

หนูก็มี “คุณค่า” นะ

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่า มีศักยภาพและภูมิใจในตนเอง รักตัวเอง กล้าที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ ยอมรับและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ปรับตัวได้ดี และมองโลกในแง่ดีและมีเหตุผล

ผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมเด็ก มีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เด็กๆ เติบโตเป็นคนที่มีคุณค่าต่อตัวเองและผู้อื่น ด้วยวิธีดังนี้

1. ให้การยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น



ไม่ทำลาย ตัวตน , ไม่สร้าง ปมด้อย ให้เด็กด้วยการตัดสิน แบ่งแยก เปรียบเทียบ และคาดหวังให้เด็กเป็นในสิ่งที่เราต้องการ

“บ้าน” ผู้ปกครองให้ความรัก และการยอมรับในแบบที่เขาเป็นไม่เปรียบเทียบเขากับใครควรชื่นชมและสนับสนุนเขา

“โรงเรียน” ครูเข้าใจในความแตกต่าง เปิดโอกาสให้เด็กฯ ได้เจิดจายในด้านที่แต่ละคนถนัด มองให้เห็นข้อดีและชื่นชมข้อดีเหล่านั้นมากกว่าการตำหนิ

2. ให้การรับฟัง



รับฟังทุกเรื่องราวทั้งเรื่องเล็ก และเรื่องใหญ่ แม้อาจจะเป็นเรื่องเดิมๆ ก็โปรดฟังเด็กฯ อย่างตั้งใจ เพื่อสร้างความไว้วางใจ

3. ให้การสนับสนุน



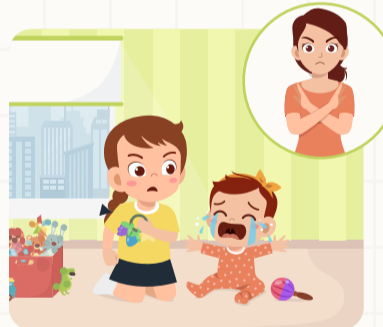
ให้การสนับสนุนเขา ในที่นี้อาจจะไม่ใช่ด้วยทุนทรัพย์เพียงอย่างเดียว บางครั้งแค่อนุญาตให้เด็กได้ทำในสิ่งที่เขาสนใจ โดยมีเราเฝ้าดูอยู่ห่างๆก็เพียงพอแล้ว

4. ให้ความเชื่อใจและเคารพในตัวเด็ก



สิ่งที่ผู้ใหญ่ควรทำคือ... สอนเด็กฯ ให้ช่วยเหลือตัวเองตามวัย และดูแลรับผิดชอบของๆ ตัวเอง สอนเด็กฯ ให้ช่วยงานในบ้านและงานส่วนรวม เมื่อเด็กฯ อยากรองทำอะไร ให้เราสอนเขาและพาเขาทำ

5. เมื่อเด็กทำผิดพลาด ให้สอนเขา ไม่ใช่ลงโทษรุนแรง



ทุกคนทำผิดพลาดได้และทุกครั้งที่ทำผิดพลาด เด็กต้องการคนสอน เพื่อจะเรียนรู้ว่า ที่ถูกต้องเป็นเช่นไร และเด็กควรรับผิดชอบกับการกระทำของตนเอง

6. ไม่ปกป้องเด็กจากความทุกข์



เด็กฯ ควรได้เผชิญกับ “ความทุกข์” เช่น “ความลำบาก” “ความผิดหวัง” “การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก” การเผชิญที่ละน้อย จะสร้างภูมิคุ้มกันทำให้เขาเติบโตขึ้นมาแข็งแรงทั้งกาย และใจ

7. เด็กทุกคนอยากเป็นเด็กดีและเด็กทุกคนเรียนรู้ได้



ไม่มีเด็กคนใดเรียนรู้ไม่ได้ มีก็เพียงแต่ว่าเขาจะต้องเรียนรู้ด้วยวิธีใด ผู้ใหญ่ที่มองเห็นคุณค่าในตัวเด็กแต่ละคน และรู้จักเด็กฯ ดีพอเราจะหาวิธีที่จะสอนพวกเขาได้

“เด็กทุกคนต้องการความรักและการมองเห็นคุณค่าในตัวเขาจากผู้ใหญ่ที่เขารัก เพื่อที่เขาจะได้รักและมองเห็นคุณค่าภายในตัวเอง และแผ่ขยายความรักและคุณค่านั้นออกไปสู่ภายนอกต่อไป”



You're worthy!

Self-worth is the recognition of your own value, potential, and taking pride in yourself. It involves self-love, the courage to confront new challenges, the openness to accept and consider others' perspectives, adapting well, and the capacity to view the world with positivity and reason.

The adults in a child's play a crucial role in helping their sense of self-worth and helping them grow into individuals who value both themselves and others by doing the following:

1. Accept the child as they are



Do not undermine their identity or create feelings of inferiority by judging, segregating, comparing, or imposing expectations based on what we want them to be.

"At home" Parents should love and accept them as they are without drawing comparisons to others. We should recognize and support their unique qualities.

"At school" Teachers should appreciate individual differences, provide opportunities for each child to excel in their areas of strength, and focus on their positive traits rather than criticizing.

2. Listen to them



Listen attentively to everything they share, whether it's big or small, even if it's a story you've heard before. Listening builds trust and makes them feel valued.

3. Support them



Support isn't about financial resources. Sometimes, simply allowing children to explore their interests while offering guidance from distance is enough.

4. Trust and respect the child



Adults should teach children to be self-reliant according to their age, take care of their own belongings, help with household tasks, and contribute to the community. When children express a desire to try something new, guide them through the process with patience and support.

5. When children make mistakes, teach them instead of punishing them harshly



Everyone makes mistakes, and when they do, children need guidance to learn the correct way. They should be encouraged to take responsibility for their actions.

6. Don't shield children from suffering



Children should experience challenges such as hardship, disappointment, and separation from their loved ones. Facing these difficulties gradually will help them build resilience and grow stronger both physically and mentally.

7. Every child wants to be good, every child can learn



Every child has the capacity to learn; it's just a matter of finding the right approach. Adults who understand and value each child will find ways to teach them effectively.

"Every child needs love and to be recognized by the adults they care about so they can love themselves, see their own value, and extend that love and value to others"



Infographic : by The Center for the Protection of Children's Rights Foundation (CPCR)

Tel. : +662 412 0739

Website : www.thaichildrights.org

Source : Facebook, posted by Follow Psychology



Partage
avec les enfants du monde