



10 CHECKLIST

เลี้ยงลูกให้มี 'สุข' ฉบับ วัยเรียน (6 - 12 ปี)



สุขด้วย 'ปัญญา' เก่ง ดี มีสุข



สื่อเด็ก
สร้างสุข

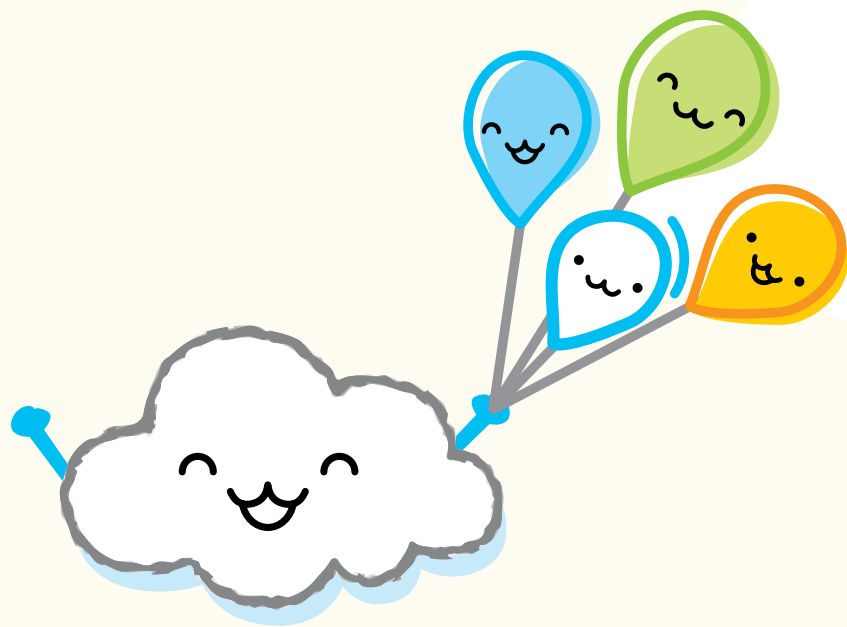


10 CHECKLIST

เลี้ยงลูกให้มีความสุข ฉบับ วัยเรียน (6 - 12 ปี)



สุขด้วย
'ปัญญา'
เก่ง ดี มีสุข



พิมพ์ครั้งที่ 1 : พ.ศ. 2560

เรียบเรียงเนื้อหา : โครงการพัฒนาชุดความรู้สื่อสร้างสรรค์สำหรับเด็ก
และครอบครัว

เนื้อหาวิชาการ : สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ

บรรณาธิการ : ญาณินี ศิริวงศ์ ณ อยุธยา, วันทนีย์ เจียรสุนันท์

พิสูจน์อักษร : สุปรียา ห้องแสง

ภาพประกอบ : ปิยะนันท์ นันทพล

คอมพิวเตอร์กราฟิก : วทันยา บงกชกาญจน์

พิมพ์ที่ : พรรณีการพิมพ์

28, 30, 32, 34, 36 ซอยกาญจนาภิเษก 008 แยก 10

บางแค กรุงเทพฯ 10160

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)




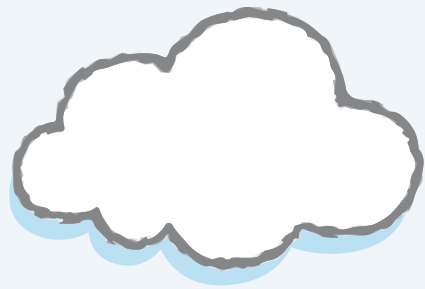
บทนำ

วัยเรียน เป็นวัยแห่งการแสวงหาความรู้ เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่ทุกคนคงอยากให้ลูกเป็นคนเก่ง แต่อีกสิ่งหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่่าจะปรารถนาควบคู่กันไปกับความเก่ง ก็คือการเป็นคนดี ซึ่งถ้าหากเด็กคนใดมี 2 สิ่งนี้ คือทั้งความเก่งและความดีระดับกายระดับใจ ก็จะมีอีกสิ่งหนึ่งซึ่งงดงามยิ่งกว่าเกิดขึ้น นั่นก็คือความสุขจากภายใน อันเป็นความสุขที่แท้และยั่งยืน

หนังสือ **“10 CHECKLIST เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’ ฉบับ วัยเรียน (6 – 12 ปี) เล่มที่ 3 : สุขด้วยปัญญา เก่ง ดี มีสุข”** ที่คุณพ่อคุณแม่กำลังถืออยู่เล่มนี้ เป็น 1 ในคู่มือความรู้ชุด **10 Checklist เลี้ยงลูกให้มี ‘สุข’** ที่จะช่วยแนะนำแนวทางให้คุณพ่อคุณแม่ได้เลี้ยงดูลูกให้เติบโตขึ้นอย่างสมดุล ทั้งเก่ง ดี และมีความสุข เป็นพลเมืองที่มีประโยชน์ มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ

เนื้อหาในหนังสือคู่มือชุดนี้ มาจากแนวคิด **3 ดี : สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี** อันเป็นแนวคิดที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้พัฒนาขึ้น โดยโครงการพัฒนาชุดความรู้สื่อสร้างสรรค์ เพื่อเด็กและครอบครัว ได้นำแนวคิดนี้มาประยุกต์ และนำเสนอผ่านประเด็นปัญหาตัวอย่างที่พ่อแม่ผู้ปกครองมักพบเจอ โดยมีทฤษฎีพัฒนาการเด็ก หลักจิตวิทยา และบทเรียนจากภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ของ สสส. ซึ่งทำงานเกี่ยวกับเด็กเป็นข้อมูลสนับสนุนสำคัญ จนออกมาเป็นชุดคู่มือที่จะทำให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจง่าย นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงชุดนี้

เคยมีคนกล่าวไว้ว่า **“หากคุณมองหาคนดีในโลกนี้ไม่พบ ก็ขอให้คุณจงเป็นคน ๆ นั้นเสียเอง”** วันนี้คุณพ่อคุณแม่เริ่มต้นได้ที่ครอบครัวของเราเอง เริ่มที่ตัวเรา สนับสนุนและส่งเสริมลูกของเรา ให้เป็นคนที่มีความสุขจากการทำความดี เต็มเปี่ยมด้วยความสุขทางปัญญา ซึ่งเป็นความสุขจากภายในที่สงบ เย็น และเป็นประโยชน์ เพื่อให้ลูกของเราได้ออกไปเป็นส่วนหนึ่ง ที่จะช่วยแต่งแต้มโลกใบนี้ให้งดงามด้วยความดีต่อไป



สารบัญ

08

เก่ง ดี มีสุข

16

CHECKLIST 1 :

หนูอัจฉาน้อง

22

CHECKLIST 2 :

ยอมรับที่ลูกเป็น

28

CHECKLIST 3 :

รู้จักตัวเอง เข้าใจคนอื่น

34

CHECKLIST 4 :

แบ่งปันและช่วยเหลือ

40

CHECKLIST 5 :

เด็กน้อย 2 บุคลิก

46

CHECKLIST 6 :

เรียนรู้ ทดลอง ล้มเหลว

52

CHECKLIST 7 :

วินัยเรื่องไม่ควรมองข้าม

58

CHECKLIST 8 :

'รับฟัง' ไม่ตายสลายดี

64

CHECKLIST 9 :

จับถูกมากกว่าจับผิด

70

CHECKLIST 10 :

อย่าลืมอ้อมกอดและกำลังใจ

เก่ง ดี มีสุข

เด็กๆ เติบโตขึ้นมาจากรวัยเด็กเล็กแล้ว
วัยเรียนช่างแสนสนุก สนุกสนาน มีความพร้อม
เหตุผล จินตนาการ คิดวิเคราะห์ วางแผน
ความรัก ความเข้าใจ ลงมือทำ ลองผิดลองถูก ฯลฯ
แต่ละอย่างล้วนเป็นส่วนผสมที่พ่อแม่ต้องซัง ตวง วัด
ออกแบบสูตรลับให้ลูกๆ ของเราเป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข
เป็นสูตรแห่งความสุขที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของลูกเราเอง
ไม่ต้องเหมือนใคร และไม่มีใครเหมือน



มาดูพัฒนาการทาง สติปัญญาของเด็กวัยนี้กัน

พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของช่วงวัยเรียน อาจแบ่งได้เป็น 2 ช่วง คือ

วัย 6 – 8 ปี

เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของการจดจำและการเรียนรู้ กิจกรรมที่จะส่งเสริม
ให้เด็กได้เรียนรู้ดีที่สุดคือ การลงมือทำด้วยตัวเองตั้งแต่การวางแผน ปฏิบัติ
แก้ไขจนสำเร็จ เด็กวัยนี้สามารถคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหาด้วยตัวเอง รู้จักรอคอย
และยอมรับกับผลที่ออกมา

วัย 9 – 12 ปี

เป็นวัยที่ใช้เหตุผลได้มากขึ้น เข้าใจความหมายในสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น
ความดี ความงาม ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีเป้าหมาย
เด็กวัยนี้มักอยากได้อิสระในการคิดและออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

12 ทักษะนิสัย แห่งปัญญา

ทักษะนิสัยแห่งปัญญา หรือ Mega Skills เกิดขึ้นครั้งแรกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นโครงการที่รวบรวมแนวคิดและกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็ก ให้เป็นผู้รักการเรียนรู้ รักการพัฒนา รักการอยู่ร่วมกัน คิดดี พูดดี ทำดี แบ่งเป็น 12 ทักษะสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมให้มีในตัวลูก



01
ทักษะความมั่นใจใน
ความสามารถของตัวเอง
ให้โอกาส ให้พื้นที่ ให้เด็ก
ภาคภูมิใจในความสำเร็จ
ของตัวเอง

03
ทักษะการทุ่มเท
อย่างหนัก
ให้เด็กมีกำลังใจใน
การฝึกฝน ไม่ล้มเลิกก่อน
สำเร็จ

04
ทักษะความรับผิดชอบ
ให้เด็กเรียนรู้หน้าที่ของ
ตนเอง

02
ทักษะแรงจูงใจ
ให้เด็กค้นพบความสนใจ
ของตัวเอง นำไปสู่ความ
อยากเรียนรู้

08
ทักษะความสามารถใน
การทำงานเป็นกลุ่ม
ให้เด็กเรียนรู้การยอมรับ
สื่อสาร ให้ความร่วมมือ
กับคนอื่น

05
ทักษะความพร้อมใน
การลงมือกระทำ
ให้เด็กพร้อมและกล้าที่จะ
ลงมือปฏิบัติ

10
ทักษะการแก้ปัญหาอย่าง
สร้างสรรค์
ให้เด็กมองเห็นปัญหา
วิเคราะห์และหาทาง
แก้ไขปัญหาคด้วยความ
คิดใหม่ๆ

06
ทักษะความพากเพียร
อดสาหัส
ให้เด็กพากเพียร
พยายาม ฝึกฝน ไม่ล้ม
เลิกกลางคัน

09
ทักษะสามัญสำนึก
ให้เด็กเรียนรู้ที่จะตัดสินใจ
ได้ถูกต้อง กล้าที่จะ
ปฏิเสธในสิ่งที่ผิด

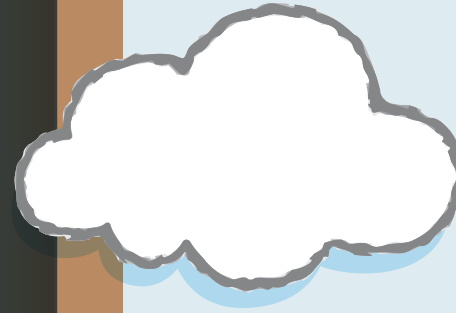
07
ทักษะความเอื้ออาทร
ให้เด็กสื่อสารกับเพื่อน
และครอบครัวได้อย่าง
เกื้อกูล มีความสุข

11
ทักษะความมีจุดมุ่งหมาย
ในการทำงาน
ให้เด็กรู้จักวางเป้าหมาย
วางแผน ดำเนินการ
จนถึงเป้าหมาย

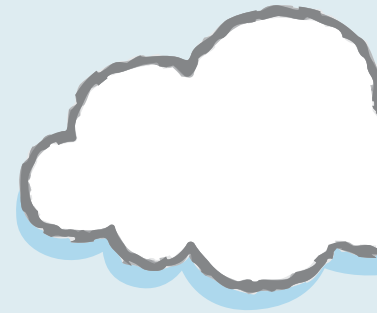
12
ทักษะความเคารพ
ความนับถือในตน และผู้อื่น
ให้เด็กเรียนรู้ที่จะยอมรับ
ความแตกต่าง เข้าใจ ชื่นชม
ให้เกียรติผู้อื่นอย่าง
เท่าเทียม



10 เรื่องน่ารู้ ที่ไม่ควรพลาด! ถ้าอยากให้ลูก สุขด้วยปัญญา

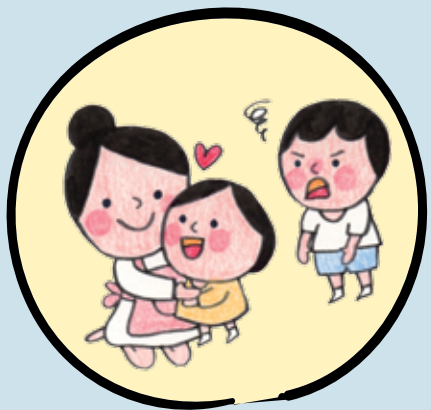


และต่อไปนี้ เรื่องราวปัญหาที่เด็กน้อยในวัยเรียนมักต้องพบเจอ (หรือพูดอีกอย่างว่าคุณพ่อคุณแม่มักเจอปัญหาเหล่านี้ในลูกวัยเรียนก็ได้เช่นกัน) เรามาช่วยกันหาวิธีรับมือ เพื่อที่จะส่งเสริมสนับสนุนลูกๆ ของเรา ให้เขาได้คลี่คลายปัญหาเหล่านี้ได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุขกันดีกว่า กับ '10 เรื่องราวน่ารู้' ที่คุณแม่ไม่ควรพลาดค่ะ



10 เรื่องน่ารู้

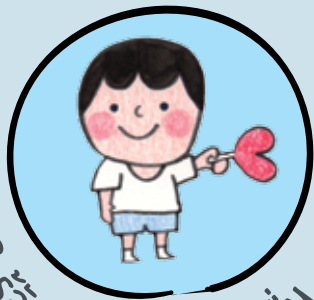
ที่ไม่ควรพลาด!
ถ้าอยากให้คุณ
สุขด้วยปัญญา



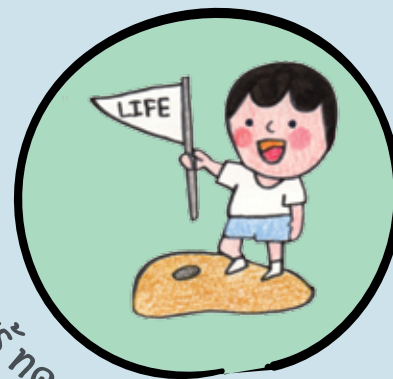
1 หนูอิจฉาน้อง



2 ยอมรับที่ลูกเป็น



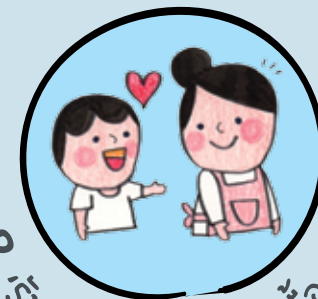
3 รู้จักตัวเอง เข้าใจคนอื่น



9 เรียนรู้ ทดลอง ล้มเหลว



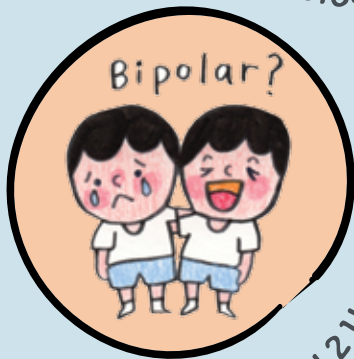
7 วินัยเรื่องไม่ควรมองข้าม



8 'รับฟัง' ไม่ตายสลายจิตใจ



4 แบ่งปันและช่วยเหลือ



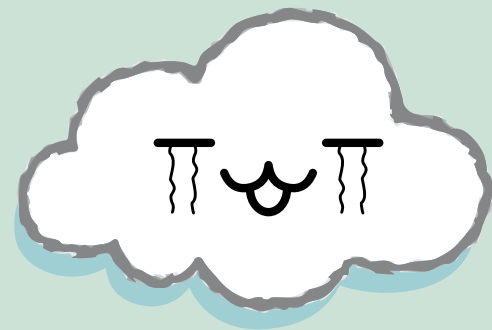
5 เด็กน้อย 2 บุคลิก



9 จับตูกมากกว่าจับผิด



10 อย่าลืมอ้อมกอดและกำลังใจ

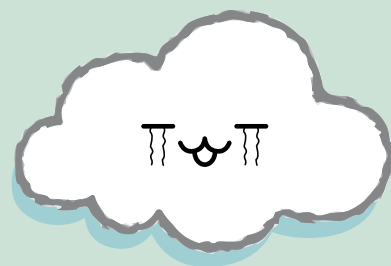


ความจริงปัญหานี้อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ในช่วงปฐมวัยก็ได้ เมื่อเด็กมีน้องใหม่ เด็กจะรู้สึกถึงการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่ตัวเองควบคุมไม่ได้ ปฏิกริยาของเด็กเมื่อน้องใหม่ อาจจะออกมาเป็น 2 รูปแบบ นั่นคือ

ปฏิกริยา ต่อต้าน น้องใหม่ ปฏิกริยา ต่อต้าน พ่อแม่



เกิดอะไรขึ้นในใจของเด็ก ๆ เมื่อต้องมึน้องใหม่



เรามักจะเรียกปฏิกิริยาของเด็กที่เกิดจากปัญหานี้ว่า อากา 'อิจฉา น้อง' แต่จริงๆ แล้วสิ่งที่ซ่อนอยู่คือภาวะธรรมชาติของพัฒนาการ เป็น ภาวะที่เด็กยังควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ไม่ทันนัก เกิดความรู้สึกสับสน คลอน ใจใจลึกๆ ไม่มั่นคงในใจ ก็เลยแสดงออกมาเป็นความก้าวร้าวไม่พอใจ

เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมชาติที่ผู้ใหญ่ที่แวดล้อมเด็กควรเข้าใจ เห็นใจ และช่วยคลี่คลายความรู้สึกนี้ให้กับเด็ก แต่การคลี่คลายปัญหานี้ ควรทำ แบบยั่งยืนถาวร นั่นคือการสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการพัฒนาจิตใจของเด็กให้รู้สึก มั่นคงเข้มแข็ง

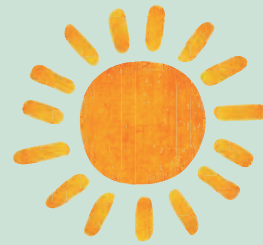
IDEAS & TIPS

3 เทคนิค ช่วยคลี่คลายปัญหา

01 บอกเด็ก (ผู้เป็นพี่) ว่าความรู้สึกของเขาที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องผิด แต่พฤติกรรมที่แสดงเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ทำความเข้าใจกับเด็กว่า ถึงจะมีน้องใหม่ แต่คุณพ่อคุณแม่ต่างก็รักและดูแลเอาใจใส่เขาเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง เพียงแต่ในช่วงทารก คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลน้องเป็นพิเศษ เหมือนตอนที่ดูแลเขายามเป็นทารกเช่นกัน

02 คุณพ่อกับคุณแม่ สลับกันหาเวลาพาเด็ก (ผู้เป็นพี่) ออกไปทำกิจกรรมสองคนนอกบ้านบ้าง อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 - 3 ชั่วโมง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับเด็ก ให้เด็กรู้สึกมั่นใจ

03 มอบหน้าที่ 'พี่ที่น่ารัก' ให้กับเด็ก โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลี้ยงน้องด้วย พยายามเน้นหน้าที่ที่ทำแล้วเกิดอารมณ์ที่ดี มีความสุข สนุกสนาน เช่น อ่านนิทาน ให้น้องฟัง ร้องเพลง แสดงฝีมือวาดรูปให้น้องดู ประดิษฐ์ของเล่น เลือกของเล่น หรือเล่นของเล่นง่ายๆ กับน้อง ฯลฯ พยายามอธิบายให้เด็กฟังว่า น้องตัวน้อย ต้องการความช่วยเหลือจากพี่ที่น่ารัก ความช่วยเหลือของพี่ จะทำให้น้องโตขึ้นเป็นคนที่น่ารัก และเป็นทั้งน้องและเพื่อนที่ดีให้กับพี่อีกด้วย



การแก้ปัญหาด้วย 3 เทคนิคนี้ จะทำให้เด็กรู้สึกมีความมั่นคงในใจมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการฝึกให้เด็กได้เผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริง เรียนรู้จักการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นในแง่บวก (ซึ่งในที่นี้ก็คือน้องใหม่ของเขานั่นเอง) เด็กจะสร้างความรู้สึกมั่นคงและเกิดเป็นภูมิดีขึ้นภายในจิตใจอย่างยั่งยืน



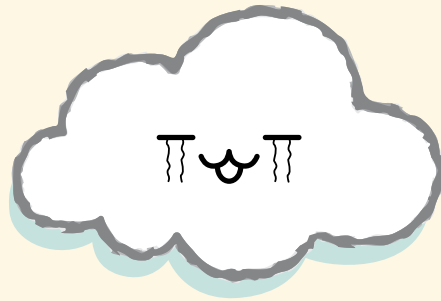


CHECKLIST 2 ยอมรับที่ลูกเป็น

วัยเรียน เป็นวัยของการสร้างตัวตนที่ชัดเจนขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่ผู้ใหญ่แวดล้อมเด็กทั้งคุณพ่อคุณแม่ คุณครู ควรจะปลูกฝังให้เด็กเห็นคุณค่าของตัวเอง พอใจกับชีวิต ซาดิกำเนิด หรือถิ่นกำเนิดของตัวเอง ควรจะพยายามทำให้เขาเข้าใจว่า เขามีคุณค่าแม้ว่าจะแตกต่างจากคนอื่น นี่คือการสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก ที่จะติดตัวให้เขาไปจนโต

เคล็ดลับสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่จะช่วยลูกในเรื่องนี้ได้ก็คือ “การไม่เปรียบเทียบ” ลูกกับเด็กคนอื่นๆ และการ “ยอมรับ” ในสิ่งที่ลูกเป็น

การเปรียบเทียบ ส่งผลร้ายมากกว่าดี



เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่หลายครอบครัว เคยเปรียบเทียบลูกกับเพื่อน กับพี่ หรือกับน้องคนอื่นๆ เป็นการเปรียบเทียบด้วยความปรารถนาดี อยากให้ลูกทำตามตัวอย่างที่ดีๆ อยากให้ลูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรืออยากเป็นแรงผลักดันให้ลูกฮึดสู้ ทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จอย่างที่เขา (หรือพ่อแม่) ต้องการ

แต่ปรากฏว่า การเปรียบเทียบมักจะส่งผลเสียมากกว่าผลดีนะสิคะ แทนที่เด็กๆ เขาจะเกิดแรงฮึดเหมือนที่พ่อแม่ต้องการ กลับกลายเป็นว่า เด็กจะรู้สึกโกรธ อิจฉา บางคนถึงขนาดแสดงปฏิกิริยาต่อต้านรุนแรงกลับไปหรือทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับที่พ่อแม่ต้องการเลยก็มี

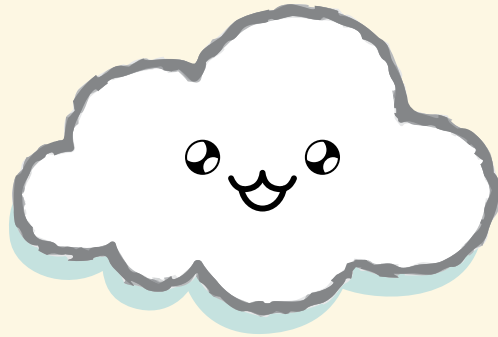


เกิดอะไรขึ้นในใจลูก ? เวลาที่คุณพ่อคุณแม่ เปรียบเทียบลูกกับเด็กคนอื่น ?

- รู้สึกตัวเองเป็นเด็กไม่ดี
- รู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ
- รู้สึกว่าตัวเองด้อยค่า
- รู้สึกไม่มั่นใจไม่กล้าแสดงออก
- รู้สึกไม่กล้าทำอะไร เพราะกลัวล้มเหลว



ค้นหาศักยภาพ ยอมรับที่ลูกเป็น



เราให้ปลาปิ่นตันไม้เหมือนลิงไม่ได้ แล้วเราก็ให้ลิงว่ายน้ำเหมือนปลาไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราจะให้ลูกเราไปเหมือนใครๆ ตามใจเราคงไม่ได้เช่นกัน สิ่งที่คุณแม่ควรจะทำก็คือ ค้นหาศักยภาพของลูกให้เจอ ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น และส่งเสริมสนับสนุนไปในทางที่เขาต้องการให้ดีที่สุด

- ✓ เลิกเปรียบเทียบลูกกับเด็กคนอื่น
- ✓ ค้นหาศักยภาพของลูกให้เจอ (ไม่จำเป็นต้องเก่งวิชาการก็ได้)
 - ทำอาหาร ดนตรี กีฬา ฯลฯ
- ✓ ให้กำลังใจในสิ่งที่ลูกกำลังทำ
- ✓ ชื่นชมในสิ่งที่เด็กเป็น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ
 - เช่น ดูแลน้อง ช่วยแม่ล้างจาน เก็บของเล่น ฯลฯ

IDEAS & TIPS เอาใจเขา มาใส่ใจเรา

เคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ให้เด็กได้มองเห็นและตระหนักถึงคุณค่าของตัวเอง คือการสอนให้เด็กรู้สึกใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่นค่ะ

เมื่อเด็กเข้าใจและใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น
เขาจะสามารถ 'รับรู้' และ 'สัมผัส' ถึงคุณค่าของตัวเอง
เมื่อคนอื่นมอบกลับมาให้เขาได้เช่นเดียวกัน



?!

CHECKLIST 3

รู้จักตัวเอง
เข้าใจคนอื่น



การรู้จักตัวเองและการเข้าใจคนอื่นนั้น เป็นองค์ประกอบสำคัญในทักษะชีวิตที่เด็กๆ ทุกคนต้องมี และเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรจะเริ่มปลูกฝังให้เกิดขึ้นในตัวลูกตั้งแต่ยังเด็ก เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทักษะสำคัญด้านอื่นๆ ทั้งการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ในสังคม

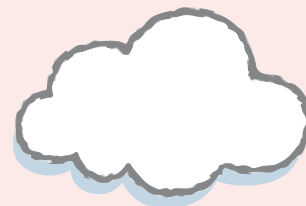
ทักษะชีวิตคืออะไร?

ทักษะชีวิต เป็นคำที่องค์การอนามัยโลกได้บัญญัติขึ้น หมายถึงทักษะที่จะช่วยให้คุณบุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ และความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยส่งเสริมให้คุณคนมีสภาวะสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งสามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมหรือสิ่งแวดล้อมอย่างไรก็ตาม

ความหมายของ 'การรู้จักตัวเอง เข้าใจคนอื่น'

การรู้จักตัวเอง หรือ **การตระหนักรู้ในตัวเอง** หมายถึง ความสามารถในการที่จะค้นหาเพื่อรู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถรู้และเข้าใจตัวเองได้เวลาที่ต้องเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ

การเข้าใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ เพื่อช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน



เด็กจะรู้จัก ตัวเองได้อย่างไร ?

คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยให้เด็กๆ ค้นพบและรู้จักตัวเองได้ด้วยสิ่งเหล่านี้

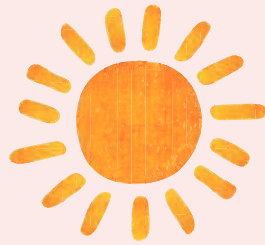
- ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่บวก
- ฝึกเด็กให้มองเห็นข้อดีของตัวเอง
- สร้างกิจกรรมให้เด็กลงมือปฏิบัติด้วยตัวเองจนสำเร็จ
- ฝึกให้เด็กดูแลตัวเอง ผึ่งตัวเอง
- ปล่อยให้เด็กเล่นอย่างอิสระ
- มอบหมายงานบ้านให้เด็กรับผิดชอบ



เข้าใจคนอื่นผ่าน การทำกิจกรรม

การเข้าใจคนอื่น จำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝน เรียนรู้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คุณพ่อคุณแม่ หรือคุณครู โดยเด็ก ๆ จะเรียนรู้การเข้าใจคนอื่นผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่เขาได้ลงไปมีส่วนร่วมปฏิบัติด้วยตัวเขาเอง ตัวอย่างกิจกรรม เช่น

- การทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน ๆ
- การเล่นเกมเป็นทีม
- การเข้าค่ายพักแรม
- การช่วยเหลืองานบ้าน
- การทำงานจิตอาสา



IDEAS & TIPS

เวลาที่เด็ก ๆ ทะเลาะกัน เราสอนเขา รู้จักตัวเอง เข้าใจคนอื่นได้



เราสามารถพลิกสถานการณ์ที่เด็ก ๆ ทะเลาะกัน ขัดแย้งกัน มาเป็นแบบฝึกหัดให้เด็กรู้จักตัวเอง เข้าใจคนอื่นได้เช่นกัน ด้วยการใช้คำถาม 5 ข้อนี้กับเด็ก ๆ ที่ขัดแย้งกัน โดยการแยกถามทีละคน

- 01 จากเหตุการณ์นี้ หนูได้ทำอะไรบ้าง ที่ทำให้ความขัดแย้งเพิ่มมากขึ้น ?
- 02 มีอะไรบ้างที่คิดว่าจะทำให้ความขัดแย้งนี้เพิ่มมากขึ้น แต่หนูไม่ได้ทำ ?
- 03 ถ้าย้อนเหตุการณ์มาเริ่มใหม่ได้ หนูจะพูดหรือทำสิ่งที่ต่างจากที่เกิดขึ้นนี้หรือไม่ ? อย่างไร ?
- 04 ครั้งหน้าถ้ามีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นอีก หนูจะทำหรือพูดแตกต่างออกไปอย่างไร ?
- 05 ลองคิดเรื่องนี้จากมุมมองของเพื่อน (หรือพี่ น้อง ฯลฯ คนที่เป็นคู่ขัดแย้งของเด็ก) ถ้าหนูเป็นเขา หนูจะพูดหรือทำอย่างไร ?

เมื่อเด็ก ๆ ได้ครุ่นคิด 5 คำถามนี้ จะสงบและมีสติมากยิ่งขึ้น เขาจะเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่น มีจิตใจที่เมตตากรุณาและคิดถึงใจผู้อื่นมากขึ้น



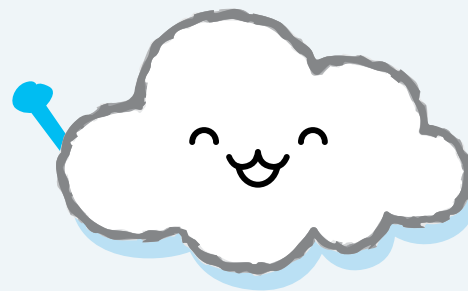
CHECKLIST 4

แบ่งปันและ ช่วยเหลือ

ปลูกฝังเมล็ดพันธุ์แห่งความดีลงในหัวใจของเด็ก
ผ่านการรู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น
นี่คือพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อการบ่มเพาะ
สร้างภูมิดีให้กับเด็กอย่างถาวรและยั่งยืน

ยุคนี้เรามักได้ยินแต่ข่าวร้ายมากกว่าข่าวดี จนคุณพ่อคุณแม่ออกจะประหลาดใจ ว่าลูกๆ ของเราจะเติบโตมาอย่างไรในสังคมเช่นนี้ เราคงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนทั้งสังคมได้ แต่เราเริ่มต้นได้ที่จุดเล็กๆ ที่ลูกของเรา ครอบครัวของเรา

การสอนให้เด็กเห็นอกเห็นใจคนอื่น รู้จักการแบ่งปัน การช่วยเหลือคนอื่นๆ ในสังคมตั้งแต่ยังเป็นเด็ก จะเป็นสิ่งที่ดีที่จะช่วยกล่อมเกลาลึกลับใจของเราให้อ่อนโยน เกิดเป็นภูมิคุ้มกันที่จะช่วยให้ลูกของเราสามารถปรับตัว ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้คนที่หลากหลายในสังคมได้อย่างมีความสุข



‘วัยเรียน’ เหมาะที่สุดในการเรียนรู้เรื่องการแบ่งปัน

มีการศึกษาพบว่า วัยเรียน เป็นวัยที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกเรื่องของการแบ่งปันเมื่อเทียบกับเด็กในช่วงปฐมวัย โดยสถิติพบว่า

 เด็กอายุ 4 – 6 ปี มีพฤติกรรมการแบ่งปัน คิดเป็น 33%

 เด็กอายุ 7 – 10 ปี มีพฤติกรรมการแบ่งปัน คิดเป็น 77%

เห็นไหมคะว่า วัยของลูกเราเหมาะที่สุดๆ ในการฝึกเรื่องของการแบ่งปัน เพราะฉะนั้น อย่าปล่อยให้โอกาสทองอย่างนี้ผ่านพ้นไปโดยเปล่าประโยชน์นะคะ



เกิดอะไรขึ้นบ้าง? เมื่อเด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะ 'แบ่งปัน' และ 'ช่วยเหลือผู้อื่น'

- ✓ เรียนรู้ เข้าใจจิตใจ อารมณ์ของตัวเอง
- ✓ รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตัวเอง
- ✓ เรียนรู้ เข้าใจจิตใจ ความรู้สึกของผู้อื่น
- ✓ มีน้ำใจ จิตใจอ่อนโยน ยุติธรรม
- ✓ ภาควุฒิใจในตัวเอง
- ✓ มีความสุข เห็นคุณค่าของการทำความดี
- ✓ กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวกด้านอื่น ๆ



IDEAS & TIPS

เคล็ดลับฝึกให้ลูกรู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือคนอื่น

- ☆ มอบความรักความอบอุ่นให้ลูก มีกิจกรรมในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ (ความรักจะเป็นพื้นฐานก่อเกิดพฤติกรรมที่ดี)
- ☆ สอนพฤติกรรมแบ่งปันผ่านเรื่องราวในชีวิตประจำวัน ผ่านสื่อการ์ตูนเรื่องเล่า
- ☆ แสดงพฤติกรรมแบ่งปันเป็นตัวอย่างให้กับลูก
- ☆ สร้างกิจกรรมให้ลูกได้แบ่งปันหรือช่วยเหลือคนอื่น เช่น การรวบรวมของไปบริจาค การทำงานจิตอาสาฯ
- ☆ ชวนลูก ๆ คุยสะท้อนถึงความรู้สึกจากการได้แบ่งปันช่วยเหลือคนอื่น
- ☆ ชื่นชมลูก เมื่อลูกแบ่งปันหรือช่วยเหลือคนอื่น ให้ลูกภาคภูมิใจ

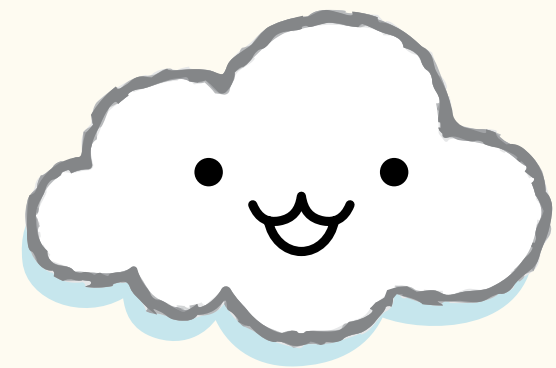


CHECKLIST 5

เด็กน้อย 2 บุคลิก



น่าแปลกใจเหลือเกิน
ลูกเราอยู่บ้านเรียบร้อย อยู่โรงเรียนกลับแสนซน
ลูกเราอยู่บ้านขี้อายเก็บตัว อยู่โรงเรียนกล้าแสดงออก
ลูกเราอยู่บ้านงอแง อยู่โรงเรียนกลับเป็นเด็กดีตัวอย่าง
แบบนี้...ลูกเรามีปัญหาหรือเปล่านะ?



เมื่อลูกเป็นเด็ก 2 บุคลิก

มีคุณพ่อคุณแม่หลายครอบครัวสุดแสนจะกลุ้มใจ เมื่อลูกน้อยกลอยใจของเรา อยู่บ้านกับโรงเรียนมีบุคลิกแตกต่างกันเสียจริง สิ่งที่เกิดขึ้นในหลายๆ ครอบครัว มักจะเป็นว่า เวลาอยู่ที่บ้านให้ลูกเก็บของเล่น อาบน้ำ กินข้าว ทำตามคำสั่งแต่จะอย่างดู จะยากเย็นเสียเหลือเกิน แต่พอไปอยู่โรงเรียน คุณครูกลับบอกว่าลูกๆ ของเราทำได้ ทุกอย่าง ไม่มีปัญหา

เหตุผลเรื่องนี้คืออะไร ? ลองมาตั้งคำถามและหาคำตอบกันสักหน่อยดีกว่า



พื้นที่แห่งความไว้วางใจ และการรับฟัง

ความจริงแล้วเรื่องนี้อาจมีหลายเหตุผล หลายบริบทที่แตกต่างที่ คุณพ่อคุณแม่ต้องสังเกต เด็กแต่ละคนอาจมีเหตุผลของพฤติกรรมที่ แตกต่างกันไป แต่สาเหตุหนึ่งที่มีเกิดขึ้นบ่อยๆ ก็คือ ความแตกต่างระหว่างเงื่อนไขของการแสดงออก พื้นที่แห่งความไว้วางใจและการรับ ฟังที่แตกต่างระหว่างบ้านกับโรงเรียน


หากลูกอยู่บ้านไม่ค่อยพูด แต่ไปกล้าแสดงออกที่โรงเรียน บางที คุณพ่อคุณแม่อาจต้องทบทวนถึงสัมพันธภาพในครอบครัวระหว่างกัน คุณกอดลูก ทำกิจกรรม พูดคุย รับฟังลูกอย่างตั้งใจครั้งสุดท้ายเมื่อไร ?


หากลูกสุดแสนจะงอแงไร้ระเบียบที่บ้าน แต่กลับทำทุกอย่างได้ เรียบร้อยที่โรงเรียน บางทีเราอาจจะต้องทบทวนว่า เมื่ออยู่ที่บ้าน เรา เคยฝึกวินัยลูกในเชิงบวกอย่างจริงจังหรือไม่ ? เรามักตัดปัญหาความ วุ่นวายและปัญหาทางอารมณ์ด้วยการช่วยทำทุกอย่างแทนลูก หรือเปล่า ?

แน่นอนค่ะ ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น ไม่ใช่แค่คุณพ่อคุณแม่ที่ไม่ สบายใจ แต่ลึกๆ ลงไปในใจของเด็กๆ ก็คงมีความขัดข้อง ไม่สบายใจอยู่ ด้วยเช่นเดียวกัน เรามาช่วยเด็กๆ ของเราในเรื่องนี้กันดีกว่าค่ะ

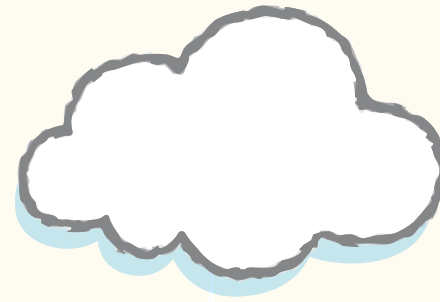


อยากชวนคุณพ่อคุณแม่มาสร้าง **'พื้นที่แห่งความไวใจ'** และ **'พื้นที่แห่งการรับฟัง'** ให้เกิดขึ้นในครอบครัวของเรา ทั้ง 2 พื้นที่นี้ไม่จำเป็นต้องอาศัยการซื้อหาอะไรให้เปลืองสตางค์เลย เพียงแต่อาศัยความรักและกำลังใจจากคุณพ่อคุณแม่ มอบให้กับเด็กๆ อย่างสม่ำเสมอเท่านั้นเอง

 **พื้นที่แห่งความไวใจ** เกิดขึ้นได้จากการทำกิจกรรมร่วมกับลูกอย่างสม่ำเสมอ สบตา ยิ้ม กอด กล่าวชื่นชมลูกเมื่อลูกทำสิ่งที่ดี ไม่เอาแต่คอยจับผิด ต่อว่าในสิ่งที่ลูกทำพลาด แต่ให้กำลังใจและแสดงออกให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่พร้อมที่จะสนับสนุนและอยู่ข้างลูกเสมอ

 **พื้นที่แห่งการรับฟัง** เกิดขึ้นได้เมื่อคุณพ่อคุณแม่ตั้งใจรับฟังลูกด้วยใจ ไม่ใช่เพียงแค่ว่า ทุกครั้งที่ลูกพูดตั้งใจฟังเขาจะ อย่าเพิ่งตัดสินผิดถูก เปิดพื้นที่เปิดโอกาสให้เขาได้กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นในแบบที่เขารู้สึก แบบที่เขาเป็นจริงๆ เมื่อเด็กสัมผัสได้ว่าพ่อแม่ตั้งใจฟังเขาจริงๆ เขาจะรู้สึกว่าเขามีคุณค่า มีความสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวอย่างแท้จริง

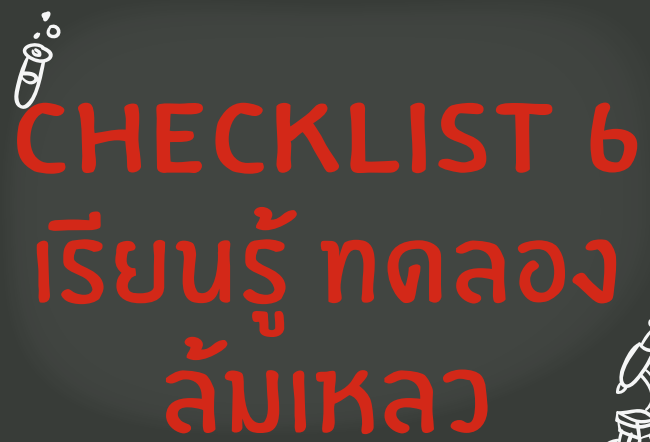
ทั้งพื้นที่แห่งความไวใจและพื้นที่แห่งการรับฟัง เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็ก ให้เขากล้าที่จะพูด คิด แสดงออกในสิ่งที่ดี แสดงออกในสิ่งที่ตัวเขาเป็น ในทุกพื้นที่ (ไม่ว่าจะที่บ้านหรือที่โรงเรียน) ด้วยความรู้สึกมั่นใจและภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเองได้อย่างแท้จริง



IDEAS & TIPS

เปลี่ยนตัวเองเป็นพ่อแม่ที่ลูกไว้วางใจ

- รู้จักข้อดี จุดเด่นของลูก
- ยอมรับ ชื่นชมลูกในแบบที่เขาเป็น
- รับฟัง พูดคุยอย่างมีสติ ไม่ใช้อารมณ์
- ไม่โกหก รักษาสัญญา
- มีกิจกรรมร่วมกันสม่ำเสมอ
- แสดงออกให้รู้ว่า พ่อแม่ไว้วางใจลูกเสมอ



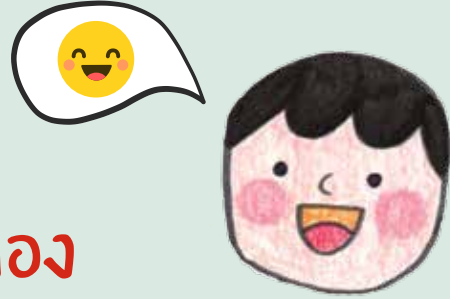
CHECKLIST 6
เรียนรู้ ทดลอง
ล้มเหลว



ล้มบ้างก็ได้...แพ้บ้างก็ได้
เวลาเห็นเด็กๆ ทำอะไรแล้วผิดพลาด ล้มเหลว
อย่าเพิ่งคิดว่าเป็นเรื่องแย่อะไรเลย
มันเป็นเพียงแค่บันไดก้าวหนึ่งของความสำเร็จในอนาคต
คนเราจะก้าวถึงความสำเร็จที่แท้จริงได้อย่างไร
ถ้าไม่เคยเรียนรู้จากความล้มเหลวในชีวิต



ให้เด็กเรียนรู้ ทุกกระบวนการด้วยตัวเอง



ช่วงวัยเรียนเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของการจดจำและเรียนรู้ แต่การจดจำและเรียนรู้ นั้นไม่ควรจำกัดเพียงการท่องจำหรือหัดอ่านจากตำรา แต่ควรเป็นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่เด็กๆ ได้มีโอกาสลงมือทำเองทั้งกระบวนการ



แต่ช้าก่อน ! ถึงแม้ว่าผลสุดท้ายของกระบวนการทั้งหมดที่เด็กได้ลงมือทำ จะลงเอยด้วยความล้มเหลว ก็ไม่ใช่เรื่องแย่หรือเลวร้ายแต่อย่างใดนะคะ ตรงกันข้ามความล้มเหลวนั้นแหละคะ ที่จะเป็นครูที่ดีเยี่ยม ให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้และก้าวสู่ความสำเร็จได้ในอนาคต

มากกว่าผลลัพธ์คือ 'กระบวนการ'

ทุกๆ ครั้งที่เด็กตัดสินใจที่จะลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขอให้คุณพ่อคุณแม่ตระหนักว่า ผลสุดท้ายของสิ่งที่เด็กทำไม่ใช่เรื่องสำคัญเลย สิ่งสำคัญคือ 'ระหว่างทาง' ต่างหาก ที่ลูกๆ ของเราจะได้เรียนรู้ ไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลว หากได้ลงมือคิดและทำด้วยตัวเอง เขาจะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ต่อไปนี้ อย่างแน่นอน

- ความคิดริเริ่ม (กล้าคิด)
- ความคิดหลากหลาย (มองหาวิธีการมากกว่า 1 วิธี)
- ความคิดเชื่อมโยง (ตามลำดับ เป็นเหตุเป็นผล)
- ความคิดวิเคราะห์ (คิดอย่างรอบด้าน)
- การกล้าตัดสินใจ
- ความพยายาม ความอดทน
- การเผชิญหน้ากับปัญหาอุปสรรค
- ความรับผิดชอบ (ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร)
- การรับมือกับความผิดหวัง
- ความภาคภูมิใจในตัวเอง

สำคัญที่สุดคือ 'โอกาส'

ขอโอกาสให้เด็กของเราได้ลองเรียนรู้ด้วยตัวเอง

ขอโอกาสให้เด็กของเราได้ผิดพลาด

คุณพ่อคุณแม่อย่าเพิ่งผลิผลามเข้าไปช่วยเขาเร็วจนเกินไป
ให้โอกาสเด็กได้ล้มแล้วลุกด้วยตัวเขาเอง

เพราะวันหนึ่งเขาเจออุปสรรคในชีวิต
ในวันที่เขาอาจไม่มีคุณพ่อคุณแม่อยู่ข้างกาย

เด็กของเราจะได้ก้าวไปถึงความสำเร็จได้ด้วยตัวเอง
อย่าง 'มั่นคง' และ 'แข็งแกร่ง'



IDEAS & TIPS

แรงบันดาลใจจาก โทมัส เอดิสัน

ก่อนที่ โทมัส เอดิสัน จะคิดค้นหลอดไฟได้สำเร็จ เขาผ่านการผิดพลาดมานับ
ครั้งไม่ถ้วน แต่เขาไม่เคยท้อ โทมัส เอดิสัน กล่าวกับผู้ช่วยของเขาว่า

**“เรายังไม่ล้มเหลว เรารู้มากกว่าใคร ๆ ในโลกในเรื่องนี้ และเรายังรู้อีก
ว่ามี 700 วิธีที่ไม่ควรทำ อย่าเรียกว่า
ความผิดพลาด แต่ให้เรียกว่า เป็นการเรียนรู้”**

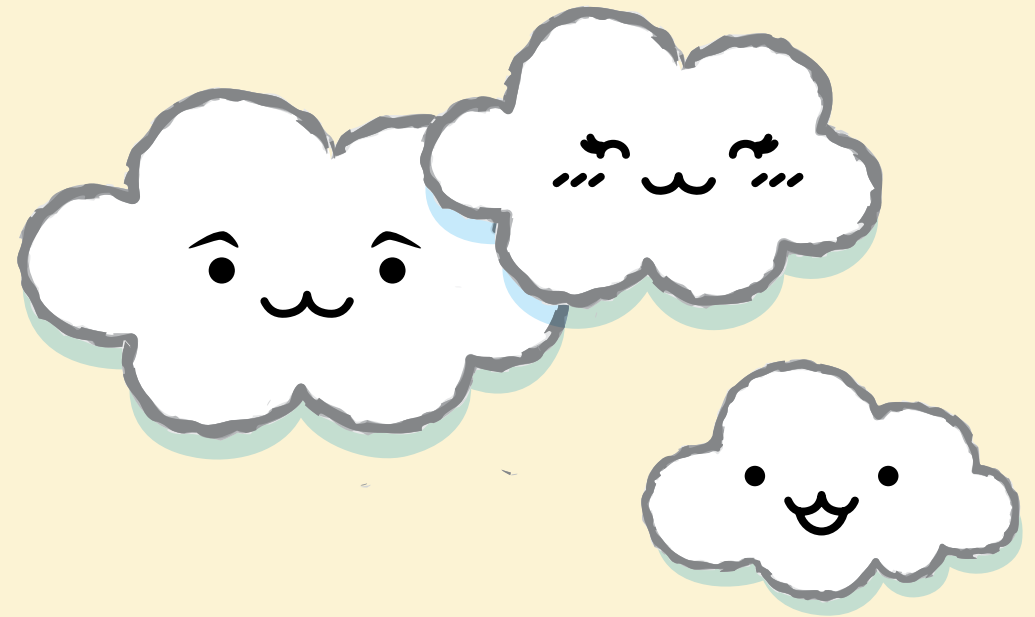
เพราะฉะนั้น ขออย่าได้กังวลใจเวลาลูกเราทำสิ่งผิดพลาด เพราะเขากำลังอยู่
ในกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในอนาคตต่างหากค่ะ



ยังจำคำกล่าวสอนใจตั้งแต่สมัยคุณพ่อคุณแม่ยังเด็กได้ไหมคะ ?

“วินัย เริ่มต้นขึ้นที่บ้าน”

ขอยืนยันว่าคำนี้ไม่เคยล้าสมัย และยังใช้ได้ดีจนถึงปัจจุบันนี้
มาฝึกวินัยให้ลูกของเรากันดีกว่าค่ะ





เด็ก ๆ ได้อะไร จากการฝึกวินัย

- ☆ เกิดความรู้สึกมั่นคงในจิตใจ
- ☆ รู้จักการวางแผน
- ☆ ทำงานได้ลุล่วง สำเร็จ
- ☆ รู้จักความรับผิดชอบ
- ☆ สร้างทักษะการเข้าสังคมที่ดี

งานบ้าน ยาวพิเศษเรื่องวินัย

สื่อ ที่ดีที่สุดที่让孩子เริ่มต้นเรียนรู้เรื่องวินัย คือ งานบ้าน

พื้นที่ ที่ดีที่สุดที่让孩子เริ่มต้นเรียนรู้เรื่องวินัย คือ บ้านของเราเอง

เมื่อเด็ก ๆ เติบโตมาถึงช่วงวัยเรียน คุณพ่อคุณแม่หลายครอบครัวอาจจะมัวที่จะมุ่งเน้นเด็กไปกับการฝึกฝนเรื่องของวิชาการต่างๆ ในโรงเรียน จนทำให้หลงลืมที่จะให้ลูกของเรารับผิดชอบการทำงานบ้าน โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่กีดขวางหรือทำให้ลูกๆ เหนื่อย เป็นภาระจนทำให้เรียนวิชาการได้ล่าช้า

แต่จริงๆ แล้วการมอบภาระงานบ้านให้ลูกรับผิดชอบในปริมาณที่เหมาะสม และเหมาะกับวัยของเด็ก กลับเป็นการส่งผลดีมากกว่า เพราะการทำงานบ้านเป็นการฝึกวินัยให้เรียนรู้เรื่องของการทำงานกับความรับผิดชอบ การจัดสรรเวลาในการทำงานให้เหมาะสม ซึ่งเป็นพื้นฐานในการสร้างวินัยในชีวิตให้กับเด็ก



‘งานบ้าน’ เป็นมากกว่า ‘งานบ้าน’

“ให้เด็กทำงานบ้าน มีใช้เพื่องานบ้าน
แต่เพื่อให้ลูกพัฒนาตัวตน เพราะงานบ้านเป็นของไม่สนุก
การทำงานที่ไม่สนุกจนเสร็จ คือการควบคุมตนเอง
สร้างความสามารถทนลำบากก่อนประสบผลสำเร็จ
เด็กจะดูแลตัวเองได้ และประสบความสำเร็จในชีวิต”

- นพ. ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ -



IDEAS & TIPS

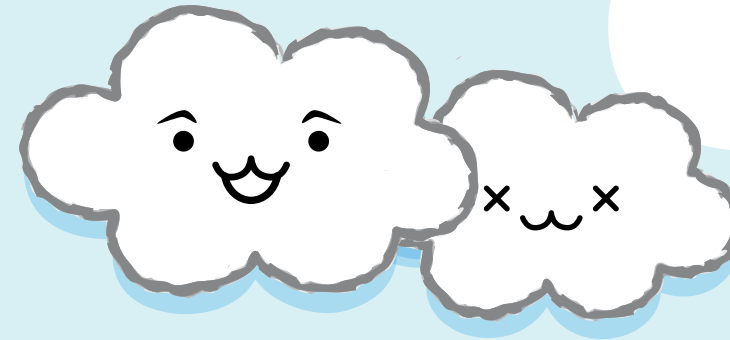
8 เทคนิค ฝึกวินัยให้ได้ผล

1. หาข้อตกลงร่วมกัน
2. พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี
3. มีความสม่ำเสมอ
4. ไม่นำเด็กมาเปรียบเทียบกัน
5. ให้เด็กรู้แผนงานของเขาในแต่ละวัน
6. ติดตามต่อเนื่อง
7. ชื่นชมให้กำลังใจ
8. ยึดหยุ่นได้ตามสถานการณ์

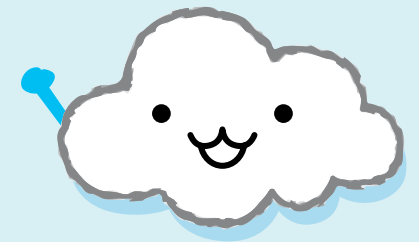
๐๐

CHECKLIST 8

'รับฟัง' ไม้ตาย สลายดื้อ

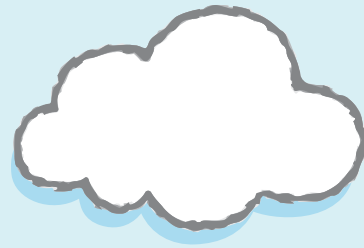


ลูกเราทำไมดื้อจังเลย
ดื้อเจียบ ดื้อเสียงดัง ดื้อแพ่ง สารพัดอาการดื้อ
แถมบางทียังต่อต้านอีกต่างหาก
แบบนี้โตขึ้นจะแยไหมเนี่ย ???



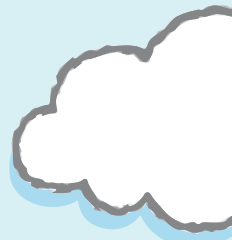
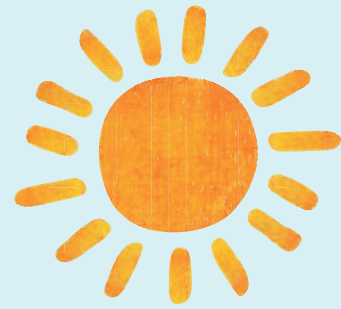
ทำความรู้จัก เด็กดื้อกันก่อน

คำว่า ‘เด็กดื้อ’ เป็นคำในแง่ลบ เป็นคำที่ผู้ใหญ่มักใช้เหมารวม เรียกพฤติกรรมของเด็กที่ไม่เป็นไปตามสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องการ พฤติกรรมที่เด็กไม่เชื่อฟัง พฤติกรรมที่เด็กไม่ทำตามผู้ใหญ่สั่ง พฤติกรรมที่เด็กต่อต้านผู้ใหญ่ ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงแล้ว สาเหตุของพฤติกรรมต่างๆ ของเด็กที่เป็นปัญหาทั้งหมด อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุต่างๆ ที่ไม่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุที่มาจากพัฒนาการตามธรรมชาติของเด็กในวัยนั้นๆ การควบคุมอารมณ์และการควบคุมร่างกายที่ยังทำได้ไม่เต็มที่ ไปจนถึงความคาดหวังของพ่อแม่ที่ไม่สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก



เมื่อพ่อแม่เกิดคำตัดสินขึ้นในใจ
เหมารวมปัญหา ตราหน้าเด็กว่า ‘ดื้อ’
เมื่อนั้นอาจทำให้เรามองข้ามบางสิ่ง
ไม่ทันเปิดใจรับฟังบางอย่าง
สุดท้ายด้วยความไม่เข้าใจ
ผลสมกับการแก้ไขปัญหาแบบผิดๆ

ก็อาจกลายเป็นว่า...
เรากำลังสนับสนุนให้ลูกเกิดปัญหาจริงๆ ไปโดยไม่ตั้งใจ



อยากให้ลูกฟัง พ่อแม่ต้องฟังก่อน

เมื่อไรก็ตามที่เกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสม คุณพ่อคุณแม่ต้องควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้ได้ ไม่แสดงอาการโกรธเกรี้ยวตอบโต้ เรื่องนี้สำคัญมาก เพราะจะเป็นแบบอย่างให้กับเด็กอย่างชัดเจนที่สุดในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ สิ่งที่ได้คือการส่งสัญญาณบอกเด็กให้รู้ว่าพฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งที่ผิด และเด็กต้องหยุด

เมื่อลูกนิ่งสงบแล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรชวนลูกมารับฟังด้วยกัน ขอเน้นย้ำว่า **'รับฟังด้วยใจ'** นั่นคือไม่ได้รับฟังด้วยหู หรือรับฟังด้วยสมองที่เต็มไปด้วยความคิดเห็นของคุณพ่อคุณแม่ การรับฟังด้วยใจคือรับฟังจริงๆ รับฟังด้วยความเมตตากรุณา ด้วยความรัก ไม่ด่วนตัดสินเด็กไปก่อนล่วงหน้าว่าผิดหรือถูก ฟังจนจบโดยไม่ขัด การฝึกรับฟังด้วยใจนี้ นอกจากคุณพ่อคุณแม่จะเข้าใจลูกๆ มากขึ้นแล้ว ยังเป็นแบบอย่างที่ดี ให้เด็กๆ รู้จักการเป็นผู้ฟังที่ดีไปด้วยพร้อมกัน

IDEAS & TIPS

ปราบเด็กดื้อด้วย 'ความรัก'

- ✓ แสดงมุมมองของคุณพ่อคุณแม่ให้ชัดเจน
- ✓ สังเกต ตั้งคำถาม และรับฟัง
- ✓ ทำความเข้าใจ
- ✓ แสดงออกด้วยความเมตตาเห็นอกเห็นใจ

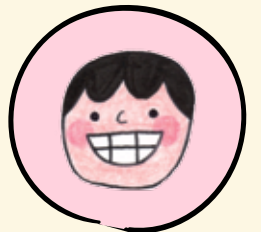


CHECKLIST ๑

จับถูกมากกว่า จับผิด



ไม่มีใครชอบถูกจับผิด ตำหนิ กล่าวโทษ
ใครๆ ก็อยากได้รับคำชื่นชม กำลังใจ
ลองเอาวิธีนี้มาช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กๆ
จะช่วยสร้างให้เด็กๆ เกิดภูมิคุ้มกันทางใจที่ดี
พฤติกรรมก็จะดีตามไปด้วยเช่นกัน



จับถูก หรือ จับผิด คุณพ่อคุณแม่เลือกได้ ด้วยตัวเอง

จับถูก = การมองโลกเชิงบวก

จับผิด = การมองโลกเชิงลบ

ในความสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันในครอบครัว คุณพ่อคุณแม่สามารถเลือกได้ว่า จะมองพฤติกรรมของลูกๆ ในมุมมองเชิงบวก คือการจับถูก หรือจะเอาแต่เพ่งมองพฤติกรรมปัญหาของลูกในมุมมองเชิงลบหรือการจับผิด



การจับถูก และ การจับผิด ส่งผลกับเด็ก ๆ ต่างกันอย่างไร?

การจับถูก คือ การชื่นชม ส่งเสริม ให้กำลังใจพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมของเด็ก จะช่วยให้เด็กรู้สึกภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าของตัวเอง และจะเป็นแรงกระตุ้นให้เด็ก ๆ อยากทำพฤติกรรมนั้นๆ มากยิ่งขึ้น ขยายไปถึงพฤติกรรมที่ดีในด้านอื่นๆ อีกด้วย

การจับผิด คือ การมองแต่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา บ่นว่าตำหนิ กล่าวโทษ จะทำให้เด็กเกิดการป้องกันตัวเองโดยอัตโนมัติ เริ่มปกปิดตัวเอง ถอยห่างออกจากครอบครัว เมื่อเจอปัญหาจะไม่ปรึกษาผู้ใหญ่ หาวีธีลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง นำสู่ปัญหาอื่นๆ เช่น การพึ่งพายาเสพติด ปัญหาพฤติกรรมรุนแรงด้านอื่นๆ ตามมา

ใช้ธรรมะสลายอธรรม

เราสามารถใช้อารมณ์ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีปัญหา รวมถึงส่งเสริมกระตุ้นให้เด็ก ๆ มีพฤติกรรมที่ดีด้านต่างๆ เปรียบเหมือนการใช้น้ำดีไล่น้ำเสีย หรือใช้ธรรมะขับไล่อธรรมนั่นเอง

เพราะฉะนั้นเวลาที่เด็ก ๆ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เราไม่จำเป็นต้องใช้วิธีดุด่าหรือตวาดกราดเกรี้ยว หรือตำหนิ การทำแบบนี้ไม่มีประโยชน์เลย คุณพ่อคุณแม่ควรจะฝึกเฉยต่อพฤติกรรมด้านลบนั้น เป็นการส่งสัญญาณว่าการกระทำของเด็กเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ควรต้องหยุด

สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรกระทำคือการจับลูก พยายามมองหาสิ่งที่เด็กทำได้ดี แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ ธรรมดาๆ เช่น การช่วยทำงานบ้าน ดูแลน้อง แบ่งขนมให้กับเพื่อนๆ ชื่นชม ให้กำลังใจ แสดงออกอย่างเปิดเผยว่าเรามีความสุข มีความภาคภูมิใจในพฤติกรรมของเขา

สิ่งเหล่านี้จะทำให้ภูมิตึกเกิดขึ้นในเด็ก ดอกไม้แห่งความสุขในใจของเด็กจะเบ่งบาน ใครๆ ก็อยากมีความสุข เด็กๆ ก็เช่นเดียวกัน ขอให้เชื่อว่าเด็กทุกคนอยากเป็นคนดี เมื่อเด็กเห็นคุณค่าในตัวเอง เขาจะค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองให้คิดดี พูดดี ทำดี และในท้ายที่สุด เราจะได้เด็กที่เป็นคนดีและมีความสุข



IDEAS & TIPS


5 เทคนิคเสริมแรงบวก

1. สนับสนุนเมื่อพบทักษะและความสามารถที่เด็กทำได้ดี
2. เป็นที่ปรึกษาที่ดี ให้คำแนะนำที่ชัดเจน มีเหตุผล
3. สนับสนุนให้เด็กได้ทำในสิ่งดี ๆ ที่เขาอยากทำ
4. หาพื้นที่ สร้างโอกาสให้เด็กได้ทำความดี
5. ชวนเด็กพูดคุย สะท้อนความรู้สึกจากการทำความดี



CHECKLIST 10

อย่าลืมอ้อมกอด และกำลังใจ



พอเด็กๆ มาถึงวัยเรียน
คุณพ่อคุณแม่มักจะเผลอคิดว่าเด็กโตแล้ว
หลายครอบครัวเริ่มแสดงความรักต่อกันน้อยลง
กอดกันน้อยลง บอกรักกันน้อยลง

ทั้งที่ความจริงแล้ว....
เด็กวัยเรียนทุกคนยังต้องการการบอกรัก
ยังต้องการอ้อมกอดของคุณพ่อคุณแม่
เหมือนกับตอนที่เขาเป็นเด็กตัวน้อย
...เหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง...



พ่อแม่ คือ สิ่งที่ดีที่สุดในลูก

เคยมีการสำรวจเด็ก ๆ วัยเรียน ว่าพวกเขามีความสุขกับอะไรมากที่สุด ผลปรากฏว่าอันดับ 1 ที่เด็ก ๆ ตอบ ไม่ใช่ของเล่น ขนม เกมคอมพิวเตอร์ แต่คือ 'เวลาที่ได้อยู่กับคุณพ่อคุณแม่' รวมไปถึงบรรยากาศดี ๆ ที่ได้ใช้กับพี่น้อง ญาติสนิท และคนในครอบครัว

ดังนั้น อย่างกังวลใจนะคะ ว่าเราจะต้องมีเงินมาก ๆ เพื่อมาซื้อสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้ลูก ขอให้มั่นใจว่าไม่มีสิ่งไหนเลยที่จะมาแทนที่ความรักความอบอุ่นจากคุณพ่อคุณแม่ที่มีต่อลูกได้แน่นอนคะ

เพราะ **พ่อแม่** คือสิ่งที่ดีและสำคัญที่สุด ที่จะเป็นแบบอย่าง สอน สุนทน ส่งเสริมให้ลูกของเราเรียนรู้ที่จะเติบโตเป็นคนที่ดี ทำดี พูดดี เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติ



ครอบครัว คือ พื้นที่แห่ง ความรักและกำลังใจ

ถ้าจะมองหาพื้นที่ที่เด็ก ๆ รู้สึกมั่นคง ปลอดภัย มีความสุข ก็คงไม่มีพื้นที่ไหนในโลกเทียบได้กับ '**พื้นที่ของครอบครัว**' และโปรดอย่าเข้าใจว่า พื้นที่ของครอบครัวจะหมายถึง การมีบ้านหลังใหญ่ พื้นที่เยอะ ๆ เฟอร์นิเจอร์หรูหราราคาแพง

แต่พื้นที่ของครอบครัวที่แท้จริง คือพื้นที่ที่เต็มไปด้วยความรักและกำลังใจจากทุกคนในครอบครัว เป็นพื้นที่ที่เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคน ได้มีโอกาสคิด พูด แสดงออกได้อย่างอิสระ ปลอดภัยและสร้างสรรค์ บนพื้นฐานของความเมตตา เคารพ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน

พื้นที่ของครอบครัวนี้เอง ที่จะส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้กับเด็กในวัยเรียน ให้เขากล้าที่จะคิดริเริ่ม ลองทำ เผชิญหน้ากับอุปสรรค วิเคราะห์ แก้ไขปัญหา จนสามารถทำงานสำเร็จลุล่วงได้อย่างภาคภูมิใจ

พลังแห่งความรัก คือ ภูมิดี ที่จะติดปีก บินให้ลูกออกไปเผชิญ โลกกว้าง

สื่อดี คือพ่อแม่ **พื้นที่ดี** คือพื้นที่แห่งความรักของครอบครัว จะเกื้อหนุนและส่งเสริมให้เกิด **ภูมิดี** ในตัวของเด็กๆ ทุกคน วัยเรียนเป็นวัยแห่งการบ่มเพาะและเรียนรู้ที่สำคัญของชีวิต ประสบการณ์ที่เด็กได้เรียนรู้และสัมผัสในวัยนี้ จะเป็นเหมือนเมล็ดพันธุ์ที่ดีของชีวิต ต้นไม้ที่มีเมล็ดพันธุ์ที่ดี ย่อมเติบโตเป็นต้นไม้ที่แข็งแรงฉันใด เมล็ดพันธุ์แห่งชีวิตที่ดี ก็ย่อมออกดอกผลเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งกายและใจฉันนั้น

อีกไม่กี่ปี...ลูกตัวน้อยของเราก็จะพ้นจากวัยเรียน ก้าวสู่วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่เป็นลำดับต่อไป โลกอันกว้างใหญ่ยังคงเปิดกว้างรอให้ลูกเราได้เรียนรู้อย่างไม่วันจบ ขอให้เชื่อมั่นว่า**พลังรักและกำลังใจ**ของพ่อแม่ จะเป็นลมใต้ปีกที่ช่วยเกื้อหนุนให้ลูกของเราโบยบินออกไปในโลกกว้างได้อย่างปลอดภัย แข็งแกร่ง และมีความสุขอย่างแท้จริง

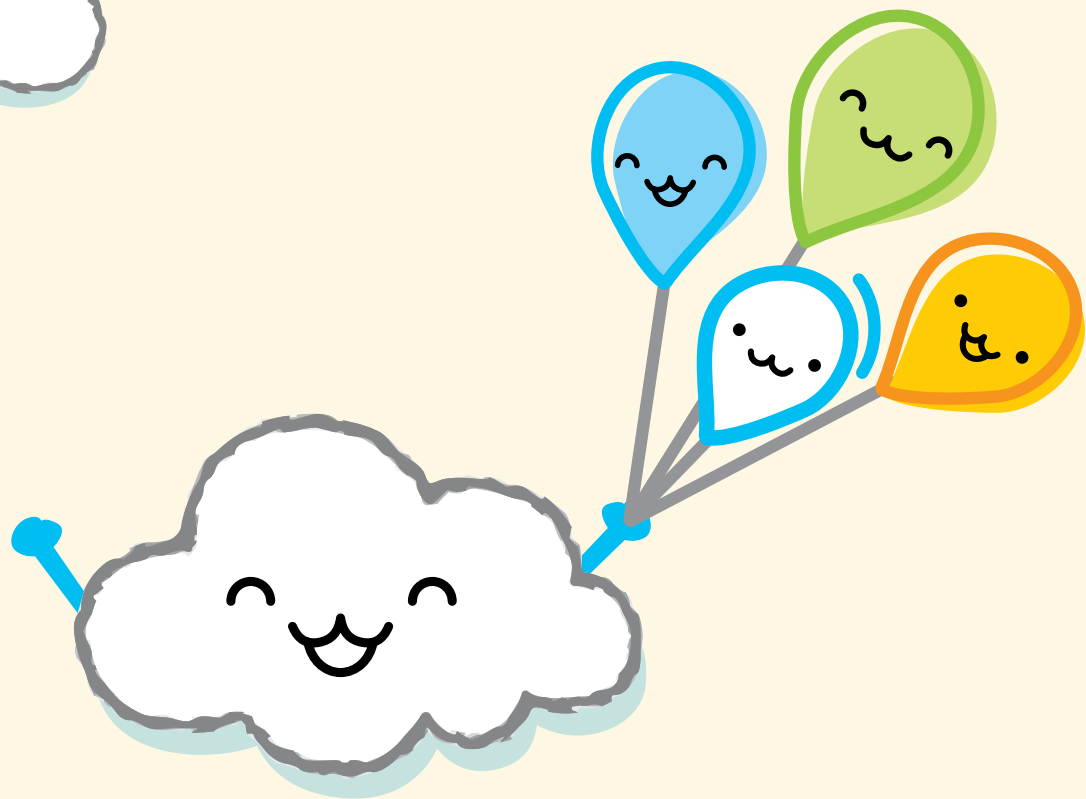


IDEAS & TIPS

รักแล้วต้องแสดงออก

พ่อแม่ทุกคนรักและปรารถนาดีต่อลูก แต่น่าเสียดายที่เด็กๆ หลายคนไม่เคยได้รับรู้ว่าคุณพ่อคุณแม่รักและห่วงใยเขาขนาดไหน ช่องว่างนี้เติมเต็มได้ ด้วยการแสดงออกให้ลูกได้รู้ ซึ่งทำได้หลายวิธีค่ะ

- ♥ กำหนดเวลาคุณภาพของครอบครัว
- ♥ กอดเด็กทุกครั้งเมื่อมีโอกาส
- ♥ ทำกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์
- ♥ บอกรักด้วยคำพูดบ่อย ๆ
- ♥ เอ่ยคำชื่นชมให้ลูกภูมิใจ
- ♥ รับฟังลูกด้วยหัวใจ



ติดตาม **'ความสุข'** ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม
สำหรับเด็กวัยเรียนกันต่อได้ในหนังสือ
"10 CHECKLIST เลี้ยงลูกให้มี 'สุข' ฉบับ วัยเรียน (6 - 12 ปี)"
เล่มที่ 1 : สุขกาย สุขใจ
เล่มที่ 2 : สุขสังคม เท่าทันสื่อ

รู้จักแนวคิด '3 ดี' สร้างสุข

แนวคิด 3 ดี ประกอบด้วย สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นโดย แผนระบบสื่อและวิธีสุขภาวะทางปัญญา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้เด็กได้มีการพัฒนาศักยภาพ เพิ่มโอกาสและการเข้าถึงสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ที่เหมาะสมและสอดคล้องตามวัย ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเกิดภูมิปัญญา เต็มโตเป็นพลเมืองต้นรู้ที่มีคุณภาพและมีความสุขของสังคมไทยต่อไป

สื่อดี

สื่อสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เหมาะสม และสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย

พื้นที่ดี

พื้นที่ที่ทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมออกแบบและใช้ประโยชน์ร่วมกัน ปลอดภัย ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

ภูมิดี

เด็กและครอบครัวมีทักษะในการคิด การวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ เกิดภูมิปัญญาฉลาดรู้ เท่าทันตนเอง เท่าทันสื่อ เท่าทันสังคม

ติดตามแนวคิด 3 ดี เพิ่มเติมได้ที่
WWW.DEKSANGSOOKMEDIA.COM
และ FB : สื่อเด็กสร้างสุข

บรรณานุกรม

สมาคมวิทย์เด็ก เยาวชน และครอบครัว. ผลinghamตามวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สมาคมวิทย์เด็ก เยาวชน และครอบครัว

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข องค์การแพธ. ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา, 2553.

ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช. สอนเด็กให้เป็นคนดี. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัทมาตาการพิมพ์จำกัด, 2557.

“เคยบ้างไหม ที่พูดเปรียบเทียบลูก”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.thaichildrights.org/article/57850>. วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2016.

“สอนลูกให้มีทักษะชีวิต”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก www.taamkru.com.

“การแบ่งปัน Sharing”. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก www.taamkru.com



