

เราต้อง  
รู้จักจะเพิ่ม  
ในตัวเอง

เราทุกคนล้วนมีความสำคัญ  
ต่อกลุ่ม ฉะนั้นจึงต้องมี  
ความรับผิดชอบนะ!

ความเห็นของเรา  
ถูกคนอื่นโต้แย้งแล้ว  
ขายหน้าจังเลย!

บางครั้งฉันเองก็ได้แย้ง  
ความคิดเห็นของคนอื่น  
เหมือนกัน ถือเป็นเรื่องปกตินะ



# การ์ตูน จิตวิทยา เด็กปฐมวัย

## เล่ม 2 : ความมั่นใจในตนเอง

### ความกล้าหาญและความมั่นใจ เป็นสิ่งที่คุณต้องมี

ผู้เขียน : สถาบันวิจัยสุขภาพจิตเสี้ยวเหอ  
ผู้แปล : กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์

ฉันไม่คุ้นกับสเก็ตบอร์ด  
ก็เลยตื่นเต้นง่ายโง่เลย!

ให้เวลาฉันศึกษาหน่อย  
รับรองว่าทำอะไร  
ไม่ได้หรอก

หลายคนกำลังมอง  
ถ้าปล่อยไปทำไฉน?

เพราะไม่มั่นใจถึงได้กลัว  
ฉันจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม



การ์ตูนจิตวิทยาเด็กปฐมวัย เล่ม..  
WS105 ส181ก 2564 ล.2



B0001539  
bib:13399117075

ขยงตพทของเตนรงแก  
จะต้องให้เขารู้ว่าเขา  
เป็นฝ่ายผิด!

ผลถูกรังแกอยากได้กลับ  
แต่ถ้าโดนเอาคืนจะทำไฉน?



เตรียมตัวมาให้พร้อม  
ก็จะไม่ตื่นเต้น



# สารบัญ

## ส่วนที่ 1 ปูพื้นฐาน

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 01 | ตื่นเวทีทำยังไงดี                                  | 012 |
| 02 | ทำไมมักกลัวความมืด                                 | 015 |
| 03 | กลัวการสบตาเวลาพูดกับคนอื่น                        | 018 |
| 04 | ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น                             | 021 |
| 05 | ไม่อยากทำเรื่องที่อาจจะมีปัญหา                     | 024 |
| 06 | หวาดกลัวการเผชิญหน้าและทดลองสิ่งใหม่ ๆ             | 027 |
| 07 | เก็บตัว ไม่อยากเสวนากับคนรอบข้าง                   | 030 |
| 08 | วิตกกังวลเกินเหตุกับเรื่องเล็กน้อยได้ง่าย          | 033 |
| 09 | มักจะมีพฤติกรรมผิดปกติเมื่อถึงเวลาเข้าค่ายเข้าเข็ม | 036 |
| 10 | ไม่ยอมรับผิดชอบอะไรทั้งนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่ม     | 039 |
| 11 | รู้สึกไม่ปลอดภัยหากไม่มีคนคุ้นเคยอยู่ด้วย          | 042 |
| 12 | ชอบให้พ่อแม่หรือครูทำแทนเสมอไม่ว่าจะทำอะไร         | 045 |
- ขาดความสามารถในการใช้ชีวิตตามลำพัง



## 2 ปรับใช้

นเต้นเสมอเมื่ออยู่ในที่ไม่วุ่นเคย	060
แพ้เมื่อพบอุปสรรค	063
รับความล้มเหลวไม่ได้เลย	066
ดกลัวการเผชิญหน้ากับการเป็นจุดสนใจของคนอื่น	069
ยยืนกรานความคิดต่าง ยอมถอยง่าย ๆ	072
ถ้าปฏิเสธเมื่อถูกร้องขออย่างไรเหตุผล	075
เพลงเต้นรำเต็มทีเมื่ออยู่กับคนคุ้นเคย แต่เจียบเป็นเป้าสาก	078
อยู่กับคนแปลกหน้า	
ถ้าโต้ตอบเมื่อถูกรังแก	081
ถ้าเล่าเรื่องแย ๆ ให้พ่อแม่ฟัง	084



## 3 วิธีแก้ไข

คำถามซ้ำ ๆ เพื่อปกปิดความวิตกกังวล	100
กมีตัวตน ต้องการให้คนอื่นสนใจและยอมรับ	103
ใจฉาดเด็กคนอื่นเป็นประจำ	106
ยากตัดสินใจ	109
งพอใจกับตัวเองมากเป็นพิเศษ	112
นิและกล่าวหาคนอื่นเสมอ	115
งจับผิดคนอื่น	118
ะไรก็ไม่มีความรู้สึกของความสำเร้จ	121



## ส่วนที่ 4 เสริมให้แกร่ง

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 30 | เพิ่มความมั่นใจด้วยการสื่อสารกับเพื่อนนักเรียน | 134 |
| 31 | ทำความเข้าใจคำติชมของครูให้ถูกต้อง             | 137 |
| 32 | เพิ่มความมั่นใจจากความสัมพันธ์ที่มีกับพ่อแม่   | 140 |
| 33 | จงเป็นคนที่มีความประสพการณ์และรอบรู้           | 143 |
| 34 | พัฒนาต่อยอดในสิ่งที่ตัวเองสนใจ                 | 146 |
| 35 | หมั่นเข้ากิจกรรมกลุ่ม                          | 149 |
| 36 | ปลูกฝังความสนใจด้านการแข่งขันกีฬา              | 152 |
| 37 | ค้นหาจุดเด่นของตัวเอง                          | 155 |
| 38 | นำทุกเรื่องมาเปรียบเทียบกับตัวเอง              | 158 |

