

“HOME HUG รักที่บ้าน”

การส่งเสริมสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว



การสร้างครอบครัวที่ดีมีคุณภาพ เป็นเรื่องสำคัญและไม่ใช่เรื่องง่าย แต่การรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัวให้คงอยู่เป็นสิ่งที่ยากยิ่งกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการสื่อสาร การจัดการอารมณ์ และการสร้างบรรยากาศที่ดีภายในครอบครัว อันเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อสัมพันธ์ภาพของสมาชิกในครอบครัว แม้ว่าการรักษาสัมพันธ์ภาพในครอบครัวอาจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็สามารถเริ่มต้นได้ด้วยตนเอง โดยวิธีการง่าย ๆ ดังนี้

การจัดการ อารมณ์โกรธ

เมื่อมี
อารมณ์โกรธเกิดขึ้น
เราควรยับยั้งอารมณ์
และ.....



1. หยุดตั้งสติ
2. ควบคุมลมหายใจ หายใจเข้าออกช้า ๆ
3. พยายามทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย โดยการขยับร่างกาย ยืดเส้นยืดสายเบา ๆ
4. คิดทบทวนถึงเหตุและผลจากความโกรธ
5. นึกถึงสิ่งที่ทำให้สบายใจ หรือออกจากสถานการณ์ตึงเครียด หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ
6. หาวิธีผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย ทำอะไรที่ชอบทำ

การจัดการ อารมณ์เศร้า

หากต้องเผชิญกับ
ความเศร้า
ขอให้....



1. “มีสติ” รับรู้ความเศร้าของตนเอง
2. ยอมรับและเคารพความรู้สึกตัวเอง
3. หาสาเหตุที่ทำให้เศร้า เพื่อจัดการแก้ไข
4. ระบายความเศร้าออกมา เช่น ใช้เวลาพูดคุยระบายกับเพื่อนหรือคนที่ไว้วางใจได้ เขียนไดอารี่ ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ปลุกต้นไม้ ฟังเพลง เป็นต้น
5. เปลี่ยนความเศร้าเป็นพลัง เช่น จัดระเบียบชีวิตตัวเอง ทำ To Do list วางแผนการใช้ชีวิต
6. คิดและทำในสิ่งที่ตนเองทำแล้วมีความสุข สนุก ตื่นเต้น ทำกาย มีกำลังใจ มีพลัง เพื่อสร้างความรู้สึกเชิงบวกให้กับตัวเอง

การสร้าง อารมณ์ขึ้น

อารมณ์ขึ้น
เป็นสีสันของชีวิต
สร้างอารมณ์ขึ้น
ไม่ใช่เรื่องยากแค่.....



1. มองโลกในแง่ดี หามุมมองดี ๆ จากทุกเรื่องที่เกิดขึ้น
2. ฟังและจดจำเรื่องราวที่รู้สึกสนุก ตลกขบขัน และนำมาใช้สร้างเสียงหัวเราะ
3. ฝึกสื่อสารและโต้ตอบอย่างสร้างสรรค์
4. ฝึกสร้างให้ตนเองเป็นคนมีอารมณ์ขึ้น ทั้งทางคำพูดและกริยาท่าทาง
5. การใช้อารมณ์ขึ้นให้เกิดประโยชน์ควรคำนึงถึงการรักษามารยาทและกาลเทศะเป็นสำคัญ

สร้างบรรยากาศที่ดี ในบ้าน

บรรยากาศที่ดี
จะช่วยให้เกิดความรู้สึกดี ๆ ไปด้วย
เรามาช่วยกันสร้างบรรยากาศที่ดี
ในบ้านเถอะ.....



1. “**ใช้ภาษารัก**” ด้วยการเปิดใจรับฟังพูดคุยด้วยภาษาที่รื่นหู ให้กำลังใจ แสดงออกถึงความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน
2. มีข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันและรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด
3. ใช้เวลาว่างหรือหาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ
4. เอาใจเขามาใส่ใจเรา อย่าลืมว่าทุกคนต้องการน้ำหล่อเลี้ยงจิตใจ



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

“**HOME HUG
รักษ์บ้าน**”

การส่งเสริมสัมพันธ์ภาพ
ในครอบครัว



อยากรู้วิธีการดี ๆ ติดตามต่อได้ที่.....Emotion Story**...เพราะอารมณ์พาไป

dmhpd.dmh.go.th

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต