



บทความ

## 8 วิธีสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้ครอบครัวอบอุ่น

ก.ย. 17, 2025

2 นาที

การสร้างครอบครัวที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นและความสุขไม่ใช่เรื่องยาก แต่รู้จักสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้ทุกคนในครอบครัวตามวิธีเหล่านี้

### คำถามที่พบบ่อย

# เวลาทะเลาะกันในบ้าน ควรจัดการกับปัญหาอย่างไรไม่ให้บานปลายคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติที่ต้องมีกระทบกระทั่งกันบ้างคะคุณแม่ ลองตั้งกฎง่ายๆ ในบ้านว่า "เราจะคุยกันด้วยเหตุผล ไม่ใช่ใช้อารมณ์" ค่ะ เมื่อมีปัญหาให้ "หยุด" ก่อน รอให้ใจเย็นลง แล้วค่อยหันหน้ามาคุยกันค่ะ การสอนให้ทุกคนรู้จักรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายโดยไม่ตัดสิน และร่วมกันหาทางออก จะช่วยเปลี่ยนทุกปัญหาให้กลายเป็นบทเรียนที่สร้างความเข้าใจให้กันมากขึ้นค่ะ หากปัญหาความขัดแย้งรุนแรงและจัดการได้ยาก ควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัวสัมพันธ์นะคะ

# ลูกๆ ทะเลาะกันบ่อยมากเลยคะ จะสอนให้เขารักกันได้อย่างไรคะ?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าเป็นเรื่องที่ทำให้คุณแม่ปวดหัวได้ทุกวัน! สิ่งสำคัญคือคุณพ่อคุณแม่ต้องแสดงความรักต่อลูกทุกคนอย่าง "เท่าเทียมกัน" ให้เขาเห็นเป็นตัวอย่างค่ะ และสร้างโอกาสให้เขาได้ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นทีมบ่อยๆ เช่น ช่วยกันทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ หรือเล่นเกมที่ต้องร่วมมือกันค่ะ การสอนให้เขารู้จักแบ่งปันและเห็นใจซึ่งกันและกันจะช่วยลดความขัดแย้งลงได้ค่ะ หากปัญหาพี่น้องทะเลาะกันรุนแรงและส่งผลกระทบต่อจิตใจ ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กค่ะ

# รู้สึกวาททุกคนในบ้านต่างคนต่างอยู่ ไม่ค่อยมีเวลาให้กันเลยคะ จะทำยังไงดี?

คลิก

ลองเริ่มต้นจาก "มือเย็นพร้อมหน้า" ดูลิสคะ! แค่วันละ 1-2 ครั้งก็ได้ค่ะ ให้เป็นช่วงเวลาพิเศษที่ทุกคนจะวางมือถือลงแล้วพูดคุยถึงเรื่องราวในแต่ละวันของตัวเองค่ะ หรืออาจจะจัด "คืนกิจกรรมครอบครัว" สัปดาห์ละครั้ง เช่น คืนดูหนัง หรือคืนเล่นเกม ก็เป็นวิธีที่ดีในการสร้างความผูกพันและเสียงหัวเราะค่ะ การสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญ หากต้องการแนวทางเพิ่มเติม การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัวสามารถช่วยได้ค่ะ

เพียงแค่สร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีขึ้นมาเท่านั้น แต่การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อให้ครอบครัวอบอุ่นสามารถทำได้ยังไง เราก็มีวิธีมาแนะนำให้คุณได้ลองทำตามกันอีกเช่นกัน



## หมั่นเติมความรักให้แก่กันอยู่เสมอ

ครอบครัวจะอบอุ่นและมีความสุขได้ ถ้าทุกคนหมั่นเติมความรักให้แก่กันและกันอยู่เสมอ โดยปกติครอบครัวส่วนใหญ่มักจะมองข้ามความสำคัญตรงจุดนี้ไป โดยลืมนึกถึงไปว่าแม่จะอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวแล้ว ต่างคนก็ต่างต้องการความรักและความเอาใจใส่กันเป็นประจำทุกวันอยู่ดี ดังนั้นมาเติมความรักให้แก่กันเพื่อการเป็นครอบครัวอบอุ่นดีกว่า ทั้งนี้ก็สามารถเติมความรักได้ ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกันพ่อแม่ลูก การหยอดคำหวานหรือบอกรักวันละนิด และการใส่ใจกันและกันแม้จะเป็นเพียงแค่เรื่องเล็กๆ ก็ตาม

## จัดการปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ

การอยู่อาศัยร่วมกันเป็นครอบครัว ก็ต้องมีปัญหากระทบกระทั่งและปัญหาอื่นๆ เข้ามาให้ต้องปวดหัวกันอยู่เสมอ แต่หากคุณสามารถที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้อย่างมีสติ ก็จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ดี และทำให้ครอบครัวมีแต่ความอบอุ่นและมีความสุขได้อย่างแน่นอน ดังนั้นมาจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติโดยไม่ใช้อารมณ์กันดีกว่า แล้วครอบครัวที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น จะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม

## จับเข่า หันหน้า พูดคุยกันในทุกเรื่อง

แน่นอนว่าต่างคนต่างมีปัญหาและมีเรื่องที่ไม่สบายใจได้ตลอดเวลา แต่หากเก็บเอาไว้โดยไม่พูดออกมาก็จะทำให้เกิดการเก็บกดจนทะเลาะเบาะแว้งกันได้ในที่สุด โดยเฉพาะเมื่อมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน หากต่างคนต่างเอาแต่ความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ ก็จะทำให้เกิดปัญหากับการใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างง่ายดายมากยิ่งขึ้น ดังนั้นเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้ครอบครัวมีความอบอุ่นมากขึ้น แนะนำให้หันหน้ามาพูดคุยกันในทุกเรื่องจะดีกว่า เพราะจะได้ช่วยกันแก้ปัญหาและเข้าใจความคิดของกันและกันมากขึ้น



## แสดงความรักลูกอย่างเท่าเทียมกัน

พ่อแม่ทุกคนย่อมมีความรักลูกเท่าเทียมกัน แต่ส่วนใหญ่มักจะแสดงออกได้ไม่ดีนัก จึงทำให้ลูกรู้สึกว่าพ่อแม่ลำเอียง รักคนใดคนหนึ่งมากกว่า ซึ่งก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความอิจฉาระหว่างพี่น้อง และทำให้ครอบครัวขาดความอบอุ่นได้ เพราะฉะนั้นสำหรับใครที่มีลูกมากกว่าหนึ่งคน ควรแสดงออกถึงความรักที่มีต่อพวกเขาให้เท่าเทียมกัน เช่น เมื่อซื้อของเล่นก็ต้องซื้อให้เหมือนกัน เมื่อพาลูกไปเที่ยวก็ต้องพาไปเที่ยวพร้อมกัน เป็นต้น นอกจากนี้ควรสอนให้ลูกมีความรักใคร่ ประองดอง ไม่ทะเลาะกันเองในหมู่พี่น้องด้วย

## สร้างความอบอุ่นด้วยการพูดจา

การจะเป็นครอบครัวที่อบอุ่นได้ นอกจากการใส่ใจกันและกันอยู่เสมอ รวมถึงพยายามแสดงความรักต่อกันให้มากขึ้นแล้ว การพูดจาก็เป็นอีกสิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความอบอุ่นให้กับครอบครัวได้เช่นกัน เพราะครอบครัวที่มีการพูดจาดีต่อกัน มักจะสามารถถนอมความรักไว้ได้อย่างยาวนาน โดยมีปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งน้อยมาก ในขณะที่ครอบครัวที่ใช้คำพูดที่หยาบคายหรือพูดจาไม่ดีต่อกัน มักจะมีปัญหาเข้ามาอยู่เสมอ และยังเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีให้กับลูกอีกด้วย ดังนั้นมาเริ่มต้นครอบครัวที่อบอุ่นด้วยการใช้คำพูดดีๆ กันดีกว่า

## แบ่งความรับผิดชอบอย่างลงตัว

สังเกตไหมว่า ครอบครัวที่มีแต่ปัญหา มักจะเกิดจากการที่ไม่ได้แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบต่อกันให้ลงตัว จนกลายเป็นการทะเลาะเบาะแว้งกันได้ในที่สุด ซึ่งก็ทำให้ครอบครัวเต็มไปด้วยความหดหู่ และไร้ซึ่งความอบอุ่นได้ เพราะฉะนั้นควรวางแผนแบ่งค่าใช้จ่ายที่จะต้องรับผิดชอบของกันและกัน ตั้งแต่เนิ่นๆ หรือจะนำเงินส่วนหนึ่งของทั้งสองคนมารวมเป็นเงินกองกลางเพื่อใช้จ่ายในบ้านก็ได้เหมือนกัน เพียงเท่านี้ก็ช่วยลดปัญหาครอบครัวที่เกิดจากการเงินและค่าใช้จ่ายในบ้านได้ในระดับหนึ่งแล้ว



## มีเวลาให้กับครอบครัวบ้าง

จริงอยู่ที่ทุกวันนี้การเงินเป็นสิ่งสำคัญ เพราะไม่ว่าอะไรก็จะต้องใช้เงินซื้อมาทั้งสิ้น แต่อย่าลืมว่าความสุขในครอบครัวไม่สามารถสร้างได้ด้วยเงินเพียงอย่างเดียว จะต้องมีความใส่ใจและให้เวลากันและกันบ้าง โดยอาจจะใช้ช่วงวันหยุดในการไปเที่ยวปิกนิก ใช้ช่วงเวลาหลังจากเลิกงานมาเล่นกับลูก และหาเวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมครอบครัวร่วมกันพ่อแม่ลูกบ้าง เท่านี้ครอบครัวที่อบอุ่นก็จะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแล้ว

## มีความซื่อสัตย์ต่อกันอยู่เสมอ

อีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่จะมองข้ามไม่ได้เลย สำหรับการสร้างครอบครัวอบอุ่น นั่นก็คือการมีความซื่อสัตย์ต่อกันอยู่เสมอนั่นเอง เพราะความซื่อสัตย์จะช่วยรักษาความรักให้ยืนนานยิ่งขึ้น และลดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งได้เป็นอย่างดี จึงสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ให้ครอบครัวมีความอบอุ่นได้นั่นเอง

แค่ทำตามวิธีเหล่านี้ คุณก็สามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้ครอบครัวอบอุ่นได้ไม่ยาก ทั้งยังทำให้ครอบครัวมีความสุขมากขึ้นอีกด้วย ดังนั้นมาเริ่มต้นสร้างครอบครัวของคุณให้เป็นครอบครัวที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นกันเลย

แชร์ตอนนี้