

สอนลูกให้เป็นคนดี มีภูมิคุ้มกัน ในแบบฉบับของพ่อแม่ยุคใหม่

รวมบทความ ทักษะการแก้ไข และการดูแลเด็กที่ดีที่สุด

บทความ

เม.ย. 3, 2024

13นาที

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าการเลี้ยงลูกเพื่อให้ลูกได้เติบโตมาเป็นคนดีไม่ใช่เรื่องง่าย และไม่อาจเห็นผลได้ในระยะเวลาสั้น ๆ แต่การสอนลูกให้เป็นคนดีนั้นเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรปลูกฝังให้ลูกตั้งแต่ยังเล็ก และการเป็นต้นแบบที่ดีของคุณพ่อคุณแม่จะเป็นส่วนสำคัญต่อการช่วยให้ลูกได้เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีความรับผิดชอบ ดูแลตัวเองได้ มีโอกาสประสบความสำเร็จในอนาคต และสามารถที่จะเข้ากับผู้อื่นได้ดีในสังคมปัจจุบัน อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- การสอนลูกให้เป็นคนดี เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญควบคู่ไปกับการเลี้ยงดูลูกในด้านต่าง ๆ เพราะการปลูกฝังความดีกับลูกตั้งแต่เล็ก ๆ จะมีส่วนช่วยให้ลูกเติบโตมาอย่างมีคุณภาพและสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นในสังคมได้
- โดยธรรมชาติของเด็กมักจะเลียนแบบและ模仿คนใกล้ชิด การสอนลูกให้เป็นคนดีเป็นอีกหนึ่งบทบาทของคุณพ่อคุณแม่ที่จะเป็นแบบฉบับที่ดีให้กับลูกได้
- ในสังคมยุคนี้ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเลี้ยงดูสอนลูกให้เป็นคนดี นับว่าเป็นหน้าที่สำคัญของคุณพ่อคุณแม่ยุคนี้ ซึ่งต้องเสียสacrifice ความอดทนในการดูแล ความเข้าใจ ปัจจัยเหล่านี้นับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในอนาคต และสามารถช่วยให้ลูกเติบโตมาใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สอนลูกให้เป็นคนดีและมีภูมิคุ้มกัน สำคัญอย่างไร
- สอนลูกให้เป็นคนดีในยุคนี้ ต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง
- อยากสอนลูกให้เป็นคนดี พ่อแม่เองก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย
- การพาหนะลูก ทำได้ไหม แบบไหนถึงจะพอดี
- 12 วิธีสอนลูกให้เป็นคนดี สำหรับพ่อแม่ยุคใหม่

- 5 เทคนิคฝึกให้ลูกมีน้ำใจกับคนอื่น
- อย่าลืมสอนให้ลูกมีความภูมิใจในตัวเองอยู่เสมอ

ในสังคมยุคนี้ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเลี้ยงลูกให้เติบโตขึ้นมาอย่างมีคุณภาพทั้งการดูแลเอาใจใส่ทางด้านร่างกายและจิตใจ นับว่าเป็นบทบาทสำคัญไม่น้อยสำหรับคุณพ่อคุณแม่ในยุคนี้ ซึ่งหน้าที่นี้จำเป็นต้องเสียสละความอุดหนุนในการดูแล ความเข้าใจในตัวลูก การเป็นแบบอย่างที่ดีจากคุณพ่อคุณแม่ และการปลูกฝังพื้นฐานนิสัยที่ดีให้กับลูกตั้งแต่เล็ก จะมีส่วนช่วยทำให้ลูกเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีอย่างมีคุณภาพ ประสบความสำเร็จ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สอนลูกให้เป็นคนดีและมีภูมิคุ้มกัน สำคัญอย่างไร

การสอนลูกให้เป็นคนดีในปัจจุบัน นอกจากจะเป็นการเลี้ยงลูกให้เติบโตขึ้นมาอย่างมีคุณภาพแล้ว ยังมีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้าที่ลูกจะต้องก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มสอนให้ลูกตั้งแต่เด็ก ๆ โดยการถ่ายทอดความรู้จากประสบการณ์ การใช้ชีวิตประจำวัน หรือการพาลูกเข้าสังคมทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะทางสังคม สอนให้รู้จักแยกแยะสิ่งไหนดีหรือไม่ดี และภัยที่อาจเกิดขึ้นในทุก ๆ ด้าน การปลูกฝังสอนลูกให้เป็นคนดี และอธิบายการกระทำที่ไม่ดี มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันภัยเพื่อไม่ให้เกิดเรื่องอันตรายต่าง ๆ รวมถึงการมีนิสัยที่ดีติดตัวย่องเป็นที่รักต่อคนในสังคมอีกด้วย

สอนลูกให้เป็นคนดีในยุคนี้ ต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง

ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางสังคมและเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตคนรุ่นใหม่ ทำให้การดูแลเอาใจใส่มีน้อยลง บางครั้งการปล่อยให้ลูกเติบโตขึ้นเองโดยไม่มีเวลาดูแลหรือไม่มีคุณพ่อคุณแม่อยเป็นแบบอย่างแนะนำ อาจทำให้ลูกเติบโตมาในทางที่ผิดได้ ดังนั้น หน้าที่สำคัญของคุณพ่อคุณแม่นอกจากการเลี้ยงดูเอาใจใส่ลูกทั้งทางด้านร่างกาย โภชนาการที่ดี ให้ลูกได้เติบโตมา มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีความเฉลียวฉลาดแล้ว การดูแลทางด้านจิตใจสอนลูกให้เป็นคนดีเพื่อปลูกฝังความดี มีน้ำใจ ไม่เห็นแก่ตัว อันเป็นทักษะทางสังคมที่จะต้องติดตัวลูกไปในอนาคต ก็มีความสำคัญไม่น้อย การสอนลูกให้เป็นคนดีในยุคนี้ อาจมีปัจจัยหลายอย่างมาร่วมด้วย เช่น

1. การให้เวลา กับลูก

เนื่องจากครอบครัวส่วนใหญ่ที่คุณพ่อคุณแม่มีหน้าที่ภาระงานที่ต้องรับผิดชอบทั้งคู่ ถึงจะเหนื่อยและไม่มีเวลาส่วนตัว แต่การแบ่งเวลาใกล้ชิดกับลูกบ้างนั้นเป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน เพราะการดูแลทางพัฒนาการด้านจิตใจของลูกไม่มีคราฟท์เมื่อได้เกินกว่าคุณพ่อคุณแม้อีกแล้ว ดังนั้นการสอนลูกให้

เป็นคนดีในรอบด้าน เป็นสิ่งที่ควรเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก การปล่อยปละหรือตามใจลูกมากจนเกินไป อาจทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ขาดความรับผิดชอบ เป็นเด็กก้าวร้าว ไม่มีความอดทน ไม่รู้จักเห็นใจผู้อื่น หรือเข้ากับคนอื่นในสังคมไม่ได้ เป็นต้น

2. สังเกตพฤติกรรมของลูก

สำหรับในบางครอบครัวที่ไม่ได้อยู่เลียงดูลูกตลอดทั้งวัน ควรสังเกตดูว่าลูกมีปัญหาในการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในรุ่นเดียวกันหรือผู้อื่นดีหรือไม่ เช่น มีพฤติกรรมเอาแต่ใจตัวเอง ก้าวร้าว ฯลฯ คุณพ่อคุณแม่จะต้องคอยดูแลและดูแลสอน เช่น สอนให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง ลูกสามารถแสดงออกว่าไม่พอใจได้แต่ต้องแสดงออกให้เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว สอนให้รู้จักเอาใจเข้ามาใส่ใจเราสอนในการเคารพสิทธิของตนเองและควรเคารพสิทธิของผู้อื่นเช่นกัน เป็นต้น

3. การเรียนรู้ของลูก

เพราะครูคนแรกของลูกคือพ่อแม่ การให้ความรู้ที่ถูกต้องจะเป็นพื้นฐานสำคัญของความคิดที่จะต่อยอดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ที่ดีได้ คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยสอนทักษะการใช้ชีวิตต่าง ๆ สอนให้ลูกเป็นคนดี ให้ความรู้จากประสบการณ์โดยการพาลูกออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายนอก การมอบการศึกษาที่ดีให้กับลูก เพื่อให้เด็กรู้จักรับผิดชอบ มีวินัยในการเรียน รู้จักขวนขวยหาความรู้ เห็นความสำคัญในการเรียน เมื่อลูกมีการเรียนรู้เพิ่มเติมขึ้นจากสิ่งที่พ่อแม่สอน ก็จะช่วยให้เด็กสามารถมีมุมมองที่หลากหลาย สามารถคิดแก้ปัญหาได้กว้าง ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ลูกประสบความสำเร็จในอนาคต

4. การให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

สารอาหารที่มีประโยชน์จะมีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เสริมความฉลาด มีส่วนช่วยให้ลูกมีความคิดดี ๆ ทำสิ่งดี ๆ และช่วยเสริมสร้างร่างกายให้ลูกเติบโตแข็งแรงมีพลานามัยที่ดี

อยากร้อนลูกให้เป็นคนดี พ่อแม่เองก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย

ครอบครัว นับว่าเป็นหน่วยพื้นฐานเล็ก ๆ ที่สำคัญในสังคม การส่งเสริมเลี้ยงดูและสอนลูกให้เป็นคนดีได้ คุณพ่อคุณแม่คือกุญแจสำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก เพราะโดยธรรมชาติของเด็กมักจะเลียนแบบและมองคนใกล้ชิด ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากที่คุณพ่อคุณแม่จะสามารถดูแลและสอนลูกให้เป็นคนดีได้อย่างมีความสุข โดยอาจเริ่มจาก

1. เลี้ยงลูกอย่างมีความสุข

เมื่อคุณพ่อคุณแม่ใช้ชีวิตในการเลี้ยงลูกอย่างมีความสุข ก็จะส่งผลต่อทัศนคติการเลี้ยงลูกในเรื่อง

ต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น ลูกในวัยที่กำลังเรียนรู้จะซึมซับพฤติกรรมที่ดีจากตัวคุณพ่อคุณแม่ เมื่อพ่อแม่มีความสุข ก็จะทำให้ลูกได้รับความสุขดี ๆ ด้วยเช่นกัน

2. ไม่พยายามคาดหวังในตัวลูกมากจนเกินไป

เพราะเด็กไม่สามารถปรับตัวหรือมีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วเท่ากับผู้ใหญ่ การสอนลูกจึงจำเป็นต้องใช้เวลาและความอดทน การคาดหวังในสิ่งที่เกินวัยลูกหรือเน้นให้ลูกประสบความสำเร็จในเร้วัน อาจส่งผลให้เด็กมีความกดดัน วิตกกังวล และไม่มีความสุขได้ คุณพ่อคุณแม่ควรทำความเข้าใจในตัวลูก ชื่นชมเมื่อเห็นลูกมีความพยายาม ค่อย ๆ สอนเพื่อส่งเสริมศักยภาพในตัวลูกหรือปรับเปลี่ยนวิธีการสอนเพื่อให้เด็กค่อย ๆ ซึมซับ และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเองโดยไม่เกิดความกังวล

3. สอนลูกไปในทิศทางเดียวกัน

คุณพ่อคุณแม่ควรแบ่งบทบาทในการสอนลูก และมีทิศทางในการเลี้ยงดูให้สอดคล้องกัน เพื่อไม่ให้เด็กเกิดความสับสนว่าจะเชื่อคนไหนดีจนขาดความไว้วางใจ เช่น มารยาทในการเข้าสังคม การมีความเคารพต่อผู้ใหญ่ พด្ឋอย่างมีทางเสียง “ค่ะ/ครับ” การกล่าวคำทักษะ คำขอโทษ หรือการสอนลูกให้ทำงานบ้าน หน้าที่นี้อาจจะแบ่งให้คุณแม่ค่อยสอนลูก ฝึกทำให้เป็นนิสัยจะช่วยให้ลูกเป็นที่รักและเอ็นดูต่อผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รักษาความสะอาดของตนเอง ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมความภักดีใจในตัวเองได้ รวมถึงมีทักษะในการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย ในส่วนของคุณพ่ออาจจะดูแลลูกในด้านของความขยัน รักษาประยัต์ อดทน สอนลูกให้รักษาพ่อเพียงมีทักษะการใช้ชีวิตแบบเหมาะสม หรือสอนให้ลูกรู้จักกรักตัวเอง ดูแลตัวเองให้ดี สร้างความสุขให้กับตัวเองในเรื่องต่าง ๆ สอนให้ลูกคิดบวก เพื่อที่จะมีพลังรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในวันข้างหน้าได้ เป็นต้น เมื่อลูกพยายามทำสิ่งใดสำเร็จหรือผิดพลาด การชื่นชมและให้กำลังใจ พร้อมทั้งคอยเป็นที่ปรึกษา แนะนำแก่ไขปัญหา หากคุณพ่อคุณแม่แสดงให้ลูกเห็นถึงความสัมพันธ์ของครอบครัวที่ดี ร่วมกันแบ่งหน้าที่ดูแลเป็นอย่างดี ก็จะส่งผลให้ลูกเติบโตเป็นคนที่ดีได้

4. เลี้ยงลูกด้วยความใจเย็นและอดทน

การเลี้ยงดูลูกนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะบางครั้งเมื่อลูกดื้อหรือต่อต้านไปตามวัยก็ส่งผลต่ออารมณ์ คุณพ่อคุณแม่ได้เช่นกัน แต่ไม่ควรใช้อารมณ์หรือการข่มบังมาตราดให้ลูกกลัว เพราะความกลัวจะส่งผลให้เด็กเกิดการกดดัน มีแนวโน้มที่จะโกรหกและเกิดการต่อต้าน ดังนั้นหากช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่รู้สึกโกรธ อารมณ์ไม่ดี ควรจะจัดการอารมณ์ให้เย็นลงก่อนที่จะสอนลูก เมื่อลูกมองเห็นตัวอย่างที่ดีจากพ่อแม่ ก็จะเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ ไม่เกิดปัญหาทะเลกัน ซึ่งจะส่งผลต่อความสุขในครอบครัวตามมาด้วย

5. เป็นแบบอย่างที่ดีของลูกเสมอ

คุณพ่อคุณแม่เป็นคนที่อยู่ใกล้ชิดกับลูกมากที่สุด การใช้คำพูดและการกระทำของคุณพ่อคุณแม่ทั้ง

ในด้านคุณธรรม จริยธรรม การควบคุมอารมณ์ผิดถูก การแสดงความเห็นออกเห็นใจ มีส่วนสำคัญต่อ พฤติกรรมของลูกมากที่สุด เพราะการเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ รวมถึงการแสดงออกด้วยความรัก ความห่วงใย จะทำให้ลูกได้รับพฤติกรรมดี ๆ ติดตัวไปได้โดยอัตโนมัติ และจะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ปลูกฝังและสอนลูกให้เป็นคนดีได้ง่ายขึ้น

การดำเนินลูก ทำได้ใหม่ แบบไหนถึงจะพอดี

การกระทำและคำพูดจากพ่อแม่มืออาชีพลต่อตัวลูกทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม บางครั้งคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ทันที คำพูดและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ความตื่น หรือชูมั่งคับลูก มีผลกระทบต่อลูกโดยตรง และอาจสร้างปมด้อยในตัวเด็ก โดยเฉพาะเด็กในวัยที่สามารถเข้าใจความหมาย สื่อสารกับคุณพ่อคุณแม่ได้รู้เรื่อง อาจจะเก็บคำพูดหรือพฤติกรรมพ่อแม่ไปคิดมาก ทำให้รู้สึกสูญเสียความเชื่อมั่นหรือความภาคภูมิใจในตัวเองไป และอาจทำพฤติกรรมเลียนแบบนำไปใช้กับผู้อื่นได้ หรือบางครั้งอาจจะเกิดการต่อต้านและมีพฤติกรรมก้าวร้าวขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ของครอบครัวแย่ลงไปได้

ดังนั้น คำพูดหรือการกระทำการที่ดีควรเป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง เมื่่าว่าการดูหรือดำเนินเพื่อให้ลูกได้ตระหนักรถึงความผิด และเรียนรู้เพื่อแก้ไขหรือปรับปรุงพฤติกรรมตนเอง เพื่อที่จะไม่ให้กระทำผิดเกิดขึ้นอีก แต่การต่อว่า ดำเนินลูกด้วยถ้อยคำรุนแรง หรือการชี้ให้กลัว การบังคับ แม้กระหั่นจะทำให้เด็กตัวยการตี อาจไม่ใช่วิธีที่ควรนำมาใช้กับเด็ก ถ้าพบว่าลูกการทำตัวไม่น่ารัก ทำตัวไม่ดี การสอนลูกเป็นคนดี คุณพ่อคุณแม่อาจเริ่มต้นจาก

การซักถามหาสาเหตุที่ลูกต้อง

ก่อนที่จะดูหรือดำเนินลูกในทันที คุณพ่อคุณแม่ควรซักถามพูดคุยก่อน หากพบว่าลูกมีความผิดก็ว่ากันไปตามผิด เพราะความผิดพลาดน่าจะเกิดได้จากความพลอยไม่ได้ตั้งใจ สิ่งไหนที่ไม่ถูกต้อง คุณพ่อคุณแม่ก็ควรตักเตือน อธิบายเหตุผลให้ลูกได้มองเห็นผลลัพธ์ของการกระทำที่ดีและไม่ดี แนะนำทางแก้ปัญหาให้ลูกได้มีโอกาสปรับปรุงตัว และสอนให้ลูกรู้จักกล่าวคำว่า “ขอโทษ” เมื่อทำผิด

ให้โอกาสลูกได้ออกความคิดเห็น

เปิดโอกาสพูดคุยให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นในการกระทำนั้น ๆ และแสดงความรับผิดชอบ มีบทลงโทษในแบบที่ลูกรับรู้และเข้าใจว่าคุณพ่อคุณแม่ทำไปเพื่อยกสอนลูกให้เป็นคนดี ทำด้วยความรัก ไม่ใช่ความโกรธ

จัดการอารมณ์ตนเองให้ได้ก่อนดำเนินลูก

ในขณะเดียวกันการว่ากล่าวตักเตือน คุณพ่อคุณแม่ควรใช้คำพูดด้วยเสียงอ่อนโยน อารมณ์ที่ใจเย็น

กับลูกด้วย หากคุณพ่อคุณแม่ต้องการสื่อสารความรักให้ลูกฟัง ควรจัดการอารมณ์ตนเองให้ได้ เมื่อตั้งสติพร้อมแล้วก็ค่อยกลับมาพูดคุยและสอนลูก เมื่อพลง์ต่านี้ลูกไปแล้วก็สามารถกล่าวคำขอโทษออกมากได้ การแสดงออกปอบอนโนนด้วยความรักและให้กำลังใจแทนการตำหนินี้ จะมีส่วนช่วยให้ลูกมีความคิดบวก มีพลัง และมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งใหม่ให้ดีขึ้นและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

หลักเลี้ยงการตำหนิหรือดุว่าลูกต่อหน้าผู้อื่น

รวมถึงการเปรียบเทียบลูกกับเด็กคนอื่นด้วย คำพูดหรือการกระทำบางอย่างของคุณพ่อคุณแม่สามารถส่งผลกระทบต่อจิตใจของลูกได้ และทำให้ลูกรู้สึกอับอายจนอาจขาดความมั่นใจในตัวเอง มองตัวเองไม่มีคุณค่า และสร้างปมด้อยในใจของลูกได้

ตักเตือนลูกในพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่ใช่ตำหนิลูกที่ตัวตน

คุณพ่อคุณแม่ควรร่วมกับลูกในพฤติกรรมที่ลูกแสดงออกไม่น่ารักในสิ่งนั้น ๆ โดยตรง เช่น การพูดไม่เพาะ การขวางปัสsingของ ฯลฯ ซึ่งจะทำให้ลูกเข้าใจว่าการกระทำแบบนี้ไม่ดี พ่อแม่ไม่ชอบ และไม่ควรทำ มากกว่าการพูดไปว่าลูกนิสัยไม่ดี ที่อาจทำให้เด็กเข้าใจไปเองว่า คุณพ่อคุณแม่ไม่รักหรือไม่ยอมรับในตัวตนของเขาระบบ



12 วิธีสอนลูกให้เป็นคนดี สำหรับพ่อแม่ยุคใหม่

การสอนลูกให้เป็นคนดี เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญควบคู่ไปกับการเลี้ยงดูลูกในด้านต่าง ๆ เพราะการปลูกฝังความดีกับลูกตั้งแต่เล็ก ๆ จะมีส่วนช่วยให้ลูกเติบโตมาอย่างมีคุณภาพ และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ เคล็ดลับในการสอนลูกให้เป็นคนดีที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับการเลี้ยงดูในแบบฉบับของคุณพ่อคุณแม่เอง เช่น

1. สอนให้ลูกรู้จักรักตัวเอง

รู้จักรักปองตัวเองจากสิ่งที่ไม่ดี รวมถึงการดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมตามวัย เมื่อลูกเริ่มต้นที่จะรักตัวเองเป็นก็จะรู้จักแบ่งปันความรักให้กับผู้อื่น รู้จักที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา

2. สอนลูกให้รู้จักรหินอกเห็นใจผู้อื่น

มีนำ้ใจ เด็กที่รู้จักเอื้อเฟื้อเพื่อเพื่อนมีแนวโน้มที่จะปรับตัวเก่ง รู้จักรหินอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักรหินอกเห็นใจผู้อื่นมากกว่าจะไปดูถูกหรือกลั่นแกล้งเพื่อน (bully) และจะเป็นที่รักในสายตาของทุกคน

3. ให้ลูกได้มีความภาคภูมิใจในตนเอง

โดยการชื่นชมเมื่อลูกทำดี ซึ่งจะทำให้ลูกเห็นคุณค่าในตัวเอง และมีความเชื่อมั่น กล้าแสดงออก

4. ให้ลูกรู้จักรักษาความสุข

โดยเปิดโอกาสและความคิดให้ลูกได้ตัดสินใจด้วยตัวเอง ได้เลือกทำในสิ่งที่ลูกชอบหรือถนัดอย่างไรก็ตามคุณพ่อคุณแม่ควรแนะนำและดูแลลูกอย่างใกล้ชิด เนื่องจากปัญหาสังคมในยุคนี้ที่จำเป็นต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัยของเด็กด้วย

5. สอนลูกให้รู้จักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

หรือใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ที่จะส่งผลให้ลูกเป็นเด็กสุภาพอ่อนโยน ไม่ก้าวร้าวต่อครอบครัวและผู้อื่น

6. สอนลูกให้รู้จักรับผิดชอบและดูแลตนเองได้

คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมให้ลูกได้รับหน้าที่อย่างเหมาะสมตามวัย เช่น รู้จักดูแลตัวเองเมื่อตื่นนอน อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัวและรับประทานอาหารก่อนไปโรงเรียน การช่วยเหลืองานบ้าน เป็นต้น การช่วยเหลือและมีความรับผิดชอบต่อตัวเอง เป็นการช่วยเสริมสร้างทักษะในด้านต่าง ๆ ได้ดี และช่วยให้ลูกสามารถเข้ากับผู้อื่นได้

7. สอนลูกให้ฉลาดคิด

คุณพ่อคุณแม่สามารถปล่อยให้ลูกได้ลองคิดด้วยตัวเองเพื่อมองเห็นผลลัพธ์ในสิ่งที่ลูกเลือก หากการกระทำที่จะก่อให้เกิดแต่สิ่งดีตามมาก็จะได้ผลลัพธ์ที่ดีเกิดขึ้น หากผลลัพธ์นั้นแย่ ไม่ถูกต้อง เด็กก็จะได้เรียนรู้ในสิ่งที่ผิดพลาดและไม่คิดจะทำซ้ำอีก อย่างไรก็ตามคุณพ่อคุณแม่สามารถเป็นที่ปรึกษาแนวทางในการตัดสินใจของลูกได้ เพื่อลูกจะได้เข้าใจผลลัพธ์ได้อย่างชัดเจนขึ้น

8. พาลูกเข้าสังคม

โดยพาลูกออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกบ้าน เปิดโอกาสให้ลูกได้เล่น พูดคุย และเปลี่ยนความคิด กับเพื่อน ๆ ซึ่งจะมีส่วนช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคมให้กับลูก ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ในสังคมได้ และเรียนรู้มารยาทที่ดีในการเข้าสังคมด้วย

9. สอนให้ลูกคิดบาง

ให้กำลังใจตัวเอง มองโลกในแง่ดีในวันที่ต้องเจอกับอุปสรรค เพื่อที่จะสามารถรับมือกับปัญหา มีสติ คิดแก้ไขและก้าวเดินต่อไปได้ การที่จิตใจดีเข้มแข็งจะช่วยให้ลูกสามารถจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลได้ดีขึ้นกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย จะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นมาอย่างมีความสุข และมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงานในอนาคต

10. ส่งเสริมลูกให้มีอีคิว E.Q

สอนลูกให้รู้จักรับธรรมชาติของอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อเรารู้สึก ถ้าลูกเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ของตัวเองได้เร็ว ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธ เสียใจ หรือผิดหวัง ก็จะเป็นเด็กที่มีความสุข เด็กที่มีอีคิวสูงจะช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี เป็นเด็กที่ร่าเริง แจ่มใส

11. สอนให้ลูกรู้จักรอดทนและรอคอย

เด็กที่ไม่มีความอดทน ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ จะกล้ายเป็นเด็กที่เออແຕ່ໄຈ หัวร้อน ไม่มีใคร

อย่างเข้าใจล้ำ

12. เล่นนิทานความดีให้ลูกฟัง

หนังสือนิทานหรือเล่นนิทานให้ลูกฟังคุณพ่อคุณแม่สามารถแต่งเรื่องเล่าด้วยการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ความดีให้ลูกฟัง ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้มองเห็นภาพและเข้าใจได้มากขึ้น

5 เทคนิคฝึกให้ลูกมีน้ำใจกับคนอื่น

การฝึกให้ลูกมีน้ำใจต่อผู้อื่น รู้จักแบ่งปัน เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตมาเป็นคนที่ดี สามารถเริ่มต้นปลูกฝังความมีน้ำใจให้ลูกได้ตั้งแต่ยังเล็ก โดยใช้เทคนิค่าย ๆ เช่น

1. มีคุณพ่อคุณแม่เป็นแบบอย่าง

ต้นแบบของการแสดงความมีน้ำใจ รู้จักแบ่งปันผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว เกิดขึ้นได้จากการที่ลูกมองเห็นจากคนในครอบครัว และจะซึมซับพฤติกรรมเหล่านี้ติดตัว เพราะความเคยชินที่ได้เห็นคุณพ่อคุณแม่ทำบ่อย ๆ จะทำให้ลูกได้เรียนรู้ว่า การแบ่งปันมีน้ำใจกับผู้อื่นเป็นเรื่องดีที่ควรทำ ซึ่งจะส่งผลให้ลูกเติบโตมาเป็นคนดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีการเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ ช่วยเหลือกัน และยังเป็นส่วนเติมเต็มให้สังคมในยุคนี้ให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น

2. ใช้คำพูดชมเชย

เมื่อลูกรู้จักเป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่น เช่น “ลูกเป็นเด็กน่ารักที่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา” หรือ “ลูกเป็นเด็กดี ที่รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น” เป็นต้น

3. ใช้คำถามชวนคุยเพื่อให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น

เช่น “คุณยายถือของหนัก เรามาช่วยคุณยายถือของกันดีไหมนะ” หรือ “วันนี้ลูกแบ่งปันอะไรให้เพื่อนบ้าง” เป็นต้น

4. สอนลูกให้รู้จักการช่วยเหลือ

ผ่านการกระทำในกิจวัตรประจำวัน เช่น ให้ความช่วยเหลือกับคนอายุน้อยกว่า ผู้สูงวัย อย่างการลูกเสียสละเก้าอี้ให้นั่งบนรถสาธารณะ แบ่งปันอาหารหรือขนมอร่อย ๆ ที่ทำให้เพื่อนบ้านได้ลองชิม หรือพาลูกออกไปร่วมทำกิจกรรมอาสา เป็นต้น

5. สอนลูกให้รู้จักให้กำลังใจคนอื่น ๆ

เช่น รู้จักให้กำลังใจหรือปลอบโยนด้วยคำพูดดี ๆ กับเพื่อน หากพบว่าเพื่อนกำลังไม่สบายใจ หรือ การส่งยิมและทักทายคนที่รู้จักกันบ้างว่าเป็นการส่งผ่านกำลังใจดี ๆ ไปให้

การที่คุณพ่อคุณแม่สอนลูกให้เป็นคนดีมีน้ำใจ รู้จัช่วยเหลือผู้อื่น จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ลูกมีความสุขและให้ลูกเติบโตมาเป็นคนดีในสังคม นอกจากนี้ยังช่วยให้ลูกกล้าเผชิญกับปัญหา และสามารถรับมือกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้

อย่าลืมสอนให้ลูกมีความภูมิใจในตัวเองอยู่เสมอ

การมีตัวตนและเป็นที่ยอมรับ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มองเห็นคุณค่าในตัวเองและเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองหรือ Self esteem หากคุณพ่อคุณแม่ช่วยส่งเสริมลูกในด้านนี้ตั้งแต่เล็ก ๆ ก็จะทำลูกมีกำลังใจที่ดี รับรู้ว่าตัวเองมีความสามารถ มีความมั่นใจ พร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและคนในครอบครัว รวมถึงคนรอบข้างและสังคมด้วย คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับลูกได้ เช่น

- การยอมรับและชื่นชมในสิ่งที่ลูกเป็นหรือแสดงออก พยายามสนับสนุนในเรื่องที่ลูกสนใจหรืออยากเรียนรู้ พูดให้กำลังใจ และช่วยต่อความพยายามของลูกผ่านคำพูดในเชิงบวกและการแสดงออกด้วยความรักและจริงใจ
- ไม่ควรเปรียบเทียบลูกกับคนอื่นไม่ว่าจะเป็นพี่น้องหรือเพื่อนสนิท การเปรียบเทียบอาจทำให้เด็กกล้ายเป็นคนขี้อิจฉา ตรงกันข้ามกับเด็กที่ไม่ถูกเปรียบเทียบที่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่ายและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- เปิดโอกาสให้ลูกได้มีการแสดงออกทางความคิดและตัดสินใจ เพื่อที่จะได้ภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเองหรือยอมรับความผิดพลาด โดยมีคุณพ่อคุณแม่เป็นที่ปรึกษาอยแนะนำทางและสนับสนุนเพื่อให้ลูกมองเห็นความสามารถของตนเอง
- ให้ความสนใจในตัวลูก เพื่อเป็นการแสดงออกว่าลูกมีความสำคัญแค่ไหนกับครอบครัว คุณพ่อคุณแม่ควรให้เวลากับลูกด้วยการพูดคุย ออกไปทำกิจกรรมร่วมกัน การเล่น หรือการแสดงออกถึงความรู้สึกด้วยการตอบกอด ปลอบโยนอุ่นมาให้ลูกได้เห็นว่าเป็นคนที่พ่อแม่รักมากแค่ไหน
- ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้และลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองตามช่วงวัย จะมีส่วนช่วยสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของลูกได้ เช่น

วัยเด็กเล็ก: ให้ลูกได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เช่น ดูนิทรรศการ ศิลปะ หรือเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับช่วงวัย ให้ลูกได้มีส่วนร่วมในการทำงานบ้านเล็กน้อย เช่น ช่วยคุณแม่ตากผ้าหรือเก็บผ้า ช่วยเช็ดโต๊ะ เป็นต้น

วัยเด็กประถม: แบ่งหน้าที่ให้ลูกมีส่วนรับผิดชอบในงานบ้านที่เหมาะสมตามวัย เช่น ช่วยคุณแม่ล้างจาน กวาดพื้น รถนำต้นไม้ ให้อาหารสัตว์เลี้ยง เป็นต้น ให้ลูกได้มีส่วนร่วมหรือทำกิจกรรมในงานโรงเรียน เช่น กีฬา สี รวมถึงการพูดคุย เชย ให้ร่วมคลุมความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือให้กำลังใจในความพยายามของลูก และการสอนลูกให้รู้จักมีน้ำใจ แบ่งปันคนอื่น

เด็กที่มีความภาคภูมิในใจตนเอง จะรู้สึกดีกับตัวเองและแสดงออกถึงความมั่นใจ มีทัศนคติในการคิดบวกมองโลกในแง่ดี มองเห็นคุณค่าของตัวเองพอที่จะรับมือกับผู้อื่นที่ชอบดูถูกหรือไม่เคารพในสิทธิของผู้อื่น เรียนรู้จากความผิดพลาดของตนเองและพร้อมแก้ไขปรับปรุงไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ลูกกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น พูดคุยกับพ่อแม่ได้อย่างเปิดเผยมากขึ้น ตรงข้ามกับเด็กที่มีความภาคภูมิในใจตนเองทำทามักจะมองโลกในแง่ร้าย จะคอยมีความกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง มองตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ อ่อนไหวและถูกผู้อื่นซักนำได้ง่าย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการเลี้ยงดูลูกให้เติบโตมาเป็นคนดีในสังคมนี้ อาจไม่ได้มองเห็นในระดับใกล้ๆ แต่การสอนลูกให้เป็นคนดี มีน้ำใจ หรือมีความภูมิใจในตนเองนั้น เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรมองข้ามตั้งแต่ลูกยังเล็ก เพราะการดูแลเอาใจใส่ ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพในการเลี้ยงดูลูก ส่งเสริมและสนับสนุน คอยชี้แนะแนวทางถูกผิด รวมถึงการป้อนแบบอย่างที่ดี และความรักความอบอุ่นของคุณพ่อคุณแม่ที่มอบให้ ปัจจัยเหล่านี้นับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในอนาคต และมีส่วนช่วยกล่อมเกลาจิตใจให้ลูกเติบโตมาเป็นคนดีมีคุณภาพและมีความสุขได้แน่นอน

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- สฟิงโกลไมอีลิน และ แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- ไพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- ไพรไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทราบ
- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยชน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกฉลาด สมองไว เติบโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- นมกล่องเด็ก UHT เลือกนม UHT สำหรับเด็ก แบบไหนมีสารอาหารสำคัญ
- นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป นม UHT เด็ก 1 ขวบ เพื่อพัฒนาการสมองลูก
- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมผงสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

อ้างอิง:

1. รักมากไป ทำร้ายลูกไม่รู้ตัว, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. How to เลี้ยงลูกอย่างไรให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ, มูลนิธิคุณย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
3. 9 เรื่องที่ควรสอนลูกสำหรับการมีอนาคตที่ดี, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพ
4. เลี้ยงลูก เลี้ยงภาย อย่าลืมเลี้ยงใจ, โรงพยาบาลโนรมย์
5. เลี้ยงลูกให้เป็นเด็กดีและเก่ง, สมาคมพยาบาลกุฎามเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย
6. 6 วิธีเลี้ยงลูกอย่างไรให้มีความสุข, มูลนิธิเด็กโซสະแห่งประเทศไทย

7. 8 คำพูดที่ไม่ควรพูดกับลูก, โรงพยาบาลสมมิติเวช
8. สอนลูกให้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy), มูลนิธิยุวพัฒน์
9. เลี้ยงลูกอย่างไรให้มี E.Q.สูง, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
10. 6 วิธีสอนลูกให้รู้จักการรอคอยและอดทน, โรงพยาบาลบางปะกอก
11. รักลูกให้ถูกทาง ต้องสอนให้ลูกมีนำใจ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
12. วิธีเสริมสร้างพลังใจให้แก่ลูก, โรงพยาบาลรามคำแหง
13. เทคนิคที่ทำให้เจ้าตัวเล็ก ภาคภูมิใจในตัวเอง, โรงพยาบาลเวชธานี

อ้างอิง ณ วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ้าแอล์ฟ สปีดโก ไม้อีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น