



# เข้าใจลูก

## ลดความรุนแรงในบ้าน

หลายครั้งความรุนแรงที่เกิดขึ้นในบ้าน มักเกิดจากความไม่เข้าใจกันระหว่างพ่อแม่ลูก ความเข้าใจที่พ่อแม่ควรรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลลูกหนึ่งคน มีหลายมิติ เช่น

หนูเล่าให้แม่ฟังซี

แม่ช่วยอะไรได้บ้าง?

### 1) เข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของลูก

ช่วยให้ลูกเข้าใจความรู้สึกของตนเองในเวลานั้น ลูกจะไม่เก็บกด ซึมเศร้า เด็กจะรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ ว่าเมื่อไรที่เขารู้สึกไม่ดี พ่อแม่ก็พร้อมอยู่เคียงข้าง ทำให้เด็กๆ สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้

หากขณะนั้นพ่อแม่ไม่สะดวกควรพูดว่า

ตอนนี้ลูกคงรู้สึกไม่สบายใจ แต่ แม่ขอเวลาอีก 5 นาที แล้วแม่จะไปคุยด้วยนะคะ

### 2) เข้าใจและรับฟัง

เมื่อลูกมาเล่าอะไรให้พ่อแม่ฟังพ่อแม่ควรให้ความสนใจลูกด้วยสายตา และคำพูดที่ดี อย่าด่วนสรุป เพื่อให้ลูกรู้สึกว่าพ่อแม่เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่เขาสามารถบอกเล่าทุกอย่างให้ฟังได้

### 3) เข้าใจธรรมชาติของลูก

ในแต่ละช่วงวัยมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา พ่อแม่จึงไม่ควรเลี้ยงดูลูกในแบบเดียวกันตั้งแต่เล็กจนโต

### 4) เข้าใจ และให้โอกาส

ให้อิสระ ให้ลูกคิด และลงมือทำอะไรด้วยตนเองตามสิ่งที่สนใจ โดยพ่อแม่คอยสังเกต และเป็นคนคอยให้คำแนะนำ

### 5) เข้าใจ และยอมรับในตัวตน

ยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น ไม่คาดหวัง หรือนำความฝันของเราไปใส่ที่ตัวลูก ไม่ว่าจะสุดท้ายลูกจะทำได้ พ่อแม่พร้อมเป็นกำลังใจคอยอยู่เคียงข้างลูกเสมอ

### 6) เข้าใจความเป็นเด็ก

เข้าใจทั้งอารมณ์ และพฤติกรรมจะไม่คงที่ ไม่ได้สงบนิ่งตลอดเวลา สิ่งที่เด็กต้องการคือการดูแล เอาใจใส่ และพัฒนาจากพ่อแม่ด้วยความรักและความเข้าใจ



อินโฟกราฟิก : มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก  
โทร : 02-412-0739  
เว็บไซต์ : [www.thaichildrights.org](http://www.thaichildrights.org)





# Understanding

## Your Child to Build a Violence-Free Home

Domestic conflicts often arise from misunderstandings between parents and children. Building a peaceful, loving home starts with parents developing a deep and multifaceted understanding of their child, including:



### 1) Understand and Support Your Child's Emotions

Help your child recognize and express their feelings rather than suppressing them. When children feel supported during difficult times, they develop emotional security and resilience, knowing their parents are always there for them. This foundation allows them to manage their emotions effectively.



### 2) Understand the Importance of Listening

When your child wants to share something, listen attentively with eye contact and kind words. Avoid interrupting or making assumptions, as this reassures your child that you're a safe and supportive presence.



### 3) Understand Your Child's Nature

Children undergo continuous growth and transformation in their physical, emotional, social, and intellectual development at every stage of life. Parenting strategies should evolve alongside these changes rather than relying on a one-size-fits-all approach from infancy to adolescence.



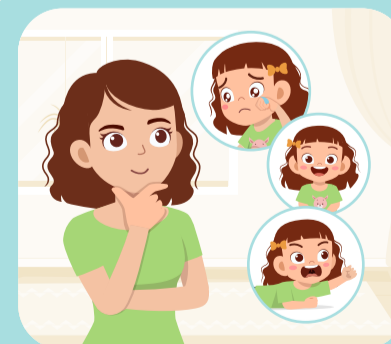
### 4) Understanding and Providing Opportunities

Allow your child the freedom to explore their interests, make decisions, and take action independently. Parents should observe, support, and provide guidance when needed.



### 5) Understand and Accept Their Identity

Celebrate your child for who they are, rather than imposing your dreams or expectations on them. No matter what path they choose, let them know you'll always be there to support them.



### 6) Understand That Children Are Ever-Changing

Recognize that a child's emotions and behaviors are naturally unpredictable and ever-changing. Children need attentive care, guidance, and support from parents, delivered with love and understanding, to help them grow and thrive.

