

สร้างสรรค์วินัยเด็ก ด้วยวิธีเชิงบวก ช่วยพัฒนาเด็กได้อย่างไร?

การฝึกวินัยเชิงบวกช่วยให้เด็กควบคุมตนเองได้อย่างเต็มใจ รู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ
โดยไม่กระทบทางอารมณ์หรือพฤติกรรม

การสร้างสรรค์วินัย สิ่งที่ต้องทำ



ฝึกวินัยในชีวิตประจำวัน
ให้เด็กอย่างสม่ำเสมอ



เพิ่มกติกาตามวัย
โดยให้เด็กมีส่วนร่วมกำหนด



สอนความรับผิดชอบ
เช่น แต่งตัวเอง เก็บของเล่น



อธิบายสิ่งที่ควร-ไม่ควรทำ
พร้อมขอบเขตชัดเจน



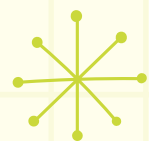
ให้เด็กเรียนรู้ผลจาก
การกระทำของตนเอง



ผู้ใหญ่ควรใจเย็น
หนักแน่น ไม่ใช้อารมณ์



ชี้ให้เด็กเห็นผลกระทบ
แทนการดู



เคล็ดลับการฝึกวินัยเชิงบวก

ใช้วิธีสร้างสรรค์หรือวินัยเชิงบวก

บอกกติกาชัดเจน

ทำได้จริงอย่างที่บอก

ไม่ใช้อารมณ์

ไม่ควรใช้วิธีบังคับ ด่าทอ ลงโทษ
หรือใช้ความรุนแรง



จงใจให้เด็กทำพฤติกรรมที่เหมาะสม

ทำอย่างสม่ำเสมอ

มีเวลาดีๆ ด้วยกัน

ผสมผสานความอ่อนโยน
กับความหนักแน่น จงใจให้เด็กทำตาม

วินัยเชิงบวก ช่วยพัฒนาเด็ก



01 เด็กปรับตัวและปรับใจได้ดี
เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น

02 มีวินัยในตนเอง รู้จักดูแลตัวเอง
รับผิดชอบ และยับยั้งชั่งใจได้

03 ทำตามกฎกติกา
ของโรงเรียนได้

04 อยู่ร่วมกับคนอื่นได้
อย่างมีความสุข



ข้อมูล : การเลี้ยงลูกเชิงบวก ผศ.พญ.ปรีชวัน จันทรศิริ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนายกสมาคม EMDR ประเทศไทย
อินโฟกราฟิก : มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
โทร : 02-412-0739
เว็บไซต์ : www.thaichildrights.org



How Does Positive Discipline Help a Child Thrive?

Positive discipline is a way of guiding children that helps them develop self-control and understand rules willingly and happily. It allows children to feel ready, capable, and proud of what they do, while enjoying the process. Most importantly, it supports their development without causing emotional or behavioral harm.

What to Do When Building Positive Discipline



Practice discipline consistently in daily routines. Children will gradually learn and begin to do things on their own.



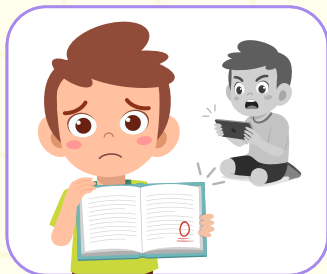
As your child grows, introduce new, age-appropriate guidelines. Create these rules together to ensure they are clear.



Encourage self-responsibility (e.g., dressing themselves, tidying toys).



Teach them what is acceptable and what is not, explaining the safe and respectful limits they can explore.



Help them understand the results of their actions in a calm and supportive way.



Always teach with patience and firmness, without using anger.



Instead of reacting with emotion, guide them to see the impact of their actions so they can learn and grow.



Tips for Practicing Positive Discipline

Use creative and respectful approaches to guide behavior.

Be clear about expectations.

Follow through with what you say.

Avoid emotional outbursts.

Avoid using force, yelling, punishment, or any form of violence.



Motivate your child with encouragement, not threats.

Be consistent.

Spend quality time together.

Combine gentle support with firm, clear boundaries.

Positive Discipline Helps a Child Flourish



01 Children who learn self-discipline from a young age adapt better in social settings.

02 They learn to take care of themselves, act responsibly, and manage their emotions.

03 They can follow school rules more easily.

04 They are happier and more comfortable living and learning with others.



Source : Positive Parenting by Asst. Prof. Parichawan Chandarasiri, M.D. 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

