



Eat ● Move ● Sleep

สร้างสมดุลให้สมวัย

กิน นอน เล่น สมดุล สร้าง Self Esteem

กินดี

ชวนเด็กเข้าครัว
เพิ่มทักษะจำเป็น

นอนพอ

นอนดี
Self Esteem ดี

วิ่งเล่น

มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ
เพิ่มความมั่นใจ



รู้สึกตนเองไม่มีค่า

โดน Bully



ไม่มีความสุข

เกลียดตนเอง

ถูกล่อลวงง่าย

ไม่กล้าแสดงออก

เก็บตัว

โทษตนเอง

โดนเพื่อนแกล้ง

ผลการเรียนแย่ลง

เครียดง่าย

วิตกกังวล



สัญญาณลูก Self Esteem ต่ำ

สัญญาณลูก Self Esteem ต่ำ ผลกระทบมากกว่าที่คิด
เพราะกระทบพฤติกรรม สุขภาพจิตและอาจเป็นซึมเศร้า
พ่อแม่ผู้ปกครองเร่งปรับพฤติกรรมสร้าง Self Esteem ให้ลูก

ผู้ผลิต

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เนื้อหา-รูปเล่ม

บริษัท กล้าก้าวอินสไปเรชั่น จำกัด

Self Esteem คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง เด็กที่มี Self Esteem ดีจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีทัศนคติที่ดี สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ ประสบความสำเร็จในชีวิตและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้เป็นอย่างดี



เด็ก Self Esteem ดี

คือการที่เด็กรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองมีจุดเด่น จุดดีแบบที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ส่งผลให้เขารับรู้ตนเองเป็นไปในทางด้านบวก มีความรู้สึกดีต่อตนเอง มีความภาคภูมิใจ และมีการแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งด้านร่างกายและสุขภาพจิต ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของเด็กในทุกๆ เรื่อง

เด็ก Self Esteem ต่ำ

มองเห็นและมีความคิดเกี่ยวกับตนเองที่ขัดแย้งและไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและเป็นไปในทางลบ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า มีแนวโน้มโดน Bully และถูกหลอกได้ง่าย ไม่ภูมิใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความเครียด กอดตัน หดหู่ และซึมเศร้า

สาเหตุ Self Esteem ต่ำ

มาจากการเลี้ยงดูของครอบครัว การไม่ได้รับความรักและความเอาใจใส่ตามวัย มีปัญหาความสัมพันธ์ในบ้าน หรือในบ้านมีความรุนแรง

ถูกทำร้ายทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อมีปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขและไม่มีคนสนใจ ซึ่งกระทบกับพัฒนาการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและจิตใจในระยะสั้นและระยะยาว

ขาดทักษะสังคม ไม่เล่นกับเพื่อน เก็บตัว เพราะคิดว่าเพื่อนไม่ชอบตนเอง และไม่ดีเท่าคนอื่น

ไม่มั่นใจในตนเอง ขี้กลัว เพราะคิดว่าทำไม่ได้ ไม่มีความสามารถ

เครียดง่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า **ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์** เพราะคิดว่าตนเองทำไม่ได้ ไม่มั่นใจ ไม่กล้าลงมือทำ กลัวผิด

เช็กสัญญาณลูก Self Esteem ต่ำ

- ไม่เล่นกับเพื่อน แยกตัว
- ไม่กล้าแสดงออก ไม่มั่นใจ
- ทำตัวมีปมด้อย
- พูดเปรียบเทียบกับตนเองด้อยกว่าเพื่อน
- ยอมแพ้ง่าย
- วิตกกังวล กลัวที่จะเริ่มทำสิ่งใหม่

Self Esteem สร้างได้

เด็กที่จะมี Self Esteem คือเด็กต้องรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีความสำคัญกับคนอื่นหนึ่ง
ได้รับการยอมรับตัวตนและความคิด ซึ่งเริ่มต้นที่พ่อแม่ผู้ปกครองที่จะช่วยเด็กสร้าง Self Esteem

- **รักและเอาใจใส่** เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าที่จะได้รับความรัก
- **ยอมรับตัวตน** เปิดโอกาสและรับฟัง
- **ให้ลงมือทำด้วยตนเอง** มองเห็นความสามารถและจุดดีของตนเอง ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ
- **ชมเชย** ให้กำลังใจส่งเสริมที่ผลลัพธ์และเมื่อผิดพลาด ควรตำหนิที่การกระทำ ไม่ใช่ตัวตน เพราะจะทำให้รู้สึกเสียคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง
- **ฝึกแก้ปัญหาด้วยตนเอง** โดยมีพ่อแม่ ผู้ปกครองอยู่เคียงข้าง เพื่อสร้างความมั่นใจ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ
- **เวลาคุณภาพ** ในครอบครัวและสื่อสารเชิงบวก ความรู้สึกที่มีพ่อแม่อยู่เคียงข้างและพร้อมรับฟัง จะทำให้เด็กรู้สึกไว้วางใจต่อโลก มองโลกในแง่ดี สร้างความรู้สึกมั่นคงในจิตใจ
- **ไม่ใช้ความรุนแรง** กับเด็กทั้งด้านอารมณ์และร่างกาย เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าไม่มีคุณค่า



สร้าง Self Esteem เมื่อใด

แรกเกิด - 1 ปี

เน้นให้ความรัก ความอบอุ่น และตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็กอย่างเหมาะสมตามวัย เช่น ให้นมเมื่อลูกหิว ได้อิสระในการเล่นตามที่ลูกต้องการ

เด็กวัย 1 - 6 ปี

ให้ลูกได้ทำอะไรด้วยตนเอง มอบหมายความรับผิดชอบ ส่งเสริมและชมเชยเมื่อเด็กทำสำเร็จ และกระตุ้นพัฒนาการด้านอารมณ์เหมาะสมตามวัย

ความสัมพันธ์ สร้าง Self Esteem

มีงานวิจัยของนักจิตวิทยา Stanley Coopersmith พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวกับพ่อแม่ เช่น ฐานะชนชั้น การเงิน การศึกษา และถิ่นฐานที่อยู่ ไม่มีส่วนต่อการพัฒนา Self Esteem ของเด็ก แต่คุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็ก เป็นปัจจัยที่มีผลอย่างยิ่ง

ข้อมูลอ้างอิง :

www.ncbi.nlm.nih.gov

ดูข้อมูลเพิ่มเติม
Self Esteem



ข้อมูลอ้างอิง : kidshealth.org www.psy.chula.ac.th fb/เพจเด็กขึ้นภูเข



EAT Good

ทักษะการกิน สัมพันธ์กับการสร้าง Self Esteem

USDA¹ กระทรวงเกษตรประเทศสหรัฐอเมริกาได้ให้ความสำคัญเรื่องโภชนาการที่จะสอนเด็กในโรงเรียน โดยกิจกรรมนั้นต้องทำให้เด็กเห็นว่าสุขภาพจะดีได้ด้วยตัวเองไม่ได้มาจากคนอื่น และกระตุ้นให้คิดว่าร่างกายและจิตใจขึ้นอยู่กับอาหารที่กิน โดยให้เด็กสำรวจความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เด็กตระหนักรู้ถึงตัวตนและสร้างให้มีทักษะการตัดสินใจที่ดีขึ้นในการดูแลสุขภาพ ซึ่งเริ่มจากการเลือกโภชนาการและอาหาร เช่น เปลี่ยนวัตถุดิบเมนูอาหารเช้าและอาหารกลางวันที่ดีต่อสุขภาพ หรือในหนึ่งมื้อต้องมีผักและผลไม้ครึ่งหนึ่งเสมอ เพราะปลายทางของการกินดี ไม่ใช่แค่สุขภาพที่ดี แต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับจิตใจและความมั่นใจในการเลือกกินหรือไม่กิน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกระบวนการสร้าง Self Esteem ในมิติต่างๆ ให้กับเด็กทั้งสิ้น

¹USDA United States Department of Agriculture กระทรวงเกษตรของประเทศสหรัฐอเมริกา
ข้อมูลอ้างอิง : Nutrition Education - Action for Healthy Kids

อ่านฉลาก

สอนให้เด็กอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์ต่างๆ ให้เป็น เพราะการอ่านฉลากจะช่วยกระตุ้นให้เด็กมีทักษะในการเลือกและตัดสินใจ โดยเริ่มต้นจากอาหารหรือขนม และนำไปสู่เรื่องต่างๆ ซึ่งทักษะการเลือกและตัดสินใจนี้เองที่จะเป็นเรื่องพื้นฐานที่จะทำให้เด็กมั่นใจในตนเอง โดยเริ่มจากเรื่องที่ใกล้ตัวก่อน

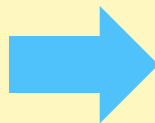


เข้าครัวช่วยสร้าง Self Esteem

ในเชิงจิตวิทยา การทำอาหารเป็นวิธีการบำบัดที่เรียกว่า Behavioral Activation คือ การทำในสิ่งที่ชอบ สิ่งที่มีความสำคัญ มีความหมายต่อตนเอง โดยสิ่งนั้นต้องสามารถวัดผล และเปรียบเทียบเป็นรางวัลให้กับตนเองเมื่อทำสำเร็จ ซึ่งวิธีการบำบัดนี้นอกจากจะช่วยรักษา ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลแล้ว ยังกระตุ้นให้เกิด Self Esteem

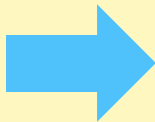


เลือกเมนูและเตรียมวัตถุดิบ
เลือกเมนูง่ายๆ ไม่ซับซ้อน



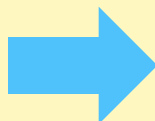
เปิดโอกาสให้ได้คิด
โดยมีพ่อแม่ผู้ปกครองสนับสนุน

ได้เวลาทำอาหาร



การคิดและการตัดสินใจลงมือทำ
ช่วยให้รู้ถึงความสามารถ
และศักยภาพของตนเอง
ซึ่งช่วยกระตุ้นความมั่นใจ

อาหารฝีมือหนู



การทำสำเร็จ จะทำให้เด็กรู้สึกภาคภูมิใจ
มีความสุขและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
และความหมายต่อคนอื่น

ถ้ายังไม่พร้อมเข้าครัวทำอาหาร เริ่มต้นด้วยงานบ้านง่ายๆ มอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบให้ จะทำให้เขามองเห็นคุณค่าในตนเอง และรับรู้ว่าการที่เขาทำนั้นมีความสำคัญต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การมี Self Esteem

เทคนิคเสริม Self Esteem

- เค็มมาก หวานเกินไป หรือไหม้ ความผิดพลาด และการไม่ได้อย่างที่ใจหวัง จะทำให้เด็กได้เรียนรู้วิธีการแก้ไข ปรับปรุงและทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป
- ไม่ตำหนิ ไม่ประชด งดเปรียบเทียบ แต่ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำและเชื่อมั่น

Self Esteem บนโต๊ะอาหาร

ให้โต๊ะกินข้าวเป็นพื้นที่สร้าง Self Esteem ได้อย่างไร

30
นาที

กำหนดเวลากิน

30 นาทีคือเวลากินข้าว หากทำได้ จะช่วยฝึกวินัยและเรียนรู้การควบคุมตนเอง พื้นฐานสำคัญในการยับยั้งชั่งใจเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

งคจว

ใช้ช่วงเวลากินข้าว พูดคุยถามไถ่ บอกเล่าเรื่องราวดีๆ ที่พบเจอในแต่ละวัน เพราะสายสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวคือสิ่งสำคัญในการสร้าง Self Esteem

ทีมเดียวกัน

พ่อแม่ผู้ปกครอง
ต้องมีแนวทางการเลี้ยงดู
ไปในทิศทางเดียวกัน
เพื่อไม่กระทบกับการ
สร้างตัวตนของเด็ก



ฝึกมารยาทบนโต๊ะ

ให้ลูกเรียนรู้มารยาทบนโต๊ะอาหาร เพราะเมื่อเด็กต้องเข้าสังคม การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ

กินแล้วเก็บ

ช่วยฝึกความรับผิดชอบต่อคนในบ้านและรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง โดยเริ่มต้นจากการทำงานบ้าน



MOVE More

กิจกรรมทางกายสร้าง Self Esteem

มีการทดลองเด็กกับเด็กหญิงกำพร้าอายุ 13-19 ปี จำนวน 66 คน แบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น วิ่ง และอีกกลุ่มหนึ่งไม่ได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มแรกที่ทำออกกำลังกายแบบแอโรบิกมี Self Esteem เพิ่มขึ้น

หากยังไม่ทราบว่าจะให้ลูกเริ่มต้นมีกิจกรรมทางกายประเภทไหนดี ใช้แอโรบิกเป็นจุดเริ่มต้นของการทำกิจกรรมทางกายดูนะคะ แล้วลองสังเกตพฤติกรรมของลูกที่เปลี่ยนไป ชวนดูวิธีการสร้าง Self Esteem จากการมีกิจกรรมทางกายกันค่ะ

ข้อมูลอ้างอิง : www.rmhp.org

จังหวะเพลงช่วยลดอาการบาดเจ็บ

งานวิจัยกับอาสาสมัครนักวิ่งจำนวน 26 คน โดยให้ฟังเพลงที่มีจังหวะในช่วง 130-200 ครั้งต่อนาที (BPM) ผลที่พบคือนักวิ่งเร่งและชะลอฝีเท้าไปตามจังหวะของเพลง แต่ถ้าฟังเพลงจังหวะเร็วขึ้นคือ 160-180 ครั้งต่อนาที (BPM) การวิ่งแต่ละก้าวจะสั้นลง ช่วยลดแรงกด แรงกระแทกและลดอาการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ข้อมูลอ้างอิง : <https://hellokhunmor.com>

เรื่องดีๆ เมื่อมีกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายส่งผลกับ Self Esteem ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งช่วย
หลังฮอร์โมนแห่งความสุข ทำให้รู้สึกดี อารมณ์ดี คลายความกังวลจากความ
ไม่มั่นใจลงได้ และในระยะยาวการมีกิจกรรมทางกายช่วยให้สุขภาพร่างกาย
แข็งแรงและมีรูปร่างที่ดี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กมี Self Esteem

ลดความเครียด

โรงพยาบาล Mayo Clinic
รายงานว่าการออกกำลังกายที่มี
ความเข้มข้นสูงไม่ได้ลดความเครียด
และความวิตกกังวลเสมอไป
ประโยชน์ที่ได้รับต่อจิตใจ
จะอยู่ได้นานหลังจาก
ออกกำลังกายระดับปานกลาง
มากกว่าระดับหนัก



ปรับสารเคมีในสมอง

ระหว่างการมีกิจกรรมทางกาย
โมเลกุลที่เรียกว่าไอริซิน
(Irisin) จะถูกผลิตขึ้นในสมอง
นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่ามีผล
ช่วยป้องกันระบบประสาท
และสามารถกระตุ้นยีนที่เกี่ยวข้อง
กับความจำและการเรียนรู้ได้
ข้อมูลอ้างอิง :
www.excellenceinfitness.com

สุขภาพดี รูปร่างดี

เด็กที่รูปร่างสมส่วน สุขภาพดี
จะมีความมั่นใจในตนเอง
ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรม
การกิน นอกจากนี้ยังช่วยลด
ความกดดันที่ลูกอาจจะได้รับ
จากการล้อเลียนเรื่องรูปร่างลงได้



อารมณ์ดี

เพิ่มความรู้สึกด้านบวก

ร่างกายหลังฮอร์โมนแห่งความสุข
ลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล
ช่วยเพิ่มอารมณ์ด้านบวก
ทำให้อารมณ์ดี ซึ่งอารมณ์
เป็นส่วนสำคัญที่มีผลต่อการรับรู้
ความสามารถของเด็ก

กิจกรรมทางกาย
ประเภทแอโรบิก
ระดับปานกลาง 30 นาที
ร่างกายหลังเอ็นเคอร์พิน
และลดระดับคอร์ติซอล
(ฮอร์โมนความเครียด)

บรรลุเป้าหมาย เข้าใจ Self Esteem

วางเป้าหมาย
การมีกิจกรรมทางกาย
เมื่อทำได้แต่ละครั้ง
จะเกิดความรู้สึกว่า
สามารถทำได้ จุดเริ่มต้น
ของการมี Self Esteem

นักวิจัยจาก
University of Essex
ค้นพบว่าใช้เวลาเพียง 5 นาที
ในกิจกรรม Outdoor
ก็ช่วยเพิ่ม Self Esteem
และอารมณ์ดีขึ้นได้



SLEEP Well

นอนดี Self Esteem ดี

งานวิจัยจาก Iowa State University ประเทศสหรัฐอเมริกา ทดสอบการอดนอนที่กระทบต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มแรกเป็นกลุ่มคนที่อดนอน ส่วนกลุ่มที่สองเป็นคนที่นอนเพียงพอ เมื่อนำทั้งสองกลุ่มมาทำแบบทดสอบที่ใช้สมาธิ โดยมีสิ่งรบกวนต่างๆ ไปด้วย เช่น เสียงหมาเห่าหรือบังคับให้ใส่เสื้อเชิ้ตอึดอัดเพื่อให้เกิดความรำคาญ

ผลพบว่ากลุ่มคนที่นอนน้อยแสดงออกอย่างชัดเจนถึงอารมณ์ฉุนเฉียว โมโหง่าย ตรงข้ามกับกลุ่มที่นอนเพียงพอ ที่แม้ว่าจะมีท่าทีที่ไม่พอใจอยู่บ้างแต่ก็แสดงออกไม่รุนแรงเท่ากลุ่มแรก จากการวิจัยนี้จะเห็นว่าการนอนน้อยกระทบกับภาวะอารมณ์และสุขภาพจิตโดยตรง ซึ่งแน่นอนว่าส่งผลต่อการพัฒนา Self Esteem ของเด็ก ดังนั้นมาเริ่มใส่ใจการนอนของเด็กตั้งแต่วัยนี้กันเลยละ

อย่าละเลยเมื่อลูกนอนกึกฟิน

วารสารโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ฯ พูดถึงการนอนกึกฟิน ว่ามักจะพบช่วงวัยเด็กมากที่สุด ร้อยละ 15-40 ขณะที่ในช่วงวัยผู้ใหญ่พบเพียงร้อยละ 8-10 สาเหตุการนอนกึกฟินอาจจะมาจากความเครียด และจากภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ผลกระทบคือเด็กจะมีอาการง่วงนอนทั้งวัน นอนละเมอ นอนกรน หรือฝันร้ายมากจนหลับไม่สนิท หากสังเกตว่าลูกนอนกึกฟินต้องรีบพบคุณหมอเพื่อรักษา

ดูข้อมูลเพิ่มเติม

เรื่องการนอนกึกฟิน
และวิธีการรักษา



นอนน้อยต้นเหตุ Self Esteem ต่ำ

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง เริ่มใส่ใจตนเองและรูปร่างมากยิ่งขึ้น และกังวลว่าคนอื่นจะรู้สึกต่อตนเองอย่างไร ยิ่งในยุคที่โซเชียลมีเดียที่มีทั้ง Facebook Instagram Tiktok กระแสการแชร์ภาพตัวเอง การเซลฟี่ ยิ่งกระตุ้นทำให้เด็กมีความกังวลต่อรูปร่างหน้าตามากยิ่งขึ้น และส่งผลกระทบต่อ Self Esteem



● ศาสตราจารย์ Michael Gradisar ผู้อำนวยการของ Child and Adolescent Sleep Clinic มหาวิทยาลัย Flinders กล่าวว่า “การคิดเชิงลบ ซ้ำๆ จะกลายเป็นนิสัย และมีส่วนทำให้นอนหลับยาก ทำให้อารมณ์หดหู่โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นที่ชอบนอนดึกอยู่แล้ว”

● การศึกษาของมหาวิทยาลัย Flinders รายงานว่าวัยรุ่นมีอาการนอนไม่หลับบ่อยที่สุด เนื่องจากมีความคิดเชิงลบอย่างต่อเนื่องและความต้องการความสมบูรณ์แบบ ซึ่งการอดนอนทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวล ส่งผลให้มี Self Esteem ต่ำ และนำไปสู่การมองโลกในแง่ร้าย

หากเด็กไม่มีความคิดเชิงลบซ้ำๆ จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องการนอน ลดอาการซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย และช่วยเพิ่มสมาธิในห้องเรียนได้ดียิ่งขึ้น

ข้อมูลอ้างอิง : <https://studyfinds.org>

หลับดีด้วย 5 วิธี

นอกจากการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการนอนแล้ว ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้าง Self Esteem ให้ลูก ดูวิธีคลายปัญหาในใจก่อนนอนหลับฝันดีค่ะ

กอดก่อนนอน

กอดลูกด้วยความรักและความอบอุ่น จะช่วยกระตุ้นให้สมองหลั่งสารโดปามีน เอ็นดอร์ฟิน สารที่ช่วยทำให้มีความสุข

นวดคลายเครียด

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดมาทั้งวันให้เด็กด้วยการนวด ช่วยให้รู้สึกสบายและนอนหลับดีขึ้น

ทำสมาธิ

สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อปรับคลื่นสมองให้อยู่ในภาวะที่สงบ ช่วยให้หลับสบาย

เรื่องเล่าเบาใจ

ชวนเด็กเล่าเรื่องราวต่างๆ ก่อนนอน ฟังอย่างไม่ตัดสิน และให้คำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสม การเห็นว่ามีครอบครัวที่พร้อมจะอยู่เคียงข้างทุกสถานการณ์ จะช่วยสร้างความมั่นใจให้เด็กยิ่งขึ้น

เสียงบำบัด

มีงานวิจัยของกรมอนามัยที่ทดสอบการใช้เพลงกล่อมของไทยและเพลงบรรเลงกับเด็กช่วงปฐมวัย พบว่าการเปิดเพลงทั้งสองรูปแบบมีผลต่อการนอนหลับที่ดีขึ้นของเด็ก แต่ในกลุ่มเด็กที่หลับยาก ถ้าได้ฟังเพลงบรรเลงจะนอนหลับได้ดีกว่าเพลงกล่อมไทย ซึ่งจะนอนหลับได้ภายใน 10 นาที ก่อนนอนคืนนี้ลองเปิดเพลงให้ลูกฟังนะคะ



ข้อมูลอ้างอิง : <https://nich.anamai.moph.go.th>