



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์จิตวิทยาพัฒนาการและความสัมพันธ์ระหว่างวัย คณะจิตวิทยา โทร. 81339 โทรสาร 81195

ที่ อว. วันที่ 19 สิงหาคม 2565

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์กิจกรรมสร้างเสริมพัฒนาการเด็ก สำหรับบุตรหลานบุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรียน คณบดี / ผู้อำนวยการ / สถาบัน / ศูนย์ / สำนัก / วิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประชาสัมพันธ์กิจกรรมสร้างเสริมพัฒนาการเด็ก สำหรับบุตรหลานของบุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้วยศูนย์จิตวิทยาพัฒนาการและความสัมพันธ์ระหว่างวัย (Life Di Center) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้จัดโครงการให้บริการกิจกรรมสร้างเสริมพัฒนาการเด็ก สำหรับบุตรหลานของบุคลากรภายในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมพัฒนาการแก่เด็กโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาพัฒนาการ และเอื้อประโยชน์ให้แก่บุคลากร ในการนำบุตรหลาน เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมพัฒนาการในราคาย่อมเยา

โดยมีกิจกรรมให้บริการดังนี้ (รายละเอียดตามเอกสารแนบ)

กิจกรรม	ช่วงเวลาจัดกิจกรรม (จัดเฉพาะวันเสาร์)	จำนวนรับสมัคร	ค่าลงทะเบียน (บาท)
1) Life Di Kid Camp โปรแกรมสร้างเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม (Socio-Emotional Skills) สำหรับเด็กอายุ 3-7 ปี	ระหว่าง เสาร์ที่ 27 ส.ค.65 - เสาร์ที่ 26 พ.ย.65 (12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชม.)	อายุ 3-4 ปี จำนวน 5 คน อายุ 5-7 ปี จำนวน 5 คน	2,000.-
2) Executive Function (EF) for kids โปรแกรมพัฒนาทักษะทางปัญญาเพื่อการรู้คิด (สำหรับเด็ก อายุ 4-6 ปี)	ระหว่าง เสาร์ที่ 17 ก.ย.65 - เสาร์ที่ 17 ธ.ค.65 (12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชม.)	อายุ 4-6 ปี จำนวน 5 คน	1,500.-
3) Mindfulness in children workshop โปรแกรมการสร้างเสริมการมีสติในเด็ก (สำหรับเด็กอายุ 7- 12 ปี)	ระหว่าง เสาร์ที่ 17 ก.ย.65 - เสาร์ที่ 17 ธ.ค.65 (7 ครั้ง ครั้งละ 1 ชม.)	อายุ 7-9 ปี จำนวน 5 คน อายุ 10-12 ปี จำนวน 5 คน	1,000.-

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ไปยังบุคลากรในหน่วยงานด้วย จักขอบคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

คณบดี คณะจิตวิทยา

# กิจกรรมสร้างเสริมพัฒนาการเด็ก สำหรับบุตรหลาน บุคลากร จุฬาฯ

ให้บริการ 3 กิจกรรม !! จัดเฉพาะวันเสาร์



Scan เพื่ออ่านข้อมูลเพิ่มเติม  
และ สมัครร่วมกิจกรรม



## 1) Life Di Kid Camp

- สร้างเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมปฐมวัย
- รับสมัคร อายุ 3-4 ปี (5 คน) และ อายุ 5-7 ปี (5 คน)

2,000.-  
(กิจกรรม 12 ครั้ง)

## 2) EF for Kids

- สร้างเสริมทักษะทางปัญญาเพื่อการรู้คิดสำหรับเด็กวัยอนุบาล
- รับสมัคร อายุ 4-6 ปี (5 คน)

1,500.-  
(กิจกรรม 12 ครั้ง)

## 3) Mindfulness in children workshop

- สร้างเสริมสร้างเสริมการมีสติในเด็กวัยประถมศึกษา
- รับสมัคร อายุ 7-9 ปี (5 คน) และ อายุ 9-12 ปี (5 คน)

1,000.-  
(กิจกรรม 7 ครั้ง)

ด่วน!!

รับจำนวนจำกัด!!

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

Line : @Chulalifedi

โทร : 02-218-1339

\* หมายเหตุ : เนื่องจากเปิดรับจำนวนจำกัด : ขอสงวนสิทธิ์ บุคลากร 1 ท่าน นำบุตรหลานเข้าร่วมได้ ไม่เกิน 2 คน  
และเด็ก 1 คน เข้าร่วมได้เพียง 1 กิจกรรม

## 1) Life Di Kid Camp

### โปรแกรมสร้างเสริมทักษะทางอารมณ์และสังคมเด็กปฐมวัย (กลุ่มอายุ 3-4 ปี และ กลุ่มอายุ 5-7 ปี)

กิจกรรมสร้างเสริมพัฒนาการลูกน้อย ในด้านอารมณ์ และสังคม ผ่านกิจกรรมการเล่น เพื่อฝึกทักษะในการพัฒนาตนเอง 5 ด้านคือ

1) การรู้จักตนเอง : เด็กๆ จะได้สำรวจ ความคิดความชอบของตนเอง รู้จักตนเองในหลายๆ ด้าน เช่น สิ่งที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบ รู้เท่าทันความต้องการของตนเอง

2) การจัดการตนเอง : เด็กๆ ได้เรียนรู้ที่จะควบคุมตนเอง รู้จักบทบาทหน้าที่ที่ตนเองได้รับ ผิดชอบ การแบ่งเวลาและการจัดลำดับความสำคัญ

3) การสร้างความสัมพันธ์และทำงานร่วมกับผู้อื่น : เด็กๆ ได้เรียนรู้ถึงทักษะการเข้าสังคม การยอมรับในและเคารพในความแตกต่างระหว่างตนเองกับเพื่อนๆ เรียนรู้ที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา พัฒนาทักษะในการปรับตัว และสื่อสารอย่างสร้างสรรค์

4) การคิดและแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล : เด็กๆ ได้ฝึกคิดวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร เรียนรู้ที่จะกล้ารับผิดชอบในผลของการกระทำของตนเอง

5) การตัดสินใจ และการปรับตัวตามสถานการณ์ : ฝึกฝนความมั่นใจของเด็กๆ มีการตั้งเป้าหมาย และพยายามมุ่งมั่น รวมถึงแก้ปัญหาในสถานการณ์เฉพาะหน้าที่จะไปถึงเป้าหมาย ได้เรียนรู้ถึงหน้าที่และบทบาทของตนเอง การเคารพสิทธิของตนเอง และผู้อื่น รวมถึงรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อทำงานร่วมกัน



โดยกิจกรรมจะแบ่งเป็น 2 กลุ่มวัย คือ

- 1) เด็กเล็ก (อายุประมาณ 3 – 4 ปี) **รับสมัคร 5 คน**
- 2) เด็กวัยอนุบาล – ประถมต้น (อายุ 5 - 7 ปี) **รับสมัคร 5 คน**

**ปกติคอร์สละ : ~~12,000~~ บาท**

(12 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที) โดยนำเด็กมารับบริการที่ศูนย์ฯ

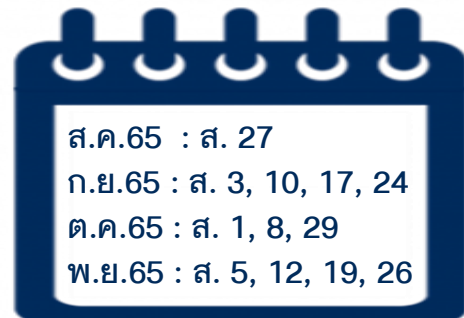
**Special promotions**

**ราคาพิเศษ  
เฉพาะบุคลากร จุฬาฯ**

**2,000.-**

#### ตารางกิจกรรม Kid Camp

**จัดกิจกรรมวันเสาร์  
เวลา 10.00-12.00 น.**



ส.ค.65 : ส. 27

ก.ย.65 : ส. 3, 10, 17, 24

ต.ค.65 : ส. 1, 8, 29

พ.ย.65 : ส. 5, 12, 19, 26

## กำหนดการกิจกรรม (วันเสาร์ 10.00 – 12.00 น.)

- 10.00 น. เด็กๆ เข้าร่วมกิจกรรม โดยแบ่งกลุ่มตามช่วงวัย (นักจิตวิทยาและผู้ช่วยฯ รวมอย่างน้อย 2 ท่าน ทำกิจกรรมกับน้องแต่ละกลุ่มในแต่ละครั้ง)
- 11.30 น. นักจิตวิทยาพบผู้ปกครอง เพื่ออธิบายกิจกรรมที่ได้ทำในแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้ปกครองรับทราบว่าเด็กๆ ได้รับการส่งเสริมทักษะทางสังคมในเรื่องใดบ้างในกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้ปกครองกลับไปส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้อย่างเหมาะสมหลังการอบรมได้ด้วยตนเอง

Topics	Objective	Focused Areas				
		Self Awareness	Self-Management	Social-Awareness	Relationship Skill	Decision Making
1) นี่ฉัน-นั่นเธอ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน</li> <li>เรียนรู้เอกลักษณ์ที่แตกต่างกัน</li> </ul>					
2) มนุษย์หลากหลาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>สำรวจและเรียนรู้จักตนเอง</li> <li>เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล</li> </ul>					
3) ฉันก็ทำได้นะ!	<ul style="list-style-type: none"> <li>สำรวจความสามารถของตนเอง</li> <li>พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง</li> </ul>					
4) วันนี้มีหลายฤดู	<ul style="list-style-type: none"> <li>สำรวจอารมณ์ต่างๆ</li> <li>เรียนรู้ความหลากหลายของอารมณ์</li> </ul>					
5) เมมผ่นก้อนนั้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>สำรวจและเรียนรู้เข้าใจอารมณ์ทางลบ</li> <li>เรียนรู้จักการจัดการอารมณ์ทางลบ</li> </ul>					
6) เข้า(ถึง)ใจ เข้า(ถึง)กัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)</li> <li>เรียนรู้จักการเป็นเพื่อนที่ดี</li> </ul>					
7) ภาษาดอกไม้	<ul style="list-style-type: none"> <li>การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ (การขอความช่วยเหลือ การขอบคุณ การขอโทษ การปฏิเสธ)</li> </ul>					
8) รอฉันรอเธออยู่	<ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกฝนทักษะการฟัง และทำตามคำสั่ง</li> <li>เรียนรู้จักการอดทนรอคอย</li> </ul>					
9) ตุ๊กตาล้ม(แล้ว)ลุก	<ul style="list-style-type: none"> <li>รู้จักความคิดยืดหยุ่น</li> <li>สำรวจการแก้ปัญหาและรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ด้วยวิธีการสร้างสรรค์</li> </ul>					
10) เลือกแล้วนะ!	<ul style="list-style-type: none"> <li>การตั้งเป้าหมาย</li> <li>การรับมือต่อการตัดสินใจของตนเอง</li> </ul>					
11) รวมกันเราเก่ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>เรียนรู้จักการเล่นร่วมและการทำงานเป็นทีม</li> <li>การยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น</li> </ul>					
12) สรุปบทเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้</li> </ul>					

### Process การรับบริการ

สมัคร และชำระเงินค่าลงทะเบียน

Admin ประสานงานในการ Confirm เวลานัดหมายก่อนถึงวันเริ่มกิจกรรม

เข้ารับบริการตามเวลาที่นัดหมาย โดยนำเด็กมาร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ฯ

## 2) EF : Executive Function (EF) for kids โปรแกรมพัฒนาทักษะทางปัญญาเพื่อการรู้คิด (อายุ 4-6 ปี)

Executive Function (EF) เป็นทักษะทางปัญญาที่เกิดจากการทำงานของสมองส่วนหน้า ทำหน้าที่จัดการ จัดระเบียบงาน เพื่อให้เด็กสามารถดำเนินการสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วง โดย EF มีพัฒนาการอย่างก้าวกระโดดและเห็นได้ชัดในช่วงวัยอนุบาล

Workshop นี้ออกแบบมาสำหรับสร้างเสริมพัฒนาการ EF ของน้องวัยอนุบาล โดยเน้นการพัฒนา 3 ทักษะ คือ

### 1) ทักษะในการควบคุมความสนใจ (attention shifting หรือ cognitive flexibility)

เป็นความสามารถในการเปลี่ยนความสนใจจากงานหนึ่ง ไปอีกงานหนึ่ง รวมถึงการเพิกเฉยต่อสิ่งที่ยกเว้นการทำงาน เมื่อเด็กสามารถเลือกสนใจสิ่งที่จำเป็น สามารถจดจ่ออยู่กับงานนั้นๆ ได้จนสำเร็จ การเลือกสนใจ ยังเชื่อมโยงกับการคิดนอกกรอบ มีส่วนในการคิดวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย

### 2) ทักษะในการจดจำข้อมูลและประมวลผล (working memory)

เป็นความสามารถในการเก็บจำข้อมูล จนกว่าทำงานสำเร็จ ซึ่งมีส่วนช่วยให้เด็กปฏิบัติตามคำสั่ง คำแนะนำ หรือทำตามแผนการต่างๆ โดยเฉพาะในงานที่มีหลายขั้นตอน เป็นทักษะสำคัญในการคิดเชื่อมโยงความรู้ต่างๆ เข้าด้วยกัน ช่วยในเรื่องการคิดในใจ เชื่อมโยงปัจจุบันกับอดีต หรือคาดการณ์ถึงอนาคต มีส่วนช่วยในการวางแผนงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### 3) ทักษะในการยับยั้งพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ (inhibitory control)

เป็นความสามารถในการยับยั้งพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ และเปลี่ยนไปทำพฤติกรรมที่มีความเหมาะสมมากกว่า ช่วยในการชะลอความเร็วในการตอบสนอง เพื่อคิดไตร่ตรองก่อนตอบสนองได้ โดยเมื่อเด็กสามารถยับยั้งพฤติกรรมตามความเคยชินได้ ก็สามารถใช้ความคิด วางแผน หรือตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้

ปกติ คอร์สละ ~~10,000.-~~ บาท (12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชม.)

รับสมัครจำนวน 5 คน

Special  
promotions

ราคาพิเศษเฉพาะบุคลากร จุฬาฯ

1,500.-

ตารางกิจกรรม EF for Kids

จัดกิจกรรมวันเสาร์

เวลา 10.00-11.00 น.

ก.ย.65 : ส. 17, 24  
ต.ค.65 : ส. 1, 8, 16, 29  
พ.ย.65 : ส. 5, 12, 19, 26  
ธ.ค.65 : ส. 10, 17

Process การรับบริการ

สมัคร และชำระเงินค่าลงทะเบียน

Admin ประสานงานในการ Confirm  
เวลานัดหมายก่อนถึงวันเริ่มกิจกรรม

เข้ารับบริการตามเวลาที่นัดหมาย โดย  
นำเด็กมาร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ฯ

### 3) Mindfulness in children workshop

#### โปรแกรมการสร้างเสริมการมีสติในเด็ก (อายุ 7-12 ปี)

(กลุ่มอายุ 7-9 ปี และ กลุ่มอายุ 10-12 ปี)

Workshop ที่ออกแบบมาสำหรับสร้างเสริมพัฒนาการด้านการฝึกสติ (mindfulness) ให้กับเด็กวัยเรียน (อายุ 7-12 ปี) ซึ่งเป็นช่วงวัยในการพัฒนากระบวนการรู้คิดเชิงรูปธรรม ใน workshop นี้ เด็กๆจะได้ทำกิจกรรมกลุ่มที่ถูกรวบรวมมาเพื่อเสริมสร้างการมีสติ (mindfulness) และการรู้ตัว (awareness) อันเป็นพื้นฐานสำคัญของกระบวนการเรียนรู้และทักษะพื้นฐานในการใช้ชีวิต รวมถึงการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก และการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ การเข้าใจในหลักเหตุและผลของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น การรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะกำกับตนเอง



โดยงานวิจัยเกี่ยวกับ mindfulness ชี้ให้เห็นว่า การฝึกสติในเด็กต้องอาศัยความต่อเนื่องในการฝึกฝน จึงจะช่วยให้เด็กๆ มีสติรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

**Recommend!!** ทำกิจกรรมต่อเนื่อง อย่างน้อย 3 ครั้ง จึงจะเริ่มเห็นผล และควรฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ อย่างน้อย 7 ครั้ง จึงจะเริ่มเกิดเป็นนิสัย

**รับสมัคร**

- อายุ 7-9 ปี จำนวน 5 คน
- อายุ 10-12 ปี จำนวน 5 คน

ปกติคอร์สละ : ~~7,000~~ บาท

Special promotions

1,000.-

ตารางกิจกรรม  
Mindfulness workshop

จัดกิจกรรมวันเสาร์

กลุ่มอายุ 7-9 ปี : เวลา 13.00-14.00 น.

กลุ่มอายุ 10-12 ปี : เวลา 15.00-16.00 น.



ราคาพิเศษเฉพาะบุคคลากร จุฬาฯ

หัวข้อกิจกรรม

- 1) มารู้จักกัน !!!
- 2) กิจกรรมฝึกสติผ่านการเคลื่อนไหว
- 3) กิจกรรมฝึกสติผ่านการสัมผัส
- 4) กิจกรรมฝึกสติผ่านการได้ยินและการได้กลิ่น
- 5) กิจกรรมฝึกสติผ่านการมองเห็นและการรับรส
- 6) เราคิดหรือรู้สึกอะไรนะ?
- 7) สรุปกิจกรรม

Process การรับบริการ

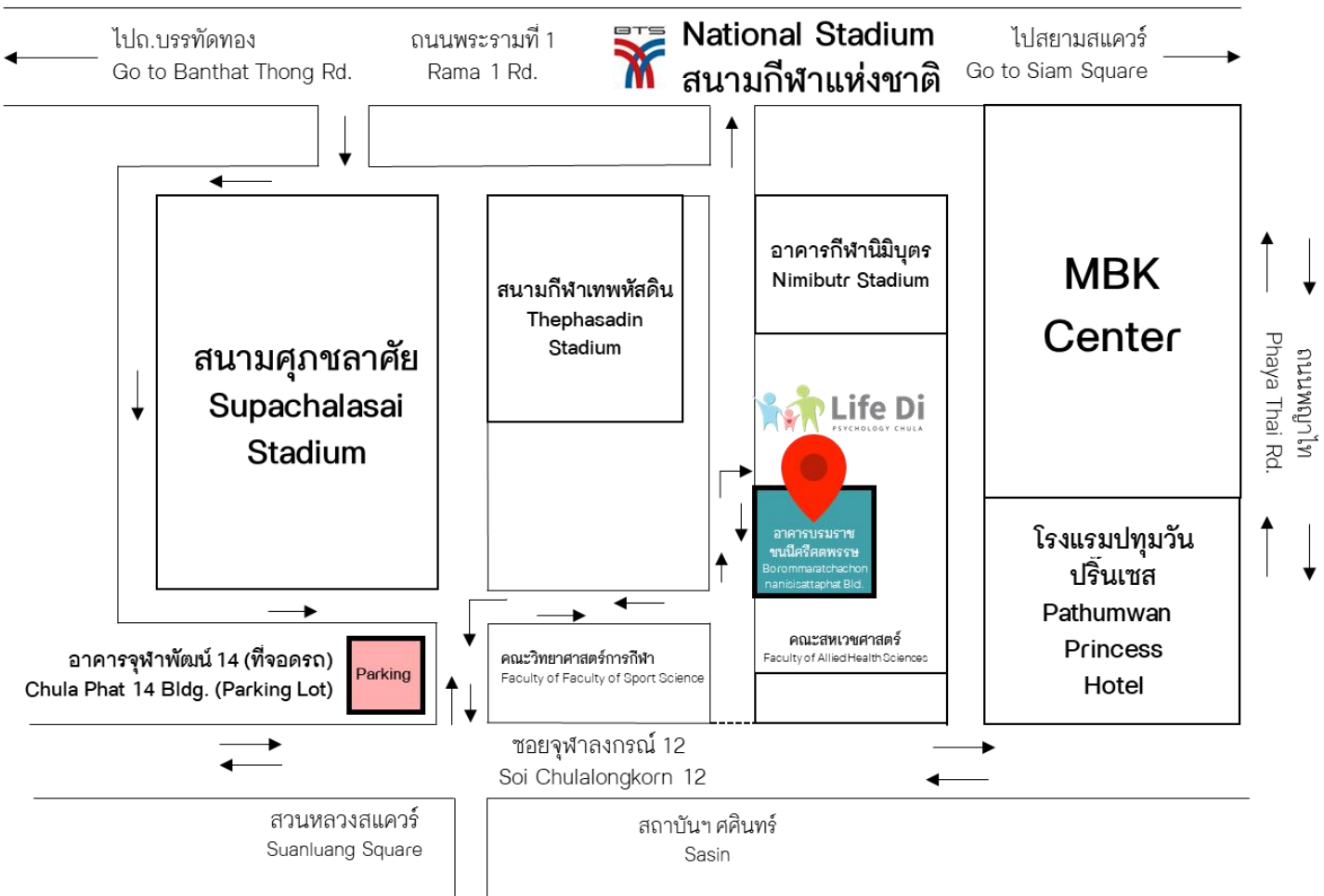
สมัคร และชำระเงินค่าลงทะเบียน

Admin ประสานงานในการ Confirm  
เวลานัดหมายก่อนถึงวันเริ่มกิจกรรม

เข้ารับบริการตามเวลาที่นัดหมาย โดย  
นำเด็กมาร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ฯ



## Location



ศูนย์จิตวิทยาพัฒนาการและความสัมพันธ์ระหว่างวัย (Life Di Center)  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 5 อาคารบรมราชชนนีศรีศดพรช  
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330

โทรศัพท์ : 02-218-1339  
Email : Chulalifedi@gmail.com  
Line : @Chulalifedi  
FB : Chulalifedi  
Website : www.Chulalifedi.com

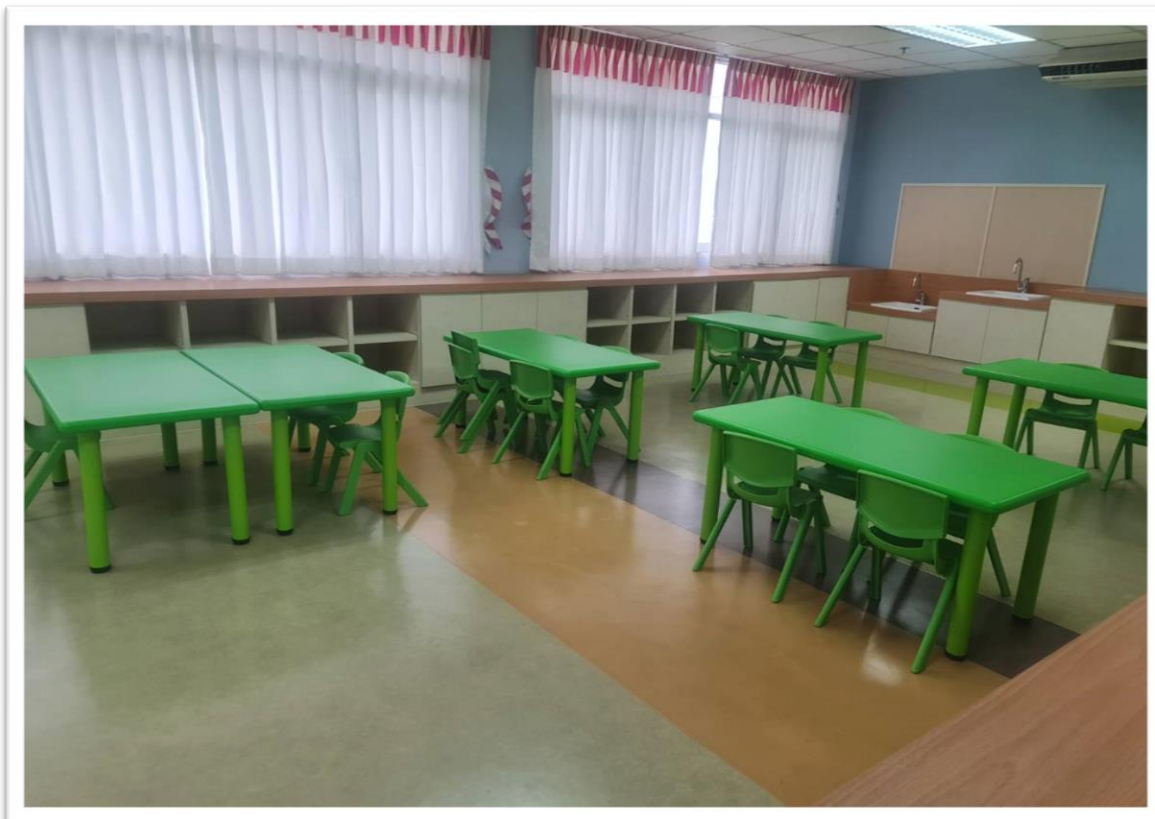
## Contact Us







## ห้องทำกิจกรรม ประเมิน และสร้างเสริมพัฒนาการเด็ก



## ห้องพักคอยสำหรับผู้ปกครอง



