

# “ก้าวอย่าง...อย่างมั่นใจ”



ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม ☆

## ก้าวสู่ความสำเร็จด้วยการสร้างคุณค่าแห่งตน

คนที่เห็นตนเองมีค่าจะมีความกระตือรือร้นในชีวิตจะแสวงหาโอกาส และใช้โอกาสในการพัฒนางานอย่างสร้างสรรค์ เพราะมีแรงจูงใจ มีพลัง มีเป้าหมาย เมื่อทำได้สำเร็จก็ยิ่งมองเห็นคุณค่าของตนเอง มีความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในการดำรงชีวิต

## ก้าวสู่ความสำเร็จก็คือการสร้างคุณค่าแห่งตน

ประสบการณ์แห่งความสำเร็จและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าแห่งตน ดังนั้นการสร้างคุณค่าแห่งตนนั้น จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงสิ่งสำคัญ 2 ประการ

ประการแรก การช่วยให้เด็กค้นพบตนเอง และช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะความสามารถในด้านต่างๆ อย่างหลากหลาย

ประการที่สอง การช่วยให้เด็กสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น การสื่อสารเชิงบวก การให้คำชมเชยที่เหมาะสมเพื่อเด็กจะได้รู้สึกว่าคุณเป็นคนมีความสามารถ

สิ่งสำคัญทั้งสองประการนี้ ต้องอาศัยสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนที่สำคัญยิ่งคือ **บ้านและโรงเรียน** หากเด็กมีประสบการณ์เชิงบวก ก็จะสามารถพัฒนาทักษะต่างๆ ได้ดี มีความรู้สึกดีกับตนเอง ซึ่งช่วยให้เด็กพัฒนาตัวตนที่แข็งแกร่งได้ แต่หากสภาพแวดล้อมที่ส่งผลเชิงลบ ก็จะส่งผลให้การพัฒนาด้านหยุดชะงัก หรือทำลายความมั่นใจได้

## การช่วยเหลือให้ค้นพบตนเอง

ก้าวแรกของการเห็นคุณค่าแห่งตนก็คือการค้นหาค้นหาตนเอง ในฐานะ ครู พ่อแม่ หรือผู้ดูแลเด็ก จึงควรมีปฏิบัติต่อไปนี้

### 1. กระตุ้นและให้คำปรึกษา

- จัดกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้สำรวจว่าเขาชอบหรือไม่ชอบทำอะไร
- ให้เด็กรับรู้ว่ามีคนคอยให้คำปรึกษา

- เปิดโอกาสให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับครู ผู้ปกครอง หรือเพื่อน
- เปรียบเทียบผลงานของเด็กกับตัวเอง ไม่ใช่กับคนอื่น
- เชิญคนที่เคยล้มเหลว แต่สามารถก้าวสู่ความสำเร็จได้ในภายหลัง มาพูดคุยให้ฟังว่าเขา มีวิธีการอย่างไร
- ให้เด็กได้พบกับบุคคลตัวอย่าง ที่ประสบความสำเร็จในแง่มุมต่างๆ อาจเป็นบุคคลในครอบครัว ในชุมชน หรือคนที่เป็นที่ยอมรับ หรือรู้จักกันดีในสังคม

## 2. การช่วยตั้งเป้าหมาย

ความคาดหวังในตนเอง เป็นพลังภายในที่ผลักดันให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสุข ความกระตือรือร้น หรือด้วยความเสียสละ การตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับตน ไม่ต่ำไปหรือสูงไป จะทำให้คนก้าวสู่ความสำเร็จ มีกำลังใจที่จะเพียรพยายาม

## 3. การจัดจัดการกับข้อขัดแย้ง

ความขัดแย้งอาจเกิดขึ้นได้ ทั้งความขัดแย้งในตนเอง หรือระหว่างตัวเองกับคนอื่น ทั้งในครอบครัว โรงเรียน เพื่อนบ้าน และสังคม ข้อขัดแย้งในแนวความคิด การจะจัดการกับข้อขัดแย้งได้นั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยเวลา และการเปลี่ยนแปลง เด็กที่มองเห็นตนเองน้อย จะไม่มีความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงความคิด ไม่กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ จึงควรหาโอกาสให้เด็กได้ค่อยๆ เรียนรู้ ถึงสิ่งที่เป็นไปได้ในชีวิตจริง ไม่ตั้งความหวังเกินจริง และไม่กลัวความล้มเหลว เพราะหลายๆ เรื่องเรียนรู้ใหม่ได้ ปรับเปลี่ยนได้

## 4. การสร้างสัมพันธ์ภาพ และการสื่อสารเชิงบวก

การพูดและการกระทำที่อบอุ่น เป็นวิธีสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ครูหรือพ่อแม่หลายคนที่มีมองข้ามเรื่องนี้ไป การช่วยให้เด็กสร้างความรู้สึกรักที่จะเห็นคุณค่าของตนเองนั้น เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพยิ่งต่อการพัฒนาความสำเร็จของเขา การสื่อสารเชิงบวกจะช่วยให้เกิดความหวัง กำลังใจ ตรงข้ามหากสื่อสารเชิงลบ รวมถึงการใช้คำพูดที่จะแปลความไปในเชิงปฏิเสธ ทอตนั่ง ตูหมิ่นหรือทำที่ คำพูดกระทบกระเทียบแตกตั้น ก็มักจะทำให้เด็กรู้สึกว่าการกำลังถูกตู่หมิ่นเหยียดหยาม

การฝึกวินัยหรือแก้ไขเมื่อเด็กทำผิด พ่อแม่หรือครูต้องตระหนักว่าวิธีที่จะจัดการกับความผิดนั้นจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่ หากการกระทำหรือถ้อยคำทำทวน ทำให้เด็กได้อายหรือรู้สึกผิด

เขาก็จะขาดตกงว ไม่กล้าตัดสินใจ ความเจ็บปวดจะเป็นบาดแผลที่ทำให้เขาขาดความมั่นใจ ควรให้เขา  
เรียนรู้ว่าเมื่อทำผิดเขาก็มีโอกาสทำใหม่ และมีโอกาสทำได้ดีกว่าเดิม จากบทเรียนที่ผ่านมา

คำชมเชยที่เหมาะสมว่าเป็นคนเก่ง ก็เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กเป็นสุขและมั่นใจ แต่ต้องระวัง  
ไม่ให้คำนั้นฟังเพี้ยนเกินจริง เด็กจะไม่เชื่อถือ

ความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นเรื่องสำคัญต่อการทำให้บุคคลตระหนักกว่าเป็นผู้มีคุณค่า มีความหมาย  
ความสัมพันธ์นี้เริ่มจากครอบครัวที่ตั้งต้นจากวัยเด็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ **ครอบครัวเป็นต้นแบบของการสร้าง  
สัมพันธภาพที่สำคัญ** หากปราศจากความสัมพันธ์แล้วบุคคลจะไม่อาจรู้ถึงคุณค่าแห่งตนได้อย่างลึกซึ้งและ  
มั่นคง ไม่ว่าเขาจะประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่เพียงใดก็ตาม เพราะเขาไม่รู้ว่าจะมีบรรดุษเป้าหมายและมีค่า  
กับใครบ้างหรือไม่

หากไม่มีใครให้ความรัก

เด็กก็จงรักไม่เป็น

หากไม่มีใครต้องการเขา

เขาก็เป็นเด็กที่ใครๆ ต้องการไม่ได้

หากเขาไม่เคยได้รับการยอมรับ

เขาก็ยอมรับใครไม่เป็น

หากเขาต้องเผชิญกับการดูหมิ่น

เขาก็เรียนรู้การสิ้นศักดิ์ศรี

หากเขาไม่มีใครเห็นคุณค่า

เขาก็ไม่เห็นคุณค่าของใคร แม้แต่ตนเอง

