

สิ่งเล็กๆ  
ที่สร้างลูก

ปลูกฝัง

Self-Esteem

ความภาคภูมิใจ

ในตนเองให้ลูก



BY สีส

เล็กๆ  
ที่สร้างลูก

# ปลูกฝัง Self-Esteem ความภาคภูมิใจ ในตนเองให้ลูก

ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตและนำไปสู่ความสำเร็จได้ ที่สำคัญยังทำให้แก้ปัญหาเป็นเอานะอุปสรรคได้ดี มีทัศนคติที่ดี นับถือตนเอง และใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งจำเป็นที่พ่อแม่จะต้องค่อยๆ สร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้ลูกตั้งแต่ขวบปีแรก เพื่อให้เด็กนับถือและเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

# ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) เกิดขึ้นเมื่อไร

เมื่อมีคนรู้สึกดีต่อตนเองในโอกาสต่างๆ ได้แก่



เมื่อรู้สึกว่าตนเอง  
มีความดีเด่นเป็นพิเศษ  
ซึ่งไม่สามารถบอกได้ว่าอะไร  
ทำให้รู้สึกเช่นนั้น

เมื่อรู้สึกว่าตัวเอง  
มีความสำคัญต่อบุคคลใด  
บุคคลหนึ่งที่มีความ  
สำคัญต่อตัวเอง

เมื่อรู้สึกว่าตนเอง  
กระทำได้อย่างมีจุดหมาย  
แสดงให้เห็นความเชื่อและ  
ค่านิยมของตนเอง

เมื่อรู้สึกว่าตนเอง  
ดีเด่นเหนือผู้ใด กระทำสิ่งที่  
ต้องการได้สำเร็จ และรู้สึก  
เชื่อมั่นว่าจัดการกับทุกสิ่งที่  
ต้องการทำได้สำเร็จ



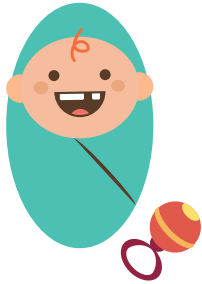


---

## เด็กจะเกิด **Self-Esteem** ได้อย่างไร

---

Self-Esteem เกิดขึ้นผ่านการเรียนรู้และประสบการณ์ต่างๆ การตอบสนองจากผู้อื่น โดยเฉพาะพ่อ แม่ ครู และเพื่อน รวมถึงความสำเร็จของเด็กต่อกิจกรรมหรืองานต่างๆ ซึ่งการสร้างความภาคภูมิใจให้ลูกไม่ใช่เรื่องยาก เพียงพ่อแม่ใส่ใจและเริ่มต้นตั้งแต่เจ้าตัวน้อยลืมตาดูโลกจนเติบโต



### เด็กแรกเกิด ขวบปีแรก

พ่อแม่ต้องให้ความรักความอบอุ่น เช่น ให้นมเมื่อลูกหิว เล่นตามที่ลูกต้องการ ฯลฯ จะช่วยให้เด็กรู้สึกดีที่ได้รับความรัก



### เด็กวัย 1-3 ขวบ

ฝึกให้ลูกทำอะไรด้วยตัวเอง เมื่อทำสำเร็จเขาจะมั่นใจและภูมิใจในตัวเอง



### เด็กวัยอนุบาลและวัยเรียน

มอบหมายงานง่ายๆ และให้เด็กมีกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น จิตอาสา การทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น



### เด็กทุกวัย

พ่อแม่ควรชื่นชมเมื่อลูกทำสิ่งดี ถ้าไม่ดีให้ชี้แนะ อย่าต่อว่าซ้ำๆ และเป็นแบบอย่างที่ดี ลูกจะเรียนรู้และซึมซับสิ่งที่พ่อแม่เป็น



---

# 12 เทคนิค

## ปลูกฝัง Self-Esteem ให้ลูก

---



1



### กระตุ้นให้แสดงความคิดเห็น แตกต่างจากความคิดผู้ใหญ่

เวลาเด็กเสนอความคิดเห็น หากรู้ว่าผู้ใหญ่ยอมรับความคิดของตน เด็กจะกล้าแสดงออก ดีใจที่ได้รับ การยอมรับ ช่วยให้แก้ปัญหาต่างๆ โดยไม่ต้องพึ่ง ความเห็นผู้อื่น

2



### แสดงการยอมรับเด็ก

พ่อแม่ต้องใช้คำพูดที่แสดงการยอมรับในทัศนคติ หรือความเห็นของเด็ก เพื่อเป็นการแสดง การยอมรับในตัวเด็ก วิธีนี้จะทำให้เด็กเห็นความ สำคัญของตัวเอง มั่นใจ และกล้าแสดงออก แต่ ไม่ได้หมายความว่าอนุญาตให้เด็กทำทุกอย่าง ตามใจชอบ



### ชี้ให้เด็กเห็นว่ามีคุณสมบัติแตกต่างจากผู้อื่น

เช่น ลูกระบายสีรูปนี้สวยจริงๆ เป็นต้น ทำให้เด็กรู้สึกถึงความดีงามในตนเอง รู้ว่าอะไรทำได้ดี เสริมให้ดียิ่งขึ้น และเด็กจะได้รับความก้าวหน้าของตนเองจากคำพูดพ่อแม่ เช่น วันก่อนทำไม่ได้ วันนี้ลูกทำได้ดี คราวหน้าดีกว่านี้แน่ เป็นต้น และต้องทำให้เด็กรู้ว่าแม้ทำต่างจากผู้อื่นก็ได้รับการยอมรับเช่นกัน



### ให้เด็กทำตามวิธีของตัวเองมากที่สุด

ทั้งการแก้ปัญหา การตัดสินใจ หรือทำสิ่งใดๆ โดยที่พ่อแม่เข้าไปยุ่งให้น้อยที่สุด แต่ให้เวลาที่เหมาะสม เมื่อเด็กทำสำเร็จและได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ก็จะเกิดความรู้สึกพิเศษ พอใจ และมีคุณค่า



### มอบโอกาสให้เด็กแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

พ่อแม่ควรหาวัสดุสิ่งของให้เพียงพอต่อการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ของลูก เช่น กระดาษ สี พู่กัน ดินน้ำมัน เป็นต้น รวมทั้งข้าวของไม่ใช่แล้วที่ดัดแปลงได้ เช่น เด็กอาจนำลังกระดาษมาต่อเป็นบ้าน เพื่อช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ให้ก้าวหน้า หรือให้เล่าเรื่องที่โรงเรียน ทั้งหมดนี้ช่วยให้เด็กแสดงออกอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

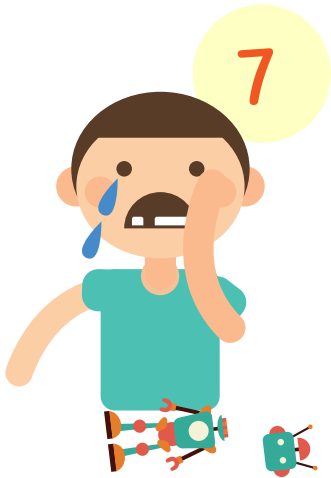
6



## ใช้เวลาเด็กแสดงออกอย่าง สร้างสรรค์ในสิ่งที่สนใจ

โดยที่พ่อแม่ต้องไม่บังคับให้ทำตามรูปแบบหรือเวลาที่กำหนด อย่าขัดจังหวะและคำนึงถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องมากเกินไป เพราะเด็กจะเห็นทุกอย่างสร้างสรรค์ เช่น ท่อนไม้ ฝากระป๋อง แกนกระดาษ ฯลฯ นำมาใช้เป็นสื่อเพื่อการแสดงออกได้ นอกจากนี้ หนังสือในห้องสมุดและรายการทีวีที่เหมาะสมสำหรับเด็กก็เป็นเครื่องกระตุ้นให้เด็กแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ได้

7



## ตีเพื่อก่อ อย่าให้เสียน้ำใจ และเลี้ยง การเยาะเย้ยถากถาง

เพราะอาจทำให้เด็กไม่กล้าแสดงออกและรู้สึกลัวว่าความสามารถของตนไม่ได้รับการยอมรับ พ่อแม่ควรคิดเสมอว่า ควรตัดสินเด็กจากการกระทำ ไม่ใช่ลักษณะนิสัย บุคลิกภาพส่วนรวมของเด็ก เพราะหากเด็กฝังใจ ความรู้สึกล้นนั้นจะอยู่ไปตลอดชีวิต และถ้าเด็กสนใจอะไรเป็นพิเศษ ควรให้การสนับสนุนและอย่าดูถูกความสามารถของเด็กหรือเหยียดหยันความคิดเด็ดขาด





8



## สอนให้เด็กมีวินัย เคารพกฎกติกา ให้คำแนะนำ และหาวิธีให้เด็กแสดงออกเหมาะสม

อย่าลงโทษเพราะเด็กทำอะไรผิด แต่ให้ดูว่าผิดอย่างไร เช่น ส่งเสียงดังในห้องของเด็กไม่ผิด แต่ถ้ามีแขกมาแล้วส่งเสียงดังที่ห้องรับแขกถือว่าผิด เป็นต้น และพ่อแม่ควรแนะนำให้เด็กทำงานหรือเล่นโดยไม่รบกวนผู้อื่น คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมท่ามกลางคนหมู่มากต้องอดทน และหากพ่อแม่แสดงทางเลือกที่เหมาะสมแล้วเด็กเลือกมาปฏิบัติตาม ก็ควรแสดงการยอมรับและชมเชยความสำเร็จที่เกิดขึ้นของลูกด้วย

9



## ชมเชยทุกครั้งที่เด็กทำดี

เพราะเด็กที่รู้สึกว่าคุณเองไม่ได้ดีพิเศษอะไรจะไม่กล้ารับคำชมเชยเมื่อทำสำเร็จหรือทำความดี และจะอายและกลัวคำนิทาจากคนอื่น พ่อแม่ควรหาคำชมเชยหรือยกย่องเป็นการส่วนตัว เพื่อแสดงให้เห็นว่าความสำเร็จของลูกเป็นเรื่องใหญ่และน่าประทับใจ





### สอนเด็กให้เป็นคนดีมีคุณธรรม

เด็กที่มีคุณธรรมสูงจะรู้สึกพิเศษต่างจากผู้อื่น แม้ไม่ได้พิเศษในด้านอื่น เช่น การเรียน กีฬา ฐานะ ฯลฯ พ่อแม่จึงควรฝึกอบรมคุณธรรม อย่างความซื่อสัตย์ เมตตากรุณา ไม่อิจฉาริษยา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น รวมทั้งฝึกให้เด็กเมตตาต่อสัตว์ด้วย



### สอนลูกให้มองโลกแง่ดี คิดบวก

ฝึกให้สังเกตจุดดีของผู้อื่น พุดชมเชยแบบจริงใจ ยิ้มอยู่เสมอ หากจุดเด่นตัวเองเพื่อให้เกิดความรักในศักดิ์ศรี ช่วยเหลือคนอื่น และเสียสละเพื่อส่วนรวม โดยไม่ต้องกลัวว่าคนอื่นจะไม่รักหรือทอดทิ้ง



### มีเวลาให้กับลูก

พ่อแม่ควรมอบหน้าที่ให้ลูกฝึกฝน มีเวลาและสนใจลูก รวมถึงกิจกรรมที่ลูกทำให้คำแนะนำเมื่อจำเป็นหรือลูกต้องการ ลูกจะได้มั่นใจว่าพ่อแม่อยู่ข้างเขา รักและปรารถนาดีเสมอ ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกมีคุณค่า

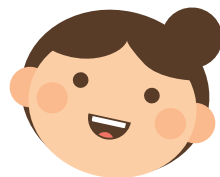


## สิ่งที่บั่นทอน Self-Esteem

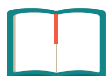
- ✘ เลียดลูกแบบไขว่ในหิน ไม่ให้ลูกช่วยเหลือตัวเอง เช่น อาบน้ำ ป้อนข้าว ฯลฯ
- ✘ คำหุนิลูกมากเกินไป เพราะลูกไม่เป็นไปตามที่ตัวเองหวัง
- ✘ เปรียบเทียบลูกกับเด็กคนอื่นเสมอ
- ✘ เป็นแบบอย่างที่ไม่ดีให้ลูกในการแก้ปัญหา เช่น การใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา
- ✘ ไม่เคยชื่นชมลูกเมื่อลูกทำในสิ่งที่ถูกต้อง



## ตัวอย่างกิจกรรมเพิ่ม Self-Esteem



การให้เด็กร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เน้นการทำงานเป็นทีมที่ได้ทำงานร่วมกัน จะช่วยสร้างความมั่นใจและภูมิใจในตนเองได้ แต่ไม่ควรเน้นการแข่งขันมากนัก เพราะผลการแข่งขันจะทำให้เด็กเครียดเกินไปได้



### กิจกรรมสำรวจข้อดีข้อเสียของตนเอง

ให้เขียนข้อดีในกระดาษด้านหนึ่ง และอีกด้านหนึ่งเขียนข้อบกพร่อง เด็กจะได้ทบทวน ทำความเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่ เป็น ตระหนักว่าทุกคนมีข้อดีข้อเสีย ต่อยอดศักยภาพ ของตัวเองจากข้อดี แก้ไขข้อบกพร่องของตัวเองให้ดีขึ้น โดยไม่ดูถูกหรือตำหนิตนเอง



### กิจกรรมเขียนเกี่ยวกับความฝันหรือเป้าหมายในชีวิตตนเอง

โดยเขียนลงกระดาษ เด็กจะได้เรียนรู้ความฝันและความหวังในชีวิต ทำความฝัน ให้สำเร็จ โดยพ่อแม่หรือคนดูแลเด็กต้องสนับสนุนความคิดและแนะแนวทางสู่ความสำเร็จ



### กิจกรรมสานสัมพันธ์ในครอบครัว

เช่น จัดแคมป์ปีงครอบครัว แบ่งการทำงานบ้าน เพื่อฝึกให้พ่อ แม่ ลูก เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำความเข้าใจกัน แสดงความรักอย่างถูกต้องเหมาะสม



สิ่งเล็กๆ  
ที่สร้างลูก

# ปลูกฝัง Self-Esteem ความภาคภูมิใจ ในตนเองให้ลูก

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือรู้ทันปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่ โดยชมรมสุขภาพวัยรุ่น มหาวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
- บทความการสร้าง Self-Esteem ในเด็กและวัยรุ่น บนฐานความเข้าใจด้านพัฒนาการ โดย เกียรติยง ประวิณวรกุล นักจิตวิทยาคลินิก
- เอกสารเคล็ดลับสร้าง Self-Esteem ตามวัย จากเว็บไซต์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- บทความ 5 วิธีเสริมสร้างความภูมิใจให้ลูก จากเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ [resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th)

โทร. 02-343-1500 กด 3