

“ 7 วิธีสร้างความภาคภูมิใจ และ เชื่อมั่นในตนเองให้เด็ก ”

ความภาคภูมิใจ คือ การที่เด็กมองตัวเองอย่างไร มองตัวเองว่ามีความสามารถแค่ไหน ซึ่งสร้างได้จากการเติบโตในบรรยากาศของความรัก มีคนที่เด็กพึ่งพาได้ ที่สำคัญ คือ คนเหล่านั้นชื่นชม เชื่อมั่นในตัวเด็ก

7 วิธีการเสริมความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองให้เด็ก

1 แสดงความรักต่อเด็กทุกวัน



ให้ความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้ความรู้สึกปลอดภัย ให้เด็กรับรู้ว่าเป็นคนสำคัญของครอบครัว เกิดเป็นความผูกพันแน่นแฟ้น

2 เล่นกับลูก



ได้ผลดีมาก ใช้เวลาสนุกสนานด้วยกัน ช่วยคลายเครียดได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เด็กจะได้รับทั้งความรักการเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน กติกาต่างๆ จะสอดแทรกได้ดีในช่วงสนุก

3 ให้เด็กช่วยทำงานบ้านตามวัย



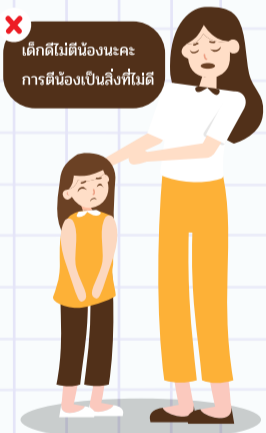
การช่วยงานตามวัย แม้จะทำไมเรียบร้อย แต่จะดีขึ้นเรื่อยๆ เกี่ยวกับความภาคภูมิใจ เพราะเด็กได้รู้ว่าเขาทำได้ และ ได้รับคำชมต่อไปเขาก็จะเป็นคนที่ดูแลตัวเอง และ คนในครอบครัวได้ดีด้วย

4 ฝึกให้เด็กรับผิดชอบเรื่องของตัวเอง



ให้เด็กได้ทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น ตามวัย เช่น เรื่องการบ้าน เตรียมของไปโรงเรียน ไปเที่ยว ฯลฯ

5 ตำหนิพฤติกรรมไม่ตำหนิตัวตน



เมื่อเด็กทำอะไรผิด เช่น “เด็กดีไม่ตีน้องนะคะ การตีน้องเป็นสิ่งที่ไม่ดี” และ อย่าใช้วิธีการดุด่า แต่พูดกับเด็กด้วยความเชื่อว่า เด็กจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้

6 สนับสนุนให้เด็กได้คิด



ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรอบตัว หรือ การสร้างสรรค์ผลงานตามความชอบ จะช่วยให้เด็กภาคภูมิใจ แม้เมื่อทำไม่ได้ ก็จะเป็นประสบการณ์ที่ทั้งยังได้รับมือกับความล้มเหลวเรียกว่า “ล้มเพื่อฝึกลูก”

7 ติดตามการใช้เทคโนโลยี โซเชียลต่างๆ



เพราะมันนำทั้งสิ่งดีและสิ่งที่ไม่ดีเข้าสู่ตัวเด็ก รวมทั้งอาจเป็นสิ่งที่ขัดขวางความสัมพันธ์ ตัวเป็นๆ และกิจกรรมอื่นๆ ของครอบครัว ควรกำหนดทั้งเวลา และ เนื้อหาที่เข้าสู่เด็ก อย่างเหมาะสม



“ 7 WAYS ENCOURAGE YOUR CHILDREN TO FEEL PROUD OF THEMSELVES ”

Pride means having a feeling of being good and worthy. Children who have pride in themselves often have a feeling of self-respect. Children take cues from their most important adults. When the adults around them don't demonstrate self-worth. It's hard for them to develop their own.

7 Ways to encourage your children to feel proud



1 Express your love to them every day.

The expression of unconditional love makes them feel loved and safe. Let children see you feeling proud of your endeavors and let them know they are important to the family.



2 Spend time with them.

Schedule time for doing an activity with your children. Be sure to follow through and complete activity. Every little bit of time makes a positive impact.



3 Give your children a chance to contribute.

Give your children an easy errand task. Praise them for effort. This communicates your faith in his / her abilities and give them a sense of responsibility.



4 Encourage independence every step of the way.

No matter how much of a rush you are in, make time for your young children to be independently. Give them more chance to contribute in developmentally appropriate ways and within reasonable boundaries.

For example, let them responsible for their homework or let them pick their outfit etc.



5 Provide positive reinforcement.

Don't yell at your children instead motivate your children to follow the rules by using positive reinforcement. Praise your children for following the rules. For example, "I know you're angry but please don't hit your sister" Discipline to teach. Children learn from their own experiences and remember not to repeat it again



6 Encourage decision making skills and make room for mistake.

Teach your children that they can make a decision. Let them do what they love within reasonable boundaries. Through mistakes that a child makes, they learn how their decision impact a situation. Mistake helps in improving decision-making skills.



7 Pay close attention to your child's digital consumption.

Even though we live in the world surrounded by digital media, pay close attention to them. Not only you can help to protect them from the adverse side of the internet, it also helps them to maintain healthy relationship with social media between their offline and online life.

