

วิธีการเลี้ยงดู

เพื่อเสริมสร้าง EQ ให้ลูกน้อย

ให้ความรักและเอาใจใส่ เพื่อสร้างความผูกพัน

แสดงความรักกับลูก การบอกด้วยคำพูดหรือการกระทำ เช่น บอกรัก โอบกอด ลูบศีรษะ และมีเวลาทำกิจกรรมกับลูก เช่น กินข้าว เล่านิทาน



เปิดโอกาสให้ลูกมีโอกาสได้ช่วยเหลือตัวเอง

ฝึกให้ลูกได้ช่วยเหลือตัวเองในกิจกรรมที่เหมาะสมไม่เป็นอันตราย เช่น การใส่เสื้อผ้า การแปรงฟัน การกินข้าว เพื่อให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจ



ฝึกให้ลูกรู้จักรอคอย อดทน และอดกลั้น

การฝึกความอดทนเป็นหลักสำคัญในการแก้ไขปัญหาและความคับข้องใจ พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่ควรตอบสนองต่อความต้องการของลูกทุกเรื่อง

เปิดโอกาสให้ลูกรู้จักปรับตัว

เผชิญแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง เมื่อลูกเผชิญกับปัญหา พ่อแม่ ผู้ปกครองควรแนะนำแนวทางการแก้ไขพร้อมกับการให้กำลังใจให้ลูกแก้ไขปัญหา โดยมีพ่อแม่ ผู้ปกครองอยู่เคียงข้าง



ให้ลูกมีโอกาสได้เล่น

การเล่นคือ งาน ของเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมพัฒนาการ ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับลูกผ่านการเล่น

สอนให้ลูกรู้จักให้ ช่วยเหลือและเห็นใจผู้อื่น

การรู้จักให้และเห็นใจผู้อื่น จะช่วยให้ลูกอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และเป็นที่ยรักของคนรอบข้าง



ม่วนอก สบายใจ ไปด้วยเขา...จาวศูนย์สุขภาพจิตที่ 1

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 เชียงใหม่ เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
โทร 053203675 เว็บไซต์ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 : mhc1.dmh.go.th

