



คำชมและการให้รางวัลอย่างเหมาะสมสำคัญมากครับ เพราะนอกจากจะทำให้ลูกมีพฤติกรรมดีต่อเนื่องแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้ลูก“คำชมและการให้รางวัลอย่างเหมาะสมสำคัญมากครับ เพราะนอกจากจะทำให้ลูกมีพฤติกรรมดีต่อเนื่องแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้ลูก”

การที่คนเราสามารถมองเห็นตัวเองมีภาพลักษณ์ที่ดีนั้น ย่อมทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองตามมา พัฒนาการของการมองเห็นตัวเองโดยมีภาพลักษณ์ที่ดีหรือการมีมุมมองที่ดีกับตัวเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญของความสุขของเด็กและวัยรุ่น นอกจากนี้ความภาคภูมิใจในตนเองยังเป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จในชีวิตคนเราก็คด้วย



ย้รุ่นกันครับ

ลักษณะของคนที่ภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง รวมไปถึงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากความรู้สึกนั้น เด็กหรือวัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

- เป็นตัวของตัวเอง ไม่พึ่งพาผู้อื่น
- มีความรับผิดชอบ
- ภูมิใจในความสำเร็จของตัวเอง
- อดทนต่อความกดดันได้ดี
- รู้จักค้นหาหนทางแก้ปัญหาและท้าทายตัวเอง
- ควบคุมอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบของตนเองได้ดี
- ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

ลักษณะของคนที่ไม่ค่อยมีความภาคภูมิใจในตนเอง

ในทางตรงกันข้ามกับเด็กที่ไม่ค่อยมีความภาคภูมิใจในตนเอง จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

- หลีกเลี่ยงการลองทำสิ่งใหม่ๆ
- รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รักหรือผู้อื่นไม่ต้องการ
- โทษคนอื่น ทั้งๆ ที่เกิดจากความบกพร่องของตัวเอง
- ไม่ใส่ใจต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น
- ไม่มีความอดทนต่อความกดดัน
- ไม่ยอมรับความสามารถหรือศักยภาพของตัวเอง
- ถูกชักจูงได้ง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง

พ่อแม่มีบทบาทสำคัญ

คุณพ่อคุณแม่เป็นบุคคลที่สามารถสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้ลูกได้มากกว่าบุคคลอื่นๆ แท้ที่จริงแล้ว มันไม่ใช่เรื่องยากที่จะชมลูก หากมันเป็นความจริง คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่มักพูดชมออกไป โดยไม่รู้ตัวว่า คำพูดหรือการกระทำนั้นมีผลต่อเด็กหรือวัยรุ่นเพียงใด ดังนั้น เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณพ่อคุณแม่รู้สึกดีกับลูก จงพูดชมออกมา บางครั้งพ่อแม่อาจจะแสดงอารมณ์ด้านลบไปยังเด็ก และละเลยที่จะบอกความรู้สึกดีๆ ให้เด็กรับรู้ เด็กมักไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ที่พ่อแม่รู้สึกดีกับเขา หรือรู้สึกอย่างไรที่มีเขาอยู่ในครอบครัว หรือความเชื่อเดิมที่ว่า "ชมมาก เดียวหลง" อาจทำให้พ่อแม่ไทยส่วนหนึ่งไม่ยอมชมลูก หรือชมอยู่ในใจ ไม่พูด ไม่แสดงออกมา

ในแง่จิตวิทยาเด็กแล้ว คำชมและการให้รางวัลอย่างเหมาะสมสำคัญมากครับ เพราะนอกจากจะทำให้ลูกมีพฤติกรรมดีต่อเนื่องแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้ลูก รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและมั่นใจในตัวเองมากขึ้นด้วย เด็กๆ มักจดจำคำพูดดีๆ ที่เราพูดถึงเขา เขาจะจดจำข้อความนั้นเอาไว้ แล้วบอกกับตัวเองต่อไป คุณพ่อคุณแม่จึงควรพูดให้กำลังใจลูกทุกวันครับ

ชมลงไปทีรายละเอียดด้วย

การที่เราต้องชมรายละเอียดของพฤติกรรมที่ลูกทำหรือสิ่งดีๆ ที่ลูกมี ก็เพื่อให้เขารู้ว่า เขามีอะไรดีบ้าง

คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกตัวเองให้เป็นนิสัยในการมองหากิจกรรมที่ลูกทำได้ดีหรือได้แสดงอัจฉริยภาพออกมา เช่น เมื่อลูกจัดห้องเสร็จ คุณพ่อคุณแม่ควรพูดว่า "พ่อแม่ชอบมากที่ลูกจัดห้องได้เรียบร้อยและวางของไว้เป็นที่" หรือเมื่อคุณพ่อคุณแม่มองเห็นพรสวรรค์บางอย่างของลูก อาจพูดว่า "เพลงที่ลูกเล่นยอดเยี่ยมมาก ลูกมีพรสวรรค์ทางดนตรี"

อย่ากลัวที่จะชมเขยลูกต่อหน้าคนอื่นในครอบครัวหรือชมให้เพื่อนฯ รับรู้ ใช้คำชมเพื่อระบุถึงพฤติกรรมดี เช่น "ลูกเป็นคนมีน้ำใจ ดีมาก"

"พ่อแม่ภูมิใจที่ลูกมีความพยายามตั้งใจทำ แม่ว่ามักจะทำยาก"

นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่สามารถพูดชมได้ แมวว่าลูกยังไม่ได้ทำอะไรเลย ตัวอย่างเช่น "แม่ดีใจมากที่ลูกไม่โกรธ ทั้งๆ ที่แม่บอกว่า "ไม่" ลูกก็ยังสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีมาก"



การพูดเตือนตนเองในใจ

สอนให้ลูกฝึกใช้คำพูดด้านดีกับตัวเอง การพูดเตือนตนเองในใจ (Self-talk) มีความสำคัญสำหรับทุกสิ่งทุกอย่าง นักจิตวิทยาพบว่า คำพูดกับตนเองด้านลบในใจ เป็นเบื้องหลังของอาการซึมเศร้าหรือวิตกกังวล สิ่งที่เราคิดจะเป็นตัวกำหนดสิ่งที่เรารู้สึกและสิ่งที่เรารู้สึกจะเป็นตัวกำหนดสิ่งที่เราจะทำต่อไป ดังนั้น จึงมีความสำคัญมากในการสอนให้เด็กคิดบวกหรือคิดในด้านดีด้วยการพูดเตือนตนเองในใจกับตัวเอง ตัวอย่างเช่น "ฉันจัดการกับปัญหานี้ได้" "ถึงแม้วันนี้ทีมเราจะแพ้ แต่เราจะพยายามต่อไป วันหนึ่งต้องเป็นวันชนะของเราบ้าง" "ฉันรู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น แม้ว่าไม่มีใครเห็นหรือขอบคุณ"

หลีกเลี่ยงการตำหนิ

ไม่น่าเชื่อนะครับ ว่าเหตุการณ์ในวัยเด็กซึ่งถูกตำหนิ โดยเฉพาะวัยที่มีความอ่อนไหวมาก เช่น วัยอนุบาลนั้น อาจส่งผลกระทบเป็นบาดแผลลึกในใจ ทำให้เด็กคนนั้นสูญเสียความมั่นใจไปจนโตเลย ก็เป็นไปได้ เหตุการณ์แบบนี้อาจเกิดขึ้นที่บ้านหรือที่โรงเรียนก็ได้ คุณพ่อคุณแม่และคุณครูจึงพึงระมัดระวัง ไม่ให้เกิดสถานการณ์ซึ่งจะทำให้เด็กถูกตำหนิหรืออับอายต่อหน้าบุคคลอื่น

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการตำหนิในลักษณะซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกตัวเองถูกเยาะเย้ยหรือนำขบขันอีกด้วย

อย่างไรก็ดี ในความเป็นจริง บางครั้งบางครั้งพ่อแม่ก็ต้องมีการตำหนิพฤติกรรมของลูกบ้าง หากแต่การตำหนิโดยตรงไปที่ตัวลูก อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอับอายได้มากกว่า ดังนั้น เมื่อต้องมีการตำหนิ คุณพ่อคุณแม่ควรใช้คำพูดแบบ "ฉัน" มากกว่า "เธอ" ตัวอย่างเช่น

"แม่อยากให้ลูกแขวนเสื้อผ้าไว้บนตะขอที่ผนังหรือพับเก็บเข้าลิ้นชัก มากกว่าวางทิ้งไว้บนพื้นห้องแบบนี้" ซึ่งดีกว่าพูดว่า "ลูกนี่ซี้เกียจจริงๆ
ทำไมไม่รู้จักเก็บเสื้อผ้าของตัวเองบ้าง"

เวลาเตือนไม่ควรให้เกิดความอับอายหรือทำให้เป็นการประจาน ควรเปิดโอกาสให้เด็กค่อยๆ คิด และยอมรับข้อผิดพลาดด้วยตัวเอง
เรามาร่วมกันเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้ลูกหลานของเรากันเถิดครับ

ขอขอบคุณ ข้อมูลจากโรงพยาบาลกรุงเทพ

นพ.กมล แสงทองศรีกมล

กุมารแพทย์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น