต

- ดูทีวี ฟังเพลง พุดโทรศัพท์ รวมกันไม่เกิน 1 ชั่วโมง
- มีโต๊ะทำงานและจัดข้าวของบนโต๊ะทำงานอย่างเป็นระเบียบ
- ไม่เล่นเกมในวันธรรมดา วันหยุดเล่นไม่เกิน 2 ชั่วโมง
- ทำสมาธิเองวันละ 15 นาที
- ออกกำลังกายวันละ 30 นาที
- มีสมาธิกับงานอดิเรกที่ชอบ
- ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เคารพและแสดงกิริยาที่ดีต่อทุกคน

2. เรื่องการเรียนรู้

- มาโรงเรียนทันเวลาทุกวันและมาก่อนเวลา 10 นาที
- ไม่พูดหรือลุกจากที่ในห้องเรียนเด็ดขาด
- ทบทวนบทเรียนที่บ้านทุกวัน ม.1 90 นาที ม.2 90 นาที
ม.3 90 นาที ม.4 120 นาที
ม.5 120 นาที ม.6 120 นาที
- มีสมุดสรุปทุกวิชาและจัดทำสรุปไว้ให้เรียบร้อย

เราเชื่อว่าหากนักเรียนทุกคนใช้ชีวิตอย่างเป็นระบบ มีเวลาทำสมาธิ ออกกำลังกาย เล่นเกม และทบทวนบทเรียนอย่างเหมาะสม ก็จะเป็นคนที่สมบูรณ์ในทุกด้าน