

การสร้างวินัยเชิงบวก



ความเข้าใจที่ถูกต้องและวิธีนำไปใช้

ดร. โจน ฮี. เดอร์เรน



Global Initiative to
End All Corporal Punishment
of Children



Save the Children
Sweden

การสร้างวินัย เชิงบวก

ความเข้าใจที่ถูกต้องและวิธีนำไปใช้

ดร. โจน อี. เดอร์แซนส์

องค์การช่วยเหลือเด็ก ต่อสู้เพื่อสิทธิเด็ก เราพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตเด็กทั่วโลกให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

องค์การช่วยเหลือเด็ก ดำเนินงานเพื่อ

- โลกที่ไร้ภัยรุมเร้าและเห็นคุณค่าเด็กแต่ละคน
- โลกที่ฟังเสียงเด็กและเรียนรู้จากเด็ก
- โลกที่เด็กทุกคนมีความหวังและโอกาส

ชื่อเรื่อง การสร้างวินัยเชิงบวก ความเข้าใจที่ถูกต้องและวิธีนำไปใช้

ISBN: 978-974-06-2152-2

© Save the Children Sweden Southeast Asia and the Pacific, 2007

ผู้จัดการโครงการ โดมินิค ปีแอร์ พลาโต ผู้แต่ง ดร. โจน ฮี. เดอร์แรน

ออกแบบและดำเนินการผลิตโดย

บริษัท กัน มีเดีย (ประเทศไทย) จำกัด
ชั้น 22 อาคารไอเอี่ยนทาวเวอร์ 2
เลขที่ 75/40 ซอย 19
ถนนสุขุมวิท กรุงเทพฯ 10110

ผู้ที่ต้องการสิ่งพิมพ์ฉบับนี้โปรดติดต่อขอได้จาก

องค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสวีเดน
สำนักงานภาคพื้นเอเชียและแปซิฟิก
ชั้น 14 มณียาเซ็นเตอร์ ตึกด้านทิศใต้
เลขที่ 518/5 ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ +662 684 1046/7 โทรสาร +662 684 1048
อีเมล scs@seap.savethechildren.se
เว็บไซต์ <http://seap.savethechildren.se>

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อตอบรับรายงานการวิจัยขององค์การสหประชาชาติซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่องความรุนแรงต่อเด็กทั่วโลกขึ้นในปี พ.ศ. 2549 (2006 World Report on Violence against Children)

จากการวิจัยนี้พบว่าการปฏิบัติโดยมิชอบต่อเด็กเกิดขึ้นในบ้านของเด็กเอง ในทุกประเทศทั่วโลก และบ่อยครั้งจะมีรากฐานมาจากการปฏิบัติตามวัฒนธรรมที่ยึดถือสืบต่อกันมานาน รวมถึงการขาดความตระหนักด้านสิทธิมนุษยชนของเด็กด้วย

รายงานจากการศึกษาครั้งนี้ (The World Report on Violence against Children) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการลดความรุนแรงต่อเด็กในครอบครัวไว้ซึ่งเน้นถึงความสำคัญของสิ่งต่อไปนี้

- การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตามวัฒนธรรมที่ส่งเสริมให้ใช้ความรุนแรงต่อเด็ก รวมถึงการกำจัดการลงโทษเด็กด้วยความรุนแรง
- การส่งเสริมวิธีการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ที่ไร้ความรุนแรงกับเด็ก
- เสริมสร้างทักษะสำหรับพ่อแม่ในการปลุกฝังวินัยแก่ลูกโดยไม่ใช้ความรุนแรง การแก้ปัญหา และการแก้ไขข้อขัดแย้ง
- การให้ความเคารพเด็กโดยรวมและครอบครัว โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์และความต้องการด้านพัฒนาการของเด็ก
- เพิ่มพูนความเข้าใจเรื่องพัฒนาการเด็ก
- เพิ่มพูนความตระหนักเกี่ยวกับสิทธิเด็ก

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับรายงานเรื่องความรุนแรงต่อเด็กฉบับนี้ (The World Report on Violence against Children) ท่านจะดูได้ทางอินเทอร์เน็ตที่เว็บไซต์ www.violencestudy.org.

สิทธิเด็กคืออะไร?

มนุษย์ทุกคนย่อมมีสิทธิพื้นฐาน สิทธิดังกล่าวนี้เป็นของทุกคนไม่ว่าจะมาจากเชื้อชาติอะไร ผิวสีอะไร เพศไหน ใช้ภาษาอะไร นับถือศาสนาอะไร มีความคิดเห็นอย่างไรหรือภูมิลำเนาเดิมจากไหน มีฐานะทางเศรษฐกิจ ชาติกำเนิดหรือความสามารถอยู่ในระดับใดก็ตาม

ไม่เพียงแต่ผู้ใหญ่เท่านั้นที่มีสิทธิในฐานะที่เป็นมนุษย์ เด็กก็มีสิทธิเช่นเดียวกัน แต่เพราะเด็กตัวเล็กและต้องพึ่งผู้ใหญ่ บ่อยครั้งเราจึงไม่ถือว่าเขาเป็นมนุษย์เต็มตัวที่มีสิทธิเหมือนคนทั่วไป

ในปี พ.ศ. 2532 ผู้นำประเทศต่างๆ ทั่วโลกได้ลงนามรับรองสนธิสัญญาที่กำหนดสิทธิมนุษยชนพื้นฐานสำหรับเด็กทุกคน เพื่อให้มั่นใจว่าทั้งโลกจะได้รับรู้ว่าเด็กมีสิทธิจริงๆ

สนธิสัญญานี้ เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า “อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก” ได้รับการลงนามรับรองโดยเกือบทุกประเทศทั่วโลก ประเทศใดก็ตามที่ได้ให้การรับรองสนธิสัญญานี้แล้วย่อมถือว่า มีพันธะที่จะต้องคุ้มครองสิทธิเด็กต่อไป

อนุสัญญานี้ถือว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองเป็นผู้มีบทบาทหลักในการเลี้ยงดูเด็กเป็นครู เป็นแบบอย่าง และเป็นผู้นำทางคนที่สำคัญที่สุดของเด็ก

แต่พ่อแม่ก็ไม่ใช่เจ้าของชีวิตลูกของตนเอง หลักสิทธิมนุษยชนรับประกันว่าไม่มีใครที่จะเป็นเสมือนทรัพย์สินของอีกคนหนึ่งได้

อนุสัญญานี้รับประกันสิทธิต่อไปนี้แก่เด็ก คือ

- สิทธิที่จะมีชีวิตรอดอยู่ได้และมีโอกาสที่จะได้พัฒนาศักยภาพของตนอย่างถึงที่สุด
 - มีอาหาร ที่พักอาศัย น้ำสะอาด
 - การศึกษา
 - บริการด้านสุขภาพ
 - การพักผ่อนและนันทนาการ
 - กิจกรรมทางวัฒนธรรม
 - ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสิทธิ
 - และศักดิ์ศรีของตนเองอย่างเพียงพอ
- สิทธิที่จะได้รับการปกป้องคุ้มครองให้ปลอดภัยจากความรุนแรง
 - การละเลยทอดทิ้ง
 - การแสวงประโยชน์
 - และการทารุณกรรม
- สิทธิที่จะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
 - โดยแสดงความคิดเห็นของตนเองและความคิดเห็นนั้นได้รับความเคารพ
 - มีสิทธิที่จะออกความเห็นในเรื่องที่มีผลกระทบต่อตัวเด็กเอง
 - มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร
 - สามารถที่จะพบปะสังสรรค์กับคนอื่นๆ ได้อย่างเป็นอิสระ

การสร้างวินัยเชิงบวกมีรากฐานอยู่บนสิทธิของเด็กที่จะมีพัฒนาการที่ดีเป็นปกติ ได้รับความคุ้มครองให้ปลอดภัยจากความรุนแรง และมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของเด็กเอง

คู่มือฉบับนี้นำเสนอแนวทางว่าพ่อแม่จะอบรมสั่งสอนลูกๆ และเคารพสิทธิในความเป็นมนุษย์ของลูกในขณะเดียวกันด้วยได้อย่างไร

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กขององค์การสหประชาชาติ โปรดดูได้ที่เว็บไซต์ www.unicef.org/crc.

สารบัญ

บทนำ	iii
คำนำ	1
คู่มือนี้เหมาะสำหรับใคร	5
โครงสร้างของคู่มือ	7
บทที่ 1	
การกำหนดเป้าหมายระยะยาว	11
บทที่ 2	
การให้ความอบอุ่นและแนวทาง	23
การให้ความอบอุ่น	24
การให้แนวทาง	31
บทที่ 3	
การเข้าใจวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก	41
ช่วงอายุ ตั้งแต่ 0 ถึง 6 เดือน	43
6 ถึง 12 เดือน	47
1 ถึง 2 ปี	51
2 ถึง 3 ปี	59
3 ถึง 5 ปี	65
5 ถึง 9 ปี	73
10 ถึง 13 ปี	101
14 ถึง 18 ปี	109

บทที่ 4

การแก้ปัญหา	123
ช่วงอายุ ตั้งแต่ 0 ถึง 6 เดือน	125
6 ถึง 12 เดือน	131
1 ถึง 2 ปี	135
2 ถึง 3 ปี	143
3 ถึง 5 ปี	147
5 ถึง 9 ปี	155
10 ถึง 13 ปี	159
14 ถึง 18 ปี	161

บทที่ 5

การตอบสนองด้วยการสร้างวินัยเชิงบวก	165
ขั้นที่ 1 – ทบทวนความจำเกี่ยวกับเป้าหมายของท่าน	166
ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่ความอบอุ่นและแนวทาง	168
ขั้นที่ 3 – คำนึงถึงวิธีคิดและความรู้สึกของลูกท่าน	170
ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา	171
ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก	172
ช่วงอายุ ตั้งแต่ 0 ถึง 6 เดือน	173
6 ถึง 12 เดือน	179
1 ถึง 2 ปี	191
2 ถึง 3 ปี	213
3 ถึง 5 ปี	227
5 ถึง 9 ปี	255
10 ถึง 13 ปี	267
14 ถึง 18 ปี	287

ข้อมูลเพิ่มเติม	
ความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด	178
ความรู้เกี่ยวกับการร้องไห้ของเด็กทารก	184
ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ของพ่อแม่	190
ข้อสังเกตเกี่ยวกับการทำบ้านให้ปลอดภัยสำหรับลูก	197
ข้อสังเกตเรื่องความโกรธของพ่อแม่	204
ข้อสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมต่อต้านของเด็กวัยหัดเดิน	212
ข้อสังเกตเกี่ยวกับความกลัวของเด็ก	219
ข้อสังเกตเกี่ยวกับการร้องดินอาละวาดของเด็ก	226
ข้อสังเกตเรื่องการตีลูก	233
ข้อสังเกตเรื่องเด็กและการเปลี่ยนกิจกรรม	240
ข้อสังเกตเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์	247
ข้อสังเกตเกี่ยวกับความโกรธของเด็ก	273
บทสรุป	331
เกี่ยวกับผู้เขียน	333
เกี่ยวกับผู้แปล	335

คำนำ

การเลี้ยงดูลูกเป็นเหมือนการเดินทางที่มีทั้งขวนให้เฟลิดเฟลีนชวนให้หงุดหงิดชวนให้เบื่อกวนใจ และชวนให้เหนื่อยล้าหมดแรง การที่จะจูงมือคนๆ หนึ่งทีเพ็งลืมตามโลกมาใหม่ๆ แล้วนำทางเขาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ สอนให้เขาารู้ทุกอย่างที่จำเป็นเพื่อจะได้มีชีวิตที่เป็นสุขและประสบความสำเร็จเป็นความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ทีเดียว

มีหลายครั้งในชีวิตของพ่อแม่ที่ความท้าทายในเรื่องนี้ดูเหมือนจะหนักหนาจนเกินกว่าจะแก้ไขได้ บางครั้งเราจนปัญญาไม่รู้จะทำอย่างไร บางครั้งดูเหมือนไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ผิดไปหมด และบางครั้งความทุกข์จากด้านอื่นๆ ของชีวิตโหมทับเข้ามาจนเรารับต่อไปอีกไม่ไหว

พวกเราส่วนใหญ่จะเรียนรู้วิธีการเลี้ยงดูลูกจากประสบการณ์จริงเท่านั้นเราแทบจะไม่มีข้อมูลความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กเลยดังนั้นเราจึงอาศัยเพียงสัญชาตญาณหรือประสบการณ์ในวัยเด็กของเราเอง แต่บ่อยครั้งสัญชาตญาณของเรานั้นที่แท้ก็เป็นเพียงปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ขาดการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และบางครั้งประสบการณ์ในวัยเด็กของเราก็เป็นประสบการณ์ด้านลบ หรือแม้กระทั่งประสบการณ์ที่รุนแรงด้วยซ้ำไป

ด้วยเหตุนี้พ่อแม่หลายคนจึงคิดว่าการอบรมสั่งสอนลูกหมายถึงการดุและเขินตีเท่านั้น พ่อแม่บางคนรู้สึกไม่สบายใจที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และบางคนก็รู้สึกจนปัญญาไม่รู้จะทำอย่างไรดี

แต่ยังมีอีกวิธีหนึ่ง คือ “การสร้างวินัย” ซึ่งที่จริงแล้วหมายถึง “การสอน” นั่นเอง การสอนมีฐานคิดอยู่ที่การกำหนดเป้าหมายเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การวางแผนเพื่อใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพ และการหาทางแก้ปัญหาที่ใช้ได้ผลจริง



อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กรับประกันว่าเด็กจะได้รับการคุ้มครองจากความรุนแรงทุกรูปแบบรวมถึงความรุนแรงจากการถูกล่วงโททางกาย และอนุสัญญานี้ยังกล่าวถึงสิทธิของเด็กที่จะได้รับความเคารพและมีศักดิ์ศรีด้วย

“การสร้างวินัยเชิงบวก” คือการปฏิบัติต่อเด็กในฐานะผู้ที่กำลังเรียนรู้โดยปราศจากการใช้ความรุนแรงและให้ความเคารพในศักดิ์ศรี เป็นแนวทางหนึ่งในการสอนที่ช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จ ให้ความรู้แก่เด็ก และสนับสนุนการเติบโต

เด็กมีสิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองจากความรุนแรงทุกรูปแบบ

มาตรา 19

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

คู่มือนี้เรียบเรียงขึ้นมาจากงานวิจัยในหลายทศวรรษที่ผ่านมาซึ่งได้ให้ความรู้แก่เราเป็นอย่างมากเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กและการเลี้ยงดูที่มีประสิทธิภาพ วิธีการที่นำเสนอในคู่มือเล่มนี้อาศัยฐานความรู้มาจากงานวิจัยดังกล่าว

การสร้างวินัยเชิงบวก
ปราศจากความรุนแรง
มุ่งที่การแก้ปัญหา
เคารพในศักดิ์ศรี
และอยู่บนหลักการของพัฒนาการเด็ก

การสร้างวินัยเชิงบวก เป็นการวางรากฐานความคิดแก่พ่อแม่ เป็นหลักการชุดหนึ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่หลากหลายและที่จริงแล้วเป็นหลักการที่สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับการปฏิสัมพันธ์ทุกรูปแบบระหว่างท่านกับลูกๆ ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะสถานการณ์ที่ท้าทายเท่านั้น

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กถือว่าพ่อแม่มีสิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือในการทำหน้าที่ในบทบาทที่สำคัญยิ่งนี้ คู่มือเล่มนี้มุ่งหมายที่จะให้ข้อมูลและการสนับสนุนซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่เรียนรู้วิธีการสร้างวินัยให้แก่ลูกโดยปราศจากการใช้ความรุนแรง

พ่อแม่มีสิทธิที่จะได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือในการเลี้ยงดูลูก

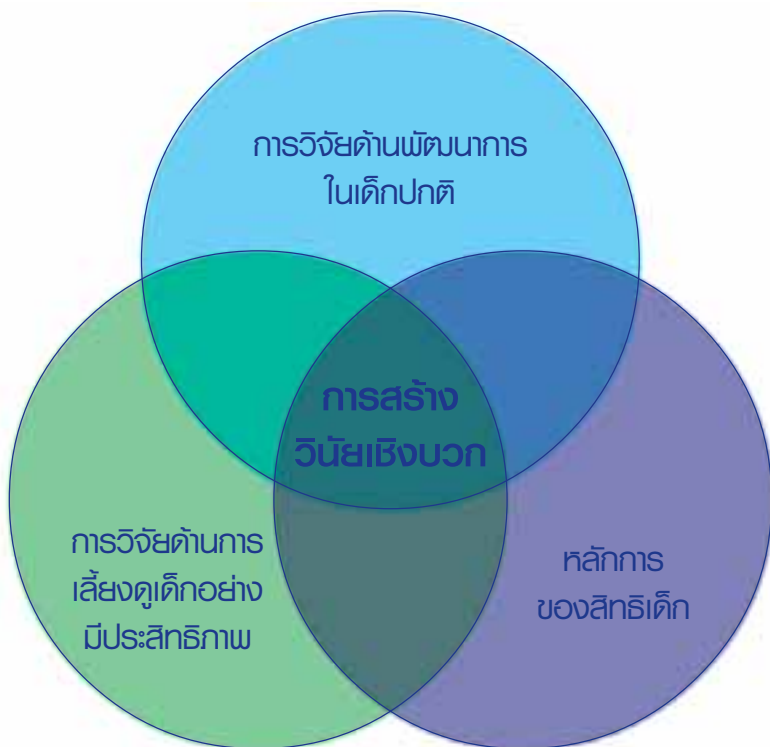
มาตรา 18 และ 19
อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

การสร้างวินัยเชิงบวก

เป็นการบูรณาการระหว่างความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กที่สุขภาพดี

สิ่งที่ค้นพบจากการวิจัยด้านการเลี้ยงดูเด็กที่มีประสิทธิภาพ

และหลักการของสิทธิเด็ก



คู่มือนี้เหมาะสำหรับใคร

คู่มือนี้เรียบเรียงขึ้นสำหรับพ่อแม่ของเด็กในทุกช่วงอายุ และมีเนื้อหาครอบคลุมประเด็นต่างๆ ที่พบในการเลี้ยงดูลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงสิ้นสุดวัยรุ่น ข้อมูลในคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวแบบใดก็ตาม

คู่มือนี้ยังเหมาะสำหรับพ่อแม่ในอนาคตด้วย การเตรียมการไว้ล่วงหน้าย่อมมีประโยชน์ เมื่อเรามีความรู้และเตรียมตัวพร้อมสำหรับความท้าทายแล้ว เราก็มีโอกาสเพิ่มขึ้นมากที่จะจัดการกับสถานการณ์ได้สำเร็จ

นอกจากนี้คู่มือเล่มนี้ยังเหมาะสำหรับผู้ที่คอยช่วยเหลือพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูกด้วย เช่น ผู้ที่มีหน้าที่ในการอบรมพ่อแม่ ผู้นำกลุ่มในการอบรมพ่อแม่ หรือผู้ที่ทำงานด้านการช่วยเหลือครอบครัว นอกจากนี้ยังใช้เพื่อช่วยกระตุ้นความคิดเห็นในการอภิปรายกลุ่มย่อยสำหรับผู้ทำงานกับครอบครัวอุปถัมภ์อีกด้วย

เด็กบางคนอาจมีความผิดปกติที่ไม่พบได้บ่อยในช่วงอายุของเขา เช่น การเป็นเด็กออทิสติก สมาธิสั้น เด็กที่มีความผิดปกติอันเป็นผลกระทบจากการที่มารดาดื่มสุรามาก พัฒนาการล่าช้ากว่าปกติ และความเสียหายที่เกิดขึ้นกับสมอง หากลูกของท่านมีพฤติกรรมที่น่าเป็นห่วงผิดปกติ ท่านควรให้เด็กได้รับความช่วยเหลือหรือรับคำแนะนำโดยเร็วที่สุดที่จะทำได้ แม้ว่าข้อมูลในคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวในทุกสถานการณ์ก็ตาม แต่พ่อแม่ที่ลูกมีความไม่ปกติเหมือนเด็กทั่วไปควรได้รับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่น แพทย์ประจำครอบครัวหรือพยาบาลสาธารณสุข เป็นต้น

การสร้างวินัยเชิงบวกไม่ใช่สิ่งต่อไปนี้

การสร้างวินัยเชิงบวกไม่ได้หมายถึงการเลี้ยงดูแบบตามใจเด็ก

การสร้างวินัยเชิงบวกไม่ได้หมายถึงการปล่อยให้เด็กทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ

การสร้างวินัยเชิงบวกไม่ได้หมายถึงการไม่มีกฎระเบียบ ข้อจำกัด หรือความคาดหวัง

การสร้างวินัยเชิงบวกไม่ได้หมายถึงการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าหรือระยะสั้นๆ ต่อพฤติกรรมเด็ก หรือการลงโทษด้วยวิธีทางเลือกอื่นๆ ที่ใช้แทนการตบ หรือเพิกเฉยเท่านั้น

การสร้างวินัยเชิงบวกหมายถึงสิ่งต่อไปนี้

การสร้างวินัยเชิงบวกเป็นเรื่องของการแก้ปัญหาในระยะยาวเพื่อพัฒนาการสร้างวินัยในตนเองของเด็ก

การสร้างวินัยเชิงบวกคือการสื่อสารอย่างชัดเจนเกี่ยวกับความคาดหวัง กฎระเบียบ และการกำหนดขอบเขตของท่าน

การสร้างวินัยเชิงบวกเป็นเรื่องเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก ที่ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน

การสร้างวินัยเชิงบวกเป็นเรื่องของการสอนทักษะให้เด็กที่จะใช้ไปได้ตลอดชีวิต

การสร้างวินัยเชิงบวกเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสามารถและความมั่นใจให้เด็กที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทาย

การสร้างวินัยเชิงบวกคือเรื่องของการสอนให้รู้จักความมีมารยาท การไม่ใช้ความรุนแรง การเข้าถึงจิตใจผู้อื่น การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง สิทธิมนุษยชน และการเคารพผู้อื่น

โครงสร้างของคู่มือ

คู่มือนี้ได้จัดรูปแบบการนำเสนอไว้ตามขั้นตอนที่เป็นลำดับต่อเนื่องกัน แต่ละขั้นตอนเป็นการต่อยอดจากขั้นตอนก่อนหน้านั้น ดังนั้นท่านจะได้ประโยชน์มากที่สุดหากอ่านทั้งเล่มและทำกิจกรรมตามที่ปรากฏในแต่ละบทตามลำดับ

ในขณะที่ท่านกำลังพัฒนาทักษะการสร้างวินัยเชิงบวกของตนเองอยู่นี้ โปรดระลึกอยู่เสมอว่าเราทุกคน ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่หรือเป็นเด็ก ล้วนเป็นผู้ที่กำลังเรียนรู้ไปด้วยกันทั้งสิ้น เราทุกคนพยายาม ล้มเหลว ลองพยายามอีก และในที่สุดก็ประสบความสำเร็จ

การเลี้ยงดูลูกไม่ใช่จุดหมายปลายทาง แต่เป็นการเดินทาง และไม่ว่าจะเป็นการเดินทางครั้งไหนก็ตาม เราจำเป็นต้องเตรียมตัวให้พร้อมเสมอ

เรามาร่วมกันโดยคิดถึงเครื่องมือที่เราต้องมี เพื่อทำให้การเดินทางของเราประสบความสำเร็จก่อน



การสร้างวินัยเชิงบวกเป็นวิธีหนึ่งในการเลี้ยงดูเด็ก

เป็นแนวคิดแบบหนึ่ง

มีรากฐานอยู่บนหลักการ 4 ข้อของการเลี้ยงดูเด็กที่มีประสิทธิภาพ คือ การมุ่งมองที่เป้าหมายระยะยาว การให้ความอบอุ่นและแนวทาง การเข้าใจวิถีคิดและความรู้สึกของเด็ก และการแก้ปัญหา

ก่อนอิฐที่เราต้องใช้เพื่อสร้างฐานของวินัยเชิงบวก



แต่ละบทใน 4 บทของคู่มือนี้จะเน้นหน้าที่หลักการแต่ละข้อ คือ

บทที่ 1 อธิบายความแตกต่างระหว่างเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวของการเลี้ยงดูลูกในบทนี้ท่านจะได้ตรึงตรองถึงเป้าหมายของท่านเองในการพัฒนาของลูกของท่าน

บทที่ 2 อธิบายถึงความสำคัญของการให้ความอบอุ่นและแนวทางสำหรับลูกของท่าน ท่านจะได้สำรวจดูว่าขณะนี้ท่านทำสิ่งนี้อย่างไร และจะทำให้มากกว่านี้ได้อย่างไร

บทที่ 3 จะพาท่านเดินทางผ่านระยะต่างๆ ของพัฒนาการเด็ก และให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีคิดและลักษณะทางอารมณ์ของเด็กในช่วงอายุต่างๆ และอธิบายให้เข้าใจว่าทำไมเด็กจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น

บทที่ 4 แสดงตัวอย่างพฤติกรรมของเด็กที่พบได้เป็นปกติในช่วงอายุต่างๆ ท่านจะได้ฝึกการแก้ปัญหาเพื่อให้เข้าใจว่าทำไมเด็กจึงอาจจะมีพฤติกรรมต่างๆ ในลักษณะนี้

ในบทที่ 5 ท่านจะรวมเอาข้อมูลทั้งหมดเข้าด้วยกัน ท่านจะได้ประเมินประสิทธิภาพของการตอบโต้พฤติกรรมต่างๆ ที่บรรยายไว้ในบทที่ 4 ท่านจะได้ฝึกใช้วิธีการสร้างวินัยเชิงบวกและเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้นว่าเพราะเหตุใดวิธีนี้จึงมีประสิทธิภาพสูงยิ่งขึ้น

คำแนะนำในเรื่องนี้ก็คือท่านควรเอาทักษะที่ได้ไปลองใช้อย่างเป็นขั้นตอน และเป็นเรื่องสำคัญมากที่ท่านจะต้องเข้าใจหลักการทั้งหมดของการสร้างวินัยเชิงบวกให้ถ่องแท้ก่อนที่จะลองนำไปใช้ด้วย

แต่ในขณะที่ท่านทำกิจกรรมต่างๆ อยู่กับลูกนั้น ท่านควรเริ่มคิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน คิดถึงวิธีต่างๆ ที่ท่านจะให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และทำความเข้าใจว่าทำไมลูกจึงทำสิ่งต่างๆ อย่างที่เขาทำ แล้ววิธีคิดของท่านก็จะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปที่ละน้อย และหลังจากฝึกฝนไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง ความชำนาญของท่านก็จะเพิ่มสูงขึ้นเป็นลำดับ

ก่อนอิฐที่เป็นรากฐานของการสร้างวินัยเชิงบวกนี้ไม่ได้สำคัญเพียงในปีแรกๆ ของชีวิตลูกของท่านเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่จำเป็นตลอดช่วงของพัฒนาการของลูกด้วย

แม้กระทั่งเมื่อลูกของท่านอายุ 20 ปีไปแล้ว ท่านก็จะยังได้ใช้หลักการเหล่านี้ช่วยให้อุปนิสัยใจดี ปัญหา และหาทางแก้ไขข้อขัดแย้งที่สร้างสรรค์

1

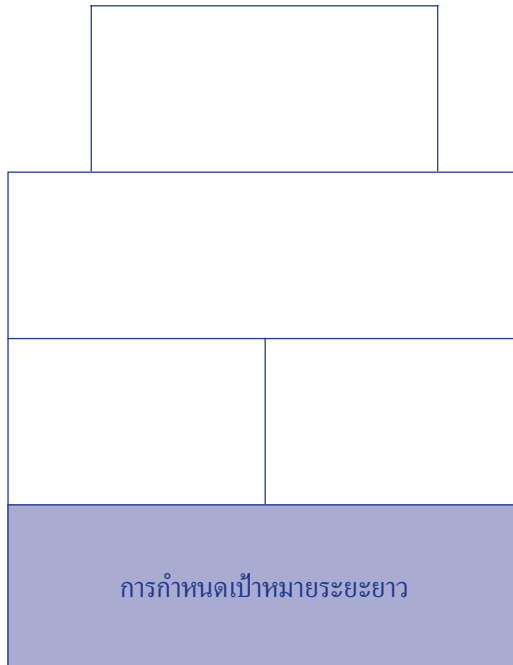


กำหนดเป้าหมาย
ระยะยาวของท่าน

การกำหนดเป้าหมายระยะยาว

การเลี้ยงลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสิ่งหนึ่งที่เรจะได้ทำในชีวิตนี้ แต่หลายคนกลับเริ่มเดินทางสายนี้โดยไม่ได้คิดเสียก่อนว่าเราอยากไปให้ถึงที่ไหน

ในบทนี้ท่านจะได้มีโอกาสคิดทบทวนเกี่ยวกับเป้าหมายในการเลี้ยงดูลูกของท่าน เป้าหมายเหล่านี้จะเป็นรากฐานที่จะเริ่มพัฒนาทักษะของท่านในการสร้างวินัยเชิงบวก



ลองจินตนาการภาพต่อไปนี้...

มันเป็นเวลาเช้าของวันปกติที่บ้านของท่าน

ลูกกำลังเตรียมตัวไปโรงเรียนและเวลาก็สายมากขึ้นทุกที

ท่านต้องการให้ลูกทำอะไรให้สำเร็จในเช้านี้?

พูดอีกแบบก็คือ เป้าหมายของท่านในการเลี้ยงดูลูกในเช้าวันนี้คืออะไร?

แบบฝึกหัด – เป้าหมายที่ 1 ของการเลี้ยงดูลูก

โปรดเขียนรายการของ 5 สิ่งที่คุณหวังว่าลูกจะทำได้สำเร็จก่อนออกจากบ้านในเช้าวันนี้

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....

เอาละ คราวนี้ลองมาพิจารณาดูประเภทของเป้าหมายที่ท่านใส่ไว้ในรายการข้างต้นก่อน

ท่านได้เติมเป้าหมายประเภทเหล่านี้หรือเปล่า เช่น

แต่งตัวให้เสร็จโดยเร็ว?

กินอาหารเร็วๆ?

เชื่อฟังคำสั่งท่าน?

ทำตามที่ท่านบอกทันที?

ทั้งหมดนี้เป็น**เป้าหมายระยะสั้น**

เป้าหมายระยะสั้นคือสิ่งที่พ่อแม่ต้องการให้ได้ใน**ขณะปัจจุบันทันที**

ตัวอย่างเช่น

ท่านอาจต้องการให้ลูกใส่รองเท้า**เดี๋ยวนี้**

ก้าวออกจากถนน**เดี๋ยวนี้**

เข้ามาในบ้าน**เดี๋ยวนี้**

หยุดชกน้องสาว**เดี๋ยวนี้**

ทุกวันของพ่อแม่เต็มไปด้วยความพยายามที่จะหาทางไปให้ถึงเป้าหมายระยะสั้นเหล่านี้ทั้งหมด
นี่คือสภาพของความเป็นจริงในการเลี้ยงดูลูก

ที่จริงแล้วบ่อยครั้งเราจะลืมมองไปว่าสิ่งที่เราต้องการทำให้สำเร็จนั้นคืออะไร

ลองนึกภาพต่อไปนี้...

ลูกของท่านโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ท่านกำลังจะฉลองวันเกิดครบรอบ 20 ปีให้เขา

ลองหลับตาแล้วจินตนาการดูว่าลูกของท่านจะมีหน้าตาทำทางอย่างไรในวัยขนาดนั้น

ท่านหวังว่าลูกของท่านจะเป็นคนแบบไหนในวัยนั้น?

ท่านอยากให้ความสัมพันธ์ของท่านกับลูกเป็นแบบไหนในวัยนั้น?

แบบฝึกหัด – เป้าหมายที่ 2 ของการเลี้ยงดูลูก

โปรดเขียนรายการของลักษณะ 5 อย่างที่ท่านหวังว่าลูกของท่านจะมีในวัย 20 ปี

1.

2.

3.

4.

5.

เอาละ คราวนี้ลองมาพิจารณาประเภทของเป้าหมายที่ท่านเติมไว้ข้างบนก่อน

ท่านรวมเอาเป้าหมายต่อไปนี้ไว้หรือไม่ เช่น

เป็นคนแก้ปัญหาได้ดี?

สื่อสารดี?

มีความสัมพันธ์ที่ดีกับท่าน?

ห่วงใยท่านเมื่อท่านเข้าสู่วัยชรา?

เข้าใจความรู้สึกและเคารพในศักดิ์ศรีของผู้อื่น?

แยกแยะความถูกผิดได้?

มีความรับผิดชอบ?

ซื่อตรงและรักศักดิ์ศรีของตนเอง?

มีความกักต้อครอบครัวและเพื่อน?

ทุ่มเทความรักความเอาใจใส่ให้คู่ครอง?

มั่นใจในตัวเอง?

มีความพากเพียรที่จะเอาชนะความยากลำบากต่างๆ?

มีความสามารถที่จะคิดอะไรได้เอง?

เป้าหมายระยะยาวคือสิ่งที่พ่อแม่ต้องการไปให้ถึงเมื่อลูกโตเป็นผู้ใหญ่
Long-term goals are those that

ตัวอย่างเช่น ท่านอาจจะอยากให้ลูกเป็นดังต่อไปนี้

มีความเมตตาและช่วยเหลือผู้อื่น

มีน้ำใจและมารยาทต่อผู้อื่น

เป็นคนที่ตัดสินใจได้อย่างชาญฉลาด

เป็นคนที่ซื่อตรงและไว้วางใจได้

เป็นคนที่ไม่ชอบใช้ความรุนแรง

ห่วงใยท่าน

เป็นพ่อแม่ที่รักลูก

เป้าหมายระยะยาวต้องอาศัยเวลาที่จะทำให้สำเร็จ – ตามปกติต้องใช้เวลาหลายปี แต่มันคือหัวใจของการเลี้ยงดูลูก

เป้าหมายระยะยาวคือ
สิ่งที่พ่อแม่ต้องการทำให้สำเร็จ
เมื่อลูกโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว

สิ่งที่ยากที่สุดประการหนึ่งในการเลี้ยงดูลูกก็คือการไปให้ถึงเป้าหมายระยะยาวและในขณะเดียวกันก็ทำเป้าหมายระยะสั้นให้สำเร็จด้วย เพราะสองอย่างนี้มักจะขัดแย้งกันเสมอ

ลองกลับไปดูตัวอย่างของลูกท่านที่กำลังเตรียมตัวไปโรงเรียนอีกครั้ง

ตอนนี้สายแล้ว ลูกต้องกินอาหารเช้า แต่งตัว แปรงฟัน และออกจากบ้านให้ทันเวลา

สิ่งเดียวที่ท่านต้องการในขณะนี้ก็คือเอาลูกออกจากบ้านให้ทันเวลา ท่านรู้สึกเครียด ลูกมัวแต่โอ้เอ้และสนใจสิ่งอื่นๆ ที่ไม่เป็นเรื่อง ท่านเริ่มหงุดหงิด

ท่านอาจตะโกนดุด่า หรือแม้กระทั่งตีลูกเพื่อให้เขาทำอะไรให้เร็วขึ้น

ในขณะนี้ ท่านมุ่งอยู่แต่กับเป้าหมายระยะสั้น คือเอาลูกออกจากบ้านให้ได้เดี๋ยวนี้

แต่เกิดอะไรขึ้นกับเป้าหมายระยะยาวของท่าน?

เมื่อท่านตะโกนใส่ลูก ท่านกำลังสอนให้เขาเป็นคนสุภาพอ่อนน้อมหรือไม่?

เมื่อท่านทุบตีลูก ท่านกำลังสอนวิธีแก้ปัญหาให้ลูกหรือไม่?

ลักษณะที่ท่านปฏิบัติในสถานการณ์เฉพาะหน้าเป็นแบบอย่างให้ลูกทำตาม เขาเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดจากการเฝ้าดูวิธีที่เราใช้ ถ้าเราตะโกนด่าและทุบตีผู้อื่นเมื่อเราเครียด เขาก็จะเรียนรู้ว่าต้องทำอย่างนี้เหมือนกัน

พ่อแม่มักจะตอบโต้กับความหงุดหงิดเฉพาะหน้าในลักษณะที่ไปขัดขวางเป้าหมายระยะยาว การดุด่าและเยียนตีจะสอนให้เพียงสิ่งที่ตรงกันข้ามกับที่ท่านต้องการให้ลูกเรียนรู้ในระยะยาว

ทุกครั้งที่ท่านมีปฏิกิริยาแบบนี้ ท่านก็จะเสียโอกาสที่จะแสดงให้เห็นวิธีที่ดีกว่าไปหนึ่งครั้งเสมอ

แล้วท่านจะทำให้บรรลุเป้าหมายของท่านทั้งระยะสั้นและระยะยาวได้อย่างไร?

กุญแจของการอบรมสั่งสอนลูกที่ได้ผลก็คือการมองสิ่งท้าทายในระยะสั้นว่าเป็นเสมือนโอกาสที่จะไปให้ถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

เมื่อไหร่ก็ตามที่ท่านพบว่าตัวเองกำลังเริ่มหงุดหงิด นั่นก็คือสัญญาณที่บอกให้รู้ว่าท่านมีโอกาสดังต่อไปนี้ที่จะได้สอนสิ่งที่สำคัญให้แก่ลูก เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าการบังคับให้ลูกใส่รองเท้าให้ได้เดี๋ยวนี้มากกว่าเสีย

ท่านมีโอกาสดังต่อไปนี้ที่จะสอนลูกว่าจะทำสิ่งต่อไปนี้ได้อย่างไร

จัดการกับความเครียด

สื่อสารอย่างให้เกียรติผู้อื่น

จัดการกับความขัดแย้งโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น

คิดถึงความรู้สึกของคนอื่นๆ

ทำให้บรรลุเป้าหมายของตนเองโดยไม่ต้องทำร้ายคนอื่นไม่ว่าทางร่างกายหรือทางจิตใจ

แต่ครั้งที่ท่านหงุดหงิดโมโห ท่านมีโอกาสดังต่อไปนี้ที่จะทำเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกดู หากท่านจัดการสถานการณ์ได้ดีท่านก็จะแสดงให้เห็นว่าเขาควรจะจัดการกับความไม่พอใจของเขาเองอย่างไร

จะเป็นไปได้หรือไม่? เป็นไปได้แน่นอนโดยการฝึกการสร้างวินัยเชิงบวก

2

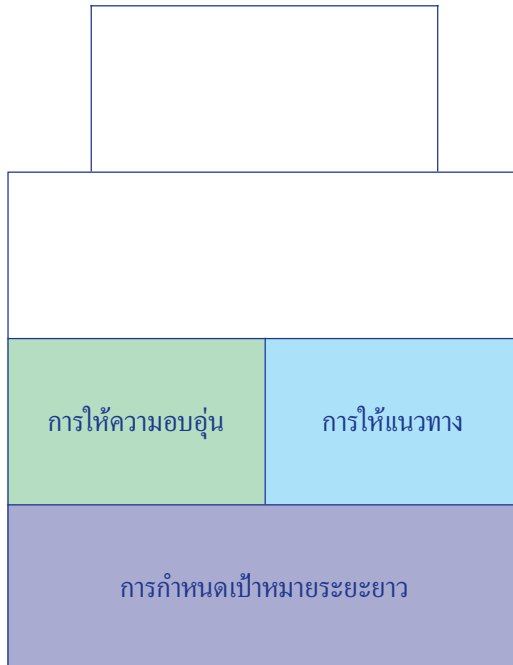


การให้ความอบอุ่น
และแนวทาง

การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

เป้าหมายระยะยาวของท่านคือรากฐานที่ท่านจะต้องอาศัยในการฝึกทักษะ การสร้างวินัยเชิงบวก และการเสริมสร้างทักษะเหล่านี้ต้องใช้เครื่องมือสองอย่าง คือ ความอบอุ่น และการให้แนวทาง

ในบทนี้ ท่านจะได้เรียนรู้ว่าความอบอุ่นและแนวทางคืออะไร และมีความสำคัญอย่างไร ท่านจะได้คิดหาวิธีให้ความอบอุ่นและแนวทางแก่ลูกในลักษณะที่จะ นำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวได้



การให้ความอบอุ่น

ความอบอุ่นคืออะไรบ้าง?

ความรู้สึกล้นคงปลอดภัยทางจิตใจ

ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข

การแสดงความรักและเอ็นดูโดยทางร่างกายและวาจา

การเข้าใจและคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก

ความละเอียดอ่อนในการรับรู้ความต้องการของลูก

การเข้าถึงความรู้สึกของลูก



ในบรรยากาศที่อบอุ่นของครอบครัว เด็กจะต้องการที่จะเอาใจพ่อแม่



ความอบอุ่นช่วยกระตุ้นการให้ความร่วมมือในระยะสั้นๆ และสอนค่านิยมที่ดีในระยะยาวให้เด็ก

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของบางวิธีที่พ่อแม่จะให้ความอบอุ่นแก่ลูกได้

โดยการพูดว่า “พ่อ/แม่รักลูกนะ”

แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่รักแม้มในเวลาที่ลูกทำผิด

อ่านหนังสือให้ลูกฟัง

กอดลูก

ปลอบเมื่อลูกเจ็บหรือกลัว

ฟังลูก

มองสถานการณ์จากมุมมองของลูก

ชมลูก



เล่นกับลูก

หัวเราะกับลูก

ให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกเผชิญกับสิ่งท้าทาย

ให้กำลังใจเมื่อลูกต้องทำอะไรบางอย่างที่ยากลำบาก

บอกลูกว่าพ่อแม่เชื่อมั่นในตัวเขา

ให้การยอมรับในความพยายามและความสำเร็จของลูก

แสดงให้เห็นว่าไวใจลูก

สนุกไปกับลูก



แบบฝึกหัด – ทำไมความอบอุ่นจึงสำคัญ?

เพื่อให้เข้าใจว่าทำไมความอบอุ่นจึงเป็นส่วนที่สำคัญของการสร้างวินัย ลองจินตนาการว่าท่านกำลังเริ่มเรียนภาษาใหม่ภาษาหนึ่งอยู่

1. ท่านจะเรียนรู้ได้ดีกว่าไหมถ้าครูของท่าน
 - ก) บอกท่านว่าสิ่งที่ท่านกำลังทำอยู่นั้นถูกแล้ว หรือ ☐
 - ข) บอกท่านเฉพาะตอนที่ท่านกำลังทำผิด? ☐
2. ท่านจะเรียนรู้ได้ดีกว่าไหม ถ้าท่านรู้สึกว่
 - ก) ปลอดภัยเมื่ออยู่ใกล้ครู หรือ ☐
 - ข) กลัวว่าครูจะตีเมื่อทำผิด? ☐
3. ท่านจะเรียนรู้ได้ดีกว่าไหม ถ้าท่านคิดว่า
 - ก) ครูของท่านจะอยู่ข้างๆ และคอยให้ความช่วยเหลือไม่ว่าท่านจะทำผิดกี่ครั้งก็ตาม หรือ ☐
 - ข) ครูจะเดินลี้วออกไปจากห้องด้วยความโกรธเมื่อท่านทำอะไรบางอย่างผิดพลาดไป? ☐
4. ท่านจะอยากเอาอกเอาใจครูที่
 - ก) ใจดีและเข้าใจท่าน หรือ ☐
 - ข) ตะคอกใส่ท่าน ทำให้ท่านขายหน้า หรือตำหนิวิจารณ์ท่าน? ☐
5. ท่านจะอยากเรียนรู้ภาษาอื่นๆ ใหม ถ้าครูของท่าน
 - ก) บอกว่าท่านมีความสามารถมากเพียงใด หรือ ☐
 - ข) บอกว่าท่านโง่? ☐
6. ท่านจะกล้าบอกครูเมื่อท่านมีปัญหาไหม ถ้าท่านคาดหวังว่าครูจะ
 - ก) ฟังและช่วยเหลือท่าน หรือ ☐
 - ข) โหมและลงโทษท่าน? ☐

แบบฝึกหัด – การให้ความอบอุ่น

โปรดเขียนรายการที่บอกถึง 5 วิธีที่ท่านจะแสดงความอบอุ่นต่อลูกของท่านได้

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....

วิธีไหนที่ท่านเขียนไว้ก่อนหน้านี้ ที่มีผลต่อไป (เติมตัวเลขหน้าข้อที่ท่านคิดว่าถูกหรือตรงกับข้อความ ลงในกล่องสี่เหลี่ยมด้านล่างของแต่ละบรรทัด)

ให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางจิตใจแก่ลูกของท่าน?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ให้ความรู้สึกแก่ลูกของท่านว่าได้รับความรักโดยไม่มีเงื่อนไข?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

เป็นการแสดงความรักความเอ็นดูต่อลูกโดยทางร่างกายและวาจา?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

เป็นการแสดงความเข้าใจและคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

เป็นการแสดงความละเอียดอ่อนในการรับรู้ความต้องการของลูก?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

เป็นการเข้าถึงความรู้สึกของลูก?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

การให้แนวทาง

การให้แนวทางคืออะไร?

คือการชี้แนะให้ชัดเจนว่าอยากให้ลูกทำอะไรอย่างไร

คือการบอกความคาดหวังให้ชัดเจน

คือการอธิบายเหตุผลให้ชัดเจน

คือการช่วยสนับสนุนให้ลูกทำอะไรให้ได้สำเร็จ

คือการกระตุ้นให้ลูกได้คิดด้วยตัวเอง

คือการเจรจาต่อรอง

การให้แนวทางช่วยให้ลูกได้เรียนรู้ว่าอะไรเป็นเรื่องสำคัญ

และช่วยให้ลูกเข้าใจถึงความคิดพลาของตนเองและรู้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อแก้ไขความผิดพลาดเหล่านั้น



การให้แนวทางเป็นการให้ข้อมูลที่จำเป็นซึ่งจะช่วยให้ลูกทำได้สำเร็จในครั้งต่อไป
เป็นการให้เครื่องมือแก่ลูกเพื่อใช้แก้ปัญหาเมื่อท่านไม่ได้โดยตรงนั้นกับเขาแล้ว



เป็นการแสดงให้เห็นวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งกับคนอื่นๆ ในลักษณะที่สร้างสรรค์และปราศจาก
ความรุนแรง

ต่อไปนี้เป็นบางวิธีที่พ่อแม่อาจให้แนวทางแก่ลูกได้ เช่น

เตรียมลูกให้พร้อมสำหรับสถานการณ์ที่ยากลำบากโดยเล่าให้ลูกฟังว่า
อาจจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง และลูกจะจัดการกับมันอย่างไร

อธิบายเหตุผลของกฎระเบียบต่างๆ

พูดคุยกับลูกเกี่ยวกับกฎระเบียบแต่ละอย่างและฟังความคิดเห็นของลูก

ช่วยลูกให้หาวิธีแก้ไขความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ในลักษณะที่ช่วยให้ลูกได้เรียนรู้
จากประสบการณ์นั้น

แสดงความยุติธรรมและยืดหยุ่นได้

ควบคุมความโกรธของตนเอง



อธิบายมุมมองของพ่อแม่เอง และฟังมุมมองของลูกด้วย

สอนลูกให้เข้าใจผลกระทบของสิ่งที่ลูกทำไปต่อคนอื่น ๆ

ให้ข้อมูลที่จำเป็นเพื่อให้ลูกตัดสินใจได้ดี

คุยกับลูกบ่อยๆ

หลีกเลี่ยงการพูดว่าเพื่อนดี จะดเว้นไม่ให้ความรัก จะมีสัตว์ประหลาดหรือสิ่งอื่นๆ ที่ลูกกลัว มาทำร้าย

ปฏิบัติตัวในลักษณะที่เป็นตัวแบบหรือเป็นผู้ชี้แนะแนวทางที่ดี



แบบฝึกหัด – ทำไมการให้แนวทางจึงเป็นเรื่องสำคัญ?

เพื่อที่จะให้เข้าใจว่าทำไมการให้แนวทางจึงเป็นส่วนที่สำคัญของการสร้างวินัย
ลองจินตนาการว่าท่านกำลังเริ่มเรียนภาษาใหม่ภาษาหนึ่งอยู่

1. ท่านจะเรียนรู้ได้ดีขึ้นไหม ถ้าครูของท่าน
 - ก) แสดงให้ท่านดูวิธีสะกดคำใหม่ๆ และสอนท่านถึงกฎเกณฑ์ของการสะกดคำ หรือ ☐
 - ข) คาดหวังให้ท่านคิดได้เอง ว่าจะสะกดคำใหม่ๆ ได้อย่างไร และลงโทษท่านเมื่อท่านทำผิด? ☐
2. ท่านจะเรียนรู้อะไรมากขึ้นไหม ถ้าครูของท่าน
 - ก) แสดงอาการรับรู้และชื่นชมในความพยายามของท่าน แม้ว่าท่านจะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม หรือ ☐
 - ข) ชูท่านว่าจะลงโทษถ้าท่านทำผิด? ☐
3. ท่านจะเรียนรู้ได้ดีขึ้นไหม ถ้าครูของท่าน
 - ก) ให้ข้อมูลที่將會ช่วยให้ท่านทำข้อสอบได้ดี หรือ ☐
 - ข) ไม่ยอมให้ข้อมูลที่ท่านจำเป็นต้องรู้ และโมโหเมื่อท่านสอบไม่ผ่าน? ☐
4. ท่านจะอยากเอาใจครูไหม ถ้าครูคนนั้น
 - ก) อธิบายให้ท่านเข้าใจว่าท่านทำผิดตรงไหน และแสดงให้ท่านดูว่าครั้งต่อไปจะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้อย่างไร หรือ ☐
 - ข) ดีท่านเมื่อท่านทำผิด? ☐
5. ท่านจะอยากเรียนภาษาอื่นๆ อีกไหม ถ้าครูของท่าน
 - ก) บอกเคล็ดลับต่างๆ ให้คำแนะนำและกำลังใจให้ท่านพยายาม หรือ ☐
 - ข) บอกว่าท่านไม่มีวันที่จะเรียนได้หรอก ☐
6. ท่านจะกล้าบอกครูเมื่อท่านมีปัญหาไหม ถ้าท่านคิดว่า
 - ก) ครูจะพยายามเข้าใจเหตุผลของท่านว่าทำไมจึงทำไม่ได้และจะช่วยท่านหาวิธีการใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา หรือ ☐
 - ข) ครูจะโกรธและลงโทษท่าน? ☐

แบบฝึกหัด – การให้แนวทาง

โปรดเขียนรายการที่บอกถึง 5 วิธีที่ท่านจะให้แนวทางแก่ลูกของท่านได้

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....

วิธีไหนที่ท่านเขียนไว้ก่อนหน้านี้ ที่ตรงกับข้อความต่อไปนี้ (เติมตัวเลขหน้าข้อที่ท่านคิดว่าถูก หรือตรงกับข้อความลงในกล่องสี่เหลี่ยมด้านล่างของแต่ละบรรทัด)

เป็นการชี้แนะให้ชัดเจนว่าท่านอยากให้ลูกทำอะไรอย่างไร?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

เป็นการบอกความคาดหวังของท่านให้ชัดเจน?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

เป็นการอธิบายเหตุผลให้ลูกฟังอย่างชัดเจน?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

เป็นการช่วยสนับสนุนให้ลูกทำอะไรให้ได้สำเร็จ?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

เป็นการกระตุ้นให้ลูกได้คิดด้วยตัวเอง?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

เป็นการเจรจาต่อรองกับลูก?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

การสร้างวินัยเชิงบวก ร่วมกับการให้ความอบอุ่นและให้แนวทางตลอดช่วงพัฒนาการของลูก –
ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่นตอนต้น

เป็นวิธีคิดที่จะช่วยให้พ่อแม่ได้บรรลุเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว

เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยสอนลูกถึงวิธี

แก้ปัญหา

คิดด้วยตัวเอง

เข้ากับคนอื่น ๆ ได้

แก้ไขข้อขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง

ทำในสิ่งที่ถูกต้องเมื่อท่านไม่ได้อยู่ตรงนั้นกับเขา



การสร้างวินัยเชิงบวกมีรากฐานมาจากความคิดที่ว่าเด็กเกิดมาโดยไม่รู้ว่าพ่อแม่คาดหวังอะไรจากเขาบ้าง

เด็กเป็นผู้ที่เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา เขาจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อได้รับการช่วยเหลือและได้ข้อมูลที่สำคัญ เด็กในวัยต่างๆ จะต้องการความช่วยเหลือและข้อมูลในแบบที่ต่างกันไป

ความอบอุ่น = การช่วยเหลือสนับสนุน

แนวทาง = ข้อมูลที่สำคัญ

ในบทต่อไปจะได้กล่าวถึงลักษณะทางพัฒนาการของเด็กซึ่งจะช่วยให้คุณคิดได้ว่าในแต่ละช่วงอายุนั้น ลูกจะต้องการความอบอุ่นและการให้แนวทางแบบไหน

3



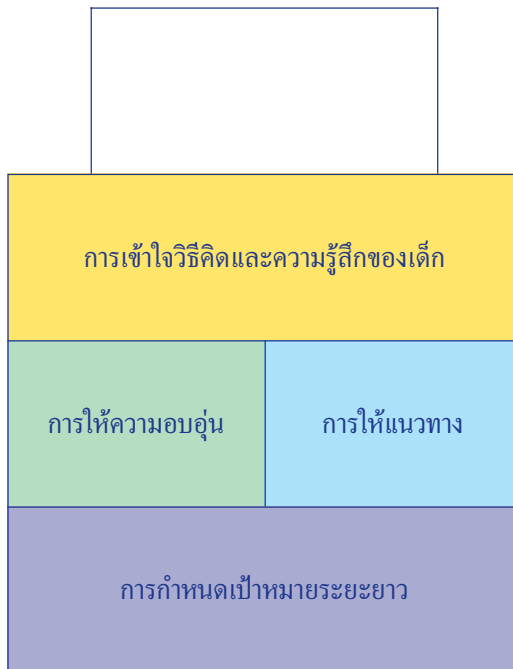
การเข้าใจวิธีการคิดและ
ความรู้สึกของเด็ก

การเข้าใจวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ก่อนอื่นที่สามสำหรับฐานรากของการสร้างวินัยเชิงบวกคือการเข้าใจวิธีคิด และเข้าใจความรู้สึกของเด็ก

ถ้าเราเห็นโลกจากมุมมองของเด็กอายุ 1 ขวบ 5 ขวบ หรือ 13 ขวบได้ เราก็จะเริ่มเข้าใจพฤติกรรมของเขาและหลังจากนั้นเราก็เป็นครูที่มีประสิทธิภาพดีขึ้นมากทีเดียว

ในบทนี้ท่านจะได้เรียนรู้วิธีที่จะไปให้ถึงเป้าหมายของการเลี้ยงดูลูก โดยการให้ความอบอุ่นและแนวทางที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกของท่าน



วัยแรกเกิดถึง 6 เดือน



เด็กทารกแรกเกิดเป็นชีวิตใหม่เอี่ยมที่เพิ่งลืมตามาดูโลก

เขาไม่สามารถเข้าใจเหตุผลของสิ่งต่างๆ เขาตื่นตกใจง่าย เขาจำเป็นต้องรู้ว่าเขาจะปลอดภัยและได้รับความคุ้มครอง

จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่พ่อแม่จะต้องให้ความอบอุ่นแก่ลูกในวัยนี้ให้มากเป็นพิเศษ

พ่อแม่ยังไม่จำเป็นต้องชี้แนะแนวทางอะไรในวัยนี้ เพราะลูกยังไม่สามารถเข้าใจกฎระเบียบหรือคำอธิบายใดๆ เขอยากรู้เพียงแค่ความต้องการของเขาจะต้องได้รับการตอบสนองเท่านั้นก็พอแล้ว

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่พ่อแม่จะทำได้ในวัยนี้ก็คือการตอบสนองความต้องการของลูก และพยายามเดาให้ดีที่สุดว่าลูกต้องการอะไร

สิ่งหนึ่งที่คุณต้องการมากที่สุดก็คือการโอบกอดให้อบอุ่น โยกตัวเบาๆ และอุ้ม

การโอบกอดลูกเป็นสิ่งสำคัญต่อความสัมพันธ์ของท่านกับลูกมาก หากลูกรู้สึกปลอดภัย
เมื่ออยู่กับท่าน เขาก็จะไม่กลัวที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เมื่อเวลานั้นมาถึง



การโอบกอดยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาการของสมองลูกอีกด้วย การอุ้มลูกไว้แล้วโยก
ตัวเบาๆ เป็นเหมือนอาหารให้สมอง ช่วยส่งเสริมการสร้างเครือข่ายความเชื่อมต่อระหว่าง
เซลล์สมอง

เด็กทารกในระยะแรกๆ ยังไม่เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และก็ไม่ได้รู้ว่าพ่อแม่รู้สึกอย่างไร เมื่อเขาร้องไห้ เขาไม่ได้ตั้งใจจะทรมานให้ท่านโมโหแต่อย่างใด

เขายังไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า “โมโห” เป็นอย่างไร!! เขาไม่ได้คิดว่าทำไมต้องร้อง บางครั้งการร้องของเขาเองกลับทำให้เขากลั้วด้วย

โปรดจำไว้เสมอว่าการร้องของเด็กเป็นสิ่งปกติ และแม้กระทั่งเมื่อท่านพยายามปลอบแล้วแต่เด็กยังร้องต่อก็ถือว่าเป็นปกติเช่นเดียวกัน และการร้องที่ติดต่อกันไปเป็นเวลานานก็เป็นสิ่งปกติสำหรับเด็กอีกเหมือนกัน โดยเฉพาะในตอนเย็น

ในระยะนี้สิ่งสำคัญที่สุดที่พ่อแม่จะทำได้ก็คือทำให้ลูกรู้สึกว่าปลอดภัย เมื่อลูกรู้สึกปลอดภัยในเวลาที่อยู่กับท่าน เขาก็จะพัฒนาความผูกพันต่อท่านขึ้น

ความผูกพันนี้จะเป็กรากฐานของความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับลูกในอีกหลายๆ ปีต่อไปในอนาคต



ในระยะนี้ เด็กทารกจะเริ่มเรียนรู้ที่จะใช้กล้ามเนื้อต่างๆ เริ่มเรียนรู้ที่จะใช้มือจับสิ่งของ และเคี้ยวอาหาร เขาจะชอบไขว่คว้าจับสิ่งต่างๆ และเอาทุกอย่างที่คว้าได้ใส่ปาก

การหยิบและเคี้ยวสิ่งต่างๆ นี้ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อของเด็ก การคว้าจับช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีใช้มือและนิ้ว การเคี้ยวช่วยให้เด็กได้บริหารกล้ามเนื้อที่จำเป็นจะต้องใช้ในการกินอาหารที่เป็นก้อนและในการพูด

เวลาที่เด็กทารกคว้าเอาเครื่องประดับที่ตัวท่านไปใส่ปาก เขาไม่ได้เป็นเด็ก “ไม่ดี” หรือทำไปเพราะซุกซน แต่เป็นเพียงการทำไปตามสัญชาตญาณเท่านั้นเอง เขากำลังใช้วิธีเดียวที่เขารู้จักในการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งของเหล่านั้นและเขากำลังออกกำลังกล้ามเนื้อที่สำคัญอย่างมาก

เมื่อเด็กโตถึงวัยที่จะหยิบของใส่ปากได้แล้ว หน้าที่ของพ่อแม่ก็คือต้องให้แน่ใจว่าไม่มีอะไรใกล้ตัวที่จะเป็นอันตรายต่อลูกได้ หากเด็กทารกหยิบของชิ้นเล็กๆ ใส่ปาก มันอาจจะติดคอเขาได้ และหากเขาเอาสารเคมีหรือฝุ่นผงใส่ปาก เขาก็อาจล้มป่วยได้

ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะต้องกำจัดหรือเคลื่อนย้ายสิ่งของที่อาจเป็นอันตรายต่อเด็กทารกออกไปจากบริเวณที่เด็กอาจเอื้อมมือถึง หรือหยิบมาใส่ปากเคี้ยวได้

โปรดระลึกไว้เสมอว่าเด็กในวัยนี้จะไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นอันตราย วิธีแก้ปัญหาคือวิธีที่ดีที่สุดก็คือต้องทำให้สภาพแวดล้อมปลอดภัย ในวัยต่อมาเมื่อเด็กได้พัฒนาภาษาและความเข้าใจให้ดีขึ้นแล้ว ท่านก็จะเริ่มสอนเขาถึงเรื่องอันตรายได้

วัย 6 ถึง 12 เดือน



วัย 6 ถึง 12 เดือน

ในวัยนี้ เด็กตามปกติจะร้องน้อยลงและอึดมากขึ้น

เมื่อเด็กร้อง อาจเป็นเพราะเขากลัวว่าพ่อแม่จะหายไป เด็กในวัยนี้จะเริ่มสังเกตได้ว่าพ่อแม่ออกจากห้องไป แต่ยังไม่เข้าใจว่าพ่อแม่จะกลับมาอีก

ความรู้สึกเช่นนี้ย่อมน่ากลัวมากสำหรับเด็กและอาจทำให้เขารู้สึกว่าช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย

งานที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของพ่อแม่ในวัยนี้ก็คือการพยายามทำให้ลูกไว้วางใจในตัวพ่อแม่ให้ได้ เพราะลูกจำเป็นต้องรู้ว่าท่านจะอยู่ใกล้ๆ ตลอดเวลา



เด็กในวัยนี้อาจร้องไห้เพราะฟันกำลังงอกด้วย เวลาที่เป็นอย่างนี้อาจทำให้เด็กปวดมาก แต่เขายังบอกท่านไม่ได้ว่ามันปวด

อีกสาเหตุหนึ่งของการร้องในวัยนี้ก็คือการไม่สบาย เนื่องจากเด็กยังพูดไม่ได้ เมื่อไม่สบายก็ไม่รู้จะบอกพ่อแม่อย่างไร จึงต้องอาศัยการร้องเป็นสื่อแทน

เด็กทารกบอกท่านไม่ได้ว่าขณะนี้เขากำลังเป็นไข ปวดหัว ปวดท้อง เจ็บคอ หรือคลื่นไส้ เขาได้แต่ร้องอย่างเดียว

อีกเหตุผลหนึ่งของการร้องก็คือสมองของเด็กกำลัง “จัดระบบ” ตัวเอง

เป็นเรื่องปกติที่เด็กมักจะร้องในเวลาเดิมทุกคืน อาการแบบนี้เป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่า ร่างกายและสมองของเด็กกำลังพัฒนาแบบเป็นจังหวะการร้องเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการนี้

เด็กมีสิทธิที่จะได้รับการดูแลและชี้นำ
ที่เหมาะสมกับความสามารถในระดับพัฒนาการของเขาเอง

มาตรา 5
อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

สิ่งที่น่าตื่นเต้นที่สุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ก็คือเด็กทารกจะเริ่มพูด ในตอนแรก เขาอาจส่งเสียงอ้อแอ้เท่านั้น เช่น “บา” หรือ “ดา” หรือ “มา”

ทารกจะเลียนเสียงในภาษาแม่ของตนได้เมื่อพ่อแม่ได้ตอบกับการส่งเสียงอ้อแอ้ของเขา เมื่อลูกส่งเสียง “บา” ท่านก็อาจได้ตอบได้ว่า “บา บา บา”

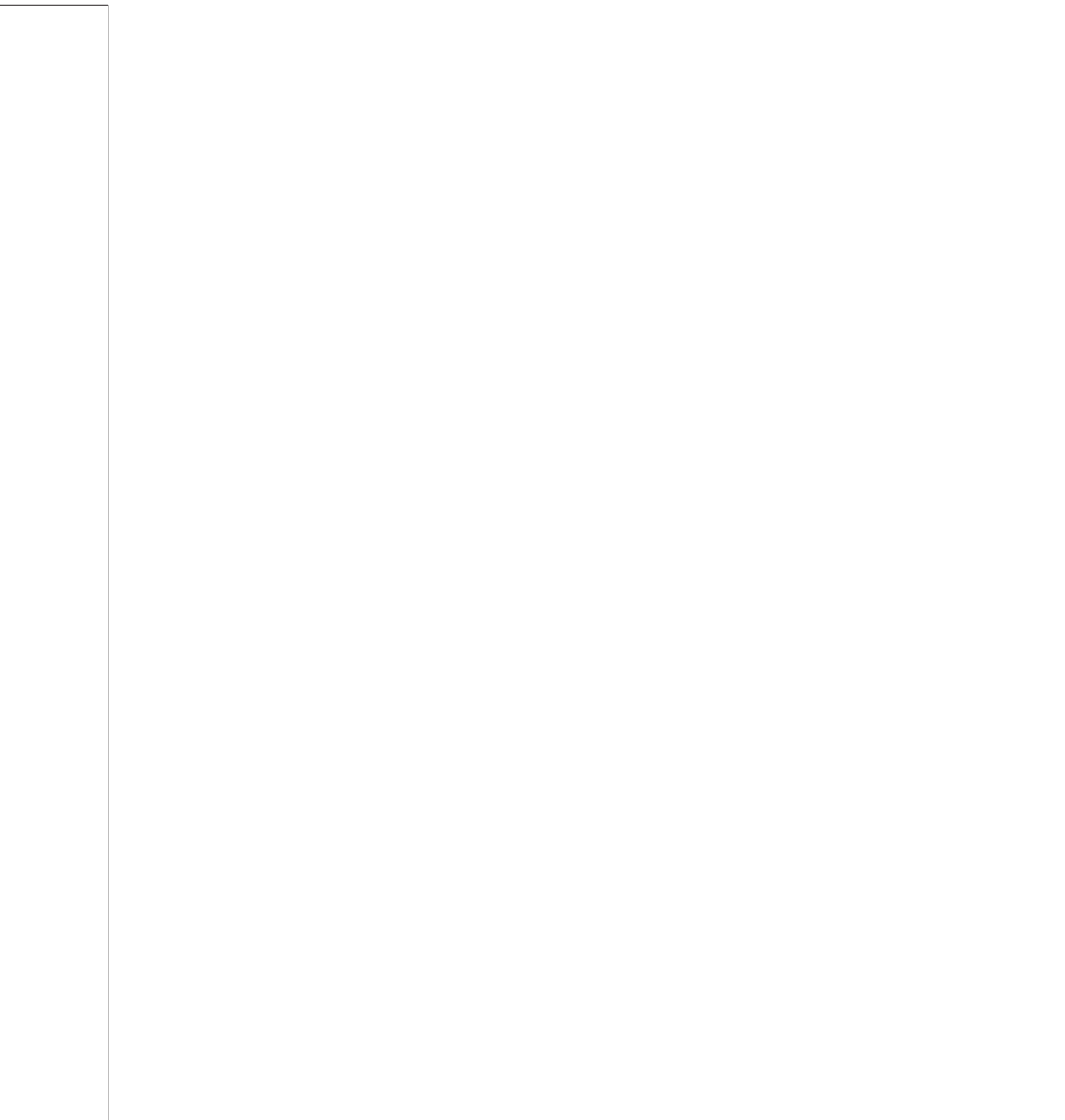
เมื่อท่านได้ตอบกับเสียงอ้อแอ้ของลูก แล้ว ลูกก็จะเรียนรู้ว่า “บา” เป็นเสียงที่สำคัญและเขาได้ฝึกออกเสียง ในไม่ช้าเสียงนั้นก็จะพัฒนาไปเป็นคำพูดต่อไป

ลูกยังได้เรียนรู้ด้วยว่าเมื่อเขาพูดพ่อแม่จะฟังและได้ตอบ

การโต้ตอบกับเสียงและคำพูดแรกๆ ของลูกเป็นการกระตุ้นการสร้างรากฐานของความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับลูกที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง นั่นก็คือ การสื่อสาร นั่นเอง



แม้ในวัยต้นๆ อย่างนี้ ท่านก็สามารถช่วยให้ลูกเรียนรู้วิธีแสดงความรู้สึกได้ และท่านสามารถทำให้ลูกเห็นได้ด้วย ว่าท่านจะยอมรับฟังเมื่อลูกพยายามที่จะสื่อสารกับท่าน



วัย 1 ถึง 2 ปี



วัย 1 ถึง 2 ปี

วัยนี้เป็นเวลาของการเปลี่ยนแปลงที่น่าอัศจรรย์ยิ่ง!

ในระยะนี้ ลูกของท่านจะเริ่มหัดเดิน และจะมีการ “เรียนรู้ภาษาแบบติดจรวด” !

การเดินทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ตอนนี้ลูกของท่านสามารถไปที่ไหนที่อยากไปได้ สามารถเอื้อมมือหยิบของที่ก่อนหน้านี้หยิบไม่ถึงได้

เขาจะตื่นเต้นมากกับความเป็นอิสระอันใหม่นี้ เขารักที่จะสำรวจตรวจสอบไปทุกซอกทุกมุม เขารักที่จะสัมผัสทุกอย่างและลิ้มรสทุกอย่าง

การสำรวจนี้เป็นการเดินทางเพื่อการค้นพบของลูกท่าน เป็นวิธีที่เขาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับโลกที่น่าพิศวงนี้

เด็กทุกคนต้องสำรวจ สัมผัส และชิมรส มันเป็นเรื่องจำเป็นที่สุดต่อการพัฒนาสมองของเขา

เมื่อเขาสำรวจดูสิ่งต่างๆ ลูกจะเป็นเหมือนนักวิทยาศาสตร์ เขาจะทำการทดลองเพื่อให้รู้ว่าของสิ่งไหนทำเสียงดังได้ สิ่งไหนหล่นได้ สิ่งไหนลอยได้ การทดลองเหล่านี้สอนให้เขารู้จักวัตถุต่างๆ ในโลกของเขาเอง

ตัวอย่างเช่น เขาอาจจะหยิบของเล่นชิ้นมาชิ้นหนึ่ง แล้วปล่อยมือให้มันหล่นลงบนพื้น ครึ่งแล้วครึ่งเล่า เขาไม่ได้ตั้งใจทำอย่างนี้เพื่อควงใจท่าน เขาเพียงแต่ทำให้เข้าใจว่า “การหล่น” คืออะไรเท่านั้นเอง

เขาอาจเอามือละเลงอาหารเล่นเพื่อสำรวจดูว่ามันมีลักษณะอย่างไรจากการสัมผัส เอาของเล่นใส่ปากเพื่อดูว่ารสชาติมันเป็นอย่างไร และอาจคายอาหารออกมาเพื่อให้รู้ว่ามันเป็นอย่างไรบ้าง

พฤติกรรมทั้งหมดนี้ไม่ใช่เป็นการ “ดื้อ” หรือ “ชน” แต่เป็นสิ่งที่เด็กในวัยนี้ต้องทำเพื่อให้รู้จักโลกรอบตัว เพราะเขาเป็นนักสำรวจ

หน้าที่ของพ่อแม่ก็คือทำให้มั่นใจว่าโลกของลูกนั้นปลอดภัยที่จะทำการสำรวจได้หากลูกในวัยเตาะแตะนี้สามารถสำรวจสิ่งต่างๆ ได้อย่างปลอดภัย เขาก็จะเรียนรู้อะไรมากมายได้อย่างรวดเร็ว และเขาจะเรียนรู้ได้ด้วยว่าโลกนี้เป็นสถานที่ซึ่งปลอดภัยสำหรับเขา



ลูกของท่านจะเรียนรู้คำใหม่จำนวนมากอย่างรวดเร็วจนน่าทึ่งโดยผ่านการสำรวจทั้งหมด
ของเขานี้ เขาจะอยากรู้อชื่อของทุกสิ่งที่เขาเห็น

ระยะนี้จึงเป็นโอกาสพิเศษที่จะเพิ่มคำศัพท์ต่างๆ ให้ลูกและทำให้เขารักที่จะเรียนรู้ภาษา
สิ่งสำคัญที่พ่อแม่จะต้องทำในตอนนี้ก็คือ

พูดคุยกับลูก

อ่านหนังสือให้ลูกฟัง

ฟังเวลาลูกพูด

ตอบคำถามต่างๆ ของลูก



ในระยะนี้งานของท่านก็คือการส่งเสริมความรู้สึกเป็นอิสระของลูกที่กำลังเพิ่มขึ้นอยู่
เรื่อยๆ

ลูกจำเป็นต้องรู้ว่าท่านจะเคารพความต้องการเป็นอิสระของเขาและจะสนับสนุนความ
ต้องการที่จะเรียนรู้อย่างแรงกล้าของเขาด้วย

ความต้องการที่จะเป็นอิสระของลูกอาจนำไปสู่ความขัดแย้งกับท่านก็ได้

ในวัยนี้เด็กจะเริ่มใช้คำว่า “ไม่!” บ่อยขึ้น เมื่อลูกรู้สึกหงุดหงิดหรือออกมาว่า “ไม่!” มันไม่ได้หมายความว่าเขากำลังจะต่อต้านหรือดื้อเอา与家长 แต่เป็นเพียงความพยายามที่จะบอกความรู้สึกของเขาเท่านั้นเอง



แม้ว่าเด็กวัยนี้จะรู้สิ่งของหลายอย่าง แต่เขายังไม่รู้คำที่บอกชื่ออารมณ์หรือความรู้สึก จึงเป็นเรื่องยากมากสำหรับเด็กที่จะอธิบายความรู้สึกของตนเอง

ดังนั้นเมื่อเด็กพูดว่า “ไม่!” จึงอาจหมายความว่าเขอยากบอกความรู้สึกต่อไปนี้ก็ได้ เช่น

“หนูไม่ชอบอันนี้”

“หนูไม่อยากจะออกไปจากตรงนี้”

“หนูอยากได้อันนี้”

“หนูอยากเลือกเสื้อผ้าเอง”

“หนูหงุดหงิด”

อีกอย่างหนึ่งก็คือเด็กวัยนี้จะไม่เข้าใจความรู้สึกของคนอื่นๆ เพราะแม้แต่ความรู้สึกของเขาเองเขาก็ยังเรียกไม่ถูกเลย เขาจึงไม่อาจเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นได้ด้วย

ในเวลาที่ท่านเหนื่อย ต้องการความสงบหรืออยู่เงียบๆ ลูกก็จะไม่เข้าใจความรู้สึกหรือความต้องการของท่าน เมื่อเขาทำเสียงดังจึงไม่ได้หมายความว่าเขาดื้อหรือซน แต่เป็นเพราะเขาไม่เข้าใจว่าท่านรู้สึกอย่างไรในขณะนั้นมากกว่า

เมื่อท่านจะต้องรีบออกจากบ้าน แต่ลูกไม่ยอมแต่งตัว ก็ไม่ได้หมายความว่าเขอยากจะ让您ไปสาย แต่เป็นเพราะว่าเขาไม่เข้าใจว่าทำไมท่านจะต้องออกไปตอนนี้ ในเวลาที่เขากำลังวาดภาพที่ดีที่สุดของเขาอยู่

เมื่อฝนตกและท่านอยากให้ลูกใส่เสื้อฝนแล้วลูกบอกว่า “ไม่!” ก็ไม่ใช่เป็นเพราะลูกอยากต่อต้านท่าน แต่เป็นเพราะเขายังไม่เข้าใจว่าการเปียกฝนนั้นเป็นอย่างไร หรืออาจเป็นเพราะเขาอยากเลือกเสื้อผ้าใส่เองมากกว่า

เด็กวัยนี้ารู้สึกหงุดหงิดบ่อยๆ ในชีวิตแต่ละวัน เขาอยากเป็นอิสระ แต่เราไม่อาจปล่อยให้เขาทำอย่างที่เขาต้องการได้

ลูกไม่ได้เป็นฝ่ายที่พูดคำว่า “ไม่!” บ่อยๆ ฝ่ายเดียว แต่เขายังได้ยินคำว่า “ไม่!” จากพ่อแม่บ่อยๆ ด้วย

ตลอดทั้งวันเด็กวัยนี้จะต้องพบกับความหงุดหงิดครั้งแล้วครั้งเล่าเพราะผู้ใหญ่จะบอกว่า “ไม่!” หลายครั้งมาก เพราะเรากำลังพยายามปกป้องให้เขาปลอดภัยและสอนเขาให้เข้าใจกฎระเบียบต่างๆ ที่สำคัญ

แต่เขาไม่เข้าใจเจตนาของเรา เขารู้เพียงแต่ว่าหงุดหงิดที่ได้ยินคำว่า “ไม่!” เท่านั้น

ด้วยเหตุนี้บางครั้งเขาจึงร้องไห้อละวาด เพราะความหงุดหงิดสะสมพอกพูนขึ้นในใจเรื่อยๆ จนไม่รู้จะระบายออกอย่างไร เขายังไม่รู้ภาษามากพอที่จะแสดงความรู้สึกของตัวเองได้

ดังนั้นบางครั้งเขาจึงล้มตัวลงกับพื้นด้วยความเสียใจ ท้อแท้ และหงุดหงิด เขาได้แต่แสดงความรู้สึกออกมาโดยการร้องไห้ กรีดเสียง และดื้ออยู่บนพื้นห้อง

พ่อแม่หลายท่านเข้าใจความรู้สึกเช่นนี้ดี เมื่อเราไม่เข้าใจความต้องการของลูกในเวลาที่เขาบอกว่า “ไม่!” บางครั้งเราก็จะหงุดหงิดมากจนต้องอาละวาดออกมาด้วยเหมือนกัน!



ในสถานการณ์เช่นนี้ เราสามารถสอนเรื่องสำคัญๆ ให้ลูกเราได้ เช่น วิธีจัดการกับความหงุดหงิดและแสดงความรู้สึกออกมาในทางสร้างสรรค์ เป็นต้น

การสอนลูกในวัยเยาว์เรื่องการแก้ไขข้อขัดแย้งเช่นนี้เป็นรากฐานที่สำคัญอีกประการหนึ่งในพัฒนาการของลูก ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ของท่านกับลูกให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น และสอนทักษะที่จะติดตัวลูกไปตลอดชีวิต



วัย 2 ถึง 3 ปี



ในขณะนี้ท่านอาจสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมบางอย่างของลูกที่อาจทำให้ท่านกังวลใจ แต่ที่จริงแล้วมันเป็นเพียงสัญญาณของความเข้าใจต่อโลกรอบตัวของลูกเท่านั้นเอง ที่มักพบบ่อยก็คือความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มักแสดงออกมาในรูปแบบของความกลัวต่างๆ

ลูกของท่านอาจกลัวความมืดขึ้นมาทันที หรือกลัวสัตว์ เสียงใหม่ๆ หรือเงา หรืออาจร้องไห้หยุดเมื่อท่านปล่อยให้เขาอยู่ตามลำพัง

บ่อยครั้งพ่อแม่จะกังวลใจกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ท่านอาจคิดว่าลูกมีพฤติกรรมไม่สมวัย มากกว่าจะเป็นผู้ใหญ่กว่าเดิม แต่ที่จริงแล้วความเปลี่ยนแปลงเช่นนี้แหละที่เป็นสัญญาณว่าลูกของท่านกำลังเติบโตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

เมื่อลูกของท่านเข้าใจถึงอันตรายต่างๆ มากขึ้น เขาก็เรียนรู้ที่จะกลัวเจ็บ เมื่อจินตนาการของลูกมีมากขึ้น และเขาสามารถคิดถึงสิ่งต่างๆ ที่เขามองไม่เห็นได้ เขาก็จะเริ่มกลัวสัตว์ประหลาดหรือผีขึ้นมา

เวลาเช่นนี้อาจเป็นเวลาที่น่ากลัวมากสำหรับลูกของท่าน เขายังไม่มีประสบการณ์มากพอที่จะแยกความแตกต่างระหว่างเรื่องสมมุติกับความเป็นจริง เขาเชื่อว่าทุกอย่างที่เขาเห็นนั้นมีอยู่จริงทั้งสิ้น

เขาอาจจะกลัวหน้ากาก ภาพวาดในหนังสือ ตัวการ์ตูน หรือของเล่นที่รูปร่างน่ากลัวขึ้นมาทันที เหตุที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะเขาได้เรียนรู้แล้วเกี่ยวกับอันตราย แต่ยังไม่รู้ว่าบางสิ่งนั้นไม่ได้มีอยู่จริง

ในความคิดของลูก ทุกอย่างมีชีวิตอยู่จริง หากท่านเอาหน้ากากที่น่ากลัวมาใส่เขาก็จะคิดว่าท่านเป็นตัวประหลาดนั้นจริงๆ หรือหากเขาจินตนาการว่ามีสัตว์ประหลาดอยู่ใต้เตียง เขาก็จะเชื่อว่ามันมีอยู่จริง

ลูกของท่านอาจตกใจกลัวเมื่อท่านเดินออกไปจากที่เขายู่ด้วย นี่ก็เป็นเพราะเขาเข้าใจเรื่องอันตรายแล้ว แต่เขายังไม่เข้าใจว่าท่านจะกลับมาหาเขาอีกเสมอ เมื่อลูกถูกปล่อยให้อยู่คนเดียวหรืออยู่กับคนที่เขาไม่คุ้นเคยเขาจึงอาจจะหวาดกลัวมาก

ในระยะนี้ลูกของท่านจำเป็นจะต้องได้รับความมั่นใจและกำลังใจเป็นอย่างมาก เขาจะต้องรู้ว่าท่านเข้าใจและยอมรับความรู้สึกของเขา และท่านจะช่วยปกป้องให้เขาปลอดภัย



อีกอาการหนึ่งที่เป็นสัญญาณบอกรู้ว่าลูกของท่านกำลังพัฒนาก็คือการกลายเป็นคน
ซื่อสัตย์ขึ้นอย่างทันที แม้ในเด็กที่ชอบเล่นกับคนอื่น ๆ ในช่วงหัดเดินก็อาจมีพฤติกรรม
ที่เปลี่ยนไปอย่างมากในวัยนี้

ลูกของท่านอาจมีท่าทางซื่อสัตย์เมื่ออยู่ใกล้คน
แปลกหน้าขึ้นอย่างทันที พฤติกรรมเช่นนี้
เป็นสัญญาณบอกรู้ว่าเขาเข้าใจเรื่องของ
ความสัมพันธ์มากขึ้น

พฤติกรรมใหม่นี้ไม่ได้เป็นความไม่มีมารยาท
หรือการไม่ยอมรับผู้อื่น แต่เป็นการจัดการ กับ
สถานการณ์อย่างฉลาด ลูกของท่านเริ่มเข้าใจ
อันตรายและรู้ถึงความแตกต่างระหว่าง คน
แปลกหน้ากับคนที่เขารู้จักแล้ว



การที่ลูกของท่านระมัดระวังตัวเมื่ออยู่ใกล้คนแปลกหน้าแสดงให้เห็นว่าเขาเข้าใจโลก
รอบตัวมากขึ้นเรื่อยๆ นั่นเอง

พฤติกรรมใหม่อีกอย่างหนึ่งที่มักจะทำให้พ่อแม่กังวลใจก็คือการที่ลูกเกิดไม่ยอมให้เพื่อนหรือญาติของท่านอุ้มขึ้นมาทันที

หากลูกของท่านมีพฤติกรรมเช่นนี้โปรดเข้าใจว่าเขาไม่ได้เป็นเด็กไร้มารยาท แต่เขาเริ่มที่จะต้องการมีอำนาจในการควบคุมร่างกายของตนเอง เขาอยากตัดสินใจเองว่าจะให้ใครแตะต้องตัวได้บ้าง



เรื่องนี้เป็นด้านหนึ่งของพัฒนาการที่สำคัญมาก การที่จะสอนเด็กให้เข้าใจเรื่องความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัวด้านร่างกาย เราจำเป็นต้องเคารพสิทธิของเด็กที่จะมีอำนาจในการควบคุมร่างกายของเขาเอง

โปรดตระหนักด้วยว่าในวัยนี้ลูกของท่านยังไม่เข้าใจว่าคนอื่น ๆ รู้สึกอย่างไร

เมื่อลูกร้องหาท่าน เขาไม่เข้าใจว่าท่านต้องออกไปธุระ เมื่อลูกไม่ยอมพูดกับคนแปลกหน้า เขาไม่เข้าใจหรือกว่าบางคนเพียงอยากแสดงความเอ็นดูต่อเขาเท่านั้นเอง

ลูกของท่านเพิ่งกำลังจะเข้าใจถึงความรู้สึกของเขาเอง และยังต้องอาศัยเวลาอีกระยะหนึ่งที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

งานที่สำคัญที่สุดของพ่อแม่ในขณะนี้ก็คือการ**เคารพความรู้สึกของลูก**

เราสอนให้ลูกเคารพความรู้สึกของผู้อื่นโดยการที่พ่อแม่เคารพความรู้สึกของลูกเองก่อน เมื่อลูกวางใจได้แล้วว่าพ่อแม่จะเคารพความรู้สึกของเขา ลูกก็จะเริ่มมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น เพราะเขารู้สึกมั่นคงปลอดภัย

การเคารพความรู้สึกของลูกท่านอาจทำได้โดยวิธีต่อไปนี้

ช่วยให้ลูกพูดถึงความรู้สึกของตนเอง

บอกลูกว่าบางครั้งท่านก็รู้สึกเช่นเดียวกันกับที่เขารู้สึกเหมือนกัน

ไม่ประจานหรือทำให้ลูกอับอาย

ไม่ลงโทษลูกเมื่อลูกแสดงความกลัว

วัย 3 ถึง 5 ปี



ระยะนี้เป็นวัยที่น่าตื่นเต้นเป็นพิเศษ! ลูกของท่านจะอยากรู้เกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่าง!

ในวัยนี้จิตใจของลูกได้พัฒนาไปเป็นอย่างมากตอนนี้เขาเข้าใจแล้วว่าเขาสามารถที่จะเรียนรู้เรื่องอะไรก็ได้!

เวลาที่ลูกเห็นสิ่งของใหม่ๆ เขาจะอยากรู้ว่ามันเรียกอะไร ใช้ทำอะไร มันทำงานอย่างไร ทำไมมันจึงเคลื่อนไหวแบบนั้น... ในระยะนี้เด็กจะถามคำถามมากมายเหลือเกิน!

บางครั้งพ่อแม่จะเหนื่อยที่จะตอบคำถามทั้งหมดของลูก บางครั้งพ่อแม่เองก็ไม่รู้คำตอบด้วย!

แต่พ่อแม่สามารถสร้างฐานความรู้ที่แข็งแกร่งเพื่อการเรียนรู้ของลูกได้โดยการตอบคำถามในลักษณะที่คำนึงถึงความรู้สึกของลูก

ถ้าเรายอมรับความอยากรู้อยากเห็นของเด็กเขาก็จะได้รับความเพลิดเพลินจากการเรียนรู้
ความรู้สึกเช่นนี้จะติดตัวเด็กไปจนถึงเวลาเข้าโรงเรียน

พ่อแม่ที่พยายามตอบคำถามลูกหรือช่วยให้ลูกหาคำตอบได้คือพ่อแม่ที่สอนลูกหลายๆ
อย่าง เช่น

เป็นเรื่องธรรมดาที่เราไม่รู้ทุกอย่าง

ความคิดเห็นของลูกสำคัญ

มีหลายวิธีที่จะหาข้อมูล

การค้นหาคำตอบและแก้ไขปัญหาเป็นเรื่องสนุก

เด็กที่ได้เรียนรู้สิ่งเหล่านี้จะมีความมั่นใจสูงเมื่อเผชิญสิ่งท้าทาย เขาจะเรียนรู้ที่จะอดทน
และเขาจะเรียนรู้ว่าการอยากรู้อะไรใหม่ๆ เป็นสิ่งที่ดี

แต่บางครั้งลูกก็อยากรู้เกี่ยวกับสิ่งที่อันตราย เช่น เขาอาจอยากรู้ว่าจะจุดเทียนไขได้อย่างไร หรืออยากรู้ว่าถ้าเขากระโดดลงมาจากต้นไม้สูงๆ จะเป็นอย่างไร หรือจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเขาทำงานในโปรดของท่านหล่น

ด้วยเหตุที่เราไม่อาจอนุญาตให้เด็กทำสิ่งที่อันตรายได้ ลูกจึงต้องเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับกฎระเบียบในวัยนี้



ยิ่งลูกของท่านเข้าใจเหตุผลของกฎระเบียบ เขาก็ยิ่งมีโอกาสที่จะปฏิบัติตามกฎเหล่านั้นได้มากขึ้น

ท่านคงจำได้ใช่ไหมว่าลูกของท่านอยากรู้ว่า “ทำไม?” เช่น ทำไมโนบิบินได้? ทำไมปลาว่ายน้ำเป็น? และทำไมลูกถึงจุดเทียนเล่นไม่ได้?

เวลาที่ลูกถามว่า “ทำไม?” นั้น ลูกไม่ได้ท้าทายท่าน แต่เขาอยากรู้คำตอบจริงๆ

เด็กมีสิทธิที่จะค้นหาข้อมูล

มาตรา 13

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

ในวัยนี้เด็กจะชอบเล่นเกมจากจินตนาการมาก เขาจะสมมุติว่าตัวเองเป็นอะไรต่างๆ มากมาย รวมทั้งเป็นผู้ใหญ่ด้วย บางครั้งเขาถึงกับลืมนั่งกำลังเล่นอยู่ เพราะเขารู้สึกว่ามันเป็นจริงเหลือเกิน

การเล่นคือ “งาน” ของลูก มันเป็นวิธีที่เขาจะฝึกให้เข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร เขาเอาตัวเองเข้าไปไว้ในสถานการณ์ของคนอื่นๆ และมองสิ่งต่างๆ จากมุมมองของคนเหล่านั้น การเล่นมีความสำคัญมากสำหรับลูก ในการพัฒนาความเข้าใจหรือเข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่น

นอกจากนี้การเล่นยังสำคัญต่อพัฒนาการทางสมองของลูกท่านอีกด้วย โดยการเล่น เด็กจะเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา ประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ทำการทดลอง และทำความเข้าใจถึงต่างๆ ทำงานอย่างไร



เด็กมีสิทธิที่จะเล่น

มาตรา 31

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

เด็กจำเป็นต้องมีเวลาเล่น การเล่นเป็นเสมือนอิฐอีกก้อนหนึ่งที่ใช้ในการสร้างฐานของพัฒนาการ

ถ้าเด็กมีเวลาพัฒนาจินตนาการ เขาก็จะกลายเป็นนักแก้ปัญหาที่มีความคิดสร้างสรรค์

ถ้าเขาสามารถแยกของออกเป็นส่วนๆ แล้วเอาประกอบเข้าที่เดิมได้ เขาก็จะตระหนักว่าเขาสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้



ถ้าเขาสามารถวาดรูปและร้องเพลงได้ เขาก็จะมั่นใจมากขึ้นที่จะแสดงความคิดความรู้สึกของตนเองผ่านงานศิลปะ

ถ้าเขามีโอกาสที่จะตกลงกับผู้อื่นได้ในเวลาที่มีความขัดแย้งกัน เขาก็จะกลายเป็นผู้แก้ไขข้อขัดแย้งที่ดีกว่าได้

ลักษณะที่สำคัญอีกประการหนึ่งในระยะนี้ก็คือเด็กจะต้องการช่วยเหลือ เขาจะอยากกวาดบ้าน ทำขนม ซักผ้า ทาสีบ้าน และสร้างอะไรต่างๆ

ด้วยการช่วยทำสิ่งต่างๆ นี้ เด็กก็จะได้ “ฝึกงาน” คือเรียนรู้และฝึกทักษะชีวิตที่สำคัญ โดยการเฝ้าสังเกตและช่วยทำ



เมื่อเด็กช่วยท่านเขาอาจทำผิดพลาดหลายอย่าง เขายังทำอย่างสมบูรณ์ไม่มีที่ติไม่ได้ เพราะเขามีประสบการณ์กับงานเหล่านั้นน้อยดังนั้นเขาก็อาจไม่ทำอย่างที่เรายากให้เขาทำ

แต่เป็นวิธีการเรียนรู้ของเด็ก เช่นเดียวกันกับที่เราไม่สามารถทำอะไรได้ดีตลอดเวลา เมื่อทำเป็นครั้งแรก เด็กก็ต้องการโอกาสที่จะทำผิดและเรียนรู้จากมัน

เมื่อเราส่งเสริมให้ลูกได้ช่วยก็เท่ากับเราเปิดโอกาสให้เขาได้เรียนรู้ และเมื่อเราให้เขาได้ฝึกทำ ก็เป็นการแสดงให้เขาเห็นว่าเราเคารพทักษะและความสามารถของเขา

การสื่อความรู้สึกเช่นนี้จะมีผลกระทบต่อเด็กอย่างสำคัญ หากเขามองเห็นตัวเองว่ามีความสามารถ เขาก็จะมั่นใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้มากขึ้นอีกมากทีเดียว

งานที่สำคัญสำหรับพ่อแม่ในระยะนี้ก็คือ **การบ่มเพาะความมั่นใจของลูกในความสามารถของเขาเอง** โดยการทำสิ่งต่อไปนี้ คือ

ตอบคำถามของลูก หรือช่วยให้เขาหาคำตอบให้ได้

ช่วยให้ลูกมีเวลาเล่น

กระตุ้นให้ลูกได้ช่วยทำสิ่งต่างๆ



สำหรับเด็กเล็กเช่นนี้ ความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะเรียนรู้เป็นรากฐานที่สำคัญของการเรียนรู้ในอนาคตทั้งหมด



ลูกยังจะต้องเผชิญกับสิ่งท้าทายอีกมากในอนาคต หากเขาเริ่มการเดินทางด้วยความเชื่อว่าเขามีความสามารถ เขาก็จะมีโอกาสเอาชนะสิ่งท้าทายเหล่านั้นได้มากที่สุดทีเดียว

วัย 5 ถึง 9 ปี



ในวัยนี้ถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญครั้งหนึ่งในชีวิตของเด็ก และของพ่อแม่ด้วย ในระยะนี้เด็กส่วนใหญ่จะเริ่มไปโรงเรียน

เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน โลกของเขาก็จะเปลี่ยนไป และเขาต้องเรียนรู้สิ่งต่อไปนี้ คือ

จัดการกับสถานการณ์ด้วยตัวเอง โดยไม่มีพ่อแม่อยู่ด้วย

ปรับตัวให้เข้ากับเด็กที่เขาไม่เคยรู้จักหลายคน

ตอบสนองความคาดหวังของผู้ใหญ่อีกหลายคนที่เป็นคนหน้าใหม่ในชีวิตเด็ก

ปฏิบัติตามตารางเรียนและกิจวัตรประจำวันต่างๆ

ประสบการณ์ครั้งแรกกับโรงเรียนจะมีผลกระทบต่อความรู้สึกของเด็กที่จะมีต่อโรงเรียน และการเรียนรู้ในอนาคตต่อไปอีกหลายปี

แม้ว่าเด็กทุกคนจะเริ่มไปโรงเรียนในวัยเดียวกัน แต่จะไม่มีความพร้อมเท่ากัน เด็กอาจจะมีนิสัยใจคอพื้นฐานแตกต่างกันมากซึ่งจะมีผลต่อปฏิกิริยาของเด็กต่อโรงเรียน

ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของเด็กแต่ละคนจะมีมาแต่กำเนิดและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว

ไม่มีลักษณะพื้นฐานที่ “ดี” หรือ “เลว” จะมีก็แต่ลักษณะที่ต่างกันไปเท่านั้น ลักษณะพื้นฐานที่วุ่นวายทำให้เรามีความเป็นตัวเองที่ไม่เหมือนใคร และลักษณะพื้นฐานแต่ละแบบจะมีจุดแข็งเฉพาะตัว

เราลองมาดูบางมิติที่สำคัญของลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์กันดังต่อไปนี้ คือ

1. ระดับความตื่นตัว

เด็กบางคนจะมีความตื่นตัวมาก ต้องการที่จะวิ่ง กระโดด หรือปีนป่ายเกือบตลอดเวลาแทบจะนั่งนิ่งๆ ไม่ได้แม้กระทั่งในเวลากินอาหาร เขาดูเหมือนจะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

เด็กบางคนอาจไม่ค่อยตื่นตัว ชอบทำกิจกรรมเงียบๆ เช่น เปิดดูรูปในหนังสือหรือเล่นของเล่นประเภทแก้ปริศนาติดต่อกันเป็นเวลานานๆ

เด็กคนอื่นๆ อาจมีความตื่นตัวอยู่ในระดับกลางๆ

2. ความสม่ำเสมอ

เด็กบางคนจะมีพฤติกรรมที่สม่ำเสมอ *สามารถทำนายได้* เช่น หิวข้าวเป็นเวลา ตื่นนอนหรือง่วงนอน และเข้าห้องน้ำในเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน

เด็กบางคนจะมีจังหวะของพฤติกรรมที่ *เปลี่ยนแปลงไปมา* เช่น วันหนึ่งอาจหิวข้าวมากในตอนเที่ยง แต่วันรุ่งขึ้นในเวลาเดียวกันกลับไม่หิวเลย อาจตื่นนอนแต่เช้าในวันจันทร์แต่ตื่นสายในวันอังคาร

เด็กคนอื่นๆ อาจอยู่ในระหว่างทั้งสองตัวอย่างนี้ (คือไม่สม่ำเสมอมาก แต่ก็ไม่เปลี่ยนแปลงมากเกินไป)

3. การตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่ๆ

เด็กบางคนจะพยายาม *เข้าหา* สถานการณ์ใหม่ เช่น ยี้มให้คนแปลกหน้า เดินเข้าไปหาเด็กกลุ่มใหม่และร่วมเล่นกับเขา หาเพื่อนใหม่ได้ง่าย ชอบลองกินอาหารที่ไม่เคยกินมาก่อน และชอบไปเที่ยวในที่ต่างๆ ที่ยังไม่เคยไป

แต่เด็กอีกบางคนจะ *แยกตัวเองออกไป* จากสถานการณ์ใหม่ เช่น เดินเลี้ยวออกไปเมื่อพบคนแปลกหน้า ใช้เวลานานในการเข้าร่วมกลุ่มใหม่ คายอาหารที่ไม่เคยกินมาก่อน และลังเลหรือหลีกเลี่ยงที่จะไปในสถานที่ใหม่ๆ

เด็กอีกจำนวนหนึ่งจะมีปฏิกิริยาต่อสถานการณ์ใหม่ๆ ในระดับกลางๆ ระหว่างสองประเภทข้างต้น

4. ความสามารถในการปรับตัว

เด็กบางคนสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วกับกิจวัตรใหม่ๆ สถานที่ใหม่ คนแปลกหน้า และอาหารแปลกใหม่ อาจใช้เวลาเพียงหนึ่งหรือสองวันที่จะปรับตัวเข้ากับตารางเรียนใหม่ การเข้าอาศัยในบ้านหลังใหม่ หรือไปโรงเรียนใหม่

แต่เด็กบางคนจะปรับตัวได้ช้า สำหรับเด็กกลุ่มนี้บางคนเมื่อย้ายบ้านไปอยู่ที่ใหม่ อาจต้องใช้เวลาหลายเดือนที่จะมีเพื่อนใหม่ รู้สึกสบายกับโรงเรียนใหม่ หรือปรับตัวให้เข้ากับตารางเรียนใหม่

เด็กบางคนจะมีความสามารถปรับตัวในระดับกลางๆ ระหว่างสองกลุ่มนี้

5. การเสียสมาธิง่าย

เด็กบางคนเสียสมาธิง่ายมาก เปลี่ยนความสนใจไปเรื่อยๆ จากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่ง ขึ้นอยู่กับว่ามีอะไรเข้ามาในสายตาหรือโสตประสาทในขณะนั้น ใช้เวลานานในการทำงาน แต่ละชิ้นให้สำเร็จเพราะจะถูกดึงความสนใจไปหาสิ่งอื่นๆ อยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อเขาเสียใจหรือผิดหวัง การที่จะหันเหความสนใจไปหาเรื่องอื่นๆ และเปลี่ยนอารมณ์ก็ทำได้ง่าย

เด็กคนอื่นๆ อาจเสียสมาธิได้ยาก สามารถนั่งอ่านหนังสือได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน และเมื่อหิวหรือเศร้าใจก็จะหันเหความสนใจไปเรื่องอื่นได้ยาก

เด็กบางคนจะอยู่ในช่วงกลางๆ ระหว่างสองด้านนี้

6. ความพากเพียร

เด็กบางคนจะมีความพากเพียรสูง เกะติดงานที่ท้าทายความสามารถจนกระทั่งสำเร็จ เขาจะมีเป้าหมายในใจและมุ่งมั่นทำงานจนบรรลุเป้าหมาย แม้ล้มเหลวก็ไม่ยอมแพ้ แต่เมื่ออยากทำอะไรก็จะบอกให้เลิกทำได้ยาก

เด็กอีกบางคนจะไม่ค่อยมีความพากเพียร เมื่อทำผิดพลาดก็จะไม่พยายามต่อ ถ้าแก้เกมปริศนาไม่ได้เร็วๆ ก็จะหมดความสนใจ และบอกให้หยุดทำสิ่งที่เราไม่ต้องการให้เขาทำได้ง่าย

เด็กบางคนจะอยู่กลางๆ ในระหว่างสองกลุ่มนี้

7. ความเข้มข้นของอารมณ์

เด็กบางคนจะมีปฏิกิริยาที่รุนแรงต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ มาก เช่น เมื่อให้เล่นเกมแก้ปริศนาแล้วทำไม่ได้ก็จะตะโกนและขว้างของลงบนพื้น มักจะแสดงความโกรธหรือเสียใจที่รุนแรง แต่เมื่อมีความสุขก็แสดงออกอย่างมากเช่นเดียวกัน เวลาเสียใจจะร้องไห้ดังๆ และหัวเราะอย่างสนุกสนานเมื่อมีความสุข ท่านจะดูออกเสมอว่าเด็กประเภทนี้มีความรู้สึกอย่างไร

เด็กคนอื่นๆ อาจมีปฏิกิริยาที่ค่อนข้างอ่อน เมื่อรู้สึกเศร้าก็จะร้องไห้เบาๆ เมื่อมีความสุขก็จะยิ้มอยู่เงียบๆ การสังเกตความรู้สึกของเด็กประเภทนี้จะทำได้ยาก

เด็กบางคนจะมีระดับความเข้มข้นของอารมณ์อยู่ในช่วงกลางๆ ระหว่างสองกลุ่มนี้

แบบฝึกหัด – ลักษณะทางอารมณ์ของลูก 1

โปรดประเมินลักษณะทางอารมณ์สำหรับลูกของท่านใน 7 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ระดับความตื่นตัว

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
นิ่งๆ ได้นาน			เคลื่อนไหวตลอดเวลา

2. ความสม่ำเสมอ

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
หิวและง่วงแต่ละวันในเวลาต่างกัน			หิวและง่วงแต่ละวันในเวลาเดียวกัน

3. การตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่ๆ

หลีกเลี่ยง			เข้าหา
1	2	3	4
เลี้ยงคนแปลกหน้าไม่ชอบที่ใหม่ ปฏิเสธของใหม่			ชอบพบคนใหม่ๆ ไปในที่ใหม่ๆ ลองของใหม่ๆ

4. ความสามารถในการปรับตัว

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
ใช้เวลานานในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมหรือกิจกรรม			ปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่หรือกิจกรรมใหม่ได้เร็ว

5. การเสียสมาธิง่าย

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
มุ่งความสนใจอยู่ที่กิจกรรมทีละอย่างติดต่อกันนาน			สังเกตเห็นทุกอย่างเปลี่ยนความสนใจบ่อย

6. ความพากเพียร

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
หมดความสนใจในกิจกรรมอย่างรวดเร็ว			จดจ่ออยู่กับกิจกรรมจนกว่าจะสำเร็จ

7. ความเข้มข้นของอารมณ์

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
ไม่แสดงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มากนัก			แสดงความรู้สึกโกรธ และมีความสุขอย่างรุนแรง

แบบฝึกหัด – ลักษณะทางอารมณ์ของลูก 2

โปรดคิดว่าลักษณะทางอารมณ์ของคุณเป็นความเข้มแข็งในแง่ใดบ้าง

แง่มุมต่างๆ ที่แสดงให้เห็นว่าลักษณะทางอารมณ์ของลูกจิ้นเป็นความเข้มแข็ง

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The paper is otherwise blank, with no text or markings.

คราวนี้ลองคิดดูว่าในแง่ใดบ้างที่ลักษณะทางอารมณ์ของลูกท่านไม่ได้เป็นความเข้มแข็ง

แง่มุมต่างๆ ที่แสดงให้เห็นว่าลักษณะทางอารมณ์ของลูกฉันไม่ได้เป็นความเข้มแข็ง

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice or general writing. It consists of ten evenly spaced, horizontal blue dashed lines running across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear contrast for the lines. There are no margins, text, or other markings present.

ลักษณะทางอารมณ์ของลูกท่านจะมีอิทธิพลต่อความพร้อมในการไปโรงเรียนเป็นอย่างมาก

เด็กบางคนจะรู้สึกว่สภาพแวดล้อมใหม่น่าสนใจและน่าตื่นเต้น จะปรับตัวกับกิจวัตรประจำวันใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และจะสนุกกับการมีเพื่อนใหม่

แต่เด็กอีกบางคนจะรู้สึกว่สภาพแวดล้อมใหม่นั้นทำให้เครียด จะใช้เวลาค่อนข้างนานในการปรับตัวกับกิจวัตรประจำวันใหม่ๆ และรู้สึกว่การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่เป็นเรื่องยาก

จึงเป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่จะต้องเข้าใจลักษณะทางอารมณ์ของลูก และยอมรับลักษณะเฉพาะตัวของลูกแต่ละคน

เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ที่จะทำให้เด็กที่ตื่นตัวกลายเป็นคนที่ไม่ค่อยตื่นตัว หรือทำให้เด็กที่มีความพากเพียรน้อยให้กลายเป็นคนที่พากเพียรมาก

แต่เราสามารถมองให้ออกได้ว่าอะไรเป็นความเข้มแข็งของเด็กแต่ละคน แล้วส่งเสริมตรงนั้นให้ดียิ่งขึ้น และเราสามารถแยกแยะได้ด้วยว่าตรงไหนที่เป็นความยากลำบากเฉพาะตัวของเด็กแต่ละคน และสร้างสภาพแวดล้อมที่ช่วยสนับสนุนให้เขาประสบความสำเร็จได้

นอกจากลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของลูกจะมีผลต่อพฤติกรรมของเขาแล้ว ลักษณะทางอารมณ์ของท่านเองก็จะมีผลทั้งต่อพฤติกรรมของลูกและพฤติกรรมของท่านเองด้วย

ความคล้ายคลึงกันระหว่างลักษณะทางอารมณ์ของพ่อแม่กับของลูกจะมีผลกระทบอย่างมากต่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกด้วย

ลองคิดถึงพ่อแม่ที่ไม่ค่อยมีความตื่นตัวมากนัก พ่อแม่ประเภทนี้จะชอบอยู่แต่ในบ้าน อ่านหนังสือเงียบๆ และฟังดนตรีที่มึนทำนองนุ่มนวล

แล้วลองคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง ถ้าพ่อหรือแม่คนนี้มีลูกที่มีความตื่นตัวสูงมาก แต่ให้ลูกอยู่ในบ้านและคาดหวังว่าเขาจะนั่งเงียบๆ ?

ถ้าพ่อแม่มองเห็นได้ว่าลูกเป็นคนที่มึนระดับความตื่นตัวสูงกว่าตนเอง ก็จะสามารถปรับความคาดหวังให้เหมาะสมและหาทางตอบสนองความต้องการของลูกที่จะต้องทำอะไรท่ามากกว่านี้ได้ และถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจว่าพฤติกรรมของลูกนั้นเป็นผลมาจากลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของเขา พ่อแม่ก็อาจคิดเอาเองว่าลูกกำลัง “ดื้อ” หรือเป็นเด็กไม่ดี

จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่พ่อแม่จะต้องคิดถึงลักษณะทางอารมณ์ของตนเองและพิจารณาว่ามันเข้ากันได้กับลักษณะของลูกหรือไม่ การทำเช่นนี้จะช่วยให้เราเข้าใจเหตุผลได้ดีว่าทำไมหลายครอบครัวจึงเกิดความขัดแย้งกันขึ้น

แบบฝึกหัด – ลักษณะทางอารมณ์ของท่าน 1

โปรดประเมินตัวท่านเองใน 7 ด้านของลักษณะทางอารมณ์ ดังต่อไปนี้

1. ระดับความตื่นตัว

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
ฉันชอบกิจกรรม ที่เจียบๆ มากที่สุด			ฉันชอบที่จะตื่นตัวและ เคลื่อนไหวตลอดเวลา

2. ความสม่ำเสมอ

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
ฉันหัวเราะและร้องไห้ทุกวัน ในเวลาต่างกัน			แต่ละวันฉันหัวเราะและร้องไห้ ในเวลาเดียวกัน

3. การตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่ๆ

หลีกเลี่ยง			เข้าหา
1	2	3	4
ฉันไม่ชอบอยู่ใน ที่แปลกใหม่ อึดอัด กับคนสิ่งของ ที่ไม่คุ้นเคย			ฉันชอบไปใน ที่ใหม่ๆ พบคนใหม่ๆ และลองของใหม่ๆ

4. ความสามารถในการปรับตัว

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
ฉันใช้เวลาในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมหรือกิจกรรมใหม่ๆ			ฉันปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่หรือกิจกรรมใหม่ได้เร็ว

5. การเสียสมาธิง่าย

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
ฉันมุ่งความสนใจอยู่ที่กิจกรรมที่ละอย่างติดต่อกันนานๆ ได้			ความคิดของฉันถูกกระตุ้นให้เปลี่ยนไปมาได้ง่ายฉันเปลี่ยนความสนใจบ่อย

6. ความพากเพียร

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
ฉันหมดความสนใจในกิจกรรมอย่างรวดเร็ว และหันไปทำสิ่งอื่นๆ ต่อ			ฉันจดจ่ออยู่กับกิจกรรมเดียวจนกว่าจะทำได้เสร็จ

7. ความเข้มข้นของอารมณ์

ต่ำ			สูง
1	2	3	4
ฉันไม่ค่อยแสดงความรู้สึกมากนักคนอื่นมักจะไม่รู้ว่าคุณรู้สึกอย่างไร			เมื่อฉันมีความสุข เศร้า หรือโกรธคนอื่นจะรู้ทั้งหมด

แบบฝึกหัด – ลักษณะทางอารมณ์ของท่าน 2

โปรดคิดว่าลักษณะทางอารมณ์ของท่านเป็นความเข้มแข็งในแง่ใดบ้าง

แง่มุมต่างๆ ที่แสดงให้เห็นว่าลักษณะทางอารมณ์ของฉันทน์เป็นความเข้มแข็ง

[illegible]

แบบฝึกหัด – ความเข้าใจ

ลองประเมินลักษณะทางอารมณ์ของลูกท่านโดยใช้ปากกาสีน้ำเงินระบายในวงกลมรอบตัวเลขที่เหมาะสม แล้วลากเส้นเชื่อมต่อวงกลมที่ท่านเลือกนั้นเข้าด้วยกัน

ระดับความตื่นตัว

① ② ③ ④

ความสม่ำเสมอ

① ② ③ ④

การตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่ๆ

① ② ③ ④

ความสามารถในการปรับตัว

① ② ③ ④

การเสียสมาธิง่าย

① ② ③ ④

ความพากเพียร

① ② ③ ④

ความเข้มข้นของอารมณ์

① ② ③ ④

แบบฝึกหัด – ความเข้ากันได้

ลองประเมินลักษณะทางอารมณ์ของตัวเองโดยใช้ปากกาสีแดงระบายในวงกลมรอบตัวเลขที่เหมาะสม แล้วลากเส้นเชื่อมต่ วงกลมที่ท่านเลือกนั้นเข้าด้วยกัน

ระดับความตื่นตัว

① ② ③ ④

ความสม่ำเสมอ

① ② ③ ④

การตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่ๆ

① ② ③ ④

ความสามารถในการปรับตัว

① ② ③ ④

การเสียสมาธิง่าย

① ② ③ ④

ความพากเพียร

① ② ③ ④

ความเข้มข้นของอารมณ์

① ② ③ ④

ความแตกต่างระหว่างลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของเรา

ลูกและตัวฉันต่างกันตรงที่ว่า

.....

.....

ความแตกต่างนี้อาจมีส่วนทำให้เกิดความขัดแย้งเมื่อ

.....

.....

ลูกและตัวฉันต่างกันตรงที่ว่า

.....

.....

ความแตกต่างนี้อาจมีส่วนทำให้เกิดความขัดแย้งเมื่อ

.....

.....

ลูกและตัวฉันต่างกันตรงที่ว่า

.....

.....

ความแตกต่างนี้อาจมีส่วนทำให้เกิดความขัดแย้งเมื่อ

.....

.....

ลูกและตัวฉันต่างกันตรงที่ว่า

.....

.....

ความแตกต่างนี้อาจมีส่วนทำให้เกิดความขัดแย้งเมื่อ

.....

.....

ลูกและตัวฉันต่างกันตรงที่ว่า

.....

.....

ความแตกต่างนี้อาจมีส่วนทำให้เกิดความขัดแย้งเมื่อ

.....

.....

ความคล้ายคลึงกันระหว่างลักษณะทางอารมณ์ของเรา

ลูกและตัวฉันคล้ายคลึงกันตรงที่ว่า

.....

.....

ความคล้ายคลึงกันนี้อาจมีส่วนทำให้เราไปด้วยกันได้เมื่อ

.....

.....

ลูกและตัวฉันคล้ายคลึงกันตรงที่ว่า

.....

.....

ความคล้ายคลึงกันนี้อาจมีส่วนทำให้เราไปด้วยกันได้เมื่อ

.....

.....

ลูกและตัวฉันคล้ายคลึงกันตรงที่ว่า

.....

.....

ความคล้ายคลึงกันนี้อาจมีส่วนทำให้เราไปด้วยกันได้เมื่อ

.....

.....

ลูกและตัวฉันคล้ายคลึงกันตรงที่ว่า

.....

.....

ความคล้ายคลึงกันนี้อาจมีส่วนทำให้เราไปด้วยกันได้เมื่อ

.....

.....

ลูกและตัวฉันคล้ายคลึงกันตรงที่ว่า

.....

.....

ความคล้ายคลึงกันนี้อาจมีส่วนทำให้เราไปด้วยกันได้เมื่อ

.....

.....

ความเข้ากันได้ระหว่างลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของลูกและของท่านเองจะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับลูกเป็นอย่างมาก หากท่านเข้าใจบทบาทของลักษณะทางอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมของลูกและพฤติกรรมของท่านเองได้ ท่านก็จะเริ่มเข้าใจเหตุผลที่ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นหลายๆ ครั้งได้

ท่านก็จะเข้าใจได้ด้วยว่าเพราะเหตุใดการตีหรือดุด่าจึงไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น

ลูกของท่านก็เป็นคนๆ หนึ่งเช่นเดียวกันกับที่ท่านเป็น เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของเขาได้ เช่นเดียวกับที่ท่านก็เปลี่ยนลักษณะทางอารมณ์ของตัวเองไม่ได้เหมือนกัน

ในส่วนที่ลักษณะทางอารมณ์ของท่านและลูกไม่ตรงกัน ท่านก็อาจหาทางจัดการกับความขัดแย้งได้โดยไม่ต้องทะเลาะหรือทุ่มเถียงกัน ท่านสามารถหาทางที่จะยอมรับความแตกต่างและจัดการกับมันได้โดยไม่ต้องใช้ความรุนแรง

ในปีแรกๆ ของการเข้าเรียนในโรงเรียน ความสัมพันธ์ทางสังคมของเด็กจะมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ ความสนใจของลูกในการที่จะมีเพื่อนเป็นสัญญาณบ่งชี้ถึงความต้องการเป็นอิสระที่เพิ่มสูงขึ้น



โลกของลูกกำลังขยายกว้างขึ้น เขากำลังเรียนรู้มากขึ้นว่าคนอื่น ๆ คิดอย่างไร มีความเชื่ออะไรบ้าง และปฏิบัติตัวอย่างไร

บางครั้งพ่อแม่จะกังวลใจว่าตนเองกำลังจะสูญเสียการควบคุมลูกในวัยนี้ และกังวลเกี่ยวกับอิทธิพลใหม่ๆ จากภายนอกที่จะมีผลต่อลูกของตน

แต่สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญต่อการพัฒนาการของลูก ในวัยนี้เขาจะได้เรียนรู้มากมายเกี่ยวกับคนอื่น ๆ และยังเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองมากกว่าอีกด้วย

ในวัยนี้จะเป็นครั้งแรกที่เด็กจะต้องทำความเข้าใจกับเรื่องที่ซับซ้อนหลายๆ เรื่อง เขาจะต้องเรียนรู้ในเรื่องต่อไปนี้ คือการที่จะ

จัดการกับความขัดแย้งกับเด็กคนอื่นๆ

สื่อสารกับผู้อื่น แม้ในเวลาที่เขาไม่เห็นด้วย

ปกป้องสิทธิของตนเอง

ปกป้องคนอื่นๆ

จัดการกับคนที่มารังแก

รักษาความซื่อสัตย์กับดีต่อเพื่อน แม้ว่าบางครั้งจะเป็นเรื่องยาก

มีความเมตตา แม้ในเวลาที่คุณอื่นๆ ไม่ได้เป็นอย่างนั้นกับเขาด้วย

ทักษะและความมั่นใจที่ลูกของท่านได้สะสมมาในวัยก่อนหน้านี้จะช่วยเป็นรากฐานที่มั่นคงให้เขาเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ เหล่านี้ได้ดียิ่งขึ้น

เด็กที่มองตัวเองว่าเป็นคนดี เอาใจใส่ห่วงใยคนอื่น และมีความสามารถที่จะทำอะไรเองได้ มักจะตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ดีกว่า

เด็กที่รู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนและยอมรับจากพ่อแม่ก็มักจะเข้าไปหาพ่อแม่เพื่อขอคำแนะนำและความช่วยเหลือมากกว่า

เด็กที่เคยเห็นพ่อแม่จัดการกับความขัดแย้ง ความโกรธ และความเครียดโดยไม่ก้าวร้าว หรือใช้ความรุนแรง ก็จะมีโอกาสที่จะจัดการกับความขัดแย้งในชีวิตของเขาเองได้ดีกว่า

เด็กที่ได้เรียนรู้จากพ่อแม่ว่าจะฟัง สื่อสาร และปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นการให้ความเคารพต่อผู้อื่น ก็จะมีโอกาสมากกว่าที่จะปฏิบัติเช่นเดียวกันนั้นต่อเพื่อนและครูด้วย



ทุกอย่างที่ท่านได้ทำไว้กับลูกเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและมีความไว้วางใจ ในปีแรกๆ ก็จะสร้างความเข้มแข็งให้แก่อลูกเพื่อที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ในตอนนี

สำหรับเด็แล้ว การทำความเข้าใจกับด้านต่างๆ ที่ซับซ้อนของความสัมพันธ์ของเขากับผู้อื่นเป็นความท้าทายที่ยิ่งใหญ่สำหรับเขา ทั้งนี้เพราะเขาใหม่ต่อเรื่องนี้จริงๆ เขาจะต้องทำผิดพลาดเพราะเขาไม่เข้าใจทุกอย่างที่เราเข้าใจ

แต่ในขณะที่เขาพยายาม ล้มเหลว และพบกับความสำเร็จ เขาก็จะได้เรียนรู้มากมายเกี่ยวกับคนอื่นๆ และเกี่ยวกับตัวเขาเอง ความเข้าใจจิตใจและอารมณ์ของผู้อื่นของเขาจะเพิ่มสูงขึ้น และความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อและคุณค่าต่างๆ ของเขาก็จะมีมากขึ้นเรื่อยๆ เช่นกัน

งานหลักของพ่อแม่ในระยะนี้ก็คือ การให้การสนับสนุนและนำทางแก่อลูก เด็กๆ จะมองมาที่เราเมื่อเขาต้องการแบบอย่างและผู้ชี้แนะทาง

เราจะต้องเป็นคนที่เราอยากให้ลูกเป็นอย่างนั้น

ในฐานะที่เป็นครูคนแรกและคนที่สำคัญที่สุดของลูก เราสามารถแสดงให้เห็นจากพฤติกรรมของเราเองได้ ว่าเราจะทำสิ่งต่อไปนี้ได้อย่างไร

- การเคารพสิทธิของผู้อื่น
- การแสดงความรักเมตตากรุณา
- การช่วยเหลือผู้อื่น
- การเข้าใจความรู้สึกของคนที่เราทำให้เขาต้องเจ็บปวด
- การชดเชยความผิดที่ได้ทำลงไป
- การขอโทษผู้อื่นจากใจจริง
- การเป็นคนซื่อสัตย์จงรักภักดี
- การทำสิ่งต่างๆ ด้วยความซื่อตรงและมีจริยธรรม

วัยนี้มีความสำคัญมากเพราะเป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น

เราสามารถส่งเสริมพัฒนาการของลูกโดยอาศัยรากฐานที่เราได้สร้างไว้ก่อนแล้วในวัยก่อนหน้านี้ และเราสามารถเตรียมสถานการณ์ให้พร้อมสำหรับลูกที่จะตัดสินใจด้วยตัวเองในวัยรุ่นได้





วัย 10 ถึง 13 ปี



ลูกของท่านกำลังจะเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว ความเปลี่ยนแปลงที่น่าตื่นเต้นหลายอย่างกำลังจะเกิดขึ้นในวัยนี้

ร่างกายของเขาจะเปลี่ยนแปลง เขาไม่ใช่เด็กชายตัวเล็กๆ อีกต่อไปแล้ว ลูกของท่านกำลังเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ แต่เขาก็คงยังเป็นเด็กอยู่

สถานการณ์นี้อาจนำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัวได้

ทำไมความขัดแย้งในครอบครัวจึงพบได้บ่อยเหลือเกินในระยะนี้?

เหตุผลที่ 1

ในระยณะนี้เด็กจะต้องการ**ความเป็นอิสระ**จากพ่อแม่มากขึ้น แต่พ่อแม่ก็จะกังวลใจว่าลูกอาจจะยังไม่มีความรู้และทักษะเพียงพอที่จะตัดสินใจเองได้

เหตุผลที่ 2

ความเปลี่ยนแปลงอย่างมากที่กำลังเกิดขึ้นในร่างกายเด็กอาจนำไปสู่**ความหงุดหงิด** เด็กที่เคยร่าเริงอาจกลายเป็นคนบึ้งตึงและโกรธง่ายขึ้นมาทันทีได้

เหตุผลที่ 3

เด็กจะใช้เวลากับ**เพื่อนๆ** มากขึ้นและใช้เวลา กับพ่อแม่ น้อยลง บางครั้งเขาอาจจะอยากทำสิ่งที่เพื่อนๆ ทำ แม้ว่าพ่อแม่จะไม่เห็นด้วยก็ตาม



เหตุผลที่ 4

เด็กในวัยนี้เริ่มตระหนักว่าเขาอาจมีความเห็นไม่ตรงกับของพ่อแม่ได้ และเขากำลังเริ่มสร้าง**ความเชื่อต่างๆ** ของตนเองและเริ่มมองเห็นความเป็นตัวตนเฉพาะของตัวเอง

เหตุผลที่ 5

ในระยณะนี้พ่อแม่อาจรู้สึกหวาดวิตกเกี่ยวกับ**สวัสดิภาพ**ของลูก อาจกังวลถึง**ความปลอดภัย**หรือสุขภาพของลูก อาจกลัวว่าลูกจะพบกับปัญหาหรือเรียนไม่ได้ดี บางครั้งพ่อแม่จะรู้สึกว่าตนเองหมดอำนาจที่จะทำอะไรได้

เหตุผลเหล่านี้เมื่อเอามาประกอบเข้าด้วยกันก็อาจนำไปสู่ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ในครอบครัวได้

เพื่อนเริ่มมีความสำคัญต่อเด็กมากขึ้นเรื่อยๆ ในวัยนี้

เพื่อนมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของเด็กมาก เพื่อนจะเป็นแหล่งสำคัญของกำลังใจ ความสบายใจ และความสนุกเพลิดเพลิน เพื่อนอาจสอนทักษะต่างๆ ให้ลูกของท่าน และช่วยให้เขาพัฒนาความสนใจใหม่ๆ เด็กต้องการการสนับสนุนทางสังคมเช่นเดียวกับผู้ใหญ่

แต่การที่เด็กสนใจในการมีเพื่อนและคบเพื่อนมากขึ้นก็อาจทำให้พ่อแม่เป็นห่วงเช่นเดียวกัน บ่อยครั้งพ่อแม่จะกังวลใจเกี่ยวกับ “แรงกดดันจากเพื่อน” ในวัยนี้ของลูก บางครั้งเด็กจะทำสิ่งต่างๆ ที่พ่อแม่ไม่เห็นด้วยเพียงเพื่อให้เพื่อนๆ ยอมรับเขาเท่านั้นเอง

ความท้าทายที่สำคัญของพ่อแม่ในวัยนี้ก็คือการช่วยให้ลูกปลอดภัยในขณะที่ให้ การยอมรับความต้องการของลูกที่จะเป็นอิสระมากขึ้นเรื่อยๆ ด้วย

วิธีการต่างๆ ในการสร้างตาข่ายรองรับ เพื่อความปลอดภัยของลูก

- ใช้เวลาร่วมกัน
 - ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันในลักษณะที่เป็นครอบครัว
 - คุยกับลูกเกี่ยวกับเรื่องเพื่อนๆ ของเขา
 - ฟังลูกคุยเรื่องที่เขากังวลใจหรือเป็นห่วง
 - ให้การยอมรับสิ่งที่ลูกทำได้สำเร็จ
 - คุยให้ลูกฟังว่าในอนาคตจะมีสิ่งท้าทายอะไรที่ลูกต้องเผชิญบ้าง และบอกให้ลูกรู้ว่าท่านจะคอยให้ความช่วยเหลือลูกอยู่เสมอ
 - พูดความจริงกับลูก
 - แสดงความรักความอบอุ่นต่อลูก
 - พยายามเข้าใจความรู้สึกของลูกที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมที่เขาแสดงออก
- เสริมสร้างความภูมิใจในคุณค่าของตนเองของลูก
 - ช่วยให้ลูกได้ค้นพบ และชอบในความเป็นตัวเองอย่างที่เขาเป็นอยู่นั้น
 - ช่วยกระตุ้นให้ลูกเชื่อมั่นในความสามารถของเขาเอง
 - ช่วยให้ลูกได้เห็นความเข้มแข็งในด้านต่างๆ ของเขา และลักษณะเฉพาะตัวของเขาเอง
- มีส่วนร่วมกับโรงเรียน
 - ไปร่วมกิจกรรมพิเศษต่างๆ ที่โรงเรียนจัด
 - ทำความรู้จักกับครูของลูก
 - คุยกับลูกเรื่องการบ้านและเสนอให้ความช่วยเหลือลูก
 - แสดงความสนใจสิ่งที่ลูกอ่านและพูดคุยกับลูกในเรื่องนี้

- ทำความรู้จักกับเพื่อนๆ ของลูก
 - อนุญาตให้ลูกพาเพื่อนมาเล่นที่บ้าน
 - พบและทำความรู้จักกับครอบครัวของเพื่อนลูก
 - ไปร่วมงานหรือกิจกรรมต่างๆ ที่ลูกและเพื่อนๆ มีส่วนเกี่ยวข้อง
- อยู่ใกล้ลูก แต่รักษาระยะที่เหมาะสมด้วย
 - ควรรู้ว่าลูกอยู่ที่ไหน กับใคร แต่ควรเคารพความต้องการที่จะเป็นอิสระ และมีความเป็นส่วนตัวของลูกด้วย
 - แสดงให้ลูกเห็นว่าท่านไว้วางใจและเชื่อถือลูก

วิธีการต่างๆ ที่จะสนับสนุนให้ลูกมีความเป็นอิสระ

- สอนให้ลูกรู้จักแยกแยะความผิดถูกด้วยตัวเอง
 - คุยกับลูกถึงเรื่องกิจกรรมต่างๆ ที่มีความเสี่ยงต่ออันตรายและอธิบายให้ลูกฟังว่าทำไมจึงควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมเหล่านั้น เช่น การสูบบุหรี่ การใช้ยาเสพติด และการทำให้ลองทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นอันตราย
 - คุยกับลูกว่าอะไรที่ท่านถือว่าเป็นสิ่งสำคัญหรือค่านิยมของท่าน และรับฟังว่าอะไรสำคัญสำหรับลูกด้วย
 - คุยกับลูกถึงเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นกับลูก ในระยะที่กำลังจะย่างเข้าสู่วัยหนุ่มสาวนี้
 - พูดคุยกับลูกถึงเรื่องความกดดันที่ลูกจะได้รับจากเพื่อน เพื่อให้ทำในสิ่งที่ลูกคิดว่าผิดหรือเสี่ยงอันตราย
 - ช่วยให้ลูกได้วางแผนล่วงหน้าเพื่อให้รู้สึกพร้อมที่จะเผชิญกับแรงกดดันจากเพื่อนๆ
 - ช่วยให้ลูกหาวิธีที่จะต้านทานความกดดันจากเพื่อนที่จะใช้ได้ผลสำหรับเขา

- ช่วยให้ผู้ลูกพัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบและมีความสามารถในตัวเอง
 - ให้ลูกมีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมภายในบ้านอยู่เรื่อยๆ
 - คุยกับลูกเรื่องเงิน และวิธีการใช้เงินอย่างฉลาด
 - ให้ลูกมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบและความคาดหวังต่างๆ ในครอบครัว
- ช่วยให้ผู้ลูกพัฒนาความสามารถในการเข้าถึงจิตใจของผู้อื่น และการเคารพในสิทธิและศักดิ์ศรีของผู้อื่น
 - สนับสนุนให้ลูกได้ช่วยเหลือคนอื่นๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือ
 - คุยกับลูกว่าเวลาที่คนอื่นปฏิบัติต่อเขาไม่ดี เขาควรจะทำอย่างไร
- ช่วยให้ผู้ลูกได้คิดถึงอนาคต
 - ช่วยให้ผู้ลูกกำหนดเป้าหมายในชีวิตของเขาเอง
 - คุยกับลูกถึงเรื่องความรู้ความชำนาญที่ลูกอยากมีเมื่อโตขึ้น
 - กระตุ้นให้ลูกมีความใฝ่ฝัน มีวิสัยทัศน์ว่าอยากให้ชีวิตของตนเองในอนาคตเป็นอย่างไร
 - ช่วยให้ผู้ลูกคิดหาวิธีที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

ก่อนอิฐที่พ่อแม่ใช้สร้างรากฐานให้กับลูกในวัยต้นก็จะกลับมามีความสำคัญอย่างยิ่งใน
ระยะนี้



วัย 10 ถึง 13 ปี

เด็กที่ได้เรียนรู้ตั้งแต่ในวัยต้นว่าพ่อแม่มั่นใจว่าทำได้ เมื่อถึงตอนนี้ก็จะมีโอกาสที่จะฟังคำแนะนำจากพ่อแม่มากขึ้น

เด็กที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เป็นอิสระในวัยเด็ก เมื่อถึงตอนนี้ก็มีโอกาสน้อยกว่าที่จะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลด้านลบจากกลุ่มเพื่อน

เด็กที่ความรู้สึกของเขาได้รับการยอมรับในตอนที่เขายังเล็ก เมื่อถึงตอนนี้ก็จะมีโอกาสที่จะเชื่อมั่นในตัวเองมากกว่า

เด็กที่ได้รับกำลังใจและการชี้แนะแนวทางจากพ่อแม่มาก่อน เมื่อถึงวัยนี้ก็จะมีโอกาสที่จะไปหาพ่อแม่ก่อนที่จะเกิดปัญหาขึ้น

ความสัมพันธ์ที่ท่านได้สร้างไว้กับลูกจะเป็นเหมือนกับสมอที่ช่วยยึดรั้งไม่ให้ลูกลอยคว้างหรือหลงไปในเส้นทางชีวิตในช่วงวัยรุ่นนี้



วัย 14 ถึง 18 ปี



ระยะนี้เป็นช่วงเวลาของการเติบโตที่สมบูรณ์แบบที่น่าอัศจรรย์ใจ ลูกของท่านตอนนี้ได้มาเยือนอยู่ตรงชายขอบของวัยผู้ใหญ่แล้ว

ตลอดช่วงชีวิตวัยเด็กเขาได้ฝึกฝนตนเองอยู่ตลอดเวลาสำหรับการมาอยู่ในวัยนี้ เขาได้เรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่อไปนี้ คือ

การเคารพผู้อื่น

การแก้ไขข้อขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง

การสื่อสารความรู้สึกของเขอย่างสร้างสรรค์

การปกป้องสิทธิของเขาเองและของคนอื่นๆ

ในวัยนี้ลูกของท่านจะได้เอาทักษะที่สำคัญยิ่งเหล่านี้มาใช้ทุกวัน

ในระยะนี้พ่อแม่มักจะพบว่าไม่ค่อยได้ใช้เวลาอยู่กับลูกมากเท่าไร ในวัยนี้ลูกของท่านจะต้องใช้ทักษะของเขาด้วยตัวเอง

การเลี้ยงดูเด็กวัยรุ่นอาจเป็นประสบการณ์ที่สนุกเพลิดเพลินได้

ลูกของท่านเกือบจะเป็นผู้ใหญ่อยู่แล้ว เขาสามารถสื่อสารกับท่านได้เกือบทุกเรื่อง เขาสามารถมีความคิดใหม่ๆ สร้างอุดมการณ์ของเขาเอง และวางแผนชีวิตเองได้

ตลอดเส้นทางของการต่อรองในความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ นี้ ท่านจะพบกับความท้าทายต่างๆ มากมาย แต่ก็เหมือนกับทุกครั้งที่ผ่านมา สิ่งท้าทายเหล่านี้เป็นโอกาสที่ท่านจะได้สอนลูกให้รู้จักการตัดสินใจที่ดี การแก้ไขข้อขัดแย้ง และการจัดการกับความล้มเหลวในชีวิตให้ได้

ในวัยนี้ลูกของท่านจะทดลองหาประสบการณ์กับความเป็นไปได้ต่างๆ ทุกอย่าง เพื่อที่จะค้นพบตัวเองให้ได้ งานหลักของลูกในตอนนี้ก็คือการค้นหาค้นหาความเป็นตัวเองที่ไม่เหมือนใครของเขานั่นเอง

ลูกของท่านจะมีพลังอย่างเข้มแข็งที่จะแสดงความเป็นตัวเองอย่างที่เขาเป็นไม่ใช่อย่างที่คนอื่นคาดหวัง เขาอาจแสดงความเป็นตัวเองออกมาโดยการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันในด้านต่อไปนี้ เช่น

ดนตรี

การแต่งกาย

ทรงผม

เพื่อน

ความเชื่อ

อาหารที่ชอบรับประทาน

กิจกรรมนอกโรงเรียน

ความสนใจเชิงวิชาการ

แผนการสำหรับอนาคต

เด็กมีสิทธิที่จะมีอิสรภาพในการแสดงออก และมีอิสรภาพทางความคิด

มาตรา 13 และ 14

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

ของท่านบางครั้งพ่อแม่จะเกิดความกลัวในระยนี้และอาจคิดว่าทุกอย่างที่เคยอบรมปลูกฝังให้ลูกมาได้สูญหายไปหมดแล้ว

ลูกอาจไปรับเอาความเชื่อทางการเมืองหรือศาสนาใหม่ๆ เข้ามา อาจหยุดไปร่วมพิธีทางศาสนากับท่าน หรือกินอาหารแปลกๆ อาจยอมผมหรือใส่เสื้อผ้าเฉพาะสีดำเท่านั้น

เช่นเดียวกันกับที่ลูกในวัยหัดเดินทดลองหาประสบการณ์กับสิ่งใหม่ๆ ลูกวัยรุ่นของท่านในขณะนี้ก็อาจกำลังทดลองประสบการณ์กับความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เขาอาจทดลองหาประสบการณ์แบบต่างๆ เพื่อดูว่าแบบไหนจะเหมาะกับตัวเขามากที่สุด



การที่จะทำเช่นนั้นได้ ในตอนแรกเขาจะต้องสลัดสิ่งเก่าๆ บางอย่างทิ้งเสียก่อน เช่นเดียวกับตัวเด็กแต่ที่สลัดทิ้งใหม่ของตัวเองออกไป เขาจำเป็นต้องทำเช่นนั้นเพื่อที่จะหลุดตัวเองที่มีลักษณะเฉพาะตัวออกมาในที่สุด

บ่อยครั้งเด็กวัยรุ่นจะลงรับเอาเอกลักษณ์ใหม่ๆ ที่ต่างออกไปจากของพ่อแม่เป็นอย่างมาก เขาจะเลือกฟังดนตรีหรือใส่เสื้อผ้าที่พ่อแม่ไม่ชอบ และยึดถือทัศนคติหรือมุมมองที่พ่อแม่ไม่เห็นด้วย

ด้วยการทำตัวให้แตกต่างออกไปจากพ่อแม่มากๆ เช่นนี้เอง เขาจึงจะหาข้อสรุปได้ในที่สุดว่าเขาคือใคร

แต่บ่อยครั้งพ่อแม่จะกังวลใจว่าการทดลองของลูกจะพาเขาไปที่ไหน บางครั้งวัยรุ่นอาจอยากทดลองกับยาเสพติดและสุรา หรืออาจอยากทดลองกับพฤติกรรมทางเพศและความสัมพันธ์ในชีวิต

วัยรุ่นจะไม่ค่อยเข้าใจว่าสิ่งเลวร้ายอาจเกิดขึ้นกับเขาได้ เขายังไม่เข้าใจเต็มที่ว่าเขาอาจบาดเจ็บ ตั้งครรภ์ หรือเสียชีวิตได้ บางครั้งเขาจะทำอะไรต่างๆ ที่เสี่ยงอันตรายมาก เพราะเขาคิดว่าไม่มีอะไรร้ายๆ ที่จะเกิดขึ้นกับเขาแน่นอน

เขาอาจลองสวมบทบาทผู้ใหญ่และทดลองทำสิ่งที่เคยถูกห้ามไว้ เขาอยากทำในสิ่งที่เห็นผู้ใหญ่ทำมานานแล้ว รวมทั้งสิ่งที่พ่อแม่ทำด้วย

พ่อแม่มักจะกังวลใจว่าลูกอาจได้รับอิทธิพลจากวัยรุ่นคนอื่นที่อาจพา他去ทำสิ่งที่อันตราย หรือจากผู้ใหญ่ที่เป็นแบบอย่างที่ไม่ดี



ตอนนี้ความไว้วางใจของคุณที่มีต่อท่านจะเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง คุณจำเป็นต้องรู้ว่าเขาสามารถหันมาหาท่านเพื่อขอข้อมูลหรือคำแนะนำได้โดยไม่ต้องกลัวอะไร

คุณไม่ต้องการถูกควบคุม แต่ต้องการที่จะรู้ว่าท่านจะอยู่ตรงนั้นเสมอ และพร้อมที่จะให้ข้อมูลที่ชัดเจนและตรงไปตรงมา ให้ความคาดหวังและแนวทางที่ชัดเจน และสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

ตอนนี้เป็นเวลาที่สามารถในการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสาร การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง ความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะในการแก้ไขข้อขัดแย้งที่คุณของท่านได้เรียนรู้มา จะต้องได้รับการพิสูจน์ว่าจะนำมาใช้ได้จริงหรือไม่ ระยะเวลาที่ท่านต้องการสิ่งเหล่านี้มากที่สุด

บางครั้ง ในความพยายามที่จะตัดสินใจด้วยตัวเองนี้ เขาอาจทำผิดพลาด เช่นเดียวกันกับที่เขาเคยเจ็บตัวในวัยเด็กเมื่อเขาต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งของใหม่ๆ เขาอาจเจ็บตัวจากความต้องการที่จะเรียนรู้ชีวิตในวัยนี้ได้เหมือนกัน

และเช่นเดียวกันกับที่ท่านเคยเตรียมสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย ให้ข้อมูล และสนับสนุนการเติบโตของเขาในวัยเด็ก ตอนนี้ท่านก็ทำสิ่งเหล่านี้ได้เหมือนกัน

ลูกของท่านกำลังทดลองดูว่าปีกของเขาแข็งแรงหรือยัง บางครั้งเขาอาจบินตก แต่ในที่สุดด้วยความช่วยเหลือจากท่าน เขาก็จะบินได้เอง

สิ่งสำคัญที่สุดที่พ่อแม่จะต้องทำในวัยนี้ของลูกก็คือ

เสริมความเข้มแข็งของสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก

เฝ้าติดตามดูกิจกรรมที่ลูกทำ

สนับสนุนความเป็นอิสระของลูก

เสริมความเข้มแข็งของสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก

สายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกนี้เริ่มก่อตัวตั้งแต่เมื่อเด็กเกิดแล้ว ในตอนแรกเป็นการสร้างความไว้วางใจและความผูกพัน และการเสริมสร้างให้ความสัมพันธ์มั่นคงหนักแน่นยิ่งขึ้นในขณะที่ลูกเติบโตขึ้นเรื่อยๆ พ่อแม่เป็นผู้กำหนดลักษณะความสัมพันธ์นี้ ซึ่งจะส่งผลให้ลูกในวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้

เด็กมีโอกาที่จะผ่านวัยนี้ไปอย่างประสบความสำเร็จถ้าความสัมพันธ์ระหว่างเขากับพ่อแม่แน่น มีลักษณะดังต่อไปนี้

- อบอุ่น เมตตา และเต็มไปด้วยความรัก
- มั่นคง เสมอต้นเสมอปลาย และคาดคะเนได้

วัยรุ่นที่มีสายสัมพันธ์มั่นคงกับพ่อแม่ มักจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

- มีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัยรุ่นและผู้ใหญ่คนอื่นๆ ด้วย
- รู้สึกว่าได้รับความไว้วางใจจากพ่อแม่และต้องการที่จะรักษาความไว้วางใจนั้นไว้
- ปฏิบัติต่อคนอื่นๆ ด้วยความเคารพและเข้าใจถึงความรู้สึกของเขา
- มีความมั่นใจในตนเองและภูมิใจในคุณค่าของตนเอง
- ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นมากกว่า
- รับฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของพ่อแม่

พ่อแม่ที่ปฏิบัติต่อลูกด้วยความเมตตาและเคารพศักดิ์ศรีก็มักจะได้รับการปฏิบัติจากลูกในลักษณะเดียวกัน

ในทางตรงกันข้าม เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกเป็นไปในลักษณะของการควบคุมและลงโทษ เด็กวัยรุ่นมักมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกหรือพฤติกรรมดังต่อไปนี้

- กลัวและหลีกเลี่ยงพ่อแม่ของตน
- โกหกเพื่อให้ออกจากการถูกลงโทษ
- กลายเป็นคนที่เศร้าซึมและวิตกกังวล
- รู้สึกโกรธและเคียดแค้นใจ
- ระบายความโกรธเอากับคนอื่น ๆ
- ต่อต้านพ่อแม่ของตนเอง

สายสัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างพ่อหรือแม่กับวัยรุ่นเป็นบริบทพื้นฐานของปฏิสัมพันธ์ของเขาเองทั้งหมดกับคนอื่น ๆ

ความสัมพันธ์ที่อบอุ่น เติบโตด้วยความรักความเมตตาจะช่วยให้พ่อแม่แนะนำทางเยาวชนให้ผ่านช่วงอายุนี้อย่างประสบความสำเร็จได้อย่างง่ายดายมากขึ้น

การเฝ้าติดตามลูกกิจกรรมที่ลูกทำ

การชี้แนะแนวทางแก่วัยรุ่นเป็นเรื่องท้าทายความสามารถเป็นพิเศษเพราะความต้องการเป็นอิสระของเด็กวัยนี้ แต่ถึงแม้ว่าเขาจะต้องการความเป็นอิสระ แต่เขาก็กังการความต้องการคำแนะนำจากพ่อแม่อยู่

งานของพ่อแม่สำหรับเด็กวัยนี้ก็คือการให้แผนที่สำหรับนำทางลูกพ่อแม่จะอธิบายให้ลูกฟังว่าตรงบริเวณไหนที่เส้นทางจะยากลำบากและตรงไหนจะเป็นเส้นทางที่ปลอดภัยที่สุดที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางได้ แต่ลูกก็ต้องเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าจะเลือกทางไหน

วิธีหนึ่งที่พ่อแม่จะให้แผนที่และนำทางลูกวัยรุ่นไปตามเส้นทางที่ปลอดภัยได้ก็คือการติดตามเฝ้าสังเกต

การติดตามเฝ้าสังเกตหมายถึงการที่พ่อแม่จะต้องรู้ตลอดเวลาว่าขณะนี้ลูกกำลังทำอะไรอยู่ แต่ต้องทำในลักษณะที่เคารพความต้องการและสิทธิของลูกในการที่จะมีความเป็นส่วนตัวและความเป็นอิสระ

พ่อแม่สามารถติดตามสังเกตลูกวัยรุ่นของตนเองได้โดยวิธีต่อไปนี้

- แสดงความสนใจอย่างจริงจังในกิจกรรมต่างๆ ที่ลูกทำ
- พูดคุยกับลูกบ่อยๆ
- ใช้เวลากับลูกให้มากที่สุดที่จะทำได้ แต่ไม่ใช่ในลักษณะที่จู้จี้จุกจิกจนวนเวียนกับลูกมากเกินไป
- เข้าร่วมหรือไปชมงานหรือกิจกรรมที่ลูกมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย
- ทำความรู้จักกับเพื่อนๆ ของลูก
- ต้อนรับเพื่อนๆ ของลูกที่บ้าน
- เชิญชวนให้เพื่อนๆ ของลูกมาร่วมเวลาที่ครอบครัวไปสังสรรค์นอกบ้าน
- รู้ว่าลูกและเพื่อนๆ ทำกิจกรรมอะไรในยามว่าง
- พยายามหากิจกรรมที่ทั้งลูกและพ่อแม่สนุกที่จะทำ และทำกิจกรรมเหล่านั้นด้วยกัน
- สนับสนุนช่วยเหลือให้ลูกได้ทำสิ่งที่เขาต้องการให้สำเร็จตามเป้าหมาย

การติดตามเฝ้าสังเกตลูกจะทำให้ได้สำเร็จมากที่สุดก็เมื่อพ่อแม่หาวิธีที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับลูกวัยรุ่นให้อยู่ในลักษณะที่เป็นไปในเชิงบวกและมีความสุขเพลิดเพลินด้วย

เมื่อลูกวัยรุ่นพอใจกับเวลาที่อยู่กับพ่อแม่ เขาก็มีโอกาสที่จะทำสิ่งต่อไปนี้อีกกว่า คือ

- มองการติดตามเฝ้าสังเกตของพ่อแม่ว่าเป็นความเอาใจใส่และห่วงใย
- ใช้เวลากับพ่อแม่มากขึ้นและใช้เวลากับตัวเองน้อยลง
- รู้สึกผ่อนคลายและสบายที่จะคุยกับพ่อแม่
- เชื่อฟังคำแนะนำของพ่อแม่
- ต้องการที่จะรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่ไว้

แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกเป็นไปในเชิงลบ เติบโตด้วยความโกรธและการลงโทษ เด็กวัยรุ่นก็มีแนวโน้มที่จะทำสิ่งต่อไปนี้ คือ

- มองการติดตามเฝ้าสังเกตของพ่อแม่ว่าเป็นการควบคุมและแทรกแซง
- ใช้เวลากับพ่อแม่ลดลงและใช้เวลากับตัวเองมากขึ้น
- รู้สึกกลัวหรือกังวลใจที่จะคุยกับพ่อแม่ในยามที่มีปัญหา
- ปฏิเสธคำแนะนำของพ่อแม่
- ต่อต้านพ่อแม่

เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่การติดตามเฝ้าสังเกตจะต้องทำภายใต้บริบทของสัมพันธภาพที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น ความรักและเมตตา

สนับสนุนความเป็นอิสระของคุณ

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่เป็นโอกาสสุดท้ายที่พ่อแม่จะช่วยลูกให้ฝึกตัดสินใจในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ อีกไม่นานลูกก็จะต้องกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ตัดสินใจในชีวิตได้เองแล้ว

พ่อแม่สามารถใช้โอกาสนี้ในการสนับสนุนให้เด็กๆ ฝึกความเป็นอิสระมากขึ้นเรื่อยๆ โดยการทำสิ่งต่อไปนี้

- เคารพความคิดเห็นของลูกอย่างจริงจัง แม้ว่าบางครั้งมันอาจจะไม่ตรงกับความเห็นของพ่อแม่เองก็ได้
- กระตุ้นให้ลูกตัดสินใจเองว่าอะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตลูกบ้าง
- แสดงความรักต่อลูกอย่างไม่มีเงื่อนไข
- เข้าร่วมในการพูดคุยอภิปรายกับลูกในเรื่องต่างๆ ในลักษณะที่มองว่าลูกมีฐานะเป็นผู้ใหญ่คนหนึ่ง
- แสดงความมั่นใจในความสามารถของลูกที่จะตัดสินใจ และจัดการกับผลของการตัดสินใจนั้น
- เคารพความรู้สึกของลูก
- ให้กำลังใจเมื่อลูกทำผิดพลาดไป
- กระตุ้นให้ลูกพยายามอีกหลังจากที่ล้มเหลว
- รับฟังและพิจารณามุมมองของลูกเมื่อเขารู้สึกว่าได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม
- ตอรองและค้นหาทางเลือกต่างๆ กับลูกเมื่อมีความเห็นขัดแย้งกัน

ประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยให้ลูกวัยรุ่นรู้สึกว่าคุณมีคุณค่าควรแก่การไว้วางใจมองโลกในแง่ดี และรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้

บางครั้งพ่อแม่อาจไปขัดขวางความเป็นอิสระของลูกโดยไม่รู้ตัว โดยการทำสิ่งต่อไปนี้

- ตำหนิวิจารณ์ความคิดเห็นของลูก
- ทำให้ลูกรู้สึกผิดเมื่อลูกไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของพ่อแม่เอง
- เปลี่ยนเรื่องคุยเมื่อลูกพยายามจะพูดด้วย
- ให้ความลำค้ำญน้อยกับความรู้สึกของลูก
- พูดซ้ำเติม “บอกแล้วใชั้ไหมละ” เมื่อลูกทำอะไรผิดพลาดไป
- ไม่ยอมแสดงความรักหรือปฏิเสธลูกเมื่อเขามีปัญหา
- เพิกเฉยต่อความคิดเห็นของลูก
- ขาดความผ่อนปรนและไม่ต้องการต่อรองเพื่อหาทางแก้ปัญหาเมื่อมีความเห็นขัดแย้งกับลูก

ประสบการณ์เหล่านี้อาจทำให้ลูกเต็มไปด้วยความเคียดแค้น โกรธ และเศร้าใจ เขาจะเริ่มสงสัยในคุณค่าของตนเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง และอาจเริ่มเชื่อว่าเขาไม่สามารถที่จะมีความคิดอะไรดีๆ หรือตัดสินใจอย่างดีได้ เขาจะสูญเสียความเป็นอิสระ และจะพึ่งพาคนอื่นๆ มากขึ้นเพื่อให้ตัดสินใจแทนเขาเอง

พ่อแม่จะกระตุ้นความเป็นอิสระของลูกได้เมื่อแสดงให้ลูกเห็นว่าพ่อแม่เคารพและเชื่อถือในตัวลูก

แล้วยังไงต่อไปล่ะ?

ด้วยความเข้าใจถึงวิถีคิดและความรู้สึกของเด็กในวัยต่างๆ นี้ พ่อแม่ก็จะมีความพร้อมมากขึ้นที่จะได้ตอบกับสถานการณ์ที่ท้าทายในลักษณะที่เป็นเชิงบวกและสร้างสรรค์

ความรู้ดังกล่าวนี้เป็นรากฐานให้พ่อแม่แก้ปัญหาได้ดีขึ้นแทนที่จะมีเพียงปฏิกิริยาโต้ตอบกับปัญหาเฉพาะหน้า ท่านก็จะสามารถคิดได้ว่าพฤติกรรมของลูกมีความหมายอย่างไร และมันจะพาลูกไปทางไหน

บ่อยครั้งพ่อแม่จะตีความผิดว่าลูกมีเหตุผลอะไรจึงทำอย่างที่เขาทำไปนั้น เมื่อเราคิดว่าเขาสนใจทำผิดเพื่อต่อต้านหรือทำให้เราโมโห เราก็จะตอบโต้ด้วยความโกรธและการลงโทษ

เมื่อเราเข้าใจว่าเขากำลังทำในสิ่งที่เขาจำเป็นต้องทำเพื่อที่จะเติบโตเข้าสู่วัยต่อไป เราก็จะมีโอกาสมากขึ้นที่จะตอบสนองลูกด้วยข้อมูลและความช่วยเหลือที่ลูกต้องการได้



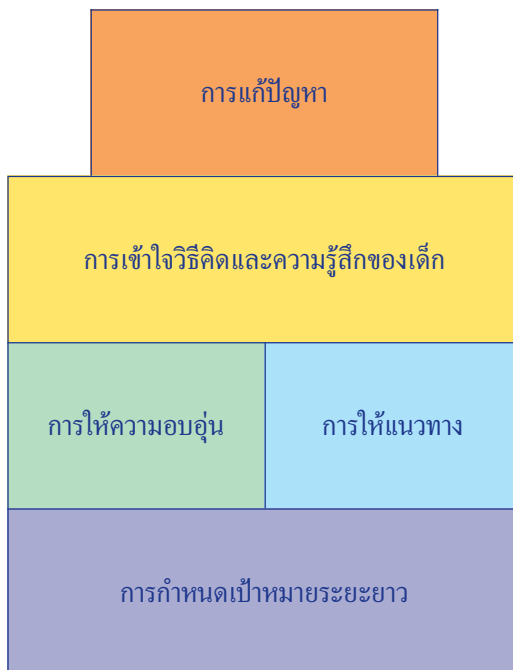
การแก้ปัญหา

การแก้ปัญหา

อีกก่อนที่สี่ในการวางรากฐานของการเสริมสร้างวินัยเชิงบวกคือการแก้ปัญหา

ในบทก่อนท่านได้เรียนรู้ว่าท่านจะบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้โดยการให้ความอบอุ่นและแนวทางที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูก

ในบทนี้ท่านจะได้อ่านเกี่ยวกับสถานการณ์หลายแบบที่ทำทลายความสามารถซึ่งอาจเกิดขึ้นกับเด็กในวัยต่างๆ ได้ ท่านจะได้ลองเอาสิ่งที่ท่านได้เรียนรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้ท่านได้คิดว่าอะไรที่อาจเป็นสาเหตุของพฤติกรรมเด็ก การฝึกเช่นนี้จะช่วยให้ท่านได้ตอบกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



วัยแรกเกิดถึง 6 เดือน

สิ่งสำคัญที่ท้าทายความอดทนของพ่อแม่เด็กทารกในวัยนี้ก็คือการจัดการกับการร้องของเด็ก

ลองจินตนาการดูสิว่า...

ลูกวัย 10 สัปดาห์ของท่านร้องอยู่นานสองสามนาทีแล้ว

โปรดคิดถึงสิ่งที่ท่านได้อ่านแล้วในบทที่ 3 ว่าระยะนี้ของพัฒนาการเด็กเป็นอย่างไร แล้วลองเขียนรายการลงไปข้างล่าง ว่ามีเหตุผลอะไรที่เป็นไปได้บ้าง ที่จะทำให้ลูกของท่านร้อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านรวมเหตุผลต่อไปนี้ไว้ในรายการหรือไม่? เช่น

ความหิว

ความกระหายน้ำ

ความเจ็บปวด

รู้สึกร้อนเกินไป

รู้สึกหนาวเกินไป

ผ้าอ้อมเปียก

ไม่สบาย

กลัว

ต้องการให้อบกอด

ต้องการให้อุ้มแล้วโยกตัวเบาๆ

หากท่านใส่เหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการของท่านก็ขอแสดงความยินดีด้วย นั่นแสดงว่าท่านได้นำเอาความรู้เรื่องระดับของพัฒนาการเด็กมาใช้ในการทำความเข้าใจว่าทำไมลูกจึงร้อง

คราวนี้ลองจินตนาการแบบนี้บ้าง...

ตอนนี้เป็นเวลาพลบค่ำ ลูกวัย 10 สัปดาห์ของท่านร้องมานานประมาณครึ่งชั่วโมงแล้ว ท่านได้พยายามทำสิ่งต่อไปนี้แล้ว

ป้อนนม

ตรวจสอบแล้วว่าไม่มีอะไรที่หนีบหรือจี้มเนื้อลูก

ถอดเสื้อผ้าและดึงผ้าห่มออกให้ลูกแล้ว

ใส่เสื้อผ้าเพิ่มหรือห่มผ้าให้ลูกแล้ว

จับตัวดูแล้ว ว่ามีไข้หรือเปล่า

พยายามกล่อมโดยอุ้มแล้วนั่งโยกตัว ร้องเพลง หรืออุ้มเดินแล้ว

ลูบหลังแล้ว

แต่ลูกก็ยังร้องอยู่อย่างนั้น

ลองคิดดูอีกครั้ง เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กในระยະนี้ที่ท่านได้อ่านแล้วในบทที่ 3

แล้วเขียนรายการเหตุผลที่ท่านคิดได้ให้มากที่สุด ว่าทำไมลูกของท่านจึงยังร้องไม่หยุด

[illegible]

ท่านได้รวมเอาเหตุผลต่อไปนี้หรือไม่ เช่น

ความเจ็บปวดที่ท่านหาไม่พบ

อาการป่วยที่ท่านมองไม่ออก

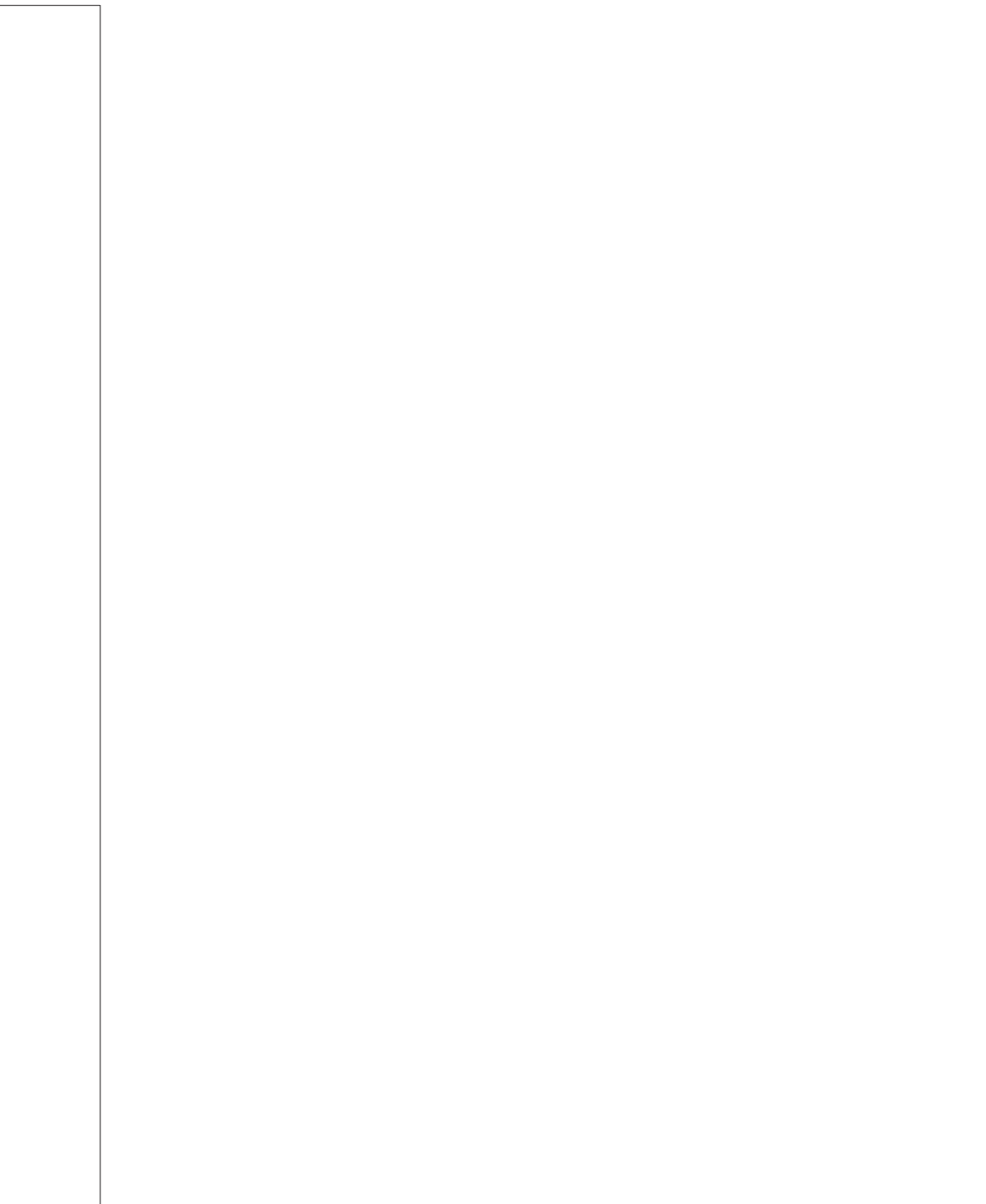
การมีลมแน่นในท้อง

การร้องเป็นประจำที่ลูกทำเป็นปกติอยู่แล้ว

หากท่านได้รวมสาเหตุที่ฉันไว้ในรายการก็ขอแสดงความยินดีด้วย แสดงว่าท่านได้นำเอาความรู้เรื่องระดับพัฒนาการมาอธิบายเหตุผลของการร้องของลูกได้

โปรดจำไว้เสมอว่าเด็กจะ**ไม่**ร้องเพื่อยั่วโมโหท่านอย่างเด็ดขาด เขาร้องเพราะเขาไม่เข้าใจว่าท่านมีความรู้สึกเหมือนกัน เขาร้องเพราะเขาจำเป็นต้องร้องเท่านั้น





วัย 6 ถึง 12 เดือน

สิ่งท้าทายอย่างยิ่งของพ่อแม่เด็กในวัยนี้ก็คือทำอย่างไรจึงจะได้นอนพอ! เด็กทารกจะตื่นขึ้นมาร้องตอนดึกบ่อยๆ และพ่อแม่ก็จะเหนื่อยล้าเพราะต้องถูกขัดจังหวะการนอนซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ลองจินตนาการดังต่อไปนี้...

ตอนนี้ดีแล้ว ลูกอายุหกเดือนของท่านยังไม่ยอมหลับ และเป็นอย่างนี้มาทุกคืน ท่านเหนื่อยมากและอยากให้ลูกหลับติดต่อกันไปทั้งคืน

ลองคิดทบทวนถึงสิ่งที่ท่านได้อ่านไปในบทที่ 3 เกี่ยวกับระยะนี้ของพัฒนาการเด็ก แล้วลองเขียนรายการเหตุผลลงไปให้มากที่สุดว่าเพราะอะไรลูกของท่านจึงไม่หลับในตอนกลางคืน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านรวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้ในรายการหรือไม่ เช่น

หิวนมหรือกระหายน้ำ

ปวดเพราะฟันกำลังงอก

ร้อนไปหรือหนาวไป

ผ้าอ้อมเปียก

ไม่สบาย

กลัวเพราะว่าพ่อแม่หายไป

การจัดวางตัวของสมอง

ต้องการให้กอด

ต้องการให้อุ้มและโยกตัวเบาๆ

หากท่านมีข้อความเหล่านี้ในรายการก็แสดงว่าท่านได้เอาความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กใน
ระยะนี้มาใช้เพื่อให้เข้าใจว่าทำไมลูกน้อยของท่านจึงตื่นขึ้นมา

โปรดจำไว้เสมอว่าเด็กทารกไม่ได้ร้องเพียงเพื่อให้พ่อแม่โมโหหรือเพราะเขาถูก
ตามใจจนเสียคน และเป็นไปไม่ได้ที่เราจะดูแลเอาใจใส่เด็กทารกมากเกินไปจนทำให้เขา
นิสัยเสียได้

เด็กทารกนั้นเหมือนกับกลิ้งไม้ เขาจำเป็นต้องได้รับ
การดูแลและเอาใจใส่อย่างมากเพื่อที่จะเติบโตและพัฒนา

คราวนี้ลองจินตนาการดังต่อไปนี้ดูบ้าง...

ลูกทารกของท่านเริ่มส่งเสียงดัง อยู่ดีๆ ก็อาจร้องดังๆ ออกมา ทำเสียงต่างๆ ที่ไม่มีใครเข้าใจ บางครั้งเขาอาจทำอย่างนี้ให้ที่สาธารณะหรือในสถานที่ซึ่งตามปกติคนต้องอยู่เงียบๆ

ลองคิดถึงสิ่งที่ท่านได้อ่านในบทที่ 3 เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กในวัยนี้ แล้วลองเขียนรายการเหตุผลที่ท่านคิดได้ให้มากที่สุด ว่าทำไมลูกของท่านจึงทำเสียงดังอย่างนั้น

[illegible]

ท่านรวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้หรือเปล่า เช่น

ลูกพยายามเลียนแบบเสียงพูดของผู้ใหญ่

ลูกสนุกเพลิดเพลินกับการที่ตนเองสามารถทำเสียงต่างๆ ได้

ลูกทดลองดูว่าเมื่อเขาทำเสียงต่างๆ แล้วจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง

ลูกกำลังฝึกออกเสียงในภาษาของเขาเอง

เป็นการส่งเสียงอ้อแอ้ตามปกติ

เป็นการเริ่มต้นของการพูด?

หากท่านได้ทำแล้ว ก็หมายความว่าท่านได้นำเอาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการในระดับนี้มาใช้ เพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมบางครั้งลูกของท่านจึงส่งเสียงดัง

ลูกของท่านไม่ได้ส่งเสียงดังเพื่อทำให้ท่านขายหน้าหรือทำให้ท่านโมโห แต่เขาเพียงตื่นเต้นกับเสียงที่ค้นพบใหม่ เขาชอบที่จะทดลองและค้นหาเสียงใหม่ๆ ที่เขาสามารถทำได้ เสียงของเขา แม้จะดัง ก็เป็นสัญญาณบอกรู้ว่าเขากำลังเติบโตและพัฒนา

วัย 1 ถึง 2 ปี

ในขณะนี้ เด็กจะเริ่มเดินและชอบสำรวจสิ่งต่างๆ มาก สิ่งท้าทายสำหรับพ่อแม่ในขณะนี้ ก็คือการปกป้องลูกให้ปลอดภัย

ลองจินตนาการต่อไปนี้...

ลูกของท่านกำลังชนมาก เขาเดินเร็วๆ ไปทั่วบ้าน หยิบโน้นหยิบนี้ รวมทั้งมิดและกรรไกร ด้วย

ท่านกังวลใจว่าเขาจะต้องเจ็บตัวจนได้ หากปล่อยให้ทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ

เพื่อแก้ปัญหานี้ ลองคิดถึงสิ่งที่ท่านได้อ่านในบทที่ 3 เกี่ยวกับพัฒนาการในขณะนี้ แล้ว ลองเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่จะคิดได้ เพื่ออธิบายว่าทำไมลูกของท่านในวัย หัดเดินนี้จึงชอบทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นอันตราย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านรวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้หรือเปล่า เช่น

ลูกจำเป็นต้องหยิบจับสิ่งของต่างๆ เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น

ลูกมีความต้องการที่จะสำรวจสิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างรุนแรง

ลูกยังไม่มีประสบการณ์กับอันตราย

ลูกขาดความรู้ว่าสิ่งไหนเป็นอันตราย

ลูกไม่รู้ภาษามากพอที่จะเข้าใจคำเตือนหรือคำอธิบายของพ่อแม่

ลูกตื่นเต้นกับการเห็น สัมผัส และชิมรสสิ่งใหม่ๆ

ลูกเชื่อมั่นว่าสภาพแวดล้อมรอบตัวเขานั้นปลอดภัย

ลูกรักที่จะเรียนรู้

หากท่านได้รวมเหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการที่ท่านเขียนแล้ว ก็หมายความว่าท่านได้นำเอาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการในระดับนี้มาใช้เพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมบางครั้งลูกของท่านจึงทำสิ่งต่างๆ ที่อาจเป็นอันตรายแก่ตัวเอง

ลองจินตนาการภาพเหตุการณ์ดังต่อไปนี้...

ในขณะที่ลูกของท่านวิ่งไปมาในบ้าน เขาเลื้อยไปเห็นขามใบหนึ่งวางอยู่บนโต๊ะ บังเอิญขามใบนี้ทำหน้าชอบเป็นพิเศษเพราะมันเป็นงานฝีมือและเป็นของคุณแม่ของท่าน ท่านจึงพยายามเก็บรักษามันให้ดี

เมื่อลูกมองเห็นมัน เขาก็เอื้อมมือมาคว้าและปิดเอามันตกลงแตกบนพื้น

เพื่อที่จะตัดสินใจว่าจะจัดการกับสถานการณ์นี้อย่างไรต้องคิดถึงสิ่งที่ท่านได้อ่านในบทที่ 3 เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กในวัยนี้ แล้วเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่ท่านจะคิดได้ว่าทำไมลูกของท่านจึงปิดเอาสามใบโปรดของท่านตกลงมาจากโต๊ะ

[illegible]

ท่านรวมเอาเหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการหรือไม่ เช่น

เพราะลูกไม่รู้ว่ของสิ่งไหนแตกได้

เพราะลูกไม่เข้าใจว่าท่านรู้สึกละอย่างไรต่อขามใบนั้น

ไม่เข้าใจว่าการทำอะไรบางอย่างของลูกส่งผลให้เกิดอะไรขึ้นได้อย่างไร

ลูกจำเป็นต้องสัมผัสหีบจับเพื่อเรียนรู้

ลูกอยากสำรวจสิ่งต่างๆ อย่างแรงกล้า

ลูกรู้ภาษาไม่มากพอที่จะเข้าใจคำเตือนและคำอธิบาย

ลูกตื่นเต้นที่ได้เห็นสิ่งใหม่ๆ

ลูกเชื่อมั่นในความปลอดภัยของสภาพแวดล้อมรอบตัวเขา

ลูกรักที่จะเรียนรู้

หากท่านได้รวมเอาเหตุผลเหล่านี้ไว้แล้ว ก็แสดงว่าท่านได้นำเอาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กในวัยนี้มาใช้เพื่อให้เข้าใจว่าทำไมลูกของท่านในวัยหัดเดินจึงทำของมีค่าแตกหักเสียหายได้

โปรตุเกสก็ไว้เสมอว่าลูกของท่านไม่ได้หยิบของ เอาของใส่ปาก และทำของหล่นเพียงเพื่อให้ท่านโมโห เขาไม่เข้าใจว่าของสิ่งไหนจะทำให้เขาเจ็บตัว และของสิ่งไหนมีค่าสำหรับท่าน หรืออันไหนจะแตกง่าย เขาไม่รู้อะไรเกี่ยวกับค่าของเงินเลย ดังนั้นเขาจึงไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรอย่างมีราคาเท่าไร

เมื่อเด็กวัยหัดเดินหยิบของ เอาของใส่ปากเพื่อชิมรส และทำของหล่น
เขากำลังเรียนรู้เกี่ยวกับโลกของเขาอยู่

เอาละ คราวนี้ลองจินตนาการภาพต่อไปนี้...

วันนี้ฝนตกทั้งวัน ท่านจำเป็นต้องพาลูกไปหาหมอตามนัด รถเมย์ก็กำลังจะมาถึงแล้ว เมื่อท่านพยายามไล่เลื้อยกันฝนให้ลูก เขาไม่ยอมให้ไล่ เขาพูดว่า “ไม่เอา!” แล้วก็วิ่งหนี ท่านเริ่มหงุดหงิดมากขึ้นทีละน้อย

ลองใช้เวลาสักครู่คิดถึงสิ่งที่ท่านได้อ่านในบทที่ 3 เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กในวัยนี้ แล้วเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่ท่านจะคิดได้ ว่าทำไมลูกของท่านจึงไม่ยอมใส่เสื้อกันฝน

[illegible]

ท่านรวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้ในรายการหรือไม่ เช่น

ความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะเป็นอิสระ

ความไม่เข้าใจเกี่ยวกับเวลา

ลูกไม่เข้าใจว่าการใส่เสื้อกันฝนนั้นสำคัญอย่างไร

ลูกไม่เข้าใจว่าหากขึ้นรถเมย์ไม่ทันจะทำให้ท่านเดือดร้อนอย่างไรบ้าง

ลูกไม่เข้าใจว่าทำไมต้องไป*เดี๋ยวนี้ด้วย*

ลูกถูกขัดจังหวะขณะที่กำลังทำกิจกรรมที่สำคัญสำหรับเขา

ลูกอยากเลือกใส่เสื้อผ้าเอง

ลูกไม่มีประสบการณ์กับการเปียกฝนและความไม่สบายเวลาเปียก

ลูกเครียดมากขึ้นเมื่อรู้สึกที่ท่านเริ่มโกรธมากขึ้นเรื่อยๆ

ลูกไม่ชอบความรู้สึกที่ได้จากการใส่เสื้อกันฝน

สิ่งที่ลูกแสดงออกเป็นลักษณะการต่อต้านที่พบได้เป็นปกติในเด็กวัยนี้

หากท่านได้รวมเหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการแล้วก็แสดงว่าท่านได้นำเอาความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กในระดับนี้มาใช้เพื่อให้เข้าใจได้ว่าทำไมลูกของท่านบางครั้งจึงไม่ยอมทำสิ่งที่จำเป็นเป็นเหตุผล หรือสำคัญสำหรับท่าน

วัย 2 ถึง 3 ปี

ในวัยนี้เด็กมักจะพัฒนาความรู้สึกกลัวขึ้นมาสำหรับพ่อแม่แล้วอาจทำให้เครียดมากเวลาที่ลูกร้องไห้ทุกครั้งที่พ่อแม่จะเดินจากไป หรือเมื่อลูกกลัวคนอื่นๆ

ลองจินตนาการภาพเหตุการณ์ต่อไปนี้...

ลูกของท่านเริ่มต่อต้านการไปเข้านอนตอนกลางคืนทุกครั้งที่ท่านเดินออกไปจากห้องนอน ลูกก็จะร้องไห้ ท่านเริ่มโมโหที่ลูกไม่ยอมเข้านอน

ลองคิดถึงสิ่งที่ท่านได้อ่านในบทที่ 3 เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กในวัยนี้ แล้วเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่ท่านจะคิดได้ ว่าทำไมลูกของท่านจึงไม่ยอมเข้านอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านได้รวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้ในรายการหรือไม่ เช่น

ลูกมีจินตนาการที่ทรงพลังมาก ทำให้คิดสร้างภาพสัตว์ประหลาดที่น่ากลัวขึ้นมาได้

ลูกไม่เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างจินตนาการกับความเป็นจริง

ลูกเชื่อว่ารูปเขียนในห้องนอนนั้นมีชีวิต

ลูกรู้สึกว่ามีอันตรายในเวลาที่เขาอยู่คนเดียวในความมืด

ลูกยังไม่เข้าใจว่าเวลาที่ท่านเดินจากไปนั้น ท่านจะกลับมาหาเขาได้อีก

ลูกไม่สามารถอธิบายความรู้สึกกลัวออกมาเป็นคำพูดได้

ลูกเครียดมากขึ้นเมื่อรู้สึกว่าท่านเริ่มโกรธมากขึ้นเรื่อยๆ

หากท่านได้รวมเหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการแล้วก็แสดงว่าท่านได้นำเอาความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กในระดับนี้มาใช้เพื่อให้เข้าใจได้ว่าทำไมลูกของท่านจึงไม่ยอมเข้านอน

ลองจินตนาการสถานการณ์ต่อไปนี้...

ลูกของท่านชอบเล่นลูกบอลมาก เขาชอบโยนให้มันกระดอนขึ้นลง กลิ้งมันไปไกล นั่งพับ และขว้างมัน วันหนึ่งท่านอยู่ในร้านกับลูกและเขามองเห็นลูกบอลสีแดงสดลูกใหญ่ เขาเอื้อมมือไปบีบมันเล่นด้วยความสนุก หีบมันออกมาจากชั้นวางของ แล้ววิ่งออกไปจากตรงนั้นพร้อมกับถือลูกบอลไว้ในมือ ท่านไม่มีเงินในกระเป๋าพอที่จะซื้อลูกบอลนั้นได้ ท่านจึงวิ่งตามไปและบอกให้เขาเอาลูกบอลมาเก็บบนชั้นที่เดิม เขาร้องไห้และเริ่มเดินอละวาด

ลองคิดถึงสิ่งที่คุณเกี่ยวข้องกับพัฒนาการเด็กในวัยนี้แล้วเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุด
ที่ทานจะคิดได้ ว่าทำไมลูกของท่านจึงร้องดิ้นอาละวาด

[illegible]

ท่านได้รวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้ในรายการหรือไม่ เช่น

ลูกไม่เข้าใจว่าต้องทำอะไรในร้านขายของและใช้เงินอย่างไร

ลูกไม่เข้าใจว่าทำไมลูกบอลจึงไม่ใช่ของเขา

ลูกไม่สามารถแสดงความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดได้

ลูกไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกของท่านได้

ลูกมีความต้องการเป็นอิสระอย่างแรงกล้า

ลูกต้องการที่จะควบคุมโลกของเขาเอง

หากท่านได้รวมเหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการแล้วก็แสดงว่าท่านได้นำเอาความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กในระดับนี้มาใช้เพื่อให้เข้าใจได้ว่าทำไมลูกของท่านจึงไม่ยอมเข้านอน

วัย 3 ถึง 5 ปี

ในวัยนี้เด็กจะอยากรู้เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ มาก เขาอยากรู้ว่าของทุกอย่างทำงานอย่างไร และทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เขาชอบทดลองเล่นกับสิ่งต่างๆ

ลองจินตนาการสถานการณ์ต่อไปนี้...

ลูกของท่านเปิดตู้เก็บถ้วยชาม หยิบของทุกอย่างออกมาวางข้างนอก เอาของหลายชิ้นวางซ้อนกันไว้แล้วก็ผลักให้มันล้ม เมื่อของหล่นบางชิ้นก็แตกหักเสียหาย ท่านเห็นเขาก็กะพริบตาขึ้นเรื่อยๆ

ลองใช้เวลาสักครู่คิดถึงพัฒนาการในวัยนี้ของลูกท่าน แล้วเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่ท่านจะคิดได้ ว่าทำไมลูกของท่านจึงมีพฤติกรรมแบบนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านได้รวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้ในรายการหรือไม่ เช่น

ลูกท่านมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะเข้าใจว่าสิ่งของต่างๆ ทำงานอย่างไร

เขาชอบลองเล่นสิ่งของต่างๆ เพื่อเรียนรู้ลักษณะเฉพาะของมัน

มันเป็นความต้องการตามธรรมชาติที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับโลกรอบตัวเขา

ความต้องการอย่างมากที่จะเล่น

ความโน้มเอียงที่จะ “ติดลม” หรือหลงเพลินไปกับการเล่น

ไม่มีประสบการณ์กับสิ่งของต่างๆ มากพอที่จะคาดเดาได้ว่า

อันไหนจะแตกหักเสียหาย

ขาดความเข้าใจว่าสิ่งของเหล่านั้นแตกแล้วจะมีความสำคัญอย่างไร

หากท่านได้รวมเหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการแล้วก็แสดงว่าท่านได้นำเอาความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กในระดับนี้มาใช้เพื่อให้เข้าใจได้ว่าทำไมลูกของท่านจึงทำให้สิ่งของแตกหักเสียหาย

ลองจินตนาการถึงสถานการณ์ต่อไปนี้...

ท่านกำลังเตรียมตัวไปทำงาน ลูกของท่านกำลังเล่นอยู่เงียบๆ กับของเล่นชิ้นโปรดของเขา เมื่อท่านพร้อมที่จะออกจากบ้านท่านก็บอกลูกว่าถึงเวลาต้องไปแล้วแต่เขาก็ไม่ยอมหยุดเล่น ท่านบอกเขาอีกครั้งแต่เขาก็ยังไม่หยุด ท่านเริ่มรู้สึกหงุดหงิดและโมโห

ลองหายใจลึกๆ สักหนึ่งครั้ง พิจารณาถึงความรู้ของท่านเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กในวัยนี้ แล้วเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่ท่านจะคิดได้ว่าทำไมลูกของท่านจึงไม่ตอบสนองคำแนะนำของท่าน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านได้รวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้ในรายการหรือไม่ เช่น

ความต้องการตามธรรมชาติอย่างแรงกล้าที่จะเล่น

ลูกกำลังติดพันกับการเล่นอย่างเหนียวแน่น

การเล่นนี้มีความสำคัญต่อลูกมาก

ความต้องการที่จะทำสิ่งที่ทำอยู่ให้เสร็จเสียก่อน

ความไม่เข้าใจเหตุผลว่าทำไมท่านจะต้องไปเดี๋ยวนี้เลย

ความลำบากในการที่จะเข้าใจสถานการณ์จากมุมมองของท่าน

ความรู้สึกลูกของเขาถูกขัดจังหวะในขณะที่กำลังทำกิจกรรมที่สำคัญ

หากท่านได้รวมเหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการแล้วก็แสดงว่าท่านได้นำเอาความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กในระดับนี้มาใช้เพื่อให้เข้าใจได้ว่าทำไมลูกของท่านจึงไม่ยอมหยุดเล่นเพื่อที่จะออกจากบ้านไปกับท่าน

ลองจินตนาการถึงสถานการณ์ต่อไปนี้...

ท่านกำลังเตรียมอาหารเย็นและท่านเหนื่อยแล้ว ท่านเตรียมวางแผนไว้หมดทุกอย่าง เครื่องปรุงอาหารทั้งหมดก็พร้อมแล้ว ลูกของท่านถามว่าช่วยทำด้วยได้ไหม ท่านรู้ว่า หากลูกมาช่วยก็จะต้องใช้เวลามากขึ้นในการเตรียมอาหารและทำความสะอาดหลังจากเสร็จแล้ว

ท่านอาจจะทำเองจริงๆ ดังนั้นท่านก็เลยห้ามลูกไม่ให้อยู่ แต่ลูกก็ยังไม่ยอมเลิกขอ คุณรู้สึกถึงความเครียดที่ค่อยๆ เพิ่มสูงขึ้น

ลองใช้เวลาสักครู่หนึ่ง พิจารณาถึงความรู้ของท่านเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กในวัยนี้ แล้ว
เขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่ท่านจะคิดได้ ว่าทำไมลูกจึงยืนยันที่จะช่วยท่านให้ได้

[illegible]

ท่านได้รวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้ในรายการหรือไม่ เช่น

ความต้องการตามธรรมชาติอย่างแรงกล้าที่จะเล่น

ลูกกำลังติดพันกับการเล่นอย่างเหนียวแน่น

การเล่นนี้มีความสำคัญต่อลูกมาก

ความต้องการที่จะทำสิ่งที่ทำอยู่ให้เสร็จเสียก่อน

ความไม่เข้าใจเหตุผลว่าทำไมท่านจะต้องไปเดี๋ยวนี้เลย

ความลำบากในการที่จะเข้าใจสถานการณ์จากมุมมองของท่าน

ความรู้สึกของเขาว่าถูกขัดจังหวะในขณะที่กำลังทำกิจกรรมที่สำคัญ

หากท่านได้รวมเหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการแล้วก็แสดงว่าท่านได้นำเอาความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กในระดับนี้มาใช้เพื่อให้เข้าใจได้ว่าทำไมลูกของท่านจึงไม่ยอมหยุดเล่นเพื่อที่จะออกจากบ้านไปกับท่าน

คราวนี้ลองจินตนาการสถานการณ์ต่อไปนี้บ้าง...

ท่านกำลังดูและต้นไม้ที่ท่านนามหน้าบ้าน ลูกของท่านเล่นลูกบอลอยู่ใกล้ๆ ท่านได้นั้น ลูกบอลก็กลิ้งออกไปบนพื้นถนน ซึ่งเป็นเวลาที่รถเก๋งคันหนึ่งกำลังเคลื่อนเข้ามาพอดี ลูกของท่านวิ่งออกไปบนถนนเพื่อเก็บลูกบอลท่านตกใจมากเพราะกลัวว่าลูกจะถูกรถชน ท่านตื่นตกใจจนทำอะไรไม่ถูกและวิ่งออกไปนอกถนนเพื่อคว้าตัวลูกท่านคิดว่าเขาจะต้อง เรียนรู้ที่จะไม่ทำอย่างนั้นอีกเด็ดขาด

แต่ก่อนที่ท่านจะทำอะไรต่อไป ลอง พิจารณาถึงความรู้ของท่านเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก ในวัยนี้ แล้วเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่ท่านจะคิดได้ ว่าทำไมลูกจึงวิ่งออกไปบน ถนนอย่างนั้น

[illegible]

ท่านรวมเอาเหตุผลต่อไปนี้บ้างหรือไม่ เช่น

- การขาดประสบการณ์ในการถูกเครื่องยนต์ชิ้นใหญ่ที่มีกำลังแรงชนเอา
- การขาดความเข้าใจถึงขนาดและพลังของรถยนต์เมื่อเทียบกับร่างกายของเด็ก
- การขาดความเข้าใจถึงผลกระทบของรถที่กำลังขับเคลื่อนต่อร่างกายเด็ก
- ความสามารถมองเหตุการณ์จากมุมมองของคนขับรถได้
- การขาดความเข้าใจถึงความหมายของการได้รับบาดเจ็บร้ายแรง
- การขาดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความตายและไม่อาจเรียกชีวิตกลับคืนมาได้
- ความโน้มเอียงที่จะเพลินกับการเล่น และไม่ตระหนักถึงสิ่งต่างๆ รอบตัว

หากท่านได้รวมเหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการแล้วก็แสดงว่าท่านได้นำเอาความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กในระดับนี้มาใช้เพื่อให้เข้าใจได้ว่าทำไมลูกของท่านจึงวิ่งออกไปบนถนน

วัย 5 ถึง 9 ปี

ลูกของท่านกำลังเข้าสู่โลกใหม่ คือโรงเรียน ความคาดหวังเกี่ยวกับตัวเขาได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ชีวิตของเขาเริ่มซับซ้อนมากขึ้น

ลองจินตนาการถึงสถานการณ์ต่อไปนี้...

ท่านได้รับรายงานจากครูของลูกว่าลูกกำลังมีปัญหา เขานั่งนิ่งๆ ไม่ได้ และเมื่อให้ทำงานก็ใช้เวลาานมากกว่าจะสำเร็จ

ความสำเร็จของลูกที่โรงเรียนเป็นเรื่องสำคัญสำหรับท่านมากก่อนที่จะกลับกลับบ้าน ท่านอยากจะคิดให้ดีกว่าจะพูดกับลูกเรื่องนี้ว่าอย่างไร

ลองคิดถึงสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกในวัยนี้ และลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของเขา แล้วเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่ท่านจะคิดได้ ว่าทำไมลูกจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้นที่โรงเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านรวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้ในรายการหรือไม่ เช่น

ในห้องเรียนมีกิจกรรมหลายอย่างที่ช่วยให้ลูกนั่งนิ่งๆ นานไม่ได้

การมีกิจกรรมมากทำให้เกิดอาการเบื่อเมื่อเริ่มทำกิจกรรมที่ต้องทำเรื่อยๆ

จังหวะของการเปลี่ยนแปลงที่ไม่สม่ำเสมอ ทำให้ลำบากในการติดตามกิจกรรมที่ทำเป็นประจำในแต่ละวัน

จังหวะของกิจกรรมที่ทำให้เขาอนดึกและเหนื่อยในวันรุ่งขึ้น

จังหวะของกิจกรรมที่ทำให้ลูกหิวในเวลาที่ไม่ตรงกับเวลาพักของโรงเรียน

การมีความกระตือรือร้นต่อสถานการณ์และผู้คนใหม่ๆ ในชีวิตลูก

ลูกมีความลำบากในการที่จะปรับตัวเข้ากับความคิดหวังใหม่ๆ กฎระเบียบ และกิจวัตรในห้องเรียน

การรับรู้และสนใจต่อทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวลูก

ความโน้มเอียงที่จะหมดความสนใจเมื่อทำอะไรไม่ได้สำเร็จทันที

ความสนใจที่เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคมและการพบเพื่อนใหม่ๆ

หากท่านได้รวมเหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการแล้วก็แสดงว่าท่านได้นำเอาความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กในระดับนี้มาใช้เพื่อให้เข้าใจได้ว่าทำไมลูกของท่านจึงมีความลำบากที่จะตอบสนองความคิดหวังของครูที่โรงเรียน

คราวนี้ลองจินตนาการถึงสถานการณ์ต่อไปนี้บ้าง...

ลูกของท่านและเพื่อนคนหนึ่งกำลังเล่นกับตุ๊กตารูปสัตว์ มีตุ๊กต้าม้าอยู่ตัวเดียวและทั้งสองคนอยากได้ เมื่อเด็กอีกคนหยิบมันไปลูกของท่านก็ชกเขาและแย่งม้ากลับมา เพื่อนของลูกร้องไห้และโกรธ ท่านได้นั้นเด็กสองคนก็วิ่งเล่นกันอย่างมีความสุขเมื่อสักครู่นี้ ก็กลับทะเลาะกันเสียดัง

ท่านอาจจะทำให้สองคนนี้หุ่ดทะเลาะกันและสอนลูกไม่ให้หุ่ดคนอื่น ก่อนที่ท่านจะทำอะไรต่อไปลองคิดถึงสิ่งที่ท่านรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กในวัยนี้ของลูกท่านและนิสัยเฉพาะตัวของลูก

ลองเขียนรายการเหตุผลลงไปให้มากที่สุดที่จะอธิบายว่าทำไมลูกของท่านจึงชกเด็กอีก
คนหนึ่ง

[illegible]

ท่านรวมเหตุผลต่อไปนี้ไว้ในรายการหรือไม่ เช่น

การขาดประสบการณ์ในการจัดการกับข้อขัดแย้ง

ความลำบากในการที่จะเข้าใจมุมมองของเด็กอีกคนหนึ่ง

ความลำบากในการแสดงความรู้สึกออกมาด้วยคำพูด

ความลำบากในการควบคุมอารมณ์ที่พุ่งพล่านขึ้นมา

ลักษณะพื้นฐานอารมณ์ที่ทำให้เขาเกิดปฏิกิริยาที่รุนแรงเมื่อหงุดหงิด

ลูกเคยเห็นท่านทูตคนอื่น ๆ เมื่อท่านหงุดหงิดหรือโมโห

หากท่านได้รวมเหตุผลเหล่านี้ไว้ในรายการแล้ว ก็แสดงว่าท่านได้ใช้ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการลูกในวัยนี้มาอธิบายได้ว่าทำไมลูกของท่านจึงทุบตีหรือทะเลาะกับเด็กอีกคนหนึ่ง

วัย 10 ถึง 13 ปี

ในวัยนี้ความสัมพันธ์ทางสังคมสำหรับเด็กเริ่มมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ เขาจะมีเพื่อนมากขึ้นและในขณะเดียวกันก็จะมี ความขัดแย้งกับเพื่อนเพิ่มขึ้นด้วย เขากำลังเรียนรู้ว่าเขาคือใครและอยากเป็นคนอย่างไร

ลองจินตนาการถึงสถานการณ์ต่อไปนี้...

ลูกของท่านกลับมาจากโรงเรียนด้วยอารมณ์หงุดหงิดอย่างมาก เขาไม่ยอมพูดกับท่าน และมีน้ำเสียงที่โกรธเคืองท่านรู้สึกว่าเขาไม่มีมารยาทและรู้สึกขัดเคืองกับพฤติกรรมของลูก ท่านอยากจะสั่งสอนลูกว่าเขาจะพูดกับท่านแบบนั้นไม่ได้

แต่ก่อนที่ท่านจะตำหนิตีเตือนลูกลองคิดถึงสิ่งที่ท่านรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กในวัยนี้ แล้วเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่จะคิดได้ เพื่ออธิบายว่าทำไมลูกจึงแสดงออกกับท่านแบบนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านรวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้หรือไม่ เช่น

คงเป็นเพราะลูกเครียดจากการที่ต้องจัดการกับความสัมพันธ์ทางสังคม
ที่ซับซ้อนมาทั้งวัน

ลูกกังวลกับการที่ต้องใช้เวลาทั้งวันเพื่อให้ได้ตามที่ครูคาดหวัง
ทั้งด้านความประพฤติและการเรียน

ลูกมีความลำบากในการเรียนบางวิชาเพราะมีความบกพร่องทางการเรียนรู้หรือ
การที่ครูสอนอย่างไม่มีประสิทธิภาพ

ลูกกลัวว่าท่านจะโกรธเพราะเขาเรียนไม่ได้ดี

ลูกถูกเด็กคนอื่นๆ รังแก

ลูกถูกปฏิเสธจากเพื่อนๆ หรือลูกเพื่อนร่วมชั้นกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่ม

ลูกกำลังต้องตัดสินใจในเรื่องที่ทำให้ลำบากใจเพราะเป็นเรื่องที่ทดสอบ
ความจงรักภักดีต่อเพื่อนหรือคนบางคนในชีวิต

ลูกมีความลำบากในการแสดงความรู้สึกกลัวและกังวลใจ

ลูกกำลังถูกเพื่อนกดดันให้ทำในสิ่งที่ท่านไม่เห็นด้วย

ลูกต้องการที่จะจัดการกับปัญหาด้วยตัวเอง

ลูกรู้สึกปลอดภัยมากพอที่จะแสดงความหงุดหงิดออกมากับท่าน

ลูกไม่ได้นอนพอ ทำให้รู้สึกเครียดที่จะต้องจัดการกับความกดดันทางสังคมและ
การเรียนที่ต้องเผชิญ

ลูกได้รับอาหารไม่เพียงพอสำหรับร่างกายที่กำลังเจริญเติบโต

ลูกอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนที่มีผลต่ออารมณ์

หากท่านได้รวมเอาเหตุผลต่างๆ ข้างต้นไว้ในรายการ ก็แสดงว่าท่านได้ใช้ความรู้เรื่อง
พัฒนาการในวัยนี้ เพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมลูกของท่านจึงหงุดหงิดหรือโมโห

วัย 14 ถึง 18 ปี

ในวัยนี้ลูกของท่านกำลังค้นพบว่าเขาคือใครและกำลังตัดสินใจว่าอยากจะเป็นคนอย่างไร เขากำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองที่ไม่เหมือนใคร

ลองจินตนาการภาพสถานการณ์ต่อไปนี้...

เท่าที่ท่านมาลูกของท่านจะแต่งตัวในลักษณะที่ท่านเห็นชอบด้วยเสมอ วันหนึ่งท่านสังเกตเห็นห่วงอันหนึ่งอยู่ที่หางคิ้วของลูก ทรงผมที่ใส่เจลาให้ตั้งขึ้นข้างบน และเสื้อเชิ้ตที่มีตัวหนังสือเป็นถ้อยคำที่หยาบคายเขียนไว้ ท่านตกใจและรู้สึกขยันท่าที่เห็นสารรูปแบบนี้ของลูก ท่านอยากให้เขาเปลี่ยนเสื้อผ้า สระผม และถอดห่วงที่คิ้วออก *เดี๋ยวนี้เลย*

ก่อนที่จะท่านจะตื่นตกใจ ลองคิดถึงระดับพัฒนาการของลูก แล้วเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่ท่านจะคิดได้ ว่าทำไมลูกของท่านจึงตัดสินใจขึ้นมาทันทีว่าจะแต่งตัวในแบบที่ท่านไม่เห็นด้วยเช่นนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านได้รวมเอาเหตุผลต่อไปนี้ไว้บ้างหรือไม่ เช่น

ความต้องการอย่างรุนแรงที่จะแสดงความเป็นตัวเองของเขาออกมา

ความต้องการที่จะแยกตัวเองออกจากพ่อแม่เพื่อค้นหาค้นพบว่าเขาคือใคร

ความสำคัญของการที่ลูกจะต้องเข้ากับเพื่อนให้ได้ มากกว่าการเข้ากับพ่อแม่ให้ได้

ความต้องการที่จะรู้สึกว่าเขาเป็นอิสระ มากกว่าที่จะถูกผู้อื่นควบคุม

ความปรารถนาแรงกล้าที่จะแสดงออกซึ่งรสนิยม ความเชื่อ และ
ความชอบส่วนตัวของเขาเอง

ความต้องการที่จะทดลองมีประสบการณ์กับเอกลักษณ์ใหม่ๆ เพื่อที่จะค้นพบ
อันที่เหมาะสมกับตัวเขามากที่สุด

หากท่านได้รวมเอาเหตุผลต่างๆ ข้างต้นไว้ในรายการ ก็แสดงว่าท่านได้ใช้ความรู้เรื่อง
พัฒนาการในวัยนี้ เพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมลูกของท่านจึงจะต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบ
ของตัวเองขึ้นมาทันที

คราวนี้ลองจินตนาการสถานการณ์ต่อไปนี้ดูบ้าง...

ท่านได้บอกลูกอายุ 17 ปีของท่านแล้ว ว่าเธอจะต้องกลับบ้านไม่เกินสี่ทุ่มในคืนวันสุดสัปดาห์ ตอนนี้เป็นคืนวันเสาร์เวลาสี่ทุ่มครึ่งแล้ว และเธอก็ยังไม่กลับบ้าน

ท่านกังวลใจมาก เพราะท่านรู้ว่าลูกไปงานเลี้ยงกับเพื่อนที่ขับรถยังไม่คล่อง ท่านยังรู้สึกด้วยว่ามีคนหนุ่มสาวอีกหลายคนในงานนี้ที่ท่านไม่รู้จัก และท่านสงสัยว่าจะมีเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ในงานนี้ด้วย

ท่านกำลังจะระเบิดด้วยความกลัว กังวลใจและความโกรธอยู่แล้ว เมื่อลูกเดินเข้าประตูมา

ก่อนที่ท่านจะระเบิดอารมณ์เอากับลูก ลองคิดถึงระดับพัฒนาการของลูก แล้วเขียนรายการเหตุผลให้มากที่สุดที่ท่านจะคิดได้ ว่าทำไมลูกของท่านจึงกลับบ้านดึกในสถานการณ์เช่นนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านได้รวมเอาเหตุผลเหล่านี้ไว้หรือไม่ เช่น

ลูกมีความเชื่อว่าจะไม่มีอันตรายใดๆ เกิดขึ้นกับเธอได้

ลูกไม่เข้าใจว่าท่านจะรู้สึกอย่างไรเมื่อท่านรู้ว่าอาจเกิดอันตรายขึ้นกับลูกได้

ลูกมีความต้องการที่จะเป็นอิสระและควบคุมการตัดสินใจของตนเอง

ลูกขาดความเชื่อมั่นว่าตัวเองจะปฏิเสธคำขอร้องหรือการกดดันจากเพื่อนๆ ได้

ลูกต้องการที่จะแสดงให้ตัวเองและเพื่อนคนอื่นๆ เห็นว่าเธอโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว

ความเข้าใจว่าเธอต้องการทั้งความเป็นอิสระและความช่วยเหลือจากท่าน

ความปรารถนาที่จะแสดงให้ท่านเห็นว่าเธอเป็นตัวของตัวเอง

ความต้องการที่จะพัฒนาทักษะในการยืนยันความต้องการและค่านิยมของตนเอง

หากท่านได้รวมเอาเหตุผลต่างๆ ข้างต้นไว้ในรายการ ก็แสดงว่าท่านได้ใช้ความรู้เรื่องพัฒนาการในวัยนี้ เพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมลูกของท่านจึงกลับบ้านดึกในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่ออันตรายเช่นนี้

5



การตอบสนองด้วย
การสร้างวินัยเชิงบวก

การตอบสนองด้วยการสร้างวินัยเชิงบวก

ท่านได้กำหนดเป้าหมายระยะยาวของการเลี้ยงดูลูกไว้แล้ว ดังนั้นท่านก็จะรู้ว่าสิ่งที่ท่านต้องการจะทำให้สำเร็จโดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวกคืออะไร

ท่านเข้าใจถึงความสำคัญของการให้ความอบอุ่น และให้แนวทางแก่ลูกเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายของท่าน

ท่านเข้าใจแล้วว่าเด็กแต่ละวัยคิดอย่างไรและรู้สึกอย่างไร ดังนั้นท่านก็จะรู้ถึงวิธีที่จะให้ความอบอุ่นและให้แนวทางในลักษณะที่เหมาะสม

ท่านสามารถแก้ปัญหาเพื่อที่จะให้เข้าใจว่าทำไมลูกของท่านจึงมีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

ตอนนี้เป็นเวลาที่จะเอาความรู้ทั้งหมดนี้มารวมเข้าด้วยกัน และตอบโต้กับสถานการณ์ที่ทำให้ทนายในลักษณะที่เข้าใจพัฒนาการในระดับต่างๆของลูกและนำไปสู่เป้าหมายระยะยาวได้

ในบทนี้เราจะกลับไปพิจารณาสถานการณ์ที่ทำให้ทนายซึ่งท่านได้พบในบทที่ 4 แล้วอีกครั้ง และคิดหาวิธีต่างๆ ที่จะตอบโต้กับสถานการณ์เหล่านั้นด้วยการสร้างวินัยเชิงบวก

ขั้นที่ 1 – ทบทวนความจำเกี่ยวกับเป้าหมายของท่าน

เราลองมาบททวนเป้าหมายระยะยาวที่ท่านได้กำหนดไว้ในบทที่ 1 อีกครั้ง ของให้ท่านจินตนาการภาพลูกของท่านในวัย 20 ปี นึกภาพสถานการณ์ที่เขาจะต้องเผชิญ ทางเลือกต่างๆ ที่เขาจะต้องตัดสินใจเลือก และสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เขาจะต้องเผชิญ

อะไรคือคุณลักษณะที่ท่านหวังว่าจะได้เห็นในตัวลูกในวัยนั้น? ลองเขียนรายการคุณลักษณะที่สำคัญตามความคิดของท่านลงไปข้างล่างนี้

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

เป้าหมายของการสร้างวินัยเชิงบวก คือการโต้ตอบกับพฤติกรรมเด็กในลักษณะที่จะนำไปสู่เป้าหมายระยะยาวที่กำหนดไว้ การที่จะใช้การสร้างวินัยเชิงบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพท่านจะต้องคิดถึงเป้าหมายระยะยาวก่อนสิ่งอื่นเสมอ

แต่ละ สถานการณ์บางอย่างที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กอาจทำให้ท่านคิดถึงแต่เพียงเป้าหมายระยะสั้นโดยง่าย และลืมเป้าหมายระยะยาวไปเสียสิ้น แต่ถ้าท่านใช้เป้าหมายระยะยาวเป็นเครื่องนำทาง ท่านก็จะสามารถโต้ตอบกับสิ่งท้าทายในระยะสั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

โปรดระลึกไว้เสมอว่าลูกของท่านจะพัฒนา เติบโต เรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เขาจะไม่ตื่นขึ้นมาร้องตอนดึกๆ หรือหยิบทุกอย่างใส่ปากอย่างนี้ตลอดไป สิ่งเหล่านี้เป็นความท้าทายระยะสั้น แต่ลักษณะที่ท่านโต้ตอบกับเรื่องนี้สามารถช่วยให้ท่านออกเดินไปในทิศทางที่จะบรรลุเป้าหมายระยะยาวได้

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่ความอบอุ่นและแนวทาง

ในบทที่ 2 ท่านได้พิจารณาถึงวิธีการต่างๆ ที่ท่านให้ความอบอุ่นและแนวทางต่อลูก ลองมาทบทวนเรื่องนี้กันใหม่อีกสักครั้ง

ตอนแรกโปรดคิดถึงลักษณะที่ท่านให้ความอบอุ่นแก่ลูก (ความรัก ความปลอดภัย การให้เกียรติ การเข้าถึงจิตใจลูก) ลงเขียนวิธีการต่างๆ ลงไปในหมวกที่สุดที่ท่านจะคิดได้

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

คราวนี้โปรดคิดถึงวิธีต่างๆ ที่ท่านจะให้แนวทาง (ข้อมูล แนวปฏิบัติ กำลังใจหรือการสนับสนุนช่วยเหลือ) แก่ลูกของท่าน เขียนลงไปให้มากที่สุดที่ท่านจะคิดได้

[illegible]

ขั้นที่ 3 – คำนึงถึงวิธีคิดและความรู้สึกของลูกท่าน

ในบทที่ 3 ท่านได้คิดถึงลักษณะการพัฒนาของเด็ก เมื่อเด็กเกิดมาเขาไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกรอบๆ ตัวเลย แต่ก็ได้เรียนรู้ทีละน้อยเมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น

ตลอดช่วงของการพัฒนาการ เด็กพยายามอย่างยิ่งที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆ และพยายามสร้างความเป็นอิสระให้แก่ตนเอง

พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่ทำให้พ่อแม่หงุดหงิดรำคาญหรือรู้สึกท้อแท้ก็เป็นเพียงความพยายามของเด็กที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆ และพยายามให้ตนเองมีอิสระภาพมากขึ้นเท่านั้นเอง

หากเรามองสถานการณ์เหล่านี้จากมุมมองของเด็ก เราก็จะตอบโต้กับเขาได้ด้วยการให้ความอบอุ่นและการให้แนวทางซึ่งเด็กจำเป็นต้องมีเพื่อที่จะได้มาซึ่งความเข้าใจและความเป็นอิสระนั้น

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

ในบทที่ 4 ท่านได้พิจารณาว่าจะเอาความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กมาอธิบายได้อย่างไรจากมุมมองของเด็กสิ่งที่เขาทำนั้นเป็นเหตุผลสำหรับเขา

เวลาที่เรามองพฤติกรรมของเด็กจากมุมมองของเราเท่านั้น เรามักจะหงุดหงิดและโกรธเมื่อเด็กทำสิ่งที่เราไม่ยอมให้เขาทำ เด็กๆ เองก็ไม่ชอบความรู้สึกแบบนั้นไปมากกว่าเรา

ตามปกติเมื่อเด็กทำสิ่งที่เราไม่ยอมให้เขาทำสาเหตุมักเป็นเพราะเขาไม่มีความเข้าใจอย่างเพียงพอ และเพราะเขาอยากเลือกทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง หากเราตระหนักถึงระดับพัฒนาการของเด็ก เราก็จะสามารถช่วยให้เขาเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น และช่วยให้เขาเลือกตัดสินใจได้ดีขึ้นด้วย

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ก็ถึงเวลาที่จะต้องมาคิดกันว่าเราจะบริหารจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างไร

การตอบโต้กับสถานการณ์โดยวิธีใหม่ๆ จำเป็นต้องมีการฝึกฝนเป็นอย่างมาก ซึ่งหมายถึงต้องทำซ้ำๆ บ่อยๆ ในแบบฝึกหัดต่อไปนี้ ท่านจะตอบคำถามเดิมหลายๆ ครั้ง แต่ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป

การตอบทุกคำถามจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก หากท่านต้องการฝึกฝนให้มากพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตจริงของท่านได้ ซึ่งจะดูซ้ำๆ หลายครั้ง แต่การทำเช่นนี้ก็เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ท่านได้ตอบกับลูกของท่านด้วยการสร้างวินัยเชิงบวกได้ในที่สุด

โปรดคิดให้ดีเมื่ออ่านคำถามแต่ละข้อ และพิจารณาให้ถ่วงถ่วงว่าการจัดการกับสถานการณ์ของท่านแต่ละแบบจะมีผลต่อพฤติกรรมของลูกท่านอย่างไร

ลองกลับไปดูสถานการณ์แต่ละแบบที่ได้ผ่านตาท่านมาแล้วในบทที่ 4 เพื่อดูว่า การนึกถึงเป้าหมายระยะยาว การให้ความอบอุ่นและแนวทาง และคิดถึงมุมมองของเด็ก จะช่วยให้ท่านเลือกวิธีการที่เป็นไปในทางบวกและสร้างสรรค์ได้อย่างไร

วัยแรกเกิดถึง 6 เดือน

สถานการณ์

ลูกอายุ 10 สัปดาห์ของท่านร้องอยู่นานประมาณ 5 นาทีแล้ว

ท่านควรทำอะไรดี? ลองพิจารณาทางเลือกต่างๆ ต่อไปนี้แล้วตัดสินใจว่าอันไหนจะดีที่สุด เพราะอะไร

1. จับตัวลูกเขย่าหรือลงโทษที่ร้องไม่หยุดสักที
2. เพิกเฉยและปล่อยให้ลูกร้องจนหยุดไปเอง
3. ลองให้นม เปลี่ยนผ้าอ้อม เอาพาดไหล่แล้วโยกตัวเบาๆ ร้องเพลงกล่อม
อุ้มหรือกอดไว้

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายถูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. จับลูกเขย่า | <input type="checkbox"/> |
| 2. เพิกเฉย | <input type="checkbox"/> |
| 3. บ๊อนนม เปลี่ยนผ้าอ้อม เอาพาดไหล่แล้วโยกตัวเบาๆ
ร้องเพลงกล่อม กอดไว้ | <input type="checkbox"/> |

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่น

คราวนี้ลองมาเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น
โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้
สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักอยู่เสมอก็คือเด็กทารกยังไม่ได้ประโยชน์จากการให้แนวทางหรือ
การชี้แนะ เพราะเขายังไม่รู้ภาษาหรือไม่สามารถใช้เหตุผลเพื่อที่จะให้เขาเข้าใจความคาดหวัง
กฎระเบียบ หรือคำอธิบายของผู้ใหญ่ได้

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กทารกในวัยนี้จึงร้องไห้?

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีการกับปัญหาเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของทารกแรกเกิด โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกน้อยของท่านมากที่สุด

1. จับลูกเขย่า ☐
2. เพิกเฉย ☐
3. บ่อนนม เปลี่ยนผ้าอ้อม เอาพาดไหล่แล้วโยกตัวเบาๆ ร้องเพลงกล่อม กอดไว้ ☐

ค้บที่ 5 – การจ้ดการสทณการณโคยไ้การสร้งวณยเซงบวค

ตอนน้ท้บได้ค้ดล้งเป้บมยระยยวของท้บว้ไ้ความอบอ้บแ้ลลค และระด้บพ้ฒนาการของลคแล้ว ท้บค้ดว้ท้บควรเลอคว้การน้ขอโ้ไหนเพอจ้ดการค้บสทณการณน้?

.....

ล้้าท้บเลอคว้ที่ 3 ก้ขอแสดงควมยนด้ด้วย!

ท้บค้ล้งร้มเดนทวงป้สู่ค้บเป็นพ้อแม้ท้ม่ความสามารถน้การสร้งเรมวณยเซงบวคไ้แ้ลลคแล้ว

ความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

ลูกที่เพิ่งคลอดออกมาใหม่ๆ สร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงให้แก่ชีวิตของแม่ บางครั้งแม่จะโหยหาวันเวลาที่ยังไม่มีลูก เวลาที่จะกิน จะนอนหรือจะออกไปนอกบ้านเมื่อไหร่ก็ได้ตามใจชอบ บางครั้งคุณแม่คนใหม่อาจรู้สึกว่าการในการเลี้ยงดูลูกนั้นมากมายจนแบบรับมือไม่ไหว

นอกจากความเปลี่ยนแปลงในลักษณะการดำเนินชีวิตที่เกิดจากการมีลูกแล้ว คุณแมียังต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญอีกด้วย ระดับฮอร์โมนจะเปลี่ยนแปลงขึ้นลงอย่างวูบวาบ เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากการคลอดบุตรและผลิตน้ำนมสำหรับลูกน้อย

แม้ว่าแม่จะรักลูกของตนมาก แต่แม่อีกยังเกิดอาการซึมเศร้าหลังจากการคลอดบุตรได้ เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและลักษณะการใช้ชีวิตที่ต้องเผชิญอาการซึมเศร้ามักกล่าวไม่ใช่เรื่องผิดปกติ ไม่ได้หมายความว่าหญิงที่เป็นอย่างนี้จะเป็นแม่ที่ไม่ดีหรือเป็นคนไม่ดี มันเพียงแต่เป็นปฏิกิริยาต่อความเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายที่คุณแม่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้นเอง

หากท่านร้องไห้บ่อยๆ รู้สึก “แย่” ขาดพลังหรือไม่รู้สึกลูกพันกับลูกน้อย ท่านควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลสาธารณสุขโดยทันที ท่านต้องการความช่วยเหลือ ต้องการคนที่จะพูดด้วยและต้องการเวลาสำหรับตัวเอง หากท่านได้อ่านข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและได้พบปะพูดคุยกับแม่คนอื่น ๆ ด้วยก็จะช่วยได้มากทีเดียว

สำหรับในบางคน อาการซึมเศร้าประเภทนี้อาจกลายเป็นอาการรุนแรง หากท่านรู้สึกวุ่นวายไม่ผูกพันหรือห่างเหินจากลูก โปรดรีบแจ้งแพทย์ที่ดูแลท่านทันที เพราะมีวิธีการบำบัดรักษาอาการเช่นนี้ได้

วัย 6 ถึง 12 เดือน

สถานการณ์

ลูกอายุ 10 สัปดาห์ของท่านร้องอยู่นานครึ่งชั่วโมงแล้ว

ท่านควรทำอะไรดี? ลองพิจารณาทางเลือกต่างๆ ในการจัดการสถานการณ์ดังต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าวิธีไหนดีที่สุด เพราะเหตุใด

1. ตีเพื่อสอนให้ลูกรู้ว่าอย่าร้องไห้ตอนกลางคืน
2. เพิกเฉยเพื่อลูกจะได้ไม่ถูกตามใจจนเสียคน
3. ลองให้นม เปลี่ยนผ้าอ้อม เอาพาดไหล่แล้วโยกตัวเบาๆ ร้องเพลงกล่อม
อุ้มหรือกอดไว้

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายถูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. จับลูกเขย่า ☐
2. เพิกเฉย ☐
3. ป้อนนม เปลี่ยนผ้าอ้อม เอาพาดไหล่แล้วโยกตัวเบาๆ ร้องเพลงกล่อม กอดไว้ ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่น

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักอยู่เสมอก็คือเด็กทารกยังไม่ได้ประโยชน์จากการให้แนวทางหรือการชี้แนะ เพราะเขายังไม่รู้ภาษาหรือไม่สามารถใช้เหตุผลเพื่อที่จะให้เขาใจความคาดหวัง กฎระเบียบ หรือคำอธิบายของผู้ใหญ่ได้

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กทารกในวัยนี้จึงร้องไห้?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ลองมาเปรียบเทียบคำตอบแต่ละข้อกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของลูกท่านโปรดเลือกข้อที่ท่านเชื่อว่าเป็นการแสดงความเข้าใจและยอมรับระดับพัฒนาการของลูก

1. ตีด้วยฝ่ามือ ☐
2. เพิกเฉย ไม่ให้ความสนใจ ☐
3. ป้อนนม เปลี่ยนผ้าอ้อม เอาพาดไหล่แล้วโยกตัวเบาๆ ร้องเพลงกล่อม กอดไว้ ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่านวิธีให้ความอบอุ่นแก่ลูก และระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ขอแสดงความยินดีด้วย!

เด็กมีสิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองจากความรุนแรงทางร่างกายทุกรูปแบบ

มาตรา 19

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

ความรู้เกี่ยวกับการร้องไห้ของเด็กทารก

การดูแลลูกในวัยทารกอาจสร้างความเหน็ดเหนื่อยให้แก่พ่อแม่มากบางครั้งอาจถึงกับอยากจับลูกเขย่าหรือตีลูกเมื่อเขาไม่ยอมหยุดร้องสักที

การจับลูกเขย่าหรือตีลูกจะไม่ทำให้ลูกหยุดร้อง แต่อาจส่งผลต่อไปนี้ คือ

ทำให้ลูกหวาดกลัวท่าน

ทำให้ลูกบาดเจ็บจากรอยฟกช้ำหรืออาจถึงขั้นกระดูกหัก

ทำให้สมองได้รับการบาดเจ็บ

ทำให้ลูกเสียชีวิต

ร่างกายและสมองของเด็กทารกนั้นเปราะบางมาก

ท่านจึงไม่ควรตีหรือจับลูกเขย่าโดยเด็ดขาด

หากลูกของท่านไม่ยอมหยุดร้องสิ่งที่เขาต้องการมากที่สุดก็คือให้รู้ว่าท่านจะอยู่ใกล้ๆ เขาเสมอ เขาต้องการให้ท่านกอดอุ้มและปลอบ เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ที่ท่านจะตามใจลูกเล็กๆ จนเสียคน

แต่ท่านอาจปลอบให้ลูกของท่านสงบไม่ได้ทุกครั้ง

หากท่านรู้สึกเหนื่อยหรือเครียดมาก โปรดขอความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน แพทย์ หรือแหล่งช่วยเหลืออื่นๆ ในชุมชนของท่าน

สถานการณ์

ตอนนี้ลูกของท่านเริ่มเล็งเสียงดังๆ ได้แล้ว บางครั้งเขาอาจจะโชนขึ้นมา ทำเสียงแปลกๆ ที่ไม่มีใครเข้าใจ ท่านกำลังอยู่ในร้านค้าแห่งหนึ่งและกำลังจะป้อนอาหารให้ลูกอยู่แล้ว ลูกของท่านก็ส่งเสียงดังๆ ขึ้นมาทันที

ท่านควรจะทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาทางเลือกแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างรอบคอบ แล้วตัดสินใจเลือกข้อที่ท่านคิดว่าดีที่สุด และให้เหตุผลว่าทำไมท่านจึงเลือกข้อนั้น

1. บอกลูกว่าจะไม่ให้กินอาหารแล้ว เพราะลูกส่งเสียงดัง
2. ดึงลูกด้วยฝ่ามือเพื่อสอนให้รู้ว่าอย่าส่งเสียงดัง
3. พูดกับลูกเบาๆ เพื่อให้ลูกสงบและเย็นของเล่นให้เพื่อหันเหความสนใจ

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. บอกลูกว่าไม่ให้กินอาหาร ☐
2. ตีด้วยฝ่ามือ ☐
3. พุดกับลูกเบาๆ และหันเหความสนใจของลูก ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่น

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักอยู่เสมอก็คือเด็กทารกยังไม่ได้ประโยชน์จากการให้แนวทางหรือการชี้แนะ เพราะเขายังไม่รู้ภาษาหรือไม่สามารถใช้เหตุผลเพื่อที่จะให้เขาใจความคาดหวัง กฎระเบียบ หรือคำอธิบายของผู้ใหญ่ได้

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กทารกในวัยนี้จึงเสี่ยงตะไคร้น้ำ?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ลองมาเปรียบเทียบคำตอบแต่ละข้อกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของลูกท่านโปรดเลือกข้อที่ท่านเชื่อว่าเป็นการแสดงความเข้าใจและยอมรับระดับพัฒนาการของลูก

1. บอกลูกว่าไม่ให้กินอาหาร ☐
2. ตีด้วยฝ่ามือ ☐
3. พุดกับลูกเบาๆ และหันเหความสนใจของลูก ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่านวิธีให้ความอบอุ่นแก่ลูก และระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

เด็กมีสิทธิที่จะได้รับการดูแลสุขภาพตามมาตรฐานสูงสุดที่จะทำได้
และได้รับอาหารที่มีคุณภาพทางโภชนาการอย่างเพียงพอ

มาตรา 24

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ของพ่อแม่

อารมณ์ของท่านเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมของลูกและต่อปฏิกิริยาของท่านต่อลูกด้วย หากท่านรู้สึกเหนื่อย เครียด กังวลใจ หรือโมโหเรื่องอะไรบางอย่างอยู่ ท่านก็มีความเสี่ยงที่จะโมโหกับลูกมากขึ้น บางครั้งพ่อแม่จะระบายความหงุดหงิดเอากับลูก

ถ้าพ่อแม่อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อยจนคาดเดาไม่ได้ เด็กๆ จะรู้สึกไม่ปลอดภัยและวิตกกังวล

หากวันหนึ่งพ่อแม่เพิกเฉยกับพฤติกรรมของลูก แต่เมื่อลูกทำอย่างเดียวกันอีกวันหนึ่งพ่อแม่กลับโกรธเคือง เด็กก็จะรู้สึกสับสน

เมื่อพ่อแม่หงุดหงิดโมโหเอากับลูกเพราะกังวลใจกับเรื่องอื่นๆ เด็กก็จะรู้สึกแค้นเคืองที่ได้รับการปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรม

เมื่อพ่อแม่โกรธหรืออารมณ์เสียบ่อยๆ เด็กจะรู้สึกถูกคุกคามและหวาดกลัว

อารมณ์ของพ่อแม่มีผลกระทบถึงพฤติกรรมของลูก พ่อแม่จึงต้องคอยสังเกตอารมณ์ของตนให้ดี และระวังที่จะไม่ระบายอารมณ์เอากับลูก

จึงเป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่จะต้องนอนอย่างเพียงพอและกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้เต็มที่เพื่อที่จะให้มีพลังงานพอที่จะจัดการกับความเครียดในชีวิตได้

หากท่านพบว่ามีความโกรธ เศร้า กังวล หรือเครียดบ่อยๆ ท่านควรวางโอกาสพูดกับหมอ พยาบาลสาธารณสุข ผู้ให้คำปรึกษา หรือเพื่อนที่ให้อภัยใจ หรือสมาชิกในครอบครัว การแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์และไม่ก่ออันตรายแก่ลูกของท่านเป็นเรื่องสำคัญ

วัย 1 ถึง 2 ปี

สถานการณ์

ลูกน้อยวัยหัดเดินของท่านเป็นเด็กที่คล่องแคล่วมาก เขาเดินไปทั่วบ้านได้อย่างรวดเร็ว และไม่ว่าจะไปทางไหน เขาจะหยิบฉวยสิ่งต่างๆ เสมอ ตอนนี้เขาเพิ่งเอื้อมมือไปหยิบกรรไกรที่เขาองเห็นว่าวางอยู่บนโต๊ะ

ท่านควรจะทำอย่างไร? ลองพิจารณาทางเลือกต่างๆ ต่อไปนี้แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด ด้วยเหตุผลอะไร

1. ดึงมือลูกเพื่อสอนไม่ให้เขาหยิบจับสิ่งของที่เป็นอันตราย
2. ดุลูกดังๆ เพื่อให้ทำให้เขากลับและออกห่างจากกรรไกร
3. ดึงเอากรรไกรออกจากมือเขาอย่างนุ่มนวล บอกเขาอย่างสงบว่าสิ่งนี้เรียกว่าอะไร แสดงให้เขาเห็นวิธีตัดกระดาษ อธิบายให้เขาฟังว่ามันอาจทำให้เขาเจ็บได้ เพราะฉะนั้นท่านจึงจะต้องเก็บมันไว้ในที่ปลอดภัย แล้วหันเหความสนใจลูกด้วยของเล่นชิ้นหนึ่งแทน

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. ดีที่มีลูก ☐
2. ลูกดั่งๆ ☐
3. บอกชื่อสิ่งของอย่างนุ่มนวล แสดงให้ลูกดูวิธีใช้อย่างสงบ
อธิบายว่ามันอาจทำให้ลูกเจ็บตัวได้ เขาของสิ่งนั้นเก็บในที่ปลอดภัย
แล้วหันเหความสนใจลูก ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักอยู่เสมอก็คือเด็กทารกยังไม่ได้ประโยชน์จากการให้แนวทางหรือการชี้แนะ เพราะเขายังไม่รู้ภาษาหรือไม่สามารถใช้เหตุผลเพื่อที่จะให้เขาใจความคาดหวัง กฎระเบียบ หรือคำอธิบายของผู้ใหญ่ได้

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่วงที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ในวัยนี้เด็กจะเริ่มเรียนรู้จากการให้แนวทางได้แล้ว เขาสามารถเข้าใจคำศัพท์ต่างๆ ได้มากกว่าที่เขาจะพูดได้ ดังนั้นเขาจึงเริ่มเรียนรู้จากคำอธิบายของผู้ใหญ่ได้แล้ว โปรดระลึกไว้เสมอว่าลูกยังต้องการเวลาเพื่อเรียนรู้สิ่งที่จำเป็น และเขายังจำเป็นต้องเรียนรู้ผ่านการสัมผัสสิ่งของต่างๆ อยู่เป็นส่วนใหญ่

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กวัยหัดเดินนี้จึงชอบหยิบจับสิ่งของที่เป็นอันตราย?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยหัดเดิน โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกน้อยของท่านมากที่สุด

1. ตีที่มือลูก ☐
2. ดุลูกต่างๆ ☐
3. บอกชื่อสิ่งของอย่างนุ่มนวล แสดงให้ลูกดูวิธีใช้อย่างสงบ
อธิบายว่ามันอาจทำให้ลูกเจ็บตัวได้ เอาของสิ่งนั้นเก็บในที่ปลอดภัย
แล้วหันเหความสนใจลูก ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่านวิธีให้ความอบอุ่นแก่ลูก และระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

ข้อสังเกตเกี่ยวกับการทำบ้านให้ปลอดภัยสำหรับเด็ก

เด็กเล็กจำเป็นต้องสำรวจเพื่อเรียนรู้สิ่งต่างๆ มันเป็นเรื่องจำเป็นอย่างที่สุดสำหรับพัฒนาการทางสมองของเขา

พ่อแม่จำเป็นต้องดูแลให้ลูกปลอดภัย

ทางออกที่ดีที่สุดสำหรับสถานการณ์นี้คือการ“ทำบ้านให้ปลอดภัยสำหรับเด็ก” ขอให้ท่านคลานดูให้ทั่วบ้านเพื่อให้เป็นการดูจากมุมมองของลูก

ตรงไหนที่มีอันตราย เช่น สิ่งของแหลมคม เป็นพิษ แดกหักง่าย ท่านจะต้องเอาเก็บไว้ในที่สูงหรือเก็บเข้าตู้และล็อกกุญแจให้หมด

ปิดรูปลั๊กไฟ

เก็บมีดและเครื่องมือช่าง

ปิดล็อกตู้ยา

หันด้ามจับของหม้อหุงต้มอาหารเข้าด้านในของเขา

จับยึดสิ่งของที่หนักไว้กับที่เพื่อไม่ให้ลูกดึงหล่นใส่ตัวเองได้

ทำให้มั่นใจว่าบ้านของท่านนั้นปลอดภัยสำหรับการสำรวจ

สถานการณ์

ในครั้งหนึ่งของการเดินทางสำรวจทั่วบ้านของลูก เขามองเห็นถ้วยใบหนึ่งวางอยู่บนโต๊ะ บังเอิญมันเป็นถ้วยที่ทำด้วยมือใบโปรดของท่าน ลูกมองเห็นมันแล้วเอื้อมมือไปหยิบ และปิดเอามันหล่นลงแตกบนพื้น

ท่านควรทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาทางเลือกต่างๆ ต่อไปนี้แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุดที่สุด ด้วยเหตุผลอะไร

1. ตะโกนดูลูกด้วยความโมโห เพื่อบอกให้ลูกรู้ว่าสิ่งที่เขาทำไปนั้น ทำให้ท่านเสียใจแล้วไล่ให้เข้าไปอยู่ในห้องนอนของลูก
2. ตีที่ก้นลูกเพื่อสอนว่าอย่าเที่ยวหยิบจับของต่างๆ อีก
3. ปลอ่ยกให้ลูกเห็นสีหน้าที่เศร้าของท่าน แล้วอธิบายว่าท่านรู้สึกเสียใจมากที่ชามใบนั้นแตกเพราะมันมีความหมายพิเศษสำหรับท่านมาก ขอให้ลูกช่วยท่านเก็บกวาดเศษชามทำความสะอาด ขอให้ลูกช่วยท่านซ่อมชามใบนั้น และอธิบายว่าของบางอย่างเมื่อแตกไปแล้วจะเอามาซ่อมไม่ได้อีกเลย เก็บของที่มีค่าสำหรับท่านทุกชิ้นไว้ในที่ปลอดภัยที่ลูกหยิบไม่ถึง นั่งลงคุยกับลูกและสอนให้เขาวิธีหยิบจับของอย่างนุ่มนวล ให้ลูกได้ฝึกหยิบจับกับของที่ไม่แตก

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. ตะโกนดูแล้วส่งลูกเข้าห้องนอน ☐
2. ตีกันลูก ☐
3. บรรยายความรู้สึกของท่านให้ลูกฟัง สอนลูกวิธีเก็บกวาด ทำความสะอาด สอนลูกว่าจะซ่อมมันได้อย่างไร อธิบายว่าคำว่า “แตก” หมายความว่าอย่างไร เก็บของมีค่าของท่านไว้ในที่ปลอดภัย สอนลูกให้หยิบจับของอย่างระมัดระวัง ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายถูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักอยู่เสมอก็คือเด็กทารกยังไม่ได้ประโยชน์จากการให้แนวทางหรือการชี้แนะ เพราะเขายังไม่รู้ภาษาหรือไม่สามารถใช้เหตุผลเพื่อที่จะให้เขาใจความคาดหวัง กฎระเบียบ หรือคำอธิบายของผู้ใหญ่ได้

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ในวัยนี้เด็กจะเริ่มเรียนรู้จากการให้แนวทางได้แล้ว เขาสามารถเข้าใจคำศัพท์ต่างๆ ได้มากกว่าที่เขาจะพูดได้ ดังนั้นเขาจึงเริ่มเรียนรู้จากคำอธิบายของผู้ใหญ่ได้แล้ว โปรดระลึกไว้เสมอว่าลูกยังต้องการเวลาเพื่อเรียนรู้สิ่งที่จำเป็น และเขายังจำเป็นต้องเรียนรู้ผ่านการสัมผัสสิ่งของต่างๆ อยู่เป็นส่วนใหญ่

วัย 1 ถึง 2 ปี

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กวัยหัดเดินนี้จึงชอบหยิบจับสิ่งของที่มีค่า?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยหัดเดิน โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกน้อยของท่านมากที่สุด

1. ตะโกนดุแล้วส่งลูกเข้าห้องนอน ☐
2. ตีก้นลูก ☐
3. บรรยายความรู้สึกของท่านให้ลูกฟัง สอนลูกวิธีเก็บกวาด ทำความสะอาด สอนลูกว่าจะซ่อมมันได้อย่างไร อธิบายว่าคำว่า “แตก” หมายความว่าอย่างไร เก็บของมีค่าของท่านไว้ในที่ปลอดภัย สอนลูกให้หยิบจับของอย่างระมัดระวัง ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหน เพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

เด็กมีสิทธิที่จะได้รับความคุ้มครอง
จากความรุนแรงทางร่างกายและจิตใจทุกรูปแบบ

มาตรา 19

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

ข้อสังเกตเรื่องความโกรธของพ่อแม่

หลายครั้งในการใช้ชีวิตกับเด็กวัยหัดเดินที่ท่านจะต้องรู้สึกหงุดหงิดหรือหวาดกลัว บางครั้งความรู้สึกเหล่านี้จะนำไปสู่ความโกรธได้

เรารู้สึกโกรธเมื่อเราคิดว่าลูกของเรา “ซน” โดยเจตนา ถ้าเราคิดว่าลูกมีความสามารถที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้แต่กลับทำอะไรบางอย่างเพื่อให้เราโมโห เราก็มักจะโกรธ

แต่เด็กในวัยนี้ยังไม่เข้าใจความรู้สึกของเราเขาไม่รู้หรือกว่าอะไรจะทำให้เราโกรธ และอะไรจะไม่ทำให้เราโกรธ เขากำลังพยายามทำความเข้าใจกับเรื่องเหล่านี้อยู่เวลาที่เรโกรธเขาจึงตกใจกลัว เพราะมันไม่ใช่ปฏิกิริยาที่เขาคาดหวังจากเรา

ในวัยกำลังหัดเดินนี้ ความอดทนของพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ลูกจะเรียนรู้จากเราว่าเวลาโกรธควรทำตัวอย่างไร

การที่พ่อแม่จะควบคุมความโกรธและโต้ตอบกับลูกด้วยการเสริมสร้างวินัยเชิงบวกได้นั้นจะต้องอาศัยความมีวินัยในตนเองของพ่อแม่ด้วย บางครั้งการหายใจลึกๆ ออกไปเดินเล่น หรือออกไปจากห้องจนกว่าท่านจะสงบสติอารมณ์ได้เสียก่อนก็ช่วยได้มาก

การเรียนรู้ของเด็กนั้นมีลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป ต้องอาศัยเวลานานกว่าที่จะเข้าใจอย่างเต็มที่จริงๆ ว่าเราอยากสอนอะไรเขา แต่ความเข้าใจนี้เป็นกุญแจสำคัญที่จะนำลูกให้บรรลุถึงเป้าหมายระยะยาวของเราได้

เคล็ดลับในการควบคุมความโกรธ

1. นับหนึ่งถึงสิบก่อนที่จะพูดหรือทำอะไร หากยังโกรธอยู่ให้เดินหนีและให้เวลาตัวเองเพื่อให้สงบลงเสียก่อน
2. ทิ้งโหลให้พ่นคลายลง หายใจลึกๆ แล้วพูดข้อความซ้ำๆ ในใจ เช่น “ทำใจให้สงบ” หรือ “ปล่อยสบายๆ”
3. เามืออ้าวหลังทั้งสองข้างแล้วบอกตัวเองให้รอก่อน อย่าพูดอะไรจนกว่าท่านจะสงบใจลงได้แล้ว
4. ไปเดินเล่นนอกบ้านแล้วคิดทบทวนสถานการณ์ดู คิดว่าทำไปลูกจึงทำอย่างที่เขาคำ พิจารณาจากมุมมองของลูก วางแผนการโต้ตอบที่คำนึงถึงมุมมองของลูกและอธิบายเหตุผลว่าทำไมท่านจึงโกรธด้วย
5. ไปนั่งในสถานที่สงบแล้วจินตนาการถึงขั้นตอนต่างๆ ของการเสริมสร้างวินัยเชิงบวก กลับไปหาลูกเมื่อท่านได้วางแผนการโต้ตอบที่สนับสนุนการบรรลุเป้าหมายระยะยาวแล้ว ให้ความอบอุ่นและแนวทาง และยอมรับวิธีคิดและความรู้สึกของลูก
6. ระลึกไว้เสมอว่าสถานการณ์นี้เป็นโอกาสที่จะได้สอนลูกว่าจะแก้ไขข้อขัดแย้งโดยผ่านการสื่อสารและแก้ปัญหาได้อย่างไร

ความโกรธเป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่าท่านและลูกไม่เข้าใจมุมมองของกันและกัน มันบอกให้ท่านรู้ว่าจะต้องมีการสื่อสารกันระหว่างท่านกับลูกแล้ว

อย่าปล่อยให้ความโกรธทำให้ท่านพูดอะไรที่ร้ายๆ ออกไป ดูลูกเหยียดหยามลูก ตะโกนดุด่าหรือเพี้ยนติลูก อย่าพยายามเอาคืนหรือคุมแค้นกับลูก

โปรดจำไว้ว่าการเรียนรู้ที่สำคัญที่สุดมักจะเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ยากลำบากที่สุด ใช้โอกาสทุกครั้งที่จะทำให้ลูกเห็นว่าท่านเป็นคนอย่างที่ท่านอยากให้ลูกเป็น

สถานการณ์

วันนี้ฝนตก ท่านจะต้องพาลูกไปหาหมอตามที่นัดไว้ รถประจำทางกำลังจะมาถึงในอีกไม่กี่นาทีแล้ว เมื่อท่านพยายามไล่เลื้อยกันฝนให้ลูก เขาไม่ยอมใส่ ตะโกนว่า “ไม่เอา” แล้ววิ่งหนีไปจากท่าน

ท่านควรทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาทางเลือกต่างๆ ต่อไปนี้แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุดด้วยเหตุผลอะไร

1. ตะครุบตัวเขาไว้แล้วตีด้วยฝ่ามือเพื่อให้รู้ว่าเขาจะฝ่าฝืนอำนาจท่านไม่ได้
2. ยึดเอาของเล่นชิ้นโปรดของเขาไปเก็บเพื่อเป็นการลงโทษ
3. อธิบายให้ลูกฟังว่าช่างนอกฝนกำลังตก พาเขาไปที่ประตูบ้านแล้วชี้ให้ดูฝนยื่นมือออกไปและอธิบายให้ฟังว่าการ “เปียกฝน” คืออะไร บอกลูกว่าเขาจะได้กางร่มเพื่อไม่ให้ตัวเปียกด้วย

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายถูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. จับตัวลูกไว้แล้วตีด้วยฝ่ามือ ☐
2. ยึดของเล่นชิ้นโปรด ☐
3. อธิบายให้ลูกฟังว่าข้างนอกฝนคืออะไร เสนอให้ลูกถือร่ม
เพื่อไม่ให้เปียกฝนด้วย ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายถูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

วัย 1 ถึง 2 ปี

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กวัยหัดเดินนี้บางครั้งจึงไม่ยอมทำสิ่งที่เราต้องการให้เขาทำ?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีการกับปัญหาเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยหัดเดิน โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกน้อยของท่านมากที่สุด

1. จับตัวลูกไว้แล้วตีด้วยฝ่ามือ ☐
2. ยึดของเล่นขึ้นโปรด ☐
3. อธิบายให้ลูกฟังว่าข้างนอกฝนคืออะไร เสนอให้ลูกถือร่มเพื่อไม่ให้เปียกฝนด้วย ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหน เพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

ข้อสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมต่อต้านของเด็กวัยหัดเดิน

เป็นเรื่องปกติมากที่เด็กในวัยหัดเดินนี้จะปฏิเสธหรือไม่ยอมทำสิ่งที่ท่านอยากให้เขาทำ เขาไม่ได้ทำเช่นนี้เพียงเพื่อให้ท่านโมโหหรือเพื่อต่อต้านท่าน แต่เขาทำเช่นนี้เพราะเขาได้ค้นพบว่าเขาเป็นคนอีกคนหนึ่งต่างหาก และเขากำลังทดลองความสามารถในการตัดสินใจของตนเอง

บางครั้งท่านจะอธิบายเหตุผลต่างๆ ให้เขาฟัง แต่เขาก็ยังไม่ยอมทำตามคำขอร้องของท่านอยู่ดี เหตุที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะเขาต้องการตัดสินใจด้วยตัวเอง

จะมีประโยชน์ต่อลูกมากหากท่านเสนอทางเลือกต่างๆ ให้เขา เพื่อที่เขาจะได้ฝึกใช้ทักษะการตัดสินใจ เช่น “ลูกอยากใส่เสื้อกันฝนสีเขียวหรือสีเหลืองล่ะ?” หรือ “ลูกอยากเดินเองหรืออยากให้แม่อุ้ม?” เมื่อลูกเลือกอันใดอันหนึ่ง เราก็อาจถือว่าได้บรรลุเป้าหมายระยะสั้นแล้ว

ควรมั่นใจว่าทางเลือกต่างๆ ที่ท่านเสนอให้ลูกนั้น เป็นทางเลือกที่ท่านยอมรับได้ ถ้าท่านต้องไปที่ไหนสักแห่ง อย่าพูดว่า “ลูกอยากไปกับแม่หรืออยากอยู่บ้าน?” หากลูกเลือกอยู่บ้านแต่ท่านต้องออกไป (และในที่สุดก็ต้องบังคับให้เขาไปด้วย) เขาก็จะเรียนรู้เพียงแค่ว่าสิ่งที่เขาเลือกนั้นไม่มีความหมายและสิ่งที่พ่อแม่เสนอให้มันไม่ได้มีความจริงจังตามนั้น

การชู้ก็ไม่ใช่วิธีการเสนอทางเลือกด้วย เช่น “ใส่เสื้อกันฝนเดี๋ยวนี้นะ ไม่งั้นจะติ/จะปล่อยให้ที่บ้านคนเดียว/จะไม่พาไปไหนๆ อีก” ทั้งหมดนี้ไม่ใช่การเสนอทางเลือก แต่เป็นคำขู่ การชู้ให้เพียงความกลัวแก่เด็กเท่านั้นเอง และมันยังเป็นการสร้างกับดักให้พ่อแม่อีกด้วย หากลูกของท่านไม่ยอมใส่เสื้อกันฝน ท่านก็จะรู้สึกว่าจะต้องทำตามคำขู่ ซึ่งก็มีแต่จะทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงไปอีก

วัย 2 ถึง 3 ปี

สถานการณ์

ลูกของท่านเริ่มดื้อและไม่ยอมนอนตอนกลางคืน เขาร้องงอแงเวลาที่ท่านเดินออกไปจากห้องนอน เวลานอนกลายเป็นเวลาของความขัดแย้งระหว่างท่านกับลูก ท่านเริ่มรู้สึกโมโหลูกที่ไม่ยอมนอน

ท่านควรทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาทางเลือกต่างๆ ต่อไปนี้แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด ด้วยเหตุผลอะไร

1. อุ้มลูกเข้าไปในห้องนอน เดินออกไปจากห้องแล้วปิดประตู
2. บอกลูกว่าเป็นเด็กไม่ดีและถ้ายังไม่นอนอีกเดี๋ยวสัตว์ประหลาดจะมาจับไปกิน
3. อาบน้ำให้ลูกด้วยน้ำอุ่นเพื่อให้ผ่อนคลาย บอกว่าตอนนี้ถึงเวลานอนแล้วและลูกจำเป็นต้องนอนเพื่อจะได้มีพลังสำหรับทำสิ่งต่างๆ ในวันรุ่งขึ้น บอกลูกว่าท่านจะอยู่ด้วยใกล้ๆ จนกว่าเขาจะหลับไป นั้งหรือนอนบนเตียงและอ่านนิทานให้ลูกฟังจนลูกง่วง ร้องเพลงกล่อมจนลูกหลับ เปิดไฟสลัวๆ ไว้ให้ลูก

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายถูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. ทิ้งลูกไว้ในห้องนอนตามลำพัง ☐
2. บอกว่าลูกเป็นเด็กไม่ดีและประเดี๋ยวสัตว์ประหลาดจะมาจับตัวไป ☐
3. อานน้ำให้ลูก อธิบายว่าถึงเวลานอนแล้ว อ่านนิทานและร้องเพลงกล่อม เปิดไฟทิ้งไว้ ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

วัย 2 ถึง 3 ปี

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่วงที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กเล็กๆ หลายคนไม่ชอบเข้านอน?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. ทิ้งลูกไว้ในห้องนอนตามลำพัง ☐
2. บอกว่าลูกเป็นเด็กไม่ดีและประเดี๋ยวสัตว์ประหลาดจะมาจับตัวไป ☐
3. ออบน้ำให้ลูก อธิบายว่าถึงเวลานอนแล้ว อ่านนิทานและร้องเพลงกล่อม เปิดไฟทิ้งไว้ ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่านวิธีให้ความอบอุ่นแก่ลูก และระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

ข้อสังเกตเกี่ยวกับความกลัวของเด็ก

เป็นเรื่องยากมากที่จะทำให้เด็กเล็กๆ มั่นใจว่าสิ่งต่างๆ ที่เขากลัวนั้นไม่มีอยู่จริง เพราะเขายังแยกไม่ได้ระหว่างความเป็นจริงกับจินตนาการ บางครั้งสิ่งที่ดีที่สุดที่จะทำให้ได้ก็คือตรวจดูในตู้เสื้อผ้าและใต้เตียงในห้องนอนของลูกเพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่มีอะไรอยู่ในนั้นจริงๆ แล้วจึงให้ความมั่นใจและคอยอยู่เป็นเพื่อนเพื่อให้ลูกคลายกังวลและหลับลงได้ด้วยความรู้สึกว่าปลอดภัยแล้ว

โปรดจำไว้ว่าคนส่วนใหญ่มีกลัวที่จะอยู่ตามลำพังในความมืดเสมอ ความกลัวเป็นปฏิกิริยาตามปกติของมนุษย์เมื่อรู้สึกว่าคุณเองไม่ปลอดภัย บางครั้งผู้ใหญ่เองก็ยังจินตนาการไปต่างๆ นานาเมื่ออยู่คนเดียวในที่มืด หากเราตระหนักถึงความกลัวของเราเอง เราก็จะเข้าใจความกลัวของเด็กได้ไม่ยาก

ในบางวัฒนธรรมเด็กจะนอนรวมกันอยู่กับพ่อแม่ ซึ่งเป็นการง่ายกว่าที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและได้รับความคุ้มครองในตอนกลางคืน

แต่ในวัฒนธรรมอื่นๆ การนอนรวมกันเป็นเรื่องไม่ปกติ ในสถานการณ์แบบนี้พ่อแม่จึงต้องใช้ความพยายามเพิ่มขึ้นอีกเป็นพิเศษที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นใจว่าตนเองจะได้รับการปกป้องจากอันตราย

สถานการณ์

ลูกของท่านชอบเล่นลูกบอลมาก เขาชอบโยนมันลงกับพื้นให้มันกระดอนขึ้นมา กลิ้งมันไปรอบๆ นั่งทับหรือขว้างมันเล่น วันหนึ่งในขณะที่ท่านกำลังอยู่ในร้านขายของ ลูกของท่านเห็นลูกบอลสีแดงสดลูกใหญ่ เขาร้องอุทานด้วยความดีใจ ความมันจากชั้นวางของแล้ววิ่งออกไปจากตรงนั้น ท่านไม่มีเงินพอที่จะซื้อลูกบอลนั้นได้ ท่านจึงวิ่งไล่ตามลูกไปและบอกเขาว่าให้เอาลูกบอลมาเก็บไว้บนชั้นอย่างเดิม ลูกของท่านร้องแงและเริ่มต้นอาละวาด

ท่านควรทำอะไรดี? ลองพิจารณาทางเลือกต่างๆ ต่อไปนี้แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุดด้วยเหตุผลอะไร

1. ฟาดลูกด้วยฝ่ามือเพื่อสอนให้ทำตัวดีๆ
2. บอกลูกว่าถ้าทำตัวแบบนี้จะไม่ใครชอบเขา
3. อธิบายให้ลูกฟังว่าท่านเข้าใจว่าเขาชอบลูกบอลมากและบอลลูกนี้ก็好玩มากทีเดียว บอกลูกว่าท่านยังไม่มีเงินพอที่จะซื้อมันได้ตอนนี้ บอกลูกว่าท่านรู้ว่าเขาเสียใจและหงุดหงิด บอกลูกว่าเราจะต้องออกไปนอกบ้านก่อนจนกว่าเขาจะรู้สึกดีขึ้น พาลูกออกไปข้างนอกแล้วอยู่กับลูกจนกว่าเขาจะสงบ คุยกับลูกถึงเรื่องความรู้สึกเศร้าและหงุดหงิด อธิบายให้ฟังว่าเราซื้อของทุกอย่างไม่ได้ถ้าเราไม่มีเงินพอ หันเหความสนใจลูกและทำสิ่งต่างๆ ต่อไปตามที่ท่านตั้งใจไว้แต่แรก

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายถูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. ติดลูกด้วยมือ

☐
2. บอกลูกว่าถ้าทำอย่างนี้จะไม่มีใครชอบเขาอีก

☐
3. เข้าใจความรู้สึกของลูก อธิบายว่าทำไมเขาจึงจะเอาลูกบอลไปไม่ได้
บอกความรู้สึกของลูก พาเขาออกไปจากสถานการณ์นั้น
อยู่ใกล้ๆ เขา หันเหความสนใจ แล้วทำอย่างอื่นๆ ต่อไปตามปกติ

☐

วัย 2 ถึง 3 ปี

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นการให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายถูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

วัย 2 ถึง 3 ปี

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กเล็กๆ จึงร้องดินอาละวาด?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. ตีลูกด้วยมือ ☐
2. บอกลูกว่าถ้าทำอย่างนี้จะไม่มีใครชอบเขาอีก ☐
3. เข้าใจความรู้สึกของลูก อธิบายว่าทำไมเขาจึงจะเอาลูกบอลไปไม่ได้
บอกความรู้สึกของลูก พาเขาออกไปจากสถานการณ์นั้น
อยู่ใกล้ๆ เขา หันเหความสนใจ แล้วทำอย่างอื่นๆ ต่อไปตามปกติ ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหน เพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

ข้อสังเกตเกี่ยวกับการร้องดินอาละวาดของเด็ก

บางครั้งพ่อแม่จะโมโหเมื่อลูกร้องดินอาละวาด อาจเป็นเพราะรู้สึกขายหน้า หรือ ไม่ก็คิดว่าพ่อแม่ควรจะต้องควบคุมพฤติกรรมของลูกให้ได้

โปรดระลึกไว้เสมอว่าความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับลูกสำคัญกว่าการมองของคนอื่นๆ มากมายนัก เมื่อลูกของท่านดินอาละวาดในที่สาธารณะ ขอให้มุ่งเน้นที่เป้าหมายระยะยาวของท่านและการให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก ขอให้พยายามมากๆ ที่จะไม่กังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร

โปรดจำไว้ด้วยการพยายามควบคุมการอาละวาดของลูกก็เหมือนกับการพยายามควบคุมพายุ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เด็กร้องดินเพราะเขาไม่เข้าใจว่าทำไมเราต้องบอกว่า “ไม่” และเพราะเขาไม่รู้ว่าจะจัดการกับความหงุดหงิดอย่างไรดี การร้องอาละวาดเป็นวิธีของเด็กที่จะบอกท่านว่าเขากำลังหงุดหงิดมากๆ หากท่านดูท่าหรือตีเขาในเวลาเช่นนี้ เขาก็มีแต่จะหงุดหงิดมากขึ้น นอกจากนั้นเขายังจะรู้สึกหวาดกลัวและรู้สึกไม่มีใครเข้าใจอีกด้วย

สิ่งที่ดีที่สุดที่ท่านจะทำได้ก็คือให้รอเวลาให้มันผ่านพ้นไป อยู่ใกล้ๆ ลูกเพื่อให้เขารู้สึกปลอดภัยในเวลาที่เขาอยู่คนเดียวให้หายเข้าไปในนั้น บางครั้งการกอดเขาไว้เบาๆ ก็จะช่วยทำให้เขารู้สึกดีขึ้นได้

เมื่อช่วงเวลาของการอาละวาดผ่านพ้นไปแล้ว ให้ท่านนั่งอยู่กับลูกและคุยกับเขาว่าเกิดอะไรขึ้น ใช้โอกาสนี้สอนลูกว่าความรู้สึกต่างๆ เป็นอย่างไร มันรุนแรงได้แค่ไหน และเรียกชื่อมันได้ว่าอย่างไรบ้าง ท่านอาจอธิบายด้วยว่าทำไมท่านจึงบอกว่า “ไม่” และท่านเข้าใจว่าทำไมเขาถึงหงุดหงิด บอกเขาว่าเวลาที่ท่านหงุดหงิดมากๆ ท่านทำอะไรเพื่อสงบใจตัวเองบ้าง และอย่าลืมบอกเขาว่าท่านรักเขาเสมอไม่ว่าในเวลาที่เขามีความสุข เศร้า หรือโมโห หลังจากนั้นก็ทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไปตามปกติ

วัย 3 ถึง 5 ปี

สถานการณ์

ลูกของท่านเปิดตู้เก็บถ้วยชามในครัวและเอาของทุกอย่างออกมา เขาวางของต่างๆ ซ้อนกันเป็นกองๆ แล้วดันให้มันทลายลง และเมื่อของตกบนพื้น บางชิ้นก็แตกหักเสียหาย

ท่านควรทำอะไรดี? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

1. เอาของเล่นไปเก็บเพื่อเป็นการลงโทษลูก
2. ใช้มือตีเพื่อลงโทษที่ทำผิด
3. ขอให้ลูกช่วยท่านเก็บของต่างๆ เข้าที่เดิม พยายามซ่อมสิ่งที่แตกหัก อธิบายให้ลูกฟังว่าเวลาที่ของบางอย่างหล่นลงบนพื้นมันอาจแตกหักเสียหายได้ และท่านไม่อยากให้มันเกิดขึ้น เอาสิ่งของที่ลูกเล่นได้โดยไม่แตกหักให้ดู และจัดห้องครัวเสียใหม่โดยเอาของที่แตกได้เก็บให้พ้นมือเด็ก และเอาของที่ไม่แตกและไม่เป็นอันตรายไว้บนชั้นล่าง

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. เาของเล่นของลูกไปเก็บ ☐
2. ตีลูกด้วยมือ ☐
3. ช่วยลูกซ่อมแซมสิ่งของ อธิบายเกี่ยวกับความเสียหายที่เกิดขึ้น
เสนอทางเลือกอื่นอย่างให้ลูก เาของที่แตกง่ายไปเก็บ
เาของที่ไม่แตกไว้ในที่ลูกจะหยิบมาเล่นได้ ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

วัย 3 ถึง 5 ปี

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่วงที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กเล็กๆ จึงชอบเล่นกับสิ่งของต่างๆ ของท่าน?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

- 1. เอาของเล่นของลูกไปเก็บ ☐
- 2. ตีลูกด้วยมือ ☐
- 3. ช่วยลูกซ่อมแซมสิ่งของ อธิบายเกี่ยวกับความเสียหายที่เกิดขึ้น
เสนอทางเลือกอื่นอย่างให้ลูก เอาของที่แตกง่ายไปเก็บ
เอาของที่ไม่แตกไว้ในที่ลูกจะหยิบมาเล่นได้ ☐

วัย 3 ถึง 5 ปี

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่านวิธีให้ความอบอุ่นแก่ลูก และระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

ข้อสังเกตเรื่องการตีลูก

บางครั้งพ่อแม่คิดว่าการใช้ฝ่ามือตีลูกที่มือ ทักัน หรือตีด้วยไม้เรียวจะเป็นการ
สั่งสอนให้ลูกได้รับบทเรียนที่สำคัญ แต่ที่จริงแล้วสิ่งที่เด็กเรียนรู้จากการลงโทษ
ทางร่างกายก็คือ

เราสื่อสารสิ่งที่สำคัญโดยการตี

การตีเป็นวิธีการกับความโกรธที่ยอมรับได้

คนที่เด็กต้องพึ่งพาให้คุ้มครองความปลอดภัยจะทำให้เขาเจ็บปวด

ลูกควรจะกลัวพ่อแม่ มากกว่าที่จะไว้วางใจให้ช่วยเหลือหรือสั่งสอนเขา

บ้านของลูกเป็นสถานที่ซึ่งไม่ปลอดภัยที่จะเรียนรู้และสำรวจ

เราจำเป็นต้องพิจารณาว่าอะไรคือสิ่งที่เราอยากสอนลูกในระยะยาว หากเรา
อยากสอนให้เขาไม่รุนแรง เราต้องแสดงให้เห็นว่าการไม่ใช้ความรุนแรงนั้น
เป็นอย่างไร หากเราต้องการสอนให้เขาปลอดภัย เราต้องอธิบายให้เขาฟังและ
แสดงให้เห็นว่าต้องทำอะไร

ลองคิดว่าเวลาที่ผู้ใหญ่ถูกตีจะมีผลอย่างไรบ้าง เมื่อเราถูกตีเราจะรู้สึกเสียหน้า
เราจะไม่อยากเอาใจคนที่ตีเรา มันทำให้เรารู้สึกเคียดแค้นและกลัว เราอาจแม้
กระทั่งอยากเอาคืน

การตีเด็กทำลายความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ไม่ได้ให้ข้อมูลที่ลูกต้องการ
เพื่อตัดสินใจ และไม่ได้ทำให้เขาเคารพนับถือเรามากขึ้น

สถานการณ์

ท่านกำลังเตรียมตัวจะไปทำงาน ลูกกำลังเล่นกับของเล่นชิ้นโปรดของเขาอยู่เงียบๆ เมื่อท่านพร้อมที่จะไปแล้ว ท่านบอกลูกว่าได้เวลาออกจากบ้านแล้ว แต่ลูกไม่ยอมหยุดเล่น ท่านบอกเขาอีกครั้ง แต่เขาก็ยังไม่ยอมเลิก

ท่านควรจะทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

1. บอกลูกว่าถ้าไม่มาเดี๋ยวนี้ท่านจะทิ้งเขาไปแล้ว
2. ใช้มือจับแล้วดึงเขาออกจากบ้านไป
3. บอกลูกว่าท่านกำลังจะไปแล้ว และทำไมจึงต้องไป ตั้งนาฬิกาจับเวลาหรือนาฬิกาปลุกให้ดังขึ้นในอีก 5 นาที บอกลูกว่าถ้านาฬิกาดังเมื่อไหร่ท่านก็จะต้องไป ดังนั้นถ้าลูกกำลังทำอะไรอยู่ก็ขอให้ทำให้เสร็จก่อน บอกให้ลูกมั่นใจว่าเมื่อกลับถึงบ้านอีกเขาก็จะได้เล่นต่อ เตือนลูกอีกครั้งเมื่อเหลือเวลาสองนาที และทำให้แข่งกันว่าใครจะใส่รองเท้าหรือเตรียมตัวพร้อมก่อน

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายถูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. ชูลูกว่าจะออกจากบ้านแล้วไม่พาเขาไปด้วย ☐
2. ดึงหรือลากตัวลูกออกจากบ้าน ☐
3. บอกลูกว่ากำลังจะไปไหนและทำไมจึงต้องไป ตั้งเวลาปลุกให้เวลาลูกอย่างเพียงพอที่จะเปลี่ยนแปลงกิจกรรม บอกให้ลูกรู้ว่าท่านเข้าใจว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ ทำให้การออกจากบ้านเป็นเรื่องสนุก ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายถูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กเล็กๆ จึงไม่ค่อยจะยอมเลิกเล่น?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. ชูลูกว่าจะออกจากบ้านแล้วไม่พาเขาไปด้วย ☐
2. ดึงหรือลากตัวลูกออกจากบ้าน ☐
3. บอกลูกว่ากำลังจะไปไหนและไม่จำเป็นต้องไป ตั้งเวลาปลุกให้เวลาลูกอย่างเพียงพอที่จะเปลี่ยนแปลงกิจกรรม บอกให้ลูกรู้ว่าท่านเข้าใจว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ ทำให้การออกจากบ้านเป็นเรื่องสนุก ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหน เพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

ข้อสังเกตเรื่องเด็กและการเปลี่ยนกิจกรรม

เราจะพบได้บ่อยที่เด็กเล็กจะมีความลำบากในการเปลี่ยนจากกิจกรรมหนึ่งไปทำอีกกิจกรรมหนึ่ง การเปลี่ยนผ่านเช่นนี้ทำให้เด็กเครียด เขาไม่รู้ว่าจะมีโอกาสกลับมาทำสิ่งเดิมต่อไปได้อีกหรือเปล่า และไม่รู้ว่าจะมีอะไรอยู่ข้างหน้า เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นเด็กก็จะเปลี่ยนกิจกรรมได้ง่ายขึ้น

ท่านจะช่วยให้เด็กเปลี่ยนกิจกรรมได้ดีขึ้นโดยการเตรียมเขาให้พร้อม บอกเขาล่วงหน้าว่าจะต้องไปเมื่อไหร่และแผนการเดินทางเป็นอย่างไร เมื่อเหลือเวลาก่อนออกจากบ้านอีก 10 นาทีก็เตือนอีกครั้งว่าอีกไม่นานจะต้องไปแล้วจะไปไหน ย้ำให้ลูกมั่นใจว่าเราจะกลับมาที่บ้านอีก (ถ้าเป็นอย่างนั้นจริงๆ) เตือนลูกอีกครั้งเมื่อเหลือเวลาอีก 5 นาที และบอกอีกว่าจะไปไหน ช่วยลูกเก็บของและเตรียมตัวให้พร้อม

จะง่ายยิ่งขึ้นถ้าท่านทำให้การออกจากบ้านกลายเป็นเกมอย่างหนึ่ง เช่น การแข่งกัน แกล้งใส่หมวกกลับหลัง หรือไม่เช่นนั้นก็หันเหความสนใจของเด็กจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ ถ้าการเปลี่ยนกิจกรรมนั้นเป็นเรื่องสนุกลูกก็จะทำได้ง่ายขึ้นอีกมาก

สถานการณ์

ท่านกำลังเตรียมอาหารเย็นและท่านรู้สึกเหนื่อย ทุกอย่างวางแผนไว้หมดแล้ว เครื่องปรุงก็พร้อมที่จะใช้ได้ทันที ลูกของท่านถามว่าขอช่วยได้ไหม ท่านอยากรีบทำอาหารเองให้เสร็จเร็วๆ จึงพยายามบอกปัดว่าไม่ต้องก็ได้ แต่ลูกก็ยืนยันว่าอยากช่วยจริงๆ

ท่านควรจะทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

1. บอกลูกว่ายังเล็กเกินไปที่จะช่วย และเดี๋ยวจะทำให้เลอะเทอะและท่านก็จะต้องเก็บกวาดอีก
2. บอกลูกว่าเขากำลังรบกวนท่าน เสียมารยาท และไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่
3. อธิบายให้ลูกฟังว่าท่านกำลังจะทำอาหารอะไร เครื่องปรุงมีอะไรบ้าง ให้เลือกงานที่เหมาะสมกับมือเล็กๆ ของลูกและแสดงให้เห็นดูวิธีทำ แล้วขอให้ลูกทำ และเสนอให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกต้องการ ขอบใจลูกที่เขาช่วย ทำอย่างเดิมอีก ถ้าลูกอยากช่วยอีก

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. บอกลูกว่ายังเล็กเกินไปที่จะช่วย ☐
2. บอกลูกว่าเขากำลังกังวลใจท่าน ☐
3. อธิบายให้ลูกฟังว่าท่านกำลังทำอะไร ทำเป็นตัวอย่างให้ดู ให้ลูกทำ
สิ่งที่เขาจะทำได้สำเร็จ ให้กำลังใจและยอมรับความพยายามของลูก ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

วัย 3 ถึง 5 ปี

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่วงที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กเล็กๆ จึงอยากช่วยผู้ใหญ่ทำสิ่งต่างๆ?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. บอกลูกว่ายิ่งเล็กเกินไปที่จะช่วย

☐
2. บอกลูกว่าเขากำลังกังวลใจท่าน

☐
3. อธิบายให้ลูกฟังว่าท่านกำลังทำอะไร ทำเป็นตัวอย่างให้ดู ให้ลูกทำสิ่งที่เขาจะทำได้สำเร็จ ให้กำลังใจและยอมรับความพยายามของลูก

☐

วัย 3 ถึง 5 ปี

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่านวิธีให้ความอบอุ่นแก่ลูก และระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

ข้อสังเกตเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์

บางครั้งพ่อแม่พยายามแก้ไขพฤติกรรมลูกโดยบอกเขาว่าเขาเป็นเด็กไม่ดี ไม่เรียบร้อย งุ่มง่าม ทำตัวไม่สมอายุ หรือไม่มีความสามารถ เวลาที่เด็กได้ยินคำวิจารณ์ทำนองนี้เขาจะรู้สึกเหมือนถูกปฏิเสธและรู้สึกเหมือนตัวเองล้มเหลว

ถ้าลูกมองตัวเองว่าเป็นคนไม่ดี เขาก็มีแนวโน้มที่จะทำสิ่งที่เราคิดว่าไม่ดีไปด้วย

ถ้าเขามองตัวเองว่าไร้ความสามารถ เขาก็จะไม่ค่อยอยากฝึกฝนทักษะใหม่ๆ ให้สำเร็จ

เด็กคือผู้เรียนรู้ เขาต้องอาศัยเราในการสะสมความรู้และทักษะ เขาต้องการการให้กำลังใจและการสนับสนุน

เด็กที่มีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองสูงจะประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า เพราะเขามีความพร้อมที่จะลงทำอะไรใหม่ๆ เขาจะมีความสุขมากกว่า เพราะเขารู้สึกดีกับความสามารถของตนเองในการจัดการกับความล้มเหลว เขามีความสัมพันธ์ที่ดีกว่ากับพ่อแม่เพราะเขารู้ว่าพ่อแม่เชื่อมั่นในตัวเขา

มีหลายสิ่งที่คุณแม่ทำได้เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของลูก เช่น

ยอมรับความพยายามของลูก แม้ว่ามันจะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม

ชื่นชมกับความต้องการที่จะช่วยเหลือของลูก

ให้กำลังใจเมื่อลูกล้มเหลวและสนับสนุนให้พยายามต่อไป

บอกลูกเสมอว่ามีหลายอย่างที่ทำให้เขาเป็นคนพิเศษ

พวกเราทุกคนล้วนต้องอาศัยการให้กำลังใจ การให้กำลังใจแทนการวิพากษ์วิจารณ์จะมีผลในการส่งเสริมพลังให้แก่ลูกเป็นอย่างมาก

สถานการณ์

ท่านกำลังทำอะไรบางอย่างอยู่ที่สนามนอกบ้าน ลูกของท่านกำลังเล่นลูกบอลอยู่ใกล้ๆ ท่านได้นั้นลูกบอลก็กลิ้งออกไปบนถนน ในขณะที่มีรถยนต์คันหนึ่งวิ่งเข้ามา ลูกของท่านวิ่งออกไปบนถนนเพื่อเก็บลูกบอล

ท่านควรจะทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

1. ใช้มือตีลูกแรงๆ เพื่อเขาจะได้รู้ว่าไม่ควรทำอย่างนั้นอีก
2. บอกลูกว่า 2 สัปดาห์ต่อไปจะไม่ให้เล่นนอกบ้านอีก
3. อธิบายให้ลูกฟังและทำให้ลูกเห็นว่าท่านกลัวเพียงใด อธิบายให้ลูกฟังว่ารถมันทำให้ลูกเจ็บได้จริงๆ ให้ลูกเอามือจับที่รถดูว่ามันแข็งขนาดไหน นิ่งกับลูกที่ข้างถนนและให้ลูกดูว่ารถวิ่งเร็วแค่ไหน ลองให้ลูกนั่งบนเบาะตรงที่นั่งคนขับเพื่อให้เขารู้ว่าคนขับมองเห็นเด็กได้ยากแค่ไหน ฝึกการหยุด มอง และฟังก่อนที่จะก้าวเท้าออกไปบนถนน

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. ใช้มือตีลูกแรงๆ เพื่อเขาจะได้รู้ว่าไม่ควรทำอย่างนั้นอีก ☐
2. บอกลูกว่า 2 สัปดาห์ต่อไปนี้จะไม่ให้เล่นนอกบ้านอีก ☐
3. อธิบายให้ลูกฟังและทำให้ลูกเห็นว่าท่านกลัวเพียงใด ☐
 อธิบายให้ลูกฟังว่ารถมันทำให้ลูกเจ็บได้จริงๆ ให้ลูกเอามือจับที่รถ
 ดูว่ามันแข็งแรงขนาดไหน นั่งกับลูกที่ข้างถนนและให้ลูกดูว่ารถวิ่งเร็วแค่ไหน
 ลองให้ลูกนั่งบนเบาะตรงที่นั่งคนขับเพื่อให้เขารู้ว่าคนขับมองเห็นเด็ก
 ได้ยากแค่ไหน ฝึกการหยุด มอง และฟังก่อนที่จะก้าวเท้าออกไปบนถนน

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นการให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายถูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กเล็กๆ จึงวิ่งออกไปที่ถนน?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีการจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. ใช้มือตีลูกแรงๆ เพื่อเขาจะได้รู้ว่าไม่ควรทำอย่างนั้นอีก ☐
2. บอกลูกว่า 2 สัปดาห์ต่อไปนี้จะไม่ให้เล่นนอกบ้านอีก ☐
3. อธิบายให้ลูกฟังและทำให้ลูกเห็นว่าท่านกลัวเพียงใด ☐
 อธิบายให้ลูกฟังว่ารถมันทำให้ลูกเจ็บได้จริงๆ ให้ลูกเอามือจับที่รถ
 ดูว่ามันแข็งขนาดไหน นั่งกับลูกที่ข้างถนนและให้ลูกดูว่ารถวิ่งเร็วแค่ไหน
 ลองให้ลูกนั่งบนเบาะตรงที่นั่งคนขับเพื่อให้เขารู้ว่าคนขับมองเห็นเด็ก
 ได้ยากแค่ไหน ฝึกการหยุด มอง และฟังก่อนที่จะก้าวเท้าออกไปบนถนน

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหน เพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

วัย 5 ถึง 9 ปี

สถานการณ์

ลูกของท่านไปโรงเรียนได้ประมาณ 4 เดือนแล้ว ท่านได้รับจดหมายจากครูของลูก ซึ่งรายงานว่าลูกกำลังมีปัญหาเพราะเขานั่งนิ่งๆ ไม่เป็น คอยกับเด็กคนอื่นๆ บ่อยมาก และใช้เวลานานกว่าจะทำงานเสร็จ

ท่านควรจะทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

- 1. บอกครูว่าให้ใช้มือตีลูกได้เมื่อเขาทำตัวไม่ดี
- 2. อธิบายให้ลูกฟังว่าทำไมเขาจึงมีปัญหากับครู บอกลูกว่าท่านรักเขาและอยากช่วยให้เขาสนใจการเรียนให้ดีกว่านี้ ถามเขาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่โรงเรียน และฟังเรื่องราวจากปากของเขาบ้าง ค้นหาว่ามีอะไรเกิดขึ้นที่โรงเรียนที่รบกวนหรือทำให้เขาเสียสมาธิหรือเปล่า
- 3. อธิบายให้ลูกฟังว่าการตั้งใจเรียนที่โรงเรียนนั้นสำคัญอย่างไร บอกลูกว่าท่านเข้าใจว่าบางครั้งมันยากที่จะทำอย่างนี้ ขอฟังความคิดเห็นของเขาว่ามีทางออกอย่างไรบ้าง พบกับครูของลูกเพื่อช่วยกันวางแผนว่าจะปรับสภาพห้องเรียนให้เหมาะกับสภาพพื้นฐานทางอารมณ์ของลูกได้อย่างไรบ้าง

วัย 5 ถึง 9 ปี

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. บอกให้ครูใช้มือดีลูกได้ ☐
2. อธิบายให้ลูกฟังและรับฟังมุมมองของลูกด้วย ☐
3. อธิบาย ทำความเข้าใจ ฟังความเห็นจากลูก พบกับครู เพื่อพูดคุยหาทางแก้ปัญหา ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะทำให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กเล็กๆ จึงมีความลำบากในการตั้งใจเรียนที่โรงเรียน?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. บอกให้ครูใช้มือตีลูกได้

☐
2. อธิบายให้ลูกฟังและรับฟังมุมมองของลูกด้วย

☐
3. อธิบาย ทำความเข้าใจ ฟังความเห็นจากลูก พบกับครู เพื่อพูดคุยหาทางแก้ปัญหา

☐

วัย 5 ถึง 9 ปี

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่านวิธีให้ความอบอุ่นแก่ลูก และระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 2 และ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

เด็กมีสิทธิที่จะได้รับการสร้างเสริมวินัยที่โรงเรียน
ด้วยวิธีซึ่งเคารพต่อศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของเขา

มาตรา 28

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

สถานการณ์

ลูกของท่านกำลังเล่นตุ๊กตารูปสัตว์อยู่กับเพื่อนคนหนึ่ง มีตุ๊กต้าม้าอยู่ตัวเดียว และทั้งสองคนอยากได้มัน เมื่อเพื่อนของลูกหยิบมันไป ลูกของท่านชกเขาและแย่งเอาตุ๊กต้าม้าตัวนั้นคืน

ท่านควรจะทำอย่างไร? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

1. เก็บของเล่นทุกอย่างให้หมด แล้วบอกเด็กทั้งสองคนว่าถ้าเล่นกันดีๆ ไม่ได้ก็ไม่ต้องเล่นเลย ส่งเด็กอีกคนหนึ่งกลับบ้าน
2. บอกลูกของท่านว่าในครอบครัวของเราไม่อนุญาตให้ชกกัน อธิบายให้ลูกฟังว่าการชกนั้นทำให้คนอื่นเจ็บ แสดงวิธีการขออย่างสุภาพให้ลูกดู แสดงให้ลูกดูว่าจะหาทางเลือกอื่นอย่างไรถ้าการขอร้องถูกปฏิเสธ ลองให้ลูกขอตุ๊กต้าม้าอย่างสุภาพให้ดู แสดงความชื่นชมกับความพยายามของลูกที่จะเรียนรู้ทักษะทางสังคมอันนี้
3. ตีลูกด้วยฝ่ามือเพื่อให้รู้ว่าเวลาลูกตีบ้างจะรู้สึกละอย่างไร

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. เก็บของเล่นทุกอย่างให้หมด แล้วส่งเด็กอีกคนหนึ่งกลับบ้าน ☐
2. บอกกฎให้ลูกฟัง แสดงตัวอย่างการใช้ทักษะสังคม ให้ลูกฝึกทำ ☐
3. ตีลูกด้วยมือ ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่วงที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กเล็กๆ บางครั้งจึงชกต่อยเด็กอีกคนหนึ่ง?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. เอาของเล่นไปเก็บแล้วส่งเด็กอีกคนกลับบ้าน

☐
2. บอกกฏให้ลูกฟัง แสดงตัวอย่างการใช้ทักษะสังคม ให้ลูกฝึกทำ

☐
3. ตีลูกด้วยมือ

☐

วัย 5 ถึง 9 ปี

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่านวิธีให้ความอบอุ่นแก่ลูก และระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 2 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

วัย 10 ถึง 13 ปี

สถานการณ์

ลูกของท่านกลับมาจากโรงเรียนด้วยอารมณ์ที่ไม่ดีอย่างยิ่ง เขาไม่อยากพูดกับท่านและเวลาที่พูดก็จะมีน้ำเสียงโกรธเจืออยู่

ท่านควรจะทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

1. ล้างให้เข้าห้องไปนอนโดยไม่ต้องกินอาหารเย็น
2. ตบหน้าเพื่อสอนให้รู้ว่าไม่ควรทำตัวไม่มีมารยาท
3. บอกลูกว่าท่านมองเห็นว่าลูกมีเรื่องไม่สบายใจ บอกให้ลูกรู้ว่าท่านยินดีรับฟังและจะพยายามช่วยเมื่อลูกพร้อมที่จะคุยด้วย ถ้าลูกพูดกับท่าน ท่านก็จะฟังอย่างตั้งใจ และช่วยให้ลูกหาทางแก้ปัญหา เมื่อลูกรู้สึกดีขึ้นก็อธิบายให้ลูกฟังว่า การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยการให้เกียรติเป็นเรื่องสำคัญ แม้ในเวลาที่เราไม่พอใจทำเป็นแบบอย่างให้ลูกดู

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. ล้างให้เข้าห้องไปนอนโดยไม่ต้องกินอาหารเย็น ☐
2. ตบหน้าลูก ☐
3. ยอมรับและอดทนต่ออารมณ์ของลูก ตั้งใจฟัง ให้กำลังใจ
อธิบายถึงความสำคัญของการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างให้เกียรติ ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมได้ระยะก่อนวัยรุ่นจึงมีผลกระทบเสีย?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. ลังให้เข้าห้องนอนโดยไม่ต้องกินอาหารเย็น ☐
2. ตบหน้าลูก ☐
3. ยอมรับและอดทนต่ออารมณ์ของลูก ตั้งใจฟัง ให้กำลังใจ
อธิบายถึงความสำคัญของการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างให้เกียรติ ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่านวิธีให้ความอบอุ่นแก่ลูก และระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

ข้อสังเกตเกี่ยวกับความโกรธของเด็ก

งานสำคัญอย่างหนึ่งของวัยเด็กก็คือการเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์และการแสดงออก ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากเพราะบางครั้งอารมณ์ทำให้เราคิดอะไรไม่ชัดเจน อารมณ์ทำให้เราทำอะไรแบบหุนหันพลุนิดในสิ่งที่ตามปกติจะไม่กล้าพูดหรือทำสิ่งที่ตามปกติจะไม่กล้าทำ

สำหรับเด็ก การที่จะเข้าใจเรื่องอารมณ์ จัดการกับมัน และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ได้เป็นงานที่ไม่ง่ายเลย

บางครั้งอารมณ์ของเด็กอาจท่วมท้นเกินกว่าที่เขาจะควบคุมมันได้ เช่นเดียวกับการร้องดินอาละวาดในวัยเด็กเล็ก การระเบิดอารมณ์ก็อาจเกิดขึ้นได้ในวัยกลางของความเป็นเด็กนี้ หรือไม่เช่นนั้นเขาก็อาจเพียงนั่งเงียบ ไม่กล้าหรือไม่สามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้

ในช่วงเวลาเช่นนี้ เด็กควรจะรู้ว่าเขาปลอดภัยและมีคนที่รัก หากท่านไม่อาจพูดคุยอย่างสงบกับลูกได้ในเวลาที่เขาโกรธสิ่งที่ดีที่สุดก็คือให้อยู่ไม่ไกลจากเขานักบอกให้เขารู้จากการกระทำของท่านว่าท่านจะอยู่ตรงนั้นหากเขาต้องการท่าน

เมื่อพายุผ่านพ้นไปแล้ว ท่านก็อาจพูดคุยกับลูกถึงเรื่องที่ไม่สบายใจได้ และโดยการวางตัวให้สงบเยือกเย็น ท่านก็จะได้ทำตัวอย่างให้ลูกดูว่าจะแสดงอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ได้อย่างไร ท่านยังอาจแสดงให้เห็นวิธีต่างๆ ในการแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุให้อารมณ์เสียอย่างรุนแรงนี้ด้วย

โปรดจำไว้เสมอว่าพายุอารมณ์นั้นในที่สุดก็จะพัดผ่านไปและแต่ละครั้งก็จะเป็นโอกาสที่ท่านจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกของท่านได้

สถานการณ์

ลูกของท่านใช้เวลาไปกับการเล่นวิดีโอเกมมาก ทุกวันท่านจะต้องทะเลาะกับเขาเพื่อให้ปิดเกมและทำการบ้านให้เสร็จ ท่านกังวลใจว่าเขาว่า “ติด” เกมเสียแล้วและเขาจะหมดความสนใจกับเรื่องอื่นทุกอย่าง

ท่านควรจะทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

1. ดึงปลั๊กเครื่องเล่นเกมออก แล้วบอกเขาว่าถ้าไม่ได้คะแนนสูงสุดในห้องเรียนเขาจะไม่มีวันได้เล่นเกมอีก
2. ทำให้ลูกเห็นความห่วงใยโดยการแสดงความโกรธและขู่ว่าจะเอาหนังสือเรียนไปทิ้งให้หมดถ้าเขาไม่สนใจการเรียนอีกแล้ว
3. หาเวลาเงียบๆ เพื่อคุยกับลูก ยอมรับว่าเขาสนุกกับการเล่นเกม อธิบายว่าทำไมท่านจึงไม่สบายใจที่เขาใช้เวลาของมันมาก เชิญชวนให้เขาช่วยท่านตั้งกฎว่าเขาควรเล่นเกมอะไรบ้าง และจะเล่นได้นานเท่าไรในแต่ละวัน พยายามตกลงกันให้ได้ว่ากฎเกณฑ์แบบใดที่ทั้งสองฝ่ายคิดว่ายุติธรรมดี ตัดระเบียบนี้ไว้ข้างเครื่องเล่นเกม แสดงความชื่นชมต่อลูกในความพยายามของเขาที่จะปฏิบัติตาม

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายถูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. ดึงปลั๊กเครื่องเล่นเกมออก แล้วบอกเขาว่าถ้าไม่ได้คะแนนสูงสุด
ในห้องเรียนเขาจะไม่มีวันได้เล่นเกมอีก

☐
2. แสดงความโกรธและข่มขู่ลูก

☐
3. ยอมรับความสนใจเกมของลูก อธิบายถึงความกังวลของท่าน
กำหนดกฎระเบียบการเล่นกับลูก ชื่นชมกับความพยายามของเขา

☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายถูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมได้ระยะก่อนวัยรุ่นจึงชอบเล่นวิดีโอเกม?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. ดึงปลั๊กเครื่องเล่นเกมออก แล้วบอกเขาว่าถ้าไม่ได้คะแนนสูงสุด
ในห้องเรียนเขาจะไม่มีวันได้เล่นเกมอีก ☐
2. แสดงความโกรธและข่มขู่ลูก ☐
3. ยอมรับความสนใจเกมของลูก อธิบายถึงความกังวลของท่าน
กำหนดกฎระเบียบการเล่นกับลูก ชื่นชมกับความพยายามของเขา ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหน เพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

สถานการณ์

ลูกของท่านสนิทกับเด็กอีกคนหนึ่งซึ่งเป็นคนที่รู้ “คำหยาบ” มาก ท่านเคยได้ยินเด็กคนนี้ใช้คำพูดที่ท่านไม่ยอมให้ลูกของท่านใช้เลย แล้ววันหนึ่งท่านก็ได้ยินลูกของท่านพูดคำประเภทนี้ ท่านรู้สึกไม่พอใจมาก ท่านเกรงว่าลูกของท่านจะทิ้งสิ่งที่ท่านพยายามสอนให้เขาหมด

ท่านควรจะทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

1. ใช้โอกาสนี้พูดกับเขาอย่างสงบเกี่ยวกับความกดดันจากกลุ่มเพื่อน ผลของพฤติกรรมของเขาต่อคนอื่นๆ และความสำคัญของการตัดสินใจด้วยตัวเอง
2. จับเขามาล้างปากด้วยสบู่เพื่อสอนเขาว่าไม่ควรใช้คำพูดแบบนี้อีก และให้แสดงความเคารพต่อท่าน
3. บังคับให้เขาอยู่บ้านทุกวันหลังเลิกเรียนติดต่อกันหนึ่งเดือน และบอกเขาว่า จะเล่นกับเพื่อนคนนั้นไม่ได้อีกเด็ดขาด

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายถูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

- 1. พูดกับเขาเกี่ยวกับความกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการตัดสินใจ ☐
- 2. ล้างปากเขาด้วยสบู่ ☐
- 3. บังคับให้เขาอยู่แต่ในบ้านและห้ามคบเพื่อนคนอื่นอีก ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายถูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมได้ระยะก่อนวัยรุ่นจึงชอบใช้คำหยาบ?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

คราวนี้ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายถูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. พุดกับเขาเกี่ยวกับความกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการตัดสินใจ ☐
2. ถ้างปากเขาด้วยสติ ☐
3. บังคับให้เขาอยู่แต่ในบ้านและห้ามคบเพื่อนคนอื่นอีก ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหน เพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 1 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!



วัย 14 ถึง 18 ปี

สถานการณ์

ตามปกติลูกของท่านจะแต่งตัวและตัดผมเรียบร้อยเสมอ เขาเข้ากับเพื่อนๆ และคนในชุมชนได้ดี แต่อยู่มาวันหนึ่งท่านก็สังเกตเห็นว่าเขามีห่วงที่คออันหนึ่ง ทำผมชี้แหลมขึ้น ข้างบนและใส่เสื้อยืดที่มีถ้อยคำไม่สุภาพติดกลางอกเสื้อ

ท่านควรจะทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

1. อธิบายให้ลูกฟังว่าทำไมท่านจึงไม่สบายใจ ตัดสินใจว่าการเปลี่ยนแปลงของลูกอันไหนที่ท่านรับได้ และอธิบายว่าทำไมบางอย่างท่านจึงยอมรับไม่ได้
ถามความเห็นของลูก ตกลงกับลูกว่าท่านจะยอมรับส่วนไหน และส่วนไหนที่ท่านอยากให้เขาเคารพความรู้สึกของท่านบ้าง
2. บอกลูกว่าเขาดูเหมือนตัวประหลาด และท่านจะไม่ยอมให้เขาออกจากบ้านอีกสองสัปดาห์ต่อไปนี้
3. จับเขานั่งลง กล่อมผมเขาและเอาห่วงที่คอออก โยนลงในโถส้วมแล้วกดน้ำทิ้งไป

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. อธิบายความรู้สึกของท่านให้ลูกฟัง แล้วต่อรองหาทางประนีประนอมกัน ☐
2. ห้ามลูกออกจากบ้าน ☐
3. กลับนอนหลับและเอาหัวงอที่คิ้วโยนลงในโถส้วม ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่วงที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กวัยรุ่นจึงเปลี่ยนทรงผมและการแต่งตัว?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

- 1. อธิบายความรู้สึกของท่านให้ลูกฟัง แล้วต่อรองหาทางประนีประนอมกัน ☐
- 2. ห้ามลูกออกจากบ้าน ☐
- 3. กลั่นผมเขาและเอาห่วงที่คิ้วโยนลงในโถส้วม ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 1 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

เด็กมีสิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองจากการปฏิบัติหรือ
การลงโทษที่เหยียดหยามศักดิ์ศรี

มาตรา 37

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

สถานการณ์

ท่านมีลูกอยู่ว่าลูกชายอายุ 14 ของท่านจะต้องตรงดิ่งกลับบ้านหลังเลิกเรียนทุกวัน ลูกของท่านปฏิบัติตามข้อตกลงนี้ตลอดมาแม้ว่าท่านจะยังกลับมาไม่ถึงบ้านในเวลานั้นก็ตาม แต่วันหนึ่งเพื่อนคนหนึ่งได้ชวนให้เขาแวะไปที่บ้านเพื่อนก่อนและเขาก็ไปกับเพื่อนคนนั้น บังเอิญวันนั้นท่านกลับบ้านเร็วและพบว่าลูกไม่อยู่ ท่านกังวลใจจนนั่งไม่ติด หลังจากนั้นไม่นานลูกก็กลับเข้าบ้านมา

ท่านควรจะทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

1. บอกลูกว่าต่อไปนี่ท่านจะไม่ไว้ใจเขาอีกแล้ว ตั้งกฎใหม่ว่าทุกวัน เมื่อเขากลับถึงบ้าน เขาจะต้องโทรบอกท่าน บอกเขาว่าเดือนหน้าทั้งเดือน เขาจะไม่มีสิทธิออกจากบ้านในวันสุดสัปดาห์
2. ขอให้เขาอธิบายว่าทำไมจึงทำผิดกฎ ฟังเหตุผลของเขา พิจารณาว่ากฎที่ท่านตั้งไว้นั้นยุติธรรมดีสำหรับเด็กวัยนี้หรือไม่ ให้เขามีส่วนร่วมในการกำหนดกฎใหม่ที่ยุติธรรมและช่วยให้เขาปลอดภัยด้วย
3. เขียนเขาด้วยไม้เรียวเพื่อเป็นการลงโทษที่ไม่เคารพกฎของท่าน

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. บอกลูกว่าต่อไปนี้ท่านจะไม่ไวใจเขาอีกแล้ว ออกกฎหมายที่เข้มงวดกว่าเดิมและกักตัวไว้ที่บ้านเพื่อเป็นการลงโทษ ☐
2. รับฟังมุมมองของลูก ประเมินกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้เสียใหม่ และให้ลูกช่วยท่านคิดกฎหมายที่ทั้งสองฝ่ายยอมรับได้ ☐
3. เขียนลูก ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กวัยรุ่นจึงละเมิดกฎเกณฑ์?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. บอกลูกว่าต่อไปนี่ท่านจะไม่ไว้ใจเขาอีกแล้ว ออกกฎใหม่ที่เข้มงวดกว่าเดิมและกักตัวไว้ที่บ้านเพื่อเป็นการลงโทษ ☐
2. รับฟังมุมมองของลูก ประเมินกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้เสียใหม่ และให้ลูกช่วยท่านคิดกฎใหม่ที่ทั้งสองฝ่ายยอมรับได้ ☐
3. ฝึนลูก ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 2 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

สถานการณ์

ลูกสาวอายุ 15 ของท่านมีแฟนซึ่งเพิ่งได้ใบขับขี่รถยนต์เมื่อไม่นานนี้ ท่านได้บอกลูกแล้วว่าไม่ให้ขับรถไปไหนกับแฟนคนนี้ วันหนึ่งเขาชวนให้ลูกท่านนั่งรถไปชายทะเลกับเขา ลูกบอกท่านว่าจะไปบ้านเพื่อนเพื่อทำงานโครงการส่งโรงเรียน แต่ที่จริงลูกก็แอบนั่งรถไปเที่ยวชายหาดและอยู่กับแฟนที่นั่นตลอดบ่าย ท่านมาทราบทีหลังว่าลูกโกหก

ท่านควรจะทำอย่างไรดี? ลองพิจารณาคำตอบต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วตัดสินใจว่าอันไหนดีที่สุด เพราะอะไร

1. บอกลูกว่าท่านรู้สึกเหมือนถูกทรยศ และต่อไปท่านจะไม่ไว้วางใจเธออีกแล้ว บอกลูกว่าห้ามคบกับแฟนคนนี้อีกเพราะเขาจะพาเธอไปในทางเสื่อมเสีย
2. บอกลูกว่าการโกหกพ่อแม่เป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่ลูกจะทำได้ และต่อไปนี้ความสัมพันธ์ของท่านกับเขาจะไม่มีวันเหมือนเดิมอีก สั่งให้ลูกเข้าห้องนอนไปและห้ามออกจากบ้านเป็นเวลาสองเดือน
3. บอกลูกว่าความปลอดภัยจากอันตรายเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในโลกสำหรับท่าน อธิบายให้ลูกฟังว่ากฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ท่านตั้งขึ้นมาล้วนมาจากความรักและความห่วงใยที่ท่านมีต่อลูกทั้งสิ้น บอกลูกว่าหากเป็นเรื่องความปลอดภัยแล้วท่านจะผ่อนปรนไม่ได้ ถามลูกว่าทำไมถึงทำผิดกฎและโกหกท่าน ฟังคำอธิบายและพยายามเข้าใจเหตุผลของลูก ช่วยกันคิดกับลูกว่า จะมีวิธีอะไรบ้างที่จะช่วยตอบสนองความต้องการเป็นอิสระของลูก แต่ในขณะเดียวกันก็รับประกันความปลอดภัยให้ลูกด้วย พูดกับแฟนของลูกและอธิบายกฎเกณฑ์และเหตุผลของท่านให้เขาฟัง ขอให้เขารับปากว่า จะไม่พยายามเชิญชวนให้ลูกสาวท่านนั่งรถไปกับเขาอีก

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. บอกลูกว่าเขาไวใจไม่ได้ บังคับให้เลิกกับแฟน ☐
2. บอกลูกว่าเขาได้ทำสิ่งที่เลวร้ายที่สุด สั่งให้เข้าห้องนอนและห้ามออกจากบ้าน ☐
3. อธิบายเหตุผลว่าทำไมต้องมีกฎเกณฑ์ที่ท่านตั้งไว้ ฟังเหตุผลของลูกว่าทำไมจึงไม่เชื่อฟังและโกหก ยืนยันในกฎของท่าน หาวิธีที่จะให้ลูกรู้สึกว่าเป็นอิสระในลักษณะที่ปลอดภัย พุดกับแฟนของลูก ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กวัยรุ่นจึงจะเกิดกฎเกณฑ์และบางครั้งโกหก?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. บอกลูกว่าเขาไวใจไม่ได้ บังคับให้เลิกกับแฟน ☐
2. บอกลูกว่าเขาได้ทำสิ่งที่เลวร้ายที่สุด สั่งให้เข้าห้องนอนและห้ามออกจากบ้าน ☐
3. อธิบายเหตุผลว่าทำไมต้องมีกฎเกณฑ์ที่ท่านตั้งไว้ ฟังเหตุผลของลูกว่าทำไมจึงไม่เชื่อฟังและโกหก ยืนยันในกฎของท่าน หาวิธีที่จะให้ลูกรู้สึกว่าเป็นอิสระในลักษณะที่ปลอดภัย พุดกับแฟนของลูก ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

สถานการณ์

ท่านได้บอกลูกสาวอายุ 17 ของท่านแล้ว ว่าเขาจะต้องกลับถึงบ้านก่อนสี่ทุ่มในคืนวันสุดสัปดาห์ ตอนนี้คืนวันเสาร์สี่ทุ่มครึ่งแล้ว ลูกยังกลับไม่ถึงบ้านเลย

ท่านกังวลใจเป็นอย่างยิ่งเพราะทราบว่าลูกไปงานปาร์ตี้กับเพื่อนซึ่งเพิ่งขับรถเป็นได้ไม่นานนัก ท่านทราบด้วยว่ามีวัยรุ่นคนอื่นๆ ในงานนี้อีกที่ท่านไม่รู้จำมาก่อน และท่านสงสัยว่าจะมีการดื่มสุรากันในงานนี้ด้วย

ท่านควรจะทำอย่างไรดีเมื่อลูกสาวเดินเข้าประตูมา? ลองพิจารณาทางเลือกต่อไปนี้แล้วตัดสินใจว่าข้อไหนจะดีที่สุด เพราะอะไร

1. ห้ามลูกไม่ให้ออกจากบ้านหนึ่งเดือน และบอกว่าถ้าทำอย่างนี้อีกจะลิดคอประตูและไม่ให้เข้าบ้าน
2. ตบหน้าเพื่อสอนให้รู้ว่าท่านจะไม่ทนกับพฤติกรรมที่ขาดความเคารพท่านแบบนี้
3. บอกลูกให้รู้ว่าท่านกังวลใจขนาดไหน อธิบายให้ลูกฟังว่าเวลาที่ท่านคิดว่าคนที่ท่านรักตกอยู่ในอันตรายท่านรู้สึกอย่างไร อธิบายความเสี่ยงของลูกถามลูกว่าจะทำอย่างไรบ้างเพื่อให้มั่นใจว่าจะปลอดภัยและกลับบ้านได้ตรงเวลา คิดกฎขึ้นมาสักชุดหนึ่งที่ทั้งลูกและท่านยอมรับได้ บอกลูกว่าท่านจะยอมให้ลูกออกจากบ้านได้ตั้งขึ้นหลังจากที่ลูกปฏิบัติตามกฎที่ตกลงกันใหม่นี้ติดต่อกันสองเดือนแล้วเท่านั้น

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายลูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. ลงโทษลูกโดยไม่ให้ออกไปเที่ยวอีกและพูดว่าถ้ากลับดึกครั้งต่อไป
จะไม่ให้เข้าบ้าน ☐
2. ตบหน้าลูก ☐
3. อธิบายว่าสิ่งที่ลูกทำมีผลต่อท่านอย่างไร และลูกมีความเสี่ยงอะไรบ้าง
ที่กลับบ้านดึก ให้ลูกมีส่วนร่วมในการตั้งกฎใหม่ ให้เสรีภาพแก่ลูก
มากขึ้นถ้าเขาทำตามกฎได้อย่างมีความรับผิดชอบ ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายลูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กวัยรุ่นจึงทำอะไรที่เสี่ยงอันตรายและละเมิดกฎเกณฑ์?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. ลงโทษลูกโดยไม่ให้ออกไปเที่ยวอีกและขู่ว่าถ้ากลับดึกครั้งต่อไปจะไม่ให้เข้าบ้าน

☐
2. ตบหน้าลูก

☐
3. อธิบายว่าสิ่งที่ลูกทำมีผลต่อท่านอย่างไร และลูกมีความเสี่ยงอะไรบ้างที่กลับบ้านดึก ให้ลูกมีส่วนร่วมในการตั้งกฎใหม่ ให้เสรีภาพแก่ลูกมากขึ้นถ้าเขาทำตามกฎได้อย่างมีความรับผิดชอบ

☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหนเพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

ถ้าท่านเลือกวิธีที่ 3 ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว!

เด็กมีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่มีผลกระทบต่อตัวเขา

มาตรา 12

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

แล้วสถานการณ์อื่นๆ ล่ะ?

คู่มือเล่มนี้ได้ให้ตัวอย่างจำนวนหนึ่งสำหรับสถานการณ์ที่ท้าทายพ่อแม่ในการดูแลลูกแต่ละ ย่อมมีสถานการณ์อื่นๆ อีกมากมายที่นำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัว

หน้าต่อไปนี้ท่านสามารถนำมาใช้เพื่อช่วยเป็นแนวทางในกระบวนการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ค่อนข้างท้าทายท่านได้

ท่านเพียงแค่เขียนบรรยายสถานการณ์แต่ละอย่างและทำไปตามขั้นตอนที่ให้ไว้ เมื่อถึงตอนท้ายท่านก็จะพบวิธีคิดใหม่ๆ ว่าจัดการกับสถานการณ์เหล่านั้นได้อย่างไร

สถานการณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านควรจะทำอย่างไรเมื่อ

โปรดเขียนวิธีจัดการที่เป็นไปได้ 3 วิธี

1.
-
-
2.
-
-
3.
-
-

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายถูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1.

☐
2.

☐
3.

☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นการให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายถูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กในวัยนี้จึงมีพฤติกรรมแบบนี้?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. ☐
2. ☐
3. ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหน เพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

สถานการณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านควรจะทำอย่างไรเมื่อ

โปรดเขียนวิธีจัดการที่เป็นไปได้ 3 วิธี

1.

.....

.....
2.

.....

.....
3.

.....

.....

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายถูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. ☐
2. ☐
3. ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายถูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กในวัยนี้จึงมีพฤติกรรมแบบนี้?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. ☐
2. ☐
3. ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหน เพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

สถานการณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านควรจะทำอย่างไรเมื่อ

โปรดเขียนวิธีจัดการที่เป็นไปได้ 3 วิธี

1.
-
-
2.
-
-
3.
-
-

ขั้นที่ 1 – คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน

อะไรคือเป้าหมายระยะยาวบางข้อของท่านที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นี้?

.....

.....

.....

.....

.....

โปรดใส่เครื่องหมายถูกในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับข้อที่ท่านคิดว่าจะนำท่านไปสู่เป้าหมายระยะยาวของท่านได้

1. ☐
2. ☐
3. ☐

ขั้นที่ 2 – มุ่งเน้นที่การให้ความอบอุ่นและแนวทาง

ลองเปรียบเทียบแต่ละคำตอบกับสิ่งที่เราทราบเกี่ยวกับการให้ความอบอุ่น โปรดเขียนเครื่องหมายถูกเพื่อแสดงว่าทางเลือกในการปฏิบัติต่อลูกแต่ละข้อน่าจะให้สิ่งต่อไปนี้หรือไม่

	1	2	3
ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักโดยไม่มีเงื่อนไข	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความรักและห่วงใย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
คำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความละเอียดอ่อนต่อความต้องการของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
แสดงความเข้าใจถึงความรู้สึกของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คราวนี้ให้ลองเปรียบเทียบทางเลือกแต่ละอย่างในการจัดการสถานการณ์กับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับการให้แนวทางโดยการเขียนเครื่องหมายลูกลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านดังต่อไปนี้

	1	2	3
ให้แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
บอกให้ลูกรู้ชัดเจนว่าท่านคาดหวังอะไร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ให้คำอธิบายที่ชัดเจนแก่ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนการเรียนรู้ของลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สนับสนุนให้ลูกคิดอย่างเป็นอิสระ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
สอนทักษะการแก้ไขข้อขัดแย้งให้ลูก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ขั้นที่ 3 – พิจารณาถึงวิธีคิดและความรู้สึกของเด็ก

ทำไมเด็กในวัยนี้จึงมีพฤติกรรมแบบนี้?

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 – การแก้ปัญหา

ขอให้ท่านลองเปรียบเทียบวิธีจัดการกับปัญหากับสิ่งที่ท่านทราบเกี่ยวกับระดับพัฒนาการของเด็กวัยนี้ โปรดเขียนเครื่องหมายลูกลงในกล่องสี่เหลี่ยมสำหรับข้อที่น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของลูกท่านมากที่สุด

1. ☐
2. ☐
3. ☐

ขั้นที่ 5 – การจัดการสถานการณ์โดยใช้การสร้างวินัยเชิงบวก

ตอนนี้ท่านได้คิดถึงเป้าหมายระยะยาวของท่าน วิธีให้ความอบอุ่นและให้แนวทางแก่ลูก และคำนึงถึงระดับพัฒนาการของลูกแล้ว ท่านคิดว่าท่านควรเลือกวิธีการในข้อไหน เพื่อจัดการกับสถานการณ์นี้?

.....

คู่มือเล่มนี้ได้นำเสนอหลักการของการเสริมสร้างวินัยเชิงบวก – โดยเน้นที่เป้าหมายระยะยาว การให้ความอบอุ่น การให้แนวทาง ความเข้าใจวิธีคิดและความรู้สึกของลูกท่าน และการแก้ปัญหา

ท่านได้ฝึกหัดการนำหลักการเหล่านี้ไปใช้ในสถานการณ์ท้าทายที่พบได้บ่อยในเด็กวัยต่างๆ การฝึกหัดเช่นนี้จะช่วยให้คุณพบทางออกสำหรับสถานการณ์ท้าทายที่หลากหลายรูปแบบได้

แต่ละคนจะเป็นเรื่องยากกว่าที่จะคิดอะไรได้ชัดเจนเมื่อท่านกำลังมีอารมณ์รุนแรง เมื่อท่านรู้สึกว่าการโกรธกำลังพลุ่งขึ้นมาขอให้หายใจลึกๆ สักครั้งหนึ่ง หลับตา แล้วคิดถึงสิ่งต่อไปนี้

1. เป้าหมายระยะยาวของท่าน
2. ความสำคัญของการให้ความอบอุ่นและการให้แนวทาง
3. ระดับพัฒนาการของลูกของท่าน

แล้วใช้เวลาสักครู่หนึ่งเพื่อคิดหาวิธีการจัดการกับสถานการณ์ที่จะนำท่านไปสู่เป้าหมายและคำนึงถึงความต้องการของลูกด้วย

ด้วยวิธีนี้ท่านก็จะสอนลูกว่าควรจัดการกับความหงุดหงิดรำคาญ ความขัดแย้ง และความโกรธ ได้อย่างไร ท่านจะให้ทักษะแก่ลูกที่จำเป็นต้องใช้ในการมีชีวิตอยู่โดยปราศจากความรุนแรง ท่านจะสร้างความรู้สึกนับถือตนเองให้ลูก และท่านก็จะได้รับความนับถือจากลูกด้วยเช่นกัน

ไม่มีพ่อแม่คนไหนที่สมบูรณ์แบบเพียบพร้อม เราทุกคนล้วนเคยทำผิด แต่เราจำเป็นต้องเรียนรู้จากความผิดพลาดเหล่านั้นและทำให้ดีขึ้นกว่าเดิมในครั้งต่อไป

ขอให้ท่านเพลิดเพลินกับการเดินทางเพื่อเสริมสร้างวินัยเชิงบวกต่อไป

ในการทำทุกอย่างที่เกี่ยวกับเด็ก
ควรถือเอาผลประโยชน์สูงสุดของเด็ก เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการพิจารณา

มาตรา 3

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

เกี่ยวกับผู้เขียน



ดร. โจน อี. เดอร์แรนธ์ เป็นนักจิตวิทยาคลินิกเด็ก และรองศาสตราจารย์ในสาขาวิชาสังคมศาสตร์ครอบครัว ณ มหาวิทยาลัยแมนนิโทบา จังหวัดวินนิเปก ประเทศแคนาดา ได้เคยทำงานกับเด็กและครอบครัวจำนวนมาก เพื่อช่วยให้พวกเขาพบทางออกที่สร้าง สรรค์สำหรับความขัดแย้งที่ประสพ

ดร. โจน ทำวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้พ่อแม่ลงโทษเด็กด้วยความรุนแรงและผลจากกฎหมายที่ห้ามการลงโทษเด็กทางร่างกาย งานวิจัยของ ดร. โจน ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการต่างๆ เช่น Child Abuse and Neglect, Journal of Social Welfare and Family Law, International Review of Victimology, International Journal of Children's Rights, และ Youth and Society และในหนังสือทางวิชาการอีกจำนวนหนึ่ง

ดร. โจน เป็นผู้วิจัยหลักและผู้ประพันธ์ร่วมสำหรับรายงานวิจัยเรื่อง Joint Statement on Physical Punishment of Children and Youth ของรัฐบาลแคนาดา เป็นสมาชิกของคณะกรรมการที่ปรึกษาด้านวิจัยของการวิจัยโดยเลขาธิการองค์การสหประชาชาติเรื่อง United Nations Secretary-General's Study on Violence against Children และเป็นบรรณาธิการร่วมของรายงานจาก UNESCO เรื่อง The Way Forward to Constructive Discipline

นอกจากนี้ ดร. โจน ยังมีผลงานเกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูลูกซึ่งเรียบเรียงให้รัฐบาลแคนาดา อีกหลายเรื่อง และได้เป็นผู้บรรยายและเป็นวิทยากรในการอบรมให้แก่พ่อแม่และนักวิชาชีพในหลายประเทศในเรื่องเกี่ยวกับการลงโทษทางร่างกายและการเลี้ยงดูลูกในเชิงบวกด้วย

เกี่ยวกับผู้แปล



ดร.สมบัติ ตาปัญญา เป็นนักจิตวิทยาคลินิก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ดร.สมบัติ จบการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ประเทศแคนาดา โดยได้รับทุนจากรัฐบาลแคนาดา และได้ทำงานวิจัยหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเด็กโรงเรียน และครอบครัว เช่น การป้องกันความรุนแรงต่อเด็กในโรงเรียน โดยได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และปัจจุบันกำลังทำวิจัยกับมหาวิทยาลัยยูซี ในสหรัฐอเมริกา เรื่องผลการลงโทษของพ่อแม่ต่อเด็ก และร่วมกับมหาวิทยาลัยดัลเฮซีในแคนาดาเรื่องเด็กที่สามารถผ่านพ้นอุปสรรคในชีวิตและปรับตัวได้ดี ทั้งสองโครงการนี้เป็นงานวิจัยนานาชาติซึ่งมีประเทศต่างๆ เข้าร่วมโครงการหลายประเทศทั่วโลก





พ่อแม่ชุมชนและรัฐบาลทั่วโลกเริ่มตระหนักถึงสิทธิของเด็กที่จะได้รับการคุ้มครองจากการลงโทษทางร่างกายและการสร้างวินัยที่ให้ความเคารพในศักดิ์ศรีของเด็ก พ่อแม่เริ่มได้รับคำแนะนำมากขึ้นเรื่อยๆ ว่าให้ใช้ “วินัยเชิงบวก” แต่พ่อแม่มักจะถามบ่อยๆ ว่า “วินัยเชิงบวกคืออะไรและจะเอาไปใช้ได้อย่างไร?”

คู่มือเล่มนี้แนะนำเสนอคำตอบที่เป็นรูปธรรมสำหรับคำถามข้างต้นโดยกำหนดหลักการ 4 ข้อของการสร้างเสริมวินัยเชิงบวก พ่อแม่จะได้เรียนรู้วิธีการต่อไปนี้ คือ 1) การกำหนดเป้าหมาย 2) การสร้างบรรยากาศด้านบวกในบ้าน 3) การเข้าใจวิถีคิดและความรู้สึกของเด็ก และ 4) การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ทำให้ท้อ ผู้อ่านจะได้ฝึกทักษะจากการทำแบบฝึกหัดด้วยตัวเอง และจะได้เรียนรู้ว่าจะเอาหลักการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่หลากหลายได้อย่างไร

คู่มือเล่มนี้มีเป้าหมายอยู่ที่พ่อแม่ของเด็กในทุกช่วงอายุตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่น และยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ทำงานช่วยเหลือครอบครัว ผู้ที่เป็นวิทยากรอบรมให้ความรู้แก่พ่อแม่ และวิชาชีพอื่นๆ ที่ทำงานกับพ่อแม่และเด็กๆ อีกด้วย

รากฐานของเสรีภาพ ความยุติธรรมและสันติภาพในโลก มาจากความตระหนักในศักดิ์ศรีที่มีอยู่เป็นปกติวิสัยและสิทธิมนุษยชนซึ่งเท่าเทียมกันของสมาชิกครอบครัวมนุษยชาติทุกคน

บทนำ

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก องค์การสหประชาชาติ

“การสร้างวินัยเชิงบวก ความเข้าใจที่ถูกต้องและวิธีนำไปใช้” ของ Dr. Joan E. Durrant เป็นเสมือนคู่มือการเดินทางท่องเที่ยวไปโลกแห่งการเป็นพ่อแม่โดยแท้

พริตตินท์ ฤทธิพันธ์

บรรณาธิการบริหารนิตยสาร Real Parenting