

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมในเยาวชน

กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร

คนเราทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเอง เมื่อไรก็ตามที่คิดว่าตนเองไร้ค่า บุคคลนั้นก็ไม่มีชีวิตอยู่ คุณค่าหรือความภาคภูมิใจในตนเองจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นมีทัศนคติหรือมีความรู้สึกว่าคนรอบข้างรัก ตนเองเป็นคนน่ารัก มีความสามารถ และรู้ว่าตนเป็นใคร เมื่อภาคภูมิใจในตนเองเราจะมองภาพตนเองในทางบวก ยอมรับนับถือตนเองและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมได้ดี สามารถยอมรับได้ทั้งความผิดหวังและความสมหวังในฐานะมนุษย์ปุถุชน

ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ (สังคม กีฬา ศิลปะ ฯลฯ) ของตนเอง โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่างหน้าตา เสน่ห์ ความสามารถทางเพศ หรือการเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น คนที่ภาคภูมิใจในตนเอง จะพูดถึงตัวเองว่า

- ฉันมั่นใจในความสามารถของฉัน
- ใครๆก็รักฉัน
- ฉันมีความสุขที่ได้อยู่กับคนอื่น ๆ
- ฉันภูมิใจในผลการเรียนของฉัน
- ฉันรู้ว่าควรจะทำอะไรกับใคร

แต่เมื่อไม่ภาคภูมิใจในตนเอง ก็มักจะกล่าวถึงตนเองด้วยคำพูดที่ว่า

- ฉันต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองหลาย ๆ อย่าง
- ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้ด้วยตนเอง
- ฉันมักยอมแพ้อุปสรรคเล็กๆ น้อยๆ
- ฉันรู้สึกว่าตนเองด้อยต่ำ ไม่มีใครชอบฉันเลย
- ฉันมักเสียใจกับการกระทำที่ผ่านมาจากฉันเสมอ
- ฉันมักพบแต่ความล้มเหลว
- คนอื่น ๆ รอบข้างทำให้ฉันรู้สึกเป็นคนไม่ดีและไม่มีค่าพอ
- ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครๆ

วิธีสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

คนที่ไม่ภูมิใจในตนเอง มักมองเห็นแต่ข้อด้อยของตนเอง ดังนั้นการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองควร เริ่มต้นที่การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ได้แก่

- ค้นหาข้อดีและความถนัดของตนเอง
- ควรมองตนเองและคนอื่นในแง่ดี
- ระลึกไว้เสมอว่า ความผิดพลาด ความล้มเหลว เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า
- ให้ออกาสตนเองในการเริ่มต้นใหม่ ด้วยความอดกลั้นและอดทน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ตนเอง

- ควรกำหนดเป้าหมายของการทำงานให้ชัดเจน ดึงศักยภาพและความสามารถของตนเอง เพื่อความสำเร็จของงานที่ตนเองชอบและสนใจ
- ควรเริ่มต้นทำงานที่ง่ายๆ และมีโอกาสสำเร็จก่อน เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และ สะสมความภูมิใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ พร้อมๆ กับการทำงานที่ยากขึ้นตามลำดับ ในกรณีเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าการทำแบบนี้จะเห็นผลชัดเจน ในบางครั้งเราอาจไม่ทราบว่าตัวเองเก่งหรือถนัดด้านใด ดังนั้นควรเปิดโอกาสให้ตนเองได้ทดลองและเข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อค้นหาสิ่งที่ถนัด

วิธีสร้างความภูมิใจให้แก่เด็ก

เด็กสามารถสร้างความภาคภูมิใจได้ตั้งแต่แรกเกิด - 6 ขวบ โดยที่เด็กจะมีความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าในตนเอง จากการรับรู้ต่อสิ่งๆ ที่ตอบสนองรอบๆ ตัวของเขา ดังนั้นพ่อแม่และครูมีส่วนส่งเสริมการสร้างควมภาคภูมิใจให้แก่เด็กๆ ได้ดังนี้

การให้ความนับถือตนเอง

เริ่มด้วยการที่พ่อแม่มีความภาคภูมิใจในตนเองก่อน รู้สึกชื่นชม ให้คุณค่าและยอมรับนับถือในตนเอง ซึ่งความนับถือตนเองอันนี้จะเป็นแบบอย่างให้แก่ลูกๆ จะได้สร้าง ความนับถือตนเองด้วย

วิธีการสร้างความนับถือตนเอง ได้แก่

- ยอมรับลูกในแบบที่เขาเป็น พ่อแม่ส่วนมากต้องการลูกเรียนเก่ง แต่ก็ควรยอมรับถ้าลูกเรียนไม่เก่ง แต่เล่นดนตรี หรือวาดเขียนเก่ง
- เชื่อมั่นในความสามารถของลูกและแสดงให้เขาเห็น
- ยอมรับข้อแตกต่างในแต่ละบุคคล เด็กแต่ละคนจะมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน เมื่อเจอสถานการณ์หนึ่งเด็กบางคนดูเหมือนจะไม่สู้ในตอนต้นจะต้องใช้เวลาสักครู่จึงสามารถแก้ปัญหาได้ แม้ว่าเด็กจะใช้วิธีไม่เหมาะสมและไม่มีเหตุผลในสายตาผู้ใหญ่ไม่ได้หมายความว่าเด็กไม่มีความสามารถในการปรับตัว
- ให้ความสนใจกับความรูสึกของเด็กถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยโดยสอนให้เด็กสนใจความรูสึกของคนอื่นๆ ด้วย เพราะเด็กเล็กมักเอาแต่ใจตนเอง
- สอนให้เด็กรับรู้ว่าการผิดพลาดไม่ใช่สิ่งน่าอาย และผู้ใหญ่ควรกล่าวขอโทษเมื่อทำผิดเพื่อเป็นแบบอย่าง

การให้กำลังใจ

พ่อแม่และครูที่ให้กำลังใจแก่เด็ก จะช่วยให้เด็กพัฒนาทัศนคติ ความเชื่อที่ดีต่อตนเองได้ เช่น

- ยอมรับและให้คุณค่าในตัวเด็ก เด็กแต่ละคนมีความสามารถ มีความสนใจ มีการเจริญเติบโตที่แตกต่างกัน ซึ่งความสนใจจะเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นกับอารมณ์และอายุของเด็ก

- ชื่นชมในความพยายามและความตั้งใจของเด็ก ไม่ใช่ผลสำเร็จของงาน ชมเชยเด็กแม้ว่ามีความก้าวหน้าเพียงเล็กน้อยก็ตาม

- ชื่นชมเมื่อเด็กแสดงความเข้มแข็ง และความสามารถด้านอื่น เช่น “น้องแตมน่ารักมากที่หนูแบ่งของเล่นให้น้องแป้ง”

- หมั่นให้กำลังใจแก่เด็ก

- แสดงความสนใจในสิ่งที่เด็กสนใจ ไม่ใช่เพียงแต่สิ่งที่พ่อแม่เห็นว่าสำคัญ

- สนับสนุนให้เด็กตัดสินใจด้วยตนเอง มอบหมายงานให้เด็กช่วยทำ และสอนเด็กให้ทราบว่าเขาไม่จำเป็นต้องทำเพื่อเอาอกเอาใจผู้อื่นเพียงอย่างเดียว

- เสนอแนะวิธีการที่สร้างสรรค์และทางเลือกอื่นๆ ในการแก้ปัญหาให้แก่เด็ก
พ่อแม่ควรสนับสนุนด้านต่างๆ ดังนี้

- เปิดโอกาสและสอนให้เด็กได้ช่วยเหลือตนเอง ตั้งแต่เด็กเล็ก เช่น ตักข้าวกินเอง อาบน้ำและแต่งตัวเอง เป็นต้น เพราะจะช่วยสร้างความมั่นใจว่าเขาทำได้

- เปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์ เรียนรู้ และค้นหาความสามารถของตนเองในกิจกรรมหลายๆ อย่าง เช่น อนุญาตให้เด็กเล่นของเล่น เล่นกับเพื่อนๆ

- ให้เด็กได้ตัดสินใจและประเมินความก้าวหน้าด้วยตนเอง มากกว่าการยืนยันจากคนรอบข้าง

- ติดตามความสนใจของเด็ก เช่น ถ้าลูกชอบช่าง อาจหาหนังสือเรื่องช่างมาให้ลูกอ่าน-เล่าเรื่อง“ช่าง”ให้ลูกฟัง

- หาโอกาสให้เด็กเรียนรู้ธรรมชาตินอกสถานที่ เช่น พาเด็กเที่ยวสวนสัตว์ ภูเขา น้ำตก ฯลฯ

การบอกรักลูก

พ่อแม่บางท่านรักลูก แต่ไม่เคยบอกรักลูก การบอกรักลูกอย่างตรงไปตรงมา “พ่อแม่รักลูก” จะทำให้ลูกรู้สึกดี ร่วมกับการแสดงความรักโดยการโอบกอด สัมผัส ให้เวลากับลูกๆ เป็นเวลาพิเศษของครอบครัวและให้ลูกเป็นคนเลือกกิจกรรมที่จะทำร่วมกัน ให้ความสนใจกับกิจกรรมที่มีความสุขร่วมกัน ควรทำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ลูกรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น