

การเคารพตนเองในเด็กวัยต่ำกว่าห้าขวบ Self-esteem in young children under five

การเคารพตนเองคืออะไร?

การเคารพตนเองคือการชอบตัวท่านเอง นี่ไม่ใช่เป็นความมโหฬารหรือเป็นการคุยโต แต่เป็นการเชื่อมั่นในตนเอง และในสิ่งที่ท่านทำ

การเคารพตนเองคือการที่ท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับตัวเองในฐานะเป็นบุคคลคนหนึ่ง และการที่ทราบว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่ท่านสามารถทำได้ดี – หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตและ การกระทำ

ส่วนหนึ่งของการเคารพตนเองคือความรู้สึกที่ว่าในโลกนี้มีสถานที่หนึ่งที่ท่านสังกัดอยู่ – นั่นคือความรู้สึกที่ท่านเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวที่ตระหนักในความสำคัญของท่าน นี่เป็นเรื่องของการรู้จักรักเหง้าของท่าน และความเชื่อมั่นในอนาคตของท่านเอง เรื่องนี้อาจเป็นปัญหาสำหรับเด็กที่มาจากประเทศอื่นและซึ่งได้ขาดความสัมพันธ์กับ “รักเหง้า” ของตนเองไป นอกจากนี้ยังอาจเป็นปัญหาสำหรับเด็กที่เป็นส่วนหนึ่งของการแตกแยกของครอบครัว ถ้าตัวเองถูกแยกจากการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและจากประวัติของส่วนนั้นของครอบครัว

ทำไมการเคารพตนเองจึงสำคัญ?

- ในทุกวัฒนธรรม จะต้องมียุทธศาสตร์พื้นฐานของการเคารพตนเองซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น
- การเคารพตนเองช่วยให้คนรู้สึกว่าเขาสามารถที่จะพัฒนาทักษะของเขา และใช้ทักษะนั้นช่วยเหลือชุมชนของเขาเอง
- การค้นคว้าแนะนำว่าคนทุกคนต้องการความเคารพในตนเอง เพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกมั่นใจในการทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ตนเอง และเพื่อใช้ความสามารถและพรสวรรค์ของเขาไปในทางที่ดีที่สุดเท่าที่เขาสามารถจะทำได้
- การมีความเคารพในตนเองต่ำอาจเนื่องมาจากสุขภาพเสื่อมโทรม เช่น เกิดอาการเครียด เป็นโรคหัวใจ และมีความประพฤติอันเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมมากขึ้น

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องช่วยให้เด็กมีความเคารพในตนเองตั้งแต่แรกเกิด เด็กในทุกวัฒนธรรมจำเป็นที่จะต้องมีความเห็นแก่ตัวของเขาในครอบครัว และจำเป็นที่จะต้องรู้ว่าตัวเขาเป็นที่รักใคร่เพราะความเป็นคนพิเศษคนหนึ่ง

ความแตกต่างด้านวัฒนธรรม

คนบางคนในบางวัฒนธรรมคิดว่าความรู้สึกที่ดีต่อกลุ่มหรือชุมชนของตนเองสำคัญ แต่ความรู้สึกดีกับตัวเองไม่สำคัญ บิดามารดาเหล่านี้จะไม่ยกย่องหรือสนับสนุนบุตรของตน โดยกลัวว่าบุตรจะได้ใจจนไม่ใช้ความพยายามมากขึ้นต่อไป

ในบางวัฒนธรรม มีผู้เชื่อว่าการยกย่องชมเชยเด็กจะทำให้เด็ก “กำแหง” อย่างไรก็ตาม การมีความมั่นใจและการเคารพตนเองไม่ได้หมายความว่าต้องเลิกนับถือค่านิยมทางวัฒนธรรมเหล่านี้ แต่ควรจะต้องเป็นการส่งเสริม เด็กที่มีความรู้สึกดีกับตัวเองจะเป็นเด็กที่ใช้ความพยายามมากกว่าเด็กที่ไม่มีความรู้สึกดีกับตัวเอง

จะพัฒนาการเคารพตนเองได้อย่างไร

เด็กเล็กๆ จะมองตัวเองจากสายตาของบิดามารดา ถ้าบิดามารดาเห็นเขาเป็นคนพิเศษและน่ารักน่าเอ็นดู และแสดงให้เห็นพร้อมๆ กับพูดข้อความเหล่านี้ให้เขาได้ยินได้ฟังบ่อยๆ เด็กก็จะเกิดมีความเคารพในตนเองขึ้นมา ในทางกลับกัน ถ้าเด็กได้ยินได้ฟังแต่คำพูดที่ว่าเขาไม่น่ารักหรือเป็นตัวก่อความรำคาญ เด็กก็จะเกิดความไม่รู้สึกดีกับตัวเอง

สิ่งที่บิดามารดาสามารถทำได้

ต่อไปนี้เป็นบางสิ่งบางอย่างที่ท่านสามารถทำได้ในการช่วยให้เด็กมีความเคารพในตนเอง

- อุ้มทารกหรือเด็กเล็กๆ ไว้แนบอก บอกเขาว่าท่านรักเขา แสดงให้เขาเห็นว่าท่านมีความสุขที่ได้อุ้มเขา
- ใช้เวลาอยู่กับเขา ฟังเสียงที่เขาเริ่มจะเปล่งออกมา ปล่อยให้เขาร้อง และเล่นกับเขาเบาๆ
- ช่วยทำให้เด็กรู้สึกว่าเขาเป็นที่ต้องการของครอบครัว ปล่อยให้เขาช่วยท่านเล็กๆ น้อย ๆ เช่นช่วยท่านหิวของ
- ช่วยให้เขาทำอะไรสำเร็จ คอยเฝ้าดูเวลาเขากำลังเล่น และให้ความช่วยเหลือเมื่อเขาต้องการ
- นำเด็กให้มีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับครอบครัวอย่างกว้างขวาง แนะนำให้เขารู้จักญาติ และเล่าเรื่องครอบครัวและประวัติความเป็นมาของครอบครัวให้เขาฟัง
- รักษาธรรมเนียมเล็กๆ น้อยๆ ของครอบครัวไว้ เช่น การอ่านนิทานก่อนนอน จูบเวลาจากกัน และธรรมเนียมอื่นๆ ที่เป็นพิเศษสำหรับครอบครัวของท่าน
- ปล่อยให้เขาเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แสดงให้เขาเห็นว่าท่านมีศรัทธาในตัวเขา

การเคารพตนเองของบิดามารดา

- เด็กจะคอยดูและเรียนจากการกระทำของบิดามารดา แสดงให้บุตรของท่านเห็นว่าท่านต้องการให้เขาเติบโตเป็นคนอย่างไร
- โปรดฟังระลึกว่า ท่านไม่สามารถกดขำออกจากหม้อ ถ้าหม้อไม่มีข้าว ฉันทิดก็ฉันทัน ถ้าท่านไม่มีความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง ท่านก็ไม่สามารถถ่ายทอดความเคารพตนเองให้บุตรของท่านได้ เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องดูแลความต้องการของตัวเองเพื่อผลดีแก่บุตรของท่านเอง

คำแนะนำพิเศษสำหรับบิดามารดา

- ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการปกครองบุตรที่ดี ถ้าท่านแสดงให้เขาเห็นว่าท่านมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวท่านเอง
- ให้ความสำคัญสำหรับตัวท่านเองเป็นประจำ ทำสิ่งที่ทำให้ท่านเพลิดเพลินหรือภาคภูมิใจ
- ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนฝูงที่สนับสนุนท่านและช่วยให้ท่านมีความรู้สึกที่ดีกับตัวท่านเอง
- ถ้าท่านมีคู่ครอง ท่านต้องหาเวลาอยู่ด้วยกันกับเขาตามลำพังเป็นประจำ

บันทึก: ถ้าเด็กถูกทำโทษหรือถูกตวาดบ่อยๆ เขาอาจกลายเป็นเด็กขี้กลัวหรือก้าวร้าว ถ้าท่านรู้สึกโกรธบุตรของท่าน จงเดินจากเขาไปจนกว่าอารมณ์ของท่านจะสงบลง ถ้าสภาพการณ์นี้เกิดขึ้นบ่อยๆ ท่านต้องแสวงหาความช่วยเหลือเพื่อผลดีแก่ทั้งบุตรของท่านและตัวท่านเอง

ขอความช่วยเหลือและข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

- ศูนย์วัยเด็กเริ่มต้น (Early Childhood Health Centre) ของท่าน
- โทรศัพท์ช่วยเหลือ Tresillian Telephone HelpLine (24 ชั่วโมง)
- โทรศัพท์ช่วยเหลือ Karitane Care Line (24 ชั่วโมง)

แผ่นข้อมูลนี้เรียบเรียงจากข้อมูลที่ได้รับจากองค์การสุขภาพเด็กและเยาวชนแห่งรัฐออสเตรเลียตะวันตก (Child and Youth Health) (SA) (www.cyh.com) โดย NSW Health ให้การรับรอง

หากท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ไปที่องค์การแปลและล่าม (TIS) ที่หมายเลข 131 450

ท่านรับทราบข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติมเป็นภาษาของท่านได้ โดยไปที่เว็บไซต์การสื่อสารเนกวัฒนธรรม (Multicultural Communication) ที่ <http://mhcs.health.nsw.gov.au>.

หมายเลขโทรศัพท์ถูกต้องในขณะจัดพิมพ์ แต่ไม่ได้รับการปรับปรุงให้ทันสมัยอยู่เสมอ ท่านอาจต้องตรวจสอบจากสมุดโทรศัพท์ด้วย