

# อำนาจภาพของ การเลี้ยงลูกเชิงบวก

## การเลี้ยงลูก เชิงบวก คือ



1. แนะนำการแสดงออกที่เหมาะสม ด้วยการให้กำลังใจและสอน
2. ช่วยให้เด็กเติบโตผ่านการสื่อสารว่าพวกเขามีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับ
3. แสดงความรักและความปรารถนาดีต่อเด็ก

### ประโยชน์ต่อเด็ก



**เป็นรากฐานสู่ความสำเร็จ**  
ช่วยให้เรียนดีขึ้น มีปัญหา  
พฤติกรรมน้อยลง และ  
สุขภาพจิตแข็งแรง



**พัฒนาสมองในวัยรุ่น**  
ช่วยการทำงานของสมอง  
ส่วนอารมณ์ และความคิด



**มีผลต่อในชีวิตวัยผู้ใหญ่**  
สร้างความสัมพันธ์ สุขภาพจิต  
และสุขภาวะที่ดีในระยะยาว

### เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก



รู้เท่าทันอารมณ์  
ตนเอง เพื่อสื่อสาร  
ให้เด็กรู้สึก  
ได้รับการยอมรับ



จัดการอารมณ์  
ให้สงบก่อนพูด  
โดยหายใจช้าๆ หรือ  
ผ่อนคลายตัวเอง



ขอบคุณ  
ครับลูก  
“ขอบคุณ” เมื่อเด็ก  
ทำสิ่งดี เป็นการ  
เสริมพลัง และ  
สร้างกำลังใจ



ไม่สบายใจ  
บอกพ่อได้นะ  
ใช้คำพูดไพเราะ  
นำเสียงอ่อนโยน  
ช่วยทำให้เกิดความ  
สงบผ่อนคลาย



พ่อรู้สิกว่า...  
ใช้ i-message  
“ฉันรู้สึก...”  
แทนการตำหนิ



# The Power of Positive Parenting

## What is Positive Parenting?



- 1 Showing love and genuine care for your child.
- 2 Encouraging appropriate behavior through support and guidance.
- 3 Helping children grow by communicating that they are valued and loved.

### Benefits for Children



#### A Strong Foundation for Success

Improves learning, reduces behavioral issues, and strengthens mental health.



#### Boosts Brain Development in Adolescence

Enhances emotional and critical thinking skills.



#### Positive Lifelong Impact

Builds strong relationships, emotional resilience, and long-term well being.

### Positive Communication Techniques



Stay emotionally aware and recognize your feelings to respond with understanding and acceptance.



Pause and Breathe : Calm yourself before speaking by taking slow breaths or relaxing your body.



Show Appreciation : **Thank** your child for positive behavior, it boosts their confidence and motivation.



If you're feeling sad, you can tell me, okay?

Speak Kindly and Gently : A warm tone and gentle words help create a sense of calm and safety.



I feel...

Use "I" Statements : Say "I feel..." to express emotions without blaming.



Source : Positive Parenting by Dr. Parichawan Chandarasiri, Child and Adolescent Psychiatrist, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, and President of the EMDR Association of Thailand.

Infographic : by The Center for the Protection of Children's Rights

Foundation (CPCR)

Tel. : +662 412 0739

Website : [www.thaichildrights.org](http://www.thaichildrights.org)

