

# เสริมสร้างความภูมิใจให้ลูก

อ.พญ.สิรินัดดา ปัญญาภาส

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เมื่อต้องรับบทบาทพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง นอกจากการเลี้ยงดูที่เหมาะสมแล้ว การเสริมสร้างความภูมิใจให้ลูกหลานก็เป็นสิ่งสำคัญไม่น้อย

ความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตและเป็นสิ่งที่ต้องค่อยๆ สร้างตั้งแต่เด็กๆ เด็กที่มีความภูมิใจในตนเอง จะเป็นเด็กที่มีความมั่นใจสามารถแก้ปัญหา มีความอดทน ต่อความกดดันและข้อขัดแย้งได้ดี และเป็นคนมองโลกในแง่ดี

ความภูมิใจในตนเองนั้น จะต้องเริ่มตั้งแต่อายุขวบปีแรก เด็กจะเริ่มสะสมความรู้สึกว่า "ตัวเองทำได้" หลังจากที่ยุบายมาหลายครั้งจนประสบความสำเร็จ และสอนตัวเองว่า "เราทำได้ ถ้าเราพยายาม"

## ส่วนบทบาทของพ่อแม่และผู้ปกครอง ที่จะช่วยเสริมสร้างความภูมิใจ ลองทำตามนะคะ

1. เริ่มตั้งแต่แรกเกิด โดยเฉพาะในช่วงขวบปีแรก พ่อแม่ควรให้เวลา ความรัก ความอบอุ่น ความใกล้ชิดผูกพัน เช่น ให้นมเมื่อเด็กหิว ปลอบเมื่อเด็กหงุดหงิดไม่สบายตัว เล่นด้วยเมื่อเด็กต้องการ เหล่านี้ช่วยให้เด็กรู้สึกดีกับตนเองที่ได้รับการตอบสนองหรือรับความรักจากคนอื่น

2. วัย 1-3 ขวบ เด็กเริ่มฝึกฝนและต้องการทำบางอย่างด้วยตัวเอง พ่อแม่ควรให้โอกาสเด็กได้ลงมือทำเอง เพราะเมื่อเขาทำสำเร็จ เขาจะเกิดความมั่นใจ ภูมิใจในตัวเองและมองตัวเองเป็นคนที่มีความสามารถ

3. วัยอนุบาลและวัยเรียน พ่อแม่ควรมอบหมายงานง่ายๆ ที่เหมาะกับวัยให้เด็กทำด้วยตัวเอง หรือให้เด็กมีกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น จิตอาสาแบ่งปัน ทำงานร่วมกับผู้อื่น

4. การสื่อสารและบรรยากาศที่ดีในครอบครัวสำคัญสำหรับเด็กทุกวัย พ่อแม่ควรแสดงท่าทีหรือให้คำชื่นชมอย่างพอประมาณเมื่อเด็กทำสิ่งที่ดี หากเด็กทำสิ่งที่ไม่ดีควรชี้แนะและให้กำลังใจอย่างสร้างสรรค์ ควรหลีกเลี่ยงการตำหนิต่อว่าเด็กซ้ำๆ เพราะจะทำให้เขามองตัวเองไม่ดีจนขาดแรงจูงใจ หากเป็นเช่นนั้นควรแก้ไขความรู้สึก ความเข้าใจที่ผิดๆ ของเด็กด้วย

5. สุดท้ายคือการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก ในขณะที่พ่อแม่ชื่นชม เห็นข้อดีของเด็กหรือของผู้อื่นนั้น เด็กจะค่อยๆ เรียนรู้ ซึมซับ การมองคุณค่าของผู้อื่นไปด้วย

ในทางกลับกัน เด็กที่ขาดความมั่นใจและความภูมิใจในตนเอง มักจะเป็นคนวิตกกังวล เกิดความเครียดต่อปัญหาต่างๆ ไม่สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ เด็กเหล่านี้มักมีความคิดเกี่ยวกับตัวเองว่า "เราเป็นคนไม่เก่ง" หรือ "เราไม่เคยทำอะไรถูกเลย" ทำให้กลายเป็นเด็กเงยบๆ ไม่ค่อยมีเพื่อนฝูง หรืออาจถึงขั้นเก็บกดได้

สำหรับเด็กบางกลุ่ม จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาเพื่อให้เติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าเกินความสามารถของผู้ปกครอง ก็ควรพาเด็กไปพบจิตแพทย์เด็ก โดยแพทย์จะซักประวัติเด็ก และพ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อดูว่าเด็กคิดอย่างไร และอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เขาขาดความภูมิใจในตนเอง จิตแพทย์จะร่วมกันกับครอบครัวเพื่อหาทางแก้ไขที่เหมาะสม ให้เด็กมองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง เข้าใจตัวเอง รักและภูมิใจในตัวเองมากขึ้น