

จัดการอารมณ์ผู้ปกครอง ลด ความรุนแรงต่อเด็ก

เด็กทุกคนมีสิทธิได้รับการคุ้มครองจากการกระทำความรุนแรงทุกรูปแบบ ผู้ปกครองจึงควรควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้อารมณ์เหล่านั้นกลายเป็นต้นเหตุของการใช้ความรุนแรงต่อเด็กและละเมิดต่อสิทธิเด็ก

7วิธี ช่วยผู้ปกครองจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเอง



1. รับรู้และยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

เมื่อเกิดความรู้สึกด้านลบกับเด็ก ให้ผู้ปกครองหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์เช่นนั้น



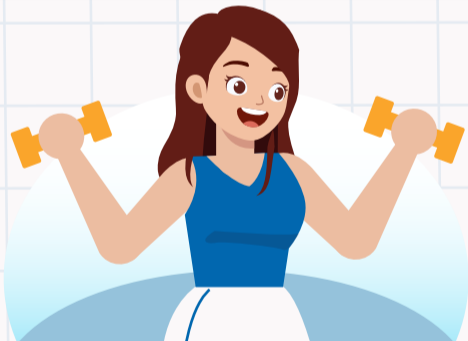
2. หาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก

อ่านหนังสือพัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงวัย ช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจพฤติกรรมของเด็ก และตอบสนองอย่างเหมาะสม



3. ฝึกสติเพื่อความสมดุลทางอารมณ์

การฝึกสติและทำสมาธิช่วยให้ผู้ปกครองสร้างสมดุลทางอารมณ์ ทั้งยังช่วยฝึกความอดทนและเอาใจใส่มากขึ้น



4. ออกกำลังกายเพื่อยกระดับอารมณ์

การเคลื่อนไหวร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ทำให้อารมณ์ดีขึ้น และรับมือกับพฤติกรรมของเด็กได้อย่างสงบ



5. ให้เวลาตัวเองเพื่อสงบสติอารมณ์

พาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วก่อน จะช่วยให้ผู้ปกครองไม่ใช้คำพูดที่ทำร้ายจิตใจหรือทำร้ายเด็ก ทั้งยังเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็นถึงวิธีจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมอีกด้วย



6. ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง

การพักผ่อนและการดูแลตัวเอง จะช่วยเพิ่มกำลังใจ พลังงาน และความอดทนของผู้ปกครองในการดูแลเด็ก



7. หาที่ปรึกษาหรือพบผู้เชี่ยวชาญ

หากผู้ปกครองมีความโกรธ เศร้า หรือเครียด ควรพูดคุยกับเพื่อนหรือหมอ ในการแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์และไม่ก่ออันตรายแก่เด็ก



อินโฟกราฟิก : มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
โทร : 02-412-0739
เว็บไซต์ : www.thaichildrights.org
แหล่งที่มาข้อมูล : <https://www.psy-ed.com>
คู่มือวัยเบ่งบวก เพื่อการดูแลเด็กในชีวิตประจำวัน



 **Partage**
avec les enfants du monde

Parental Emotional Balance

Preventing Violence Against Children

All children have the right to be protected from any form of violence. Therefore, it's essential for parents to regulate their emotions properly to avoid becoming the source of violence or violating

7 Ways to Help Parents Manage and Control Their Own Emotions.



1. Recognize and Embrace Emotions

When negative emotions surface in interactions with the child, parents should explore the root causes behind these feelings.



2. Understanding of Child Development

Exploring resources on child development enables parents to grasp their children's behaviors better and respond more effectively.



3. Meditation for Emotional Balance

By incorporating mindfulness and meditation into their routine, parents can nurture emotional balance and strengthen their capacity for patience and empathy.



4. Exercise to Elevate Mood

Consistent physical activity triggers the release of endorphins, uplifting mood and enabling parents to calmly handle children's behaviors.



5. Prioritize Personal Time for Emotional Peace

Removing oneself from the situation beforehand can prevent parents from using hurtful words or actions towards themselves or their children. Additionally, it sets a positive example for children on effective emotional management.



6. Value Self-Care

Prioritizing self-care enhances parents' motivation, energy, and patience in caring for children.



7. Consultation with Professionals

If you frequently feel angry, sad, or stressed, it's crucial to seek support from a doctor or trusted friends for effective problem-solving that prioritizes the children's well-being.

