



การเลี้ยงดูลูกให้มีความสุขเป็นสิ่งทีทุครอบครัวควรคำนึง และเป็นจุดสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีใจหนักแน่น พร้อมที่จะต่อสู้อุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยคามมั่นใจ ไม่ย่อท้อหรือเปื้อน่ายง่าย

**วิธีที่จะอบรมเลี้ยงลูกให้มีความสุขจิตดี คือ**

1. การเลี้ยงลูกด้วยอาหารที่มีคุณค่า ให้อาหารเสริมตามวัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 5 ปีแรก เพื่อสมองจะได้เจริญเต็มที่



2. พาไปตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีน เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยพิการ ตามที่เจ้าหน้าที่นัด โรคบางอย่างป้องกันได้แต่รักษาไม่ได้และอาจถึงตายได้

หรือเกิดความพิการติดตัวเด็กตลอดชีวิต เช่น โปลิโอ ควรเอาใจใส่เรื่องสุขภาพลูกแต่อย่าวิตกจนเกินไป



3. **ให้กำลังใจกับลูกเสมอ** อย่าพูดหรือแสดงกิริยาให้ลูกหมดกำลังใจเป็นอันขาด ควรให้ความหวังและให้ความร่วมมือช่วยเหลือ **อย่าใจร้อนอยากเห็นลูกทำดีอย่างทันใจตนเอง** พ่อแม่ควรจะอดใจไม่ตำหนิผลงานที่ถูกทำ แม้จะไม่เรียบร้อยนักก็ตาม

4. **ให้ลูกได้มีโอกาสเล่นร่วมกับเพื่อนบ้าง**



เพื่อพัฒนาปัญญา อารมณ์และสังคม หนัดให้เด็กรู้จักวิธีการปรับตัวเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นและคอยแนะนำเรื่องการคบเพื่อนทีถูกต้องให้ลูกด้วย

5. **ให้ความรู้และประสบการณ์ด้วยการพูดคุย ตอบคำถาม พาไปเที่ยวเมื่อมีโอกาส** พ่อแม่ต้องฟังลูกพูดบ้าง ในบางโอกาสเด็กก็อยากแสดง



ความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนทัศนคติกันตามความเป็นจริงและให้ลูกรักการศึกษามากตามวัยและอัฒภาพ

6. **ส่งเสริมส่วนที่ตีในตัวลูก** อย่าทำให้ลูกเกิดปมด้อยโดยนำไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ๆ

7. **แสดงความรัก ความเอาใจใส่ ความห่วงใยให้ลูกได้รับรู้อยู่เสมอ** แต่อย่าเป็นห่วงลูกจนเกินไป



ควรให้ลูกทำอะไรได้ด้วยตนเองบ้าง ลูกจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง

การสัมผัสกอดรัดช่วยให้มีความเจริญทางจิตใจอย่างรวดเร็ว

8. **ให้ลูกได้มีอิสระเสรีตามเหตุการณ์** อย่าควบคุมเข้มงวดลูกจนเกินไปหรือปล่อยปละละเลยไม่ใส่ใจเลย ควรยืดหยุ่นตามความพอดี

9. **จัดงานให้ลูกได้รับผิดชอบประจำวัน ตามความเหมาะสม** เพื่อปลูกฝังความรู้สึกรักงาน รู้จักรับผิดชอบงานในหน้าที่ได้รับมอบหมาย



10. อบรมสั่งสอนลูกมีเหตุผลไม่ใช่อารมณ์  
อย่าเกรี้ยวกราดลูกหรืออย่าตามใจลูกมากเกินไป

11. พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดี ให้ลูกได้เลียนแบบใน  
ทุกๆ เรื่องให้ลูกได้เห็นอยู่เสมอ มิใช่เอาแต่พูดสั่ง  
สอนเท่านั้น

12. เลี้ยงลูกยุค  
ใหม่ ด้วย  
วัคซีนใจ เป็น



วิธีที่จะเลี้ยงลูกให้เป็นคนเก่ง เป็นคนดี และม  
ีความสุข นั่นคือ ความสามารถทางอารมณ์ใน  
การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และ  
มีความสุข

เด็กดีมาจากครอบครัวที่ดี

พ่อแม่มีหน้าที่สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้แก่เด็ก โดย

1. พยายามทำทุกสิ่งที่จะให้เด็กรู้สึกว่าคุณแม่ให้  
ความรักความเอาใจใส่แก่พวกเขาอย่าง  
ทั่วถึงกัน เพื่อเด็กจะได้ไม่  
ต้องไปแสวงหาสิ่งเหล่านี้  
ภายนอกบ้าน อันจะนำไปสู่  
ปัญหาอื่นที่ร้ายแรงต่อไป



2. พ่อแม่ต้องทำทุกอย่างที่  
จะแสดงให้เด็กเห็นว่า  
พ่อแม่เป็นที่พึ่งแก่  
เด็กได้เสมอ



3. พ่อแม่ต้องทำตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก  
เพราะเด็กจะเลียนแบบพ่อแม่ที่ละน้อยโดยไม่รู้ตัว



4. เปิดโอกาสให้เด็กแสดง  
ความคิดเห็น ความพอใจไม่  
พอใจของตนเองออกมาบ้าง

5. หัดให้เด็กได้รู้จักหน้าที่และความ  
รับผิดชอบในครอบครัว เช่น การจัดระบบแบ่ง  
กันทำงานภายในบ้าน

การที่จะเลี้ยงเด็กให้เป็น  
เด็กดีขึ้นมา นั้น ต้องใช้เวลาตลอด  
ระยะของการพัฒนาการที่จะกระทำ  
สิ่งเหล่านี้อย่างค่อยเป็นค่อยไปสม่ำเสมอ เต็มไป  
ด้วยความรักความอดทนตลอดเวลา



สรุป

ถ้าท่านต้องการให้ลูกเติบโตเป็นคน  
อย่างไร พ่อแม่ควรทำเป็นตัวอย่างก่อน การ  
อบรมเลี้ยงลูกมิใช่ทำเพียงแต่ปีสองปีหรือเดือน  
สองเดือนเท่านั้น พ่อแม่ควรจะทำอย่างสม่ำเสมอ  
จนลูกอยู่ในระเบียบวินัย โดยไม่มีความรู้สึกอึด  
อัด ทำความรำคาญ สำคัญอยู่ที่วิธีการที่พ่อแม่  
จะใช้กับลูกมากกว่า

# การอบรมเลี้ยงดู ให้มี ... สุขภาพจิตดี



“สอนลูกด้วยการกระทำ ดีกว่าคำติเตียน”

เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานจิตเวช ต่อ 5202

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801