

楽々かあさんの
の伝わる！
声かけ変換

เลี้ยงลูกให้น่ารัก
สไตล์
คุณแม่มือใหม่

ดูแลเด็กเอาแต่ใจให้อยู่หมัด
แค่เปลี่ยนน้ำเสียง

発達障害 &
グレーゾーン子育
てから生まれた



อ่านก่อนเป็นคุณแม่

มีสี่สี โอบะ เรียน

ปัญญดา ดาศรี แปล



楽々かあさんの
の伝わる！
声かけ変換

เสียงลูกให้น่ารัก
สไตล์
คุณแม่ยุคใหม่



楽々があさんの
の伝わる！
声かけ変換

เลี้ยงลูกให้น่ารัก
สไตล์
คุณแม่ยุคใหม่



มีสีสี โอบะ เขียน
ปัญญาดา ดาศรี แปล

เลี้ยงลูกให้น่ารัก สไตล์คุณแม่ยุคใหม่

発達障害&グレーゾーン子育てから生まれた
楽々かあさんの伝わる! 声かけ変換

มีสีลี โอบะ เขียน
ปัญญดา ดาศรี แปล

HATTATSU SHOUGAI & GRAY ZONE KOSODATE KARA UMARETA RAKURAKU

KAASAN NO TSUTAWARU! KOEKAKE HENKAN by Misuzu Oba

Copyright © Misuzu Oba 2020

All rights reserved.

First published in Japan by ASA Publishing Co., Ltd., Tokyo

This Thai edition is published by arrangement with ASA Publishing Co., Ltd., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ ไทฟูกู บริษัท บุกุ ไทโมะ จำกัด

มีสีลี, โอบะ.

เลี้ยงลูกให้น่ารัก สไตล์คุณแม่ยุคใหม่.— กรุงเทพฯ : บุกุ ไทโมะ, 2566.

348 หน้า.

1. การเลี้ยงดูเด็ก. I. อันยาภีทร ศิริทรัพย์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN (e-book) 978-616-14-0472-7

ประธานกรรมการบริหาร

กรรมการผู้จัดการ

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับแปล

บรรณาธิการเล่ม

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปกฉบับภาษาไทย

ศิลปกรรม

ฝ่ายการตลาด

ฝ่ายขาย

ฝ่ายประสานงานโรงพิมพ์

จัดจำหน่ายโดย

จินตนา เถลิ้มชัยกิจ

อลีน เถลิ้มชัยกิจ

ลลิตรา วรสุมาวงศ์ นิเวชะระ

วรุตม์ ทองเชื้อ

สุริรัตน์ งามสง่าพงษ์

ปิยวัฒน์ หงส์พนัส

ฐิติรัตน์ ศิริเมือง

KINGKONG BANGKOK Co.,Ltd.

ยุพา แจ่มสุข

อัศคนันท์ ชุมนุม

มนัญชยา ศิริวงษ์

สุรินทร์ บุระณา

บริษัท บุกุ ไทโมะ จำกัด

214 ซ.พระรามที่ 2 ซอย 38 แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150

โทรศัพท์: 0-2415-2621 , 0-2415-6507

คำนำ

สวัสดีค่ะผู้อ่านทุกท่าน! ฉันชื่อ มิสซิส โอบะ เป็นคุณแม่ที่วุ่นกับการเลี้ยงลูกสามคน และเป็น “ผู้เชี่ยวชาญสาขาลูกตัวเอง” เหมือนกับคุณ นอกจากเลี้ยงลูกแล้วยังมีผลงานให้เห็นกันบ้างจากการแชร์เทคนิคหรือไอเดียเลี้ยงเด็กที่มีปัญหาด้านพัฒนาการและปัญหาทางอารมณ์ ในฐานะ “คุณแม่สายซิล” อีกด้วย

อันที่จริง แต่ก่อนฉันเองก็ปรี๊ดบ่อย ทุกคืนได้แต่มองหน้าลูกสุดที่รักนอนหลับปริ้ม แล้วพร่ำรำลึกกับตัวเองว่า “วันนี้ปรี๊ดแตกอีกแล้วเรา” “เป็นนางยักษ์อีกจนได้” อยู่ทุกวี่วัน

ฉันอยากจัดการปัญหาแบบนั้น จึงเรียนรู้ด้วยตัวเอง ลองผิดลองถูก ขณะเดียวกันก็นำวิธีเลี้ยงเด็กแบบต่างๆ ไปลองใช้จริงและปรับแนวทางไปเรื่อยๆ จากนั้น “ตารางการเปลี่ยนวิธีพูด” ที่สรุปเกี่ยวกับศิลปะใช้คำพูดกับลูกๆ ของฉันก็ถูกแชร์ไปบนโลกอินเทอร์เน็ตในปี 2014 และได้รับเสียงตอบรับล้นหลาม

ความรู้สึกของฉันตอนนั้นคือ “วิธีง่ายๆ ในการสื่อสารกับลูกตัวเอง (ที่ต้องดูแลเยอะอยู่) น่าจะใช้สื่อสารกับเด็กคนอื่นๆ ได้” คำพูดหรือเครื่องมือสื่อสารที่ถูกต้องมีอยู่มากมาย โดยไม่ต้องเกรี้ยวกราด

ถึงจะพูดอย่างนั้น แต่ขอสารภาพตามตรงว่า เวลาฉันเผชิญหน้ากับลูกๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจสักอย่าง (รู้ทั้งรู้ก็เถอะ) ก็ยังหลุดปรี๊ด และใช้ชีวิตแบบมนุษย์ทั่วไปนั่นแหละ (ฮา)

แรงกาย แรงใจ เวลา และเงินทองของพ่อแม่ฉันมีจำกัด ส่วนอีกฝ่ายก็เป็นเด็กที่มีชีวิตจิตใจ จึงไม่มีทางที่ลูกจะเติบโตขึ้นมาตามอุดมคติที่เราหวังไว้ทุกอย่างหรอก

หลังจากปริศนาออกไป ฉันก็บอกตัวเองว่า เธอไม่ใช่ไรๆ ถึงจะเฉลอ
โมโหไป ยังไงพวกเด็กๆ ก็จะมีกินข้าว 3 มื้อแล้วเข้านอน เพียงแค่นี้ก็ดีขึ้นกว่า
เมื่อวานแล้ว

ถ้าวันไหนที่พอๆ ใดๆ ไปได้ ให้บอกตัวเองว่า “วันนี้พยายามได้ดีแล้วละ”
ชีวิตยังดำเนินต่อไปบนโลกใบนี้

หนังสือเล่มนี้ เขียนขึ้นด้วยความทึ่งจากใจคุณแม่คนหนึ่ง

หนังสือ **“เลี้ยงลูกให้น่ารัก สไตล์คุณแม่ยุคใหม่”** เล่มนี้ จะช่วยให้ลูก
และตัวคุณเติบโตไปพร้อมๆ กัน ด้วยวิธีการสื่อสารระหว่างแม่ลูกไปปฏิบัติจริงได้
ไม่ใช่หนังสือที่เขียนขึ้นเพื่อให้ลูก “ไม่ยุ่งวนวาย” “เชื่อฟังสิ่งที่พ่อแม่พูด”
“เป็นมิตรกับทุกคน” “เป็นนักเรียนตัวอย่างที่เก่งไปทุกเรื่อง” หรือแม้แต่เพื่อให้
ลูก “เป็นเด็กธรรมดาทั่วไป”

ไม่ได้ให้คุณเปลี่ยนลูกได้ แต่หนังสือเล่มนี้อัดแน่นไปด้วยเคล็ดลับ
การเลี้ยงลูกให้ได้ตลอดรอดฝั่ง ค้นหาสิ่งที่พ่อแม่ทำได้ และค้นพบวิธีพูดที่สื่อสาร
ให้ลูกเข้าใจได้ง่าย เปลี่ยนมุมมองของพ่อแม่ให้ประนีประนอมกัน และให้พ่อแม่
ลูกพูดคุยกันได้เต็มที่

นอกจากนี้ ยังหวังให้ผู้อ่านรู้สึกว่ “ถึงลูกจะยุ่งวนวาย แต่ก็ยังน่ารัก” “ถึง
จะไม่ฟังที่พ่อแม่พูด แต่เชื่อว่าะพูดไม่รู้เรื่องไปทั้งหมด” “ถึงจะไม่ได้เป็นมิตรกับ
ทุกคน แต่ในฐานะคนคนหนึ่งได้เท่านี้ก็ดีแล้ว” “ไม่ว่าจะทำอะไรได้หรือไม่ได้ แต่
ลูกก็พอใจกับตัวเอง” “ถึงจะไม่เหมือนใครไปสักนิด แต่ก็ใช้ได้อยู่”

และแน่นอนว่าเนื้อหาในเล่มไม่ใช่เพื่อให้อ่านแล้ว “เป็นพ่อแม่ที่เพียบ
พร้อมตามอุดมคติ” “เลี้ยงลูกได้โดยไม่โมโห” หรือ “เลี้ยงลูกโดยไม่ดุด่าเลย”
สิ่งที่เขียนในหนังสือเล่มนี้คือ การเลี้ยงลูก “เป็นเรื่องน่าหงุดหงิด” หรือการที่พ่อแม่
“เผลอปรื๊ดกับลูก” เป็นเรื่องธรรมดา

นั่นก็เพราะอาชีพ “คุณพ่อ” “คุณแม่” ของเด็กคนหนึ่ง เป็นตำแหน่ง ผู้เชี่ยวชาญที่หายากของเด็กซึ่งมีเพียงคนเดียวบนโลกใบนี้ ตำแหน่งนี้ไม่มี วันหยุดตลอดปี ไม่ได้รับค่าจ้าง แต่ต้องหมดเงินไปกับค่าอาหารและค่าเล่าเรียน แม้แต่บริษัทมีดก็ยังเทียบไม่ได้เลย

พ่อแม่ต้องอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่เครียดเช่นนี้นานหลายปีหรือ หลายสิบปี จนกว่าลูกจะยืนด้วยลำแข้งตัวเองได้ ฉันเลยมองว่าจำเป็นต้องมีวิธี เลี้ยงลูกแบบยั่งยืนที่จริงแล้วทำได้ไม่ยาก นำไปปฏิบัติได้จริง และ “ทำต่อเนื่อง ได้โดยไม่ฝืน” ในการต่อสู้อันยาวนานนี้

ในเล่มมีตัวอย่างการเปลี่ยนวิธีพูด 166 ตัวอย่างเพื่อช่วยให้การเลี้ยงลูก สบายขึ้น และแบ่งตามลำดับ 97 ขั้นตอนให้เข้าใจง่ายขึ้น

ถ้าคุณคิดว่า “สื่อสารกับลูกไม่ได้” ลำดับแรกลองเปลี่ยนวิธีพูดโดยใช้ เคล็ดลับเหล่านี้ดูก็ได้

เมื่อทำเช่นนั้นไปสักระยะหนึ่ง คุณจะเริ่มคลายกังวลกับสิ่งที่ลูกทำไม่ได้ แล้วสิ่งที่ลูกทำได้ก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้น ด้วยเหตุผลบางอย่าง จะสังเกตตัวเองได้ว่า คุณรักทั้งข้อดีและข้อเสียของลูก และสักวันหนึ่งจะถึงวันที่ปล่อยให้ลูกเดินด้วย ตัวเองได้

คงไม่มีอะไรทำให้ฉันดีใจมากไปกว่าการที่เราได้ก้าวผ่านการเลี้ยงลูกไป ด้วยกัน อาจนานหลายเดือนหรือหลายปี กระทั่งคุณที่ซื้อหนังสือเล่มนี้คงรู้สึก เช่นเดียวกัน

คุณแม่สายซิล

มิลี่ลี โอบะ

วิธีใช้หนังสือและคำอธิบาย

● ส่วนประกอบในเล่ม

CHAPTER 0 และ EPILOGUE ในเล่มเป็นเรื่องการเตรียมใจและการดูแลจิตใจของพ่อแม่ ส่วน CHAPTER 1 ถึง 5 ขอให้ค่อยๆ อ่านไปที่ละขั้นตามลำดับพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของเด็ก “แบบคร่าวๆ”

อย่างไรก็ตาม จะขอไม่กำหนดพัฒนาการตามอายุหรือชั้นปีการศึกษาเป็นมาตรฐานว่า “เด็กอายุกี่ปี” หรือ “เด็กชั้นอะไร”

เพราะพัฒนาการของเด็กแต่ละคนต่างกันออกไป แม้แต่ในเด็กคนเดียวกัน พัฒนาการก็ยังมีช่วงขึ้นและลง คือมีช่วงที่เติบโตไวกว่าคนอื่น และเติบโตอย่างช้าๆ (ซึ่งขึ้นอยู่กับบุคคล)

ดังนั้น ไม่ว่าลูกของคุณจะอายุเท่าไรหรือเรียนอยู่ชั้นอะไร ขอให้ปรับเปลี่ยนโดยลองสำรวจที่บ้านดูว่า “ลูกในตอนนี้” เหมาะจะอยู่ในขั้นตอนใด โดยไม่คำนึงถึงมาตรฐานเรื่องอายุ

● วิธีอ่านหนังสือ

ในส่วนที่คิดว่า “ตรงนี้ไม่มีปัญหา” “ไม่เป็นไร” จะอ่านข้ามไปก็ได้ แล้วแต่การตัดสินใจของแต่ละคน

แต่หากส่วนไหนรู้สึก “ทำได้ไม่ดี” “ยังสื่อสารกันไม่ได้” ขอแนะนำให้ย้อนกลับไปอ่านขั้นตอนก่อนหน้าหรือย้อนไป CHAPTER ก่อนหน้าได้ทุกเมื่อ

เมื่อการเลี้ยงลูกทำให้คุณกดดัน เช่น “ลูกต้องทำแบบนี้” “ต้องทำนั่นทำนี่ให้ได้” ให้ย้อนกลับไปดู CHAPTER 0 และ EPILOGUE

● เกี่ยวกับเนื้อหา ①

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ขีดเส้นแบ่งชัดเจนระหว่าง “เด็กธรรมดา” กับ “เด็กที่มีปัญหาทางพัฒนาการ” รวมถึงวิธีเลี้ยงเด็กด้วย

นั่นก็เพราะเส้นแบ่งระหว่างคำว่า “ทั่วไป” และ “มีปัญหา” นั้นไม่ชัดเจน และวิธีต่างๆ ที่ใช้สื่อสารกับเด็กที่มีปัญหาทางพัฒนาการ ก็เป็นวิธีที่ใช้กับเด็กคนอื่นก็ได้เช่นกัน

นอกจากนี้ ฉันคิดว่าวิธีพูดของพ่อแม่หรือศิลาปะที่เกี่ยวข้องก็ไม่ได้มีอะไรพิเศษ เพียงแค่ปริมาณหรือความถี่ ระดับ หรือจังหวะเวลาสำหรับเด็กแต่ละคนนั้น ต่างกันไปตามลักษณะของเด็กคนนั้น

แต่ถ้าเป็นเรื่องละเอียดอ่อนหรือกังวลใจเป็นพิเศษสำหรับเด็กที่มีปัญหาทางพัฒนาการ ก็มีรวบรวมเป็นคอลัมน์ “ถามตอบปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูก สไตส์ คุณแม่สายซัล” ที่อธิบายแยกไว้อย่างละเอียด

● เกี่ยวกับเนื้อหา ②

ลำดับแรก ในเนื้อหาใช้คำ เช่น “เด็กที่ชอบลิ้มของ” “เด็กที่อ่านสถานการณ์ไม่ออก” แต่ความจริงแล้วเด็กที่เป็นเช่นนั้น (หรือเราลองว่าเป็นเช่นนั้น) มีเหตุผลอยู่เบื้องหลังต่างกัน ระดับและความถี่ของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน

ดังนั้น ADHD หรือ ASD (กลุ่มอาการภาวะออทิซึม - Autism Spectrum Disorder) จึงไม่ใช่อาการที่แบ่งประเภทได้ง่ายๆ นอกจากนี้ แม้แต่เด็กที่ถูกวินิจฉัยว่ามีอาการ ก็มีนิสัยหรือความพิเศษ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวไม่เหมือนกัน จึงเหมารวมแล้วแยกออกมาแต่ละประเภทไม่ได้

แต่เนื่องจากข้อจำกัดด้านเนื้อหาในหนังสือ จึงสื่อสารได้ไม่เต็มที่นัก ต้องขอภัยที่เขียนออกมาในลักษณะนี้

ขอให้อ่านนำไปใช้โดยยืดหยุ่นเพื่อให้เข้ากับนิสัยเด็กแต่ละคน หรือความสะดวกของครอบครัว

ตารางการเปลี่ยนวิธีพูด สื่อสารฉบับคุณแม่สายซัล

CHAPTER 0 คำพูดที่ช่วยทำให้ใจเย็นลง

Step 01 > อย่าตั้งเป้าหมายเป็น “พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ”

001 เผลอปรี๊ดอีกแล้ว ▶ ไม่เป็นไรๆ เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นได้ P26

Step 02 > ถอยห่างจากการเป็น “พ่อแม่ในอุดมคติ”

002 เราเป็นพ่อแม่ที่ไม่ได้เรื่อง ▶ เราเป็นพ่อแม่ที่ผิดตัวเองเกินไป P28

003 แม่ต้องอึดแอ้มอยู่เสมอ! ▶ นั่นมันคนบ้าแล้ว! P30

Step 03 > มองสิ่งที่ตนเองทำได้

004 เรื่องแบบนี้ก็ทำได้... พ่อแม่ล้มเหลว? ▶ แต่อีกเรื่องทำได้แล้วนะ P31

005 วันนี้เอาแต่ปรี๊ดแตก ▶ วันนี้ขอโทษนะที่เผลอโมโห รักหนูนะจ๊ะ P34

Step 04 > แยกแยะสิ่งที่เรียกร้องจากลูก

006 นั่นก็ต้องหัดทำ นี่ก็ต้องหัดทำ ▶ เรื่องนั้นต้องทำได้ตอนนี้ได้ยวนี้เลยหรือ? P35

Step 05 > การขี้อเล่นแย่งระหว่างตนเองกับผู้อื่น

007 เพื่อลูก! ▶ เราก็คือเรา ลูกก็คือลูก P40

008 ถ้ามันเกิดขึ้นจริงๆ จะทำยังไง... ▶ เขาก็คือเขา ฉันก็คือฉัน P41

Step 06 > เมื่อหุดหวิดให้เข้าด้วยกัน

009 น่ารำคาญ! ไปไกลๆ เลยไป! ▶ แม่เหนื่อยจะ หนูหลับเดอะนะ P44

Step 07 > เลิกนิสัยขี้บ่น

010 ต้องให้พูดที่รอบคอบถึงเข้าใจ เป็นแบบนี้ทุกที ก็แต่ก่อนนะ... ▶ แยกกันดีกว่า P47

Step 08 > การตัดสินใจแบบฉิวเฉียด

011 เป็นพ่อแม่ ก็ต้องพยายามมากกว่านี้สิ! ▶ ฉันรู้ว่าตัวเองพยายามอยู่ทุกวัน P50

Step 09 หาเวลาให้ตัวเอง

012 ไม่เป็นไรค่ะ ▶ รบกวนหน่อยได้ไหมคะ P52

Step 10 อย่าเอาตัวเองไว้ท้ายสุด

013 ของเหลือลูก น่าเสียดาย ▶ ส่วนที่อร่อยที่สุดเอาไว้ให้ตัวเองก่อน P55

CHAPTER 1 การใช้คำพูดสร้างสายสัมพันธ์ แห่งความรักและความเข้าใจ

Step 11 แสดงความรักให้เข้าใจง่าย

014 เป็นพ่อแม่ลูกกัน
ก็น่าจะรู้อยู่แล้ว ▶ รักนะจ๊ะ P58

Step 12 ฟังโดยไม่แย้ง

015 แต่ว่านะ ▶ อ้อๆ อ้อเหอ P63

016 พุดยาวเกิน ฟังไม่ไหวแล้ว ▶ อ้อเหอ P65

Step 13 มีอารมณ์ร่วม

017 ไม่เจ็บหรอก ไม่เจ็บหรอก ▶ มันเจ็บแหละ P66

018 ไม่เห็นต้องมาเล่าเลย ▶ ว๊นเหอ ไม่ชอบสินะ P67

019 เรื่องแบบนี้
มันมีมาตั้งนานแล้ว ▶ ยกโทษให้ไม่ได้!
คนแบบนี้เนี่ยมันช่าง... P68

Step 14 แสดงความรู้สึก

020 พอ! ทำอะไรของลูกเมีย! ▶ แม่ไม่ชอบอะไรแบบนี้เลยจ๊ะ P71

021 ลูกทำผิด! ▶ สวสายน้อง...จะไม่ชอบหรือเปล่า P72

022 เก็บของให้เรียบร้อยสิ! ▶ ตอนนี้ แม่กำลังคิดอะไรอยู่นะ P73

Step 15 ช่วยให้สบายใจ

023 ถ้าทำแบบนั้น จะไม่... นะ ▶ ไม่เป็นไรจ๊ะ P74

Step 16 ช่วยให้เตรียมใจ

024 ฝนฝนอะไรไม่ตกหรอกจ๊ะ
ไม่เป็นไรๆ ▶ วันนี้มีโอกาสฝนตก 30 %
แต่ถ้าฝนตกก็การร่มได้นะ P78

Step 17 > ส้มเกตุลูกให้ตัวนั้		
025	ไอ้ยี้ ยุ่งมาก ยุ่งมาก ▶ เอี้ะ สูงขึ้นหรือเปล่านั้	P81
026	เอี้ะ ไม่น่าเชื่อ รุ่งๆ ลูกก็... ▶ พักนี้ไม่ร่าเริงเลย เกิดอะไรขึ้น	P82
Step 18 > ตามความคิดเห็น		
027	ทำแบบนี้ซะ! ▶ รุ้ว่าอยากทำแบบนี้ แต่ทำแบบนั้นได้ไหม	P84
028	อีะ แม่เก็บห้องให้แล้วนะ ▶ แม่จะเก็บห้องให้ โอเคไหม	P86
Step 19 > เสนอตัวเลือกให้		
029	กินให้หมด อย่าให้เหลือ ▶ ระหว่างข้าวกับขนมปัง กินอะไรดี	P87
030	จะเอาอันไ้ ให้มันขัดเจนซะทีสิ! ▶ 1. ไปไหน 2. ไปแล้วกลับเร็ว 3. วันนี้หยุด เลือกทางไหนดี	P90
Step 20 > รับฟังความคิดเห็น		
031	ไม่ต้องมาบ่น! ▶ วันอาทิตย์นี้อยากไปไหนไหม	P91
032	ถ้าไม่ชอบก็บอกแต่แรกสิ ว่าไม่ชอบ ▶ จริงๆ แล้วอยากทำอย่างไ้หรือ	P92
Step 21 > ขอโทษลูก		
033	ไม่ยุ่งด้วยแล้ว! จะทำอะไรก็ทำเลย! ▶ ขอโทษนะ แม่พูดแรงไปไ้ไหม	P95
Step 22 > เรื่องในอดีตให้ปล่อยวาง		
034	สมัยลูกยังเล็ก มัวแต่เลี้ยงลูกไปมีเวลาเลย ▶ ลูกเป็นเด็กซน น่ารักมากเลย	P98
035	ถ้าแต่ก่อนทำอะไรให้มากกว่านี้ก็ควดี ▶ ตอนนี้มีอะไรที่อยากให้ทำไหม	P99
Step 23 > แสดงความขอบคุณ		
036	ทำไปก็ไม้แปลก ทำได้ก็เรื่องธรรมดา ▶ ขอขอบคุณจ้ะ	P100
037	ขอโทษนะ ▶ ขอขอบคุณมากนะ	P102

CHAPTER 2 วิธีพูดให้ลูกมั่นใจในตัวเอง

Step 24 > ลดมาตรฐานการชื่นชมลง		
038	ทำได้เท่านี้ก็โอเคไม่เห็นแปลน	▶ ตั้งใจทำดีมากจะ P104
Step 25 > มองสิ่งที่ทำได้		
039	ตรงนี้ยังทำไม่เสร็จเลย	▶ ทำไปได้เยอะเลยนะ P108
040	น้อง... ยังทำไม่ได้นะ	▶ โอ้ะ น้อง... ทำได้แล้วเนอะ P110
Step 26 > แค่ว่าใช้ได้ก็แล้ว		
041	ต้องทำให้ได้เหมือนคนอื่น	▶ อย่างน้อยทำได้เท่านี้ก็ดีแล้วละ P111
042	แต่ว่านะ ถ้าต่อไปทำ... ได้ละก็คงดีนะ	▶ ทำได้แล้วเนอะ P112
Step 27 > ตอบสนองด้วยข้อมูลดีๆ		
043	สุดยอดเลย! / เก่งจังเลย!	▶ ทำ... ได้แล้วเนอะ / ตั้งใจทำ... เนอะ P114
044	เก่งจังเลย!	▶ ทำ...เองเลย แม่คิดว่าเก่งมากเลยนะ P115
045	สุดยอดเลย!	▶ ว้าว สุดยอดจริงๆ นะเนี่ย!! P116
Step 28 > สังเกตพฤติกรรมลูก		
046	ไม่ไหวเลยเด็กคนนี้ ตัวปัญหาชัดๆ	▶ ลูกมีปัญหาอะไรอยู่หรือเปล่านะ P120
047	เป็นเด็กดีเนอะ / เก่งนะเรา	▶ ชอบคุณนะจะก็ช่วย... P122
Step 29 > มองข้อดีที่มาพร้อมกับข้อเสีย		
048	เอาแต่ใจตัวเองจังเลยนะ	▶ แบบนั้นอาจจะเรียกว่ามุ่งมั่นก็ได้นะ P123
049	ไม่มีสมาธิเอาซะเลย	▶ การที่ลูกสนใจอะไรหลายๆ อย่าง พร้อมกันเนี่ย ถือเป็นข้อดีได้ เหมือนกันนะ P125
Step 30 > ไม่เปรียบเทียบลูกกับเด็กคนอื่น		
050	ถ้าอยู่ชั้น... คนอื่น เขาก็ทำได้เหมือนนะ	▶ เกือบกับปีก่อน ลูกทำได้ดีขึ้นเยอะเลยนี่ P126
051	เฮ้อ... (ผิดหวังจัง)	▶ กำลังตั้งใจทำ...อยู่สินะจะ / ดีที่ไม่ได้...นะลูก P127

Step 31 เน้นที่กระบวนการมากกว่าผลลัพธ์

- 052 ได้ตั้งร้อยคะแนนนะ ▶ เป็นเพราะลูกตั้งใจมาก
ผลเลยออกมาดีแบบนี้ P130
- 053 แม่ก็บอกแล้วใช้ไหม ▶ อืม พยายามแก้ปัญห
จนถึงที่สุดเลยนะเนี่ย P132

Step 32 ให้ความสำคัญกับจินตนาการและความแปลกใหม่

- 054 จำ จำ เห็นแล้ว ▶ คงมีแต่ลูกนี่ละ
ที่คิดอะไรใหม่ๆ แบบนี้ได้ P133
- 055 ทำไมทำอะไรแบบนี้ล่ะ! ▶ โห เลอะเทอะเลยเนอะ P134

Step 33 ปรับองค์ในคำพูดที่เคยมี

- 056 ยังไงก็ทำไม่ได้หรอก /
ไม่ไหวแน่ ▶ อ้าว เป็นอะไรไปหรือจ๊ะ P135
- 057 นื่อง...เก่งจังเลย
แล้วดูลูกอันสี ▶ นื่องชอบ...สินะ P136

Step 34 สอนด้วยการชมทางอ้อม

- 058 มานั่งสิ คุณครูบอก
พ่อกับแม่หมดแล้วนะ ▶ คุณครูบอกว่า
“ลูกตั้งใจเรื่อง...มากเลยล่ะ” P139
- 059 พ่อเองก็ช่วยเหลือๆ ลูก
หน่อยสิ ▶ พ่อรู้ไหม วันนี้ตอนไปพบ
คุณครูประจำชั้น ครูบอกว่า
ลูกขยันมากเลยนะ P140

Step 35 ยอมรับในข้อจำกัด

- 060 สู้ๆ นะ! ▶ สู้มากเลยนะเนี่ย! P141
- 061 ทำไมทำไม่ได้ล่ะ! ▶ (ตอนนี้) ได้ขนาดนี้ก็โอเค P142

CHAPTER 3 ถ้อยคำที่ส่งถึงลูก

Step 36 บอกลูกว่า “สิ่งไหนที่ทำได้”

- 062 อันนี้ ห้ามทำนะ! ▶ ทำ... ได้เลยจ้า P144
- 063 ทำแบบนี้สิ ทำแบบนี้สิ ▶ ลูกคิดว่าตรงนี้ควรทำย้วยไม่ได้ P146

Step 37 > ทำให้ลูกรู้ตัวแล้วค่อยพูด			
064	กาไร่ กาไร่ กาไร่!!	▶ (เดินเข้าไปใกล้ๆ ก่อน) นีๆ กาไร่	P147
065	นี่! พักอยู่หรือเปล่าเนี่ย	▶ “มองทางนี้” คือนี่นะ...	P148
Step 38 > บอกทีละอย่าง			
066	แปรงฟันในห้องน้ำสิ แล้วก็เปลี่ยนเสื้อผ้าด้วย ออกจากบ้านก่อน 7 โมงครึ่งนะ อ้อ วันนี้ค่าทางฝนจะตก อย่าลืมรับละ อ้าว แก้มยัง เนียนซอสอยู่เลยดูสิ!	▶ ไปแปรงฟันกัน → (เสร็จแล้วก็) เข้าห้องน้ำก่อนไหม → (เสร็จแล้วก็)...	P149
067	ไปแปรงฟันกัน → (เสร็จแล้วก็) เข้าห้องน้ำก่อนไหม → (เสร็จแล้วก็)...	▶ แปรงฟันเสร็จแล้วต้องทำอะไร ต่อเอ่ย → ส่องกระจกสิ ดูโอเคไหม → ดูนาฬิกาหน่อย จะไปกันหรือเปล่า	P151
Step 39 > เปลี่ยนจากคำพูดที่คลุมเครือให้เป็นรูปธรรม			
068	รอแป็บนะ	▶ รออีก...นาทีนะ	P152
069	เติมโซยุอีกซัอมทีะนะ	▶ เติมโซยุอีกหน่อย ไข่ๆ อีก “หน่อยหนึ่ง” แบบนี้แหละ	P155
Step 40 > รับฟังว่าลูกพร้อมหรือเปล่า			
070	เลิกลดโลลสิกกี้!	▶ อีกสักทีน่าทีจะจบเหรอ → เล่นจบแล้วเนอะ	P156
071	เมื่อไรจะได้ถูกช้ ทำการบ้านซะที!	▶ กะว่าเริ่มทำการบ้านตอนทีโมจะมี	P157
Step 41 > ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง			
072	ไอ้ย หนวกหู	▶ ช่วยพูดเสียงดัง “ประมาณนี้” พอได้ไหม	P158
073	ใจเย็นๆ หน่อย!	▶ หายใจเข้าลึกๆ (พูด...) หายใจออก (โธ...)	P160

Step 42 > สอนเทคนิคการปฏิบัติตัว		
074	บ๊วแต่ฮึดฮาดฮึดฮาดอะไรวะ!	▶ วางของลงก่อนแล้วใช้สองมือสิ P161
075	เดี๋ยวก่อน! เลอะเทอะหมดแล้วนะ	▶ เอาถ้วยไปใกล้ๆ หม้อสิลูก จะได้ตักง่ายๆ P162
076	ถ้าลูกเจอแบบนี้ให้ทำอย่างนี้นะ	▶ แม่จะดูอยู่ตรงนี้นะจ๊ะ P163
Step 43 > เป้ารว		
077	รับทำเร็วๆ สิ!	▶ ค่อยๆ ทำก็ได้ P164
078	เหลือเวลาอีก...นาที!	▶ รอได้อีก...นาทีนะ P165
Step 44 > สอนด้วยหลักเหตุผล		
079	จะเข้าไปดึงเพื่ออะไรเนี่ย!	▶ ถ้าทำให้เสร็จใน 5 นาทีจะมีเวลาให้เล่นตัว 10 นาทีแม่ P166
080	ทำแบบนี้มันคุ้มกว่านะ	▶ ช่วยแม่หน่อยนะลูก จะขอบคุณมากเลย P167
Step 45 > ตะล่อมให้ทำ ด้วยการดึงความสนใจ		
081	รีบขึ้นจากอ่างน้ำเร็วๆ!	▶ ข้าวเย็นมีไก่คาราอาเกะนะจ๊ะ! P170
082	ทำไมถึงไม่ยอมขึ้นตักกันซะที!	▶ ในวันพีช ตอนที่ลูฟี่กับอุซปทะเลาะกันนะ... P171
Step 46 > เปลี่ยนสิ่งของให้เปลี่ยน		
083	กับข้าวหกละอะหมดแล้ว!	▶ แคร่รถหนีไปแล้ว! ไปตามจับมาเร็ว! P174
Step 47 > เล่นเกมอะไรเอ่ย		
084	ลูกสั่นกระเป๋านักเรียนแม่!	▶ อะไรเอ่ย ต้องเอาไปด้วยเวลาไปโรงเรียน P177
Step 48 > ให้ลูกดูเวลา		
085	เฮ้! จะหมดเวลาแล้ว!	▶ ดูสิลูก เหลือเวลาอีกนิดเดียวเองนะ P180
Step 49 > ทำให้ลูกมองเห็นคำพูด		
086	จะให้พูดอีกกี่ครั้งกับ!	▶ นี่ดูสิ มีอะไรเขียนไว้ตรงนี้นะแม่ P183
087	นี่ ดูสิ ตรงนี้มีอะไรเขียนไว้แม่	▶ ตรงนี้ ควรทำยังไม่ดีนะ P185

Step 50 > ทำให้ลูกมองเห็นความรู้สึก		
088	ไม่ต้องโมโหขนาดนั้นก็ได้! ▶ ลูกว่าตัวเองโมโหระดับไหนเธอ	P186
Step 51 > สอนวิธีรับมือกับความผิดพลาด		
089	โอ๊ย หกเลอะเทอะหมดแล้วไปไหนเลย! ▶ เอาผ้าเช็ดมาเช็ดก็ได้จ๊ะ	P189
Step 52 > กำหนดเป้าหมาย		
090	เมื่อไรการบ้านจะเสร็จ! ▶ ถ้าทำได้ถึงตรงนี้แล้วไปกินของว่างกันนะ	P192
Step 53 > รวบรวมหลักฐานแห่งความสำเร็จ		
091	หัดปั่นไข่ตัวเองให้มากกว่านี้สิ! ▶ ดูสิ ทำได้ตั้งขนาดนี้แล้วนะ	P197
092	ทำไดขนาดนั้นก็ดีพอแล้วไม่ใช่เหรอ ▶ วาน้ำชาไว้ให้นะ	P199

CHAPTER 4 วิธีพูดเพื่อเหยียบเบรก

Step 54 > ถ้าทนไม่ได้ จะโมโหบ้างก็ได้		
093	โอ้เด็กบ้า!! ▶ มาช่วยกันเก็บเถอะ	P201
Step 55 > วิธีเหยียบเบรกฉุกเฉิน		
094	โธ่ ก็บอกว่าไม่ได้ไง (ยิ้มเฉือน) ▶ หยุด เดี่ยว นี่	P204
Step 56 > หยุดการเคลื่อนไหว		
095	อันตราย! ▶ หยุด!	P209
096	อย่าวิ่ง! ▶ มองข้างหน้า!	P210
Step 57 > เหยียบเบรกอย่างเป็นลำดับขั้น		
หยุดทำแบบนั้นทีโหม		
097	พอสักทีได้ไหม! ▶ → ถ้าทำอีกจะโมโหแล้วนะ → เอ้า ยอมไม่ได้แล้ว	P214
098	โอ๊ย! ตี้อจ้ง! ▶ แม่เริ่มโมโห แล้วนะจ๊ะ	P216

Step 58 > ชดเชยเงินชดเชยที่ขอรับได้		
099	ไม่ได้!	▶ ได้ถึงแค่นี้ ถ้าจากตรงนี้ไม่ได้ P217
100	หัดรู้กาลเทศะบ้างสิ!	▶ ตอนนี้เป็นเวลาทำ xx นะจ๊ะ / ทีนี้เอาไว้ทำ xx นะจ๊ะ P219
Step 59 > ชดเชยเงินเพิ่มพฤติกรรม		
101	เด็กไม่ดีเลยนะ!	▶ ห้ามตีนะ P220
102	พี่เขาคำโມ	▶ ในสถานการณ์แบบนั้น ลูกคิดว่าต้องพูดอย่างไรจ๊ะ P221
Step 60 > การชดเชยเงินสำหรับการใช้คำพูด		
103	หา? เมื่อไหร่บ้างนะ	▶ ห้ามพูดว่า “ไปตายซะ” P223
104	คิดว่าพูดกับใครอยู่	▶ วิธีพูดแบบเมื่อไหร่จะทำให้คนอื่น รู้สึกไม่ดีกับเรานะ P225
Step 61 > การจัดการรูปแบบซ้ำซาก		
105	โธ่ พ่อจะทำได้ไหม	▶ สมบัติสมบัติได้แล้วเนอะ P226
106	ช่วยไม่ได้...	▶ ถ้าหนูพูดออกมา แม่จะซื้อให้นะ P229
Step 62 > ลดความถี่มาก		
107	อย่าพูดเอาแต่ใจสิ	▶ ทำมาถึงคิดแบบนี้ล่ะ P230
Step 63 > ให้รางวัลที่อดทนได้		
108	ถ้าไม่เขยิบไม่ให้ขึ้นรถบัสนะ	▶ ถ้าคราวนี้ไม่เสียตัวบนรถบัส คราวหน้าจะพาไปถึง xx เลขนะ P234
Step 64 > เตือนแล้วจำกัดสิทธิ์		
109	ถ้าไม่เขยิบเดี๋ยวไม่ซื้อ xxx ให้นะ!	▶ ถ้าไม่เขยิบ เดี่ยวจะลดเวลา เล่นเกมตามที่ตกลงกันไว้นะ P236
110	คนนั้นมาแล้วเสียตัว ไม่ให้มาเล่นแล้ว	▶ บ๊อง XXX แถวนี้นี้มีเด็กเล็ก หลบอยู่ อย่าเสียตัวนะ P238
Step 65 > ผ่อนปรนการจำกัดสิทธิ์ แล้วปลดล็อก		
111	ชาตินี้ห้ามทำอีกเด็ดขาด!	▶ ถ้ายอมทำตามกฎระเบียบได้ xxx วัน จะปลดล็อกให้นะ P240

Step 66 > อธิบายเหตุผลที่ยอมรับได้		
112	คนอื่นเขาเดือดร้อนนะ!	▶ ทำแบบนี้จะ xxx วันเอาแบบนี้ดีไหม P242
113	ใครๆ เขาก็ทำกันนั่นแหละ	▶ กฎระเบียบข้อนี้มันมีขึ้นเพื่อเรื่องนี้เรื่องนั้นยัยโมละ P243
114	เพราะมันเป็นกฎ	▶ กฎข้อนั้นแม่ก็ว่าแปลกเหมือนกันจะ P244
Step 67 > สอนความสัมพันธะระหว่างเหตุและผล และผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น		
115	ทำแบบนี้อันตรายห่วยเดียวนี้	▶ ถ้าทำแบบนี้มันจะกลายเป็นแบบนี้ละ ลูกคิดว่าดีไหม P245
116	ทำไมถึงทำแบบนี้!	▶ เมื่อไหร่ ถ้าทำ xx ลงไปรู้ไหมว่าจะเกิดอะไรตามมา P246
117	ย้อนกลับไปเหมือนเดิมไม่ได้แล้วนะ	▶ ถ้าทำ xxx สักครั้งจะเป็นแบบนี้ละ P247
Step 68 > ย้ำเตือนประสบการณ์		
118	อ้าว ไร ก็บอกแล้วไม่ใช่หรอ	▶ ในเวลาแบบนี้ต้องทำอย่างไรนะ P248
119	ก็บอกไปแล้วไปยอมฟังนี่นา!	▶ คราวก่อนเป็นแบบนี้แต่คราวนี้ต่างกันตรงนี้นะ P249
Step 69 > ค่อยๆ ลดการย้ำเตือนลง		
120	จะเล่นถึงเมื่อไหร่! ไปนอนได้แล้ว!	▶ สามกลุ่มแล้วนะ ได้เวลาเข้านอนแล้วนะ → สามกลุ่มแล้วนะ → สามกลุ่มแล้วนะ P250
121	เมื่อไรจะเข้าใจสักที!!	▶ ตีไม่ได้นะ → ตีไม่ได้นะ → ตี... P251
122	ก่อนหน้านี้ก็เคยบอกแล้วใช้ไหม	▶ ความพยายามของเราคนที่ดูเราอยู่ต้องมองเห็นแน่ P252
Step 70 > บอกความสำคัญ		
123	อยากทำอะไรก็ตามใจ!	▶ ลูกเป็นคนสำคัญแม่เป็นห่วงลูกนะ P253

CHAPTER 5 วิธีพูดเพื่อฝึกความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

Step 71 > เติมคำที่ขั้วพูดไม่พอ

- | | | | |
|-----|--------------------------------------|-------------------------------|------|
| 124 | นั่นปะหรือที่ค่าที่เวลาชอรัองคนอื่น | ▶ น้ำชาทำโมเธอ... | P257 |
| 125 | ตั้งแต่เมื่อที่แล้วต้องการจะบอกอะไร? | ▶ ใคร / ทำอะไร / ตัวอย่างเช่น | P258 |

Step 72 > เติมนิสัยใส่ใจผู้อื่น

- | | | | |
|-----|--------------------------------------|-------------------------------|------|
| 126 | ก็เห็นอยู่ใช้ใหม่ว่าแม่ไม่สบายอยู่!! | ▶ ตอนนี้แม่ปวดหัว ขอพักก่อนนะ | P261 |
| 127 | ว้าว นานๆ ที่จะได้เห็นแบบนี้ | ▶ ใจดีจัง ชอบใจนะ | P262 |

Step 73 > สื่อใจเขาโดยนัยให้ชัดเจน

- | | | | |
|-----|--------|-----------------------------------|------|
| 128 | ห น ว! | ▶ หนาวจัง ช่วยปิดประตูให้ทีได้ไหม | P263 |
|-----|--------|-----------------------------------|------|

Step 74 > อธิบายสถานการณ์ให้เข้าใจ

- | | | | |
|-----|---------------------------|--------------------------------------|------|
| 129 | ไม่เห็นหรือว่าทำอะไรอยู่! | ▶ ตอนนี้ทุกคนกำลังทำ XX อยู่จ๊ะ | P267 |
| 130 | เห็นใจกันหน่อยไม่ได้หรือ | ▶ คิดว่าตัวเองตอนนี้กำลังคิดอะไรอยู่ | P268 |

Step 75 > ทำให้รู้ว่าแต่ละคนรู้สึกไม่เหมือนกัน

- | | | | |
|-----|-------------------------------|--|------|
| 131 | ไม่ใช่เรื่องที่ต้อถามสักหน่อย | ▶ อาจมีเด็กที่ไม่อยากบอกเรื่อง XX กับคนอื่นนะจ๊ะ | P271 |
| 132 | ทำไมไม่บอกว่า “พอได้แล้ว” ละ | ▶ ถ้าเธอแบบนี้ให้บอกว่า “เวลาที่พูดว่า XX เราคิดว่า... เพราะมันเลิกเถอะ” ก็ได้นะ | P273 |

Step 76 > สอบเรื่องสามัญเป็นความรู้

- | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|------|
| 133 | ทำแบบนั้นน่าอยาตาย | ▶ ถ้าเด็กมีรอยมต้นทำแบบนั้นอาจโดนมองว่า... | P275 |
| 134 | ทำแบบนั้นน่าโดนมองว่าไม่เรียบร้อยนะ | ▶ อืม มันหรือ | P276 |

Step 77 > การฝึกให้มองเหรียญทั้งสองด้าน

- | | | | |
|-----|-------------------|--|------|
| 135 | ไม่ได้ๆ พอได้แล้ว | ▶ ก็ดีอยู่หรอกแต่มีข้อเสียตรงที่... นะ | P278 |
|-----|-------------------|--|------|

Step 78 > เล่นแม่ระหว่างความจริงและการคิดไปเอง			
136	พูดว่าอะไรนะ! ถูกลูกฉันหรือ	▶ เจอคำพูดแบบนั้นเข้าไป เลยคิดแบบนั้นหรือ	P281
Step 79 > การสลับระหว่างบางส่วนกับทั้งหมด			
137	คิดเยอะอะไรขนาดนั้น!	▶ ที่ว่าทุกคนนี้ เช่น ใครกับใครกันนะ	P283
138	เอาน่า ไปโรงเรียนเถอะ!	▶ รึ้นหรือ... เกลียดโรงเรียน XX ใช่ไหม	P284
Step 80 > ฝึกการประนีประนอม			
139	ถ้าสนใจขนาดนี้ก็ทำสิ	▶ ขอคุณนะ (ก๊วยม)	P286
140	ว้าว นานๆ ก็จะได้เห็นนะเนี่ย	▶ ดีว่าจะไม่ค่อยชอบแต่ทำได้ขนาดนี้ ก็ถือว่ายอดเยี่ยมล่ะ	P287
Step 81 > การฝึกนึกถึงความสะดวกคนอื่น			
141	อย่าใช้โดยไม่บอกสิ!	▶ ไปตามพนักงานก่อนนะว่า “ขอใช้อันนี้ได้ไหม”	P291
Step 82 > การต่อรอง			
142	แบบนี้ไม่ไหวนะ!	▶ เอาวี ถ้าทำ...ให้ จะทำ...ให้นะ ตกลงไหม	P293
143	ไม่ได้ให้มัน!	▶ ตอนนี้ทำไม่ได้เพราะ... ขอความร่วมมือหน่อยได้ไหม	P294
144	ไม่ต้องพูดขนาดนั้นก็ได้	▶ แม้ไม่ชอบก็ต้องทำนะ / อดทนไว้	P295
Step 83 > ฝึกให้รู้จักปฏิเสธคนอื่น			
145	ถ้าไม่ชอบ ก็บอกไปเลย ว่าไม่ชอบดีกว่าไหม	▶ อาหารเข้าไม่มีขนมปังนะ เอาน้ำพริบแทนได้ไหม	P298
Step 84 > ฝึกให้รู้จักขอโทษคนอื่น			
146	ยังงี้ก็แล้วแต่ขอโทษ XX ะ	▶ เกิดอะไรขึ้น / ทำอย่างไรดี	P300

Step 85 ฝึกให้รู้จักปรึกษาและขอรู้

- 147 เรื่องแบบฉันกับอกครูไปสิ ▶ ลองปรึกษากับครู XX ว่า “เพราะ...เลยทำ XX ไม่ได้ ตอนนี้เลยกลุ่มใจ(แบบนี้)” ดีไหม P303

Step 86 เลี้ยงหน่อยเล็กๆ ให้เติบโต

- 148 ... ▶ ดีใจจังที่ได้ยินแบบนี้แหละ P306

EPILOGUE วิธีพูดเพื่อตัวเอง

Step 87 ออกห่างจากคำพูดที่ทำให้คิดหนัก

- 149 ถ้าไม่ทำแบบนี้จะแย่แน่ / ทุกอย่างควรเป็นแบบนี้ ▶ ถ้าทำได้ก็อยากทำแบบนี้แหละ / อยากให้เป็นแบบนี้จัง ถ้าเป็นไปไม่ได้ P310

- 150 ทุกครั้งก็เป็นแบบนี้ / ว่าแล้ว นั่นไง ▶ ตอนนี้อาจเป็นแบบนี้ก็ได้ / เอาจำ บางครั้งก็ต้องเจอแบบนี้แหละ P311

Step 88 ยอมรับข้อจำกัดตัวเอง

- 151 จะพยายาม / ขอทำดูก่อน ▶ ทำไม่ได้ P313

- 152 จะคาดหวังอะไรว่านี่อีก! ▶ ต้องขออภัยที่ทำตามที่คาดหวังไม่ได้ P314

Step 89 ยอมรับว่าตัวเองทำไม่ได้

- 153 ทำไมต้องเป็นฉันล่ะ / ฉันจะไปทำแบบนี้ได้ยังไง ▶ แม่ทำ XX ไม่ได้หรอก มาช่วยหน่อยได้ไหมจ๊ะ P317

- 154 อืม การแยกตัวประกอบนี่ มันคืออะไรนะ... ▶ แม่ไม่รู้หรอก หากคำตอบเองได้ไหม P318

- 155 ฉันยังทำงาน XX ไม่ได้เรื่องเลย... ▶ ฉันไม่ถนัด XX สนทนกันได้ไหม P319

Step 90 > ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ทำไม่ได้			
156	ลืมของอีกแล้วเหรอ!	▶ นั่นคือลูก / นั่นคือจัน	P320
157	ตอนที่ลูกเป็นทุกข์ ควรพูดอย่างไรดี...	▶ แม่เองก็ไม่ถนัดเรื่อง XX เหมือนกันนะ	P321
Step 91 > ให้ความสำคัญกับ “ความปกติธรรมดา”			
158	ถึงก็อยากใช้ชีวิตธรรมดาๆ	▶ วันนี้สบายดีนะ แม่ดีใจจัง!	P323
Step 92 > สนัยในคอมมอนเซนส์ของตัวเอง			
159	เรื่องง่ายๆ ขนาดนี้!	▶ เรื่องนี้นะ เป็นคอมมอนเซนส์ จริงๆ เหนอ	P327
Step 93 > รอให้เติบโต			
160	เรื่องพวกนี้เมื่อไรจะทำได้ สักที!	▶ (ไม่เป็นไร อีกนิดหนึ่งนะ)	P331
Step 94 > เข้มงวดแต่พอประมาณ			
161	ไม่ใกล้เคียงอุดมคติเลย สักนิด ไม่ได้ตัวใจเลย	▶ นั่นคือลูกเรา(จันเป็นพ่อแม่) ไม่เป็นไรหรอก	P333
Step 95 > ให้อลูจัดการ			
162	โอ๊ย ไม่รู้แล้ว!	▶ บอกหน่อยสิว่าทำอะไรได้	P335
163	ถ้าไม่พูดก็ไม่ทำใช้ไหม!	▶ จำ	P337
Step 96 > ยอมรับลูก ยอมรับตนเอง			
164	แบบนี้อนาคตก็น่าหวั่นละ	▶ คงพอไปได้ละ	P338
165	เอาอีกแล้วเหรอ!	▶ เอาจำ / ตอนนี้นะแค่นี้ก็โอเค	P340
Step 97 > ให้ตัวเองเป็น “พ่อแม่ที่สอบผ่าน”			
166	อยากเป็นพ่อแม่ที่ดีกว่านี้!	▶ จันเป็นพ่อแม่ที่ดีพอแล้ว / สอบผ่าน!	P341

วิธีเปลี่ยนคำพูดที่ใช้กับลูก

1 สบูกกับการคุยกับลูกอย่างเป็นธรรมชาติ!

เวลาคุยกับลูก ขอให้สนุกกับการคุยอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องฝัน “พูดดีๆ กับลูกทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง” ก็ได้

น่าเสียดายว่าในโลกนี้ไม่ได้มีแต่คำพูดดีๆ และการให้พ่อแม่ต้องอดทนอยู่ฝ่ายเดียว โดยอดกลั้นความรู้สึกของตัวเองเอาไว้ ก็ไม่ได้เป็นการทำเพื่อครอบครัว

แค่เมื่อไรที่คิดว่า “คุยกันไม่รู้เรื่องสักที” ก็ให้มาเปิดดูตัวอย่างการพูดในหนังสือเล่มนี้ เท่านั้นก็พอแล้ว

2 ถึงแม้จะยังไม่เปลี่ยนไม่ได้ แต่ก็พยายามอยู่นี่นะ

แม้จะผลออกแบบ BEFORE ออกไป แต่ขอรับรองว่าอย่าโทษตัวเองเลยว่า “ฉันเป็นพ่อแม่ที่ใช้ไม่ได้” (ขอบอกว่าคำพูดแบบ BEFORE ผู้เขียนเองเคยพูดมาหมดแล้ว)

การใช้คำพูดแบบ AFTER ไม่ใช่ตัวอย่างของ “พ่อแม่ที่ดี” เสมอไป ถึงแม้จะเปลี่ยนคำพูดไม่ได้ แต่ถ้าเราตั้งใจเลี้ยงลูกก็มีค่าเท่ากัน

แต่ถ้าเอาแต่ทะเลาะกัน ไม่เข้าใจกันทั้งวัน พ่อแม่และลูกต่างก็เหนื่อยด้วยกันทั้งคู่ ขอให้ผ่อนคลายเป็นอารมณ์ลงสักนิด แล้วลองนึกถึงวิธีเลี้ยงลูกแบบ “ประหยัดพลังงาน” เท่านั้นผู้เขียนก็ตั้งใจแล้ว

3 วิธีที่เหมาะสมคุยกับลูกด้วยตนเอง

ต้องขอโทษที่พูดตรงๆ แต่ฉันไม่รู้จักลูกของคุณเลยสักนิด อย่างไรก็ตามเสียเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นจากการใช้คำพูดกับ “ลูกของฉัน” และประสบการณ์ของฉันเท่านั้น คุณต้องสรุปสิ่งที่คุณจะนำไปใช้กับลูกของคุณให้ง่ายด้วยตนเอง

คำตอบในการเลี้ยงลูกไม่ได้มีแค่คำตอบเดียว “คำตอบที่ถูกต้องสำหรับเด็กคนหนึ่ง” คือ ความเป็นปัจเจกของลูก คุณกับลักษณะของพ่อแม่ เท่านั้นที่หาคำตอบได้ไม่จบสิ้นแล้ว ดังนั้น คำพูดที่เหมาะสมกับลูกนั้น ต้องใช้วิธีลองผิดลองถูกเพื่อค้นหาด้วยตัวเอง

แต่สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านลูกแบบคุณ ต้องทำได้แน่นอน เพราะพ่อแม่คือคนที่รู้จักลูกดีที่สุดใช่ไหมละ ดังนั้นลูกรอฟังคำพูดของพวกคุณอยู่ หากใครอื่น

4 ให้ความสำคัญกับตัวเองพอๆ กับที่ให้กับลูก

ในทางปฏิบัติคือต้องอย่าฝืนเกินไป ทุกวันพ่อแม่ก็ลำบากอยู่แล้ว ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงขอมอบหมายภารกิจให้พ่อแม่เท่าที่ทำได้ เพื่อให้ผ่านแต่ละวันไปได้โดยไม่ลำบากนัก

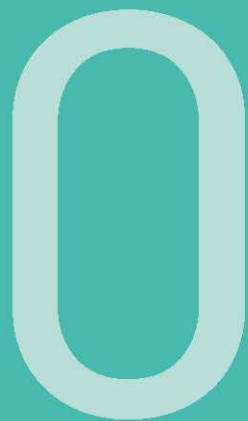
แต่ถึงกระนั้น หากรู้สึกว่ “ไม่ไหวแล้ว” ขอให้พักก่อนได้เลยไม่ต้องเกรงใจ และอย่าพยายามคนเดียว ให้ขอความช่วยเหลือจากคู่ของเรา หรือจากคนอื่นก็ได้

ถึงคุณขอให้คนอื่นช่วยดูแลลูกได้ แต่ “พ่อแม่” เท่านั้นที่ไม่มีใครมาแทนได้ ลำบากจริงๆ นะ

นั่นก็เพราะสำหรับลูกแล้ว ในโลกนี้มี “พ่อ” และ “แม่” เพียงคนเดียวเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ คุณจึงเป็นตัวคนเดียวที่ไม่มีอะไรมาทดแทนได้

ดังนั้น จงให้ความสำคัญกับตัวเอง เช่นเดียวกับที่คุณให้ความสำคัญกับลูกของคุณ

האגודה



คำพูดที่ช่วยทำให้ใจเย็นลง

บทนี้เป็นเรื่องการซ้อมเตรียมใจ
ก่อนจัดการลูก เราจัดการใจของตัวเองกันก่อนไหม
ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ จะโกรธบ้างนิดหน่อยไม่เป็นไร
พ่อแม่เองก็มีเรื่องที่ทำไม่ได้บ้างก็ได้
คนที่คิดมากจนฝันเกินไป คนที่ยุ่งเกินไปจนไม่มี
เวลาว่าง หายใจลึกๆ แล้วมาผ่อนคลายร่างกาย
และหัวใจสักหน่อย ก่อนอื่นใจดีกับตัวเองให้ได้ก่อน
เพราะไม่เช่นนั้นคุณก็ไม่มีทางใจดีกับลูกได้เลย

อย่าตั้งเป้าหมายเป็น “พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ”

วิธีพูด 001 หลักการ

BEFORE

เผลอปรี๊ดอีกแล้ว

เปลี่ยนเป็น

AFTER

ไม่เป็นไรๆ เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นได้

POINT

การ “เลี้ยงลูกโดยไม่โกรธ” นะ เลิกคิดเสียเถอะ!

ขอพูดตรงๆ ก่อนเลย “การเลี้ยงลูกโดยไม่โกรธ” นั้นเป็นไปได้ เราเป็นมนุษย์ ล้มเลิกความตั้งใจเถอะ! (ฮา) พ่อแม่ก็เป็นมนุษย์ มนุษย์ย่อมมีอารมณ์ นี่เป็นเรื่องธรรมดา แต่ดูเหมือนทุกคนจะล้มไป มันไม่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงไม่ต้อง “อดทนให้ได้ตลอด” ทั้งพ่อแม่ลูกนั่นแหละ!

แต่ถ้าแม่โมโหทั้งวัน (เหมือนตัวฉันในสมัยก่อน) ลูกก็โดนดูทั้งวัน ต่างคนต่างก็เหนื่อย แก่แค่ตรงนั้นก็โอเคแล้ว ให้ลดระดับความโกรธลงสัก 10 - 30% เทียบกับเวลาที่บอกตัวเองว่า “เผลอโกรธอีกแล้ว” ถ้าเผลอโกรธก็แค่บอก “ไม่เป็นไรๆ ทำได้ๆ” นี่แหละเป็นสิ่งที่ทำได้จริง

นั่นเพราะยิ่งเราคิดเรื่องลูกมากเท่าไร ก็ยิ่งไม่ได้ตั้งใจเท่านั้น แล้วเราก็จะหงุดหงิดบ้าง โกรธบ้างใช่ไหม **“ความหงุดหงิดของพ่อแม่” เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าคุณเป็นพ่อแม่ที่มีความรับผิดชอบและเลี้ยงลูกอย่างเต็มที่!**

แค่ทุกคนในครอบครัวแข็งแรงดี แค่นี้ก็ได้คะแนนเต็มแล้ว



กำหนดคาตาที่ทำให้ผ่อนคลาย

เมื่อเริ่มเหนื่อยกับการเลี้ยงลูกจนทนไม่ไหวแล้ว ให้ลองท่องคาตาบอกตัวเองไว้ตั้งแต่ต้น ไม่ว่าจะในญี่ปุ่นหรือในโลกใบนี้ มีคำพูดที่สอนให้ยอมรับและแนะนำทางสายกลางหรือความไม่สมบูรณ์แบบอยู่มากมาย

[ตัวอย่างคาตาที่ทำให้ผ่อนคลาย]

สโตลโอกินาวา	Nan kuru nai sa (เดี๋ยวก็ได้เอง)
สโตลมียาซากิ	Tege tege deitcha ga (แค่พอทำได้ก็พอ)
สโตลอิชิคาวะ	Jamanai, jamanai (ไม่มีปัญหาหรอก)
สโตลโทคุชิมะ	Shiwashiwa iki yo (ค่อยๆ ไปนะ)
สโตลชิสึโอกะ	ii da yo, ii da yo (ไม่ต้องคิดมาก)
สโตลอิบารากิ	Ha~, yokappe! (แค่นี้ก็โอเคแล้ว)
สโตลมียาจิ	Otsukaresan datcha (เหนื่อยหน่อยนะ)
สโตลฮอกไกโด	Nanmo, nanmo (ดีแล้ว ดีแล้ว)
ภาษาอังกฤษ	Take it easy. (สบายๆ ก็ได้)
ภาษาอังกฤษ	That's good enough. (แค่นี้ก็ดีพอแล้ว)

นอกจากนี้ เคยมีอาจารย์หรือเพื่อนที่ช่วยให้เราผ่อนคลายขึ้นไหม
 ฉันเองก็มี เพื่อนเก่าเคยบอกกับฉันว่า “ไม่มีอะไรที่แก้ไม่ได้” ที่ฟังแล้ว
 ทำให้สบายใจขึ้น

ถอยห่างจากการเป็น “พ่อแม่ในอุดมคติ”

วิธีพูด 002 หลักการ

BEFORE เราเป็นพ่อแม่ที่ไม่ได้เรื่อง

เปลี่ยนเป็น

AFTER เราเป็นพ่อแม่ที่ฝันตัวเองเกินไป

POINT ไม่ว่าใครก็มีสิ่งที่ก้าวข้ามไปไม่ได้

เป็นที่น่าเสียดาย แต่ไม่ว่าจะเป็นแบบไหน ไม่ว่าจะพยายามแค่ไหน ก็มีเรื่องที่ทำไม่ได้อยู่ดี พ่อแม่ ลูก หรือคนอื่นๆ ก็มีเช่นกัน “เรื่องที่ทำไม่ได้” เวลาพลังงาน พลังใจของพ่อแม่มีขีดจำกัดเช่นกัน ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะต่างกัน แต่ก็มีเรื่องที่ “ยังงี้ก็ทำไม่ได้” “พยายามไปก็ไม่ได้”

ที่บอกว่าความรักที่พ่อแม่มีให้กับลูกนั้นไม่มีที่สิ้นสุด สำหรับฉันแล้วดูเหมือนเป็นจินตนาการอันสวยงามมากกว่า ดังนั้น ถึงตั้งใจกับการเลี้ยงลูกอย่างสุดใจ แต่บางครั้งก็อดคิดไม่ได้ว่า “ทำได้ไม่ดีเลยสักนิด” “สุดท้ายก็โกรธอยู่ดี” “ลูกไม่น่ารักเอาเสียเลย” แล้วก็โทษตัวเองว่าเป็น “พ่อแม่ที่ใช้ไม่ได้” อยากจะขอให้คิดใหม่ว่าเราเป็น “พ่อแม่ที่พยายามมากเกินไป”

ถ้ากำลังคิดแบบนี้ ไม่ใช่ว่าต้องตั้งใจมากขึ้น แต่ต้องการเวลาพักผ่อน **พักหายใจ และปล่อยวาง**



จัดลำดับความสำคัญ

ก่อนอื่น มาพิจารณาขีดจำกัดทางกายภาพของตัวเองกันก่อน เมื่อทำเช่นนั้นแล้ว ก็จัดลำดับความสำคัญให้สิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น ลองใช้...

- ปฏิทินสำหรับครอบครัว
- แอปพลิเคชันสำหรับลบตาราง
(สำหรับให้คนในครอบครัวใช้ร่วมกันได้)
- โพสต์อิทส์ที่ต้องทำ (To Do List) บอร์ดแปะโน้ต



จากนั้นลองเขียน “สิ่งที่ต้องทำ” ลงไปและแชร์ให้ทุกคนเปิดดูได้ที่สำคัญ ใส่ลำดับความสำคัญลงไป เช่น แบ่งเป็น **“สิ่งที่ยังไมก็ต้องทำ” “สิ่งที่ควรรีบทำให้เสร็จ” “สิ่งที่อยากทำถ้าทำได้”** (แยกด้วยสีก็จะได้) ในกรณีที่ในปฏิทินไม่มีช่องว่างเหลือเลย ให้ลองถามตัวเองให้เป็นนิสัยว่า **“สิ่งที่มีแต่เราเท่านั้นที่ทำได้มีอะไรบ้าง”**

ไม่มีความจำเป็นต้อง “ทำทุกอย่างเองให้ออกมาสมบูรณ์แบบ” เลยสักนิด ก็เหมือนกับการทำรายรับรายจ่าย ในการเลี้ยงลูก พลังงานที่พ่อแม่ใช้เป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นคนที่จัดการได้ดีจึงควรตรวจดูว่าเหลือพลังงานอยู่เท่าไร และประหยัดพลังงานเก็บไว้บ้าง

มีบริการที่คอยช่วยเหลือหรือรับส่งเมื่อไปรับลูกที่โรงเรียนไม่ได้ในการเตรียมอุปกรณ์หรือเครื่องเขียนสำหรับไปโรงเรียน ก็ซื้อในอินเทอร์เน็ตได้ ญาติเฝ้าแก้วสำหรับต้มน้ำหรือผ้าสำหรับไว้ใช้ที่โรงเรียน ถึงจะตั้งใจเย็บเองแต่ที่ร้านร้อยเย็บก็ไม่แตกต่างกัน อยากให้ลองคิดถึงเรื่องที่พ่อหรือแม่เท่านั้นถึงจะทำได้ หรือสิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้น

ความรักของพ่อแม่ที่ไม่มีสิ้นสุดนั้น แสดงออกไปให้ลูกตรงๆ เลย ไม่ต้องแสดงผ่านการทำกับข้าวหรือทำของใช้ให้ลูกก็ได้

วิธีพูด 003**หลักการ****BEFORE**

แม่ต้องยิ้มแย้มอยู่เสมอ!

เปลี่ยนเป็น**AFTER**

นันทมนคนบ้าแล้ว

POINT

“แม่ก็เป็นมนุษย์” เลิกคิดแบบนั้นได้แล้ว

“แม่คือตะวัน” “แม่คือผืนดิน” “แม่คือทะเล” คำพูดเหล่านี้เป็นการเรียกร้องอุดมคติจาก “แม่” เกินไป ทุกคนคงจะรู้ดีอยู่แล้วว่า “แม่เป็นมนุษย์”

แต่ในโลกใบนี้...แม่มักโดนกดดันให้เป็น “แม่ในอุดมคติ” ในความฝันหรือจินตนาการของคนอื่น โดยเฉพาะผู้ชาย หรือคุณตาคุณยายหรือคนที่ไม่เคยเลี้ยงลูก จนรู้สึกทนไม่ได้อีกต่อไปแล้ว (อย่าทักท้วงให้แม่เป็นพระเจ้าเลย!)

ความจริงก็คือ การเลี้ยงลูกไม่ได้มีแต่เรื่องที่สวยงามหรอก

ฉันก็เช่นกัน เวลาที่ได้ยินว่า “แม่ต้องยิ้มแย้มอยู่เสมอ” ก็อยากบอกว่า “ช่วยมาดูสภาพห้องก่อนได้ไหม” ถ้ารู้สึกโดนกดดันให้เป็น “แม่ในอุดมคติ” แบบนั้น ให้ท้อถอยในใจว่า “بابอคอดแตก” จะช่วยคลายมนตร์สะกดจากคนอื่นได้ คนเป็นแม่ถ้ายิ้มแย้มตามธรรมชาติก็เป็นเรื่องที่ดีที่สุด แต่ถ้า “ไม่ว่ายังไงก็ต้องอดทน” แล้วเก็บอารมณ์เอาไว้ในใจ สุดท้ายรอยยิ้มนั้นก็หายไปจากใจที่สำคัญ อยากให้ลองไตร่ตรองอีกสักนิด แม้แต่ตะวันยังตกดินตอนเย็น ผืนดินเองบางครั้งก็มีปะทุขึ้นมา ทะเลจะอุดมสมบูรณ์ได้ต้องมีระบบนิเวศที่สมบูรณ์

ดังนั้นอาชีพแม่ก็เช่นเดียวกัน ต้องนอนให้เพียงพอ บางครั้งก็มีโกรธ และปล่อยวางขณะที่นั่งกินอะไรอร่อยๆ เพียงเท่านั้นก็โอเคแล้ว

วิธีพูด 004 หลักการ

BEFORE เรื่องแบบนี้ก็ทำไม่ได้... พ่อแม่ล้มเหลว?

เปลี่ยนเป็น

AFTER แต่อีกเรื่องทำได้แล้วนะ

POINT ตระหนักถึงสิ่งที่ทำได้

ในการเลี้ยงลูก การ “มองสิ่งที่ลูกทำได้” ถือเป็นสิ่งสำคัญมากแต่ก่อนอื่น พ่อแม่เองต้องตั้งใจคิด และฝึกมอง “สิ่งที่ตัวเองทำได้” เมื่อทำเช่นนั้นแล้ว จะเข้าใจสิ่งที่ลูกทำได้ง่ายขึ้น

สำหรับคนเป็นพ่อแม่ คนที่มีความรับผิดชอบมักสนใจสิ่งที่ทำไม่ได้มากกว่าสิ่งที่ทำได้ แต่ก่อนที่จะเผลอมองแต่ “ข้อล้มเหลวเรื่องต่างๆ” ในใจแล้ว นั่งสำนึกผิดอยู่กับตัวเอง ลองมานั่งนึกย้อนดูกันสักหน่อย

ลองมองภาพรวมในหนึ่งวัน ถึงแม้จะไม่ได้ร้อยคะแนนเต็ม แต่ก็มีเรื่องดีที่เกิดขึ้นมากกว่าที่คิด เช่น ผ่านหนึ่งวันไปได้โดยไม่มีอะไรติดขัด ตัวเราเองก็พยายามในระดับหนึ่ง ปิ๊งงานในหนึ่งวันไปได้โดยไม่โกลาหล ลูกก็มีความสุขดี... เป็นต้น



ทำรายการ “สิ่งที่ทำได้”

“ไม่เคยได้รับคำชมเลย แต่กลับต้องเอ่ยขอโทษ” “ทำงานหนักฟรีทั้งปีไม่มีวันหยุดแท้ๆ แต่ไม่มีคำขอบคุณเลย” “คนเป็นพ่อเป็นแม่ ทำอะไรได้สำเร็จกลับโดนมองว่าเป็นเรื่องปกติ” ทุกวันก็ตั้งใจเลี้ยงลูก แต่ความรู้สึกแบบนี้เป็นใครก็ท้อใจ ก่อนทำให้ลูกมั่นใจในตัวเอง ลำดับแรก “พ่อแม่ต้องเอาความมั่นใจกลับมาให้ได้ก่อน”

ในเวลาเช่นนี้ ให้ทำรายการ เขียน “สิ่งที่ทำได้” “สิ่งที่ทำได้ดี” “สิ่งที่ทำได้ยอดเยี่ยม” ของตัวเองออกมาแค่นี้ก็พอ! จะเขียนลงสมุดโน้ตก็ได้ หรือใช้สมาร์ทโฟนส่งข้อความให้ตัวเองก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ให้โลเื่องออกมาให้ได้สักร้อยข้อ

อะไรนะคะ... เขียนได้ไม่เยอะขนาดนั้นหรือ (ฉันเขียนว่า “อ้อมตัวเก่ง” ลงในรายการเลยล่ะ) เอาละ ระหว่างถามคำถามต่อไปกับตัวเอง ก็ลองทบทวนไปด้วยแล้วกัน ในบรรดาสิ่งที่ต้องทำอยู่ทุกวันจนดูเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา ก็คงจะขุดสิ่งที่ทำได้ สิ่งที่ได้ดี สิ่งที่ได้ยอดเยี่ยม ออกมาได้เพียบเลย

คำถาม “เรื่องนี้นะ ทำไปก็เป็นเรื่องธรรมดา ทำได้ก็เป็นเรื่องธรรมดาจริงๆ หรือ”

ตัวอย่าง เตรียมอาหารให้ครอบครัววันละ 3 มื้อ (รวมมื้ออาหารของโรงเรียน อาหารสำเริ่นนอกบ้าน และการรับประทานอาหารนอกบ้าน) ดูแลถูกระอบตัวลูกหรือเก็บกวาดหลั้จากนั้น

คำถาม “เรื่องนี้นั้นเป็นข้อเสียของฉัน เป็นข้อบกพร่องของฉันจริงๆ หรือ”

ตัวอย่าง เป็นคนจู้จี้จ้าน แต่ก็เรียกได้ว่า “ใส่ใจผู้อื่น คอยดูแลผู้อื่น” เป็นคนขี้กังวล แต่ก็เป็นคน “รอบคอบ ละเอียดถี่ถ้วน”

คำถาม “เรื่องนี้นะ ความจริงเกิดขึ้นเพราะฉันตั้งใจทำใช้ไหม”

ตัวอย่าง แม้ว่าลูกเป็นเด็กที่ไม่เคยอยู่นิ่ง แต่ก็อยู่รอดปลอดภัยมาจนถึงตอนนี้ แม้ว่าลูกไม่ชอบไปโรงเรียน แต่ก็อยู่บ้านได้อย่างสบายใจ

คำถาม “เรื่องนี้นะ ไม่ใช่เพราะชอบฉันมากหรือ”

ตัวอย่าง ไม่มีอะไรหรอก แต่ก็เอาแต่เรียกหา “แม่” คนในครอบครัวกลับมาบ้าน (แม้จะมีแะที่โหนดบ้าน)

วิธีพูด 005 การประยุกต์ใช้

BEFORE วันนี้ก็เอาแต่ปรี๊ดแตก

เปลี่ยนเป็น

AFTER วันนี้ขอโทษนะที่เผลอโมโห รักหนูนะจ๊ะ

POINT รีเชิတ်วันทั้งวันด้วยวิธี “ถ้าจบทุกอย่างก็โอเค”

แต่ถึงจะพูดอย่างนั้น ถ้าวันไหนไม่ได้ดีกับลูก ก่อนนอนก็นั่งนึกเสียใจ ไข่ใหม่ (ฉันก็ด้วยค่ะ!) แต่แทนที่จะมองหน้าลูกยามหลับที่แสนน่ารัก แล้วมานั่งนึกเสียใจอยู่คนเดียว ก่อนลูกจะเข้านอนถ้าเราใช้เวลาแค่ไม่กี่นาทีหรือไม่กี่วินาที บอกลูกว่า “ขอโทษที่วันนี้แม่โมโหนะ รักลูกนะจ๊ะ” แล้วก็กอดกัน แพบทุกอย่างก็จะโดนลบล้างไป “ถ้ามันจบลงด้วยดีทุกอย่างก็ดีเอง” แล้วค่อยชาร์จพลังสำหรับวันรุ่งขึ้น

ข้อปฏิบัติในการเลี้ยงลูก

ข้อปฏิบัติเมื่อกลับจากสวนสนุก

วันหยุดพาครอบครัวไปสวนสนุก ตอนแรกก็สนุกดีอยู่หรอก แต่พอบอกว่า “กลับกันเถอะ” เท่านั้นแหละก็ปล่อยโฮออกมาเลย สุดท้ายก็ต้องชู้ “เดี๋ยววันหลังไม่พามาแล้วนะ!” ก่อนกลับ มีประสบการณ์แบบนี้ไหมคะ (ฮา) สิ่งสำคัญตรงจุดนี้คือ ต้องไม่ดึงบรรยากาศให้เสีย พอมองย้อนไปก็ยิ่งรู้สึก “จนถึงตอนนี้สนุกจังเลยเนอะ” อุตส่าห์จ่ายค่าเข้าสถานที่ตั้งแพง ถ้ารู้สึก “ไม่ไหวเลย” แม้แต่นิดเดียว ความรู้สึก “ดีจังเลย” ที่มีมาจนถึงตอนนี้จะพลอยหายไป น่าเสียดายสุดๆ ไปเลยไข่ใหม่

วิธีพูด 006 หลักการ

BEFORE นั่นก็ต้องหัดทำ นี่ก็ต้องหัดทำ

เปลี่ยนเป็น

AFTER เรื่องนั้นต้องทำได้ตอนนี้เดี๋ยวนี้อย่างไร?

POINT สิ่งที่ต้องทำให้ได้เดี๋ยวนี้อย่างไร ไม่ได้เยอะขนาดนั้น

สิ่งที่เรียกว่า “พ่อแม่” นั้น เป็นสิ่งมีชีวิตที่คาดหวังให้ลูกเติบโต “ถ้าทำโน่นได้แล้วก็ทำนี้ได้” “ถ้าทำนี้ได้แล้วก็ทำโน่นได้” ใช่ไหม

ยิ่งไปกว่านั้น ฉันคิดว่าในสภาพสังคมที่ผู้ใหญ่ไม่มีเวลาว่าง จนเด็กออกไปวิ่งเล่นในสวนสาธารณะไม่ได้ อย่างอิสระยิ่งทำให้กดดันกับการเลี้ยงลูกง่ายขึ้น อย่างไรก็ตาม เมื่อคิดว่า “ต้องทำให้ดี” ก็จะเผลอเพ่งเล็งแต่สิ่งที่ลูกยังทำไม่ได้

ถ้าเริ่มอยากเรียกร้อง “เอานี้ เอานั้น” จากลูก ให้ลองถามตัวเองดูใหม่ว่า “เรื่องนี้ ถ้าไม่ใช่ตอนนี้เดี๋ยวนี้อย่างไร จะไม่ได้เดี๋ยวนี้อย่างไร” แน่ใจว่าเรายังต้องคำนึงถึงผู้ครอบครัวยังในระดับหนึ่ง แต่การร้องไห้ โวยวาย โกรธ ตื่นเต้น วิ่งไปทั่ว เป็นลักษณะเฉพาะตัวของเด็กซึ่งทำได้แค่นี้เท่านั้น ใช่ไหมล่ะคะ

เรื่องที่ “ต้องทำให้ได้ทันทีเดี๋ยวนี้อย่างไร” ความจริงมันไม่ได้มากขนาดนั้นหรอก



แยกประเภทสิ่งที่เรีกรือรจากลูก ตามระดับความสำคัญ

สุดท้ายแล้ว “สิ่งที่อยากให้ลูกทำได้” ซึ่งเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ในการส่งลูกของตัวเองออกสู่สังคมก็เป็นสิ่งจำเป็นชนิดที่เลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นก่อนบอกว่าไม่ต้องพยายามขนาดนั้นก็ได้ จะมีระดับของมันอยู่

ดังนั้น ลองแบ่งระดับความสำคัญของสิ่งที่คุณต้องการจากลูก แล้วจัดระเบียบดูใหม่คะ “เอาละ เริ่มลงมือฝึก” จาก “เรื่องที่สำคัญยิ่งยวด” ให้ได้
แค่นั้นก่อน “พอใช้ได้” ดีไหม

ขั้นตอนในการจัดระเบียบสิ่งที่ต้องการจากลูก

- ① เขียนสิ่งที่คิดว่าลูก “ต้องทำเดี๋ยวนี้” “ต้องทำให้ได้” ลงบนโพสต์อิทให้ชัดเจน
- ② แยกประเภทสิ่งที่เขียนออกมาตามลำดับความสำคัญแบบในตารางด้านล่าง (แต่ตารางนี้เป็นแค่ตัวอย่างเท่านั้น จะให้อะไรเป็น “สิ่งสำคัญ” ในชีวิตนั้น ขึ้นอยู่กับ “วิสัยมองชีวิตและวิถีการเลี้ยงลูก” จึงต้องให้แต่ละบ้านปรับให้เหมาะสมเอง)

[ตารางระดับความสำคัญ ฉบับบ้านของฉัน]

ความสำคัญ ระดับ 5	ถ้าไม่ทำให้ได้ จะใช้ชีวิตในสังคมลำบาก ตัวอย่าง: การรักษาสุขภาพหรือสุขอนามัย หรือกฎที่คนเราต้องปฏิบัติ
ความสำคัญ ระดับ 4	ถ้าทำได้ประมาณหนึ่ง จะทำให้การใช้ชีวิตสะดวกขึ้น ตัวอย่าง: การจัดการตัวเองขึ้นพื้นฐาน การสนทนาในระดับหนึ่ง หรือมารยาท
ความสำคัญ ระดับ 3	อย่างน้อยถ้ามีติดตัว ก็จะช่วยในการใช้ชีวิต ตัวอย่าง: ความเข้าใจตนเองและงานช่าง การจัดการความเสี่ยง เป็นที่ปรึกษาได้
ความสำคัญ ระดับ 2	อย่างน้อยถ้ามีติดตัว จะทำให้ใช้ชีวิตได้คุ้มค่ายิ่งขึ้น ตัวอย่าง: งานอดิเรก ความรู้รอบตัว การเข้ากับผู้อื่น การขับขี่ยานพาหนะ
ความสำคัญ ระดับ 1	ถึงจะทำได้ไม่ได้ ก็ไม่มีผลเสียมากมายต่อการใช้ชีวิต ตัวอย่าง: การท่องจำปีศักราชหรือสูตรต่างๆ เป่าขลุ่ย หรือกระโดดเชือก
ความสำคัญ ระดับ 0 / ไม่รู้	ถึงทำไปก็เปล่าประโยชน์ มีแต่จะทำให้เกิดผลเสีย กับชีวิตมากกว่า ตัวอย่าง: การอดทนจนเกินไป การฝืนทำอะไรจน เกินขอบเขต

ถามตอบปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูก สไตล์คุณแม่สายซิล



Q กังวลว่า “ลูกของดิฉันจะมีปัญหาด้านพัฒนาการหรือเปล่านะ”
แต่คำว่า “ปัญหา” ก็ดูจะพูดเกินกว่าเหตุ...

A คำว่า “ปัญหา” นั้นขึ้นอยู่กับความสอดคล้องระหว่างบุคลิก
เฉพาะตัวของเด็กและสิ่งแวดล้อม

ไม่ ที่ปีมานี้ ผู้คนเข้าใจคำว่า “ปัญหาด้านพัฒนาการ” กันมากขึ้น
พอตรงกับลักษณะเฉพาะบางข้อ คนที่กังวลว่า “หรือว่าลูกเราก็เป็น...
ด้วยหรือเปล่า” มีไม่น้อยแน่นอนว่าเมื่อได้รับการรักษาหรือการดูแลที่
เหมาะสม ทำให้ลดโอกาสในการเผชิญความผิดปกติหรือเสี่ยงการโดนตำหนิได้
กรณีที่สมมุติพวกสำหรับผู้มีความบกพร่อง ข้อดีคือทำให้ได้รับความช่วยเหลือหรือ
ส่วนลดต่างๆ จากสาธารณะ หรือได้รับความช่วยเหลือในการจ้างงาน เป็นต้น
ด้วยเหตุนี้ ถ้ารู้สึก “เอ๊ะ” กับเรื่องของลูก ก่อนอื่นให้ทำให้สบายแล้วไป
ปรึกษากับ “คุณหมอประจำตัว” ดีไหม (ถ้ามีข้อกังวล ก็ให้แนะนำโรงพยาบาล
เฉพาะทางด้วย)

แต่ถ้า “มีปัญหามาก” ขึ้นมาจริงๆ คงมีหลายคนรู้สึกว่า “เข้าใจผิดไปหรือ
เปล่า” ก็แค่นิสัยหรือเปล่า” “รู้สึกจะพูดเกินจริงไปนะ” ยากที่จะขีดเส้นแบ่งได้ว่า
อย่างไรหนือคือ “บุคลิกเฉพาะตัว” อย่างไรหนือคือ “มีปัญหามาก”

ฉันคิดว่ามันเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับว่าสภาพแวดล้อมปัจจุบัน
กับลักษณะพิเศษของเด็กคนนั้นมี “ปัญหา” หรือปรับตัวให้เข้ากับชีวิต
ประจำวันได้โดยไม่มีปัญหาหรือเปล่า