

1. ชื่อผลงาน / โครงการพัฒนา

- 1.1 ชื่อภาษาไทย โปรแกรมสร้างสุขด้วยสติ
- 1.2 ชื่อภาษาอังกฤษ Mindfulness creates happiness (MCH)

2. ชื่อหน่วยงาน / ทีม ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการราชนานุกูล ม่วงแค

3. ปีที่ดำเนินการ ปีงบประมาณ 2558

4. คำสำคัญ :

- 1. คุณค่าในตนเอง
  - 1.1 คุณค่าสำคัญของชีวิต
  - 1.2 รากฐานทางจิตใจของการพัฒนาคุณค่าในตน
- 2. เครื่องมือสร้างคุณค่าในตนเอง
  - 2.1 สมาธิ : พักจิตเพื่อคลายอารมณ์และความเครียด
  - 2.2 สติ : สร้างความสงบในการใช้ชีวิต

5. เป้าหมาย : อัตราการมีสมาธิเพิ่มขึ้นในเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา ร้อยละ 80

6. ปัญหาและสาเหตุ :

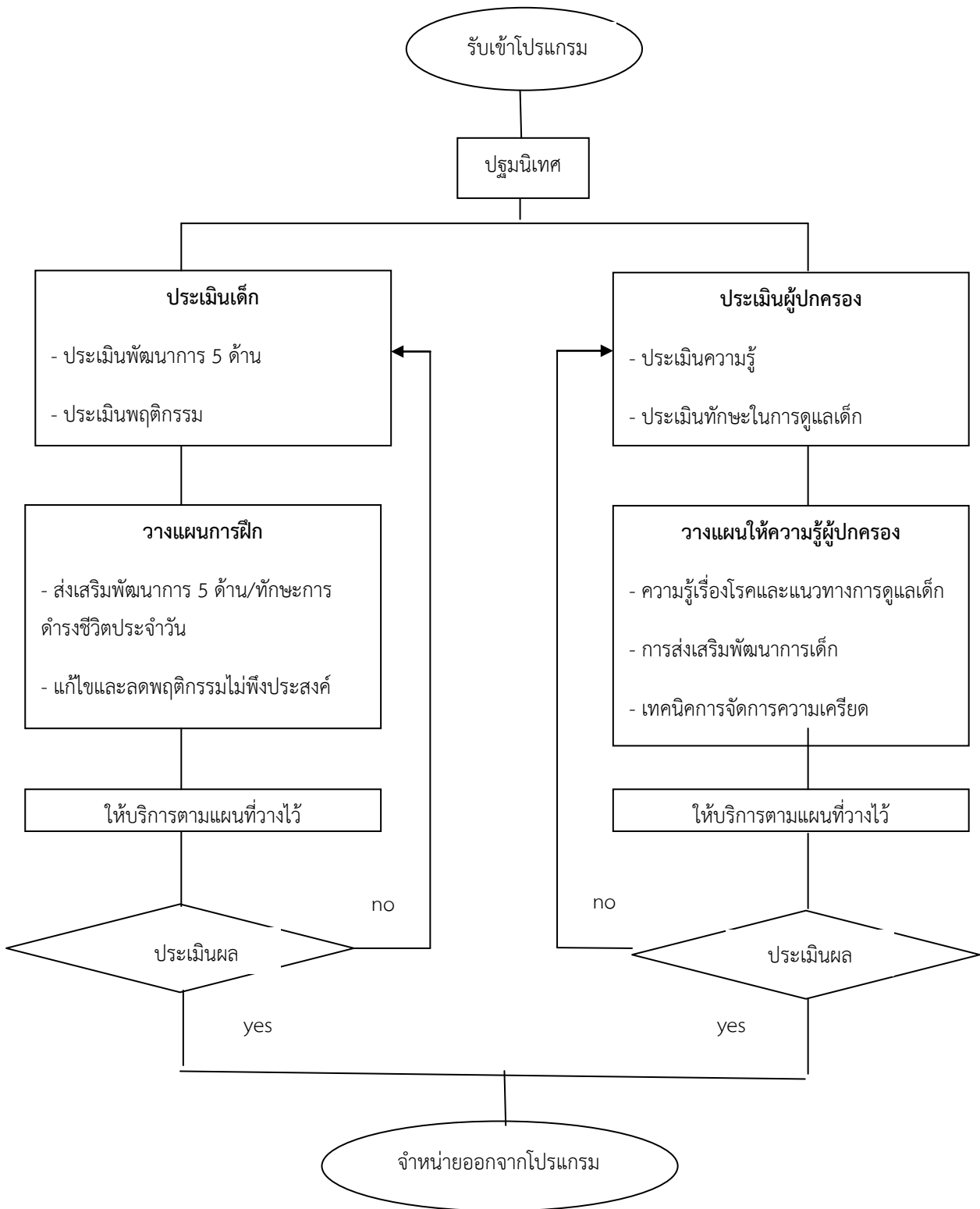
ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการราชนานุกูล ม่วงแค ให้บริการ เด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา อายุ 3-12 ปี จากงานพยาบาลผู้ป่วยนอก สัปดาห์ละ 5 วัน ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 8.30 -12.00 น. โดยประมาณเด็กจำนวน 3 - 12 คน /วัน ผู้ปกครองมาร่วมในกิจกรรมการฝึกทุกครั้ง เด็กเข้าร่วมโปรแกรม จำนวนเด็กต่อพยาบาลวิชาชีพ 1 : 3 - 6 คน/วัน ระยะเวลาสิ้นสุดโปรแกรม 60 ครั้ง

ลักษณะบริการเน้นการสนับสนุนและพัฒนาศักยภาพให้ครอบครัวของเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาได้ดูแลตนเอง รูปแบบการจัดบริการจึงแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือการเตรียมความพร้อมให้มีความพร้อมของเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา ในการใช้ชีวิตในชุมชน และการเตรียมผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก ให้สามารถดูแลเด็กด้วยตนเองในชุมชน หรือที่บ้านได้ อย่างมีความสุข

ปัญหาที่พบ คือ เด็กที่มารับบริการ อายุ 2 ช่วงวัย ทั้งเด็กเก่าและเด็กใหม่ยังมีปัญหา การเลี้ยงดูสมาธิสั้น ปัญหาการเคลื่อนไหว พฤติกรรมซ้ำซ้อน ไม่มีภาษาพูดและการช่วยเหลือตัวเองได้น้อย รวมทั้งผู้ปกครองยังมีปัญหาเศรษฐกิจ ขาดความรู้และความเข้าใจในการดูแลเด็ก ตลอดจนขาดอัตราการฝึกเด็กเป็นรายบุคคลไม่เพียงพอ เนื่องจากติดราชการอื่น รวมทั้งการก่อสร้างภายในศูนย์อีกด้วย ส่งผลให้ทั้งบุคลากร ผู้ปกครองและเด็กไม่ได้รับความสุขเท่าที่ควร

ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการราชนานุกูล ม่วงแค จึงได้ประยุกต์โปรแกรมสร้างสุขด้วยสติ Mindfulness creates happiness (MCH) ขึ้นมาใช้ในกิจกรรมการฝึกเพิ่มเติมในตารางทุกวัน

### โปรแกรมบริการเด็กที่มีความบกพร่องด้านพัฒนาการและสติปัญญา เพื่อกลับไปใช้ชีวิตในชุมชน



7. การวัดผลและการเปลี่ยนแปลง :

7.1 ก่อนแก้ปัญหา

7.1.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ตารางกิจกรรมประจำวันสำหรับเด็ก ตามโปรแกรมการบริการเด็กที่มีความบกพร่องด้านพัฒนาการและสติปัญญา เพื่อกลับไปใช้ชีวิตในชุมชน

วัน/เวลา	8 .30-9.00 น.	9.00 -9.30 น.	9.3.00-10.30 น.	10.30-11.00 น.	11.00-12.00 น.
จันทร์-ศุกร์	กลุ่มกิจกรรมเสริมทักษะทางสังคม (เคารพธงชาติ , สวดมนต์ , ออกกำลังกาย)	กลุ่มกิจกรรมเสริมทักษะทางสังคม/ภาษา และการรับรู้) (การเรียกชื่อ, การฟังคำสั่ง, การรอคอย )	ส่งเสริมพัฒนาการรายบุคคล	กลุ่มกิจกรรมเสริมทักษะด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่	กลุ่มกิจกรรมฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเอง/งานบ้าน -การล้างมือ -การจัดโต๊ะอาหาร -การรับประทานอาหาร -การแปรงฟัน

7.1.2 ประเด็นปัญหา

ประเด็นปัญหา	สาเหตุ / ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
ประเด็น 1 ข้อจำกัด บุคลากรไม่เพียงพอ 1 : 3 - 12 คน / วัน	ปัจจัยด้านบุคลากร ตัดราชการอื่น ลาพักผ่อน ลาป่วย ไม่มีผู้ทดแทน
	บุคลากรรับผิดชอบหลายหน้าที่บริหาร บริการ วิชาการ
ประเด็น 2 ผู้ปกครองมีความเครียด, ขาดความรู้และทักษะ	ปัจจัยด้านปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว
	ขาดความรู้ ความเข้าใจและทักษะ ในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
	มีบุตรที่ต้องเลี้ยงดูและภาระอื่นๆอีก
	จากการสร้างสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมและ การพูดคุย พบว่าผู้ปกครอง ในบางครั้งใช้ความรุนแรงกับเด็ก
ประเด็น 3 เด็กมีปัญหาหลากหลาย	ปัจจัยด้านภาวะและปัญหาพัฒนาการของเด็ก ทั้งร่างกาย อารมณ์และสมาธิ
	เด็กขาดการ ส่งเสริมพัฒนาการ
	เด็กมีอาการป่วย จากติดเชื้อง่าย สุขภาพไม่แข็งแรง
ประเด็น 4 สถานที่มีการก่อสร้างภายในศูนย์	พื้นที่มีขอบเขตจำกัดลดลง กิจกรรมทำไม่ได้เต็มที่
	บุคลากรและผู้ปกครอง เพิ่มการดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดมากขึ้น

## 7.2 วิธีการที่เลือกใช้มาแก้ปัญหาอย่างไร

จากแนวคิด โปรแกรมสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ( Mindfulness in Organization : MIO ) ของกรมสุขภาพจิต มุ่งให้เป็นการพัฒนาจิตแนวใหม่ ในการใช้ชีวิตประจำวันได้ง่าย และออกแบบการเรียนรู้เป็นการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ ( Action Learning ) โปรแกรมการพัฒนา จิตที่นำมาประยุกต์ใช้นี้ เพื่อพัฒนาจิตในระหว่างการทำงานและนำไปเชื่อมโยงกับการทำงานก่อน แล้วไปมีผลต่อการใช้ชีวิตส่วนตัว ตลอดจนครอบครัว ชุมชนและสังคมได้ โดยนำมาประยุกต์ใช้ในบางส่วนของกิจกรรมแบบบูรณาการทั้งบุคลากร ผู้ปกครองและเด็กไปพร้อมกัน

### บทนำการฝึก Body Scan (ฉบับย่อ 10 นาที )

- นั่งให้หลังตรง หลับตาเบา ๆ จากนั้น ให้เริ่มสังเกตค ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรด ปลายเท้า โดยสังเกตอย่างเป็นระบบ ไปทีละส่วน โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนย่อยๆ จนครบทุกส่วนของร่างกาย ดังนี้

- เริ่มจากบริเวณส่วนบนของศีรษะ ที่เป็นหนังศรีษะ (และมีเส้นผมขึ้นอยู่)ทั้งหมด รับรู้ลมหายใจไปด้วย และสังเกตไปด้วยว่าบริเวณหนังศรีษะ ในขณะนี้ มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เบาหนัก มีเหงื่อออก คัน เจ็บ ปวด ซ้ำ จิกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น

- ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านไปสำรวจความรู้สึกที่ใบหน้า แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงจนทำให้เป็นทุกข์ หรืออยากตอบโต้ เช่น เกา หรือขยับ ฯลฯ ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที โดยมีสติรู้ลมหายใจไปด้วย เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใด ๆ เช่น ไม่เกา ไม่ขยับตัว ถ้าความรู้สึกนั้นทุกข์ทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

- เลื่อนความสนใจต่อไปที่บริเวณลำคอ รับรู้ลมหายใจ และรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณลำคอ สังเกตความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกที่เกิดขึ้น

- เลื่อนความสนใจไปที่ต้นแขนขวา แขนขวา และมือขวา สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ว่ามีความรู้สึกอะไร เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เบาหนัก มีเหงื่อออก คัน เจ็บ ปวด ซ้ำ จิกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น แม้ความรู้สึกนั้นจะรุนแรง ก็ไม่ต้องไปโต้ตอบกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพียงแต่เฝ้าดูการเกิดขึ้นคงอยู่ และดับไปของมันเท่านั้น

- จากนั้น ก็เลื่อนความสนใจไปที่ต้นแขนซ้าย ข้างซ้าย แขนซ้าย และมือซ้าย ทั้งฝ่ามือและหลังมือตามลำดับ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่ไม่ต้องไปโต้ตอบกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น

- ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใดๆ ถ้าความรู้สึกนั้นทุกข์ทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

- จากนั้น ให้รู้ลมหายใจ และสังเกตบริเวณลำตัวส่วนหน้า ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ลำตัวส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น เย็น ร้อน คัน เจ็บ ปวด ซ้ำ จิกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น

- เลื่อนความสนใจไปที่ส่วนหลังของร่างกาย สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบริเวณหลังส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ให้เวลาจับความรู้สึกที่เกิดขึ้นสักครู่หนึ่ง รับรู้ว่าเกิดความรู้สึกอะไรบ้าง เช่น เจ็บ ปวด คัน มีเหงื่อออก ซ้ำ จิกจี้ เป็นต้น

- ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใด ๆ ถ้าความรู้สึกนั้นทุกข์ทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

- จากนั้น เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณต้นขา ขาขวา ตลอดไปจนถึงเท้าข้างขวา สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึก เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เบา หนัก มีเหงื่อออก คัน เจ็บปวด ซ้ำ จึกจี้ อึดอัด แน่น เป็นต้น

- จากนั้น เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณต้นขาซ้าย ตลอดไปจนถึงเท้าข้างซ้าย สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นเช่นกัน

- ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมาก ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาที เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ตอบโต้ใด ๆ ถ้าความรู้สึกนี้ นานทุกขุทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

- เมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนครบแล้ว ก็ให้ลองทำด้วยตัวเองอีกหนึ่งรอบ ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

- (เมื่อครบ 10 นาที) เมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกของร่างกายส่วนต่าง ๆ ครบแล้ว ก็ให้นั่งหลับตาสังเกตลมหายใจต่อสักครู่หนึ่ง แล้วจึงลืมตาขึ้นช้า ๆ ทำสมาธิแบบลืมตาอีกสัก 1 นาที จึงจบการฝึก

### บทนำการฝึกการแผ่เมตตาและให้อภัยผู้อื่น

เมื่อทำสมาธิและ Body Scanแล้ว

ขอให้รับรู้ลมหายใจ อย่างสงบและปล่อยวาง และพูดกับตัวเองในใจว่า

- ขอให้เธอและฉันจงให้อภัยแก่กัน
- ขอให้เธอและฉันเป็นสุข
- ขอให้เธอและฉันมีความสงบ
- ขอให้เธอและฉันมีมิตรไมตรี
- ขอให้เธอและฉันเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งหลายเกิด

ถ้ามีความคิดอื่นแทรกเข้ามาให้ตระหนักรู้แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ และตั้งใจอยู่กับคำพูดเหล่านั้น

จากนั้นให้จินตนาการถึงภาพบุคคลหรือสรรพชีวิตที่คุณรักขึ้นมาในวงจรแห่งความปรารถนาดีนั้นด้วย พร้อมกับพูดกับตัวเองในใจว่า

- ขอให้เธอและฉันเป็นสุข
- ขอให้เธอและฉันสงบ
- ขอให้เธอและฉันมีมิตรไมตรี
- ขอให้เธอและฉันเป็นอิสระจากความทุกข์เกิด

จากนั้น ขอให้แผ่เมตตาแก่สรรพชีวิตทั้งปวงในโลกนี้ ซึ่งมีความทุกข์เช่นเดียวกันด้วยสติที่รับรู้ลมหายใจไปด้วย และพูดกับตัวเองในใจไปด้วยว่า

- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายเป็นสุข
- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายสงบ
- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีมิตรไมตรี
- ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายเป็นอิสระจากความทุกข์เกิด

ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นเบา ๆ ทำสมาธิแบบลืมตา สัก 1 นาที

## บทนำการฝึก Focusing และ Labeling ต่อจาก Body Scan

- เมื่อฝึก Body Scan เสร็จแล้ว ให้หลับตา หายใจเข้าหายใจออกยาว ๆ สัก 3 ครั้ง
- จากนั้น ให้คิดย้อนไปถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านมา ในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ มาสักเหตุการณ์หนึ่ง พยายามทบทวนรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นให้ได้มากที่สุด เช่น เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นที่ไหน มีใครอยู่ในเหตุการณ์บ้าง บุคคลนั้นทำอะไร พู้อะไร แสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรบ้าง เป็นต้น
- จากนั้น ให้กลับมารับรู้ลมหายใจ และสำรวจความรู้สึก กที่เกิดขึ้นกับร่างกายส่วนต่าง ๆ ว่ามีความรู้สึกที่รุนแรงหรือไม่ เช่น รู้สึกร้อนที่ใบหน้า แน่นหน้าอก หัวใจเต้นแรง ฝ่ามือมีเหงื่อออก หายใจไม่สะดวก กลืนน้ำลายไม่สะดวก เป็นต้น (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที)
- ให้เฝ้าความรู้สึกทางกายในส่วนที่ชัดเจนที่สุด อย่างต่อเนื่องสัก 1 นาที แล้วจะพบว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง ลดระดับความรุนแรงลง และค่อย ๆ หายไป
- จะเห็นว่า การมีสติอยู่กับลมหายใจ พร้อมไปกับการรับรู้ความ เปลี่ยนแปลงของความรู้สึกทางร่างกาย จะช่วยทำให้เราอยู่กับความรู้สึกนั้นๆ ได้โดยไม่ต้องไปตอบโต้ หรือเป็นทุกข์ไปกับมัน หรือสามารถปล่อยวางได้นั่นเอง
- ในกรณีที่ไม่มีความรู้สึกทางร่างกายเกิดขึ้นอย่างชัดเจน ให้ระบุเป็นอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกโกรธ น้อยใจ เสียหน้า กลัว เศร้า วิตกกังวล เป็นต้น และเมื่อเฝ้าดูต่อไปไม่นาน ความรู้สึกเหล่านั้น ก็จะเปลี่ยนแปลง และหายไปโดยอัตโนมัติ (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที)
- คราวนี้ ให้ทำสมาธิแบบลิมิตา 1 นาที
- จะได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ความรู้สึกทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเปลี่ยนแปลงและดับไป โดยไม่ต้องไปตอบโต้ หรือรับเอามาเป็นความทุกข์อีกต่อไป
- คุณก็จะปล่อยวางได้มากขึ้น และมีความสุขมากขึ้นด้วย

ประเด็นปัญหา	วิธีการแก้ไข	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผลที่คาดว่าจะ ได้รับ	ตัวชี้วัดผลลัพธ์
<b>ประเด็น 1</b> ข้อจำกัด บุคลากรไม่ เพียงพอ 1 : 3-12 คน/วัน	1.ประเมิน /สอน ความรู้และทักษะให้ ผู้ปกครองเป็นรายบุคคล เพื่อให้ ส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้ด้วยตัวเอง 2. กิจกรรมกลุ่มส่งเสริมการเรียนรู้	ตั้งแต่ ปฐมนิเทศ (3 เดือน)	ผู้ปกครองสามารถ ส่งเสริมพัฒนาการ เด็กได้	-อัตราพึงพอใจ ของผู้ใช้บริการ มากกว่า 85 % -อัตราข้อ ร้องเรียนเป็น 0
<b>ประเด็น 2</b> ผู้ปกครองมี ความเครียด,ขาด ความรู้และทักษะ	1.ประเมินความเครียด 2.ประเมินความรู้ 3.ประเมินทักษะในการดูแลเด็ก	ตั้งแต่ ปฐมนิเทศ (3 เดือน)	-ผู้ปกครองมี ความเครียดลดลง -ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจ และมี ทักษะในการ ส่งเสริมพัฒนาการ เด็ก -ครอบครัวมีความ พร้อมในการดูแล ผู้ป่วย	-ผู้ปกครองมี ความเครียดต่ำ กว่า 25 คะแนน -จำนวน ผู้ปกครองราย ใหม่ ที่ผ่าน เกณฑ์การ ประเมิน ภาคปฏิบัติ มากกว่า 60 % ขึ้นไป
<b>ประเด็น 3</b> เด็กมีปัญหา หลากหลาย	1.ประเมินพัฒนาการ 5 ด้าน 2.ประเมิน/ ปรับพฤติกรรม 3.ประเมินความเสี่ยงทางคลินิก 4.กิจกรรมทักษะทางสังคม 5.กิจกรรมกลุ่มส่งเสริมการเรียนรู้	ตั้งแต่ ปฐมนิเทศ (3 เดือน)	-เด็กได้รับการดูแล ตามความต้องการ	ร้อยละของผู้ บกพร่องมี พัฒนาการดีขึ้น ตามศักยภาพ มากกว่า 80 %
<b>ประเด็น 4</b> สถานที่มีการ ก่อสร้างภายใน ศูนย์	1.ชี้แจงให้ผู้ปกครองรับทราบ 2.กำหนดขอบเขตการให้บริการ 3.มาตรการดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด	ตั้งแต่ ปฐมนิเทศ (3 เดือน)	ผู้ปกครองรับทราบ มีความเข้าใจ และ ปฏิบัติตามระเบียบ	ไม่มีอุบัติเหตุ/ ปัญหาในการ ดูแล /ฝึกเด็ก

## 7.1.1 ขั้นตอนการดำเนินงานหลังแก้ปัญหา

ตารางกิจกรรมประจำสัปดาห์

วัน / เวลา	8.00-9.00 น.	9.00-9.45 น.	9.45-10.30 น.	10.30-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-16.00 น.	หมายเหตุ
<b>วันจันทร์</b>	คัดกรองสุขภาพ เคาฯพรชชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย	MCH. กลุ่มทักษะทาง สังคม ภาษาและการรับรู้ ( เรียกชื่อ , ฟัง คำสั่ง , การรอคอย )	ส่งเสริมพัฒนาการ รายบุคคล	การฝึกการใช้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (เกม/ กีฬา)	ล้างมือ จัดโต๊ะอาหาร รับประทานอาหาร กลางวัน แปรงฟัน ล้างภาชนะ/ ซักผ้าเช็ด ปาก	สรุปทเรียน ทบทวนกิจกรรม การบ้าน	ทดลองใช้ชีวิต ในชุมชน	
<b>วันอังคาร</b>	คัดกรองสุขภาพ เคาฯพรชชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย	MCH. กลุ่มทักษะทาง สังคม ภาษาและการรับรู้ ( เรียกชื่อ , ฟัง คำสั่ง , การรอคอย )	ส่งเสริมพัฒนาการ รายบุคคล	การฝึกการใช้ กล้ามเนื้อมัดเล็ก และสติปัญญา (โลกสวยด้วยมือเรา /รักต้นไม้)	ล้างมือ จัดโต๊ะอาหาร รับประทานอาหาร กลางวัน แปรงฟัน ล้างภาชนะ/ ซักผ้าเช็ด ปาก	สรุปทเรียน ทบทวนกิจกรรม การบ้าน	ทดลองใช้ชีวิต ในชุมชน	
<b>วันพุธ</b>	คัดกรองสุขภาพ เคาฯพรชชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย	MCH. กลุ่มทักษะทาง สังคม ภาษาและการรับรู้ ( เรียกชื่อ , ฟัง คำสั่ง , การรอคอย )	ส่งเสริมพัฒนาการ รายบุคคล	การฝึกความเข้าใจ ภาษา / การใช้ ภาษา (นิทานพาเพลิน) / ศิลปกรรมบำบัด	ล้างมือ จัดโต๊ะอาหาร รับประทานอาหาร กลางวัน แปรงฟัน ล้างภาชนะ/ ซักผ้าเช็ด ปาก	สรุปทเรียน ทบทวนกิจกรรม การบ้าน	ทดลองใช้ชีวิต ในชุมชน	
<b>วันพฤหัสบดี</b>	คัดกรองสุขภาพ เคาฯพรชชาติ สวดมนต์	MCH. กลุ่มทักษะทาง สังคม	ส่งเสริมพัฒนาการ	การฝึกการช่วยเหลือ ตนเองและสังคม และนวด / sensory	ล้างมือ จัดโต๊ะอาหาร รับประทานอาหาร	สรุปทเรียน ทบทวนกิจกรรม	ทดลองใช้ชีวิต ในชุมชน	



	ออกกำลังกาย	ภาษาและการรับรู้ ( เรียกชื่อ , ฟัง คำสั่ง , การรอยคอย )	รายบุคคล	integration/ โยคะ	กลางวัน แปรงฟัน ล้างภาชนะ/ ซักผ้าเช็ด ปาก	การบ้าน		
<b>วันศุกร์</b>	คัดกรองสุขภาพ เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย	MCH. กลุ่มทักษะทาง สังคม ภาษาและการรับรู้ ( เรียกชื่อ , ฟัง คำสั่ง , การรอยคอย )	ส่งเสริมพัฒนาการ รายบุคคล	การฝึกพื้นฐาน งานบ้าน (งานครัว)	ล้างมือ จัดโต๊ะอาหาร รับประทานอาหาร กลางวัน แปรงฟัน ล้างภาชนะ/ ซักผ้าเช็ด ปาก	สรุปทเรียน ทบทวนกิจกรรม การบ้าน	ทดลองใช้ชีวิต ในชุมชน	

7.3 ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการแก้ปัญหาเป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยควรนำเสนอเป็นตาราง หรือกราฟ จะช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น

ตัวแปรที่ศึกษา	เป้าหมาย	ข้อมูลก่อนการแก้ปัญหา (ม.ค. – มี.ค. 58)	ข้อมูลหลังการแก้ปัญหา (เม.ย. – มิ.ย. 58)	เปรียบเทียบผล (เพิ่มขึ้น/ลดลง/เท่าเดิม)
-สมาธิในการฝึก กิจกรรมเด็กที่มี ความบกพร่อง ทางพัฒนาการ และสติปัญญา จำนวน 6 คน / 10 ครั้ง	อัตราการมีสมาธิ เพิ่มขึ้น ร้อยละ 80	ร้อยละ 62.5	ร้อยละ 87.5	เด็กมีสมาธิเพิ่มขึ้น ร้อยละ 25

#### 8. บทเรียนที่ได้รับ :

- บุคลากรมีการทำงานเป็นทีม มีความสุขในการทำงาน อัตราการลาป่วย ทั้งหมด 2 ครั้ง/1 คน , ยกเลิกการย้ายงาน / ลาออก ในปีงบประมาณ 2558
- ผู้ปกครองมีความผูกพัน กันมากขึ้น กระตือรือร้น มีน้ำใจช่วยเหลือกันและกัน และผ่านเกณฑ์การประเมินภาคปฏิบัติ มากกว่า 60 %
- เด็กบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา มีพัฒนาการทักษะดีขึ้นอย่างน้อย 1 ด้าน 100 % (ค่า DSI index )

9. การติดต่อกับทีมงาน :นางสาวเสาวลักษณ์ ช่างสมบูรณ์ ชื่อหน่วยงาน ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการราชนานุกูล ม่วงแค โทรศัพท์ 0 2234 0456 e-mail : c\_saovaluck@@hotmail.com

#### 10. คณะทำงาน :

10.1 นางสาวเสาวลักษณ์	ช่างสมบูรณ์	หัวหน้าทีม
10.2 นางสาว	เตชะมีนา	สมาชิก
10.3 นางสาวสุนีย์	เพ็งจันทร์	สมาชิก