

# เติบโตด้วยคำชม

## Spotting Explain Appreciation

‘อย่าชมมากเกินไปเลยตัว’ คงเป็นประโยคที่ใครหลาย ๆ คนเคยได้ยิน แต่จริง ๆ แล้วไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ การได้รับคำชมก็เหมือนเป็นรางวัลเล็ก ๆ ที่ได้รับจากคนที่เห็นคุณค่าบางอย่างในตัวเรา แถมช่วยเสริมสร้างการนับถือในตัวเอง (Self-esteem) จึงอยากชวนทุกคนมาฝึกการชมด้วยหลัก SEA กัน

### S Spotting เห็นพฤติกรรมอะไร ตรงกับจุดแข็งตัวไหน

1. ดูได้จากพฤติกรรมหรือสิ่งที่ทำ

2. จับคู่พฤติกรรมกับจุดแข็งเชิงบวก  
เช่น ชอบซื้อของฝากมาให้ -> จุดแข็ง: ความใจดี



### E Explain อธิบายพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

1. พฤติกรรมนั้น เกิดขึ้นในเหตุการณ์ไหน คน/กลุ่มคนที่เราชม เขาทำอะไร



### A Appreciation บอกอารมณ์ความรู้สึกของเรา

1. เพิ่มความลึกของคำชมด้วยการบอกความรู้สึก โดยเฉพาะความรู้สึกเชิงบวก เช่น ครุฑมีใจ, ฟีดีใจกับเธอมาก ๆ เลยนะ, เรารู้สึกสนุกไปด้วยเลย



### มาลองดูตัวอย่างกัน

ทำงานเสร็จ

เก่งมาก

คำชมธรรมดา

เป็นคำชมที่ผลลัพธ์

VS

ตั้งใจทำงานจนเสร็จเลย เธอมี

ความมุ่งมั่น นะเนี่ย

ชั้นชื่นชมเธอมาก ๆ เลยนะ

คำชมด้วย SEA

เป็นคำชมที่พฤติกรรมที่เด็กทำ

Tips ถ้ายังรู้สึกเขิน ๆ กับการพูดคำชม เราสามารถเริ่มต้นจากการเขียนใส่กระดาษเล็ก ๆ ได้