



นี่! ปทท๑ปทท๑

EQ

“พัฒนาสุขภาพทุกด้าน เพื่อให้สุขภาพดีไปด้วย
เป็นคนที่ดี เก่ง มีประสิทธิภาพ”



บทที่ 1



บทนำ



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) สำคัญอย่างไร

เมื่อลูกน้อยลืมตาขึ้นมาดูโลก พ่อแม่ย่อมปรารถนาให้ลูกรักเติบโตขึ้นมา เป็นคนที่ดี มีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต

คนที่จะประสบความสำเร็จและมีชีวิตที่เป็นสุขนั้น การมีความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา หรือที่เราเรียกกันว่าไอคิวอย่างเดียวยังคงไม่เพียงพอ จำเป็นต้องมีความฉลาดอีกด้านหนึ่งควบคู่ไปด้วย ซึ่งก็คือ ความฉลาดทางอารมณ์ หรือเรียกกันง่ายๆ ว่า **“อีคิว”** เพราะคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความยืดหยุ่นในการแก้ไขปัญหามีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีแรงจูงใจที่จะมุ่งไปสู่ความสำเร็จ ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต และสามารถแสวงหาความสุข ความเพลิดเพลินแก่ชีวิตอย่างเหมาะสมได้ ดังนั้นเขาจึงเป็นทั้งคนเก่ง คนดี และมีความสุขในชีวิต

E “ไอคิว” และ “อีคิว” เป็นความฉลาดที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน คนที่
เชาวน์ปัญญาดี จะสามารถเรียนรู้ทักษะการควบคุมและการจัดการกับอารมณ์ได้
รวดเร็ว ในขณะที่เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะช่วยสนับสนุนให้บุคคล
สามารถใช้ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาได้อย่างเต็มที่

ความฉลาดทางอารมณ์ จำเป็นต้องได้รับการปลูกฝังและพัฒนาอย่าง
ต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็ก ควบคู่กับการพัฒนาความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา เนื่องจาก
ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะที่เกิดขึ้นได้ ด้วยกระบวนการเรียนรู้จากวิธีการ
เลี้ยงดูของพ่อแม่และการที่พ่อแม่เป็นแบบอย่าง โดยเฉพาะการพัฒนาตั้งแต่วัย
เด็กเล็ก ในช่วงอายุ 2-5 ปี เพราะความสามารถในการเรียนรู้ของเด็กจะพัฒนา
ได้อย่างมากมายในช่วงวัยนี้ และคุณสมบัติหลายประการ อาทิเช่น การควบคุม
อารมณ์ตนเอง การมีวินัย ความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะเกิดขึ้นได้จาก
การสร้างรากฐานในวัยนี้

ในโลกยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน เด็กจำนวนมากเติบโตด้วยความ
เครียด ความโดดเดี่ยว ความวิตกกังวลและความโกรธ ขาดการเรียนรู้ที่จะ
เห็นอกเห็นใจผู้อื่น นำไปสู่ปัญหาการติดยาเสพติด การก่ออาชญากรรมหรือ
ปัญหาความประพฤติต่างๆ ดังนั้นการพัฒนาอีคิวตั้งแต่เด็กจึงน่าจะเป็นทางออก
ที่ดีทางหนึ่งในการลดปัญหาด้านจิตใจและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กๆ ได้
อีกทั้งเป็นการป้องกันการใช้ความรุนแรงในสังคมอีกด้วย

การพัฒนาอีคิวให้เกิดขึ้นในเด็ก โดยพ่อแม่ให้ความรัก ความเอาใจใส่ และ
มีวิธีการเลี้ยงดูอย่างชาญฉลาด ไม่ใช่การเลี้ยงดูแบบปล่อยไปตามยถากรรม
จึงเปรียบเสมือนพ่อแม่ได้สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่ชีวิตลูกในอนาคต เป็นการ
เสริมสร้างพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ เพื่อให้เด็กพร้อมที่จะไปเผชิญ
กับโลกกว้างต่อไป ไม่เติบโตเป็นอาชญากรหรือเป็นปัญหาของสังคม และเป็นผู้ใหญ่
ที่ดี เป็นกำลังสำคัญสำหรับประเทศชาติต่อไป



กรมสุขภาพจิต ได้ระดมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ด้านพัฒนาการเด็ก และด้านการศึกษา ได้สรุปความหมายและโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กไว้ ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก หมายถึง ความสามารถในการรู้จักเข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

กรมสุขภาพจิตได้กำหนดกรอบโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่สอดคล้องกับลักษณะของวุฒิภาวะอารมณ์ที่พึงประสงค์สำหรับผู้ใหญ่ในสังคมไทย ดังต่อไปนี้

ดี หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น

เก่ง หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ

สุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้เกิดความสุของค์ประกอบของอีคิว ทั้ง 3 ด้าน แบ่งเป็นคุณสมบัติย่อยๆ รวม 9 ลักษณะ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พ่อแม่ควรปลูกฝังให้เกิดแก่ลูกในวัย 3-5 และ 6-11 ปี ดังต่อไปนี้

เด็กก่อนวัยเรียน (อายุ 3-5 ปี)

1. ดี รู้จักอารมณ์
 มีน้ำใจ

 รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก

2. เก่ง กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้
 ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

 กล้าพูดกล้าบอก

3. สุข มีความพอใจ
 อบอุ่นใจ
 สนุกสนานรำเริง

เด็กวัยเรียน (อายุ 6-11 ปี)

1. ดี ควบคุมอารมณ์
 ใส่ใจ และ
เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น

 ยอมรับผิด

2. เก่ง มุ่งมั่นพยายาม
 ปรับตัวต่อปัญหา

 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. สุข พอใจในตนเอง
 รู้จักปรับใจ
 รื่นเริงเบิกบาน

อีคิวลูกรักเป็นอย่างไร



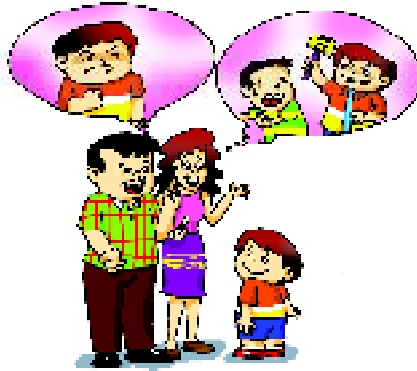
พ่อแม่สามารถสังเกตได้ว่าลูกมีอีคิวดีหรือไม่ จากพฤติกรรมที่ลูกแสดงออกซึ่งเด็กที่มีอีคิวดีควรมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สมวัยของเด็ก เช่น เด็กอายุ 3 ปี ควรบอกได้ว่าเขาโกรธ แทนการทำท้อทีลงไม้ลงมือเมื่อโกรธ หรือ เด็กวัย 6 ปี ควรรู้จักแบ่งปันกับผู้อื่น เป็นต้น

วิธีการหนึ่งที่จะประเมินอีคิวในเด็กได้อย่างชัดเจนคือการประเมินโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยกรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแบบประเมินอีคิวสำหรับเด็กไทย อายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี

ผู้ตอบแบบประเมินคือ ผู้ใกล้ชิดที่รู้จักเด็กเป็นอย่างดี โดยเฉพาะพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ดูแลเด็ก

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก จะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ดูแลเด็กได้ทราบถึงจุดดี จุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริม และจุดอ่อนที่ควรพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไข รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อดูพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้าไปมากน้อยเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

พ่อแม่คือบุคคลสำคัญในการพัฒนาอีคิวลูก



ครอบครัวเป็นสถาบันหลักในการสอนและปลูกฝังสิ่งที่ดีงามแก่ลูก การที่พ่อแม่สร้างอีคิวแก่ลูก จึงเปรียบเสมือนพ่อแม่ได้มอบมรดกให้แก่ลูกที่มีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินเงินทอง โดยการสร้างชีวิตให้ลูกพบความสำเร็จ และความสุข ด้วยตัวของเขาเอง

ความฉลาดทางอารมณ์ไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นเอง แต่เป็นสิ่งที่พ่อแม่สามารถสร้างให้ลูกได้โดยให้ความใกล้ชิด มีเวลาเพียงพอที่จะอบรมสั่งสอนและให้การฝึกหัดแก่ลูก ที่สำคัญคือพ่อแม่ต้องมีวิธีการที่ชาญฉลาดในการเลี้ยงดูลูกแต่ละวัยซึ่งมีความแตกต่างกัน

มีเด็กเป็นจำนวนมากที่มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ไม่ดี อันเนื่องมาจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ไม่ถูกต้อง พ่อแม่มีการเลี้ยงดูหลายแบบที่ทำไปด้วยความรัก แต่กลับทำให้ลูกเป็นเด็กนิสัยเสีย เจ้าอารมณ์ เอาแต่ใจตัวเอง ขาดวินัย หรือไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ การเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องนี้มาจากความเชื่อและความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งปัญหาส่วนตัวของพ่อแม่เอง ที่จำเป็นต้องเรียนรู้และแก้ไข ซึ่งจะมีผลให้พ่อแม่สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงดูลูกให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้นดังต่อไปนี้

อะไรคือความเชื่อที่ผิดกับความจริงที่ถูกในการเลี้ยงดูลูก

ความเชื่อที่ผิด

1. **การรักลูก คือ การเลี้ยงดูให้ลูก สุขสบาย** พ่อแม่ทำทุกอย่างแทนลูก คอยตามเก็บสิ่งของที่ลูกทิ้งไว้ ไม่เป็นที่เป็นทาง
2. **การให้สิ่งของทุกอย่างที่ลูกต้องการ คือ การแสดงออกว่าพ่อแม่รักลูก** ลูกอยากได้อะไรก็ให้ทุกอย่าง หรือการให้อะไรลูกเกินความจำเป็น หรือการให้ลูกจับจ่ายใช้สอยมากเท่าที่ต้องการ
3. **คนที่เก่งและประสบความสำเร็จในชีวิต คือ คนที่เรียนดี** พ่อแม่จึงให้ความสำคัญ และคาดหวังลูก เรื่องการเรียนมาก ให้ลูกเอาแต่เรียนอย่างเดียว โดยไม่ต้องรับผิดชอบเรื่องอื่นๆ ไม่ว่าจะเรียนงานบ้าน หรือกิจกรรมผ่อนคลายอื่นๆ

ความจริงที่ถูก

1. **ความรักที่ถูกต้องคือการเลี้ยงดูให้ลูกช่วยเหลือตนเอง** และพึ่งพิงตัวเองได้ ซึ่งจะทำให้เด็กเป็นอิสระ มีความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนเด็กที่ถูกเลี้ยงดูอย่างสุขสบาย จะไม่เรียนรู้ที่จะช่วยตัวเอง และรับผิดชอบตัวเอง จึงขาดความอดทน แก้ปัญหาและเผชิญปัญหาไม่ได้
2. **การให้ความรักทางจิตใจ** เช่น การโอบกอด คำพูดที่ชื่นชม ให้กำลังใจ จะเป็นสิ่งที่มีคุณค่า และเด็กจะรับรู้ถึงความรักของพ่อแม่มากกว่าการได้รับสิ่งของ เด็กที่พ่อแม่ให้แต่ข้าวของเงินทอง จะเป็นเด็กเอาแต่ใจตัวเอง ไม่รู้จักการเป็นผู้ให้ และเด็กยังควบคุมความอยากไม่ได้ สร้างค่านิยมการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย
3. **คนที่เก่งและประสบความสำเร็จในชีวิต จะต้องมีความสามารถที่หลากหลาย** ไม่ว่าจะเป็นการคิด การวางแผน การแก้ไขปัญหา ทั้งยังต้องมีทักษะพื้นฐาน เช่น การช่วยเหลือตนเอง และการสร้าง ความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย การที่เด็กมุ่งการเรียนอย่างเดียว จึงสูญเสียโอกาสที่จะพัฒนาทักษะทาง

ความเชื่อที่ผิด

4. การให้ลูกเรียนรู้จากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทีวี อินเทอร์เน็ต การเล่นเกมสื่อบทเรียนคอมพิวเตอร์ต่างๆ จะทำให้เด็กใช้เวลาว่างได้ดี มีความเพลิดเพลิน ไม่รบกวนพ่อแม่ และทำให้เป็นเด็กฉลาด รู้เท่าทันโลก

5. เด็กที่ยังเล็ก ไม่จำเป็นต้องสอนอะไรมาก เพราะโตขึ้นเด็กจะเรียนรู้ และคิดอะไรได้ด้วยตนเองว่าอะไรควรไม่ควร พ่อแม่จึงมักปล่อยให้เล่นเล่น ไม่ว่ากล่าว หรือ จัดการอะไรเมื่อลูกเล็กทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เช่น เมื่อลูกเล็กใช้คำพูดหยาบคายกับผู้อื่น พ่อแม่ก็หัวเราะขบขัน คิดว่าเป็นเรื่องน่ารักน่าเอ็นดู และยินยอมให้เด็กทำเช่นนั้นต่อไป

ความจริงที่ถูกต้อง

อารมณ์ และสังคมอื่นๆ ดังกล่าว และยังทำให้เป็นเด็กเคร่งเครียด ไม่สามารถปรับตัวได้เมื่อพบความผิดหวังในการเรียน การงาน

4. สื่อต่างๆ มีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี แต่เด็กไม่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี และเด็กยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เด็กจึงมักเลือกรับแต่สื่อที่ไม่เป็นประโยชน์ ผลคือทำให้เป็นเด็กเจ้าสำราญ คิดแต่เรื่องไร้สาระ และยังขาดโอกาสที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ที่พ่อแม่จะต้องเลือกสื่อที่เหมาะสมให้ลูก ว่าอะไรดูได้ ดูไม่ได้ กำหนดเวลาที่เหมาะสม และให้อยู่ในสายตาพ่อแม่ที่จะชี้แนะสิ่งที่เหมาะสมกับลูก

5. ช่วงวัยเด็กเล็ก เป็นเวลาของการเรียนรู้ทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว การเรียนรู้เหล่านี้จะเป็นรากฐานของการเรียนรู้ในวัยต่อมา การเรียนรู้ทักษะทางอารมณ์ และสังคมที่สำคัญ อาทิเช่น การควบคุมอารมณ์ การรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก การมีระเบียบวินัย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้หากไม่ได้รับการปลูกฝัง จะทำให้เด็กมีนิสัยเสีย และยากที่จะแก้ไขในตอนโต



การเริ่มต้นพัฒนาอีคิวลูกรัก ขอให้พ่อแม่ตอบคำถาม 3 ข้อ ต่อไปนี้ โดยพิจารณาว่าท่านมีความรู้สึกหรือการกระทำดังกล่าวหรือไม่ โดย กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่าน

1. ท่านรู้สึกทนไม่ได้ ที่จะทำให้ลูกผิดหวัง เมื่อใดที่ท่านทำให้ลูกผิดหวัง เช่น ไม่ซื้อของที่ลูกอยากได้ ท่านจะรู้สึกไม่สบายใจ สงสาร รู้สึกทนไม่ได้ หรือ รู้สึกผิดที่ไม่ให้ลูกเสมอ

2. ท่านมักรู้สึกเมื่อ หงุดหงิด หรือรำคาญใจ เมื่อปล่อยให้ลูกช่วยงานบ้าน หรือทำอะไรของเขาเอง เช่น การกวาดตูบ้าน การล้างจาน การแต่งตัว การกินข้าว เพราะลูกมักทำซ้กซ้่า ทำให้เสียเวลา หรือทำไม่ได้ดี ไม่สะอาดอย่างที่ท่านต้องการ

3. ท่านไม่ค่อยให้ความสำคัญหรือ ให้ความสนใจว่กันหนึ่งๆ ลูกควรทำอะไร เวลาใด ลูกจะงกนจะนอนเมื่อไรก็ได้ ตามใจเขา

หาก ท่านตอบ ✓ ข้อหนึ่งข้อใด ดังกล่าว บอกได้เลยว่า ท่านมีปัญหาลูกส่วนตัวที่ส่งผลต่อการพัฒนาอีคิวลูก และจะต้องเริ่มต้นแก้ไขที่ตนเองก่อน เป็นอันดับแรก

แนวทางการแก้ไขตนเองของพ่อแม่

1. การตระหนักรู้ตนเอง ความรู้สึกทนลูกผิดหวังไม่ได้ และอาการใจร้อนของพ่อแม่เป็นความรู้สึกธรรมดา ที่มักเกิดขึ้นในพ่อแม่ยุคนี้จำนวนมาก เนื่องจากพ่อแม่ส่วนมากมักจะทำงานนอกบ้าน และทำงานทั้งคู่ รวมทั้งการมีลูกน้อย เพียง 1-2 คน จึงตามมาด้วย

☞ ความรู้สึกผิดที่ตัวเองไม่มีเวลาให้ลูก จึงมักชดเชยความผิด ด้วยการตามใจลูก ให้อวดทุกสิ่งทุกอย่างที่ลูกต้องการ


☞ การที่ต้องเร่งรีบตลอดเวลาในการดำรงชีวิต ทำให้พ่อแม่ไม่มีความอดทน หรือใจเย็นพอที่จะรอคอยให้ลูกทำอะไรด้วยตัวเอง

☞ พ่อแม่จำนวนมาก เติบโตมาจากวัยเด็กที่ยากลำบาก ขาดแคลนอยากได้อะไรก็ได้ จึงมักชดเชยความขาดแคลนในวัยเด็กของตัวเอง ด้วยการตามใจลูกและให้อวดกับลูกมาก ประกอบกับการมีลูกน้อย จึงยิ่งทุ่มเทความรักให้กับลูกมาก โดยเข้าใจว่าการให้ความรักคือ การให้ลูกสุขสบาย และให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูก

สิ่งเหล่านี้ผลักดันให้พ่อแม่เป็นโรคกลัวลูกผิดหวัง และเลี้ยงดูลูกอย่างตามใจโดยไม่รู้ตัว การให้ความรักที่ไม่ถูกต้อง กลับกลายเป็นการขัดขวางการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของลูก หากพ่อแม่ตระหนักรู้ตนเองได้ ก็เท่ากับพ้นจากหลุมพรางของตนเอง และระมัดระวังตัวเองมากขึ้นในการเลี้ยงดูลูก

2. การแก้ไข ให้เริ่มต้นที่ตัวพ่อแม่เอง โดยมีแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

☞ ใ้ระมัดระวังและหักห้ามใจตัวเองมากขึ้น อย่าควักกระเป๋าให้สแตงค์ลูกง่ายเกินไป อดทนให้ลูกพบกับความผิดหวังเล็กๆ น้อยๆ บ้าง รู้จักปฏิเสธบ้าง เมื่อลูกร้องขอสิ่งที่ไม่สมควร โดยไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดใดๆ และ ขอให้เชื่อในความเป็นพ่อแม่ ที่ยอมมีสิทธิอันชอบธรรมในการจัดการ และการควบคุมพฤติกรรมของลูก ไม่ใช่ให้ลูกมาควบคุมพ่อแม่

 การฝึกหัดให้ลูกช่วยเหลือตัวเอง โดยพ่อแม่หัดอดทน และใจเย็นกับลูกมากขึ้น แม้ว่าลูกอาจจะทำซ้ำไปบ้าง หรือ อาจทำไม่ได้ดีอย่างใจพ่อแม่ อย่าไปตำหนิ ไปดุด่าลูก ให้คิดว่าลูกกำลังเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบตนเอง

ให้เริ่มต้นการจัดทำตารางกิจกรรมให้ลูก ในเด็กเล็ก พ่อแม่เริ่มด้วยการกำหนดเวลาในแต่ละวัน ว่าควรทำอะไร เวลาใดบ้าง ในเด็กโตให้ทำความเข้าใจตกลงกับลูกด้วยเหตุผลว่าเขาควรทำอะไร เวลาใด และชี้ให้เห็นประโยชน์ของการกระทำ เพื่อจูงใจให้ลูกทำตาม การให้ลูกเรียนรู้ระเบียบวินัย และฝึกหัดควบคุมตนเองจะเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาอีคิวลูกต่อไป

“รักลูกให้ลูกจึงต้องทำดีให้ลูกดู”

E
Q

“อย่าเสียรดีกอย่างตามใจ
หระปรอขให้ทำออะไรก็ได้
เพราะพอหม่งจะเสียใจทีหลัง”

นิทานที่ ๒



สร้างคุณลักษณะของนักเรียนยุคใหม่ด้วย

E
Q

“ความรัก ความเข้าใจ
และความคิดเห็นตรงของพ่อแม่เป็น
สิ่งสำคัญที่สุด ในการเลี้ยงดูลูก”



บทที่ 2



สร้างอิคิวลูกด้วยวิธีการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง



การเลี้ยงดูอย่างไรที่จะเสริมสร้างอิคิวให้แก่ลูก

วิธีการเลี้ยงดูที่เหมาะสม ที่จะสร้างอิคิวให้แก่ลูก คือการเลี้ยงดูแบบให้เหตุผล ไม่ใช้การควบคุมหรือออกคำสั่ง มีความพอดี และยืดหยุ่น กล่าวคือ ไม่เข้มงวดจนเกินไปจนเด็กกลัวไม่กล้าทำอะไร หรือปล่อยจนเสียเด็ก

สิ่งสำคัญคือ ครอบครัวจะพัฒนาอิคิวได้ ต้องเริ่มต้นจากความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวระหว่างพ่อแม่และลูก โดยการที่พ่อแม่มีเวลาให้ลูก และช่วยกันจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้ลูก

การพัฒนาอิคิว พ่อแม่ทำได้ทั้งทางตรง และทางอ้อม

ทางตรง ได้จากการที่พ่อแม่อบรมสั่งสอน โดย

1. บอกหรือตกลงกันตรงๆ ว่าเด็กต้องทำอะไรและบอกเหตุผลว่าเพราะอะไร ฝึกให้เด็กรู้จักคิดเหตุผล และรู้ว่าอะไรควรไม่ควรทำด้วยตัวเอง โดยพ่อแม่มีการจัดการ และควบคุมให้เด็กทำตามที่ตกลงไว้

- E
2. ในการอบรมสั่งสอน พ่อแม่ต้องมีความคงเส้นคงวาในการอบรมเลี้ยงดูลูก มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน อย่าใช้อารมณ์เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาลูก
 3. การอบรมสั่งสอนบางครั้ง จะมีการให้รางวัลเมื่อเด็กทำดีด้วยการให้คำชม ให้สิ่งของ พาลูกไปทำกิจกรรมที่ลูกชอบ ถ้าทำผิดก็จะมีการลงโทษ เช่น การจำกัดค่าขนม จำกัดเวลาดูโทรทัศน์ การให้ทำงานชดเชยความผิด หรืออาจตีในกรณีที่จำเป็น

ทางอ้อม

ลูก เรียนรู้พฤติกรรม โดยการเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อและแม่ วิธีปฏิบัติที่พ่อและแม่มีต่อกัน และท่าทีการแสดงออกของพ่อแม่ที่มีต่อลูก รวมทั้งเรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่ เช่น การเล่นเกมส์ ดูทีวี การที่พ่อแม่เล่นกีฬาตามให้ฟัง กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำร่วมกับพ่อแม่ จะเป็นโอกาสที่พ่อแม่ถ่ายทอดทักษะทางสังคม และสอดแทรกความคิด และค่านิยมที่ดีงามให้แก่ลูกได้ พฤติกรรมของพ่อแม่จะเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกได้ต่อเมื่อ

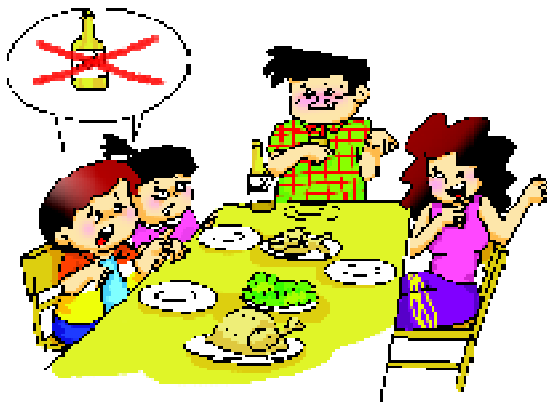
1. พ่อแม่มีเวลาใกล้ชิดกับลูก ให้ลูกได้เรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่อย่างสม่ำเสมอ และซึมซับไปวันละเล็กละน้อย ดังนั้น พ่อแม่ควรมีเวลาให้กับลูก อย่างน้อยวันละ 15 นาทีก่อนลูกเข้านอน ถ้าพ่อแม่มีเวลาน้อย ควรวางแผนการจัดสรรเวลาให้ลูกอย่างมีคุณภาพ เช่น ขับรถไปส่งลูกเพื่อจะได้มีโอกาสพูดคุยกัน หาโอกาสทานข้าวมื้อเย็นพร้อมลูก หรือมีเวลาสนุกสนานกับลูกเป็นพิเศษสัปดาห์ละครั้ง เดือนละครั้งหรือเท่าที่จะเป็นไปได้เพื่อให้ลูกรู้สึกว่าเวลาที่อยู่กับพ่อแม่ นั้น เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขและการเรียนรู้ที่ลูกจะจดจำไปชั่วชีวิต

2. หากจะสอนสิ่งใดกับลูก ต้องพิจารณาว่าพ่อแม่เป็นแบบอย่างในสิ่งที่สอนหรือไม่ มิฉะนั้นลูกก็จะไม่เชื่อฟัง เพราะเด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่พ่อแม่กระทำมากกว่าสิ่งที่พ่อแม่พูด เช่น สอนลูกว่ายาเสพติดไม่ดี แต่พ่อก็ยังดื่มเหล้าทุกวัน ดังนั้น หากจะสอนสิ่งใด พ่อแม่ก็ต้องทำสิ่งนั้นเป็นแบบอย่างก่อน และต้องทำอย่างสม่ำเสมอ คงที่ ให้ระวังการทำแบบอย่างที่ดี สลับกับไม่ดี เพราะแบบอย่างที่ไม่ดีมัก

ทำได้ง่ายกว่า และลูกก็จะเลือกเอาแบบอย่างนั้น โดยมีข้ออ้างว่า “พ่อแม่ก็ทำได้เหมือนกันนี่นา”

พ่อแม่ควรทบทวนว่าตนเองสามารถเป็นแบบอย่างในสิ่งที่ต้องการสอนลูกหรือไม่ แล้วค่อยๆ เริ่มปรับเปลี่ยนตนเอง หากพ่อแม่ยังทำได้ไม่ดีนัก ก็กล้ายอมรับผิดชอบอย่างเปิดเผยกับลูกได้ จะทำให้เด็กนับถือและรู้สึกว่าคุณแม่เป็นที่ฟังได้ ดังนั้น ในการพัฒนาลูกจึงเป็นโอกาสดีที่พ่อแม่จะได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาตัวเองไปพร้อมๆ กัน ด้วยความรักอันยิ่งใหญ่ที่พ่อแม่มีให้ลูก คงเป็นกำลังใจให้พ่อแม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ไม่ยากนัก เพื่อสร้างอนาคตที่งดงามของลูกรัก

ทักษะพ่อแม่ในการสร้างฮีคิวแก่ลูก



วิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่เพื่อสร้างอิคิวให้แก่ลูก ทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังกล่าวข้างต้น พ่อแม่ต้องอาศัยทักษะการเลี้ยงดูที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ทักษะการพูดคุยเพื่อสร้างอิคิวให้ลูก

ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการพูดคุย ได้แก่ ทักษะการรับฟังและการตั้งคำถาม การพูดคุยกับลูกเป็นวิธีการดีที่สุดในการสร้างความสัมพันธ์ การบ่มเพาะสิ่งดีงามและสร้างภูมิคุ้มกันต่อปัญหาสังคมจิตใจต่างๆ แก่ลูก พ่อแม่ควรหาเวลาพูดคุยกับลูก อย่างน้อย 10-15 นาทีต่อวัน โดยมีหลักการดังนี้

1) ใช้เวลาพูดคุยในสิ่งที่สำคัญมากกว่าการถามแต่เรื่องในบ้าน เร่งให้ลูกกินข้าวหรือให้เข้านอนตรงเวลา

ควรถามถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละวัน มีอะไรที่ทำให้ลูกมีความสุข อะไรที่ทำให้ลูกทุกข์ใจ

ถามถึงความรู้สึกนึกคิดของลูกเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ

เล่าเรื่องของพ่อแม่เอง บอกความรู้สึกนึกคิดของพ่อแม่ สิ่งใหม่ๆ ที่พ่อแม่พบ สิ่งที่พ่อแม่เรียนรู้มาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน รวมทั้ง ค่านิยม จริยธรรมที่พ่อแม่ยึดถือ

2) วิธีการคุยควรเป็นการรับฟังและแลกเปลี่ยนเรื่องราว ความรู้สึก และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

อย่าตัดสินว่าสิ่งที่ลูกเล่านั้นดีหรือไม่ดี ใช้ได้หรือไม่ดี ควรฟังลูกก่อนแล้วจึงค่อยแสดงความคิดเห็นของพ่อแม่ โดยไม่มีการตัดสินว่าสิ่งที่ลูกพูดนั้นผิดหรือถูก

อย่าคอยแต่สอนลูกหรือบอกว่าลูกทำอะไรผิดบ้าง ลูกจะไม่กล้าเล่าอะไรให้พ่อแม่ฟัง หากพ่อแม่ต้องการสอนเมื่อเขาทำผิด ก็ควรหาเวลาเฉพาะสำหรับเรื่องนั้น และบอกลูกอย่างจริงจังว่าที่ลูกทำไปนั้นไม่ถูกต้อง

หากพ่อแม่ต้องการสอนลูกในขณะที่คุณกัน ก็ควรสอนอย่างแนบเนียน การเทศนาแบบตรงๆ หรือการสอนแบบบนไปด้วยนั้น มักไม่ช่วยให้เด็ก

เรียนรู้เท่าไรนัก และอย่ามัวแต่สอน มิฉะนั้นลูกจะหลบเลี่ยงไม่ยอมคุยด้วยเพราะรู้สึกว่าการคุยกันกลายเป็นสิ่งที่ไม่สนุก ควรระลึกไว้ว่าการคุยกับลูก ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะสอนลูก แต่เพื่อที่จะรู้จักกันและมีการเปิดพยนต์ตนเองต่อกันมากขึ้น โดยพ่อแม่อาจสอดแทรกคำสอนดีๆ ไว้ในการเล่นสนทนานั้น ซึ่งเด็กจะเรียนรู้จากคำสอนที่สอดแทรกไว้ได้ดีกว่าเรียนรู้จากคำเทศนา หรือคำบ่นว่าต่างๆ

3) สร้างบรรยากาศที่ดี

❑ ไม่ควรคุยขณะที่มีเสียงดังรบกวน เช่น ลูกคนเล็กกำลังร้องไห้จ้าอยู่ หรือในขณะที่เสียงวิทยุ ทิวทัศน์

❑ มีกาสะเทอะในการพูดคุย เช่น หากลูกต้องการพูดคุยขณะที่พ่อแม่ดูทีวีหรือฟังวิทยุอยู่ หากเป็นเรื่องสำคัญ ควรปิดวิทยุหรือทีวีเสียก่อน แล้วจึงพูดคุยกับลูก แต่หากเป็นเรื่องไม่สำคัญนัก ก็ให้ลูกรอสักครู่ เมื่อพ่อแม่ดูทีวีเสร็จจึงค่อยมีการพูดคุยกัน

การรับฟัง

❑ สิ่งสำคัญในการคุยกับลูกคือ การรับฟังลูกด้วยความสนใจ เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกว่าเรื่องที่เขาวุฒุนั้นสำคัญและพ่อแม่สนใจเขา ขณะที่ลูกอยากคุยแล้วพ่อแม่ก็ก้มหน้าก้มตาอ่านหนังสือพิมพ์หรือตจจอยู่แต่ที่โทรทัศน์ ลูกจะรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่สนใจเขา และจะไม่เล่าอะไรให้พ่อแม่ฟังอีกต่อไป

❑ การรับฟังที่ดีคือการที่พ่อแม่หยุดพูด และใช้คำถามกระตุ้นให้ลูกพูด ฟังระวางการขัดจังหวะขณะที่ลูกพูด

🌸 การเป็นนักฟังที่ดีคือการฟังโดยให้ความสนใจทั้งคำพูดและสัณเภาตสีหน้าท่าทางขณะที่ลูกพูด ซึ่งเป็นเคล็ดลับสำคัญที่จะทำให้พ่อแม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงดูลูก ด้วยการฟังอย่างใส่ใจ พ่อแม่จะเข้าใจว่าลูกรู้สึกอย่างไร และคิดอย่างไร อะไรทำให้เขารู้สึกแบบนั้น ลูกมีจุดอ่อน จุดแข็งอย่างไร ทำให้ทราบว่าจะเสริมสร้างลูกอย่างไรให้เติบโต และแข็งแกร่งขึ้น



การตั้งคำถาม

การตั้งคำถามที่เหมาะสมจะทำให้บทสนทนาดำเนินไปได้ดี คำถามที่ดีจะช่วยให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่สนใจเขาและเขาจะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

พ่อแม่ควรลองฝึกการตั้งคำถามลูก โดยพยายามถามอย่างสนใจ สนอกสนใจ ถามโดยไม่ตัดสินผิดถูก และถามอย่างใจกว้าง อาจตั้งคำถามได้หลายแบบ เช่น

- แล้วอย่างไรต่อ?
- แล้วลูกทำอะไร?
- ลูกคิดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้?
- ลูกอยากให้มันเป็นอย่างไ?
- ลูกชอบ/ไม่ชอบตรงไหน?
- มันทำให้ลูกรู้สึกอย่างไร?

คำถามเหล่านี้เป็นคำถามแบบเปิด คือ เปิดให้แสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ไม่ได้เพียงถามว่าใช่/ไม่ใช่เท่านั้น คำถามเปิดจะทำให้เด็กรู้สึกมีอิสระและไม่ถูกบังคับ เพราะเขามีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นของเขา อย่างอิสระ

หากพ่อแม่สังเกต สิ่งที่เกิดขึ้นในการมีปฏิสัมพันธ์ตอบโต้กัน ระหว่างพ่อแม่และลูก จะพบว่าพ่อแม่สามารถใช้ทุกโอกาสให้เป็นประโยชน์ในการสร้างอิคิวให้ลูก ดังนั้น อย่านมองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและในการสนทนาทั่วไป

2 ทักษะการอบรมสั่งสอน และการแนะนำ



คนทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ หรือฉลาดแค่ไหนก็ทำสิ่งผิดพลาดได้ทั้งนั้น ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ดังนั้น ควรใจเย็นๆ ค่อยๆ สอนลูก บอกเขาให้ชัดเจนว่า สิ่งที่ต้องการที่เขาควรทำนั้นคืออะไร

หลักการสำคัญในการอบรมสั่งสอน และการแนะนำ

1) หากจะสอนอะไร พยายามสอนตอนลูกอารมณ์ดี และสอนแบบการพูดคุย ถามความรู้สึกและเหตุผลของเขา ลูกจะรับฟังได้มากกว่า

2) ให้โอกาสลูกได้เรียนรู้ความผิดพลาด

หากเห็นว่าลูกทำอะไรไม่ถูกต้องหรือผิดพลาด ถ้าสิ่งนั้นไม่ใช่ความผิดพลาดรุนแรงที่จะส่งผลเสียอะไร พ่อแม่ไม่ควรเข้าไปขัดขวางการกระทำของลูกทันที เพราะจะเป็นการขัดขวางการเรียนรู้ตามธรรมชาติ ทำให้เด็กไม่ได้เรียนรู้ในการเผชิญปัญหา และแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยตัวเอง เขาจะรู้สึกที่ต้องคอยพึ่งพิงพ่อแม่ ยิ่งกว่านั้นการที่พ่อแม่ไม่让孩子ทำอะไรเอง ก็เท่ากับเป็นการบอกว่าลูกไม่ดีพอ ไม่เก่งพอ และพ่อแม่ไม่เชื่อถือในตัวลูก เด็กจึงรู้สึกว่าตัวเองด้อยค่า ดังนั้น ควรปล่อยให้เด็กทำอะไรเองบ้าง แม้ว่าเขาอาจทำไม่ได้ ไม่เรียบร้อย หรือทำผิดพลาด แต่เด็กจะได้เรียนรู้ความผิดพลาดนั้น เช่น เมื่อเด็กเลิกหัดทานอาหารเอง อาบน้ำเอง แต่งตัวเอง ก็ปล่อยให้เขาทำแม้ว่าเขาจะไม่เรียบร้อย โดยพ่อแม่ให้คำแนะนำบ้างว่าเขาจะทำการต่างๆ ให้ดีขึ้นอย่างไร และชมเมื่อเขาทำได้ดี เมื่อเด็กโตหัดทำการฝีมือหรือสิ่งประดิษฐ์ ก็ปล่อยให้เด็กฝึกทำด้วยตัวเองให้มากที่สุดเป็นต้น

3) อย่ามองข้ามปัญหาที่ดูเหมือนเล็กๆ น้อยๆ ควรแก้ไขตั้งแต่ต้น มิฉะนั้นจะเกิดปัญหาต่อเนื่องเป็นลูกโซ่และกลายเป็นปัญหาใหญ่ในที่สุด เช่น พ่อแม่ไม่ว่าอะไรที่ลูกแอบหยิบเงินเล็กน้อยในกระเป๋าของพ่อแม่ไปโดยไม่ขออนุญาต ซึ่งเป็นการบ่มเพาะนิสัยการลักเล็กขโมยน้อย

วิธีการอบรมสั่งสอน และการแนะนำ

1) เมื่อลูกทำสิ่งที่ดี พ่อแม่ควรให้ความสนใจ ไม่ว่าจะการกระทำนั้นจะดูเล็กน้อยหรือไม่สำคัญก็ตาม การมองเห็นสิ่งดีๆ ที่เด็กทำและแสดงให้เห็นให้เด็กรู้ว่าพ่อแม่พอใจการกระทำของเขา เป็นการย่ำว่าเขาทำได้ดี และจะส่งผลให้ลูกพยายามทำดีมากขึ้น และทำความผิดน้อยลง

2) การสอนด้วยเหตุผลในแง่บวกจะได้ผลมากกว่าแง่ลบ เช่น แทนที่จะไปบอกว่า **“ลูกชอบทำหน้ามึนหน้าองอย่างนี้จะมีใครอยากพูดด้วย”** ให้เปลี่ยนเป็นบอกลูกว่า **“ถ้าลูกทำหน้าตายิ้มแย้ม จะทำให้ใครๆ รวมทั้งพ่อแม่อยากพูดคุยด้วย”** การพูดในแง่บวกจะทำให้ลูกไม่ต่อต้าน ทั้งยังตั้งใจให้อยากกระทำตามพ่อแม่มากขึ้น

3) เมื่อลูกทำอะไรไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยงการตำหนิเด็กด้วยคำพูดหรือท่าทางเชิงลบ เช่น **“ลูกนี้เป็นเด็กที่แย่มากที่สุด”** หรือ **“ลูกนี่ไม่เข้าท่าเลย”** เด็กจะเกิดความรู้สึกฝังใจในคำพูดเช่นนี้และสร้างความรู้สึกแง่ลบกับตนเอง ดังนั้น หากพ่อแม่จะบอกลูกว่าเขาบกพร่องหรือผิดพลาดอย่างไร ควรบอกเฉพาะพฤติกรรมของเด็กที่พ่อแม่ไม่ชอบ และบอกให้ชัดเจนว่าพ่อแม่ต้องการให้เขาทำอะไร เช่น **“แม่ไม่ชอบที่ลูกทิ้งของเล่นเกลื่อนกลาด เวลาเล่นเสร็จควรเก็บของเข้าที่ให้เรียบร้อย”**

4) อย่าบอกลูกว่าเขาทำอะไรผิดเท่านั้น แต่บอกให้ชัดเจนด้วยว่าเขาควรทำอะไรจึงจะถูก หรือบอกวิธีการปฏิบัติตัว หากเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญควรบอกในเชิงแนะนำ แต่หากเป็นเรื่องสำคัญให้บอกเป็นคำสั่งที่ชัดเจน

5) เมื่อพ่อแม่ทำผิดพลาดเอง พ่อแม่ต้องยอมรับผิดได้และอธิบายให้ลูกฟังว่าสิ่งที่พ่อแม่ทำไปนั้นไม่ถูกต้อง การที่พ่อแม่ยอมรับว่าตนเองมีความบกพร่องบ้างนั้น จะเป็นแบบอย่างให้ลูกรู้จักการยอมรับตนเอง เมื่อเขาทำผิดได้ เขาจะซื่อสัตย์ ยอมรับในความผิดพลาดของตนและจะเริ่มต้นแก้ไขตัวเองใหม่

3. ทักษะการให้รางวัล แรงเสริม



เมื่อพ่อแม่อยากให้ลูกทำอะไรก็ตาม ต้องตั้งใจด้วยการให้การเสริมแรงทางบวก วิธีการให้รางวัลเป็นกลยุทธ์ที่ดีในการเสริมแรงให้ลูกปฏิบัติในทางที่ชอบ โดยมีเทคนิคในการให้รางวัลดังต่อไปนี้

1) ให้รางวัลอะไร

รางวัลควรเป็นสิ่งที่เด็กชอบและสนใจ เด็กวัย 4-5 ขวบอาจชอบของเล่น แต่เด็กวัย 5-6 ปี ต้องการคำยกย่องชมเชย การให้ความสนใจ เด็กเล็กอาจสนใจด้วยการให้รางวัลเป็นวัตถุสิ่งของก่อน แต่พอโตขึ้นหน่อย ก็ควรรางวัลที่เป็นวัตถุ และให้รางวัลด้วยการยกย่อง ชมเชย แทน

2) ให้รางวัลในกรณีใดบ้าง

พ่อแม่ควรให้รางวัลลูกใน 3 กรณีด้วยกัน

☺ เมื่อพ่อแม่พบว่าลูกทำตัวไม่ดีนัก ซึ่งมักมีสาเหตุจากการขาดแรงเสริม พ่อแม่ควรกำหนดรางวัล โดยการตกลงกับลูกไว้ล่วงหน้าว่า ถ้าเขาทำอะไรตามที่พ่อแม่ต้องการ เขาจะได้รับอะไร และเมื่อเขาทำได้ พ่อแม่ต้องให้ทันที เช่นหากเขาทำการบ้านเสร็จเรียบร้อยได้ทุกวัน โดยพ่อแม่ไม่ต้องเตือน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ พ่อแม่จะพาเขาไปทานข้าวนอกบ้านในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ เป็นต้น

E

เมื่อเด็กมีการปฏิบัติดีอยู่แล้ว แต่พ่อแม่ต้องการให้ปฏิบัติมากขึ้น บ่อยครั้งขึ้น ก็ตั้งรางวัลให้หรือหิวนิดที่เป็นความเพียรพยายามออกมาเรื่อยๆ ย่อมจะเป็นแรงเสริมให้ลูกสร้างนิสัยนั้นอย่างยั่งยืน เช่น ชมเชยว่า **“สุภาพมาก ที่รู้จักเก็บของเล่นเข้าที่ทุกวัน”**

เมื่อพ่อแม่เห็นชอบและซาบซึ้งในการกระทำใดๆ ควรยกย่องชมเชยทันที จะเป็นรางวัลทางด้านจิตใจซึ่งมีค่ามากกว่ารางวัลวัตถุมากมาย

3) พ่อแม่ควรปฏิบัติอย่างไร

พ่อแม่ควรให้รางวัลชมเชยในพฤติกรรมที่เด่นชัดและเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ เช่น การที่ลูกช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน การแบ่งของเล่นให้เพื่อน การแสดงพฤติกรรมทางบวกใดก็ตามที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมทางลบที่พ่อแม่ไม่ชอบ

พ่อแม่ต้องสังเกตการพัฒนาของลูก และให้รางวัลตอบแทนการทำความดี ไม่ใช่การติดสินบนแลกเปลี่ยนที่เด็กไม่กระทำความผิด

การให้รางวัลต้องให้ทันทีเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ชอบ ไม่ใช่รอไปชมในวันรุ่งขึ้น และต้องให้อย่างสม่ำเสมอ แม้จะเป็นสิ่งที่ลูกปฏิบัติซ้ำๆ

ควรให้บ่อยๆ พ่อแม่อย่าประหยัดคำยกย่องชมเชยลูกด้วยเกรงว่าลูกจะหลง ที่จริงความดีงามนั้น ถ้าเด็กยังรู้สึกว่ามีพ่อแม่มองเห็น เขาจะยิ่งปฏิบัติบ่อยขึ้น

4. ทักษะการ ลงโทษลูก



การลงโทษลูกในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เป็นสิ่งจำเป็นที่จะขัดทาลาให้ลูกมีพฤติกรรมดี แต่การลงโทษนั้นไม่ใช่การดว่า หรือการเขี่ยนตี ในขณะที่พ่อแม่มีความโกรธ ซึ่งจะทำให้พ่อแม่ตีลูกรุนแรงเกินเหตุ พ่อแม่จึงต้องรู้จักควบคุมอารมณ์โกรธ และใช้เทคนิคในการลงโทษให้ได้ผล ดังนี้

1) ลงโทษในกรณีใด

ถ้าทำผิดกฎควรมีการลงโทษที่ยุติธรรมและเหมาะสมกับความผิด เช่น การรังแกคนอื่น ควรถูกลงโทษมากกว่าการไม่ทำการบ้าน เพราะเด็กไม่ยอมทำการบ้านจะได้รับผลเฉพาะกับตัวเด็กเองเท่านั้น แต่ถ้าไปทำให้คนอื่นเดือดร้อน เขาต้องเรียนรู้การรับผิดชอบคนอื่นด้วย ดังนั้น พ่อแม่ควรมีกฎชัดเจนว่าอะไรดีและอะไรไม่ดี และทำตามกฎนั้นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลูกจะได้ไม่สับสน

2) ลงโทษด้วยวิธีการใด

☺ การทำโทษควรให้ลูกเข้าใจว่า ลูกถูกลงโทษมิใช่เพราะพ่อแม่ไม่รักลูกหรือเกลียดลูก แต่อยากให้ลูกเป็นคนดี ดังนั้น เมื่อจะทำโทษต้องอธิบายเหตุผลเสมอ หากพ่อแม่ตีลูกโดยไม่มีเหตุผลจะทำให้เด็กเจ็บช้ำน้ำใจมาก

☺ วิธีการลงโทษใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น การงดขนม การงดดูทีวี การให้ทำงานบ้านชดเชยความผิด

ไม่ควรลงโทษทางกาย เช่นการเขี่ยนติ ถ้าไม่จำเป็น เพราะการลงโทษทางกายที่รุนแรงจะทำให้เด็กเป็นเด็กขี้ขลาด หรือกลายเป็นเด็กก้าวร้าว หากจำเป็นต้องตี อย่าตีลูกด้วยมือ ควรตีด้วยไม้เรียวที่กั้นแรงๆ เพียง 1 ครั้ง หลังจากนั้นโอบกอดลูกไว้

สำหรับเด็กที่อายุเกิน 10 ปี เมื่อทำผิดกฎ ให้ถามเหตุผลว่าทำไมเขาจึงทำผิดและให้เขาเลือกว่าเขาควรถูกทำโทษอย่างไร เช่น ยอมให้ตีให้ทำความสะอาดห้อง หรืองดดูทีวี เพื่อให้เด็กจะได้ยอมรับการลงโทษ และเท่ากับเด็กเรียนรู้ที่จะยอมรับความผิดด้วยตัวเอง


3) ลงโทษอย่างไร

การลงโทษควรทำทันที เมื่อเด็กทำผิด ไม่ควรรอจนลูกลืมแล้วค่อยมาลงโทษ

เมื่อลูกทำผิด เรียลากูไปพูดกันสองต่อสอง ไม่ว่าร้าย ดุด่า ต่อหน้าพี่น้องให้เขาอาย ขณะเมื่อลูกทำผิด ให้ชมต่อหน้า เพื่อให้เขาเกิดความภูมิใจ

อย่าขู่อะไรๆ ขู่โดยไม่ลงโทษ ลูกจะรู้ว่าพ่อแม่ไม่เอาจริง และไม่เชื่อฟัง

ให้ความสำคัญกับการขอโทษ ถ้าเด็กขอโทษแบบขอไปที หรือไม่ได้รู้สึกผิดจริงๆ ก็ไม่ควรยุติการขอโทษลงง่ายๆ ต้องให้เขายอมรับว่ารู้สึกผิดจริงๆ

 ช่วยให้ลูกเรียนรู้ถึงผลลัพธ์จากการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ไม่ใช่ว่าเมื่อทำผิดแล้ว พ่อแม่คอยแก้ตัวแทน หรือคอยช่วยลูกให้พ้นจากการถูกทำโทษอยู่เสมอ เช่น หากลูกไม่ยอมทำการบ้าน แม่พ่อแม่จะตักเตือนแล้ว ก็ปล่อยให้ลูกได้รับบทเรียนโดยถูกครูลงโทษ แทนที่พ่อแม่จะทำการบ้านให้ลูกแทน

สิ่งสำคัญคือ การตำหนิหรือลงโทษสำหรับพฤติกรรมที่ผิดเพียงอย่างเดียว นั้น ไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี เท่ากับการให้รางวัลสำหรับพฤติกรรมที่ดี การสังเกตพฤติกรรมที่ดีของลูกและให้คำชมเชยจะทำให้เด็กรู้สึกอยากทำความดีมากขึ้น

ฉบับที่ 3



คณะกรรมการในการพัฒนาองค์กร
รัก

EQ

“เด็ก ต้องการแบบอย่างมากกว่า
คำวิพากษ์วิจารณ์”



บทที่ 3



แนวทางในการพัฒนาอีคิวลูกรัก



อีคิวดี ต้องวางรากฐาน ตั้งแต่วัยเด็กเล็ก

ช่วงแรกเกิด-5 ปี เป็นช่วงที่สมองมีการพัฒนามากมาย เด็กจะซึมซับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ทางบวก หรือประสบการณ์ทางลบจากการที่เด็กเห็นแบบอย่างและพ่อแม่ฝึกฝนให้เด็กกระทำสิ่งนั้นๆ ซ้ำๆ สิ่ง que เด็กเรียนรู้นี้จะฝังรากเป็นคุณลักษณะนิสัย หรือบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น หากพ่อแม่ต้องการจะปลูกฝังสิ่งดีงามแก่ลูก ไม่ว่าจะเป็นความฉลาดทางเชาวนปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์ จึงต้องเริ่มวางรากฐานตั้งแต่วัยเริ่มต้นของชีวิต ซึ่งถือได้ว่าเป็นเวลาทองของการสร้างอีคิว ในทางตรงกันข้าม หากเด็กได้รับการเรียนรู้และบ่มเพาะคุณลักษณะทางลบตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ก็จะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาอีคิวในวัยต่อมา เพราะจะต้องตามแก้ไขนิสัยความเคยชินที่ไม่ดีต่างๆ ซึ่งยากกว่าการสร้างใหม่ ทำให้ต้องใช้เวลา หรือความอดทนของพ่อแม่มากขึ้น เช่น หากวัยเด็กเล็กพ่อแม่เคยตามใจลูก ซื่อซำวของทุกอย่างให้อย่างไม่จำกัดมาโดยตลอด

เมื่อถึงวัยรุ่น จะเริ่มฝึกสอนหรือปรับเปลี่ยนให้เด็กรู้จักประหยัดและอดออม ก็เป็นเรื่องยากยิ่งที่เด็กจะทำได้

การพัฒนาอีคิวเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องจากวัยหนึ่งสู่อีคิวหนึ่ง การวางรากฐานที่ดีในวัยต้นๆ จะส่งผลต่อการพัฒนาอีคิวที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นในวัยต่อมา ตัวอย่างเช่น

ด้านการควบคุมอารมณ์ ต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยแรกเกิด-2 ปี มีการปูพื้นฐานความมั่นคงทางอารมณ์ ด้วยการที่เด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่ การโอบอุ้ม ให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย วัย 3-5 ปี เด็กได้รับการฝึกฝนเรื่องการรู้จักอารมณ์ตนเอง และรู้จักควบคุมอารมณ์โกรธ วัย 6-11 ปี เด็กจึงพัฒนาการควบคุมตนเอง

ด้านการสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ต้องเริ่มวางรากฐานในวัย 3-5 ปี ด้วยการสอนให้เด็กแยกแยะได้ว่าอะไรผิดอะไรถูก เมื่อถึงวัย 6-11 ปี เด็กจึงรู้จักการยอมรับผิดและเข้าใจความหมายของจริยธรรมที่แท้จริง


ด้านความมุ่งมั่นพยายาม ให้วางรากฐานในวัย 3-5 ปี โดยการที่พ่อแม่ไม่ยับยั้งความกระตือรือร้น และความสนใจใฝ่รู้ ด้วยการปล่อยให้เด็กมีอิสระในการเรียนรู้และพ่อแม่ไม่เมื่อรำคาญเมื่อเด็กซักถามสิ่งต่างๆ ซึ่งจะทำให้เด็กพัฒนาความมุ่งมั่นพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จในวัย 6 ปีขึ้นไป

ดังนั้น อีคิวดีจึงต้องเริ่มต้นด้วยการวางรากฐานและสร้างให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กเล็กโดยมีคุณลักษณะสำคัญที่ต้องวางรากฐานและสร้างในแต่ละวัยแตกต่างกันตามพัฒนาการของเด็ก ดังนี้

ช่วงวัยแรกเกิด-2 ปี

เด็กยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพิงทุกสิ่งจากผู้ใหญ่ การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยนี้ จะแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา เช่น ร้องไห้ เมื่อหิว เมื่อไม่เห็นแม่ เด็กเริ่มเรียนรู้ขอบเขตระหว่างตนเองกับคนอื่น หากเด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้สบายกาย สบายใจ ได้รับการโอบอุ้มให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เด็กจะรู้สึกเป็นสุข มีความไว้วางใจบุคคลรอบข้าง ตรงกันข้ามกับเด็กที่ขาดความรัก เนื่องจากพ่อแม่ไม่มีเวลาดูแล ถูกทอดทิ้ง ทารุณ ทำร้าย หรือ พ่อแม่ใช้อารมณ์เกรี้ยวกราด เด็กจะเติบโตด้วยอารมณ์ที่ไม่มั่นคง สะสมอารมณ์ด้านลบไม่ว่าจะเป็นความก้าวร้าว หรือ ความรู้สึกด้อยคุณค่า เรียกร้องและโหยหาความรักอยู่ตลอดเวลา มองโลกในแง่ร้าย ไม่สามารถรักตนเองและผู้อื่นได้


ช่วงวัย 3-5 ปี

 เด็กเริ่มทำอะไรด้วยตัวเองได้ จึงเริ่มเป็นตัวของตัวเอง อยากทดลองทำอะไรเอง อยากรู้ อยากเห็น ชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ เด็กยังยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง และไม่รู้จักรับการแบ่งปัน

วัยนี้เด็กจะเริ่มมีสังคมกับคนนอกครอบครัว จึงเป็นเวลาแห่งการเรียนรู้ที่จะเห็นใจเข้าใจผู้อื่น และเรียนรู้การแบ่งปัน เพื่อให้เป็นที่รักของผู้อื่น เรียนรู้ได้ว่าการทำสิ่งที่ถูกต้อง คือ การกระทำที่ผู้ใหญ่พอใจ ผู้ใหญ่ให้คำชม และการกระทำที่ไม่ถูกต้อง คือการกระทำที่ผู้ใหญ่ไม่ชอบ หรือลงโทษเมื่อเด็กทำสิ่งนั้น

วัย 6-11 ปี

เป็นวัยที่เด็กเริ่มเป็นอิสระจากพ่อแม่ เพราะเด็กมีสังคมกับเพื่อน และครูที่โรงเรียนมากขึ้น เด็กต้องเรียนรู้การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม และเรียนรู้กฎระเบียบของสังคม

 เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้เหตุผล จึงเป็นเวลาแห่งการเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาและการแยกแยะว่าอะไรคือสิ่งที่ถูก และผิด เรียนรู้ค่านิยม และความหมายของศีลธรรมที่แท้จริง

เรียนรู้บทบาททางเพศและค่านิยมทางเพศ

เด็กมีความต้องการเรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างจริงจังมากขึ้น หากสนใจอะไร จะมุ่งมั่นและพยายามทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ

EQ

“ถ้าเราตระหนักถึงความต้องการ
ของเด็กๆ เราก็จะรู้ว่าเด็กๆ เฝ้ารอ
อารมณ์ดีๆ ที่ผู้ใหญ่จะหยิบยื่น
ให้เสมอ”



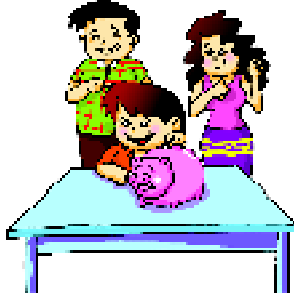
๒๐๕ การพัฒนาสังคมด้วย ๑๑

E
Q

“เรื่องน้ำที่ขาดขั้วอาจงศฯ อนุมัติ
แต่คำพูดที่รุนแรงเรงนั้นทำร้าย
หัวใจเด็ก”

การพัฒนาอึดจิตัวาน

ดี : ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น



ดี : การรู้จักอารมณ์ และการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง มี 2 ประการคือ

1. การควบคุมความอยาก เขาจะความอยากได้ ไม่ตามใจตัวเองอย่างไรสติ เช่นอดใจได้ที่จะไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย อดใจไม่ทานอาหารที่ทำให้เสียสุขภาพ อดใจเข้านอนต่างๆ อยากที่ดูทีวีรายการโปรด

2. การควบคุมอารมณ์ จากการที่ได้รู้จักอารมณ์ตนเอง และสามารถทำให้อารมณ์สงบได้โดยไม่เก็บกดอารมณ์ความรู้สึกไว้

เด็กเล็ก 3- 5 ปี ยังควบคุมความอยากไม่ได้ อยากกินต้องได้กิน อยากได้ของเล่นต้องได้ของเล่น พ่อแม่ต้องระมัดระวังอาการทนให้ลูกผิดหวังไม่ได้ ซึ่งตามมาด้วยการยอมตามใจในทุกสิ่งที่ลูกร้องขอ หากเด็กได้อะไรทุกอย่างที่ต้องการ เขาจะไม่ได้เรียนรู้ความผิดหวังเลย และความผิดหวังเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ของชีวิต

การส่งเสริมให้เด็กควบคุมอารมณ์ได้ดี เริ่มต้นด้วยการฝึกให้เด็กรู้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร ให้รู้จักถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดเพื่อที่เด็กจะได้รู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ก็จะสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมตนเองได้เมื่อโตขึ้น

การสอนลูกให้รู้จักควบคุมความอยาก

พ่อแม่ต้องไม่ตามใจลูกด้วยการให้ทุกอย่างที่ลูกต้องการ ของบางอย่างที่พ่อแม่เห็นว่าไม่เหมาะสมสำหรับลูก ควรปฏิเสธลูกได้โดยไม่รู้ลืกผิด เด็กจะค่อยๆ เรียนรู้ความจริงว่าไม่มีใครในโลกนี้ที่จะได้ทุกอย่างทุกอย่างที่ตนต้องการ ทำให้เขาควบคุมความอยากได้

การสอนลูกให้เรียนรู้อารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ตนเอง

การสอนให้ลูกเรียนรู้อารมณ์ตนเองเป็นเรื่องจำเป็น โดยมีแนวทางดังนี้

1. พ่อแม่เป็นแบบอย่างในการควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อมีอารมณ์โกรธกับลูก

☺ หากพ่อแม่คิดว่าอารมณ์โกรธกำลังพลุ่งพล่าน ก็ต้องระงับอารมณ์ตัวเองก่อน เมื่อระงับความโกรธแล้ว ให้ออกความรู้สึกของพ่อแม่แก่ลูกด้วยอาการสงบ แทนการพูดดูว่าหรือระเบิดอารมณ์ เช่น “แม่หงุดหงิดที่เหนื่อยจากที่ทำงานแล้ว กลับมาบ้านเห็นลูกทำข้าวของหกเลอะเทอะไปหมด”

☺ อย่าเสียบและไม่ยอมพูดกับลูกนานๆ จะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณแม่ไม่รักและไม่เข้าหาพ่อแม่ ซึ่งทำให้ความขัดแย้งไม่ได้รับการแก้ไข

☺ หากลูกใช้อารมณ์ เช่น ตะโกนใส่พ่อแม่ พ่อแม่ไม่ควรโต้ตอบกลับด้วยการตะโกนหรือใช้อารมณ์ ควรบอกลูกโดยสงบว่าพ่อแม่ไม่ชอบที่เขาตะโกนใส่และไม่มีประโยชน์ที่จะคุยกันหากใครคนหนึ่งกำลังตะโกน

เมื่อพ่อแม่โกรธ ควรสงบอารมณ์และให้โอกาสลูกได้พูดอธิบายเหตุผลของเขา ก่อน แล้วพ่อแม่จึงอธิบายเหตุผลของตนเองอย่างใจเย็น จะทำให้เกิดความเข้าใจและรับฟังกันมากขึ้น

ยอมขอโทษลูก หากพ่อแม่เป็นฝ่ายผิด

2 การสอนเรื่องการควบคุมอารมณ์โกรธในเด็กเล็ก

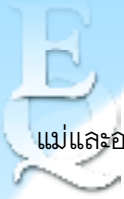


1) พ่อแม่สอนให้ลูกเด็กเล็ก รู้จักอารมณ์ด้วยการพูดแบบตรงๆ เลยว่า ในขณะที่นั้นๆ เขามีอารมณ์อะไรอยู่ เขาเรียกกันว่าอารมณ์อะไร อย่างตอนที่เขาโกรธก็บอกกับเขาว่า **“ตอนนี้หนูกำลังโกรธนะคะ”** **“อย่างนี้คือโกรธนะ”** **“เสียใจนะ”** **“ดีใจนะ”** ฯลฯ แล้วสอนให้ลูกสื่อสารความรู้สึกออกมา เช่น **“แม่รู้ว่าหนูโกรธ โทษเล่าให้แม่ฟังซิว่าโกรธอะไร”** พร้อมทั้งนี้พ่อแม่ก็ควรจะเสนอแนะวิธีการหรือทางออกที่จะจัดการกับอารมณ์นั้นๆ ให้กับลูกอย่างถูกต้องและเหมาะสมด้วย เช่น **“ตอนนี้ลูกกำลังโกรธ หนูจะขว้างปาข้าวของหรือตีคุณแม่อย่างนี้ไม่ได้นะคะ”** แล้วก็แยกตัวลูกออกมาให้เขาได้สงบจิตใจ


2) เมื่อลูกเด็กเล็กร้องแงหรืออาละวาด

วิธีการที่ผิดพลาดที่พ่อแม่หลายคนจัดการอย่างผิดวิธี ซึ่งจะยิ่งทำให้เด็กโกรธและอาละวาดมากขึ้น ได้แก่

การเข้าไปโอบต่อนลูกกำลังโกรธและอาละวาด การทำเช่นนั้นเด็กจะยิ่งได้ใจและจะทำการีกริยาเช่นนี้อีกทุกครั้ง เพื่อให้พ่อแม่เข้าไปโอบ




การเข้าไปห้าม ไปดู ขณะที่เด็กอาละวาด เด็กจะยิ่งทดสอบพ่อแม่และอาละวาดมากขึ้น


 เดินหนีไปเฉยๆ โดยไม่บอกกล่าวอะไร เด็กจะตกใจว่าพ่อแม่หายไปในไหนโดยเฉพาะเด็กเล็กจะยิ่งร้องดังขึ้น

ชูเด็กว่าแม่จะหนีไปแล้วหรือไม่อยู่ด้วยแล้ว เด็กอายุ 3-5 ปี ยังมีความกังวลเกี่ยวกับการจาก เด็กจะเกิดความกลัวและรู้สึกไม่มั่นคง

การตามใจหรือเปลี่ยนแปลงเวลาลูกอาละวาด เช่น บางครั้งก็เข้าไปโอบ บางครั้งก็เดินหนี เด็กจะยิ่งสับสนและอาละวาดอีกอย่างแน่นอน

วิธีการที่ถูกต้อง คือ

 เมื่อลูกร้องแงงหรือตื่นอาละวาด ให้บอกลูกอย่างสงบว่า **“แม่รู้ว่าหนูโกรธ แต่หนูร้องแงงแบบนี้ แม่ฟังไม่รู้เรื่อง หนูหยุดร้องแล้วมาบอกแม่ว่าต้องการอะไร แม่จะไปทำงานในครู่ก่อน”** จากนั้นก็เพิกเฉย ไม่สนใจอาการนั้น จนกว่าเด็กจะสงบลง จึงค่อยมาพูดคุยโดยพ่อแม่รับฟังความต้องการของลูก แล้วพูดสอนว่าพฤติกรรมนั้นไม่ดี และพ่อแม่ไม่ต้องการให้เขาทำอีก ให้เด็กเรียนรู้ว่าเขาจะได้รับสิ่งที่ต้องการต่อเมื่อใช้วิธีพูดกันดีๆ เท่านั้น

 หากลูกอาละวาดนอกบ้าน พ่อแม่ไม่ควรตามใจ ควรอุ้มลูกออกไปจากที่นั้นทันที แต่หากเด็กโตพอ ก็สามารถใช่วิธีนี้เฉยอย่างสงบ เช่น บอกว่า **“หายเหนื่อยแล้ว ตามแม่มานะลูก แล้วก็เดินไปเลย”** เด็กจะเรียนรู้ว่าการเรียกร้องสิ่งที่ต้องการด้วยการอาละวาดเป็นวิธีที่ไม่ได้ผล และเขาจะไม่ทำอีก ทั้งนี้ หากพ่อแม่กลัวขานหน้าและตามใจลูกให้คิดว่าความรักหน้าคือการทำลายลูก การที่พ่อแม่อดกลั้นได้คือการสร้างบทเรียนที่ยิ่งใหญ่ให้กับลูกที่จะกล่อมเถลาคเป็นคุณสมบัติที่ดีของลูกต่อไป

3. การสอนเรื่องการควบคุมอารมณ์โกรธในเด็กโต

1) เมื่อเด็กมีอาการโกรธหรืออารมณ์ลบใดๆ พ่อแม่ไม่ควรตำหนิหรือบอกว่า **“ลูกไม่ควรรู้สึกอย่างนั้น” “แยจจริงที่ลูกรู้สึกอย่างนั้น”** หรือ **“อย่า**

โกรธเลย” “อย่าเสียใจเลย” จะทำให้ลูกกลายเป็นคนเก็บกดอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ไม่ได้

2) พ่อแม่ควรรับฟังลูกพูด ช่วยให้ลูกเล่าว่าเขาารู้สึกอย่างไร เพราะอะไรจึงรู้สึกอย่างนั้น ตัวอย่างคำพูดต่างๆ เช่น **“หนูโกรธหรือลูก” “บอกแม่ซิว่าหนูโกรธเรื่องอะไร”** การที่พ่อแม่สนใจรับฟังจะช่วยให้ลูกรบายความรู้สึกออกมา อารมณ์ที่รุนแรงก็จะคลี่คลายลง ลูกจะเกิดความเข้าใจตัวเองมากขึ้น หลังจากนั้นพ่อแม่จึงชวนลูกคิดต่อว่าการที่ลูกรู้สึกเช่นนั้นเพราะอะไร มีอะไรพอที่จะแก้ไขให้ดีขึ้นได้บ้าง

3) ช่วยลูกคิดว่า เมื่อเขารู้สึกไม่ดี เขาควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรจึงจะเหมาะสม ให้ลูกคิดว่าการร้องกรี๊ด การตีคนอื่น หรือการขว้างปาข้าวของแก้ปัญหามาได้ไหม ทำให้สถานการณ์ดีขึ้นหรือไม่ ลูกจะทำอะไรที่เหมาะสมกว่านั้น วิธีแสดงออกแบบใดที่ดูเข้าท่า ได้ผลดี และมีประโยชน์กว่า

4. การจัดการเมื่อลูกทะเลาะกัน



E

เมื่อพี่น้องทะเลาะกัน เป็นโอกาสดีที่เด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในชีวิตจริงการที่พี่น้องทะเลาะกัน หรือการทะเลาะแฉะแวงทั่วไปเป็นของธรรมดาที่เกิดขึ้นได้เสมอ พ่อแม่ไม่ควรเครียดตามไปด้วย ควรถือเป็นโอกาสที่เด็กจะได้ฝึกฝนในการแก้ปัญหา หัดตกลงประนีประนอมและคืนดีกันให้ได้

ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำเล็กๆ น้อยๆ ที่จะทำให้พ่อแม่ไม่ประสาทเสียเมื่อลูกทะเลาะกัน

1) อย่าเป็นกรรมการตัดสินด้วยการเข้าข้างใครคนใดคนหนึ่งหรือพยายามค้นหาความจริงว่าใครเริ่มก่อน ใครผิดใครถูก เพราะจะมีคนหนึ่งเสียใจและคิดว่าพ่อแม่ไม่ยุติธรรมเสมอ

2) อย่าตำหนิลูกคนที่โตกว่าหรือโง่ลูกคนเล็กโดยอัตโนมัติเพราะคิดว่าเป็นที่ ต้องเป็นฝ่ายยอมอ่อน การทำเช่นนั้นจะทำให้เด็กอิจฉาและรู้สึกขัดแย้งกันมากขึ้น

3) เมื่อเห็นลูกทะเลาะกันรุนแรง ควรแยกแต่ละฝ่ายออกจากกัน ให้ไปนั่งสงบคนละมุม พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษ หรืออาจให้ต่างคนต่างเล่นตามลำพัง โดยพ่อแม่อาจบอกลูกว่า **“หากจะมาเล่นด้วยกัน ลูกต้องเล่นโดยไม่ทะเลาะกัน”** หากทะเลาะกันเพราะแย่งของ พ่อแม่อาจบอก **“หากไม่สามารถแบ่งกันได้ พ่อก็จะเก็บของนี้ไว้ก่อนจนกว่าลูกจะแบ่งกันได้”**

4) เมื่อลูกอารมณ์เย็นลงแล้ว ชวนลูกมาพูดจาประนีประนอมกัน โดยพ่อแม่เป็นคนกลาง ช่วยให้แต่ละฝ่ายพูดความรู้สึกของตนเอง และรับฟังความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง แล้วพ่อแม่ชักชวนให้ลูกหาวิธีประนีประนอมกัน เช่น อาจจะแบ่งของกันเล่นคนละ 1 วัน หรือแบ่งของเล่นกันคนละชิ้น เป็นต้น

5) หากมีการทำร้ายร่างกายกัน ฝ่ายที่เริ่มต้นก่อนจะต้องขอโทษอีกฝ่ายหนึ่ง พ่อแม่อาจต้องทำโทษเพื่อให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่ไม่ยอมรับการทำร้ายร่างกายกันในครอบครัว ลูกโกรธได้แต่ลูกต้องไม่ทุบตีกัน พยายามที่จะดำรงความยุติธรรมไว้ด้วย เพราะบ่อยครั้ง ฝ่ายที่ลงมือก่อนก็อาจถูกยั่วจนทนไม่ได้ และพ่อแม่อาจต้องลงโทษทั้งคู่ เช่น **“พ่อจะต้องลงโทษที่ลูกตีน้อง แต่น้องก็ต้องถูกลงโทษที่ไปแกล้งพี่ก่อน”** เป็นต้น

6) พ่อแม่ลองวิเคราะห์ดูว่า ลูกบางคนที่ชอบก่อเรื่องบ่อยๆ เกิดจากอะไร เช่น บางคนซนเป็นพิเศษ หรือพี่ที่อิจฉาน้อง ในกรณีเช่นนี้พ่อแม่ควรให้ความสนใจ เข้าใจและช่วยเหลือให้มีความสุขและชื่นชมในพฤติกรรมดี แทนที่จะเอาแต่ลงโทษหรือตำหนิอย่างเดียว จะทำให้ลูกมั่นใจว่าพ่อแม่รักและเขาจะสร้างปัญหาน้อยลง

7) หากลูกไม่ถูกกัน อาจเป็นเพราะอายุที่ต่างกัน นิสัยที่แตกต่างกัน พ่อแม่ต้องยอมรับความจริงว่าเขาอาจเข้ากันไม่ได้ดีนัก และต้องหัดให้เขาอยู่กันได้อย่างสงบตามสมควร รู้จักหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาท พยายามอยู่กันห่างๆ และหาข้อตกลงในเรื่องบางเรื่องเพื่อจะได้ไม่ทะเลาะกัน เช่น ตกลงกันว่าใครจะดูโทรทัศน์ช่องไหน เวลาใด เป็นต้น

สิ่งที่พ่อแม่ควรกระทำเพื่อเสริมสร้างให้พี่น้องมีความรักใคร่ปรองดองกัน ได้แก่

1) ระวังอย่าเปรียบเทียบระหว่างพี่น้อง หากพ่อแม่ต้องการกระตุ้นให้ลูกพยายามมากขึ้น โดยการชี้ตัวอย่างที่ดีให้เห็น ก็ควรทำอย่างระมัดระวัง เช่น แทนที่จะพูดว่า **“เห็นไหมน้องเขาทำได้ ทำไมหนูทำไม่ได้ล่ะ”** ให้เปลี่ยนเป็นคำพูดว่า **“หนูต้องทำได้แน่ หนูก็เก่งเหมือนคนอื่น”**

2) สร้างความเคารพกันระหว่างพี่น้อง ให้น้องเชื่อฟังพี่และยกย่องพี่ เช่น บอกน้องว่า **“พี่เขาเก่ง เขาช่วยหนูได้”** **“พี่เขาพูดถูก พ่อเห็นด้วย”** ขณะเดียวกันให้พี่เกิดความรู้สึกว่าเป็นผู้ดูแลน้อง เช่น บอกว่า **“หนูเก่ง หนูช่วยสอนน้องทำการบ้านได้”** ระวังอย่าตามใจน้องเพราะคิดว่าเด็กยังเล็ก หรือการสอนให้พี่เสียสละฝ่ายเดียว จะทำให้เด็กอิจฉา และขัดแย้งกันมากขึ้น

3) เมื่อมีลูกคนที่สองตามมา พ่อแม่ควรใส่ใจกับความรู้สึกของพี่ โดยแบ่งเวลาให้กับพี่ตามลำพังโดยไม่มีน้องข้าง เช่น ใช้เวลา 15 นาทีก่อนนอน อ่านหนังสือหรือร้องเพลงให้ฟัง หรือมีกิจกรรมเป็นพิเศษกับพี่ในวันหยุด จะทำให้พี่รู้สึกว่าพ่อแม่ยังรัก และลดการอิจฉา หรือการแก่งแย่งน้องลง

4) พ่อแม่ควรคาดหวังลูกอย่างเหมาะสม ลูกบางคนอาจทำสิ่งที่พ่อแม่ชอบได้ ในขณะที่บางคนทำไม่ได้ พ่อแม่ต้องระมัดระวังการมีอคติกับลูก สิ่งสำคัญคือ การแสดงความรัก และยกย่องชมเชยในจุดดีของลูกที่แตกต่างกันทุกคน โดยไม่ต้องเปรียบเทียบกัน

ดี : การมีน้ำใจ ใส่ใจ และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น

โดยธรรมชาติเด็กเล็กจะหวงของ และยึดตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง ดังนั้น การทะเลาะกัน หรือการแย่งของเล่นกัน จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ การฝึกให้เด็กเข้าใจและรู้จักเห็นใจผู้อื่น ต้องเริ่มจากการให้เด็ก รู้จักแบ่งปันสิ่งของและช่วยเหลือพี่น้อง ช่วยพ่อแม่ ในครอบครัวก่อน แล้วจึงเรียนรู้การแบ่งปัน และช่วยเหลือเพื่อนนอกบ้าน เด็กวัย3-5 อาจรู้สึกฝืนใจที่จะแบ่งปัน แต่เด็กก็สามารถเรียนรู้การแบ่งปันได้ ถ้าชี้ให้เด็กเห็นว่าการแบ่งปันจะทำให้เขามีเพื่อนเล่นหรือเมื่อเขาได้รับคำชมเชยจากผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นการเสริมแรงที่เด็กต้องการ

เมื่อเด็กได้รับการส่งเสริมให้รู้จักแบ่งปันผู้อื่น การยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางก็จะลดน้อยลงและพัฒนาไปสู่การใส่ใจ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

วิธีช่วยให้เด็กเกิดความเห็นใจ เอื้ออาทร และช่วยเหลือผู้อื่น



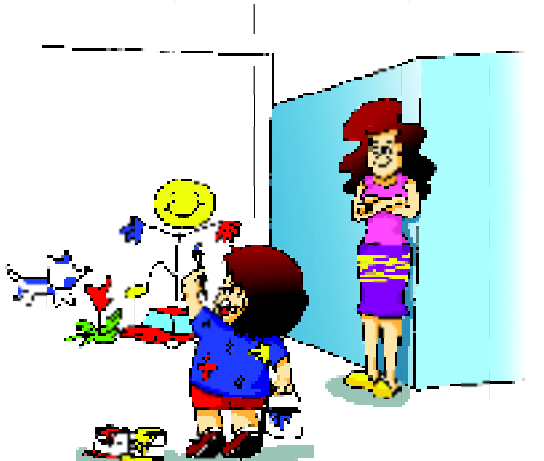
การฝึกให้เด็กเห็นใจและรู้จักดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นนั้น ต้องให้เด็กมีโอกาสกระทำ ไม่ใช่เพียงพูดเฉยๆ ดังนั้นนอกจากพ่อแม่จะต้องปฏิบัติเป็นตัวอย่างแล้ว พ่อแม่ต้องสนับสนุนให้ลูกได้มีโอกาสทำอย่างจริงจังด้วย

การสอนให้ลูกรู้จัก “ให้” ต้องสอนอย่างถูกต้องตามพัฒนาการด้วย เช่น ลูกที่ยังเล็กอายุ 2-3 ปี อย่างบังคับให้เด็กแบ่งของและอย่าอารมณ์เสียเมื่อลูกไม่แบ่ง เพราะเด็กเล็กยังแบ่งไม่เป็น ส่วนในเด็กวัย 3-5 ปี นั้น หากพ่อแม่จะให้แบ่งของก็ควรทำในลักษณะชักชวน และบอกว่า “หนูเป็นคนเก่ง แบ่งขนมให้พี่ด้วยนะคะ” ไม่ใช่บอกว่า “หนูต้องมีน้ำใจแบ่งขนมให้พี่” เพราะเด็กยังไม่เข้าใจว่าน้ำใจคืออะไร แต่เด็กรู้ว่าเป็นคนเก่งนั้นดี พ่อแม่จะรักและเด็กอยากเป็นคนเก่ง ดังนั้นเด็กจะยินยอมทำตามที่พ่อแม่บอกมากกว่า

สิ่งที่พ่อแม่ควรทำในการฝึกหัดลูก มีดังนี้

1. แสดงความคาดหวังให้ลูกรู้จักเห็นใจผู้อื่น เช่น บอกลูกว่า “พ่ออยากให้คุณเห็นใจพี่ด้วย เขากำลังสอบ หากลูกเปิดวิทยุเสียงดัง เขาจะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง”
2. หัดลูกให้รู้จักรับผิดชอบ และขอโทษได้ เมื่อกระทำให้ผิดต่อผู้อื่น เช่น ยืนยันกับลูกว่า “พ่อต้องการให้คุณขอโทษพี่ เพราะสิ่งที่ลูกทำลงไปนั้นทำให้เขาเสียใจ”
3. ให้ลูกช่วยเหลืองานบ้าน โดยจัดให้ทำเป็นประจำ และมอบหมายความรับผิดชอบให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก ไม่ใช่ทำนานๆครั้ง และไม่จำเป็นต้องให้รางวัลเป็นสิ่งตอบแทน เด็กจะได้เรียนรู้การทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทน
4. ให้ลูกแบ่งปันของแก่พี่น้องและเพื่อนๆ บ้าง รวมทั้งการช่วยเหลือพ่อแม่ ทำอะไรบางอย่างให้พี่น้องบ้าง โดยพ่อแม่ให้คำชมเมื่อเด็กทำสิ่งเหล่านี้
5. สนับสนุนให้ลูกแสดงความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เช่น ร่วมมือกับโรงเรียนในการบริจาคเพื่อช่วยน้ำท่วม หรือบริจาคหนังสือ/ของเล่นเพื่อเด็กที่ด้อยโอกาส การพาลูกไปเลี้ยงอาหารเด็กกำพร้าในวันเกิด เป็นต้น

ดี : การรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก และการยอมรับผิด



ความรับผิดชอบ คือ การรับผิดชอบต่อผู้อื่นและต่อสังคม ซึ่งจะพัฒนาเป็นขั้นตอน เริ่มต้นจากการสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก การสอนให้ยอมรับผิด และความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวม ตามลำดับ ดังนี้

วัย 3-5 ปี วารจากฐานความรับผิดชอบ ด้วยการสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรควรและไม่ควร โดยพ่อแม่ให้การเลี้ยงดูที่เหมาะสม คือ การให้เด็กมีอิสระพอสมควรในการเล่น และพัฒนาไปตามวัย โดยไม่ควบคุมหรือบังคับมากเกินไป เช่น เด็กในวัย 3 ปี เป็นวัยที่อยากจะทำอะไรด้วยตัวเอง ถ้าพ่อแม่คอยห้าม คอยดูแลตลอดเวลา เพราะกลัวลูกจะเลอะเทอะ จะเป็นอันตราย เด็กก็จะขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง แต่ถ้าพ่อแม่ปล่อยให้ลูกเกินไป ปล่อยให้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมไปละเมิดผู้อื่น เช่น ไปดึงผมเพื่อน ก้าวร้าวกับพ่อแม่ ตีพ่อแม่ หรือไม่เคารพกฎกติกาของบ้าน เช่น ถึงเวลากินไม่ยอมกิน จะทำให้ลูกไม่เคารพสิทธิของผู้อื่น และกลายเป็นเด็กเอาแต่ใจตัวเอง เป็นปัญหาของพ่อแม่ต่อไป

หลักการสอนให้ลูกรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด

1. พ่อแม่ควรกำหนดขอบเขตเบื้องต้นให้ลูก อะไรที่ทำได้ ทำไม่ได้ในเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยที่พ่อแม่เป็นคนคอยควบคุมลูกให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม เพราะว่าเด็กยังควบคุมตัวเองไม่ได้ และที่สำคัญพ่อแม่ต้องทำเป็นตัวอย่างให้กับลูกด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อลูกพูดหยาบคายกับผู้ใหญ่ หรือเดินข้ามตัวผู้ใหญ่ พ่อแม่ก็ควรห้ามปรามลูก หากห้ามด้วยคำพูดแล้วลูกไม่เชื่อฟังพ่อแม่ก็ต้องควบคุมตัวเด็ก ออกจากที่นั้นและควรสอน เด็กด้วยว่าจะต้องทำตัวอย่างใดเมื่ออยู่กับผู้ใหญ่ เด็กจะเรียนรู้ขอบเขตเบื้องต้นในการเคารพสิทธิผู้อื่น เป็นต้น

2. การสอนเด็กเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมในชีวิตประจำวัน พ่อแม่ควรมีเวลาคุยกับลูกบ่อยๆ เช่น การพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับสุภามิต คำพังเพย การเล่านิทาน พูดคุยกับเด็กก่อนนอนทุกวัน การหยิบยกข่าวสารในชีวิตประจำวัน มาพูดคุย เด็กจะค่อยๆ ซึมซับคำสอนเหล่านั้น

3. ในเด็กเล็ก เมื่อลูกยังทำสิ่งที่เหมาะสมไม่ได้ ก็ไม่ควรใช้เหตุผลที่ยืดยาว เข้าใจยากอธิบายให้ลูกฟัง ใช้เพียงเหตุผลง่ายๆ สั้นๆ แล้วควบคุมลูก โดยจับลูกไว้ แยกออกไป หรือเบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่น เช่น บอกลูกว่า ตีคุณแม่ไม่ได้นะ คุณแม่จะเจ็บแล้วก็จับมือลูกไว้ เป็นต้น เป็นการปูพื้นฐานเรื่องการเรียนรู้กฎเกณฑ์เบื้องต้น และเมื่อถึงวัยเด็กโต พ่อที่เข้าใจเหตุผล จึงค่อยอธิบายลูกก็จะเข้าใจเหตุผลมากขึ้นกว่าเดิม

วัย 6-11 ปีพัฒนาการยอมรับผิด ดังนี้

1. ครอบครัวยังต้องมีมาตรฐาน กฎเกณฑ์ของพฤติกรรม เช่น ยกย่องความมีน้ำใจและซื่อสัตย์ ไม่เห็นด้วยกับการตระหนี่ ไม่แบ่งปัน การลักขโมย เป็นต้น จึงบอกลูกให้ชัดเจนว่าสิ่งใดควรทำ และไม่ควรถ้า สิ่งใดถูกและสิ่งใดผิด การคุยควรนั่งคุยกับลูกอย่างสงบ อธิบายให้ชัดเจนด้วยเหตุผล

E 2. เมื่อเด็กทำผิด ต้องให้เด็กเรียนรู้ผลการกระทำด้วยการทำโทษตามความเหมาะสม การลงโทษไม่ใช่การตีด้วยอารมณ์ อย่างรุนแรง แต่ลงโทษเพื่อให้เด็กรู้ผลของการกระทำ และเมื่อเด็กทำผิดควรจัดการปัญหาตั้งแต่ต้นอย่างจริงจัง อย่าปล่อยไว้โดยคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เพราะจะทำให้เด็กเข้าใจว่าพ่อแม่ยอมรับพฤติกรรมที่ผิดนั้น การสอนที่ดีวิธีหนึ่ง คือการสอนผ่านบทเรียน ความผิดพลาดของเด็กๆ จะทำให้เด็กรู้สึกเสียดายใจต่อความผิดที่ได้ทำไป เช่น หากลูกขโมยของจากเพื่อน ก็ต้องให้ลูกเอาของไปคืน และให้ขอโทษเพื่อน ถ้าปล่อยความผิดต่างๆ ให้ผ่านไปโดยคิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆ เด็กจะไม่ได้เรียนรู้และพัฒนาขึ้นเป็นความซื่อสัตย์ได้เลย หรือถ้าสงสารเด็กว่าจะรู้สึกอาย จะกลายเป็นการบ่มเพาะนิสัยไม่ดีให้แก่เด็ก ที่ยากจะแก้ไขในภายหน้า

3. การสอนเรื่องศีลธรรม ควรใช้การพูดคุยตั้งคำถามกระตุ้นให้เด็กคิดด้วยตนเอง เช่น หากสอนเรื่องการลักขโมยเป็นสิ่งไม่ดี อาจตั้งคำถามว่า

“การลักขโมยของกับการแบ่งปันของ อันไหนทำง่าย อันไหนทำยากกว่ากัน”

“อันไหนเป็นที่รักของผู้อื่นมากกว่ากัน”

“อันไหนเป็นการสร้างปัญหามากกว่ากัน”

“อันไหนทำให้เย็นใจ อันไหนทำให้ร้อนใจ”

การตั้งคำถามฝึกให้เด็กคิด จะเป็นการสอนให้เด็กรู้จักและเข้าใจศีลธรรมที่แท้จริง ฝึกให้เด็กรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล และยินดีทำตามอย่างเต็มใจ



การฝึกวินัย

เด็กที่มีวินัย ย่อมเป็นเด็กน่ารัก เป็นที่ชื่นชมของผู้พบเห็น พ่อแม่ควรฝึกหัดให้เด็กควบคุมความประพฤติตนเอง ด้วยการที่พ่อแม่จะต้องเป็นคนช่วยควบคุมความประพฤติอย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย เมื่อโตขึ้นเด็กจะเรียนรู้ที่จะควบคุมตัวเองได้ในที่สุด เด็กควรมีวินัยในเรื่องเหล่านี้

1. วินัยในความประพฤติทั่วไป เช่น เก็บข้าวของให้เป็นที่ ตรงต่อเวลา ปฏิบัติตามกฎระเบียบ รู้จักกาลเทศะ ประพฤติตนเหมาะสมกับวัย
2. วินัยในกิจวัตรประจำวัน เช่น รักษาความสะอาดของร่างกาย รักษาความสะอาดในบ้าน ทำกิจวัตรตามเวลา ช่วยเหลือตัวเองได้ตามวัย
3. วินัยในการเรียน การทำงาน เช่น รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย การรักษาคำพูด
4. วินัยในการควบคุมตัวเอง เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ดีตามวัย และอดทนต่อความลำบากได้ตามวัย



แนวทางการฝึกวินัยให้ลูก

1. การจูงใจให้ลูกมีวินัย โดยการพูดคุยอธิบายให้เด็กเห็นประโยชน์ในการทำสิ่งต่างๆ ที่ถูกต้อง เช่น การแปรงฟัน จะช่วยให้ฟันสะอาด และทำให้ฟันไม่ผุ ไม่ต้องเจ็บปวดเมื่อถูกถอนฟัน หรือ แปรงฟันแล้วจะรู้สึกสบายปาก สะอาด สดชื่น ทำให้ใครๆ อวยกพูดคุยด้วย
2. การฝึกพ่อแม่ควรตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และเหมาะสมกับวัยของลูกว่า วัยใดควรฝึกอะไร เช่น วัยอนุบาลฝึกเรื่องการทำความสะอาดร่างกาย วัยประถมฝึกเรื่องการทำอะไรตามเวลา และการตรงต่อเวลา เป็นต้น
3. การฝึกควรใช้คำพูดที่อ่อนโยน ไม่ว่าจะ ไม่ประชดประชัน หรือแสดงอารมณ์โกรธเกรี้ยว แต่ควรอดทนค่อยๆ อธิบาย และสร้างแรงจูงใจโดยการให้คำชมเมื่อเด็กทำดี สิ่งที่สำคัญคือความสม่ำเสมอในการฝึกทุกๆ วัน ให้วินัยเป็นส่วนหนึ่งในกิจวัตรประจำวันของเด็ก



การพัฒนาความคิดขั้นสูง

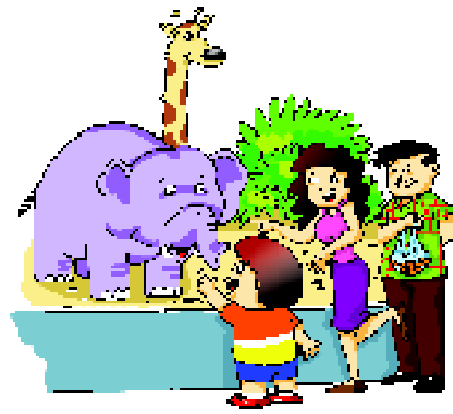
E
Q

“ความสูงหรรษาทำร้ายใจมีความสำคัญ
ต่อการเข้าเรียนหรรษความมาหรรษา
พยายามขอเด็กกจ”

การพัฒนาอ็คว ด้านเก่ง : ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ



เก่ง : แรงจูงใจ



แรงจูงใจที่จะมุ่งมั่นพยายามในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จโดยไม่เลิกล้มกลางคันแม้จะพบปัญหาอุปสรรค เป็นคุณลักษณะที่ต้องเสริมสร้างตั้งแต่เด็กอย่างค่อยเป็นค่อยไป

เริ่มต้นตั้งแต่เด็กเล็กวัย 3-5 ปี ผู้ใหญ่ควรมีท่าทีสนใจ รับผิดชอบต่อ เมื่อเด็กมีข้อสงสัยหรือข้อซักถาม เพราะเด็กวัยนี้มักมีความสนใจ อยากรู้ อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่รอบตัว เมื่อเด็กโตขึ้นในวัย 6-11 ปี ก็ส่งเสริมให้เด็กรู้จักวิธี ค้นหาคำตอบอย่างง่าย ด้วยตนเอง เช่น เด็กสนใจเรื่องชีวิตสัตว์ ก็สนับสนุนให้เด็กอ่านหนังสือ ไปเที่ยวสวนสัตว์ หรือให้เด็กมีสัตว์เลี้ยงที่เขาจะศึกษาได้ เป็นต้น

การให้อิสระเด็กได้ทดลองทำอะไรด้วยตนเอง แล้วผู้ใหญ่ให้การสนับสนุนชมเชยเมื่อเด็กมีความพยายาม ให้กำลังใจเมื่อเด็กเริ่มท้อแท้ จะช่วยให้เด็กอยากทำอะไรให้สำเร็จมากขึ้น ช่วยเพิ่มความอดทนและมุ่งมั่นพยายาม พัฒนาเป็นแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

E พ่อแม่มีส่วนช่วยให้ลูกเรียนรู้เรื่องความมุ่งมั่นได้ หากมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับลูก การเล่นเกมส์ต่างๆ เด็กย่อมเรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ชนะ และผู้แพ้ หรือ การที่จะทำอะไรให้สำเร็จ เป็นธรรมดาที่อาจต้องพบกับความผิดหวังครั้งแล้วครั้งเล่า การไม่สำเร็จแต่ละครั้งจะเป็นบทเรียนให้ล่วงสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด ดังนั้นเมื่อชนะก็ไม่ต้องดีใจมาก เมื่อแพ้ก็ไม่ต้องเสียใจมาก เมื่อพบปัญหาอุปสรรคก็สามารถเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ เด็กจึงมีความมุ่งมั่นได้ โดยไม่กลัวอุปสรรค หรือ กลัวที่จะพ่ายแพ้


แนวทางการสร้างความกระตือรือร้นใฝ่รู้และความมุ่งมั่นพยายามให้ลูกมีดังนี้

1. การแสดงออกของพ่อแม่ที่จะสร้างความนับถือตนเองให้เกิดแก่ลูก ซึ่งความนับถือตนเองนี้ เป็นคุณลักษณะสำคัญของคนที่มีความกระตือรือร้นและมุ่งมั่นพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

ให้ความเชื่อมั่นว่าลูกสามารถทำอะไรด้วยตนเองได้ โดยให้กำลังใจลูก เช่น บอกว่า **“แม่รู้ว่าลูกทำได้”**

 อย่าตำหนิลูก โดยใช้คำพูดวิพากษ์วิจารณ์ตัวตนของลูก หรือ ทำลายกำลังใจ เช่น **“ลูกไม่เคยทำอะไรได้ดีเลย”**

ชมลูกเมื่อทำได้ดี อย่ามองข้ามความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ แต่อย่าชมมากเกินไปจนเกินจริง เพราะลูกอาจประเมินตนเองได้ไม่ตรงกับความเป็นจริง และอาจพลาดหวังเมื่อต้องเผชิญกับการแข่งขันที่เข้มข้น

 ชมลูกเมื่อลูกได้พยายามแล้วแม้จะไม่สำเร็จก็ตามและให้แง่คิดว่าให้ทำเต็มความสามารถ แต่ผลที่ได้อาจจะสมหวังหรือผิดหวังก็ได้ ให้พ่อแม่ให้คุณค่ากับความพยายามของลูกมากกว่ามุ่งแต่ความสำเร็จเท่านั้น

2. การสร้างโอกาส และประสบการณ์แห่งความสำเร็จ โดยการที่พ่อแม่ให้การสนับสนุน

ให้เด็กมีโอกาสพัฒนาความสามารถตามที่เด็กสนใจและถนัด การจะให้ลูกทำกิจกรรมใดๆ ควรให้ลูกมีอิสระในการเลือกและการตัดสินใจทำด้วยตนเอง ไม่ใช่พ่อแม่พยายามบังคับลูกให้ทำตามเส้นทางที่พ่อแม่กำหนด

ให้ลูกมีประสบการณ์ที่หลากหลาย เช่น ให้ไปเข้าค่ายหรือไปชมการแสดงบนเวทีบ้าง ลูกจะรู้ว่าคนอื่นๆ เขามีความสามารถอย่างไร และเกิดแรงจูงใจที่จะเก่งบ้าง หรือการชักชวนให้ลูกลองแข่งขัน เพื่อจะได้มีประสบการณ์และทดสอบตนเองบ้าง

การให้เด็กมีโอกาสขวนขวายหาสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ตัวอย่างเช่น ถ้าเด็กต้องการจักรยานคันใหม่ การให้เขาหาทางเก็บเงินเพื่อซื้อจักรยานเองกับการที่เด็กให้พ่อแม่ซื้อให้เมื่อถึงวันเกิด วิธีการทั้งสองนี้จะให้ผลแตกต่างกันมาก วิธีการแรกจะบอกให้เด็กรู้ว่าเขาจะต้องพึ่งตนเอง เมื่อทำได้เขาจะเกิดความภาคภูมิใจมากขึ้นที่เขาสามารถแสวงหาสิ่งที่ต้องการได้ด้วยตนเอง นี่คือการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้น

สนับสนุนให้เด็กมีงานอดิเรก งานอดิเรกสร้างความเพลิดเพลินและความพึงพอใจให้เด็กๆ และยังบ่มเพาะนิสัยการทำงานด้วย งานอดิเรกหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นการเล่นของ การประดิษฐ์งานศิลปะ การเลี้ยงสัตว์ เด็กจะได้ฝึกนิสัยในการทำงานที่ต้องมีการวางแผน การอดทนรอคอย การแลกเปลี่ยนข้อมูลกับคนอื่น สร้างแรงจูงใจที่จะทำอะไรให้สำเร็จ

3. ฝึกหัดการวางแผนในการทำสิ่งต่างๆ

ฝึกให้เด็กสร้างเป้าหมาย และดำเนินการไปสู่เป้าหมายอย่างเป็นขั้นตอน เช่น ตั้งใจจะซื้อจักรยาน จะหัดว่ายน้ำ โดยให้ตั้งเป้าหมายว่าจะทำเสร็จเมื่อไร อย่างไร แล้วให้เด็กบันทึกความก้าวหน้าในการบรรลุถึงเป้าหมายของเขาในแต่ละสัปดาห์ หากทำสำเร็จ อาจมีภาพถ่ายของเขากับกิจกรรมนั้นๆ ติด

ผนังห้องไว้ด้วย ทั้งนี้ขอให้ตระหนักว่ากิจกรรมเช่นนี้ไม่ได้มุ่งความสำเร็จเป็นผล แต่ต้องการให้เด็กมีมานะและแรงจูงใจที่จะก้าวไปข้างหน้ามากกว่า

ฝึกทักษะการวางแผน ด้วยการจัดเวลาสำหรับกิจวัตรประจำวัน การทำตารางเวลาประจำวันเป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลดี เด็กจะรู้ได้อย่างชัดเจนว่า เขาควรทำอะไรบ้างในแต่ละวัน และควรทำเมื่อไร นอกจากนี้ ควรสอนเด็กในการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะต้องทำ ว่าอะไรสำคัญมากต้องทำให้เสร็จก่อน หรืออะไรที่สามารถรอได้

เก็ง: การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และปรับตัวต่อปัญหา



ความสามารถในการกล้าตัดสินใจและการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม ในวัยผู้ใหญ่มาจากพื้นฐานความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยเด็กเล็ก และเมื่อเด็กโตขึ้น ก็ฝึกหัดให้เด็กรู้จักคิดเป็นและตัดสินใจเป็น รวมทั้งการช่วยเหลือตัวเองได้

1. ฟีกหัดการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

ธรรมชาติของเด็กเล็ก 3-5 ปี มักจะเกิดความหวั่นไหว เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กปรับตัวได้ง่าย โดยการพาเด็กไปพบเห็นสิ่งต่างๆ นอกบ้าน เช่น พาไปเที่ยวบ้านญาติ บ้านเพื่อน หรือเล่นกับเพื่อนนอกบ้าน เมื่อเด็กเกิดความกลัว ผู้ใหญ่ควรให้การปลอบใจ และให้ความมั่นใจเด็กด้วยคำพูด และการโอบกอด เพื่อให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ การฝึกเช่นนี้จะทำให้เด็กปรับตัวได้ง่าย และเด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับคนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว


2 ฟีกหัดการตัดสินใจ และการวางแผน

เด็กโต 6-11 ปี ฟีกหัดให้รู้จักคิดและตัดสินใจเป็น ด้วยการเลี้ยงดูที่สนับสนุนให้เด็กได้คิดและตัดสินใจด้วยตนเอง จะพัฒนาให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง และตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง การที่พ่อแม่ไม่让孩子คิดเองทำเอง เท่ากับการบอกว่าลูกไม่เก่งพอ พ่อแม่ไม่เชื่อในความสามารถของลูก พ่อแม่กลัวว่าลูกจะคิดผิด ทำผิด ตัดสินใจผิด ผลที่ตามมาคือ เด็กจะรู้สึกว่าเขาทำอะไรประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองไม่ได้

พ่อแม่ช่วยให้เด็กพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองโดย

ให้โอกาสเด็กตัดสินใจเอง หรือแก้ปัญหาเองบ้าง ในเรื่องกิจวัตรประจำวันที่ไม่ใช่ความเป็นความตาย บางครั้งเด็กอาจตัดสินใจผิดบ้าง แต่เขาก็จะได้เรียนรู้จากการตัดสินใจผิดนั้น เช่น เมื่อเด็กหญิงตัดสินใจใส่ชุดสวยและรองเท้า มีสันไปทัศนจรทางไกล แล้วก็พบว่าถ้าสวมชุดสวย และรองเท้าผ้าใบตามที่แม่แนะนำ คงจะสนุกกับการเดินทางมากกว่าเป็นไหนๆ

อย่าเลือกแทนเด็ก พ่อแม่อาจจะเป็นคนให้คำแนะนำ หรือบอกลูกว่าพ่อแม่คิดอย่างไรเท่านั้น แต่การเลือกขั้นสุดท้ายควรเป็นของเขา

 รู้จักพูดคุยกับลูกในเชิงกระตุ้นความคิด หัดให้เด็กรู้จักตั้งคำถามและค้นหาความจริงด้วยตนเอง แทนที่จะคอยแต่เชื่อฟังหรือรับคำสั่งของพ่อแม่อย่างเดียว ข้อพึงระวังคือ พ่อแม่อย่าให้คำตอบ หรือหาวิธีแก้ไขปัญหาให้เด็กเร็วเกินไป โดยที่เด็กยังไม่ทันคิด เช่น เมื่อลูกไม่ยอมเข้านอนเพราะติดเล่นเกมส์ แทนที่

พ่อแม่จะออกคำสั่งให้ลูกเข้านอนทันที ก็เปลี่ยนเป็นการชักจูงให้ลูกเข้านอนด้วยการถามลูกว่า “ถ้าลูกนอนดึกแล้วจะมีผลอะไรตามมา” เป็นการฝึกให้เด็กรู้จักคิดเหตุผลด้วยตนเอง

☞ การบอกรให้เด็กทำอะไรก็ตาม ควรช่วยให้เด็กเข้าใจเหตุผลด้วยว่าทำไมจึงต้องทำอย่างนั้น ไม่ใช่ทำเพราะพ่อแม่สั่งเท่านั้น

ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อฝึกการแก้ไขปัญห โดยการใช้เด็กคิดเรื่องที่เป็นปัญหาจริงๆ เช่น จะทำอะไรเมื่อเพื่อนล้อเลียน ให้เด็กคิดวิธีการแก้ไขปัญหหลายวิธี ผลที่ได้เช่น ล้อกลับ บอกครู เดินหนี เล่นกับเพื่อนคนอื่นแทน เจ็บไม่พูดด้วย ถามเขาว่าล้อเราทำไม เป็นต้น จากนั้นให้เด็กพิจารณาเลือกวิธีการที่เขาคิดว่าดีที่สุด และถามเขาว่าเพราะเหตุใด

การปล่อยให้เด็กเผชิญกับปัญหาบ้าง จะทำให้เด็กมีความตื่นตัวมากขึ้น รู้จักอดทน และรู้จักคิดแก้ปัญหได้ด้วยตนเองในที่สุด

แก๊ง : การกล้าพูดกล้าบอก และกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม



ทักษะทางสังคมหรือความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น เป็นทักษะที่เด็กจะต้องพัฒนา ซึ่งพบว่าความสามารถในการสื่อสารที่ดีและการทำงานเป็นทีม เป็นกฎเกณฑ์สำคัญสู่ความสำเร็จในชีวิตการทำงาน

ความสามารถในการสื่อสารต้องเริ่มมาจากการฝึกฝนตั้งแต่เด็กเล็ก ให้เด็กสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ทั้งคำพูด ท่าทาง ในเด็กเล็ก ควรฝึกให้เด็กกล้าพูดกล้าบอกความรู้สึกและความต้องการด้วยการที่ผู้ใหญ่รับฟังด้วยความสนใจ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียน มีพัฒนาการด้านความคิดและเหตุผลมากขึ้น มีความคิดเป็นของตนเองมากขึ้น ก็ฝึกเด็กให้กล้าพูด กล้าบอกเล่าถึงความคิดเห็นของตนเองในทิศทางที่ผู้อื่นยอมรับได้

พ่อแม่เป็นผู้สอนทักษะการสื่อสารที่ดีที่สุด โดยเด็กจะเรียนรู้ทักษะการสื่อสารจากวิธีการแสดงออกที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูก ทั้งคำพูดและท่าทาง

เมื่อแม่ต้องการเรียกลูกไปอาบน้ำ โดยตะโกนเรียกในระยะไกล ครั้งแล้วครั้งเล่า ด้วยอารมณ์เกรี้ยวกราด ลูกที่กำลังเล่นสนุกสนานย่อมไม่สนใจรับฟังและไม่ทำตามเพราะเป็นการสื่อสารที่ไม่ถูกต้อง หากแม่เปลี่ยนวิธีการสื่อสารใหม่ เช่น เดินเข้าไปหาลูก มองหน้าลูก แล้วพูดอย่างนุ่มนวลว่า **“หยุดเล่นก่อนเถอะลูก ไปอาบน้ำก่อน แล้วเราจะได้มาทานข้าวด้วยกัน”** วิธีการสื่อสารที่เหมาะสมเช่นนี้ ย่อมทำให้เด็กรับฟังและยอมทำตามมากกว่า ด้วยการพยายามพูดคุยให้เป็นแบบอย่างแก่ลูก ลูกจะสามารถนำทักษะที่ได้เรียนรู้จากพ่อแม่ไปใช้กับเพื่อนๆและคนอื่นๆนอกครอบครัวได้ ทำให้ความสัมพันธ์ที่ลูกมีกับผู้อื่นเป็นไปอย่างราบรื่นมากขึ้น



แนวทางฝึกหัดลูกให้มีทักษะการสื่อสาร



1. พ่อแม่เป็นแบบอย่างในการสื่อสารที่ดี ดังนี้

☺ เมื่อใครคนหนึ่งพูด อีกคนควรเปิดโอกาสให้เขาได้พูดจนจบ เช่น หากพ่อพูด แม่จะต้องให้พ่อพูดจนเสร็จ ไม่ใช่แย่งพูดหรือพูดโต้แย้งขึ้นมากลางคัน

☺ มีความใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของคนอื่น


☺ ให้ความสนใจอย่างเต็มที่ในคำพูดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ใช่เมื่อลูกพูด พ่อแม่แต่ก้มหน้าก้มตาอ่านหนังสือพิมพ์

☺ พูดคุยกันอย่างสุภาพ ไม่ใช่ถือว่าเป็นคนกันเองแล้วจะพูดอย่างไรก็ได้


2. การฝึกหัดการสื่อสารในเด็กเล็ก 3-5 ปี

☐ เมื่อลูกจะพูดอะไร พ่อแม่ควรสนใจรับฟัง และเมื่อเด็กซักถามอะไร ด้วยความอยากรู้อยากเห็น พ่อแม่ก็เต็มใจและใจเย็นตอบคำถาม จะทำให้เด็กกล้าพูดกล้าบอกมากขึ้น

3. การปิดกั้นการสื่อสารในเด็กโต 6-11 ปี

 พ่อแม่หัดตั้งคำถามเพื่อให้ลูกอยากเล่าเรื่องมากขึ้น เช่นถามว่า “แล้วยังไงต่อไป” แทนที่จะเสียบเฉย ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าอยากฟังหรือไม่

ชวนลูกพูดคุยในเรื่องที่ลูกสนใจเพื่อเปิดช่องทางการสื่อสาร เช่น ชวนลูกเล่าเรื่องเพลง หรือกีฬาที่ลูกสนใจ

 ฝึกหัดให้ลูกรู้จักวิธีสื่อสารที่เหมาะสม เช่น ให้ลูกรู้จักรับฟังคนอื่น เวลาพูดให้พูดทีละคน เมื่อลูกต้องการให้พ่อแม่ทำอะไรก็ให้เดินเข้ามาพูดใกล้ๆ พ่อแม่ไม่ใช่ตะโกนพูดในระยะไกล เป็นต้น

E
Q

“คำพูดไพเราะและการเอ่ยกอดขอ
พ่อแม่ คือ ความสุขง่าย ๆ ที่ลูก
ต้องการมากกว่าข้าวของเงินทองใดๆ”



การพูดและการฟัง

E
Q

“การเชื่อ อย่างดีคิดว่าไม่สำคัญเพราะ
นั่นคือ การสร้างการเรียนรู้
สติปัญญา ทัศนคติ ขบวนการเรียนรู้
อารมณ์ของเรเด็ก”

แนวทางการพัฒนาจิตวิญญาณด้านสุข : ความพร้อมทางอารมณ์ของบุคคลที่ทำให้เกิดความสุข



สุข : ความพอใจ

ความสุขของบุคคลเกิดจากการที่บุคคลมีความพอใจในตนเอง คนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต้องมีความภาคภูมิใจที่เกิดจากภายในตนเอง เช่น ภูมิใจที่ได้ทำประโยชน์ให้สังคม ภูมิใจที่เป็นพ่อแม่ที่ดี ไม่ใช่ความภูมิใจจากการมีวัตถุภายนอก เช่น การมีบ้านใหญ่ การสวมเสื้อผ้าราคาแพง ที่ไม่ได้นำมาความสุขแท้จริงมาให้ และความสุขสงบในระดับที่สูงขึ้นเป็นความสุขจากการรู้จักการปล่อยวาง หรือปรับใจได้เมื่อพบสิ่งที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง หรือพบสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ต่างจากการทำเป็นทองไม่รู้ร้อน คือ การไม่รับรู้ความทุกข์ หรือไม่สนใจคนอื่นว่าคนอื่นจะทุกข์จะสุขอย่างไร

ความพอใจในชีวิตเกิดจากการที่บุคคลมีมุมมองด้านบวก พอใจในสิ่งที่มีอยู่ แตกต่างจากการมองหรือการคิดอย่างเข้าข้างตนเอง หรือหลงตัวเอง คนที่มองในแง่บวกจะไม่มุ่งเห็นแต่สิ่งที่ไม่ดี หรือไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เขาจะรู้จักมองเห็นส่วนดีของตนเองและผู้อื่นมากกว่ามองไปที่ส่วนเสีย จึงทำให้เป็นคนที่สามารถกำลังใจให้ตัวเองได้ ไม่ท้อแท้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ และรู้จักมุมมองที่เป็นสุขของชีวิต

E การสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ต้องเริ่มจากวัยเด็กเล็ก ที่เด็ก
ได้รับความรัก ความสนใจ ความชื่นชม การชมเชย จากผู้ใหญ่ เกิดการรับรู้ว่
ตนเองมีความสำคัญ มีคุณค่า เป็นที่ต้องการของคนรอบข้าง เขาจึงรู้สึกเป็นสุข
มีความพอใจในตนเอง และสิ่งต่างๆ รอบตัว

ความพึงพอใจในชีวิต เกิดจากการที่พ่อแม่ถ่ายทอดมุมมองความคิดด้าน
บวกต่อสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะแสดงออกด้วยคำพูด และการกระทำ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิด
ขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อลูกไม่พอใจที่ช่างตัดผมสั้นเกินไป ก็บอกลูกให้มอง
แง่บวกได้ว่า “เออ ก็ดีเหมือนกันนะลูก น่ารักดี แล้วก็สระง่าย สบายดี
เหมาะกับหน้าร้อนแบบนี้” เป็นต้น

แนวทางช่วยให้ลูกรู้สึกพึงพอใจในตนเอง

1. ช่วยให้เด็กรู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง โดยที่พ่อแม่ไม่ควรเปรียบเทียบ
ลูกกับคนอื่น

2. หัดให้เด็กรู้จักชื่นชมตัวเอง เช่น หัดให้ลูกพูดถึงสิ่งดีๆ ที่ตนเองทำหรือ
ความสำเร็จของตน รู้จักยอมรับคำชมของคนอื่น การยอมรับและเห็นคุณค่าของ
สิ่งที่เราจะทำให้เราใช้ศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ได้ และมีชีวิตที่เติบโตอย่างแท้จริง
เช่น ลูกอาจจะไม่ใช่คนสวย คนหล่อ (ซึ่งไม่ใช่สิ่งสำคัญเลย) แต่ลูกก็เป็นเด็กมี
กิริยามารยาทดี ลูกเรียนหนังสือไม่เก่ง แต่มีความสามารถทางกีฬา เป็นต้น

3. พ่อแม่ควรระวังในการแสดงออกไม่ว่าจะเป็นคำพูด หรือการกระทำ ที่
ทำให้เด็กรู้สึกว่าตนโง่เง่า ไม่เข้าท่า ทำให้เด็กรู้สึกละอายและตำหนิตัวเอง
และพ่อแม่หมดหวังในตัวเขา

 คำพูด เช่น คำหยาบ คำตำหนิ คำว่า

การกระทำเช่น การตบหน้า การดูถูกลูกต่อหน้าคนอื่น

สุข : ความอบอุ่นใจ

ความสุขในวัยทารก อยู่ที่การได้รับการดูแลให้สบายเมื่อสบายตัว ได้รับนมและอาหารตรงตามเวลาที่ต้องการ ได้นอน ได้รับการสัมผัสโอบกอดและปกป้อง อันเป็นการวางรากฐานความมั่นคงทางจิตใจ ในวัยเด็กเล็ก เด็กมีความสุขเมื่อมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ซัด คอยปกป้องให้กำลังใจ และการที่เด็กได้เล่นของเล่น ได้ออกสำรวจโลก โดยมีพ่อแม่คอยจัดสภาพแวดล้อมและดูแลความปลอดภัย

เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้นย่อมพบกับความไม่สมหวังต่างๆ หรือพบปัญหาอุปสรรคต่างๆ พ่อแม่มีส่วนสำคัญในการสร้าง ความรู้สึกที่ดี ให้ลูกยังคงมีความรู้สึกอบอุ่นใจ แม้จะพบกับความไม่สมหวัง ด้วยการฝึกให้ลูกมองด้านบวกของชีวิต เช่น เมื่อลูกไม่พอใจที่ถูกครูดู ก็ให้มองอีกด้านว่าที่ครูดูเพราะครุสนใจ เอาใจใส่ เมื่อลูกสอบได้คะแนนไม่ดี ให้มองว่าเป็นโอกาสที่ดีที่ได้ปรับปรุงการเรียน หรือเมื่อไม่พอใจที่เพื่อนพูดจาไม่ดี ก็ให้มองเห็นข้อดีที่เพื่อนเป็นคนตรงไปตรงมาและมีความจริงใจ

การเรียนรู้เรื่องวิธีแสวงหาความสุขในวัยเด็กเหล่านี้ จะเป็นพื้นฐานสำคัญให้เด็กเติบโตด้วยจิตใจที่มั่นคง มีความพอใจในชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ สามารถสร้างกำลังใจได้ แม้จะพบกับความผิดหวัง ความล้มเหลวใดๆ

สุข : ความสนุกสนานร่าเริง



E ความสุขของเด็กจะเป็นความสุขแบบสนุกสนานเพลิดเพลิน คือสุขสนุกจากการเล่นไม่ว่าจะเป็นการเล่นตามลำพังหรือเล่นกับกลุ่มเพื่อน เด็กที่มีโอกาสได้เล่นสนุกสนานจะมีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีพื้นฐานอารมณ์ดี

ความสุขในผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ ควรพัฒนามาจากความสุขแบบสนุกเพลิดเพลินในวัยเด็กเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบภายในจิตใจมากกว่าวัตถุภายนอก เพราะคนที่มีเงินทองมากมาย หากไม่รู้จักพึงพอใจกับชีวิต หรือไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ก็ไม่อาจหาความสุขที่แท้จริงได้

พ่อแม่สามารถปลูกฝังการสร้างความสุขให้กับลูก ตามวัยและพัฒนาการของลูก วัยเด็กเล็กให้มีโอกาสเล่น หรือร่วมสนุกสนานกับเพื่อน และเมื่อถึงวัยเรียนเริ่มการสอนให้ลูกรู้จักหาความสุขจากภายใน โดยไม่จำเป็นต้องใช้เงินซื้อความสุข เป็นความสุขจากการได้ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น

ขณะที่เราดูรูป ระบายสี ด้วยจิตใจที่สงบ เป็นสมาธิ มีความสุขเมื่อได้สร้างสิ่งที่สวยงาม และภาคภูมิใจที่ทำงานได้สำเร็จ

การได้มีโอกาสพาลูกไปเดินป่าด้วยกัน ได้สัมผัสธรรมชาติ เห็นต้นไม้แม่วางกายจะเหนื่อย แต่ใจเราก็เป็นสุข

การพาลูกไปพิพิธภัณฑ์ ได้รู้เห็นสิ่งแปลกใหม่ และสวยงาม ก็เป็นความสุข

การสร้างอิคิวจากกิจกรรมการเล่น

1. การเล่น สำหรับเด็ก เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะเด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผ่านการเล่น

เมื่อเด็กได้เล่น เขาได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อแขนขา ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ขึ้น

การเล่นเป็นการพัฒนาด้านการใช้ความคิดจินตนาการ และเรียนรู้ทักษะทางสังคม เช่น การเล่นตุ๊กตา สมมุติว่าตนเองเป็นครู เป็นหมอ เป็นพ่อ เป็นแม่ ฯลฯ

เมื่อเด็กเล่นกัน เด็กเรียนรู้การแบ่งปัน การรอคอย การเล่นบางอย่างอย่างยอมมีแพ้มีชนะ หรือเล่นกันแล้วมีการแย่งของเล่นกัน โดนคนแกล้ง หากพ่อแม่ให้ความสนใจยอมถือเป็นโอกาสที่เด็กจะเรียนรู้ทักษะการจัดการกับอารมณ์และทักษะทางสังคม

บางครั้งการปล่อยให้เด็กได้เล่นชุกชกกับดิน เล่นน้ำ หรือเล่นมอมแมม โดยผู้ใหญ่ไม่คอยห้าม ก็จะเป็นความสุขในชีวิตวัยเด็กที่จะเป็นต้นทุนของความสดใสในชีวิตยามเติบโตเป็นผู้ใหญ่


การเล่นที่ดีคือ การเล่นที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก ให้ความสนุกสนานและเพลิดเพลินขณะที่เล่น รวมทั้งมีความปลอดภัยในการเล่นด้วย

ในการเล่น พ่อแม่ควรสอนเรื่องวินัยในการเล่นร่วมด้วย เช่นการรู้จักรักษาของเล่นและเก็บของเล่นเข้าที่ การเล่นโดยไม่รบกวนคนอื่น เป็นต้น

2. สิ่งที่สำคัญที่สุด การเล่นเป็นการสร้างความสุขและสายสัมพันธ์แห่งรักระหว่างพ่อแม่และลูก

เมื่อลูกเล่นอะไรอยู่ พ่อแม่ควรมีส่วนร่วมเล่นด้วย เช่น ต่อบล็อกไม้ด้วยกัน ระบายสีรูปด้วยกัน แต่ในการเล่นพ่อแม่ต้องระวังไม่ไปสั่งสอนลูกตลอดเวลา

 การเล่นอาจเป็นแค่การพูดคุยกัน การหยอกล้อกัน การกอดปล้ำกัน ก็ถือว่าเป็นการเล่นแล้ว

 การเล่นของเด็กไม่จำเป็นต้องอาศัยของเล่นราคาแพง หรือของเล่นจำนวนมากมาย การให้ของเล่นที่มากมายเกินไปกลับเป็นผลเสีย เพราะทำให้เด็กเบื่อหน่าย ไม่มีสมาธิและไม่เห็นคุณค่าของของเล่น ดังนั้น ควรเลือกของเล่นที่เหมาะสมให้เด็กเล่นทีละ 1 ชิ้น ดีกว่าให้ครั้งเดียวมากๆ และสนับสนุนให้เด็กได้ทำของเล่นง่ายๆ ด้วยตนเอง จะทำให้เด็กสนุกสนาน และมีความภาคภูมิใจในตนเอง

ของเล่นที่ดีที่สุดสำหรับเด็กคือพ่อแม่ ดังนั้น พ่อแม่ควรแบ่งเวลาอย่างน้อย 15 นาทีถึงครึ่งชั่วโมงทุกวัน เพื่อเล่นกับลูก

สรุปหัวใจสำคัญในการเสริมสร้างอีคิวแก่ลูกรัก



1. พยายามชวนช่วยให้ลูกเรียนรู้เรื่องชีวิต โดยให้ลูกมีโอกาสทำกิจกรรมที่หลากหลาย มากกว่ามุ่งแต่ความรู้ทางวิชาการ เพราะความรู้ทางวิชาการอย่างเดียวไม่อาจนำพาให้ชีวิตพบความสำเร็จและความสุขได้ เรามีตัวอย่างบุคคลมากมายที่ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอดหรือคนที่เก่งแต่กลับคิดโกง หรือก่ออาชญากรรม สร้างปัญหาแก่ตนเองและสังคม การให้โอกาสลูกได้รับประสบการณ์ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมดนตรี กีฬา นันทนาการ กิจกรรมผจญภัยกลางแจ้ง ทำให้เด็กได้ฝึกความอดทน รู้จักโลกกว้าง เรียนรู้อะไรคือสิ่งที่ตนชอบ ถนัด และเกิดการพัฒนาทักษะทางสังคมจากการทำกิจกรรมเหล่านั้น

2. หัดให้ลูกรู้จักความผิดหวังบ้าง รู้จักรอคอยบ้าง ด้วยการให้สิ่งของวัตถุเท่าที่จำเป็นและเหมาะสม ไม่ตามใจลูกในสิ่งที่ไม่สมควร เด็กจะเรียนรู้ว่าไม่มีอะไรได้ดังใจเราไปทุกอย่าง

3. หัดให้ลูกรู้จักแก้ปัญหาเป็น และพึ่งตนเองได้ตั้งแต่เล็ก ด้วยการให้ลูกทำอะไรเองที่สอดคล้องกับความสามารถตามวัยและฝึกหัดให้ลูกมีทักษะในการทำงานบ้าน การทำอะไรด้วยตัวเองจะฝึกหัดให้เด็กได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหา และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

4. หัดให้ลูกมีระเบียบวินัย สามารถควบคุมตนเองได้ เช่น การเก็บข้าวของให้เป็นที่ การทำอะไรตามเวลา การตรงต่อเวลา การปฏิบัติตามกฎระเบียบ การรักษาความสะอาดของร่างกาย ความสะอาดในบ้าน การรู้จักควบคุมอารมณ์ได้ตามวัย

5. การปลูกฝังให้ลูกรู้ว่าอะไรควร ไม่ควรทำ อะไรคือศีลธรรม ค่านิยมที่ควรปฏิบัติ

6. หัดให้ลูกรู้จักการใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด และเห็นคุณค่าของเงิน ด้วยการที่พ่อแม่ไม่ตามใจลูกในการใช้จ่าย ควรให้เงินทอง สิ่งของ หรือของเล่นตามที่เป็น ฝึกหัดให้ลูกรู้จักคิดในการใช้จ่าย และรู้จักการอดออม

7. หัดให้ลูกรู้จักการใช้เวลาอย่างมีคุณค่า ไม่ใช่เวลากับความบันเทิง เช่น ดูทีวี เล่นวิดีโอเกมส์มากเกินไป ด้วยการที่พ่อแม่ต้องสนับสนุนและชักชวนให้ลูกมีงานอดิเรกที่สร้างสรรค์ สร้างความเพลิดเพลินใจ และไม่เกิดพิษภัย

8. การให้ความสำคัญกับการปลูกฝัง วางรากฐาน สร้าง และพัฒนาชีวิต ตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ตั้งได้กล่าวมาแล้วข้างต้น



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)*. นนทบุรี ; สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต . 2543.
- ชนิกา ตู้จินดา. *ลูกมีวินัยใครๆ ก็รัก*. นิตยสารรักลูก ปีที่ 20 ฉบับที่ 237 ตุลาคม 2545. กรุงเทพฯ : อักษรการพิมพ์ หน้า 106-109.
- วัชรวิ ฐาธรรม. *49 ยุทธการสร้างลูกรัก*. กรุงเทพฯ : ศูนย์การพิมพ์พลชัย. 2538.
- วิทยา นาควัชระ. *วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี และมีความสุข*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ GOODBOOK. ธันวาคม 2544 .
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. *เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ : สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอติเฟรน. ไม่ปรากฏปีพิมพ์.
- อัจฉรา สุขารมณ์ และคณะ. *อีคิว : จากแนวคิด..สู่ปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ DESKTOP. เมษายน 2544.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. *สร้าง EQ ให้ลูกคุณ*. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว จำกัด. 2544.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตัวเอง*. กรุงเทพฯ : บริษัท ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว จำกัด . 2543.
- อุสา สุทธิสาคร. *พัฒนา EQ เด็กได้อย่างไร*. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลน พับลิชชิ่ง จำกัด. 2543.



คณะทำงาน



ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุจิต	สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
ผ.ศ.พิเศษ สมทรง	สุวรรณเลิศ	ที่ปรึกษาสำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นายแพทย์ยงยุทธ	วงศ์ภิรมย์ศานต์	สำนักวิชาการ
นายแพทย์ประเวช	ตันติพิวัฒนสกุล	ผู้อำนวยการ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
นางสาวสมพร	อินทร์แก้ว	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

ประธาน

นางสาวรวีวรรณ	ศรีสุชาติ	นักสังคมสงเคราะห์ 7
---------------	-----------	---------------------

คณะทำงาน

นางสาวอมรากล	อินโชนนนท์	นักจิตวิทยา 8
นางภัทรา	จิรลาภ	นักสังคมสงเคราะห์ 7
นางสาวจิตรัตน์	ปุนพันธ์ุฉาย	นักสังคมสงเคราะห์ 6
นางสุจิตรา	เนาวรัตน์	นักสังคมสงเคราะห์ 5

เลขานุการ

นางสาวกาญจนา	วณิชรมณีย์	นักจิตวิทยา 7
--------------	------------	---------------

Q



บันทึก



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.