

How to use Positive Word Alternatives for children

การเลือกใช้คำพูดเชิงบวกกับเด็ก

“What we say to children has a huge impact on their confidence and so it is essential that we use positive language whenever possible. Children pick up and remember what is said to them very quickly, so parents need to give encouragement as often as possible. Positivity rather than punishment is much more effective in nurturing good behaviour, so bear this in mind when your child has been naughty. We want our children not only to be healthy physically, but also mentally and so using affirmations encourages positive emotions and behaviours.”

--- Bilingual Boys เลี้ยงลูกต่างแดน ---

บทที่ 4 การใช้คำพูดเชิงบวก เพื่อให้ลูกรู้สึกเป็นที่รัก (feel loved)

ในการพูดคุยกับลูก พ่อแม่ผู้ปกครองควรใช้คำพูดที่ดี(Good) สร้างสรรค์ (Creative) มีความหมายเชิงบวก (Positive) เพื่อแสดงออกถึงความรัก(Love) ความชื่นชมยินดี (Appreciation) และการให้กำลังใจ (Encouragement)

เพราะสิ่งเหล่านี้ สำคัญมาก จะช่วยให้ลูกน้อยเติบโตไปอย่างอบอุ่นและเป็นคนมองโลกในแง่ดี

4.1 ตัวอย่างคำพูดเชิงบวก แนวชื่นชม ยกย่อง เช่น

Good ดี

Cool เจ๋ง

Great, Excellent, Brilliant, Awesome, Superb เยี่ยมมาก สุดยอด

Wonderful, Amazing, Fantastic วิเศษ ดีมากๆ เช่น

Unbelievable, Incredible เหลือเชื่อ น่าทึ่งมาก

โดยจะพูดเป็นประโยค เช่น เมื่อชื่นชมสิ่งๆหนึ่งที่ลูกทำ Wow! That's Cool! ว้าว/โอ้โฮ มันเจ๋งมาก หรือชื่นชมตัวลูกว่าลูกน่าทึ่ง จะใช้คำว่า You're (You are) amazing!

คือ ขึ้นต้นด้วยคำว่า You're แล้วตามด้วยคำชื่นชมนั้นๆ

สามารถ เติมคำว่า “มาก” เข้าไปในประโยค เพื่อเพิ่มน้ำหนักความรู้สึกชื่นชมให้มากขึ้น ซึ่งคำว่า “มาก” นี้ ในภาษาอังกฤษ มีหลายคำ และมีระดับความหมายที่แตกต่างกันไป เช่น

So > Very > Really > Truly > Extremely

มาก > มากๆ > จริงๆ > แท้จริง > มากๆขั้นสุด

ตัวอย่างประโยค เช่น Oh my god, that's so good! How did you do that? โอ้โฮ พระเจ้า นั้นมันดี
มาก ลูกทำได้ไงเนี่ย

Oh, wow! You're really superb. I'm so proud of you. โอ้ ว้าว เธอสุดยอดจริงๆ ฉันภูมิใจในตัวเธอ
มากๆ

I'm impressed by what you did. You are truly incredible. ฉันประทับใจกับสิ่งที่เธอทำ เธอน่าทึ่ง
จริงๆ

4.2

Positive Word Alternatives for children

การเลือกใช้คำพูดเชิงบวกในเหตุการณ์ต่างๆกับลูกเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะคำพูดที่รุนแรง หรือมี
ความหมายทางลบ อาจทำให้ลูกเกิดความไม่พอใจ เสียใจ หรือเสียความรู้สึก และนั่น อาจส่งผลเสียต่อ
อารมณ์ นิสัย และทัศนคติในการใช้ชีวิตในอนาคตของลูกได้

ตัวอย่างการเลือกใช้คำพูดทางบวก หรือวิธีพูดที่ประนีประนอมมากกว่าการพูดห้วน หรือตรงเกินไป

Stop screaming - Breath in. Please tell me what you want when you're ready.

หยุดร้อง(กรีดร้อง ตะโกน โหยหวน) - หายใจเข้าลึกๆ ถ้าลูกพร้อมแล้ว ช่วยบอกแม่หน่อยว่าลูกจะเอา
อะไร

That's enough - Can I hug you? Do you want a hug?

พอแล้ว - แม่ขอกอดลูกได้ไหม/ ลูกอยากกอดแม่ไหม

Don't hit! Stop hitting! - Please be nice with it. Please be gentle.

อย่าตี/หยุดตี - ช่วยทำดีกับมัน(สิ่งๆนั้น)หน่อย เบาๆ ค่อยๆ

Be quiet - Please lower your voice. Shhh

เงียบหน่อย - ช่วยพูดเบาๆกว่านี้/ ลดเสียงลงหน่อยได้ไหม ชุวว

Stop crying - I know it's hard. I understand

หยุดร้องไห้ - แม่รู้ว่ามันยาก แม่เข้าใจนะ

Don't run - Please walk

อย่าวิ่ง - ช่วยเดินนะครับลูก

No jumping - Please come down carefully

ไม่กระโดดนะ - ค่อยๆลงมา/ ลงมาดีๆ/ ช่วยลงมาระวังๆนะลูก

Don't ride your bike so fast - Please be careful and slow down

อย่าปั่นจักรยานเร็วเกิน - ช่วยปั่นระวังๆ ซ้ายๆ

Don't play with your ball in the house - Please play with your ball outside

อย่าเล่นเตะบอลในบ้าน - ช่วยไปเล่นบอลข้างนอก

Stop interrupting me - Please wait for me. I'll be with you as soon as I finish.

หยุดกวนแม่ได้แล้ว - รอแม่หน่อยนะ แม่จะมาอยู่ด้วย(มาหา/ มาเล่นด้วย)ทันทีที่ทำงานเสร็จเลย

Do you need any help? - I'm always here for you if you need me

ต้องการความช่วยเหลืออะไรไหม - แม่อยู่นี่ตลอดนะ ถ้าลูกต้องการ/ อยากให้แม่ช่วยอะไร

You're such a mess/ What a mess- Looks like you had fun. Shall we tidy up now?

ลูกนี่วุ่นวายจริงๆ/ สกปรก/เลอะเทอะวุ่นวายอะไรอย่างนี้เนี่ย - ดูเหมือนว่าลูกจะเล่นสนุกมากเลย จ้ะ
ตอนนี้เรามาช่วยกันเก็บนะ

I told you already- Let me show you a different way

บอกไปแล้วไง/ บอกไปแล้วหนิ - ไหน เดี่ยวแม่ลองทำวิธีใหม่ให้ดู

What do you want from me?- I can help you with anything. Please just ask.

จะเอาอะไรจากแม่ - แม่ช่วยลูกได้ทุกอย่างเลยนะ ขอแค่ลูกบอกมา(ขอมา)

Don't close the door - Please leave the door open

อย่าปิดประตู - ช่วยเปิดประตูไว้

Don't slam the door - Please shut the door gently

อย่าปิดประตูแรง - ช่วยปิดประตูค่อยๆ

Get out!, Go out!, Time out! - I think you need a break

ออกไป หมดเวลา - แม่ว่าลูกต้องหยุดพัก/ ต้องการเวลาพักหน่อยละ

You're ok- Are you ok?

ลูกโอเค/ไม่เป็นไร - ลูกโอเคไหม ลูกเป็นอะไรไหม

Don't touch - Please put your hands to yourself

อย่าจับ - ช่วยเอามือไว้กับตัว(เอง)นะลูก

Stop playing - You can play that again later

หยุดเล่น - เดี่ยวค่อยกลับมาเล่นใหม่ได้

Don't say that - Can you say a different word?

อย่าพูดแบบนั้น - ช่วยพูดคำอื่นได้ไหม

It's easy. What can't you do it? - It might not be easy for everyone. Let's do it together

ง่ายจะตาย ทำไมทำไม่ได้ - มันอาจไม่ได้ง่ายสำหรับทุกคนนะ มา มาช่วยกัน/ทำด้วยกัน ดีกว่า

หรือเวลาที่ต้องการปลอบลูก ในยามที่ลูกอารมณ์ไม่ดี ร้องไห้ หรือเสียใจ จะสามารถพูดให้กำลังใจได้ด้วยประโยคต่างๆ เช่น

I know you feel bad. Let's fix it together

แม่รู้ว่าลูกรู้สึกไม่ดี มาช่วยกันซ่อม/แก้/แก้ไข/แก้ปัญหาดูด้วยกันนะ

I know that is hard for you. I'm always here to help

แม่รู้ว่ามันยากสำหรับลูก แม่อยู่ตรงนี้ พร้อมจะช่วยลูกเสมอ

I got your back

แม่พร้อมช่วยลูกเสมอ/ แม่อยู่ตรงนี้ เป็นกำลังใจให้

We will get through this together

เราจะผ่านมันไปด้วยกัน

You have my love and support

ลูกมีความรักและกำลังใจจากแม่นะ/แม่รักและพร้อมสนับสนุนลูกเสมอ

I understand how you feel

แม่เข้าใจว่าลูกรู้สึกยังไง

I know it is difficult

แม่รู้(เข้าใจ)ว่ามันยาก