

เป็นแผนไว้
อะไรจะได้
ดผ่อน

ให้กำลังใจและช่วยเหลือ
เพื่อนที่ทำได้ เพื่อน ๆ
จะได้รักและให้เกียรติ



การ์ตูน จิตวิทยา เด็กปฐมวัย



ของวางรวมกันมากเข้า
ก็จะรก เราต้องรักษา
ความสะอาดนะ



เริ่มต้นจัดการที่โต๊ะ
หรือตู้หนังสือของตัวเอง
ก่อน ค่อย ๆ ไปทีละชั้น



เล่ม 4 : ความสามารถในการ ช่วยเหลือตัวเอง

กฎก็คือกฎ เราหกกฎบ้าง
เป็นครั้งคราว ไม่น่าจะเป็นไร
หรอก

นรู้การจัดการและช่วยเหลือตัวเอง

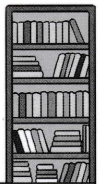
ผู้เขียน : สถาบันวิจัยสุขภาพจิตเสี่ยวเหอ
ผู้แปล : กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์

ลองคิดเสียว่ามันเป็นเกม
ก็จะรู้สึกสนุกมากขึ้น



ฉันรู้ว่าต้องทำให้เป็นนิสัย
แต่ไม่รู้ทำไมถึงทำไม่ได้

ฉันยังเด็ก พ่อแม่ต้องช่วยฉันแน่
ไม่เป็นไรหรอก



การ์ตูนจิตวิทยาเด็กปฐมวัย เล่ม..
WS105 ส181ก 2564 ล.4



B0001549
bib:13399117077
เบนเรยทอน นูมเจมา

ยอดทนรอ
อะไรก็ยากได้
ในที่

พจิตดีตั้งเตเยาววัย เ

ถ้าสุขภาพจิตแข็งแรง
ตั้งแต่อายุน้อย โดไป
ยิ่งพ่ายแพ้อย่างไร!



มองต้นไม้ค่อย ๆ
งอกราก ออกดอก ทำให้
รู้ว่าบางเรื่องเราต้องรู้จัก
รอถึงจะได้ผลลัพธ์



การ์ตูนจิตวิทยาเด็กปฐมวัย เล่ม 4

ผู้เขียน : สถาบันวิจัยสุขภาพจิตเสียวเหอ
ผู้วาด : ช่งเคอ
ผู้แปล : กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์
บรรณาธิการ : ฌราชิต นามเรืองศรี
พิสูจน์อักษร : วรรณพร คิตดีจรัส, จรวยพร ฉันทจิตปรีชา
ISBN : 978-616-8295-27-4
ราคา : 200 บาท
พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2564
สงวนลิขสิทธิ์ : พระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

Original Title : 《小学生心理学漫画 4, 社交力: 没关系, 每个人都会心情不好》

Author : 小禾心理研究所

Chinese edition copyright © 2019 by Dook Media Group Limited.

Thai edition copyright © 2021 by Wara Publishing Co., Ltd.

License arranged by Jiangsu Phoenix Literature and Art Publishing, Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

เลขเรียกหนังสือ NS105

จัดพิมพ์โดย : บริษัท วารา พับลิชชิ่ง จำกัด

73/411 ม.5 ต.เสาธงหิน

อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140

โทร. 02 058 1688

อ.1810 2564 ๑4

เลขทะเบียนหนังสือ B0001549

วันที่ลงทะเบียน 26 ก.พ. 2565

ได้มาจาก กบป.ระยอง 2565

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 ม.2 ถ.บางกรวย-จตุรรม

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทร. 02 423 9999 โทรสาร 02 449 9500-6

www.naiin.com

พิมพ์ที่

: บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด

กรณีที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อบริจาค ผูกอบรม มอบเป็นของขวัญ
หรือเพื่อจำหน่าย สามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่ บริษัท วารา พับลิชชิ่ง จำกัด

สารบัญ

ส่วนที่ 1 รู้จักตัวเอง

- | | | |
|----|----------------------------|----|
| 01 | ความซึ้งใจไม่มากนัก | 12 |
| 02 | ตามใจตัวเอง | 15 |
| 03 | ถูกและผิด | 18 |
| 04 | ชอบอะไรและไม่ชอบอะไร | 21 |
| 05 | เราสามารถจัดการตัวเองได้ดี | 24 |
| 06 | ตัวเราคือผู้ช่วยของตัวเอง | 27 |



ส่วนที่ 2 จัดการตัวเอง

- | | | |
|----|---|----|
| 07 | ไม่ตั้งใจกินข้าว ทำยังไงดี | 42 |
| 08 | ไม่เลิกกินตั้งแต่นี้เป็นต้นไป | 45 |
| 09 | ไม่ผัดวันประกันพรุ่งแล้ว | 48 |
| 10 | วางของไม่เป็นที่ไม่ใช่เรื่องดี | 51 |
| 11 | ทำไมตั้งใจขัดแย้งกับพ่อแม่ไปหมดทุกเรื่อง | 54 |
| 12 | ไม่ค่อยทำตามที่ได้รับปากกับคนอื่นไว้ ทำยังไงดี | 57 |
| 13 | ขอระบายอารมณ์เวลาอยู่ในที่สาธารณะ ทำยังไงดี | 60 |
| 14 | เราจะไม่โกหก | 63 |
| 15 | ไม่ชอบยอมรับผิด | 66 |
| 16 | แสดงอำนาจกับเพื่อน | 69 |
| 17 | เอาแต่เล่นคอมพิวเตอร์หรือมือถือ ควรทำยังไงดี | 72 |
| 18 | แก่นิสัยชอบหยิบของคนอื่นตามอำเภอใจ | 75 |
| 19 | เมื่อไม่ทำตามกฎระเบียบส่วนรวม | 78 |
| 20 | มักสร้างความรำคาญให้คนอื่น | 81 |
| 21 | ต่อไปนี้จะไม่หัวเราะเยาะคนที่แย่กว่าเราอีกแล้ว | 84 |
| 22 | ทำอะไรก็ชอบต่อเรื่อง | 88 |
| 23 | ควรคิดถึงใจเขาใจเรา | 91 |
| 24 | หัดและพูดคำหยาบได้ใหม่ | 94 |
| 25 | สิ้นเปลืองเป็นนิสัยที่ไม่ดี จะต้องทะนุถนอมสิ่งของ | 97 |



ส่วนที่ 3 ช่วยเหลือตัวเอง

- 26 เลิกนิสัยร้องไห้อาละวาดเมื่อไม่พอใจ 110
- 27 ไม่ทำนิสัยจน รู้จักรอสักหน่อย 113
- 28 ให้ตัวเองมีสมาธิมากขึ้น 116
- 29 มองอย่างไรกับ “ทำสองสิ่งในเวลาเดียวกัน” 119
- 30 บอกลานิสัย “ทำอะไรไม่นานก็ล้าเล็ก” 122
- 31 นิสัยดี ๆ ต้องทำต่อไป 125
- 32 หาสิ่งที่ตัวเองชอบให้เจอ 128



ส่วนที่ 4 ปลุกฝังตัวเอง

- 33 เราโตแล้ว (การรับรู้ในการพึ่งพาตัวเอง) 140
- 34 บางเรื่องทำไม่ได้ (การรับรู้ขอบเขต) 143
- 35 ปฏิบัติตามกฎหมาย ไม่อย่างนั้นโลกจะวุ่นวาย (การรับรู้ในกฎระเบียบ) 146
- 36 ต้องมีแนวคิดเรื่องเวลา (การรับรู้เรื่องเวลา) 149
- 37 รู้จักควบคุมตัวเอง (การรับรู้เรื่องการควบคุมตัวเอง) 152
- 38 ทุกคนล้วนมีความรับผิดชอบ (ความรู้เรื่องความรับผิดชอบ) 156

