

# เลี้ยงลูกให้มี สุขภาพจิตดี



การเลี้ยงดูของพ่อแม่ เป็นปัจจัยหนึ่งที่บอกได้ว่า เด็กจะมีสุขภาพจิตที่ดี แข็งแรง เติบโต เป็นคนที่รับมือกับสถานการณ์ในชีวิตได้ และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี หรือ ร้ายในชีวิต



แล้วพ่อแม่ควรทำอย่างไร เพื่อให้เด็กๆของเรา มีสุขภาพจิตที่ดีกันล่ะ ?



## 1) พ่อแม่ควรดูแลสุขภาพจิตของตัวเองให้ดีกว่าก่อน

ถ้าพ่อแม่มีความเครียด มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ และพ่อแม่ส่วนใหญ่มักจะละเลยตรงนี้



## 3) ฟังลูกมากๆ เวลาลูกอยากเล่าอะไรให้ฟัง

ฟังลูกมากๆ เวลาลูกอยากเล่าอะไรให้ฟัง ถ้าพ่อแม่ฟังลูก ลูกจะฟังพ่อแม่มากขึ้น และอยากเล่าอยากระบายสิ่งต่างๆ ให้พ่อแม่ฟัง



## 5) สอนให้ลูกมีระเบียบวินัย

สอนให้ลูกมีระเบียบวินัย ไม่ตามใจเกินไป ให้ลูกรู้จักควบคุมตัวเอง รู้จักอดทนรอคอย



## 7) ปฏิบัติกับลูกบนพื้นฐานของความรักและเข้าใจ

ปฏิบัติกับลูกบนพื้นฐานของความรักและเข้าใจ ลูกจะรู้สึกมีความมั่นคงปลอดภัยทางจิตใจ



## 9) ไม่ต้องเปรียบเทียบลูกของเรากับลูกคนอื่น

ควรยอมรับในตัวคนที่ลูกเป็น ทุกคนมีความแตกต่าง มีเอกลักษณ์ มีข้อดีข้อเสีย จะทำให้ลูกเข้าใจและยอมรับในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตัวเอง และ มีความภาคภูมิใจในตัวเองได้



## 11) ถ้าลูกทำไม่ถูก ควรให้ลูกเรียนรู้การรับผิดชอบ

ควรมีการปรับพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ไม่ควรลงโทษด้วยความรุนแรง ทุกคนก็ทำผิดได้ และมีโอกาสที่จะทำใหดีขึ้น



## 2) ให้ความรัก มีเวลาให้ลูก

ให้ความรัก มีเวลาให้ลูก พูดคุยกับลูก เล่น เล่นงาน ทำกิจกรรมกับลูกบ่อยๆ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี



## 4) เด็กอายุน้อยกว่า 2 ขวบไม่ควรดูหน้าจอทุกชนิด

ไม่ควรดูหน้าจอทุกชนิด (มือถือ, แท็บเล็ต, ทีวี, คอมพิวเตอร์ ฯลฯ) ให้ทำกิจกรรมอย่างอื่นบ้าง เด็กและวัยรุ่นยุคนี้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ส่วนหนึ่งเกิดจากการใช้หน้าจอมากเกินไป พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดี และ ควรแนะนำ เพิ่มความเข้าใจกันมากขึ้น



## 6) สอนให้รู้จักช่วยเหลือตัวเองตามวัย

สอนให้รู้จักช่วยเหลือตัวเองตามวัย อย่าทำอะไรให้ทุกอย่าง จนลูกติดสบายเกินไป



## 8) เข้าใจพัฒนาการเด็กพื้นฐาน

เข้าใจพัฒนาการเด็กพื้นฐานรู้ว่าเด็กวัยนี้ ควรทำอะไรได้หรือยังทำไม่ได้ ไม่เร่งรัดเด็กเกินไป จนเป็นความกดดันและทำให้เกิดความเครียดโดยไม่ตั้งใจ



## 10) ชมเชยเมื่อเห็นว่าลูกทำได้ดี

ชมเชยเมื่อเห็นว่าลูกทำได้ดี เน้นชมเชยที่กระบวนการ เช่น ความพยายาม ความตั้งใจ ไม่ต้องเน้นผลลัพธ์



## 12) สอนให้ลูกมีทักษะจัดการอารมณ์ที่ดี

รู้จักผ่อนคลายความเครียด เวลาอารมณ์ทางลบ เช่น เข้าใจตระหนักอารมณ์ตัวเอง โกรธได้ เสียใจได้ แต่ไม่ทำอะไรไปตามอารมณ์ จนเกิดผลเสียต่อตัวเอง และ คนรอบข้าง ซึ่งตรงนี้พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็นด้วย

เด็กๆ จะเติบโตเป็นคนที่มีความสุขจิตดี แม้ว่าจะมีอุปสรรค หรือสถานการณ์ไม่ปกติ อาจจะรู้สึกแยบ้าง แต่น่าจะฟันฝ่าไปได้ในที่สุด



ขอบคุณข้อมูล : เพจเข็นเด็กขึ้นภูเขา #หมอมินบานเย็น

อินโฟกราฟิกโดย : มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

โทรศัพท์ 0-2412-0738

WWW.THAICHLDRIGHTS.ORG



มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก



ยุติความรุนแรง  
ต่อเด็กและสตรี



Partage

avec les enfants du monde