

# เทคนิค เพิ่มความสัมพันธ์ ในครอบครัว



ความสัมพันธ์ในครอบครัวนับเป็นกุญแจสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ สมาชิกในครอบครัวที่ได้อยู่ในครอบครัวอันอบอุ่น จะรู้สึกว่าอยากกลับบ้านเมื่อเลิกงานหรือเลิกเรียน อยากมีกิจกรรมกับคนที่บ้าน เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือดีใจก็จะร่วมแชร์ความรู้สึก ร่วมกัน ดังนั้นการเพิ่มความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวจึงสำคัญ

## เทคนิคเพิ่มความรัก ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว

1. **แสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย** คำพูดสั้น ๆ จากปากของคนในครอบครัว เช่น เหนื่อยไหม กินข้าวหรือยัง ดูแลสุขภาพด้วยนะ เป็นห่วง ประโยคเหล่านี้มักจะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจได้เป็นอย่างดี รวมไปถึงการแสดงออกทางกาย เช่น การสวมกอด การหอมแก้ม การประคองผู้สูงวัยยามเดิน ฯลฯ

2. **หากิจกรรมทำร่วมกันบ่อย ๆ** สร้างกิจกรรมง่าย ๆ ที่ช่วยส่งเสริมความผูกพันและความสามัคคี เช่น จัดงานสังสรรค์ ปุ่เสื้อล้อมวงรวมญาติทำอาหารกินกัน พาปู่ย่าตายายไปต่กบาตรทำบุญ เปิดเพลงเต้นรำกับคนในครอบครัว ชวนกันไปออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพดีทั้งครอบครัว ช่วยกันปลูกต้นไม้ยามว่าง ฯลฯ หากสมาชิกในครอบครัวมีเวลาร่วมกันบ่อยนัก อาจทำกิจกรรมในวาระโอกาสพิเศษหรือในวันสำคัญต่าง ๆ แทน เช่น การรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ในช่วงสงกรานต์ การทำบุญวันเกิดของปู่ย่าตายายในครอบครัว

3. **การชื่นชมเป็นการสร้างเสริมกำลังใจที่ดีเยี่ยม** ครอบครัวยุคก่อนพ่อแม่หลายคนอาจมีความเชื่อว่าถ้าชมลูกบ่อย ๆ เด็กจะเหลิง อาจกลายเป็นคนไม่ดีได้ ทำให้พ่อแม่ไม่ชื่นชมเมื่อลูกกระทำสิ่งที่ดีส่งผลให้ลูก ขาดกำลังใจ แต่โดยทั่วไปคนเราต้องการคำชมเชย ซึ่งวิธีการชื่นชมง่าย ๆ มีดังนี้

- ชมพฤติกรรมที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่
- การชมเน้นที่พฤติกรรมที่ทำได้ดี โดยชมที่ละ 1 พฤติกรรม
- ชมพฤติกรรมนั้นอย่างจริงใจ
- ชมเฉพาะสิ่งที่ควรชม ไม่ชมมากเกินไปกว่าความเป็นจริง

**4. ดีเพื่อก่อน** คนส่วนใหญ่ไม่ชอบฟังคำติเตียน บรรดาลูก ๆ ก็เช่นกัน การติที่ไม่เหมาะสมของพ่อแม่ มักจะทำให้เกิดผลเสียตามมา แต่การติในเชิงสร้างสรรค์มีประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้

- ต้องแน่ใจว่าลูกสนใจที่จะรับฟังคำติ พร้อมที่จะรับฟัง
- เรื่องที่จะติต้องเป็นเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ใช่เกิดขึ้นเมื่อนานมาแล้ว
- สิ่งที่จะติต้องเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้
- พูดถึงพฤติกรรมที่ดีให้ชัดเจน เป็นรูปธรรม
- อย่าลืมนะแนวทางแก้ไขให้ลูกรู้ด้วยว่าควรทำอย่างไร
- ไม่สมควรติเตียนลูกต่อหน้าคนอื่น
- เลือกเวลาและจังหวะที่เหมาะสม ดูว่าลูกไม่ได้อยู่ในอารมณ์เสียใจหรืออารมณ์โกรธอยู่

สิ่งที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งก็คือ การรับฟังความคิดเห็นของคนในครอบครัว เพราะการช่วยเหลือ สนับสนุนกันอย่างมีเหตุผลจะช่วยสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันได้มากขึ้น

