

สอนลูกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น



ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ รับรู้ถึงความรู้สึกที่คนอื่นเป็นอยู่ เอาใจเขามาใส่ใจเรา
ภาษาอังกฤษเรียกว่า Empathy ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องพัฒนาตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็กๆ



1) สร้างพื้นฐานจิตใจที่มั่นคงและปลอดภัยให้เด็ก

พ่อแม่ต้องสร้างพื้นฐานจิตใจที่มั่นคง และปลอดภัยให้เด็ก เพราะ
ถ้าเด็กรู้สึกหวาดกลัวไม่มั่นคง เด็กคงไม่พร้อมที่จะไปเห็นใจใคร



2) ให้ความรักความอบอุ่นมีเวลาที่จะรับฟังความรู้สึก

ให้เด็กรู้สึกว่าตัวเองมีที่พึ่ง มีที่ที่เขาไว้วางใจได้
จะเป็นการปลูกฝังจิตใจที่ พร้อมที่จะเห็นอกเห็นใจคนอื่น



3) ให้เด็กเรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง

เด็กจำเป็นจะต้องรับรู้ความรู้สึกของตัวเอง ก่อนที่จะไปเข้าใจ
ความรู้สึกของคนอื่น โดยผู้ใหญ่ต้องแสดงความรู้สึกต่างๆ
ให้เด็กเห็นเป็นตัวอย่าง เช่น เวลาเสียใจ ดีใจ



4) เป็นตัวอย่างในการบอกความรู้สึกตัวเองเป็นคำพูดง่ายๆ

บอกเขาเป็นคำพูดง่ายๆ เช่น
“แม่ดีใจที่ลูกฟังแม่เล่นกับน้องตี๋ ไม่ทะเลาะกัน” หรือ
“ที่แม่โกรธเพราะว่าหนูดีและไม่ฟังที่แม่บอกเลย”



5) ผู้ใหญ่ควรสะท้อนความรู้สึกของเด็กเป็นคำพูดให้กับเขา

เพื่อให้เด็กรับรู้ว่ามีคนที่เข้าใจเขา เช่น เด็กมีการบ้านเยอะ แม่สังเกตว่า
เด็กมีสีหน้าที่ไม่ดี แม่ก็อาจพูดกับเด็กว่า “แม่รู้สึกว่าคุณหงุดหงิด
คงเพราะการบ้านวันนี้เยอะ” เด็กจะเข้าใจตัวเองว่า กำลังหงุดหงิด
และรับรู้ว่ามีแม่เข้าใจเขา จะช่วยให้เด็กหงุดหงิดลดลง



6) เข้าใจและจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม

ผู้ใหญ่ควรยอมรับความรู้สึกของเด็ก บางครั้งอาจจะดีใจ
บางครั้งอาจจะเสียใจ ทุกคนก็ต้องมีทั้งอารมณ์ดี และ ไม่ดี
นั่นเป็นเรื่องธรรมชาติ เพียงเข้าใจและจัดการกับอารมณ์
ให้ได้อย่างเหมาะสม



7) เมื่อเด็กได้รับความเห็นอกเห็นใจ

เด็กจะรู้สึกว่ามีคนที่ยอมรับในความรู้สึกของเขา เขาก็จะค่อยๆ
ยอมรับความรู้สึกคนอื่น นำมาซึ่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น



8) ฝึกให้เด็กคิดในมุมมองของคนอื่น

เช่น ถ้าเด็กไปตื่นร้องไห้ ลองถามเค้าว่า
“หนูคิดว่าตอนนี้หนูรู้สึกยังไง” “สมมติว่ามีคนมีดีหนูแบบนี้
หนูจะรู้สึกอย่างไร แล้วหนูจะทำแบบไหนคราวหน้า”



9) เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ทำ

ควรให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ทำด้วย
เขาจะได้เรียนรู้และรับผิดชอบต่อการทำของตัวเอง
ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต



10) ฝึกให้เด็กรู้จักควบคุมตนเอง

รอคอยได้เมื่อมีความต้องการต่างๆ เช่น เด็กอยากได้ของเล่น
ไม่ควรซื้อให้ทุกครั้ง ควรให้เด็กเรียนรู้ว่าเขาจะได้เมื่อถึงเวลา
เมื่อเขาโตขึ้น เขาจะสามารถควบคุมตนเองได้



11) เริ่มตั้งแต่เด็กยังเล็กและทำสม่ำเสมอจนเด็กโต

การที่ครอบครัวปลูกฝังพื้นฐานที่ดีให้เด็กตั้งแต่เล็กๆ ถึงแม้ว่าเด็ก
จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย เติบโตด้วยสิ่งล่อใจ
เด็กก็จะเป็นคนที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
รวมถึง เห็นอกเห็นใจตัวเองด้วยเช่นกัน

นอกจากความเห็นอกเห็นใจ จะช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน
ป้องกันไม่ให้เกิดการรังแกกัน และเมื่อเด็กเติบโตไป
เวลาไปทำงานร่วมกับผู้อื่นก็มีความราบรื่น เกิดความสามัคคี
ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการใช้ชีวิต



ขอบคุณข้อมูล : เพจเงินเด็กขึ้นภูเขา #ทอมินบาบเนียน
อินโฟกราฟิกโดย : มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
โทรศัพท์ 0-2412-0738
WWW.THAICHLDRIGHTS.ORG



HOW TO HELP YOUR CHILD DEVELOP EMPATHY



Empathy is the ability to imagine how someone else is feeling in a particular situation and respond with care. It is a complex skill to develop in their early years. Before you expect your child to fully demonstrate empathy, you must:



1) Establish a secure, strong, loving relationship with your child.



Your child cannot develop or demonstrate empathy when they feel insecure.

2) Be the empathetic role model.



You send the most powerful messages to your child by living and expressing those messages in your own life. If you're empathetic in general, your children will get this message frequently and consistently, and will likely internalize it in their own life.

3) Encourage your child to talk about their feelings.



Before your children can recognize emotions in other people, they need to understand their own. Help your child validate and name all of their feelings. For example, happy, sad, angry, scared.

4) Talk about your feelings.



Show your child that adults have emotions too in easy expressive ways. For example, "I feel happy that your play with your sister nicely" or "Your father is very tired from work today"

5) Empathize with your child's feelings.



Learn to recognize and identify your child's feelings and emotions by reading their facial expression and body language. Let them know you empathize with their feelings. Encourage your child to talk about their feelings or appropriately express them. For example, "I know you feel frustrated about your homework, you can talk to me about it"

6) Validate your child's negative emotions.



Sometimes when your child expresses negative emotion: sad, angry, we rush to try to fix it right away. However, these feelings are part of life and your child must learn to cope with it. Labeling and validating difficult feelings actually helps your child learn to handle them.

7) When their emotions get recognized.



When their emotions get recognized, they can recognize the emotional state of others too. They will be equipped to understand how to interact with others and communicate with them better.

8) Encourage your child to put himself in others' shoes.



For example, if he hits his sister, you could ask "How do you think your sister felt when you did that? How would you feel if she hit you?"

9) Teach your child to be emotionally responsible



Your child must learn to take responsibility for their emotions regardless of what situation they are in.

10) Teach them self-control



Parents may need to purposefully delay to teach patience. If your daughter wants a new toy, there may be no reason for her not to have it now. But waiting for her birthday or special occasion can teach her that she can wait for things that matter, and have it all turn out OK in the end.

11) Empathy isn't something we are born with and therefore either naturally have.



Empathy isn't something we are born with and therefore either naturally have or don't have, the fact is that it is a skill that can be taught to your child when they are in their early years. You must try teaching them empathy and boost your child's emotional intelligence.

Empathy is a key ingredient in positive relationships. It reduces conflicts and misunderstandings and leads to helping behavior, kindness, and even success in life in general.



Courtesy information from: @kendekthai #Morminbanyen
Infographic by the center for the protection of children's rights foundation.
TEL.0-2412-0738
www.thaichildrights.org

