

# สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก ด้วยเทคนิคการเลี้ยงลูก 5L



การเลี้ยงลูกคิดว่าเป็นแนวทางการเลี้ยงลูก ที่กำลังได้รับความนิยมในกลุ่มพ่อคุณแม่ยุคใหม่ เทคนิค การเลี้ยงลูก แบบ 5L จาก พญ.จิราภรณ์ จรุงกูร บุคลากรแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี จากแฟนเพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน

การใช้ เทคนิคการเลี้ยงลูก แบบนี้ เป็นการกระตุ้นสมองส่วนหน้า ซึ่งเป็นสมองส่วนคิดวิเคราะห์และการใช้เหตุผลให้ทำงานได้ดี เพื่อลดเวลาให้ลูกเป็นคนที่มีเหตุผล สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกตัวเองได้ และจะส่งผลให้เด็กๆ เป็นคนที่มีความเข้าใจในสภาวะหรือสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

## คุณพ่อคุณแม่ควรเรียนรู้หลักการ 5L เป็น เทคนิค การเลี้ยงลูก เพื่อนำไปปรับใช้กับลูกอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

### 1. Love :

ความรักพ่อแม่หลายคนมีปัญหาในการแสดงความรัก สิ่งที่สำคัญต่อจิตใจของลูก และสิ่งที่พ่อแม่ต้องทำคือ แสดงความรักผ่านการกอด หอม คำชม พุดคุย ทำกิจกรรมร่วมกัน เพราะลูกสกดคำว่า "รัก" ได้จาก "เวลาคุณภาพ"

### 2. Limit :

การตั้งกติกาและการตั้งเงื่อนไข เพื่อฝึกวินัยควบคู่ไปด้วยกัน โดยใช้วิธีการสร้างความเชื่อมโยง ชี้แนะ แนะนำ และใช้การสื่อสารที่ดีเป็นวิธีการสร้างวินัย แทนการควบคุม และจะไม่ใช้กำลัง บังคับลูกทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ เมื่อไหร่ก็ตาม ที่มีข้อตกลงหรือข้อจำกัดระหว่างกันที่ชัดเจน จะทำให้เด็กๆ เรียนรู้ที่จะยอมรับกติกา และ กล้ารับผิดชอบทุกการกระทำของตัวเอง

### 3. Learn :

อีกเทคนิคที่ทำให้ลูกฉลาด คือ การเรียนรู้ฝึกให้ลูกรู้จักคิด วิเคราะห์ให้เป็นผ่านการลงมือทำ จากการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ใ้เขาทำงานบ้าน ฝึกให้ลูกปลูกต้นไม้ เป็นการฝึกทั้ง โฟกัส ความจำ ความอดทนความพยายามหรือฝึกลูกด้วยการออกเดินทางให้เขารู้จักการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา รวมไปถึงเป็นการเปิดโลกเขาให้ กว้างขึ้น เป็นต้น

### 4. Lit them grow :

การให้สื่อสภาพฝึกให้ลูกเติบโตปล่อยให้เขาโตขึ้นในวิถีที่เขาเป็นตัวของตัวเองบางครั้งก็ต้องปล่อยให้ลูกเรียนรู้จากความผิดพลาดของตัวเอง เพื่อที่จะมีความรับผิดชอบต่อตัวเองมากขึ้น เช่น เรียนรู้หากลูกไม่รักษาสิ่งของ จะรู้สึกเสียใจ ครั้งต่อไปลูกจะได้รับรางวัลมากขึ้น

### 5. Let it be:

การปล่อยให้ลูกทำอะไรทำเอง พ่อแม่ไม่ต้องบอกรายละเอียดของลูก ปล่อยให้เขาทำเอง เรา พ่อแม่มีหน้าที่แค่คอยช่วยเหลือ ให้เขาเติบโตไปใช้ควบคุม เช่น เมื่อลูกโมโหหรือมีกิริยาท่าวัร้าย สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรทำก็คือการปล่อยให้ลูกอารมณ์สงบลง แล้วค่อยพุดคุยกับลูกด้วยเหตุผล ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

ในการพัฒนาความคิดของลูก พ่อแม่มีบทบาทสำคัญ ด้วยความใกล้ชิด ความไว้วางใจ ที่ลูกมีต่อพ่อแม่และได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน ดังนั้น เมื่อเข้าใจถึงอารมณ์ของลูกและวิธีการเทคนิคที่ได้นำเสนอไว้ พ่อแม่สามารถนำไปปรับใช้กับลูกของพ่อแม่ได้ค่ะ

📌 ๕ วิธี เรียนรู้อย่างฉลาด เก่งวิทยาศาสตร์ที่ "ชายเอนเทีย"

📌 ๕ วิธี เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ จะจดจำได้อย่างยาวนาน

📌 การันตี ผลงาน ด้วยการสร้างรางวัล สสวท. และ ระดับนานาชาติ ให้กับเด็กฯ มาอย่างยาวนานกว่า 13 ปี

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทาง :

โทร 085-800-4848

Line : @scientia

คลิกเลย: <https://bit.ly/2whelYU>

## คอร์สเรียนออนไลน์ เรียนรู้ได้แม้อยู่ที่บ้าน จากชายเอนเทีย



### ค้นหา

### ค้นหา

การทดลองวิทย์  
ข่าวสารและกิจกรรม  
คลังความรู้วิทยาศาสตร์

### Menu

หน้าแรก

เกี่ยวกับเรา

คอร์สเรียน

จุดเด่นของเรา

สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์

Success Story



### Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked \*

Comment

Name\*

#### Menu

หน้าแรก

เกี่ยวกับเรา

คอร์สเรียน

จุดเด่นของเรา

สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์

#### Information

ข่าวสารและกิจกรรม

คลังความรู้วิทยาศาสตร์

Videos น่ารู้

ติดต่อเรา

#### ติดต่อเรา

โทร.

02-689-2113 , 085-800-4848

Line ID:

@scientia



Success Story

ติดต่อเราที่นี่ได้เลยค่ะ

