

จัดการความโกรธ ลดความรุนแรงต่อเด็ก

เมื่อเด็กๆ ไม่เชื่อฟัง จะทำอย่างไรถึงจะไม่ใช้ความรุนแรงกับเด็ก สิ่งที่ต้องทำคือ



✓
สำรวจหาสาเหตุก่อน
เพื่อที่จะแก้ปัญหา
ของเด็กได้



✓
ต้องมีความสัมพันธ์
ที่ดีกับเด็ก จะทำให้
คุยกันรู้เรื่องขึ้น



✗
ไม่ทำโทษที่รุนแรง
เมื่อเด็กทำผิด เช่น
ให้ทำความดีชดเชย



✓
ผู้ปกครองมีทักษะ
การจัดการอารมณ์
ของตัวเอง

เทคนิคจัดการความโกรธ



- 1 พ่อแม่ต้องเข้าใจว่า **การจัดการความโกรธ** ไม่ได้หมายความว่า ไม่ให้โกรธ
- 2 การจัดการความโกรธ คือ เข้าใจยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น และ แสดงออกให้เหมาะสม
- 3 เมื่อโกรธ ให้บอกตัวเองว่า **ฉันกำลังโกรธ ไม่พอใจ** การตระหนักในอารมณ์ จะทำให้เราบังคับตัวเองได้ง่ายขึ้น
- 4 จัดการกับความโกรธได้เหมาะสม เช่น หายใจเข้าออกช้าๆ ออกจากจุดเกิดเหตุ ไปสงบสติอารมณ์ ฯลฯ
- 5 คิดเสมอว่าเราเองก็ไม่อยากให้ลูก ทำอะไรเวลาที่ลูกโกรธ เราก็อย่าทำเป็นตัวอย่างเช่นกัน
- 6 ต้องมีความตั้งใจว่าจะไม่ทำการแสดง ความโกรธแบบรุนแรง เช่น การตะโกน ความตั้งใจที่จะไม่ทำ จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี
- 7 ทำความเข้าใจในตัวอีกฝ่ายให้ได้ ความโกรธจะน้อยลง เช่น ลูกหน้าบึ้งใส่ เพราะเขามีเรื่องไม่สบายใจ
- 8 เมื่อเราลงใจตามข้อต่างๆ ตามข้างต้นได้ การจัดการกับความโกรธก็จะง่ายขึ้น
- 9 หากเปลือยแสดงความโกรธออกไป ก็อย่าไปรู้สึกผิดมากเกินไป เพราะความผิดพลาดเป็นธรรมชาติ แต่มันก็จะทำให้เรามีประสบการณ์มากขึ้น
- 10 ฝึกจัดการความโกรธกับคนอื่นๆ การที่เราจัดการความโกรธได้ จะทำให้เรามีอารมณ์พื้นฐาน ที่สงบและสบายใจมากขึ้น



อินโฟกราฟิก : มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
ข้อมูล : เพจเป็นเด็กขึ้นภูเขา หมอมินบานเย็น
โทร. 0-2412-0739
www.thaichildrights.org



