



# สอนลูกให้เป็นคนดี มีภูมิคุ้มกัน ในแบบฉบับของพ่อแม่ยุคใหม่

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 3, 2024

13 นาที

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าการเลี้ยงลูกเพื่อให้ลูกได้เติบโตมาเป็นคนดีไม่ใช่เรื่องง่าย และไม่อาจเห็นผลได้ในระยะสั้น ๆ แต่การสอนลูกให้เป็นคนดีนั้นเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรปลูกฝังให้ลูกตั้งแต่วัยเยาว์ และการเป็นต้นแบบที่ดีของคุณพ่อคุณแม่จะเป็นส่วนสำคัญต่อการช่วยให้ลูกได้เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีความรับผิดชอบ ดูแลตัวเองได้ มีโอกาสประสบความสำเร็จในอนาคต และสามารถที่จะเข้ากับผู้อื่นได้ดีในสังคมปัจจุบัน

ภาษา

สอนลูกให้เป็นคนดี มีภูมิคุ้มกัน ในแบบฉบับของพ่อแม่ยุคใหม่

## สรุป

- การสอนลูกให้เป็นคนดี เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญควบคู่ไปกับการเลี้ยงดูลูกในด้านต่าง ๆ เพราะการปลูกฝังความดีกับลูกตั้งแต่วัยเยาว์ จะมีส่วนช่วยให้ลูกเติบโตมาอย่างมีคุณภาพและสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นในสังคมได้
- โดยธรรมชาติของเด็กมักจะเลียนแบบและมองคนใกล้ชิด การสอนลูกให้เป็นคนดีเป็นอีกหนึ่งบทบาทของคุณพ่อคุณแม่ที่จะเป็นแบบฉบับที่ดีให้กับลูกได้

- ในสังคมยุคนี้ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเลี้ยงดูสอนลูกให้เป็นคนดี นับว่าเป็นหน้าที่สำคัญของคุณพ่อคุณแม่ยุคนี้ ซึ่งต้องเสียสละ ความอดทนในการดูแล ความเข้าใจ บังคับเหล่านี้ นับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในอนาคต และสามารถช่วยให้ลูกเติบโตมาใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สอนลูกให้เป็นคนดีและมีภูมิคุ้มกัน สำคัญอย่างไร
- สอนลูกให้เป็นคนดีในยุคนี้ ต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง
- อยากสอนลูกให้เป็นคนดี พ่อแม่เองก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย
- การตำหนิลูก ทำได้ไหม แบบไหนถึงจะพอดี
- 12 วิธีสอนลูกให้เป็นคนดี สำหรับพ่อแม่ยุคใหม่
- 5 เทคนิคฝึกให้ลูกมีน้ำใจกับคนอื่น
- อย่าลืมสอนให้ลูกมีความภูมิใจในตัวเองอยู่เสมอ

ในสังคมยุคนี้ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเลี้ยงลูกให้เติบโตขึ้นมาอย่างมีคุณภาพทั้งการดูแลเอาใจใส่ทางด้านร่างกายและจิตใจ นับว่าเป็นบทบาทสำคัญไม่น้อยสำหรับคุณพ่อคุณแม่ในยุคนี้ ซึ่งหน้าที่นี้จำเป็นต้องเสียสละความอดทนในการดูแล ความเข้าใจในตัวลูก การเป็นแบบอย่างที่ดีจากคุณพ่อคุณแม่ และการปลูกฝังพื้นฐานนิสัยที่ดีให้กับลูกตั้งแต่เล็ก จะมีส่วนช่วยทำให้ลูกเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ได้อย่างมีคุณภาพ ประสบความสำเร็จ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## สอนลูกให้เป็นคนดีและมีภูมิคุ้มกัน สำคัญอย่างไร

การสอนลูกให้เป็นคนดีในปัจจุบัน นอกจากจะเป็นการเลี้ยงลูกให้เติบโตขึ้นมาอย่างมีคุณภาพแล้ว ยังมีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้า ที่ลูกจะต้องก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มสอนให้ลูกตั้งแต่เด็ก ๆ โดยการถ่ายทอดความรู้จากประสบการณ์ การใช้ชีวิตประจำวัน หรือการพาลูกเข้าสู่สังคมทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะทางสังคม สอนให้รู้จักแยกแยะสิ่งไหนดีหรือไม่ดี และภัยที่อาจเกิดขึ้นในทุก ๆ ด้าน การปลูกฝังสอนลูกให้เป็นคนดี และอธิบายการกระทำที่ไม่ดี มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันภัยเพื่อไม่ให้เกิดเรื่องอันตรายต่าง ๆ รวมถึงการมีนิสัยที่ดีติดตัวย่อมเป็นที่รักต่อคนในสังคมอีกด้วย

## สอนลูกให้เป็นคนดีในยุคนี้ ต้องคำนึงถึงอะไร

# บ้าง

ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางสังคมและเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตคนรุ่นใหม่ ทำให้การดูแลเอาใจใส่มีน้อยลง บางครั้งการปล่อยให้ลูกเติบโตขึ้นเองโดยไม่มีเวลาดูแลหรือไม่มีคุณพ่อคุณแม่คอยเป็นแบบอย่างแนะนำ อาจทำให้ลูกเติบโตมาในทางที่ผิดได้ ดังนั้นหน้าที่สำคัญของคุณพ่อคุณแม่นอกจากการเลี้ยงดูเอาใจใส่ลูกทั้งทางด้านร่างกาย โภชนาการที่ดี ให้ลูกได้เติบโตมา มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีความเฉลียวฉลาดแล้ว การดูแลทางด้านจิตใจสอนลูกให้เป็นคนดีเพื่อปลูกฝังความดี มีน้ำใจ ไม่เห็นแก่ตัว อันเป็นทักษะทางสังคมที่จะต้องติดตัวลูกไปในอนาคตก็มีความสำคัญไม่น้อย การสอนลูกให้เป็นคนดีในยุคนี้ อาจมีปัจจัยหลายอย่างมารวมด้วย เช่น

## 1. การให้เวลากับลูก

เนื่องจากครอบครัวส่วนใหญ่ที่คุณพ่อคุณแม่มีหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบทั้งคู่ ถึงจะเหนื่อยและไม่ค่อยมีเวลาส่วนตัว แต่การแบ่งเวลาใกล้ชิดกับลูกบ้างนั้นเป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน เพราะการดูแลทางพัฒนาการด้านจิตใจของลูกไม่มีใครทุ่มเทได้ดีเกินกว่าคุณพ่อคุณแม่อีกแล้ว ดังนั้นการสอนลูกให้เป็นคนดีในครอบครัว เป็นสิ่งที่ควรเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก การปล่อยให้ลูกทำอะไรตามใจลูกมากเกินไป อาจทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ขาดความรับผิดชอบ เป็นเด็กก้าวร้าว ไม่มีความอดทน ไม่รู้จักเห็นใจผู้อื่น หรือเข้ากับคนอื่นในสังคมไม่ได้ เป็นต้น

## 2. สังเกตพฤติกรรมของลูก

สำหรับในบางครอบครัวที่ไม่ได้อยู่เลี้ยงดูลูกตลอดทั้งวัน ควรสังเกตว่าลูกมีปัญหาในการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในรุ่นเดียวกันหรือผู้อื่นดีหรือไม่ เช่น มีพฤติกรรมเอาแต่ใจตัวเอง ก้าวร้าว ฯลฯ คุณพ่อคุณแม่จะต้องคอยดูแลและคอยสอน เช่น สอนให้รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง ลูกสามารถแสดงออกว่าไม่พอใจได้แต่ต้องแสดงออกให้เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว สอนให้รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สอนในการเคารพสิทธิของตัวเองและควรเคารพสิทธิของผู้อื่นเช่นกัน เป็นต้น

## 3. การเรียนรู้ของลูก

เพราะครูคนแรกของลูกคือพ่อแม่ การให้ความรู้ที่ถูกต้องจะเป็นพื้นฐานสำคัญของความคิดที่จะต่อยอดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ที่ทำได้ คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยสอนทักษะการใช้ชีวิตต่าง ๆ สอนให้ลูกเป็นคนดี ให้ความรู้จากประสบการณ์โดยการพาลูกออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายนอก การมอบการศึกษาที่ดีให้กับลูก เพื่อให้เด็กรู้จักรับผิดชอบ มีวินัยในการเรียน รู้จักขวนขวายหาความรู้ เห็นความสำคัญในการเรียน เมื่อลูกมีการเรียนรู้เพิ่มเติมขึ้นจากสิ่งที่พ่อแม่สอน ก็จะช่วยให้เด็กสามารถมีมุมมองที่หลากหลาย สามารถคิดแก้ปัญหาได้กว้าง ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ลูกประสบความสำเร็จในอนาคต

## 4. การให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

สารอาหารที่มีประโยชน์จะมีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เสริมความฉลาด มีส่วนช่วยให้ลูกมีความ

คิดดี ๆ ทำสิ่งดี ๆ และช่วยเสริมสร้างร่างกายให้ลูกเติบโตแข็งแรงมีพละนาถัยที่ดี

# อยากสอนลูกให้เป็นคนดี พ่อแม่เองก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย

ครอบครัว นับว่าเป็นหน่วยพื้นฐานเล็ก ๆ ที่สำคัญในสังคม การส่งเสริมเลี้ยงดูและสอนลูกให้เป็นคนดีได้ คุณพ่อคุณแม่คือกุญแจสำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก เพราะโดยธรรมชาติของเด็กมักจะเลียนแบบและมองคนใกล้ชิด ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากที่คุณพ่อคุณแม่จะสามารถดูแลและสอนลูกให้เป็นคนดีได้อย่างมีความสุข โดยอาจเริ่มจาก

## 1. เลี้ยงลูกอย่างมีความสุข

เมื่อคุณพ่อคุณแม่ใช้ชีวิตในการเลี้ยงลูกอย่างมีความสุข ก็จะส่งผลต่อทัศนคติการเลี้ยงลูกในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น ลูกในวัยที่กำลังเรียนรู้จะซึมซับพฤติกรรมที่ดีจากตัวคุณพ่อคุณแม่ เมื่อพ่อแม่มีความสุข ก็จะทำให้ลูกได้รับความสุขดี ๆ ด้วยเช่นกัน

## 2. ไม่พยายามคาดหวังในตัวลูกมากเกินไป

เพราะเด็กไม่สามารถปรับตัวหรือมีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วเท่ากับผู้ใหญ่ การสอนลูกจึงจำเป็นต้องใช้เวลาและความอดทน การคาดหวังในสิ่งที่เกินวัยลูกหรือเน้นให้ลูกประสบความสำเร็จในเร็ววัน อาจส่งผลให้เด็กมีความกดดัน วิตกกังวล และไม่มีความสุขได้ คุณพ่อคุณแม่ควรทำความเข้าใจในตัวลูก ซินชมเมื่อเห็นลูกมีความพยายาม ค่อย ๆ สอนเพื่อส่งเสริมศักยภาพในตัวลูกหรือปรับเปลี่ยนวิธีการสอนเพื่อให้เด็กค่อย ๆ ซึมซับ และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเองโดยไม่เกิดความกังวล

## 3. สอนลูกไปในทิศทางเดียวกัน

คุณพ่อคุณแม่ควรแบ่งบทบาทในการสอนลูก และมีทิศทางในการเลี้ยงดูให้สอดคล้องกัน เพื่อไม่ให้เด็กเกิดความสับสนว่าจะเชื่อคนไหนดีจนขาดความไว้วางใจ เช่น มารยาทในการเข้าสังคม การมีความเคารพต่อผู้ใหญ่ พูดอย่างมีหางเสียง “ค่ะ/ครับ” การกล่าวคำทักทาย คำขอโทษ หรือการสอนลูกให้ทำงานบ้าน หน้าที่นี้อาจจะแบ่งให้คุณแม่คอยสอนลูก ฝึกทำให้เป็นนิสัยจะช่วยให้ลูกเป็นที่รักและเอ็นดูต่อผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รู้จักคุณค่าของตนเอง ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตัวเองได้ รวมถึงมีทักษะในการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย ในส่วนของคุณพ่ออาจจะดูแลลูกในด้านของความขยัน รู้จักประหยัด อดออม สอนลูกให้รู้จักพอเพียงมีทักษะการใช้ชีวิตแบบเหมาะสม หรือสอนให้ลูกรู้จักรักตัวเอง ดูแลตัวเองให้ดี สร้างความสุขให้กับตัวเองในเรื่องดี ๆ สอนให้ลูกคิดบวก เพื่อที่จะมีพลังรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในวันข้างหน้าได้ เป็นต้น เมื่อลูกพยายามทำสิ่งใดสำเร็จหรือผิดพลาด การชื่นชมและให้กำลังใจ พร้อมทั้งคอยเป็นที่ปรึกษา แนะนำแก้ไขปัญหา หากคุณพ่อคุณแม่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของครอบครัวที่ดี ร่วมกันแบ่งหน้าที่ดูแลเป็นอย่างดี ก็จะส่งผลให้ลูกเติบโตเป็นคนที่ดีได้

## 4. เลี้ยงลูกด้วยความใจเย็นและอดทน

การเลี้ยงลูกนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะบางครั้งเมื่อลูกดื้อหรือต่อต้านไปตามวัยก็ส่งผลต่ออารมณ์ คุณพ่อคุณแม่ได้เช่นกัน แต่ไม่ควรใช้อารมณ์หรือการขู่บังคับมาตวาดให้ลูกกลัว เพราะความกลัวจะส่งผลให้เด็กเกิดการกดดัน มีแนวโน้มที่จะโกหกและเกิดการต่อต้าน ดังนั้นหากช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่รู้สึกโกรธ อารมณ์ไม่ดี ควรจะจัดการอารมณ์ให้เย็นลงก่อนที่จะสอนลูก เมื่อลูกมองเห็นตัวอย่างที่ดีจากพ่อแม่ก็จะเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ ไม่เกิดปัญหาทะเลาะกัน ซึ่งจะส่งผลต่อความสุขในครอบครัวตามมาด้วย

## 5. เป็นแบบอย่างที่ดีของลูกเสมอ

คุณพ่อคุณแม่เป็นคนที่อยู่ใกล้ชิดกับลูกมากที่สุด การใช้คำพูดและการกระทำของคุณพ่อคุณแม่ทั้งในด้านคุณธรรม จริยธรรม การควบคุมอารมณ์ผิดถูก การแสดงความเห็นอกเห็นใจ มีส่วนสำคัญต่อพฤติกรรมของลูกมากที่สุด เพราะการเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ รวมถึงการแสดงออกด้วยความรัก ความหวังใจ จะทำให้ลูกได้ซึมซับพฤติกรรมดี ๆ ติดตัวไปได้โดยอัตโนมัติ และจะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ปลูกฝังและสอนลูกให้เป็นคนดีได้ง่ายขึ้น

## การตำหนิลูก ทำได้ไหม แบบไหนถึงจะพอดี

การกระทำและคำพูดจากพ่อแม่มีอิทธิพลต่อตัวลูกทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม บางครั้งคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ทันที คำพูดและอารมณ์ที่โมโห ขาดสติ การตวาด ตำหนิ หรือขู่บังคับลูก มีผลกระทบต่อลูกโดยตรง และอาจสร้างปมด้อยในตัวเด็ก โดยเฉพาะเด็กในวัยที่สามารถเข้าใจความหมาย สื่อสารกับคุณพ่อคุณแม่ได้รู้เรื่อง อาจเก็บคำพูดหรือพฤติกรรมพ่อแม่ไปคิดมาก ทำให้รู้สึกสูญเสียความเชื่อมั่นหรือความภาคภูมิใจในตนเองไป และอาจทำพฤติกรรมเลียนแบบนำไปใช้กับผู้อื่นได้ หรือบางครั้งอาจเกิดการต่อต้านและมีพฤติกรรมก้าวร้าวขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ของครอบครัวแย่งลงไปได้

ดังนั้น คำพูดหรือการกระทำจึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าการดูหรือตำหนิเพื่อให้ลูกได้ตระหนักถึงความผิด และเรียนรู้เพื่อแก้ไขหรือปรับปรุงพฤติกรรมตนเอง เพื่อที่จะไม่ให้กระทำผิดเกิดขึ้นอีก แต่การต่อว่า ตำหนิลูกด้วยถ้อยคำรุนแรง หรือการขู่ให้กลัว การขู่บังคับ แม้กระทั่งวิธีทำโทษด้วยการตี อาจไม่ใช่วิธีที่ควรนำมาใช้กับเด็ก ถ้าพบว่าลูกทำตัวไม่น่ารัก ทำตัวไม่ดี การสอนลูกเป็นคนดี คุณพ่อคุณแม่อาจเริ่มต้นจาก

## การซักถามหาสาเหตุที่ถูกต้อง

ก่อนที่จะดูหรือตำหนิลูกในทันที คุณพ่อคุณแม่ควรซักถามพูดคุยก่อน หากพบว่าลูกมีความผิดก็ว่ากันไปตามผิด เพราะความผิดพลาดนั้นอาจเกิดได้จากความพลั้งเผลอไม่ได้ตั้งใจ สิ่งไหนที่ไม่ถูกต้อง คุณพ่อคุณแม่ก็คอยตักเตือน อธิบายเหตุผลให้ลูกได้มองเห็นผลลัพธ์ของการกระทำที่ดีและไม่



ดี แนวแนวทางแก้ปัญหาให้ลูกได้มีโอกาสปรับปรุงตัว และสอนให้ลูกรู้จักกล่าวคำว่า “ขอโทษ” เมื่อทำผิด

## ให้โอกาสลูกได้ออกความคิดเห็น

เปิดโอกาสพูดคุยให้ลูกได้แสดงความคิดเห็นในการกระทำนั้น ๆ และแสดงความรับผิดชอบ มีบทลงโทษในแบบที่ลูกรับรู้และเข้าใจว่าคุณพ่อคุณแม่ทำไปเพื่ออยากสอนลูกให้เป็นคนดี ทำด้วยความรัก ไม่ใช่ความโกรธ

## จัดการอารมณ์ตนเองให้ได้ก่อนตำหนิลูก

ในขณะที่เดียวกันการว่ากล่าวตักเตือน คุณพ่อคุณแม่ควรใช้คำพูดด้วยเสียงอ่อนโยน อารมณ์ที่ใจเย็นกับลูกด้วย หากคุณพ่อคุณแม่ตำหนิลูกด้วยอารมณ์โมโห ควรจัดการอารมณ์ตนเองให้ได้ เมื่อตั้งสติพร้อมแล้วก็ค่อยกลับมาพูดคุยและสอนลูก เมื่อพลังตำหนิลูกไปแล้วก็สามารถกล่าวคำขอโทษออกมาได้ การแสดงออกปลอบโยนด้วยความรักและให้กำลังใจแทนการตำหนิ จะมีส่วนช่วยให้ลูกมีความคิดบวก มีพลัง และมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งใหม่ให้ดีขึ้นและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

## หลีกเลี่ยงการตำหนิหรือดูว่าลูกต่อหน้าผู้อื่น

รวมถึงการเปรียบเทียบลูกกับเด็กคนอื่นด้วย คำพูดหรือการกระทำบางอย่างของคุณพ่อคุณแม่สามารถส่งผลกระทบต่อจิตใจของลูกได้ และทำให้ลูกรู้สึกอับอายจนอาจขาดความมั่นใจในตัวเอง มองตัวเองไม่มีคุณค่า และสร้างปมด้อยในใจของลูกได้

## ตักเตือนลูกในพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่ใช่ตำหนิลูกที่ตัวตน

คุณพ่อคุณแม่ควรว่ากล่าวในพฤติกรรมที่ลูกแสดงออกไม่น่ารักในสิ่งนั้น ๆ โดยตรง เช่น การพูดไม่เพราะ การขว้างปาสิ่งของ ฯลฯ ซึ่งจะทำให้ลูกเข้าใจว่าการกระทำแบบนี้ไม่ดี พ่อแม่ไม่ชอบ และไม่ควรทำ มากกว่าการพูดไปว่าลูกนิสัยไม่ดี ที่อาจทำให้เด็กเข้าใจไปเองว่า คุณพ่อคุณแม่ไม่รักหรือไม่ยอมรับในตัวตนของเขา



## 12 วิธีสอนลูกให้เป็นคนดี สำหรับพ่อแม่ยุคใหม่

การสอนลูกให้เป็นคนดี เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญควบคู่ไปกับการเลี้ยงดูลูกในด้านต่าง ๆ เพราะการปลูกฝังความดีกับลูกตั้งแต่เล็ก ๆ จะมีส่วนช่วยให้ลูกเติบโตมาอย่างมีคุณภาพ และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ เคล็ดลับในการสอนลูกให้เป็นคนดีที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับการเลี้ยงดูในแบบฉบับของคุณพ่อคุณแม่เอง เช่น

### 1. สอนให้ลูกรู้จักรักตัวเอง

รู้จักปกป้องตัวเองจากสิ่งที่ไม่ดี รวมถึงการดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมตามวัย เมื่อลูกเริ่มต้นที่จะรักตัวเองเป็น ก็จักรู้จักแบ่งปันความรักให้กับผู้อื่น รู้จักที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา

### 2. สอนลูกให้รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

มีน้ำใจ เด็กที่รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีแนวโน้มที่จะปรับตัวเก่ง รู้จักปลอบโยนผู้อื่น รู้จักส่งเสริมผู้อื่นมากกว่าจะไปดูถูกหรือกลั่นแกล้งเพื่อน (bully) และจะเป็นที่รักในสายตาของทุกคน

### 3. ให้ลูกได้มีความภาคภูมิใจในตนเอง

โดยการชื่นชมเมื่อลูกทำดี ซึ่งจะทำให้ลูกเห็นคุณค่าในตัวเอง และมีความเชื่อมั่น กล้าแสดงออก

### 4. ให้ลูกรู้จักหาความสุข

โดยเปิดโอกาสและความคิดให้ลูกได้ตัดสินใจด้วยตัวเอง ได้เลือกทำในสิ่งที่ลูกชอบหรือถนัด อย่างไรก็ตามคุณพ่อคุณแม่ควรแนะนำและดูแลลูกอย่างใกล้ชิด เนื่องจากปัญหาสังคมในยุคนี้ที่ จำเป็นต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัยของเด็กด้วย

### 5. สอนลูกให้รู้จักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

หรือใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ที่จะส่งผลให้ลูกเป็นเด็กสุภาพอ่อนโยน ไม่ก้าวร้าวต่อครอบครัวและผู้อื่น

### 6. สอนลูกให้รู้จักรับผิดชอบและดูแลตนเองได้

คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมให้ลูกได้รับหน้าที่อย่างเหมาะสมตามวัย เช่น รู้จักดูแลตัวเองเมื่อตื่นนอน อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัวและรับประทานอาหารก่อนไปโรงเรียน การช่วยเหลืองานบ้าน เป็นต้น การช่วยเหลือและมีความรับผิดชอบต่อตัวเอง เป็นการช่วยเสริมสร้างทักษะในด้านต่าง ๆ ได้ดี และช่วยให้ลูกสามารถเข้ากับผู้อื่นได้

### 7. สอนลูกให้ฉลาดคิด

คุณพ่อคุณแม่สามารถปล่อยให้ลูกได้ลองคิดด้วยตัวเองเพื่อมองเห็นผลลัพธ์ในสิ่งที่ลูกเลือก หากการกระทำที่จะก่อให้เกิดแต่สิ่งดีตามมา ก็จะได้ผลลัพธ์ที่ดีเกิดขึ้น หากผลลัพธ์นั้นแย่ ไม่ถูกต้อง เด็กก็จะได้เรียนรู้ในสิ่งที่ผิดพลาดและไม่คิดจะทำซ้ำอีก อย่างไรก็ตามคุณพ่อคุณแม่สามารถเป็นที่ปรึกษาแนวทางในการตัดสินใจของลูกได้ เพื่อลูกจะได้เข้าใจผลลัพธ์ได้อย่างชัดเจนขึ้น

### 8. พาลูกเข้าสังคม

โดยพาลูกออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกบ้าน เปิดโอกาสให้ลูกได้เล่น พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อน ๆ ซึ่งจะมีส่วนช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคมให้กับลูก ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในสังคมได้ และเรียนรู้มารยาทที่ดีในการเข้าสังคมด้วย



## 9. สอนให้ลูกคิดบวก

ให้กำลังใจตัวเอง มองโลกในแง่ดีในวันที่ต้องเจอกับอุปสรรค เพื่อที่จะสามารถรับมือกับปัญหา มีสติ คิดแก้ไขและก้าวเดินต่อไปได้ การที่จิตใจดีเข้มแข็งจะช่วยให้คุณจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลได้ดีขึ้นกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย จะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นมาอย่างมีความสุข และมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงานในอนาคต

## 10. ส่งเสริมลูกให้มีอีคิว E.Q

สอนลูกให้รู้จักกับธรรมชาติของอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อเรารู้สึก ถ้าลูกเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ของตัวเองได้เร็ว ไม่ว่าจะป็นอารมณ์โกรธ เสียใจ หรือผิดหวัง ก็จะเป็นเด็กที่มีความสุข เด็กที่มีอีคิวสูงจะช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี เป็นเด็กที่ร่าเริง แจ่มใส

## 11. สอนให้ลูกรู้จักอดทนและรอคอย

เด็กที่ไม่มีความอดทน ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ จะกลายเป็นเด็กที่เอาแต่ใจ หัวร้อน ไม่มีใครอยากเข้าใกล้

## 12. เล่านิทานความดีให้ลูกฟัง

หาหนังสือนิทานหรือเล่านิทานให้ลูกฟังคุณพ่อคุณแม่สามารถแต่งเรื่องเล่าด้วยการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ความดีให้ลูกฟัง ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้มองเห็นภาพและเข้าใจได้มากขึ้น

# 5 เทคนิคฝึกให้ลูกมีน้ำใจกับคนอื่น

การฝึกให้ลูกมีน้ำใจต่อผู้อื่น รู้จักแบ่งปัน เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตมาเป็นคนที่ดี สามารถเริ่มต้นปลูกฝังความมีน้ำใจให้ลูกได้ตั้งแต่วัยเยาว์ โดยใช้เทคนิคง่าย ๆ เช่น

## 1. มีคุณพ่อคุณแม่เป็นแบบอย่าง

ต้นแบบของการแสดงความมีน้ำใจ รู้จักแบ่งปันผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว เกิดขึ้นได้จากการที่ลูกมองเห็นจากคนในครอบครัว และจะซึมซับพฤติกรรมเหล่านั้นติดตัว เพราะความเคยชินที่ได้เห็นคุณพ่อคุณแม่ทำบ่อย ๆ จะทำให้ลูกได้เรียนรู้ว่า การแบ่งปันมีน้ำใจกับผู้อื่นเป็นเรื่องดีที่ควรทำ ซึ่งจะส่งผลให้ลูกเติบโตมาเป็นคนดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และยังเป็นส่วนเติมเต็มให้สังคมในยุคนี้ให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น

## 2. ใช้คำพูดชมเชย

เมื่อลูกรู้จักเป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่น เช่น “ลูกเป็นเด็กน่ารักที่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา” หรือ “ลูกเป็นเด็กดี ที่รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น” เป็นต้น

## 3. ใช้คำถามชวนคุยเพื่อให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น

เช่น “คุณยายถือของหนัก เรามาช่วยคุณยายถือของกันดีไหมนะ” หรือ “วันนี้ลูกแบ่งปันอะไรให้เพื่อนบ้าง” เป็นต้น

## 4. สอนลูกให้รู้จักการช่วยเหลือ

ผ่านการกระทำในกิจวัตรประจำวัน เช่น ให้ความช่วยเหลือกับคนอายุน้อยกว่า ผู้สูงวัย อย่างการลูกเสียดสะเก้อให้หนึ่งบนรถสาธารณะ แบ่งปันอาหารหรือขนมอร่อย ๆ ที่ทำให้เพื่อนบ้านได้ลองชิม หรือพาลูกออกไปร่วมทำกิจกรรมอาสา เป็นต้น

## 5. สอนลูกให้รู้จักให้กำลังใจคนอื่น ๆ

เช่น รู้จักให้กำลังใจหรือปลอบโยนด้วยคำพูดดี ๆ กับเพื่อน หากพบว่าเพื่อนกำลังไม่สบายใจ หรือการสงขิมและทักทายคนที่รู้จักก็นับว่าเป็นการส่งผ่านกำลังใจดี ๆ ไปให้

การที่คุณพ่อคุณแม่สอนลูกให้เป็นคนดีมีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ลูกมีความสุขและให้ลูกเติบโตมาเป็นคนดีในสังคม นอกจากนี้ยังช่วยให้ลูกกล้าเผชิญกับปัญหา และสามารถรับมือกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้

## อย่าลืมสอนให้ลูกมีความภูมิใจในตัวเองอยู่เสมอ

การมีตัวตนและเป็นที่ยอมรับ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มองเห็นคุณค่าในตัวเองและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองหรือ Self esteem หากคุณพ่อคุณแม่ช่วยส่งเสริมลูกในด้านนี้ตั้งแต่เล็ก ๆ ก็จะทำให้ลูกมีกำลังใจที่ดี รู้ว่าตัวเองมีความสามารถ มีความมั่นใจ พร้อมทั้งจะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและคนในครอบครัว รวมถึงคนรอบข้างและสังคมด้วย คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับลูกได้ เช่น

- การยอมรับและชื่นชมในสิ่งที่ลูกเป็นหรือแสดงออก พยายามสนับสนุนในเรื่องที่ลูกสนใจหรืออยากเรียนรู้ พุดให้กำลังใจ และชมเชยต่อความพยายามของลูกผ่านคำพูดในเชิงบวกและการแสดงออกด้วยความรักและจริงใจ
- ไม่ควรเปรียบเทียบลูกกับคนอื่นไม่ว่าจะเป็นพี่น้องหรือเพื่อนสนิท การเปรียบเทียบอาจทำให้เด็กกลายเป็นคนขี้อิจฉา ตรงกันข้ามกับเด็กที่ไม่ถูกเปรียบเทียบที่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ง่ายและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- เปิดโอกาสให้ลูกได้มีการแสดงออกทางความคิดและตัดสินใจ เพื่อที่จะได้ภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเองหรือยอมรับความผิดพลาด โดยมีคุณพ่อคุณแม่เป็นที่ปรึกษาคอยแนะแนวทางและสนับสนุนเพื่อให้ลูกมองเห็นความสามารถของตนเอง
- ให้ความสนใจในตัวลูก เพื่อเป็นการแสดงออกว่าลูกมีความสำคัญแค่ไหนกับครอบครัว คุณพ่อคุณแม่ควรใช้เวลาอยู่กับลูกด้วยการพูดคุย ออกไปทำกิจกรรมร่วมกัน การเล่น หรือการแสดงออกถึงความรู้สึกด้วยการโอบกอด ปลอบโยนออกมาให้ลูกได้เห็นว่านี่เป็นคนที่พ่อแม่รักมากแค่ไหน
- ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้และลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองตามช่วงวัย จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของลูกได้ เช่น
  - วัยเด็กเล็ก:** ให้ลูกได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เช่น ดนตรี ศิลปะ หรือเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับช่วงวัย ให้ลูกได้มีส่วนร่วมในการทำงานบ้านเล็กน้อย เช่น ช่วยคุณแม่ตากผ้าหรือเก็บผ้า ช่วยเช็ดโต๊ะ เป็นต้น
  - วัยเด็กประถม:** แบ่งหน้าที่ให้ลูกมีส่วนรับผิดชอบในงานบ้านที่เหมาะสมตามวัย เช่น ช่วยคุณแม่ล้างจาน กวาดพื้น รดน้ำต้นไม้ ให้อาหารสัตว์เลี้ยง เป็นต้น ให้ลูกได้มีส่วนร่วมหรือทำกิจกรรมในงานโรงเรียน เช่น กีฬา รวมถึงการพูดชมเชย ให้รางวัลความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือให้กำลังใจในความพยายามของลูก และการสอนลูกให้รู้จักมีน้ำใจ แบ่งปันคนอื่น

เด็กที่มีความภาคภูมิใจในใจตนเอง จะรู้สึกดีกับตัวเองและแสดงออกถึงความมั่นใจ มีทัศนคติในทางดี คิดบวก มองโลกในแง่ดี มองเห็นคุณค่าของตัวเองพอที่จะรับมือกับผู้อื่นที่ชอบดูถูกหรือไม่เคารพในสิทธิของผู้อื่น เรียนรู้จากความผิดพลาดของตนเองและพร้อมแก้ไขปรับปรุงไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ลูกกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น พูดคุยกับพ่อแม่ได้อย่างเปิดเผยมากขึ้น ตรงข้ามกับเด็กที่มีความภาคภูมิใจในใจตนเองต่ำที่มักจะมองโลกในแง่ร้าย จะคอยมีความกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง มองตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ อ่อนไหวและถูกผู้อื่นชักนำได้ง่าย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการเลี้ยงดูลูกให้เติบโตมาเป็นคนดีในสังคมนั้น อาจไม่ได้มองเห็นในระยะใกล้ ๆ แต่การสอนลูกให้เป็นคนดี มีน้ำใจ หรือมีความภูมิใจในตนเองนั้น เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรมองข้ามตั้งแต่ลูกยังเล็ก เพราะการดูแลเอาใจใส่ ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพในการเลี้ยงดูลูก ส่งเสริมและสนับสนุน คอยชี้แนะแนวทางถูกผิด รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดี และความรักความอบอุ่นของคุณพ่อคุณแม่ที่มอบให้ ปัจจัยเหล่านี้นับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในอนาคต และมีส่วนช่วยกล่อมเกลาคิดใจให้ลูกเติบโตมาเป็นคนดีมีคุณภาพและมีความสุขได้แน่นอน

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก

- ฟรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกฉลาด สมองไว เต็มโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- นมกล่องเด็ก UHT เลือคนม UHT สำหรับเด็ก แบบไหนมีสารอาหารสำคัญ
- นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป นม UHT เด็ก 1 ขวบ เพื่อพัฒนาการสมองลูก
- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมผงสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

### อ้างอิง:

1. รักมากไป ทำร้ายลูกไม่รู้ตัว, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. How to เลี้ยงลูกอย่างไรให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ, มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
3. 9 เรื่องที่ควรสอนลูกสำหรับการมีอนาคตที่ดี, สถาบันราชกุมารเวชศาสตร์ กรมสุขภาพ
4. เลี้ยงลูก เลี้ยงกาย อย่างลึ้มเลี้ยงใจ, โรงพยาบาลมโนรมย์
5. เลี้ยงลูกให้เป็นเด็กดีและเก่ง, สมาคมพยาบาลกุมารเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย
6. 6 วิธีเลี้ยงลูกอย่างไรให้มีความสุข, มูลนิธิเด็กโสสะแห่งประเทศไทย
7. 8 คำพูดที่ไม่ควรพูดกับลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช
8. สอนลูกให้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy), มูลนิธิยุวพัฒน์
9. เลี้ยงลูกอย่างไรให้มี E.Q.สูง, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
10. 6 วิธีสอนลูกให้รู้จักการรอคอยและอดทน, โรงพยาบาลบางปะกอก
11. รักลูกให้ถูกทาง ต้องสอนให้ลูกมีน้ำใจ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
12. วิธีเสริมสร้างพลังใจที่ดีให้แก่ลูก, โรงพยาบาลมโนรมย์
13. เทคนิคที่ทำให้เจ้าตัวเล็ก ภาควุมใจในตัวเอง, โรงพยาบาลเวชธานี

อ้างอิง ณ วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน





พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น