

รัฐันอารมณ์คนเป็นพ่อแม่ คำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ถึงแปดขวบ





รู้จักนารมณคนเป็นพ่อแม่ คำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดถึงแปดขวบ



รู้จักอารมณ์คนเป็นพ่อแม่

คำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดถึงแปดขวบ

พิมพ์ครั้งแรก : มีนาคม 2562
จำนวนพิมพ์ : 3,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท ชัคเซสพับลิเคชั่น จำกัด
เรียบเรียง : กษมา สัตยาหุรัักษ์
การ์ตูนประกอบ : ภัทรารุช เจริญธรรมกุล
รูปเล่ม : สติติย์ แหลมกล้า
จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
192 ซอย 8 ถนนเทศบาลนิมิตเหนือ ประชานิเวศน์ 1
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ : 0 2954 2346-7
โทรสาร : 0 2954 2348
อีเมล : famnet@familynetwork.or.th
สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



คำนำ

การดูแลเด็กตั้งแต่เล็กสำคัญมาก เด็กจำเป็นต้องได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ผู้ปกครองที่มีความเข้าใจ ภายใต้อัมพันธภาพที่ดี การได้รับความรัก ความเอาใจใส่ และได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับวัยทั้งในด้านสุขภาพกาย โภชนาการ อารมณ์ จิตใจ ความมั่นคง ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมที่ดี อารมณ์ของพ่อแม่ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากในการเลี้ยงดูเด็ก เพราะเด็กจะได้รับผลกระทบโดยตรงหากพ่อแม่ผู้ปกครองไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้

คู่มือ “รู้ทันอารมณ์ตนเอง” คำแนะนำสำหรับพ่อแม่ในการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดถึง 8 ปี ให้คำแนะนำและข้อควรระวัง เพื่อให้พ่อแม่รู้ทันอารมณ์ตนเอง เพื่อที่จะสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองก่อนรับมือกับพฤติกรรมของลูก หนังสือเล่มนี้ มีคำแนะนำและข้อควรระวังสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดถึง 8 ปี รวม 40 บท

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ และเป็นตัวช่วยที่สำคัญ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเลี้ยงดูเด็ก รวมทั้งช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครองรู้จักอารมณ์ตนเอง ผ่อนคลายและเข้าใจในพฤติกรรมของเด็กมากขึ้น

ฐานิชชา ลิ้มพานิช
ผู้จัดการมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

สารบัญ

ทำอย่างไร ไม่ให้ตะโกนโวยวายใส่เด็ก	8	ทำอย่างไรให้เด็กมีความภูมิใจในตัวเอง	46
3 เรื่องพลาดที่ยังแก้ไขได้ในการเลี้ยงดูเด็ก	10	คำพูดและการกระทำต่อไปนี้ จะส่งผลต่อความมั่นใจของเด็ก	47
4 ขั้นตอนง่ายๆ ใช้รับมือเด็กเวลาโมโห	12	ฟังลูกให้เป็น ทำอย่างไร	48
5 เรื่องที่ไม่จำเป็นต้องทำ สำหรับคนเป็นพ่อแม่	14	“ยอมรับเด็กอย่างไม่มีเงื่อนไข” สำคัญอย่างไร	49
กฎแบบไหนบ้างที่เราควรตั้งไว้ในบ้าน	16	ประโยคแบบนี้ที่เรียกว่า “พูดดีๆ” กับเด็ก	50
7 ข้อควรระวัง สำหรับลูกท้อลูกหลาน “ให้อยู่เงียบๆ คนเดียว”	18	ประโยคแบบนี้ไม่ควรใช้กับเด็ก	51
ความไว้วางใจ สำคัญอย่างไรในครอบครัว	20	ผู้ใหญ่แบบไหนที่เรียกว่า มีความรับฟังชอบต่อเด็ก	52
คิดแบบนี้ คุยไปก็ไม่รู้เรื่อง	22	ผู้ใหญ่แบบไหนที่เรียกว่า ไม่รู้จักความรับฟังชอบ	53
เคล็ดลับช่วยให้คุณเป็นพ่อแม่ที่มีพลังบวก	24	เป็นพ่อแม่ในยุคดิจิทัล อย่างไรดี	54
รู้จักความหมายที่แท้จริงของ “ความเห็นอกเห็นใจ”	25	เปลี่ยนมุมมอง เพื่อทะเลาะกับลูกให้น้อยลง	56
เคล็ดลับของการสร้างวินัยให้เกิดขึ้นกับเด็ก	26	ฝึกพูดประโยคเหล่านี้ไว้ติดปาก ลูกจะได้ติดอกติดใจ	58
หยุดตัวเองได้ก่อนจะโมโหลูก	28	บัญญัติ 10 ประการ ของการเป็นพ่อแม่ที่ดี	60
ดูแลอารมณ์ตัวเองเมื่อโมโห	30	ฝึกเด็กให้รู้จักการจัดระเบียบ	62
รับมืออย่างไรดีเมื่อเด็ก “อาละวาด”	32	เมื่อลูกแสดงอาการหยาบคาย ชวนให้โมโห	64
การเล่นของเด็กสำคัญอย่างไร	34	เสียงหลานอย่างไร ไม่เหนื่อยใจ	66
ข้อคิดในการเลี้ยงดูเด็กเล็กอายุ 1-3 ขวบ	36	รู้จักเด็กแต่ละวัยเพื่อรับมือกับการทะเลาะของเด็ก	68
เตรียมพร้อมตัวเองอย่างไรเมื่อเลี้ยงเด็กอายุ 4-8 ขวบ	38	หาตัวช่วยให้คุณวางมือถือนลง แล้วคุยกับลูกหลานให้มากขึ้น	70
ทำอย่างไรดี เมื่อ...	40	วิธีที่ช่วยสอนลูกให้รู้จักสงบอารมณ์	72
เมื่อเด็กร้องไห้ไม่หยุด	42	วิธีรับมือกับความหงุดหงิด	74
เมื่อเด็กโกหก	44	วิธีรับมือเด็กอย่างสร้างสรรค์ ไม่ทำให้ทุกคนอารมณ์เสีย	76
		สอนให้เด็กมีความเข้าอกเข้าใจ เห็นใจคนอื่นได้อย่างไร	78
		สัญญาณแบบไหนบ้างที่เตือนว่าคุณอาจกำลังเป็นพ่อแม่ที่แย่	80
		3 เรื่องที่พ่อแม่ต้องฝึกเรียนรู้เมื่อลูกกำลังโต	82



การหมั่นพูดคำว่า “รักลูกนะ”

ก็เหมือนการค่อยๆ หยอดเงินใส่กระปุกอารมณ์ให้กับเด็ก
ส่วนการแสดงออกที่ทำให้เด็กมั่นใจว่าเรารักเด็กจริงๆ
ก็คือการคอยให้กำลังใจ การรับฟัง ใช้คำพูดดีๆ กับเด็ก
และใช้เวลาทำกิจกรรมสนุกๆ ด้วยกัน



ทำอย่างไร ไม่ให้ตะโกนโวยวายใส่เด็ก



ทำไมต้องตะโกน

คำตอบสั้นๆ ง่ายๆ ก็เพราะโกรธ โมโห เลยทำให้ต้องขึ้นเสียงดัง แต่รู้หรือไม่ว่า การตะโกนใส่เด็กไม่ช่วยแก้ปัญหาอะไร แม้จะทำให้เด็กเจ็บบ้าง หรือหยุดพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่ ก็แค่ชั่วคราวช่วยยาม ไม่ได้แก่นิสัยเด็กได้จริง อีกทั้งยังเป็นการบ่มเพาะความกลัวให้เกิดขึ้นกับเด็ก และส่งผลให้ความใกล้ชิดสนิทสนมหรือความไว้วางใจระหว่างเรากับเด็กลดน้อยลง

ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กสามารถอารมณ์เสียได้ หรืออาจตะโกนโวยวาย ดุด่าใส่เด็กได้ แต่เมื่อทำไปแล้วต้องขอโทษเด็กทันที แล้วสัญญาว่าจะพยายามไม่ตะโกนใส่อีก เพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่าทุกคนผิดพลาดได้และแก้ตัวได้ แต่ไม่ควรใช้วิธีดุด่าโวยวายเป็นทางออกทุกครั้งที่ต้องการหยุดพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็ก เพราะวิธีนี้ไม่ได้ผล และเด็กจะเรียนรู้ว่าเมื่อถูกโวยวายใส่ ก็ควรจะโวยวายตอบกลับ ส่งผลให้เด็กติดนิสัยแบบนี้ไปจนโต กลายเป็นคนใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลในการแก้ปัญหา

ให้ “เวลาออก” กับตัวเอง

เมื่อรู้ว่ากำลังอยากตะโกน สติกำลังจะหลุด ให้รีบเดินหนีออกมาจากสถานการณ์นั้นโดยเร็ว ออกมายืนห่างๆ และสูดลมหายใจเข้า ออกซ้ำๆ เพื่อให้เรารู้สึกสงบ การทำเช่นนี้ยังเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กถึงวิธีการจัดการควบคุมอารมณ์ตนเองไว้

พูดคุยถึงอารมณ์โกรธ

วิธีสอนที่ดีคือการพูดคุยกับเด็กเวลาที่เรารู้สึกโกรธหรือโมโห โดยพูดเมื่อเราสามารถระงับอารมณ์เหล่านั้นได้แล้ว และอธิบายด้วยคำพูดง่ายๆ ที่ทำให้เด็กเข้าใจว่า ช่วงเวลาที่เรามาเดินหนีไปนั้น เพราะเรากำลังโกรธหรือโมโหเด็กเรื่องอะไร และสอนให้เด็กทำแบบเดียวกันเวลาที่เขารู้สึกโกรธหรือโมโห การได้รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเองนั้น ถือเป็นเรื่องที่ดีและจะส่งผลให้เด็กเติบโตอย่างมีความสุข



ใช้ให้ชัดเจนว่าการกระทำอะไรที่ทำให้ผู้ใหญ่โมโห

เป็นธรรมชาติของเด็กทุกคนที่จะดื้อ ขน งาม เพราะนั่นคือส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และการเติบโต เตรียมพร้อมเป็นผู้ใหญ่ แต่ไม่ได้หมายความว่าเราควรปฏิบัติกับเด็กโดยใช้อำนาจบังคับ วิธีที่ช่วยสนับสนุนให้ทั้งผู้ใหญ่และเด็กต่างมีความเข้าใจที่ดีต่อกันคือ คุยด้วยเหตุผล อธิบายให้เด็กฟังชัดเจนว่านิสัยแบบไหนพฤติกรรมอะไรที่ทำให้เราอารมณ์เสีย เวลาคุยให้คุยแบบมองหน้ากัน สบตา กับเด็กตรงไปตรงมาในระดับเดียวกัน เพื่อสอนให้เด็กรู้จักการพูดจาในแบบเคารพ และให้เกียรติกัน

3 เรื่องพลาดที่ยังแก้ไขได้ ในการเลี้ยงดูเด็ก

มากทวนกันว่าคุณมักทำพลาดแบบนี้ไหม แล้วจะแก้ไขได้อย่างไร



ความผิดพลาดข้อที่ 1

ยอมตามใจ เพื่อจะได้ความสงบคืนมา

เวลาเดินห้าง เดินตลาด เดินซื้อของในซูเปอร์มาร์เก็ต ก็ครั้งแล้วที่คุณต้องยอมตามใจซื้อของให้กับลูก กับหลาน เพราะถ้าไม่ซื้อให้ เด็กก็จะร้องอาละวาด หรือรบเร้าจนคุณไม่มีสมาธิที่จะคิดว่าจะซื้ออะไร หรือจะทำอะไรต่อดี

แล้วจะแก้ไขอย่างไรดี

ก่อนออกไปซื้อของ ตรวจสอบดูตู้เย็น ตู้อ่างข้าวว่ายังเหลืออะไรบ้าง หรือให้ลูกหลานช่วยสำรวจ หากยังมีของกินอยู่อีกมากมาย ชวนทำสัญญาร่วมกันก่อนออกจากบ้านว่าจะไม่ซื้ออะไรที่เกินจากที่จัดไว้กลับบ้าน หรือใช้วิธีออกไปซื้อของตามลำพัง หากสามารถฝากลูกหลานไว้กับคนในบ้าน หรืออาจใช้บริการมอเตอร์ไซค์รับซื้อและส่งของให้ถึงบ้าน เพื่อหลีกเลี่ยงการออกไปช้อปปิ้งโดยไม่จำเป็น

ความผิดพลาดข้อที่ 2

ไม่ใจแข็งพอในการรักษากฎกติกา

ทั้งที่คุณกับเด็กตกลงกติกากันไว้แล้ว แต่เมื่อถึงเวลา คุณกลับปล่อยปละละเลย ใจอ่อน หรือไม่จริงจังกับกติกาที่ตั้งไว้ การทำแบบนี้บ่อยๆ จะส่งผลให้เด็กโตขึ้นกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว เอาแต่เรียกร้องจากคนอื่น



แล้วจะแก้ไขอย่างไรดี

คุณจำเป็นต้องฝึกตนเองให้เรียนรู้ความแตกต่าง และหาให้เจอว่าจะทำอย่างไรจึงไม่เป็นการเข้มงวดตุนเกินไป หรือหย่อนยานเกินไป ลองหาความรู้จากบทความที่ว่าด้วยการสร้างวินัยเชิงบวกให้กับเด็ก

ความผิดพลาดข้อที่ 3

ทนไม่ได้ถ้ามีใครมาทำโทษหรือดุลูกหลาน

บ่อยครั้งเราพบเห็นพ่อแม่ หรือปู่ย่าตายายอกรับหน้าแทนลูกหลาน ปกป้องลูกหลานทั้งที่เด็กของเราเองเป็นฝ่ายผิด การทำเช่นนี้คือการทำร้ายเด็กทางอ้อม



แล้วจะแก้ไขอย่างไรดี

ในฐานะผู้ปกครอง คุณควรมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของเด็กที่อยู่ในการดูแล รวมทั้งชี้ทางที่ถูกต้องแก่เด็ก ด้วยการทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี

4 ขั้นตอนง่ายๆ ใช้รับมือเด็กเวลาโมโห

เมื่อเด็กเล็กมีปัญหาด้านพฤติกรรมที่อาจทำให้คุณโมโห หงุดหงิด และอยากโวยวาย ขอให้คุณหยุดความรู้สึก อย่าเพิ่งโกรธ แล้วลองทำตามขั้นตอนต่อไปนี้



ขั้นตอนที่ 1 ยอมรับความรู้สึกของเด็ก

มีความรู้สึกร่วมไปกับเด็ก ทำให้เขารู้ว่าเรากำลังทำความเข้าใจและตอบสนองต่อความผิดหวังของเขา ด้วยการพูดทวนซ้ำๆ ในเรื่องนั้น แม้จะเป็นเรื่องที่ไม่เห็นด้วย เช่น ให้ถามว่า “เธอ ไม่ชอบอันนี้ใช่ไหม”

ขั้นตอนที่ 2 ถ่ายทอดความรู้สึกของพ่อแม่ออกมา



หลังจากทบทวนความรู้สึกของเด็กแล้ว ให้แสดงออกถึงความเป็นกลาง เพื่อหัดให้เด็กรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นด้วย เช่น “แม่เข้าใจแล้วว่า ลูกรู้สึกยังไง อยากได้ของชิ้นนี้แทน แต่แม่รู้สึกแบบนี้...”

ขั้นตอนที่ 3 ให้อเวลาเด็กคิดและหาทางออกเอง

หลังจากบอกความรู้สึกของคุณออกไปแล้ว ก็ถามเด็กด้วยการใช้คำถามปลายเปิดว่า “แล้วลูกคิดว่าจะทำยังไงดี” หากเด็กยังเล็ก ตอบไม่ได้ ก็เสนอทางเลือกให้ว่า “ถ้าฉัน เอาแบบนี้ไหม” หรือ “อยากลองทำแบบนี้ไหม” เป็นต้น หากเด็กยังเลือกไม่ได้ อาจจะช่วยด้วยการเหนื่อยล้า ไม่รู้ความต้องการของตัวเอง ก็ควรให้เวลา เพื่อให้เด็กหัดตัดสินใจด้วยตัวเอง เช่น “นั่งกินข้าวก่อน แล้วเดี๋ยวมาคุยกันต่อว่าเอาไงดี”



ขั้นตอนที่ 4 เมื่อเลือกแล้ว ก็ต้องปล่อยให้เด็กทำเอง

หลังจากให้เลือกแล้ว แม้จะเป็นวิธีที่ไม่ได้ผล แต่คุณก็ควรปล่อยให้เด็กได้ลองทำเพื่อให้เขามีประสบการณ์ หากเด็กทำแล้วไม่สำเร็จ แก้ปัญหาไม่ได้ ชวนเด็กคุยด้วยการถามถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวว่ามาจากอะไรกันแน่ เพื่อจะได้รู้ถึงสาเหตุที่แท้จริง และกลับไปสู่ขั้นตอนที่ 1 อีกครั้ง



5 เรื่องที่ไม่จำเป็นต้องทำ สำหรับคนเป็นพ่อแม่



ไม่ต้องทำให้ลูกมีความสุขตลอดเวลา

หมายความว่า คุณควรปล่อยให้ลูกมีอารมณ์โกรธ หงุดหงิดบ้าง ไม่ควรตามใจลูกทุกครั้งเพื่อให้ลูกพบแต่ความสุข สิ่งสำคัญที่สุดคือ คุณต้องรู้ว่าอะไรที่เหมาะสมสำหรับลูก การฝึกให้ลูกได้รู้จักความผิดหวังบ้างถือเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของพ่อแม่

ไม่ต้องกังวลว่าใครจะอย่างไร

คุณไม่ต้องคอยห่วงใยหรือรอให้ใครมาสอนว่าควรจัดการกับลูกยังไง ทำแบบไหนถึงจะได้รับคำชื่นชม การเป็นพ่อแม่ไม่ใช่การแข่งขันกับคนในครอบครัวหรือในชุมชน แน่ใจว่าคุณสามารถรู้สึกดีได้เมื่อครูชมว่าลูกคุณเก่ง แต่คุณไม่จำเป็นต้องทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกได้รับคำชมจากคนอื่น



ไม่ต้องทำทุกอย่างแทนลูก

หลายครั้ง เราจะเห็นว่าพ่อแม่กลัวลูกลำบาก กลัวลูกเสียใจ กลัวเสียเวลา จึงยอมทำทุกอย่างแทนให้ การทำเช่นนั้น ทำให้ลูกไม่เรียนรู้วิธีเผชิญอุปสรรคด้วยตัวเอง คุณควรให้กำลังใจและสนับสนุนลูก ปล่อยให้เผชิญปัญหาซึ่งคุณประเมินแล้วว่าไม่ใช่เรื่องยากเกินกำลังของลูก



ไม่ต้องทำทุกวันให้เป็นวันที่ทุกคนพอใจ

คุณไม่จำเป็นต้องทำทุกเรื่องให้เป็นที่พอใจสำหรับทุกคนในทุกวัน แต่เลือกทำเรื่องที่สำคัญในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและแน่นแฟ้นระหว่างคุณกับลูกและคนในครอบครัว แม้บางเรื่องจะทำได้ ก็ต้องมีการขัดใจลูกหรือคนอื่นในครอบครัวก็ตาม



ไม่ต้องควบคุมลูกให้อยู่ในสายตาทุกนาที

ยิ่งควบคุมลูกมากเท่าไร ลูกก็จะยิ่งทำตัวตื้อ ซน และสร้างความหงุดหงิดให้มากขึ้นเมื่ออยู่นอกบ้าน พ่อแม่ไม่ควรใช้วิธีควบคุมลูก แต่ควรเป็นฝ่ายดูแล แนะนำ และต้องยอมรับว่าลูกจะได้รับผลตามการกระทำของเขาเอง



กฎแบบไหนบ้างที่เราควรตั้งไว้ในบ้าน

ไม่ว่าจะตั้งกฎกติกาในบ้านอย่างไร สิ่งที่ต้องเหมือนกันคือ เป็นกฎที่ง่ายและทำตามได้จริง



กฎที่ต้องทำ

กฎแบบนี้คือกฎที่ใช้สอน เพื่อให้มีทักษะในการเข้าสังคม มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ และควรตั้งกฎเหล่านี้ให้มีมากกว่ากฎที่ห้ามทำ เช่น

- นิ่งกินข้าว
- พูดด้วยน้ำเสียงสุภาพ
- คาดเข็มขัดทุกครั้งเมื่ออยู่ในรถ
- สวมหมวกกันน็อกทุกครั้งเมื่อโดยสารรถมอเตอร์ไซด์
- สุภาพกับคนอื่น
- กลับถึงบ้านตามเวลาที่กำหนดไว้

กฎที่ห้ามทำ

ใช้กฎว่า “ห้ามทำ” เมื่อเป็นเรื่องที่อธิบายให้เข้าใจยาก เช่น

- ห้ามถ่มน้ำลาย
- ห้ามร้องขอให้ซื้อของเล่นเวลาไปห้าง
- ห้ามนั่งรถไปกับคนที่ดื่มแล้วขับ

กฎพื้นฐาน

เป็นกฎที่สามารถใช้ได้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ไหน โดยกฎพื้นฐาน ควรเป็นกฎที่ทุกคนในบ้านต้องปฏิบัติตาม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่ว่าด้วยการห้ามทำร้ายร่างกาย ห้ามตีกัน หรือห้ามตะโกนด่ากัน เป็นต้น

วิธีตั้งกฎกติกาในบ้าน

ให้สมาชิกที่เป็นเด็กในบ้านมีส่วนร่วมในการตั้งกฎด้วย ทำความเข้าใจร่วมกันว่าทำไมจึงตั้งกฎข้อนี้ขึ้นมาแม้ว่าเด็กไม่เห็นด้วย แต่คุณรู้ว่าจำเป็นต้องมี

หลายครอบครัวใช้วิธีเขียนกฎที่ตั้งขึ้น ติดไว้ในบริเวณที่ทุกคนเห็น โดยต้องเขียนอย่างชัดเจน อีกทั้งต้องไม่ให้เกิดการเถียงแย้งว่า ทำ หรือไม่ทำ ก็ได้ สำหรับเด็กเล็ก อาจใช้การวาดรูป เพื่อให้เข้าใจง่าย

7 ข้อควรระวัง สำหรับลงโทษลูกหลาน “ให้อยู่เงียบๆ คนเดียว”



เวลาที่เด็กทำผิด พ่อแม่ ผู้ดูแลสามารถเลือกวิธีการลงโทษได้หลายรูปแบบ ไม่จำเป็นต้องใช้การตี หรือดุด่า ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสมสำหรับใช้ปรับพฤติกรรมลูกหลาน วิธีหนึ่งที่นักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลเด็กแนะนำคือ การให้เด็กได้นั่งสงบสติอารมณ์เงียบๆ คนเดียวสักพัก เหมาะสำหรับปรับพฤติกรรมเด็กอายุหนึ่งขวบครึ่งขึ้นไป จนถึงสามหรือสี่ขวบ ซึ่งมีกฎ กติกา ดังนี้

1. ต้องมีการตกลง พูดคุยทำความเข้าใจกับเด็กก่อนว่าพฤติกรรมแบบไหนบ้างที่เด็กจะถูกลงโทษด้วยวิธีการให้นั่งเงียบๆ คนเดียว ไม่ใช่ไม่อยากทำอะไร ก็ทำ ต้องอธิบายให้ชัดเจนเป็นขั้นเป็นตอน
2. เลือกสถานที่ให้เหมาะสม และมั่นใจว่าเด็กยังอยู่ในสายตาตลอดเวลา ไม่ซนเด็กในห้องน้ำ ห้องนอน หรือให้ออกไปอยู่ที่ระเบียงบ้าน แต่ก็ต้องไม่ให้มีของเล่นหรือกิจกรรมอื่น ๆ ในห้องนั้นมาดึงดูดความสนใจของเด็ก ต้องให้เด็กนั่งเงียบๆ จริงๆ
3. กำหนดเวลาในการให้เด็กนั่งเงียบๆ คนเดียวให้ชัดเจน เช่น เวลา 1 นาที ต่ออายุ 1 ปี ถ้าเด็กอายุสามขวบก็ให้อยู่เงียบๆ 3 นาที เป็นต้น
4. พ่อแม่ ผู้ใหญ่ต้องใจแข็ง ไม่พูด ไม่แสดงกริยาอาการใดๆ ระหว่างที่ทำโทษเด็กด้วยวิธีนี้ แม้ลูกหลานจะร้องไห้ โวยวาย กรีดร้องเสียงดังก็ตาม เพื่อสอนให้เด็กเรียนรู้วิธีควบคุมตัวเอง ถ้าพ่อแม่ ผู้ใหญ่หนักแน่นในการใช้วิธีนี้ เด็กจะค่อยๆ ร้องไห้น้อยลงไปเรื่อยๆ จนไม่ร้องเมื่อถูกลงโทษ เพราะได้เรียนรู้ถึงการไม่ใช้ความรุนแรงตอบโต้
5. หากเด็กเลือกใช้วิธีทำร้ายตัวเอง หรือไม่ยอมนั่งนิ่งๆ ให้จับตัวเด็กนั่งบนตัก กอดเด็กไว้แน่นๆ แต่ไม่พูดอะไรจนกว่าจะครบเวลาที่กำหนด แล้วค่อยอธิบายให้ฟังสั้นๆ ว่าทำไมจึงต้องลงโทษ
6. อย่าใช้วิธีนี้วันละหลายครั้ง มีคำแนะนำว่า ไม่ควรใช้เกินวันละ 1 ครั้ง หากเด็กดื้อและทำผิดบ่อยๆ ให้หาวิธีปรับพฤติกรรมอื่นๆ สลับทดแทน
7. หากเด็กไม่ยอมถูกลงโทษด้วยการนั่งเงียบๆ ผู้ใหญ่ควรใช้วิธีพูดให้ทางเลือกแก่เด็ก เช่น “จะไปนั่งเงียบๆ ที่โต๊ะกินข้าว 3 นาที อย่างที่เราตกลงกันไว้ หรือจะให้ยึดของเล่น และไม่ได้เล่นเกม 3 วัน เลือกเอา”

ความไว้วางใจ สำคัญอย่างไรในครอบครัว

ทำไมเด็กต้องเกิดความไว้วางใจในตัวเอง

1. เพื่อให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและแยกแยะได้ว่าอะไรดี ไม่ดี รู้จักขอบเขตของกฎเกณฑ์ต่างๆ รู้ว่าพ่อแม่มีเหตุมีผลในการทำเรื่องต่างๆ และมองโลกในแง่ดี

2. เพื่อให้กล้าทำอะไรใหม่ๆ รู้จักกำหนดเป้าหมายด้วยตัวเอง และรู้วิธีที่จะทำให้ไปถึงเป้าหมาย ทั้งยังสามารถช่วยคนอื่นวางแผนให้บรรลุเป้าหมายได้ ที่สำคัญไม่กลัวความล้มเหลว และมีกำลังใจในการแก้ไขปัญหาเมื่อทำไม่สำเร็จ

3. เพื่อให้เด็กเห็นความสำคัญของตัวเอง มีความเชื่อมั่น อดทน ยอมรับความกดดัน มีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง

4. เพื่อให้เด็กรู้ว่าตัวเองมีความสามารถ และแสดงความสามารถออกมาได้ รวมทั้งรู้จักชื่นชมสิ่งที่อยู่รอบตัว ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เรียนรู้ว่าจะสามารถแบ่งปันความสุขกับคนอื่นได้ และภูมิใจที่ตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่ม

แล้วจะวัดอย่างไรว่าครอบครัวเรามีความไว้วางใจกับ

- บรรยากาศในบ้านมีความสุขมากกว่าความเครียด
- ทุกคนสามารถพูดสิ่งที่คิดไว้ออกมาได้เต็มที่
- ทุกคนเคารพกฎพื้นฐานที่ตั้งขึ้นมาในบ้าน
- ทุกคนสามารถแสดงความเห็นของตนเองออกมาได้
- ไม่มีใครพูดว่า “หยุด หุบปาก ห้ามพูด”
- ทุกคนบอกความต้องการของตัวเองได้
- เห็นความสำคัญของการวิจารณ์ โดยแยกแยะข้อดี ข้อเสียของแต่ละคนได้
- ทุกคนแสดงความชื่นชมเมื่อเกิดความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ในบ้าน
- ไม่มีใครคิดร้ายต่อคนอื่น



คิดแบบนี้ คุณไปก็ไม่รู้เรื่อง

หลายครั้งที่เราเข้าใจผิด เป็นเพราะเราสื่อสารกันด้วยวิธีผิดๆ ทำให้เกิดความบาดหมางกัน ลองทบทวนดูว่าการสื่อสารกับเด็ก และคนในครอบครัว เป็นแบบนี้หรือเปล่า จึงทำให้เข้าใจผิดกันบ่อยๆ

หวาดระแวง

ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น กลัวจะส่งผลเสียต่อตัวเอง

ไม่มีมารยาท

วิจารณ์คนอื่นโดยเจตนาไม่ดี ใช้คำพูดดูถูกคนอื่น รวมถึงนินทา

ถูกบังคับ

ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นของตัวเองออกมาได้

ไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา

กลัวว่าถ้าพูดออกไปแล้วจะถูกดูถูก ถูกหาว่าโง่ หรือถูกรังเกียจ



สิ่งที่ทำให้การสื่อสารไม่เกิดผล เพราะ

- เมื่อคนหนึ่งพูด แต่อีกคนไม่ยอมฟัง
- เมื่อคนหนึ่งพูด แต่อีกคนไม่สนใจ
- เมื่อคนหนึ่งพูด แต่อีกคนมัวแต่คิดว่าตัวเองจะพูดอะไรดี
- เมื่อคนหนึ่งพูด แต่อีกคนคิดว่าไม่มีวันจะเปลี่ยนความคิด
- เมื่อคนหนึ่งพูด แต่อีกคนไม่ได้พูดเลย
- เมื่อคนหนึ่งพูด แต่อีกคนคิดว่าที่พูดมานั้นผิดหมด
- เมื่อคนหนึ่งพูด แต่อีกคนอยากให้พูดให้จบเร็วๆ

เคล็ดลับช่วยให้คุณเป็นพ่อแม่ ที่มีพลังบวก

หมั่นจับลูกเด็ก อย่าเอาแต่จับผิด

การจับลูก คือการเลือกพูดเมื่อเห็นเด็กทำสิ่งดี ๆ แสดงออกให้เด็กรับรู้ที่เราชื่นชม และเห็นความพยายามของเด็กที่สามารถทำตามกติกาที่คุยกัน เข้านอนเร็ว ตื่นเช้า ไม่ไอแ๊ะทำอะไรเรียบร้อย พูดให้เด็กรู้โดยระบุสิ่งที่เด็กทำ เช่น “เก่งมากที่วันนี้ตื่นโดยไม่ต้องเรียก” “แม่เห็นว่าหนูแบ่งของเล่นกับเพื่อนด้วย น่ารักมากเลยเล่นกันไม่ทะเลาะกัน”



ใช้เวลา “คุณภาพ” กับเด็ก

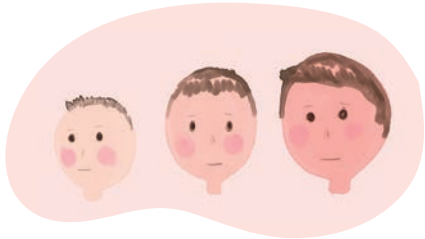
เวลาที่มีคุณภาพ หมายความว่า คุณได้ทำความรู้จักกับเด็กมากขึ้น ได้พูดคุยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ใช่อยู่ห้องเดียวกัน แต่แยกกันอยู่คนละมุม หรือนั่งดูทีวีด้วยกันแต่ไม่คุยอะไร ควรหาเวลาในแต่ละสัปดาห์ที่ทุกคนอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน และหากิจกรรมที่ทุกคนทำร่วมกันได้ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น

รู้จักความหมายที่แท้จริงของ “ความเห็นอกเห็นใจ”



- ความเห็นอกเห็นใจไม่ใช่ความอ่อนแอ
- ความเห็นอกเห็นใจไม่ใช่การร้องไห้เมื่อดูละครโทรทัศน์ แต่กลับไม่รู้สึกละอายใจเมื่อเรื่องเดียวกันนี้เกิดขึ้นในชีวิตจริงที่อาจเศร้ากว่า
- ความเห็นอกเห็นใจ ไม่ใช่การพูดว่า “น่าสงสาร” แต่ต้องลงมือให้ความช่วยเหลือคนๆ นั้นด้วย
- ถ้าไม่มีความเข้าใจ ก็ไม่มีความเห็นอกเห็นใจ
- ความเห็นอกเห็นใจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ไม่ได้ยินเสียง แต่มีอยู่จริง
- ถ้าไม่มีการช่วยเหลือ ไม่เรียกว่าเห็นอกเห็นใจ

เคล็ดลับของการสร้างวินัยให้เกิดขึ้นกับเด็ก



- การสร้างวินัยต้องฝึกให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก หากเด็กเล็กอายุสองขวบทำสิ่งที่คุณเห็นว่าไม่เหมาะสมหรืออาจเป็นอันตราย ให้หยิบของสิ่งนั้นออกจากตัวเด็ก และเปลี่ยนเป็นของเล่นที่ปลอดภัยแทนโดยไม่ต้องพูด แต่ถ้าเป็นเด็กโต การสั่งหรือห้ามไม่ให้เด็กทำโน่นนี่ ย่อมไม่ได้ผล ควรเปลี่ยนเป็นการพูดคุย แนะนำจะเหมาะกว่า

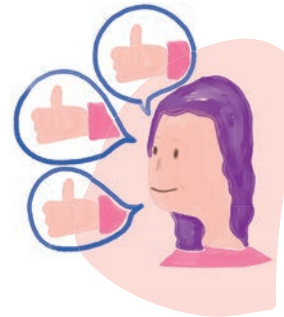
- ในการตั้งกฎสำหรับเด็ก ควรเลือกเฉพาะกฎที่ห้ามละเมิดซึ่งสำคัญจริงๆ เพียงสองสามเรื่องเพื่อให้เด็กรู้สึกว่ามีเรื่องยาก หมั่นให้กำลังใจเด็กให้ทำตามกฎเหล่านั้น



- การออกกฎในบ้าน ควรเป็นความร่วมมือกันระหว่างผู้ใหญ่ในบ้าน หากคุณเป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยวที่แยกกันอยู่กับแม่ของลูก เมื่ออยู่กับลูก คุณก็ต้องเคารพกฎที่แม่ของลูกตั้งไว้เช่นกัน เพื่อไม่ให้เด็กรู้สึกสับสน และเกิดความเครียด



- แม้คุณจะไม่เห็นด้วยกับกฎที่แม่ของลูกตั้งไว้ แต่ก็ต้องแสดงออกว่าเห็นด้วยกับการลงโทษที่เด็กควรได้รับเมื่อฝ่าฝืน แต่หลังจากนั้น ให้หาวิธีคุยกับลูกให้เข้าใจว่าทำไมแม่จึงตั้งกฎเช่นนั้น



- เวลาชมเชยเด็กเมื่อเด็กทำดี รักษาวินัยหรือกฎที่ตั้งไว้ ให้อย่างน้อยสามสี่ครั้ง เช่นเดียวกับการพูดถึงความจำเป็นในการต้องลงโทษเมื่อเด็กฝ่าฝืนกฎหรือไม่รักษาวินัยตามที่ตกลงกันไว้ ก็ควรย้ำให้เด็กเข้าใจถึงสาเหตุเช่นกัน

หยุดตัวเองได้ก่อนจะโมโหลูก



- คนเป็นพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็ก ต้องสังเกตตัวเองว่า ความรู้สึกหงุดหงิดจะเกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมแบบไหนได้บ้าง และจดเอาไว้ เพื่อจะได้รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง ไม่เพลอระบายใส่เด็ก

- เมื่อรู้ว่าอะไรคือสาเหตุที่จะทำให้อารมณ์เสียได้ง่าย ก็ควรรีบแก้ไข หรือจัดการกับปัญหานั้นก่อน เพื่อให้ตัวเองใจเย็นลง จะได้รับมือกับเสียงร้องงอแง หรือพฤติกรรมของลูกได้ทัน

- ถ้านอนไม่พอ ก็อาจจะฝากคนที่ไว้ใจได้ ให้ช่วยดูแลเด็กให้สักชั่วโมง เพื่อให้คุณได้พักผ่อน และจะได้ตื่นมาอย่างสดชื่น

- ถ้างานบ้านเยอะมาก ทำไม่ทัน ก็ควรปรึกษาหารือกับคู่ของคุณว่าจะทำอะไร หรือหาใครมาช่วยแบ่งเบาภาระไปได้บ้าง

- ถ้าต้องทำงานนอกบ้าน และต้องกลับมาดูแลงานในบ้านด้วย ก็ต้องหาวิธีจัดการเวลา เช่น เตรียมทุกอย่างให้เรียบร้อยก่อนเข้านอน เพื่อตื่นเช้ามาจะได้ไม่พลาด หรือลิมซ์ข้าวของต่างๆ จนทำให้หงุดหงิด

- อย่าปล่อยให้ความหงุดหงิดเกาะกุมอารมณ์คุณไว้โดยไม่หาทางแก้ เพราะจะยิ่งทำให้คุณเปราะบาง และกลายเป็นคนไววายหงุดมากขึ้น



ดูแลอารมณ์ตัวเองเมื่อโมโห

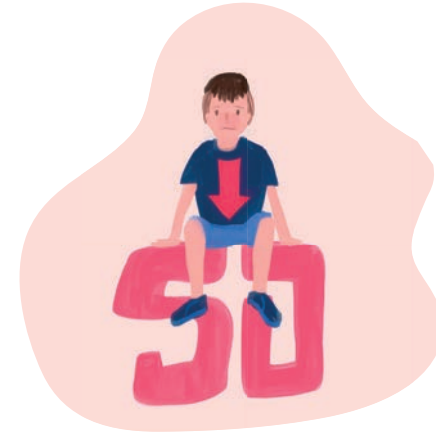
งานดูแลเด็กเป็นงานที่เหนื่อยและชวนเครียดได้ตลอดเวลา
เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกเครียด กังวลหรือโมโหจนอยากลงมือลงไม้กับเด็ก

ขอให้คุณทำตามขั้นตอนนี้



สิ่งที่ต้องทำทันทีเมื่อโมโห

- หยุดทั้งคำพูดและการกระทำ วางทุกอย่างลง
- เดินหนีออกไปจากตรงนั้น
- ขอร้องให้คนอื่นรับฟังหรือให้มาเตือนคุณ



เมื่ออารมณ์เย็นลงแล้ว

- ให้นึกย้อนว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วสิ่งที่กระทบความรู้สึกคุณกับลูกคืออะไรบ้าง
- ลงมือแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น เช่น ขอโทษลูก หรือเข้าไปกอดลูก อุ้มลูก ด้วยความรัก อ่อนโยน รวมทั้งใช้ทักษะการฟัง การลงโทษลูกด้วยการใช้นัยเชิงบวก
- หากคนช่วยเหลือเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น

รับมืออย่างไรดีเมื่อเด็ก “อาละวาด”

อย่าเสียเวลาเถียงด้วย

การเถียงเพื่อบอกว่าทำไมคุณถูกและเด็กผิด ไม่ช่วยแก้ปัญหาอะไร มีแต่จะทำให้สถานการณ์แย่ลง ให้เบนความสนใจของเด็กไปหากิจกรรมอย่างอื่นเพื่อไม่ให้หงุดหงิด หรือให้ทางเลือกแก่เด็ก และถ้ายังไม่เลิก วิธีที่ง่ายที่สุดคือ เราเป็นฝ่ายถอยออกมาอยู่เงียบๆ สักพัก



จัดการสภาพแวดล้อมให้เกิดการพ่นคลาย

หนึ่งในสาเหตุที่เด็กออกอาการเช่นนี้เป็นเพราะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ “เยอะ” ได้ เช่น ชอบใช้ข้าวของสิ่งของผิดที่ ชอบเปิดเพลงเสียงดัง ชอบเดินคุณจึงควรจำกัดสิ่งต่างๆ ที่เด็กชอบให้มีปริมาณพอสมควร เพื่อไม่ให้เป็นการกระตุ้นอารมณ์เด็กมากเกินไป



ชัดเจนในกฎ กติกาที่ตั้งไว้

ต้องสื่อสารกับเด็กให้เข้าใจตรงกันว่าขอบเขตของการแสดงออกที่เด็กชอบทำนั้นสามารถทำได้แค่ไหน กับเรื่องไหน ในเวลาไหน และผู้ใหญ่เองก็ต้องรักษากฎที่บอกกับเด็กไว้ อย่างสม่ำเสมอเช่นกัน



สอนให้เด็ก กอด แทน การตี

เมื่อเห็นเด็กเล่นกับตุ๊กตาหรือกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน เมื่อสังเกตเห็นว่าเด็กกำลังโกรธ ให้บอกเด็กว่า กอดตุ๊กตาไว้จะถ้ารู้สึกโกรธหรืออยากตีเพื่อน



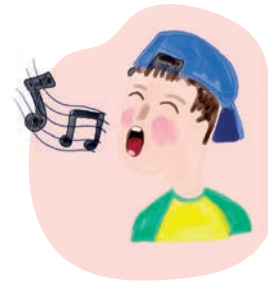
สอนให้เด็กเรียนรู้การสัมผัสแบบอ่อนโยนว่าเป็นอย่างไร

การสอนเด็กให้รู้จักรักคนอื่น ต้องเริ่มจากการที่เด็กได้สัมผัสความรู้สึกอ่อนโยนว่าเป็นอย่างไร ดังนั้น ควรให้เด็กได้มีโอกาสลูบ อุ้ม สัตว์เลี้ยง หรือโอบกอดปลอบโยนพี่น้องเวลาที่เห็นเขาเสียใจ เป็นต้น



สอนเด็กให้หาวิธีระบายความโกรธออกมาโดยไม่ทำร้ายคนอื่น

มีคำแนะนำว่า ให้สอนเด็ก เวลาเห็นว่าใครกำลังจะทำร้ายตัวเอง ให้ยกมือขึ้น แล้วพูดว่า “หยุดนะ” หรือให้เด็กร้องเพลงที่มีท่อนที่ทำให้รู้สึกมีความสุข ใจเย็น หรืออยากบอกความรู้สึกของตัวเองออกมาผ่านเพลง เพื่อใช้เป็นการระบายอารมณ์แทนการลงไม้ลงมือทำร้ายคนอื่น รวมทั้งสอนวิธีการเดินหนีออกมาเมื่อมีใครกำลังคิดจะรังแกหรือทำร้าย



การเล่นของเด็ก สำคัญอย่างไร

เล่นเลียนแบบผู้ใหญ่

เด็กวัยทารก สำหรับพวกเขา คุณคือคนที่แข็งแรงที่สุด เก่งที่สุด และรู้ทุกเรื่อง สามารถให้ทุกอย่างที่เด็กต้องการได้ เมื่อเริ่มโตขึ้น เด็กจึงพยายามที่จะทำตัวเป็นผู้ใหญ่เพื่อแสดงว่าตัวเองสามารถทำงานแบบที่ผู้ใหญ่ทำได้ เราจึงเห็นเด็กชอบเล่นเป็นหมอ เป็นตำรวจ เป็นครู หรือเล่นขายของ เพราะทำให้พวกเขา รู้สึกว่าตัวเองได้อยู่ในโลกแห่งความจริง

บทบาทของพ่อแม่

เมื่อเด็กได้ออกกฎของตัวเองในโลกจินตนาการ จะช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย รู้สึกว่าตัวเองก็มีอำนาจเวลาเล่น ให้ทำตามที่เด็กบอกพร้อมกับชวนเด็กคุยถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นระหว่างเล่นด้วยกัน เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักคำศัพท์และใช้ภาษาที่ถูกต้องผ่านการเล่นเลียนแบบ

เล่นเลียนแบบ “ยอดมนุษย์”

การเล่นเป็น ซูเปอร์แมน ไอ้แมงมุม หรือ มนุษย์ค้างคาว ถือเป็นเรื่องปกติ เพราะกำลังฝึกเลียนแบบความเป็นผู้ใหญ่ที่มีพลังกำลังเหนือธรรมชาติ การเลียนแบบว่าตัวเองเป็นสาวน้อยมหัศจรรย์ หรือ โอรอนแมนในเด็กวัยเล็ก 2-3 ขวบ ทำให้เด็กรู้สึกว่าตัวเองกล้าหาญ ซึ่งความรู้สึกนี้จะช่วยให้เด็กพัฒนากลายเป็นความมั่นใจในตัวเอง ได้ฝึกกล้ามเนื้อ การทรงตัว และการทำงานที่ประสานกันของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ



บทบาทของพ่อแม่

คอยเฝ้าดู ไม่ให้เด็กเป็นอันตราย อธิบายให้เด็กฟังหรือตั้งกติกาการเล่น รวมทั้งจัดสถานที่ให้ปลอดภัย เพื่อให้เด็กเล่นได้เต็มที่

เล่นกับเพื่อนในจินตนาการ

การเล่นกับเพื่อนในจินตนาการคือการฝึกทักษะพื้นฐานสำหรับเตรียมเด็กในการใช้ชีวิตกับคนอื่น

บทบาทของพ่อแม่

ปล่อยให้ลูกเล่นตามใจชอบ ทำเป็นเหมือนว่าเราเองก็มองเห็นเพื่อนคนนั้น ถ้าลูกอยากให้อุ้มให้อุ้มให้เพื่อนที่มองไม่เห็นนั่งข้างๆ เวลากินข้าว ก็ยินยอมให้ลูกทำอย่างคิดว่าลูกเพื่อน หรือผิตปกติ



ข้อคิดในการเลี้ยงดูเด็กเล็กอายุ 1-3 ขวบ

ถึงจะยังเด็ก แต่ก็อยากได้ความเคารพนะ

ผู้ใหญ่มักคิดว่าเด็กยังเล็ก พูดยาไม่รู้เรื่อง สามารถบังคับหรือดูว่าได้ แต่ในความเป็นจริง เด็กไม่ว่าวัยไหนก็ต้องได้รับการปฏิบัติด้วยความเคารพ นั่นหมายถึงการไม่ทำร้ายร่างกายเด็ก และควรแสดงความอ่อนโยนให้เด็กรับรู้เพื่อเด็กจะได้ซึมซับตัวอย่างที่ดีไว้



เด็กไม่ได้เกิดมาพร้อมนิสัยแย่ๆ

แต่เป็นเพราะเด็กไม่ได้รับการขัดเกลา หรือชี้แนะให้รู้ว่าสิ่งไหนควรทำ หรือไม่ควรทำ ดังนั้น เด็กจึงทดลองทำสิ่งต่างๆ โดยไม่รู้ว่าเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี เด็กเพียงทำตามอย่างผู้ใหญ่

การปลูกฝังให้เด็กมีวินัยเป็นขั้นตอนที่ใช้เวลา

การสร้างวินัย หมายถึงการใช้กระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาและใช้การฝึกปฏิบัติทำซ้ำๆ ไม่ใช่การสั่งหรือบังคับ จึงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว



ความโกรธ คือศัตรูตัวร้ายของการอบรมสั่งสอน

ทั้งความหงุดหงิด การโมโห ล้วนแต่เป็นอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ เพราะทำให้คนเราเกิดอาการต่อต้าน ไม่สนใจจะรับฟัง ดังนั้น การอบรมให้เด็กเรียนรู้และทำสิ่งต่างๆ ต้องไม่ใช่อารมณ์โกรธมาเป็นตัวนำ

ใช้การสอน แต่อย่าสั่ง ด้วยความอ่อนโยน

ใช้การสอนด้วยความอ่อนโยน น้ำเสียงไม่ดุตัน และต้องตีความสีหน้ากิริยาอาการของเด็กให้ถูกต้อง หากเด็กยังไม่สามารถสื่อสารออกมาเป็นคำพูด ให้สังเกตปฏิกิริยาของเด็กทุกครั้งที่เราแสดงอารมณ์ออกไปว่าเด็กมีอาการตอบโต้อย่างไร



เตรียมพร้อมตัวเองอย่างไร เมื่อเลี้ยงเด็กอายุ 4-8 ขวบ

หมั่นแสดงออกให้เด็กรู้ว่าเรารัก

การหมั่นพูดคำว่า “รักลูกนะ” ก็เหมือนการค่อยๆ หยอดเงินใส่กระปุกอารมณืให้กับเด็ก ส่วนการแสดงออกที่ทำให้เด็กมั่นใจว่าเรารักเด็กจริงๆ ก็คือการคอยให้กำลังใจ การรับฟัง ใช้คำพูดดีๆ กับเด็ก และใช้เวลาทำกิจกรรมสนุกๆ ด้วยกัน



ใช้เวลากับเด็กแบบมีคุณภาพ

หากิจกรรมที่ทำร่วมกัน เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนากล้ามเนื้อพร้อมไปกับสมอง และฝึกเรื่องต่างๆ ให้กับเด็กไปด้วยไม่ว่าจะเป็นการพูด การมีระเบียบวินัย การรู้จักเข้าสังคม รวมทั้งการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์



ชื่นชม พอใจกับความเป็นตัวของตัวเองของเด็ก

ผู้ใหญ่ต้องระลึกไว้ว่าการที่เราชอบอะไร หรือเห็นว่าอะไร เป็นสิ่งดีสิ่งที่เหมาะสมสำหรับเด็กนั้น เป็นความชอบของเราฝ่ายเดียว สิ่งนั้นอาจไม่เหมาะสมและเด็กไม่ชอบ เพราะไม่ใช่บุคลิกของเขา จึงทำให้เขาทำตามอย่างที่เรต้องการแล้วไม่ได้ผล



แสดงออกให้เด็กรู้ว่ากำลังตั้งใจฟัง

การคุยแบบที่ทำให้คนพูดรู้สึกได้ว่าเรากำลังตั้งใจฟัง ต้องมีทั้งการแสดงออกทางสีหน้า แววตา มีการถามกลับเพื่อย้ำความเข้าใจเวลาที่เรากำลังฟังไม่ทันหรือจับใจความไม่ได้ รวมทั้งต้องฝึกความอดทนที่จะฟังเด็ก เพราะเด็กยังไม่อาจสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมา อาจพูดจาวกวน หรือใช้เวลานานกว่าจะเอ่ยออกมา ควรให้กำลังใจ และสนับสนุนให้เด็กกล้าพูด โดยใช้เวลาในการฟังอย่างเต็มที่



รักษาตารางเวลาและกิจวัตรประจำวัน

การกำหนดเวลาว่าแต่ละวัน เด็กจะต้องทำอะไรบ้าง เป็นการฝึกนิสัยให้เด็กรู้จักตรงต่อเวลา และเกิดความมั่นคงทางจิตใจ ควรกำหนดเวลาการกิน การเล่น การนอน การอาบน้ำให้ชัดเจนว่าให้ทำอะไรก่อน หลัง และแต่ละกิจกรรมควรใช้เวลาไม่เกินเท่าไร



ระวังคำพูดที่ใช้กับเด็ก

บางครั้ง ผู้ใหญ่พูดออกไปด้วยความเคยชิน ไม่ได้คิดอย่างที่พูดจริงๆ หรือเพลอสนบ เพลอด่า เพลอบ่นโดยไม่รู้ตัว แต่เด็กได้ยินคำพูดเหล่านี้และจะจำติดไปจนโต ทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นใจกับการเป็นตัวของตัวเอง



ทำอะไรดี เมื่อ...

เด็กไม่ให้ความเคารพ

การที่เด็กขาดความเคารพ คือการไม่เชื่อฟัง เถียง ต่อต้าน และทำตรงข้ามกับสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องการ รวมถึงแสดงกริยาที่สะท้อนว่าเด็กกำลังมีอารมณ์ฉุนเฉียว โมโห การปล่อยให้เด็กแสดงอาการเหล่านี้โดยไม่มี การพูดคุย อาจจะทำให้เด็กกลายเป็นคนไม่เคารพคนอื่น

วิธีแก้

- ตั้งกฎ กติกา และแสดงให้เห็นถึงผลที่จะเกิดตามมาหากฝ่าฝืน หรือไม่ทำตามกฎ โดยต้องทำสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง
- แสดงความเคารพคนอื่นๆ เมื่ออยู่นอกบ้าน อยู่ในสังคม เพื่อให้เด็กเห็นตัวอย่างที่ดี
- ปกครองลูกด้วยความเชื่อมั่นในตัวลูก และมีความมั่นใจในตัวเอง เมื่อตัดสินใจแล้ว ให้ยึดตามที่ตกลงกันได้

เกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจเด็ก

เมื่อผู้ใหญ่รู้สึกว่าเด็กทำผิดคำสั่งญ่าบ่อยๆ หรือ จับได้ว่าไม่ซื่อสัตย์ ผู้ใหญ่จะเริ่มไม่ไว้วางใจในตัวเด็ก หากเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นมา จำเป็นที่ต้องรื้อฟื้นและสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นระหว่างกัน

วิธีแก้

- อย่าให้เด็กสัญญาในสิ่งที่เด็กไม่สามารถทำได้
- ผู้ใหญ่เองก็ต้องทำตามที่รับปากเด็กไว้ ไม่โกหกกับเด็ก
- เก็บข้อมูลที่เป็นเรื่องส่วนตัวไว้ หากไม่อยากจะให้เด็กรับรู้

เด็กไม่พูด ไม่บอกอะไรเลย

การที่ไม่พูดคุยกันอย่างเปิดอก หรือไม่ฟังกัน เพราะทั้งสองฝ่ายเกิดความรู้สึกว่า อีกฝ่ายไม่พยายามทำความเข้าใจ ในที่สุด จึงเลิกพูดคุย และนำไปสู่บรรยากาศที่ตึงเครียด

วิธีแก้

- พ่อแม่ต้องฝึกตัวเองให้เป็นผู้ฟังที่ดี
- เวลาสอนเด็ก ให้สอนแบบสั้นๆ
- อย่าใช้การบ่น ให้ใช้คำพูดที่ส่งเสริมให้กำลังใจ
- อย่าบังคับ ให้ทางเลือกแก่เด็ก

เมื่อเด็กร้องไห้ไม่หยุด

ปล่อยให้ร้องไห้จนกว่าจะสบายใจ

วิธีนี้ใช้ได้เมื่อเด็กอยู่ในบ้าน แล้วผู้ใหญ่เองก็ไม่มีภารกิจรีบเร่งมากมาย ก็ปล่อยให้ร้องไป เมื่อร้องจนพอใจ เด็กจะเงียบเอง ค่อยชวนทำกิจกรรมอื่นๆ



เสนอทางเลือกอื่นให้

เมื่อปล่อยให้เด็กได้แสดงอารมณ์ออกมาแล้ว แต่เด็กยังไม่พอใจ ลองเสนอทางเลือกอื่นๆ เพื่อเปลี่ยนอารมณ์ของเด็ก เช่น “ถ้าหยุดร้องแล้ว จะพาไปเล่นที่สนามเอาไหม”



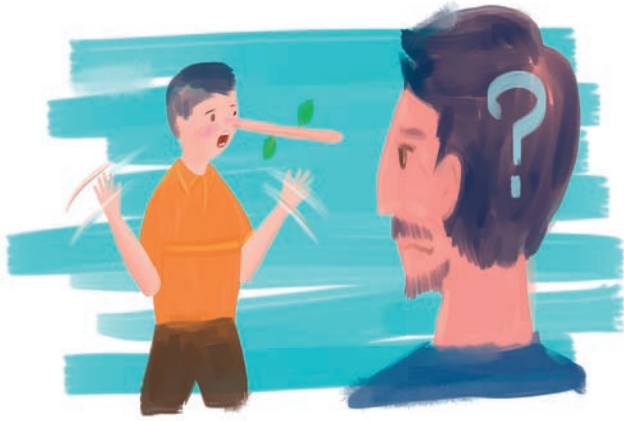
อย่าปล่อยให้ไว้นอกบ้าน หรือกักให้เด็กอยู่คนเดียว

การทำแบบนี้ จะส่งผลให้เด็กเข้าใจว่าถูกพ่อแม่ทอดทิ้งเพราะแสดงอารมณ์ออกมา ทางที่ดี คือ ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง โดยมีผู้ใหญ่เฝ้าดูอยู่ไม่ห่างสายตา

อย่ายอมแพ้ และปล่อยให้เด็กชนะ

หากพ่อแม่ยอมแพ้ เพราะไม่อยากให้ลูกร้องไห้ ทั้งที่ตกลงกันแล้วว่าอะไรคือข้อห้าม แต่พ่อแม่กลับเป็นฝ่ายละเมิดกติกาเอง การทำเช่นนี้ จะทำให้เด็กเข้าใจว่าเมื่ออยากได้อะไร ก็ให้ร้องไห้ จะยิ่งทำให้พ่อแม่รับมือกับเด็กได้ยากขึ้น

เมื่อเด็กโกหก



เด็กโกหกเพราะ

- ต้องการปกปิดบางเรื่องเพื่อจะได้ไม่โดนลงโทษ
- อยากลองวัดใจดูว่าพ่อแม่จะทำอย่างไร
- เพื่อให้ตัวเองดูดี ดูเก่งในสายตาของผู้ใหญ่
- เพื่อจะได้ในสิ่งที่อยากได้ โดยโกหกว่าพ่อแม่อนุญาต เป็นต้น

เด็กเริ่มโกหกเมื่อไหร่

- โดยทั่วไปมักเริ่มประมาณสามขวบ ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เด็กเรียนรู้แล้วว่าพ่อแม่ไม่สามารถอ่านใจเขาออกได้จริง ดังนั้น เขาสามารถพูดอะไรก็ได้โดยพ่อแม่ไม่รู้ว่า เป็นเรื่องจริงหรือไม่
- เมื่อเข้าสู่วัย 4-6 ขวบ เด็กจะเริ่มโกหกมากขึ้น โดยฝึกได้ คล่องทั้งสีหน้าสีตาและน้ำเสียงในเวลาที่ถูกโกหก ดังนั้น ผู้ใหญ่ก็จะ จับผิดเด็กได้ยากขึ้นอีกนิด
- เมื่อไปโรงเรียน เด็กจะโกหกบ่อยมากขึ้น และทำให้เรื่อง ซ้ำซ้อนได้ เนื่องจากมีคลังคำมากขึ้นและเริ่มเข้าใจว่าคนอื่น คิดอย่างไร และเมื่อถึงวัย 8 ขวบเด็กจะสามารถโกหกได้โดยไม่ถูก จับผิด



แล้วจะทําอย่างไร

- เวลาที่เด็กแต่งเรื่องขึ้นมาเล่าให้คุณฟัง ให้คุณแสดงปฏิกิริยาโดยพูดว่า “มันเป็นเรื่องที่น่าทึ่งมาก เรามาเขียนเล่าเป็นนิทาน แต่งเป็นหนังสือกันดีไหม” เพื่อ ส่งเสริมให้เด็กเข้าใจว่าเรื่องที่เล่านี้เป็นจินตนาการ ไม่ใช่การโกหก
- หากลูกทำมุก แล้วคุณถามว่า เขาทำหรือเปล่า เด็กอาจรู้สึกที่ต้อง โกหกเพื่อไม่ให้โดนดุ ดังนั้น คุณควรหลีกเลี่ยงโดยพูดว่า “แม่เห็นแล้วว่ามันเป็น อุบัติเหตุ หนูไม่ได้ตั้งใจ มาช่วยกันทำความสะอาดดีกว่านะ”
- หมั่นใช้คำพูดชมเชยเมื่อเด็กทำอะไรได้ดี หรือปฏิบัติได้ตามสัญญา หลีกเลี่ยงการดูว่าลูกต่อหน้าคนอื่น เพื่อให้ลูกเห็นว่าคุณเคารพในตัวเขา
- สำหรับเด็กโต เวลาที่ลูกทำผิดแล้วสารภาพผิด ให้ชมเชยที่ลูกกล้าหาญ ยอมรับกับเราจริงๆ เพื่อส่งเสริมให้ลูกกล้าพูดความจริง

ทำอย่างไรให้เด็กมีความภูมิใจในตัวเอง



- เมื่อเด็กมีปัญหา ฝึกให้เด็กได้สงบอารมณ์ คิดใคร่ครวญ รู้จักฟังคนอื่น และให้ลองเอาวิธีที่คนอื่นใช้แก้ปัญหามาใช้กับตัวเองดูบ้าง
- ช่วยเหลือเด็กให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้
- แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ถ้าเด็กทำได้สำเร็จ ก็ควรแสดงออกด้วยการเฉลิมฉลอง ให้รางวัลตอบแทน พูดคุยกันถึงช่วงเวลาที่น่าจดจำเหล่านี้ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และอะไรคือสิ่งที่ลูกทำได้สำเร็จบ้าง
- สอนให้ลูกรู้จักดูแลความรู้สึกตัวเองเมื่อล้มเหลวหรือทำอะไรไม่สำเร็จ โดยยกตัวอย่างด้วยการเล่าให้เด็กฟังถึงความล้มเหลวของคุณ และวิธีรับมือ

คำพูดและการกระทำต่อไปนี้ จะส่งผลต่อความมั่นใจของเด็ก



- คำพูดที่ทำร้ายจิตใจเด็ก เช่น คำวิจารณ์ หรือการตำหนิเด็กเมื่อเด็กทำแล้วไม่ได้อย่างใจคุณ หรือทำให้คุณผิดหวัง
- คำพูดที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าถ้าไม่มีเด็กแล้ว จะทำได้ดีกว่านี้ เช่น “ถ้าไม่มีแก ป่านนี้ แม่คง.....แล้ว”
- การทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น ปฏิบัติกับเด็กโดยไม่สนใจ หรือทำให้เด็กรู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระของพ่อแม่

ฟังลูกให้เป็น ทำอย่างไร



- ฟังตัวเองให้จดจ่อ ฟังลูกพูดจนจบ ไม่ขัดคอลูก และหมั่นใช้คำถามเพื่อให้ลูกได้อธิบายมากกว่าการบังคับให้ลูกตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ หากลูกเจียบผิดปกติ ชวนลูกทำกิจกรรมด้วยกัน โดยไม่ต้องรีบถามว่าลูกเป็นอะไร หรือต้องการอะไร
- ใช้คำพูดที่อ่อนโยน พูดจาด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม สบตาเด็ก เพื่อแสดงออกว่าคุณสนใจในสิ่งที่เด็กกำลังพูด กำลังทำ เพื่อสร้างความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยให้เกิดขึ้นกับเด็ก

“ยอมรับเด็กอย่างไม่มีเงื่อนไข” สำคัญอย่างไร

การยอมรับลูกโดยไม่มีเงื่อนไข คือการให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น ได้ทำในสิ่งที่ลูกต้องการ โดยพ่อแม่ไม่คัดค้านหรือปฏิเสธ ถือเป็น การตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความสบายใจ ความปลอดภัย

ถ้าพ่อแม่ตั้งเงื่อนไขลูกว่า “ถ้าไม่เชื่อฟัง จะไม่ให้กินข้าว” คำพูดนี้จะสร้างความรู้สึกหวาดกลัว ทำให้เด็กกังวลใจจนไม่กล้าขัดคำสั่งพ่อแม่ แต่ความกลัวนี้จะเกิดต่อหน้าพ่อแม่เท่านั้น เมื่อลับหลัง เด็กอาจทำอะไรก็ได้เพื่อตามใจตัวเอง

พ่อแม่ควรทบทวนวิธีการเลี้ยงดูที่สร้างเงื่อนไขกับเด็กว่าต้องไม่เป็นการทำร้ายเด็ก หรือทำให้เด็กรู้สึกว่า บ้านเป็นสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย

วิธีหนึ่งที่พ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กควรหมั่นใช้คือ การตั้งคำถามกับเด็กว่า “คิดอย่างไร” แทนการสอน สั่งหรือบอกเด็กว่า “ทำอย่างนี้สิ” แม้จะเป็นเด็กเล็กก็ตาม เราก็สามารถถามเพื่อให้เด็กหัดคิด หรือถามโดยให้ทางเลือกหลายๆ แบบแก่เด็ก เพื่อฝึกการตัดสินใจ การฝึกเด็กให้มีนิสัยช่างคิดจะทำให้เด็กรู้สึกถึงการยอมรับจากพ่อแม่ เกิดความรู้สึกปลอดภัย และสบายใจ



ประโยชน์แบบนี้ที่เรียกว่า “พูดดีๆ” กับเด็ก



“ถ้ามีอะไรอยากบอก ก็บอกออกมาเลย”

“ตกลง พ่อกำลังตั้งใจฟังอยู่”

“พ่อมีความเห็นว่า.....แล้วลูกล่ะเห็นอย่างไร”

“แม่ก็ทำแบบนี้มานานแล้ว งั้นลองเปลี่ยนวิธีดูบ้างก็ได้”

“ตอนนี้ เราจะมาพูดคุยกันโดยใช้เหตุผลนะ”

“ทำถูกต้องแล้ว ดีมากเลย”

“ลองมาช่วยกันคิดใหม่ว่าปัญหานี้เกิดจากอะไรบ้าง”

“ถ้าอย่างนั้น ฟังที่แม่พูด แล้วลองเอาไปทำดู”

ประโยชน์แบบนี้ไม่ควรใช้กับเด็ก



“หุบปากเดี๋ยวนี้”

“บอกให้ฟังก่อน”

“มันก็เป็นแบบนี้มาตลอด”

“ทำแบบนี้แหละ ถูกแล้ว เลิกเถียงซะที”

“ก็บอกให้ทำแบบนี้มาตั้งนานแล้ว”

“ไม่ต้องมาเถียง เอาตามนี้แหละ”

“ยังเป็นเด็ก จะไปรู้อะไร บอกให้ทำก็ทำสิ”

“แม่เป็นผู้ใหญ่ แม่รู้ดีกว่านะ”

“พอแล้ว เชื้อลื ไม่ต้องไปลองทำหรอก”

ผู้ใหญ่แบบไหนที่เรียกว่า มีความรับผิดชอบต่อเด็ก



- มอบหมายงานให้เด็กทำ โดยเลือกงานที่เหมาะสมกับวัยและความสามารถของเด็ก
- พุดจาชมเชยเมื่อเด็กทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ
- ยอมรับในตัวเด็กหากเด็กทำอย่างเต็มที่แล้ว และให้รางวัลเป็นการตอบแทน
- ให้เด็กได้ทำงานที่ต้องรับผิดชอบเป็นประจำสม่ำเสมอในบ้าน
- คอยเตือนตัวเองบ่อยๆ ว่าไม่ให้ลืมเรื่อง que เด็กขอความช่วยเหลือ
- มีความรับผิดชอบ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับเด็ก

ผู้ใหญ่แบบไหนที่เรียกว่า ไม่รู้จักความรับผิดชอบ



- บังคับให้เด็กทำงานเกินความสามารถและอายุของเด็ก
- ไม่เคยชมเชยเมื่อเด็กทำงานได้ตามที่มอบหมาย
- ไม่ยอมรับในตัวเด็ก ไม่เคยให้รางวัลตอบแทน
- ไม่มอบหมายให้เด็กรับผิดชอบงานใดๆ ในบ้านเลย
- ไม่ทำตาม que เด็กขอ หรือเมื่อเด็กขอความช่วยเหลือก็ไม่สนใจ

เป็นพ่อแม่ในยุคดิจิทัล อย่างไรดี

ลองใช้วิธีเหล่านี้ ซึ่งเหมาะกับเด็กที่อยู่ในวัยประถมขึ้นไป



- กำหนดเวลาและขอบเขตการใช้งาน เช่น ตั้งกติกาว่าใช้ได้เวลาไหน และใช้ได้ครั้งละเท่าไร เด็กที่อยู่ในวัยเด็กเล็กอายุไม่เกินสองขวบ ไม่ควรให้ใช้มือถือหรือดูเกมผ่านทางจอโทรศัพท์ เพราะเด็กวัยนี้ต้องการให้ร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เติบโตทำงานได้เต็มที่



- อย่าปล่อยให้เด็กอยู่กับมือถือ หรือเล่นเกมตามลำพัง เพื่อคุณจะได้เรียนรู้ไปพร้อมกันว่าลูกกำลังสนใจอะไร และสิ่งที่สนใจนั้นมีความเสี่ยงกับเขาหรือไม่
- ผู้ใหญ่เองก็ต้องฝึกและฝืนตัวเองให้รู้จักใช้มือถือเป็นเวลา รวมทั้งต้องให้ความสำคัญกับลูกก่อนมือถือด้วย
- เมื่อมีเวลาอยู่ด้วยกัน คุณควรใช้เวลาแบบใกล้ชิดกับลูกด้วยการสัมผัส โอบกอด รวมทั้งพูดคุยกัน
- สร้างพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในบ้านว่าบริเวณไหน เวลาไหนที่ห้ามไม่ให้ใช้มือถือหรือเล่นเกม เช่น เวลากินข้าว เวลาเข้านอน
- นำข่าวที่เกิดขึ้นมาชวนคุยว่า เด็กคิดอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้น คิดว่า อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดเรื่องเหล่านั้นได้ และบอกให้ลูกรู้ถึงความห่วงใยของคุณ รวมทั้งวิธีติดต่อสื่อสารกันในยามที่อยู่นอกร้าน



เปลี่ยนมุมมอง เพื่อทะเลาะกับลูกให้น้อยลง



เอาใจลูกมาใส่ใจเรา

สำหรับเด็ก เรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโรงเรียนล้วนเป็นเรื่องใหญ่ทั้งนั้น ไม่ว่าจะ เป็นคำพูดล้อเลียนของเพื่อน การทะเลาะกับเพื่อน การชู้ชบิบนินทา ทั้งหมดนี้ ถือเป็นเรื่องคอขาดบาดตายสำหรับเด็ก

แน่นอน ปฏิกริยาของคุณที่แสดงออกเป็นไปด้วยความเคยชิน เช่น อาจออกมาในทางสายหัว กลอกตา มองบน รวมทั้งแสดงคำพูดที่ทำให้ลูกรู้สึกว่าคุณไม่ได้สนใจความรู้สึกของเขา เพราะคุณคิดว่า “เรื่องแค่นี้เอง ไม่เห็นจะเป็นไรเลย”

แต่ถ้าเปลี่ยนมุมมองใหม่ โดยมองจากมุมมองของเด็ก คุณจะคุยกับลูกด้วยน้ำเสียงเห็นอกเห็นใจ และรับรู้ว่าเป็นเรื่องใหญ่จริงๆ ด้วยการพูดว่า “เออ นะ ฟังแล้วน่าเจ็บใจจริงๆ ด้วยเวลาที่ถูกเพื่อนล้อหรือเอาไปนินทา”



ให้โอกาสลูกทำพลาดบ้าง

พี่น้องทะเลาะกันตลอดเวลา ข้าวของอยู่ผิดที่ผิดทาง หາอะไรไม่เจอ ต้องเสียเวลา กลายเป็นไปโรงเรียนสาย ลูกร้องอยากได้ของใหม่ๆ ตลอดเวลา ชอบโกหก ไม่เชื่อฟัง

สิ่งที่เกิดขึ้นในบ้านสามารถทำให้คุณอารมณ์เสียกับลูกได้ไม่ยาก ซึ่งแน่นอนว่าน่าหงุดหงิดที่ต้องพูดซ้ำๆ อารมณ์ก็เสียไปด้วย

มองในมุมเด็ก เหตุที่เด็กทำผิดพลาด ก็เพราะยังไม่มีประสบการณ์ในเรื่องเหล่านั้น ทั้งร่างกาย จิตใจ และสมองของเด็กกำลังพัฒนา หากคุณปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปตามสภาพ ใช้ชีวิตเดิมๆ ด้วยการบ่น ดุด่า หรือเข้าไปจัดการทุกอย่างให้แทน เด็กก็จะไม่ได้เรียนรู้วิธีจัดการกับปัญหา

ลองปล่อยให้เด็กสัมผัสสถานการณ์บ้าน สัมผัสกระเป๋า ไปโรงเรียนสายบ้าง เพื่อให้เด็กได้มีประสบการณ์และเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา อย่าลืมว่าต้องชวนเด็กคุยถึงความรู้สึกหลังจากไปโรงเรียนสาย ทบทวนหาสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร และจะให้พ่อแม่ช่วยอย่างไร

ฝึกพูดประโยคเหล่านี้ไว้ติดปาก ลูกจะได้ติดอกติดใจ



ประโยคที่ 1 พุดแบบนี้ **“จำที่สอนไว้ว่าไงบ้างนะ เวลาดีน”**

แทนการพูดว่า “เดินดี ๆ ลี”

ประโยคที่ 2 พุดแบบนี้ **“พุดเบา ๆ นะ” “กำเสียงกระซิบ ๆ คุยกันไหม”**

แทนการพูดว่า “หยุดตะโกนซะที” “เสียงเบา ๆ ได้ไหม”

ประโยคที่ 3 พุดแบบนี้ **“อยากจะทำเองหรือว่าอยากให้เราช่วย”**

แทนการพูดว่า “บอกหลายครั้งแล้ว ไปทำเดี๋ยวนี้”

ประโยคที่ 4 พุดแบบนี้ **“ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการทำผิดเรื่องนี้”**

แทนการพูดว่า “สมน้ำหน้า บอกแล้วไม่จำ” “ทำตัวให้ดีๆ ลี”

ประโยคที่ 5 พุดแบบนี้ **“อยากไปตอนนี้หรือว่าจะให้รออีก.....นาที”**

แทนการพูดว่า “เมื่อไหร่จะไปซะที” “ไปเดี๋ยวนี้”

ประโยคที่ 6 พุดแบบนี้ **“จุดชื่อของเล่นชิ้นที่อยากได้ไว้ รอถึงวันเกิดก่อนนะ”**

แทนการพูดว่า “ไม่ได้” “ไม่ซื้อ ไม่มีตังค์” “บอกว่า ไม่ ก็ไม่ลืตื้ออยู่ได้”

ประโยคที่ 7 พุดแบบนี้ **“หยุด.....ก่อน หายใจช้า ๆ แล้วค่อยพูดว่า จะเอาอะไร”**

แทนการพูดว่า “เลิกโวยวายซะที”

ประโยคที่ 8 พุดแบบนี้ **“ไม่เป็นไร ร้องออกมาเถอะ”**

แทนการพูดว่า “ไม่ต้องร้อง ลูก” “หยุด ออย่าร้อง”

ประโยคที่ 9 พุดแบบนี้ **“ได้ แม่/พ่อจะหยุด รอจนกว่าลูกจะทำ.....เสร็จ”**

แทนการพูดว่า “มานี่ ชักช้า มาทำเอง”

ประโยคที่ 10 พุดแบบนี้ **“รักลูกนะ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไง”**

แทนการพูดว่า “ไม่มีใครอยากอยู่ด้วยหรอกถ้าทำตัวแบบนี้”

“ถ้าทำตัวไม่ดีจะไม่รัก จะไม่กอด”

ประโยคที่ 11 พุดแบบนี้ **“แม่/พ่อไม่สบายใจที่ลูก.....เพราะว่า.....”**

แทนการพูดว่า “ยังเด็กอยู่ ไม่ให้ทำ ไม่ให้ไป” “รอให้โตก่อน”

ประโยคที่ 12 พุดแบบนี้ **“ถ้าลูกสนใจจริงๆ พ่อ/แม่ก็เต็มใจจะให้ลูก.....”**

แทนการพูดว่า “ไม่เอา ไม่ให้”

บัญญัติ 10 ประการ ของการเป็นพ่อแม่ที่ดี



1. สิ่งที่คุณกำลังทำนั้นแหละสำคัญที่สุด

ลูกๆ ใฝ่มองการกระทำของคุณตลอดเวลา ดังนั้น หากอยากให้ลูกมีวินัย รักษาความสะอาด คุณก็ต้องทำให้ดูเป็นตัวอย่าง



2. อย่าทำร้ายลูกด้วยความรักมากเกินไป

ความรักในแบบที่ไม่ทำร้ายลูกคือการคาดหวังจากลูกในเรื่องที่เป็นจริง ไม่คิดว่าลูกเป็นสมบัติของตัวเอง ไม่รักและตามใจลูกในทุกเรื่อง

3. ใช้เวลากับลูกอย่างเต็มที่

การใช้เวลากับลูกไม่ได้หมายความว่า คุณต้องทำทุกอย่างให้ลูก หรือทำแทนลูก แต่คือการดูแลลูกทั้งด้านอารมณ์และร่างกาย คอยช่วยเหลือลูกในเวลาที่ลูกต้องการ

4. ปรับเปลี่ยนตัวเองให้ เป็นพ่อแม่ที่ก้าวทันลูก

ดูแลอบรมลูกให้สอดคล้องกับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย ลูกวัยเด็ก กับลูกวัยรุ่นย่อมไม่เหมือนกัน จึงไม่ควรยึดติดกับวิธีการเดิมๆ

5. ออกกฎกติกาในบ้านให้ลูกปฏิบัติตั้งแต่เล็ก

เพื่อช่วยให้ลูกเป็นคนมีระเบียบวินัย ควบคุมดูแลตัวเองได้เมื่อโตขึ้น คุณไม่ต้องคอยห่วงกังวล หรือบังคับให้ลูกอยู่ในสายตาดูตลอดเวลา

6. บ่มเพาะนิสัยให้ลูกเป็นคนพึ่งตัวเองได้

สนับสนุนให้ลูกทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองให้เหมาะสมตามวัย แต่ต้องไม่สับสนระหว่างการตามใจลูกปล่อยปละละเลย กับการให้ลูกทำตามกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองโดยมีพ่อแม่ให้คำแนะนำ



7. ทำตัวให้สม่ำเสมอ

เมื่อตั้งกฎไว้ในบ้านแล้ว ก็ต้องรักษากฎ และมั่นใจว่าทุกคนสามารถทำตามกฎนั้นได้ หากบางวันก็เข้มงวด บางวันก็ใจดีไม่ดุว่าทั้งที่ลูกทำผิดกฎ จะทำให้ลูกสับสน



8. หลีกเลี่ยงการลงโทษที่รุนแรง

ไม่ควรลงโทษด้วยการตี หรือทำร้ายร่างกายเด็ก เพราะจะบ่มเพาะนิสัยการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา กับเด็ก ทำให้โตขึ้น กลายเป็นคนที่ชอบข่มขู่ ทำร้ายคนอื่นได้



9. อธิบายให้เข้าใจถึงการตัดสินใจและการออกกฎ

พ่อแม่ส่วนใหญ่มักพูดสั้นๆ ไม่อธิบายเมื่อบอกว่าให้เด็กทำอะไรได้ หรือทำอะไรไม่ได้ ควรหมั่นอธิบายกับเด็กไม่ว่าจะวัยไหนด้วยเหตุผลว่าเพราะอะไรจึงตัดสินใจให้ลูกทำหรือไม่ทำอะไร



10. ปฏิบัติกับลูกด้วยความเคารพ

วิธีที่ดีที่สุดหากต้องการให้ลูกเคารพ คุณก็ต้องแสดงให้เห็นถึงวิธีการเหล่านั้น โดยทำให้ลูกเห็นและปฏิบัติต่อลูกเช่นเดียวกัน การเคารพลูกคือการรับฟังความเห็นของลูก ไม่ใช่จลาจลหาบคาย ข่มขู่ดุด่า



ฝึกเด็กให้รู้จักการจัดระเบียบ

ลองนำวิธีเหล่านี้ไปฝึกใช้กับเด็กเพื่อเสริมสร้างนิสัยให้เป็นคน que รู้จักการวางแผน จัดระเบียบของในห้องตัวเองเป็น



ทำปฏิทินกิจกรรมครอบครัว ใส่กิจกรรมของทุกคนลงในปฏิทิน แขนวนไว้ให้ทุกคนมองเห็น และสนับสนุนให้เด็กเขียนตารางกิจกรรมลงไปด้วยตัวเอง และหมั่นเช็คตารางเวลาของครอบครัวให้ตรงกัน

สอนให้เขียน ก่องจ่ารายการที่ต้องทำ ก่อนนอน หรือวางของที่ต้องเตรียมไว้ก่อนไปโรงเรียนบนโต๊ะ เพื่อฝึกเด็กให้รู้จักการวางแผนการจัดการเวลาของตัวเอง



มอบหมายหน้าที่ให้เด็กทำ โดยเลือกกิจกรรมที่ต้องมีการลำดับขั้นตอน เช่น การล้างจาน การทำความสะอาด อดตู่เสื้อผ้าของตัวเอง การสำรวจข่าวของในตู้เย็นก่อนออกไปช้อปปิ้ง เพื่อให้เด็กฝึกทำสิ่งที่ต้องมาก่อนหลัง และฝึกการตัดสินใจว่าเรื่องไหนสำคัญกว่า

หาพื้นที่สำหรับวางของให้เด็ก เพื่อให้เด็กเก็บข้าวของให้เข้าที่หลังจากนำออกมาใช้

เบบเบย หรือให้รางวัลเล็กๆ น้อยๆ แก่เด็กทุกครั้ง que เด็กเก็บข้าวของเป็นระเบียบ หรือสามารถทำตามที่วางแผนได้สำเร็จ



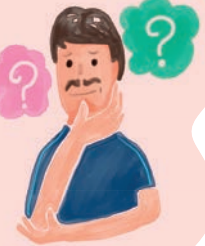
เมื่อลูกแสดงอาการหยาบคาย ชวนให้โมโห

รอให้ตัวเองใจเย็นก่อน

ฝึกตัวเองให้ใจเย็นด้วยการสูดลมหายใจเข้าออกช้าๆ นับเลขในใจ หรือท่องประโยคที่จะช่วยเตือนสติคุณ ก่อนที่จะแสดงปฏิกิริยาออกมา

มองหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา

เอาใจลูกมาใส่ใจเรา มองสิ่งที่เกิดขึ้นจากมุมมองของเด็กว่าเป็นเพราะเราขอให้เด็กทำในสิ่งที่เกินกำลังของเขา หรือเปล่า หรือเขากำลังทำไปเพื่อป้องกันตัวเอง หรือเป็นเพราะเด็กไม่สามารถใช้คำพูดเพื่อถ่ายทอดความคับข้องใจออกมา



เข้าใจความรู้สึก

แสดงออกให้เด็กเห็นว่าคุณรู้ว่าเด็กกำลังรู้สึกอย่างไร โดยใช้คำพูดที่ชี้ให้เห็นถึงปัญหา เช่น “แม่รู้ว่ามันไม่ยุติธรรมที่เราต้องไปตอนนี้ทั้งที่ลูกยังอยากอยู่ต่อ”



ตรวจสอบสภาพแวดล้อม

เป็นไปได้ไหมที่เด็กแสดงกริยาหยาบคาย เพราะเขาหิว เหนื่อย หรือกลัว หากิจกรรมมาช่วยผ่อนคลายอารมณ์เด็กก่อนพูดคุยกัน เช่น ให้จิบน้ำก่อน ให้กินขนมก่อน เพื่อให้เด็กสงบลง



นึ้กถึงใจเด็กเสมอ

เวลาที่เด็กมีพฤติกรรมไม่น่ารัก หยาบคาย คุณไม่ควรแสดงอาการให้เด็กเห็นว่าคุณรังเกียจ แต่ควรทำให้เด็กมั่นใจว่าคุณอยู่ข้างเขา คอยช่วยเหลือเขาเมื่อเกิดปัญหา บางครั้ง แค่การกอดโดยไม่พูดอะไร ก็ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นได้



เลี้ยงหลานอย่างไร ไม่เหนื่อยใจ



- เคารพกฎกติกาที่พ่อแม่ของหลานตั้งไว้ ช่วยเหลือและควบคุมให้เด็กทำแม้เราเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่การปล่อยให้เด็กทำอะไรตามใจเมื่ออยู่กับเรา จะส่งผลให้เด็กไม่เคารพเชื่อฟังพ่อแม่
- หมั่นให้กำลังใจ ชมเชยหลาน รวมทั้งตั้งใจฟังเวลาหลานพูดโดยไม่ขัดจังหวะ



- ใช้คำพูดตรงไปตรงมา อย่าใช้คำแดกดันประชดประชัน หรือเปรียบเทียบหลานตัวเองกับหลานคนอื่น
- อย่าใช้วิธีการลงโทษเด็กด้วยการดุด่า ตบตีหรือทำร้ายร่างกายเด็ก แต่เปลี่ยนมาใช้การลงโทษโดยงดเว้นไม่让孩子ได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบหรือใช้การคาดโทษ เพื่อให้โอกาสแก่เด็ก
- เรียนรู้วิธีการให้เด็กอยู่คนเดียวเงียบๆ เมื่อทำผิด แทนการทะเลาะเบาะแว้ง อาละวาด โวยวาย



รู้จักเด็กแต่ละวัย เพื่อรับมือกับการทะเลาะของเด็ก

การที่เด็กทะเลาะกันนั้นถือเป็นเรื่องปกติ และเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการ
จึงเป็นธรรมดาที่เด็กจะก้าวร้าว และความก้าวร้าวนี้จะเปลี่ยนไปตามวัย ดังนี้



เด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ

- เด็กจะสู้เพราะอยากได้สิ่งของ และจะรู้สึกอึดอัดหงุดหงิดหากถูกแย่งของ
- เด็กยังไม่เข้าใจว่าทำไมต้องทำตามกฎหรือยกของให้คนอื่น จึงแสดงกริยาต่อต้านไม่ยอมรับ
- เด็กยังไม่สามารถเข้าใจเหตุผลหรืออธิบายออกมาได้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร จึงแสดงออกด้วยการทุบตี หรือผลักคนที่มาแย่งของ



เด็กวัย 3-4 ขวบ

- เด็กเข้าใจการให้ความร่วมมือ และรู้จักการผลัดกันเล่น ผลัดกันให้ เริ่มทะเลาะน้อยลง
- เด็กยังต้องการกำลังใจ คำชมเชย การสนับสนุน และการเตือนโดยใช้ท่าที่เชิงบวก



เด็กวัย 5-8 ขวบ

- ใช้ทักษะด้านต่างๆ คล่องขึ้นไม่ว่าจะเป็นการแบ่งของเล่น การผลัดกันเล่น การประนีประนอมและการเจรจาต่อรองหาทางเลือก
- ควรส่งเสริมให้เด็กวัยนี้แก้ปัญหาด้วยตัวเอง ไม่เข้าไปก้าวร้าว แต่ให้กำลังใจเด็กโดยส่งสัญญาณที่ดีให้เด็กรู้



หาตัวช่วยให้คุณวางมือถือลง แล้วคุยกับลูกหลานให้มากขึ้น

มีข้อเสนอแนะว่าให้จำกัดเด็กอายุ 2 – 5 ขวบ เล่นมือถือไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง
และถ้าเป็นไปได้ก็อย่าให้เล่นก่อนนอน

แล้วเวลาที่เหลือล่ะ มาลองหาวิธีใหม่ๆ
ที่ทำให้ทั้งเราและลูกหลานอยู่ห่างไกลจากมือถือกันบ้าง



ชวนกันเล่นเกมแบบที่ไม่ต้องใช้เทคโนโลยี

กับเด็กเล็ก แต่การเล่นจะเอ๊ะ เล่นซ่อนหา วิ่งไล่จับ เด็กก็สนุกเพลิดเพลิน
แล้ว และยังทำให้ได้ออกกำลังกายไปในตัว เมื่อเด็กเหนื่อยเร็ว ก็จะหลับง่ายขึ้น
ส่วนเด็กที่โต ลองชวนเล่นเกมที่เรียกว่าบอร์ดเกม ซึ่งเป็นเกมกระดานที่ใช้ฝึกสมอง
ประลองความคิด ช่วยให้เด็กเพลิดเพลิน พร้อมกับการมีพัฒนาการทางสมอง
ไปด้วย

ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน



อ่านหนังสือเล่มเดียวกัน ปลูกต้นไม้ด้วยกัน ทำ
กับข้าวด้วยกัน ไปวิ่งในสวนสาธารณะด้วยกัน เล่านิทาน
ให้ฟัง แบ่งปันเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ประโยชน์
ของการทำกิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่คุณกับเด็กจะมี
ความผูกพันกัน แต่ยังทำให้เด็กได้ฝึกทักษะในการเข้า
สังคมไม่ว่าจะเป็นการพูด การฟัง การถาม

ฝึกให้ตัวเองมีทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

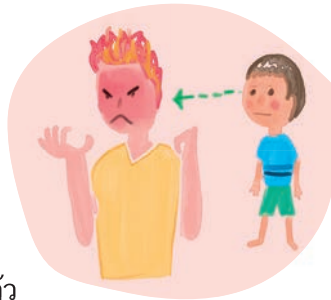
หากคุณกับลูกอยู่ห่างไกลกัน มีเพียงแค่อีเมลหรือโทรศัพท์ที่สามารถใช้สื่อสาร
กันได้ หมั่นฝึกตัวเองให้มีทักษะการฟัง จับใจความและสนใจในสิ่งที่ลูกกำลังพูด
จริงๆ ระหว่างคุยโทรศัพท์ ไม่ควรคุยไปด้วยทำอย่างอื่นไปด้วย

วิธีที่ช่วยสอนลูกให้รู้จักสงบอารมณ์

เคล็ดลับเหล่านี้ สามารถนำไปใช้ได้กับเด็ก 2 ขวบ ถึง 8 ขวบ โดยควรเริ่มต้นจากเลือกวิธีใดวิธีหนึ่ง แล้วฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับวิธีนั้นจนสามารถทำได้เอง การฝึกหัดเรื่องต่างๆ เพื่อให้ชินจนกลายเป็นนิสัย จะใช้เวลาอย่างต่ำ 21 วัน ติดกัน

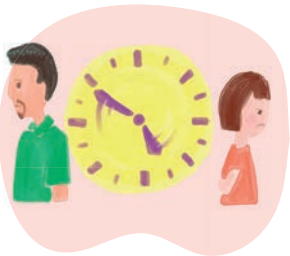
ไม่ “หัวร้อน” ต่อหน้าเด็ก

แสดงให้ลูกเห็นว่า เมื่อคุณอยู่ในอารมณ์ที่กำลังโกรธ คุณสามารถเผชิญเรื่องเหล่านั้นด้วยท่าทีที่สงบ หากคุณรู้สึกเริ่มโมโหจากการคุยโทรศัพท์ต่อหน้าเด็กๆ ให้เดินออกไปคุยที่อื่น และเมื่อคุยจบแล้วให้อธิบายให้ลูกฟังถึงเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยน้ำเสียงปกติ เด็กก็จะได้เห็นตัวอย่างวิธีจัดการควบคุมอารมณ์โดยคุณไม่ต้องสอน แต่ทำให้ดู



ใช้เวลาแต่ละฝ่ายสงบสติอารมณ์

อย่าปล่อยให้อารมณ์พาไปแล้วโต้เถียงกับลูก เพราะจะนำไปสู่การทะเลาะ วิวาย และใช้อำนาจข่มขู่กัน ให้เปลี่ยนวิธีโดยคุณบอกกับลูกตรงๆ ว่า “ขอเวลาหน่อย อย่าเพิ่งเอาคำตอบตอนนี้ แม่กำลังโมโหอยู่” และทำตามที่บอกลูกอย่างเคร่งครัด คือ ไม่พูด ไม่ต่อปากต่อคำจนกว่าลูกจะเงียบ



สอนให้รู้จักใช้คำที่แสดงอารมณ์ได้ถูกต้อง

การถามลูกว่า “เป็นอะไร” “รู้สึกยังไง” เพื่อให้เด็กบอกออกมาอาจยากสำหรับเด็กเล็กที่ยังไม่รู้คำที่ใช้แสดงอารมณ์ของตัวเอง ลองช่วยกันวาดภาพสีหน้าต่างๆ หรือหาภาพที่แสดงอารมณ์พร้อมติดคำเหล่านั้นไว้เพื่อช่วยให้ลูกเรียนรู้คำที่ตรงกับความรู้สึก เช่น “โมโห” “หงุดหงิด” “อึดอัด” “ทรมาน” “เจ็บ” “รำคาญ” “ไม่ยอมทำ” “ไม่ยอมได้” เพื่อช่วยลูกสื่อสารความรู้สึกได้ตรงขึ้น หมั่นเติมภาพใหม่ๆ ไว้เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ เข้ามา รวมทั้งภาพที่แสดงความรู้สึกที่ดีด้วย เพื่อให้เป็นสื่อที่ช่วยคุณกับลูกทำความเข้าใจกัน



ช่วยกันหาวิธีทำให้ใจเย็นๆ

นอกจากติดภาพเพื่อสอนคำศัพท์แล้ว ลองชวนลูกคุยว่าเราจะมีวิธีอย่างไรที่จะเตือนกันให้รู้ว่ากำลังจะหัวร้อนแล้ว เช่น “เสียงเริ่มดังขึ้นแล้วนะ หายใจช้าๆ ก่อน” “ลูกหน้าแดงแสดงว่ากำลังโกรธ งั้นเอามือมากดท้องไว้แล้วหายใจเข้าช้าๆ ให้ท้องป่องออกมา ลองทำดู”

วิธีรับมือกับความหงุดหงิด

สังเกตความรู้สึกตัวเองว่าเมื่อเกิดอารมณ์หงุดหงิด ร่างกายแสดงออกอย่างไร
เพื่อให้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง อย่าปล่อยให้อารมณ์ครอบงำ
แล้วนำไปสู่การโกรธ ดุด่า หรือทุบตีกัน



- เมื่อรู้ตัวแล้วว่ากำลังหงุดหงิด ให้สูดหายใจเข้า ออก ลึกๆ กลั้นหายใจประมาณ 3 วินาที แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ จะช่วยให้จิตใจสงบ
- นับเลขซ้ำๆ เมื่อรู้สึกใจเต้นแรง ให้นับเลขตามจังหวะการเต้นของหัวใจ
- ถอยออกมาจากเหตุการณ์ตรงนั้น ถ้าเด็กอยู่ในที่ปลอดภัย คุณก็สามารถเดินออกมาอยู่ห่างๆ เพื่อป้องกันตัวเองไม่ให้ระบายอารมณ์ลงกับเด็ก



- เปิดหน้าต่างให้ลมโกรก เพื่อช่วยเปลี่ยนอารมณ์เราให้เย็นลงได้



- ล้างมือ ล้างหน้า ด้วยน้ำเย็น ทำให้ร่างกายเกิดความกระปรี้กระเปร่า
- ล้างจาน ทำงานบ้าน เพื่อเพิ่มความรู้สึกดีให้กับตัวเอง
- ส่องกระจก บางครั้งการเห็นสีหน้าของตัวเองเวลาโกรธ ก็ทำให้ใจเย็นลงได้

- เปิดเพลงที่ชอบ เพื่อให้จิตใจผ่อนคลาย ร้องตามไปด้วยยิ่งดี



วิธีรับมือเด็กอย่างสร้างสรรค์ ไม่ทำให้ทุกคนอารมณ์เสีย



1. หากเด็กพูดจาด้วยถ้อยคำสุภาพ ไม่ร้องแง โวยวาย คุณก็ต้องชมเชยที่เด็กแสดงออกได้ดีแม้คำตอบของคุณคือ “ไม่ได้” แต่หากเด็กใช้ท่าที่โวยวาย ต่ำทอ กรีดร้อง คุณก็ต้องแสดงออกให้รู้ว่าคุณจะยอมคุยด้วยก็ต่อเมื่อเด็กใช้ท่าที่ คำพูดที่เหมาะสม



2. หยุดคิด ก่อนตัดสินใจ เมื่อเด็กร้องขอ อย่ารีบตอบรับ หรือปฏิเสธ ถามตัวเองก่อนว่า สิ่ง que เด็กขอมานั้น จำเป็นแค่ไหน หากไม่ให้ จะตอรองกับเด็กอย่างไรดี



3. เมื่อจะปฏิเสธคำขอของเด็ก ให้อธิบายด้วยเหตุผลก่อน เพื่อให้เด็กเข้าใจ และเมื่อปฏิเสธไปแล้ว ต้องยืนยันคำปฏิเสธนั้นทุกครั้ง

4. เมื่อคุณบอกปฏิเสธ และเด็กยอมรับโดยดี อย่าลืมชมเชยที่เด็กมีท่าที่เช่นนั้น เพื่อให้เด็กจดจำว่าคุณเห็นการกระทำของเขาเป็นเรื่องที่ยอมรับได้



5. เสนออย่างอื่นให้แทน หากคุณคิดว่าสิ่งที่เด็กขอนั้น เกินกำลังหรือยังไม่มีเวลาจำเป็นในเวลานั้น



สอนให้เด็กมีความเข้าอกเข้าใจ เห็นใจคนอื่นได้อย่างไร

ขั้นตอนที่ 1 สอนให้เด็กรู้จักอารมณ์ตัวเอง

เด็กต้องรู้ก่อนว่าสภาพอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นนั้น เรียกว่าอะไร เป็นความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดี ควรสอนให้เด็กแยกแยะได้ว่าการรู้จักอารมณ์ตัวเองคือ รู้ว่าตัวเองกำลังดีใจ กำลังฉุนเฉียว กำลังโมโหเรื่องอะไร



ขั้นตอนที่ 2 สอนให้ควบคุมอารมณ์ตัวเอง

ถึงรู้ว่ากำลังเกิดอารมณ์อะไร แต่เด็กจะยังไม่มีความสามารถ อดทน ต้องการโต้ตอบอารมณ์นั้นทันที เราต้องสอนให้เด็กรู้จักรอคอย อดทน ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การนับเลข การเข้าแถวรอ การฟัง การหายใจช้าๆ



ขั้นตอนที่ 3 สอนให้เด็กกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นออกมา

ไม่ปล่อยให้เด็กขาดความกระตือรือร้น ทำให้เด็กรู้สึกว่าจะต้องทำได้ ทำหายตัวเอง ด้วยประโยคต่างๆ เช่น เรื่องแค่นี้เอง ทำได้อยู่แล้ว ทำให้ดีกว่านี้ได้ การทำเช่นนี้เพื่อให้เด็กฝึกมองโลกในแง่บวกนั่นเอง



ขั้นตอนที่ 4 สอนให้เด็กรู้จักอารมณ์คนอื่น

หัดให้เด็กมองในแง่บวกหลากหลายเมื่อคิดถึงใครสักคนที่กำลังมีความทุกข์ เพื่อให้เขาเข้าใจอารมณ์ของคนอื่น



สัญญาณแบบไหนบ้างที่เตือนว่า คุณอาจกำลังเป็นพ่อแม่ที่แย่



1. ตำหนิลูกแม้เด็กจะยอมรับผิดแล้ว
2. ดุว่าทำโทษลูกต่อหน้าคนอื่น
3. สั่งสอน มากกว่าให้กำลังใจ
4. เหยยซาต่อลูก
5. ไม่อยู่ช่วยเหลือลูกในเวลาที่ลูกต้องการคุณมากที่สุด
6. ชอบเปรียบเทียบลูกตัวเองกับลูกคนอื่น
7. มักใช้น้ำเสียงตำหนิตีดยนมากกว่าชม
8. ไม่พยายามทำความเข้าใจลูก หรือเคารพความรู้สึกของลูก



9. ไม่แสดงออกด้วยการกระทำ ใช้แต่คำพูด
10. ทำตัวอย่างไม่ดีให้ลูกเห็น
11. ไม่เคยให้ลูกได้มีโอกาศเลือก
12. ปรนเปรอลูกด้วยวัตถุ
13. ทำทุกอย่างแทน ไม่เคยให้ลูกทำอะไรด้วยตัวเอง
14. ลงโทษลูกด้วยการทำร้ายร่างกาย
15. ไม่เคยแสดงออกว่าภูมิใจกับความสำเรีจของลูก
16. ตอบคำถามลูกแบบ “ถามคำ ตอบคำ” ไม่เคยอธิบายให้ลูกฟัง

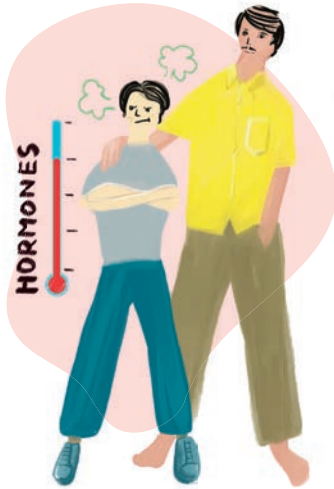


3 เรื่องที่พ่อแม่ต้องฝึกเรียนรู้ เมื่อลูกกำลังโต

หนักแน่น มั่นคง สม่่าเสมอ

เด็กที่กำลังโตจะมีอาการ “หลายใจ” คือ อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ เอาแน่นอนไม่ได้เนื่องจากฮอร์โมนที่ส่งผลต่อความเป็นหนุ่มเป็นสาวในร่างกายกำลังปรับตัว ช่วงนี้เด็กจึงต้องการคำแนะนำในเรื่องต่างๆ จากพ่อแม่ โดยใช้ทำทืออย่างมีสติและอย่างสงบ

พ่อแม่ควรทำตัวเข้มงวดแต่อ่อนโยน ใช้การอธิบายด้วยเหตุด้วยผลเมื่อลูกแสดงอาการดื้อ หรือต้องการต่อต้าน หลายครั้ง การที่ลูกดื้อเพราะต้องการลองใจว่าพ่อแม่จะยังคงจุดยืนเดิมตามกฎที่ตั้งไว้ หรือจะใจอ่อน การทำตัวสม่่าเสมอของพ่อแม่จึงจำเป็นมาก เพราะจะทำให้เด็กเชื่อมั่นและรู้สึกว้าพ่อแม่คือคนที่น่านับถือและพึ่งพาได้



หมั่นให้กำลังใจ

คนเป็นพ่อแม่ต้องรู้เท่าทันว้าการล้อเลียนหรือคาดหวังให้ลูกเป็น “ผู้หญิง” “ผู้ชาย” ในแบบที่สังคมทั่วไปต้องการนั้น อาจทำให้ความมั่นใจและภูมิใจในตนเองของลูกลดลง ส่งผลให้เด็กต้องใช้ชีวิตตามคาดหวังของคนอื่น ควรแสดงออกให้ลูกรู้ว้าคนเรานั้นมีคุณค่าได้ไม่ใช่อยู่ว้ารูปร่างหน้าตา แต่อยู่ที่ความสามารถและการฝึกฝนพัฒนาตนเอง



ทำตัวให้ลูกเคารพ

การทำตัวให้ลูกเคารพสำคัญกว่าการทำตัวให้ลูกรัก เพราะการที่ลูกรักพ่อแม่อาจเพราะเห็นว้าพ่อแม่ตามใจ และความรักก็เปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไข แต่ความเคารพของลูกที่มีต่อคุณจะไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะต่อหน้าหรือลับหลัง ตอนเด็ก ลูกอาจกลัวคุณ จึงต้องทำตามกฎ กติกาที่คุณตั้งไว้ แต่เมื่อลูกกำลังโตเป็นวัยรุ่น การข่มขู่ จะยิ่งทำให้ลูกต่อต้าน ปฏิเสธ และพร้อมจะฝ่าฝืน การทำให้ลูกเคารพต่างกับการทำให้ลูกกลัว จึงไม่ควรใช้วิธีข่มขู่ หรือลงโทษที่เกินกว่าเหตุ แต่ใช้การพูดคุยด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์นำ ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี และพร้อมเปิดใจรับฟังลูก



