

สอน
ลูก

จัดการ อารมณ์ด้านลบ หรือปัญหา โดยไม่ใช้ความรุนแรง

หากผิดหวัง โกรธ เสียใจ แทนที่จะจัดการด้วยอารมณ์ด้านลบด้วยความรุนแรง จะทำอย่างไรให้ผ่านพ้นพาญอารมณ์
ตรงนั้นไปได้โดยไม่ต้องเกิดผลกระทบรุนแรง โดยเฉพาะต่อคนอื่น ๆ และตัวเอง



พบเห็นความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคม

เช่น ข่าว ละคร ควรพูดคุยกับลูก
ในเรื่องการจัดการความโกรธที่เหมาะสม
คุยถึงเหตุผลว่าเพราะอะไรดีไม่ดีขณะเดียวกัน
จะได้ฟังความคิดเห็นของลูกด้วย



ให้เด็กได้สัมผัสธรรมชาติตั้งแต่เล็ก

ให้เด็กรับรู้ว่ามีโลกนอกจากตัวเขาก็มี
โลกรอบข้าง จะทำให้เขายึดติดกับตัวเอง
น้อยลง และจะจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้นด้วย



ไม่ควรให้เด็กอยู่กับอุปกรณ์จอมากไป

เพราะสิ่งต่างๆ ในจอ บางทีก็มีความรุนแรง
และทำให้เด็กขาดความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ



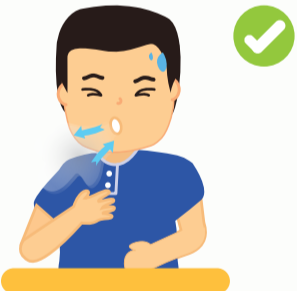
พ่อแม่ควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก

พูดคุยกับลูกในชีวิตประจำวัน ให้เด็กรู้สึกว่ามีเรื่องอะไร
ก็สามารถคุยกับพ่อแม่ได้ เวลามีปัญหาอะไรจะได้ไม่ต้อง
เก็บไว้ และปรึกษา ทำให้ความเครียดต่างๆ ลดลง



เด็กโกรธแล้วมีพฤติกรรมที่รุนแรงมาก

ทำร้ายคนอื่น ทำร้ายตนเอง หรือทำลาย
ในเด็กเล็กอาจ กอดเด็กข้างหลังจนสงบ
หากจัดการไม่ได้ อาจเกิดจากมีภาวะที่ทำให้
อารมณ์ขึ้นลงง่าย ซึ่งต้องรักษาเฉพาะ



เป็นตัวอย่างในการไม่ใช้อารมณ์และความรุนแรง

ผู้ใหญ่ควรรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ และ ผู้ใหญ่
ควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็น เพราะเด็กจะเรียนรู้
จากสิ่งที่เห็นมากกว่าคำพูดที่ได้ยิน



อย่าตามใจลูกไปหมด

เด็กจะเป็นคนเอาแต่ใจ ผิดหวังไม่เป็น
จะโตมาเป็นคนที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง
คิดถึงคนอื่นน้อย ไม่รู้จักควบคุม
การกระทำของตัวเอง และห้ามใจตัวเองไม่ได้



สอนให้เด็กรู้จักและเข้าใจอารมณ์ต่างๆ

ผู้ใหญ่แสดงความเข้าใจให้เด็กเห็น เมื่อเด็กรู้ว่ามีคนเข้าใจเขา ความโกรธก็จะลดลง
และยังทำให้เด็กเข้าใจอารมณ์ตัวเอง และเป็นจุดเริ่มต้นของความเห็นใจคนอื่นด้วย

สอนวิธีจัดการอารมณ์ทางลบอย่างเหมาะสม

เมื่อเด็กกำลังโกรธหงุดหงิด เสียใจ ผู้ใหญ่ควรทำดังต่อไปนี้

- 1 สังเกตอารมณ์ของเด็ก
- 2 เข้าไปพูดคุยถามความรู้สึก
- 3 ให้เล่าความรู้สึกให้ฟังเมื่อพร้อม
- 4 พูดถึงการจัดการอารมณ์ ถ้าไม่ใช้ความรุนแรงจะจัดการอารมณ์แบบสร้างสรรค์ได้อย่างไร

เช่น เด็กบางคนโกรธแล้วไปล้างหน้า ต้มน้ำเย็นๆ ไปเล่นกับสัตว์เลี้ยง
เมื่อทำแล้วอารมณ์โกรธลดลง หากเขาจัดการอารมณ์ได้ดีก็ให้เราชื่นชมให้กำลังใจ



อินโฟกราฟิก : มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
ข้อมูล : เพจเป็นเด็กขี้กุกเขา #หมอมินบานเย็น
โทร. 0-2412-0739
www.thaichildrights.org



Tips to help

your kids cope with negative emotions

Negative emotions like fear, anger, and sadness can be managed. Emotion coaching is a practice of tuning into children's feelings, and helping kids learn how to cope with it – self regulate without resorting to violence.



Establish daily quality time

Even a small amount of time set aside reliably every day can become something children and parents look forward to. This should be a time for positive connection, to help everyone in the family defuse stress and appreciate each other's company. For example: 15 minutes per day with your kids, actively listen and let them lead the conversation.



Children who feel connected to nature are happier – and be friend, help, and share.

Outdoor play fosters children's intellectual, emotional, social and physical development.



Limit their screen time

Too much screen time and regular exposure to behavior problems and obesity.



Manage child aggression

The best way to prevent child's aggression from occurring is to prevent them from occurring at the first place by acknowledging their feelings and avoid using violence with your child. Aggression in children can be a symptom of many different underlying problems, a commonality for any number of different psychiatric conditions.



Be a friend and an adult they can talk to

Children need to have adults that they can talk to about worries, frustration and struggles in life.



Be a good example

We are always teaching our children something by our words and our actions. They learn from seeing. They learn from hearing, they learn from us.



Avoid spoiling your kid

Limits are absolutely necessary for everyone. Your child may not like them, but they're in his or her best interest. When everything in your child's life is "me, me, me," shift the focus to "we."



Teach your kids to acknowledge negative emotions

Teach your kids that they are different emotions. We can help children boost emotional literacy simply by making emotions part of a daily vocabulary.

Teaching kids to manage negative feelings

Bring awareness to your child's emotions by following these steps:

- **1** Observe your child's emotion
- **2** Talk when they're ready
- **3** Validate your child's emotions
- **4** reframe negative emotions, consider teaching them to look at emotions from another perspective.

For example, a child is highly distressed. The immediate focus is to take a pause and allow the stress response to wind down. Give them space and encourage their resilience.

