



รวมบทความการตั้งครรรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรรภ์ ไปจนก่อนคลอดบทความ

5 สัมผัสแทนคำบอกรักที่ดีที่สุดจากพ่อ-แม่

ก.ย. 17, 2025

2 นาที

การบอกรักลูกไม่จำเป็นต้องออกมาทางคำพูดเสมอไป คุณสามารถใช้การสัมผัสเป็นวิธีบอกรักลูกให้รับรู้ถึงความรักและยังเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูกอีกด้วย

คำถามที่พบบ่อย

ทำไมการกอดหรือการสัมผัสถึงสำคัญกับลูกมากคะ พูดว่า 'รัก' อย่างเดียวไม่พอเหรอ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะคุณแม่! คำพูดว่า "รัก" สำคัญมากคะ แต่ "การสัมผัส" คือภาษาแรกที่ลูกน้อยเข้าใจได้ก่อนที่เขาจะเข้าใจความหมายของคำพูดเสียอีกคะ อ้อมกอดทำให้เขารู้สึกปลอดภัย, ได้รับการยอมรับ, และสร้างสายใยความผูกพันที่แน่นแฟ้นซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของความมั่นคงทางอารมณ์ของเขาในอนาคตคะ เรื่องพัฒนาการและความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นเรื่องละเอียดอ่อน หากคุณแม่มีข้อกังวลใจ ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กนะคะ

เลิกงานมาก็เหนื่อยแล้วคะ มีวิธีเล่นกับลูกแบบง่ายๆ ที่ช่วยสร้างความผูกพันได้ไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าพลังงานแทบไม่เหลือแล้ว! การ "เล่น" ไม่จำเป็นต้องใช้แรงเยอะเสมอไปคะ ลองเปลี่ยนเป็นการนอนอ่านนิทานให้เขาฟังบนตัก, การนวดหลังเบาๆ แลกกัน, หรือแค่การนั่งดูการ์ตูนด้วยกันแล้วลูบหัวเขาไปด้วย ก็เป็นการสัมผัสที่สื่อถึงความรักและความใส่ใจได้ดีเยี่ยมแล้วคะ สิ่งสำคัญคือการมีเวลาคุณภาพร่วมกันคะ หากคุณแม่รู้สึกว่าการเหนื่อยล้าส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว การปรึกษาคณะผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตก็เป็นทางเลือกที่ดีคะ

ถ้าลูกไม่ชอบให้กอดหรือหอมเลยคะ ควรทำยังไงดีคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้คะ เด็กแต่ละคนมีการรับรู้ต่อการสัมผัสไม่เหมือนกัน ไม่ต้องกังวลนะคะ ลองเปลี่ยนเป็นการสัมผัสแบบอื่นที่เขาอาจจะชอบมากกว่าคะ เช่น การลูบหลังเบาๆ, การจับมือ, การอุ้มประคอง, หรือแค่การนั่งใกล้ๆ ให้ใกล้ชนกันก็เป็นการแสดงความรักได้คะ สิ่งสำคัญคือการเคารพในพื้นที่ส่วนตัวของเขาและไม่บังคับคะ หากคุณแม่กังวลว่าเรื่องนี้อาจเป็นสัญญาณของปัญหาด้านประสาทสัมผัส ควรปรึกษาคณะหมอเด็กหรือนักกิจกรรมบำบัดผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ทั้งนี้การสัมผัสเพื่อบอกรักลูกนั้น ก็สามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน โดยเราขอแนะนำ 5 วิธีบอกรักลูกด้วยการสัมผัสดังต่อไปนี้



1. แอ่กอด ก็รู้ว่ารัก

ต้องบอกเลยว่าสำหรับลูกแล้ว อ้อมกอดของพ่อแม่คือสิ่งที่อบอุ่นที่สุดกว่าอ้อมกอดใดๆ ในโลกนี้เลย ที่เดียว ทั้งยังทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัยจากสัมผัสที่พ่อแม่มอบให้ผ่านการกอดอีกด้วย ดังนั้นมาบอกรักลูกด้วยการกอดกันดีกว่า ลองคิดถึงสิว่าเวลาที่ได้อยู่ในอ้อมกอดของคนที่คุณรัก ทำให้คุณรู้สึกมีความสุขมากแค่ไหน ลูกน้อยก็เช่นกัน เขามักจะต้องการอ้อมกอดของพ่อแม่เสมอ โดยคุณพ่อคุณแม่รู้หรือไม่ว่า ลูกรักของคุณสามารถสัมผัสถึงความรักผ่านการกอดได้ตั้งแต่ยังเป็นทารกตัวน้อยๆ เลยทีเดียว นอกจากนี้ช่วงเวลาที่คุณต้องการอ้อมกอดจากพ่อแม่มากที่สุด ก็คือเวลาที่เขากำลังเศร้า เสียใจ หรือผิดหวังนั่นเอง

2. สื่อรักง่ายๆ แค่เล่นกับลูก

การเล่นกับลูก เป็นอีกหนึ่งวิธีการบอกรักลูกผ่านการสัมผัส ที่จะทำให้ลูกสัมผัสได้ว่าพ่อแม่รักเขา มากแค่ไหน ซึ่งพบว่าในยุคปัจจุบันนี้ พ่อแม่มักจะทุ่มเทไปกับการทำงานจนแทบไม่มีเวลาให้กับลูก เป็นผลให้ลูกรู้สึกน้อยใจและคิดว่าพ่อแม่ไม่รัก โดยเป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาที่ตามมามากมายเมื่อลูกโตขึ้น ดังนั้นควรแบ่งเวลาสักนิด เพื่อให้มีความสำคัญและใช้เวลาด้วยกันกับลูกบ้าง โดยทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่รู้หรือไม่ว่า แค่เล่นกับลูกวันละนิด ก็สามารถสื่อความรักไปถึงลูกแทนการบอกรักด้วยคำพูดได้ดีทีเดียว



3. รักน้อมบให้ด้วยจุมพิต

เพียงสัมผัสลูกด้วยการจุมพิตเบาๆ สามารถบอกรักลูกได้ดีกว่าที่คิด โดยอาจจะเป็นการจุมพิตหน้าผากลูกก่อนนอน หรือหอมแก้มลูกบ่อยๆ ก็ได้ รับรองว่าจะทำให้ลูกรู้สึกมีความสุข และรู้ได้ถึงความรักที่พ่อแม่มีให้อย่างแน่นอน ซึ่งจะสังเกตได้เลยว่าทุกครั้งที่คุณจุมพิตลงบนใบหน้าของลูก จะเกิดรอยยิ้มอย่างมีความสุขขึ้นมาทันที เพราะฉะนั้นชวนคุณพ่อคุณแม่มาลองมอบความรักให้กับลูกผ่านการสัมผัสด้วยวิธีนี้กันดูดีกว่า

4. นวดวันละนิด บอกรักผ่านการสัมผัส

รู้ไหมการนวดตัวลูกมีดีกว่าที่คิด นอกจากจะทำให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย และกระตุ้นพัฒนาการด้านต่างๆ ของลูกได้ดีแล้ว ก็ยังเป็นการบอกรักลูกผ่านการสัมผัสที่ดูอีกด้วย โดยให้เทโลชั่น ออยล์สำหรับนวดตัวเด็ก หรือแป้งชนิดไร้สารที่ล่อลมลงในมือ จากนั้นนวดฝ่ามือให้ทั่ว แล้วนวดตัวลูกเบาๆ ไล่ลงไปตั้งแต่หน้าอก แขน ขา แล้วนวดตามนิ้วมือนิ้วเท้าของลูก และที่พลาดไม่ได้เลยก็คือการนวดหลัง เพราะเป็นจุดที่จะทำให้ลูกเกิดความผ่อนคลายมากที่สุด ไม่แน่อาจจะทำให้ลูกรู้สึกเพลิดเพลินจนหลับไปได้เลยทีเดียว บอกรักลูกผ่านสัมผัสด้วยวิธีง่ายๆ แบบนี้ บอกเลยว่าห้ามพลาดเด็ดขาด

5. บอกรักลูกด้วยการใส่ใจ

และสำหรับการบอกรักลูกผ่านการสัมผัส อีกหนึ่งวิธีที่เราอยากแนะนำ ก็คือการให้ความใส่ใจลูกอยู่เสมอ นั่นเอง เพราะความใส่ใจจะทำให้ลูกสัมผัสได้ว่าพ่อแม่รักเขามากแค่ไหน โดยคุณสามารถแสดงความรักความใส่ใจต่อลูกน้อยของคุณได้ ด้วยการให้ความสนใจกับชีวิตประจำวันของลูก หมั่นถามไถ่ว่าวันนี้ไปโรงเรียนเป็นอย่างไรบ้าง สนุกไหม ครูสอนอะไร และควรตั้งใจฟังทุกเรื่องที่ลูกเล่า ตอบทุกคำถามที่ลูกถาม รวมถึงเอ่ยคำชื่นชมหรือคำพูดดีๆ ที่จะทำให้ลูกรู้สึกมีกำลังใจและยิ้มได้ เพียงเท่านี้ลูกก็จะรู้สึกมีความสุขและสัมผัสถึงความรักที่พ่อแม่มีให้ได้ไม่ยาก

นี่คือ 5 วิธี บอกรักลูกผ่านการสัมผัสแทนการบอกรักนั่นเอง อย่งไรก็ตามการพูดว่ารักก็ยังคงสำคัญ

อยู่เสมอ ดังนั้นแม่จะบอกรักลูกด้วยการสัมผัสเป็นประจำ ก็ยังคงควรใช้คำพูดในการบอกรักลูกบ่อยๆ ด้วย ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามเด็ดขาด เพราะจะน้อมมาบอกรักลูกทุกวันด้วยการแสดงออกว่ารักลูกกันเถอะ

แชร์ตอนนี้