

เข็มนาฬิกาชีวิตลูก

คล้ายทุกปี
กรรมาน
แสนลาหัล
ในอนาคด จาก
ประสบการณ์
จริงของ
พ่อ-แม่ ที่เคย
เปลี่ยนแปลง

คืนลูกสู่อ้อมอก
ของครอบครัว
อบอุ่นซัณรินดร์



Kids
Compass

กมลชนก ปัท



เข็ม ทิศ ชีวิต ลูก

| กมลชนก ปัท

เข็มทิศชีวิตลูก

โดย กมลชนก บัฑ

ราคา 225 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2558

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กมลชนก บัฑ.

เข็มทิศชีวิตลูก.-- กรุงเทพฯ : Dดี, 2566.

224 หน้า.

1. เด็ก--การเลี้ยงดู. I. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-578-953-0

จัดพิมพ์โดย

ดีดี

สำนักพิมพ์ ดีดี

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด

372-378 ซอยเจริญนคร 46 ถนนเจริญนคร

แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บุก เซ็นเตอร์ จำกัด

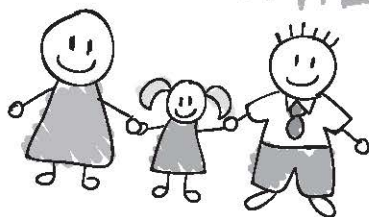
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จกนอม

ตำบลหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

Homepage : <http://www.naiin.com>

MY FAMILY



พ่อแม่ทุกคนอยากให้ลูกเป็นคนดี เป็นคนเก่ง
เป็นคนที่มีความค่า เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ
แต่...ทำอย่างไรลูกจึงจะเป็นอย่างที่เราปรารถนาได้
อยากให้ลูกพ่อคุณแม่ได้ศึกษาหนังสือเล่มนี้
นำสิ่งดีดีมาโอบอุ้มลูกรักให้ถูกทาง
เพื่อวันหนึ่งเขาจะยืนบนขาของตัวเองได้อย่างมั่นคง
ซึ่งเป็นวันที่คุณพ่อคุณแม่เฝ้าปรารถนาได้กลายเป็นจริง



คำนำ

สำนักพิมพ์

20 บทในหนังสือเล่มนี้ เริ่มต้นที่การวิเคราะห์
ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นบ่อยในทุกรอบครัว บอก
เล่าถึงวิธีการที่ผิดพลาด และข้อแนะนำที่ถูกต้อง
รวมถึงทางออกสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่รู้สึกเป็นทุกข์
เป็นกังวลกับพฤติกรรมของลูกที่เปลี่ยนไป

ไม่ว่าลูกอยู่ในวัยไหน ไม่มีคำว่าสายหากเราตั้งใจ
มอบรักที่งดงามและถูกต้องแก่พวกเขา

ความรักไม่เคยผิด

รักและตามใจจนเกินเลยต่างหากที่ผิด

รักให้ถูกทางดีที่สุด



ขอให้หนังสือเล่มนี้ได้เป็นเข็มทิศ บอกทางสู่ความ
ภาคภูมิใจแด่คุณพ่อคุณแม่ เพื่อส่งต่อความรัก
ความห่วงใย สร้างสรรค์ลูกให้เป็นคนเก่ง คนดี
คนที่มีคุณค่า มีความสำเร็จ โดยที่ลูกไม่ต้องรู้สึก
อึดอัด กดดัน มีแต่ความสุข ที่ได้สืบสายเลือด
สานสายใยรักจากคุณพ่อคุณแม่ผู้สมบูรณ์พร้อม

บรรณาธิการ

CONTENT

สารบัญ

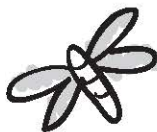


13

บทเริ่มต้นของสายสัมพันธ์

18

- 19 1. เสริมสร้างความเข้าใจระหว่างกัน
22 การเจริญเติบโตบับบังคับกันไม่ได้
26 ต้องเข้าใจว่า เด็ก ๆ ชอบมีส่วนร่วมเสมอ



30

- 31 2. มองย้อนกลับมาที่พ่อ-แม่ก่อนทุกครั้ง
34 ระวังคำพูดขณะอยู่ในสถานการณ์ดังเครียด

40

- 41 3. กำขึ้นชมกับการลงโทษ
43 การลงโทษโดยการกักขัง
48 การใช้คำเตือนให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุด

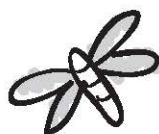


56

- 57 4. การฝึกสอนมารยาทที่ถึงาม
59 เป็นผู้ที่มีสัมมาคารวะ
63 สอนให้รู้จักเป็นคนตรงต่อเวลา

68

- 69 5. บุคลิกภาพที่ดีสร้างขึ้นได้เสมอ
71 เมื่อลูกช่างโกหกต้องมีการสั่งสอน
74 เด็กๆ มักซี้จิกฉว แก่ไขได้อย่างไร?



80

- 81 6. เสริมสร้างพัฒนาการของเด็กในช่วงอายุ 1-5 ขวบ
83 ลักษณะพัฒนาของทารกน้อย

88

- 89 7. เสริมสร้างพัฒนาการด้วยการเล่น
91 มีบ้างที่การเล่นของเด็กจะต้องเกิดสงครามขนาดจิ๋ว
95 พฤติกรรมการเลียนแบบของเด็ก

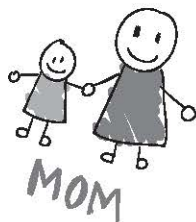
98



- 99 8. เมื่อลูกของคุณถึงเวลาไปโรงเรียน
101 เมื่อเขาขอความช่วยเหลือเรื่องที่บ้าน
104 เมื่อลูกไม่อยากไปโรงเรียน

108

- 109 9. พัฒนาความสามารถด้านอารมณ์ให้ดีได้เสมอ
111 สอนให้ลูกรู้จักอดทน
114 ลูกพึ่งตนเองได้ทั้งหมดห่วงแล้ว



120

- 121 10. ความภาคภูมิใจบ่อเกิดแห่งกำลังใจ
123 พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างของความภาคภูมิใจ
125 หน้าที่คือความรับผิดชอบ

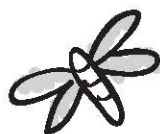


130

- 131 11. คำสอนที่ต้องการเหตุผล
133 การบังคับให้ลูก ๆ เชื่อฟังอย่างมีเหตุผล
136 ปฏิบัติกับลูกอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

140

- 141 12. ต้องยอมหรือเด็กขาดใจจะได้ผล
143 ประนีประนอมได้บ้างในบางเรื่อง
146 อธิบายเรื่องข้อตกลงให้ลูกเข้าใจ



150



- 151 13. เข้าใจในความรู้สึกที่มีให้แก่กัน
153 เปิดโอกาสให้เขาแสดงความรู้สึกอย่างเต็มที่
156 หลีกเลี่ยงคำพูดบางคำที่ทำร้ายจิตใจ

160

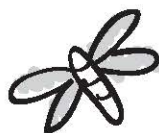
- 161 14. การคาดหวังคือคุณสมบัติอย่างหนึ่งของความรัก
163 ตั้งความหวังแบบมีเหตุผล

168

- 169 15. สร้างความดีที่ใจดีที่สุด
171 ปลูกฝังนิสัยที่ซื่อสัตย์ให้กับลูก
174 เมื่อเด็กมีปัญหาเรื่องการรักษามะเร็ง

180

- 181 16. ลูกจะพึ่งตนเองได้ต้องเริ่มจากการทำงานเป็น
183 สอนให้ลูกเห็นคุณค่าของผลจากการทำงาน
187 อยากให้ลูกเป็นคนที่รู้จักรักษาความสะอาด



192

- 193 17. ลูกจะต้องรู้จักแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง
195 การช่วยให้ลูกแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

198

- 199 18. สร้างทัศนคติเรื่องเพศที่ถูกต้องให้กับลูก
201 เสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศศึกษา

206

- 207 19. เมื่อสังคมกว้างขึ้นจึงต้องมีการปรับตัว
209 ช่วยเหลือให้ลูกรู้จักการเข้าสังคม

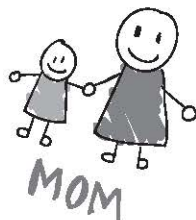
214

- 215 20. สร้างสายสัมพันธ์รักให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว
217 แสดงความรักออกมาให้ตรงกับที่ใจรู้สึก



220

- 221 บทสรุป





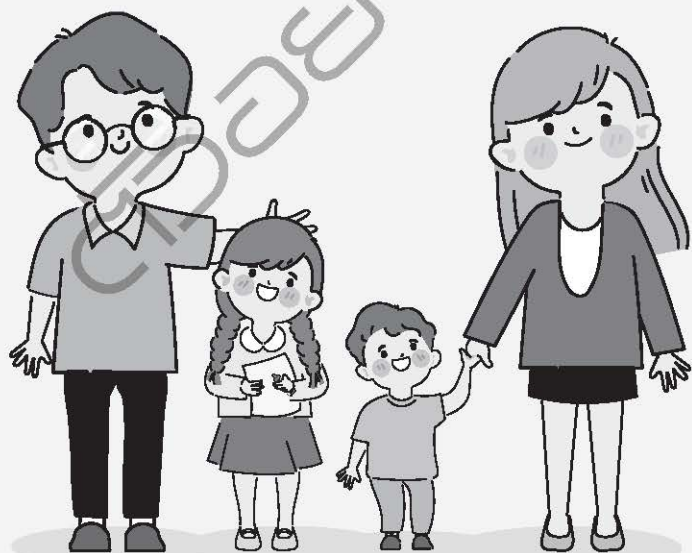
ร อ ย ยั ม

ของคุณพ่อคุณแม่

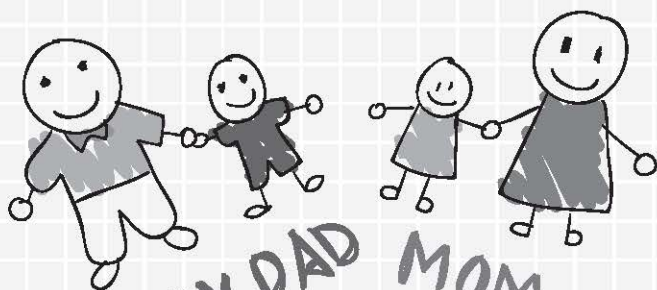
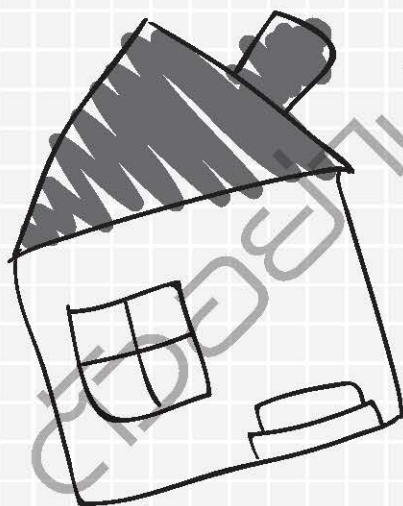
สั ม เ สี ย ง ที่ อ บ อู่ น

จะฝังอยู่ในจิตใจสำนึกที่ลึกสุด

ของลูกน้อยตลอดกาล



FAMILY



MY DAD MOM

บทเริ่มต้น

ของสายสัมพันธ์



ถ้าจะพูดกันถึงเรื่องที่ต้องพัฒนาและปรับปรุงในสังคมยุคปัจจุบัน ในหลาย ๆ เรื่องที่อ้างถึงเห็นจะไม่พ้นเรื่องของสภาพชีวิตภายใน ครอบครัว ในความเป็นไปทางบริบทของสังคม หนึ่งในสถาบันที่เกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ สถาบันครอบครัวถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด

เพราะครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิต ความรัก ความห่วงใย ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร ความอบอุ่น และรวมถึงหลาย ๆ สิ่งหลาย ๆ อย่าง ที่ชีวิตหนึ่งของมนุษย์จะต้องมี เป็นสิทธิอันชอบธรรมของมนุษย์ที่จะต้องได้รับด้วยกันทุกคน นั่นคือ

การมี “สายสัมพันธ์”

เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนต้องการการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง ฉะนั้นการสร้างสายสัมพันธ์จนถึงขั้นการร่วมใช้ชีวิต จึงเป็นหนทางหนึ่งที่สามารถตอบใจหทัยของชีวิตข้อนี้ของมนุษย์ได้ นั่นเป็นเพราะว่ามนุษย์ทุกคนต้องการ

“ความรักและความอบอุ่น”

แต่การที่จะได้มันมานั้น ต้องเกิดจากการสร้างมันขึ้นมาด้วยมือของตนเอง

ไม่น่าเชื่อว่าสายสัมพันธ์ที่ร่วมกันสร้างขึ้นมากจนเกิดเป็นครอบครัวครอบครัวหนึ่งที่ต้องใช้เวลาพอสมควรนั้น สามารถจบลงแค่ปัญหาเพียงเล็กน้อยเข้ามาป่วน อันเป็นบททดสอบบทหนึ่งที่ไม่ยอมให้มีคำว่า

“การเริ่มต้น”

ฉะนั้นสิ่งที่คุณต้องระวัง คือ การประคับประคอง รักษาสายสัมพันธ์นั้นที่คุณสร้างมันขึ้นมาด้วยตัวของตนเองให้คงอยู่กับคุณยาวนานที่สุด

จริงอยู่การรักษาชีวิตร่วมให้อยู่รอดยาวนานนั้นเป็นเรื่องยาก แต่กระนั้นยังมีสิ่งที่เรียกว่ายากกว่านั้นอีก คือ การสร้างชีวิตขึ้นมาหนึ่งชีวิตให้เติบโตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นบทบาทและหน้าที่โดยตรงของผู้ที่ถูกเรียกว่า “พ่อ-แม่” ในการอบรมเลี้ยงดูสายใยแห่งพยานรัก นั่นคือ “ลูก”

การเริ่มต้นบางสิ่งบางอย่างในชีวิตต้องเกิดจากการเรียนรู้ แนนอนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพย่อมเกิดจากผลของการปฏิบัติซึ่งมีทั้งผิดพลาดล้มเหลว สำเร็จหรือแม้กระทั่งเกือบจะสำเร็จ

การเรียนรู้ที่ดีที่สุดคือ การเรียนรู้จากข้อผิดพลาดที่เกิดจากการกระทำของตนเอง ดังนั้นการได้รับการชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง หรือแนวทางที่ถูกต้องป้องกันความผิดพลาดที่อาจตามมา จึงเป็นหนทางที่สั้นและง่ายที่สุด

เคยมีคนกล่าวไว้ว่า “คนเก่งเรียนรู้จากประสบการณ์ตนเอง แต่คนฉลาดเรียนรู้จากประสบการณ์คนอื่น” ฉะนั้นในเมื่อคุณเป็นคนหนึ่งที่ใฝ่ฝันว่าอยากจะทำธุรกิจที่อบอุ่น เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ และที่สำคัญคุณอาจต้องการมีลูกที่เก่ง ฉลาด และเป็นคนดี คำแนะนำที่ดีที่สุด คุณต้องเรียนรู้ทั้งจากตัวคุณเอง และจากประสบการณ์ของคนอื่น เพื่อนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ครอบครัว และลูกๆ ที่รักของครอบครัวคุณ

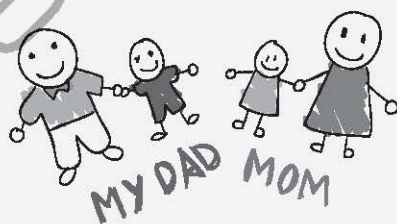
ทำอย่างไร

คนที่คุณรักดูใจกว้างดวงใจจึงจะเป็นอย่างที่คุณได้คาดหวังเอาไว้ ในฐานะของความเป็นพ่อ-แม่ มาเริ่มต้นกันตั้งแต่วันนี้เวลานี้และเดี๋ยวนี้เลย

המשפחה
FAMILY
CDB

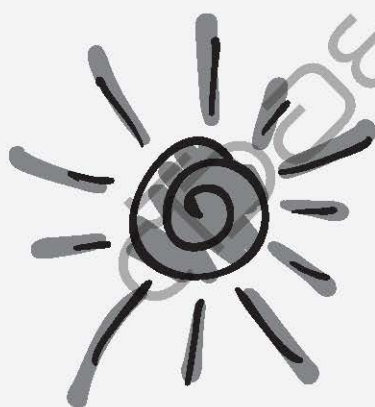


1



MY DAD MOM

FAMILY

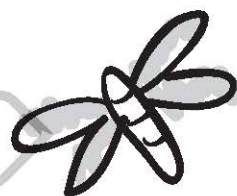


เสริมสร้าง

ความเข้าใจ

ระหว่างกัน

มีพ่อ-แม่หลายคนที่เชื่อมั่นในตนเองว่า จะสามารถ
เลี้ยงดูลูกของตนให้เจริญเติบโตอยู่ในสังคมได้
ด้วยตนเอง และมีประสิทธิภาพด้วย ไม่อยากจะ
กล่าวเลยว่า นั่นเป็นความคิดที่ถูกต้องเพียง
ส่วนหนึ่งเท่านั้น หากพ่อ-แม่ทำอย่างนั้นเข้าจริงๆ
มันก็ไม่ต่างอะไรกับการเลี้ยงดูตามสัญชาตญาณ
ของผู้เป็นพ่อเป็นแม่เท่านั้น



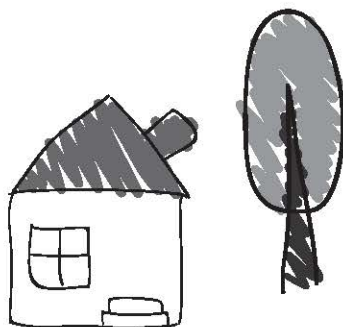
ถึงแม้คุณจะได้ยินว่า อย่างไรก็ตามเสียเราก็เป็นคน จะเลี้ยงดูลูก
คนเดียวให้เป็นคนดีโดยไม่เห็นต้องพึ่งพาใครนั้นไม่ได้เสียหรือ
แต่คุณอย่าลืมว่า การกระทำไปบนหนทางที่ไม่ถูกต้องโดยไม่ฟัง
คำทัดทานจากคนอื่น ๆ และที่น่ากลัวยิ่งไปกว่านั้นคือ ความ
เชื่อมั่นว่าตนเองทำถูกแล้ว เป็นหนทางนำไปสู่ชีวิตที่ตกต่ำโดย
ที่คุณมิอาจคาดคิด

ขอให้เชื่อเถอะว่าพ่อแม่ทุกคนต้องการคำแนะนำ เพราะ
การอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูลูกของตนนั้นมันมีทั้งวิธีการที่ถูกต้อง
และไม่ถูกต้องเสมอ การเรียนรู้ถึงวิธีการเลี้ยงดูเด็กจึงเป็นการ
ศึกษาขั้นหนึ่งของการเรียนรู้การใช้ชีวิตครอบครัว

มีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่คุณจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก อย่างน้อยที่สุดที่คุณควรคำนึงคือ พัฒนาการของเด็กหรือลูกของคุณจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง มิฉะนั้นอาจเป็นไปได้ว่า พัฒนาการของเด็กจะผิดแผกไป และการเจริญเติบโตอาจจะเป็นไปทางลบก็ได้ ผู้ที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดไม่ใช่ใครที่ไหน ก็ลูกของคุณนั่นแหละ

ที่กล่าวมานี้ ต้องการที่จะบอกว่า คุณไม่สามารถบังคับควบคุมการเจริญเติบโตของเด็กให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง และดีที่สุดเท่าที่คุณต้องการได้ หรือพูดง่าย ๆ เลยว่า คุณไม่สามารถบังคับการเจริญเติบโตของลูกคุณได้นั่นเอง

สิ่งหนึ่งที่ยากจะบอกคือ “ลูกของคุณจะเป็นคนดีหรือไม่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียว มันอยู่ที่วิธีการเลี้ยงดูของผู้เป็นพ่อเป็นแม่ต่างหาก ฉะนั้นอย่าโยนความผิดให้ใครต่อใคร หากลูกของคุณกลายเป็นคนไม่ดี”



การเจริญเติบโต บิบบังคับกันไม่ได้

วิธีการที่ผิดพลาด

ขอเน้นย้ำว่า คุณไม่สามารถบังคับการเจริญเติบโตของลูกของคุณให้เป็นไปตามที่คุณต้องการได้ทั้งหมด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยพัฒนาการให้เป็นไปตามเวลา ให้พวกเขาค่อยๆ เติบโตเป็นไปตามธรรมชาติ คุณไม่ควรเร่งเร้าลูกในสิ่งที่มันเป็นไปไม่ได้และยากต่อการพัฒนา อาทิ พัฒนาการทางด้านร่างกาย สมอง ความสามารถบางอย่างซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนต้องอาศัยระยะเวลาและธรรมชาติที่สมบูรณ์ในการพัฒนาเกือบทั้งหมด

มีพ่อ-แม่บางคนรู้สึกหงุดหงิดเมื่อลูกของตนทำในสิ่งที่ตนต้องการไม่ได้ มักจะนำลูกของตนไปเปรียบเทียบกับลูกคนอื่นๆ เสมอว่า “คนอื่นเขายังทำได้ ตัวเองทำไมทำไม่ได้” คุณอย่าลืมว่าเด็กที่เกิดมาทุกคนมีพัฒนาการไม่เหมือนกัน พันธุกรรมที่ต่างกัน พัฒนาการก็ย่อมช้า-เร็วแตกต่างกันด้วย คุณจะให้ลูกของคุณเองมีพัฒนาการเหมือนคนอื่นที่มีพัฒนาการที่ดีกว่าอยู่แล้ว เป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย ฉะนั้นไม่สมควรทำอย่างนี้

เลิกความคิดนั้นเสีย แล้วหันมาหาจุดเด่นของลูกของคุณ เพื่อที่จะส่งเสริมในสิ่งที่เด็กมีอยู่ให้พัฒนาการได้แบบสมบูรณ์ และดียิ่งขึ้น

วิธีการที่ถูกต้อง

หากจะเปรียบเทียบการเลี้ยงดูเด็กเสมือนการปลูกต้นไม้สักต้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ว่า ต้นไม้ต้องเจริญเติบโตเป็นไปตามธรรมชาติของมัน เราสามารถช่วยได้เพียงหมั่นดูแลรักษา รดน้ำ ให้ปุ๋ย และกำจัดศัตรูพืชให้เท่านั้น

เป็นไปไม่ได้เลยที่จะเร่งให้ต้นไม้ที่นั้นออกดอก เพียงแค่เวลาผ่านไปหนึ่งวันเท่านั้น

คุณจำเป็นต้องรู้ธรรมชาติของมันด้วยว่า ต้นไม้แต่ละต้น แต่ละชนิด ชนิดไหนชอบความชื้น ชนิดไหนชอบความแห้งแล้ง ชนิดไหนต้องการการเจริญเติบโตในร่ม และชนิดไหนต้องการการเจริญเติบโตกลางแจ้งแดดที่เจิดจ้า ซึ่งมันไม่ใช่เรื่องยากเลยที่คุณจะเรียนรู้จากมัน

บทบาทของผู้เป็นพ่อ-แม่ในการเลี้ยงดูลูกก็เช่นกัน ต้องตั้งอยู่บนหลักของพัฒนาการซึ่งเป็นไปโดยธรรมชาติหรือด้วยตัวของเด็กเอง เช่น ความมานะพยายามในการที่จะทำบางสิ่งบางอย่างด้วยตนเอง คุณไม่สามารถเร่งรัดพัฒนาการได้มากไปกว่าคอยดูแลรักษาและปกป้องอย่างใกล้ชิดเท่านั้น

พึงจำไว้เสมอว่า “ต้นไม้ที่เติบโตแบบหยั่งรากแก้วลึกลงใต้
ผืนดินย่อมแข็งแรงและยืนต้นได้ดีกว่าต้นไม้ที่ถูกฝังรากฝอยเพียง
เพื่อเสาะหาธาตุอาหารเลี้ยงลำต้นเท่านั้น”

ข้อแนะนำ

สงครามระหว่างพ่อ-แม่กับลูก ๆ ไม่ควรเกิดในครอบครัว

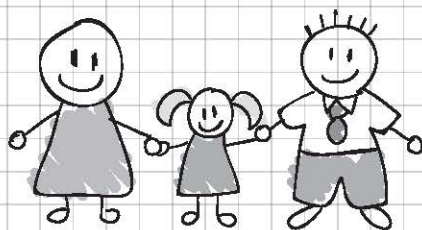
สายสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่กับลูก ๆ ในครอบครัวเป็นสิ่ง
สำคัญยิ่งที่คุณในฐานะผู้สร้างสายใยนี้ขึ้นมาจะต้องดูแลรักษา
มันไว้ให้ดีที่สุด เพราะไม่เช่นนั้นแล้วคนที่เสียใจกับสายใยที่ขาด
จากกันคือผู้ที่เป็พ่อ-แม่นั่นเอง

เมื่อพวกเขากระทำการบางอย่างที่ไม่ถูกใจคุณ ไม่ควร
อย่างยิ่งที่จะพยายามต่อล้อต่อเถียงกับลูก ๆ ของคุณ เพราะนั่น
มันไม่เพียงจะไม่เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมาแล้วยังจะส่งผลเสียตาม
มาอีกด้วย เช่น เด็กอาจจะหาทางออกไปในทางที่ผิด ๆ หากพวก
เขาคิดว่าไม่สามารถพึ่งพาใครได้มันจะเป็นปัญหาครอบครัวที่
ทำให้สังคมต้องปวดหัวไปตาม ๆ กัน

ข้อแนะนำนี้ ขอให้คุณเข้าใจในพฤติกรรมของลูก ๆ เสีย
ก่อนว่า ตามปกติแล้วเด็ก ๆ มักจะมีพลังในการต่อต้านคุณอยู่
เสมอ แม้ว่า คุณจะพยายามบังคับพวกเขาสำเร็จ แต่สิ่งที่ตาม
มาก็คือ พวกเขาจะพยายามประทดประชันโดยการแสดงอาการ
กระด้างกระเดื่อง เชื่องซึม หรือกลายเป็นเด็กที่มีปัญหาไปเลย

หากคุณพบปัญหาแบบนี้กับลูก ๆ ของคุณ ควรทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

- ฟังคำพูดของเขาด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ
- พยายามหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดหรือการแสดงความคิดเห็นบางอย่างอันจะนำไปสู่การขัดแย้งหรือโต้เถียงกันขึ้นมา
- พยายามอย่าสร้างภาพออกมาว่าทุกสิ่งจะต้องเลวร้ายเสมอ
- อย่าเรียกลูกของคุณว่า เจ้าโง่ เด็กเกเร ชี้อบื้อ หรือคำอื่น ๆ เหล่านี้เป็นอันขาด



ต้องเข้าใจว่า เด็กๆ ชอบมีส่วนร่วมเสมอ

วิธีการที่ผิดพลาด

ในความหวังดีกับบางเรื่องของพ่อ-แม่ที่มีต่อบรรดาลูกๆ ไม่จำเป็นต้องใช้กับทุกสถานการณ์ เพราะเรื่องเหล่านี้บางสิ่งบางอย่างก็เกินกว่าที่เด็กๆ จะเข้าใจได้ว่าพ่อ-แม่นั้นหวังดีต่อเขาแค่ไหน เขาจะรับรู้ได้อย่างเดียวเท่านั้นว่ามีคนมาขัดใจ และเขาก็ไม่ชอบใจด้วย

ดังเรื่องต่อไปนี้ เช่น พยายามบังคับให้ใส่เสื้อกันหนาวเวลาออกนอกบ้านเพราะคุณกลัวว่าลูกจะเจ็บไข้ได้ป่วย แต่แล้วลูกๆ กลับรู้สึกว่ามันไม่เห็นจำเป็น และเสื้อก็ไม่สวยด้วย ไม่เห็นจะอยากใส่ตรงไหนเลย เขาจึงไม่ยอมใส่ แต่กระนั้นคุณก็พยายามบังคับให้ใส่จนได้ จนท้ายที่สุดก็เกิดการโต้เถียงกันขึ้นระหว่างคุณกับลูกๆ

มันไม่ดีเลยสักนิดกับเรื่องเล็กน้อยแค่นี้ที่จะทำให้เกิดเรื่องใหญ่ตามมา ซึ่งอาจจะส่งผลเสียในระยะยาวหากเรื่องทำนองนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ

วิธีการที่ถูกต้อง

สังเกตให้ดีว่า คุณเป็นคนตัดสินใจคนเดียวเพียงลำพังโดยไม่สนใจเลยว่าลูก ๆ ของคุณจะชอบเสื้อกันหนาวแบบไหน และสภาพอากาศตอนนี้เหมาะที่จะใส่เสื้อกันหนาวที่หนาหรือบาง บางครั้งคุณอาจจะเลือกเสื้อกันหนาวที่หนาไปจนทำให้พวกเขา รู้สึกร้อนขึ้นมาก็ได้

ประเด็นหลักคือ ต้องให้พวกเขามีส่วนร่วมในการตัดสินใจในครั้งนี้ด้วย อาทิ ให้เขาเลือกเสื้อกันหนาวที่จะสวมใส่ด้วยตัวของเขาเอง โดยคุณเป็นเพียงผู้แนะนำอย่างใกล้ชิดเท่านั้นว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมอย่างไร อย่างนี้ลูก ๆ ของคุณจะรู้สึกดีขึ้นที่ได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจด้วย และอาจจะเข้าใจด้วยว่าคุณหวังดีกับเขาแค่ไหนจากการให้คำแนะนำของคุณ

คุณต้องเข้าใจด้วยว่า ไม่ว่าใครก็ตามต่างก็เกลียดการถูกบังคับขึ้นใจด้วยกันทั้งนั้น แต่การได้รับการยอมรับของทั้งสองฝ่าย มันสร้างความรู้สึกที่แตกต่างกันมากทีเดียว เด็กที่ได้รับการยินยอมจะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง หากการให้การยอมรับของพ่อ-แม่ที่มีต่อลูกนั้นถูกต้องและเหมาะสม

หลักพื้นฐานง่าย ๆ ของการสร้างการให้ความยอมรับที่มีต่อลูก ๆ ของคุณคือ การสร้าง “ทัศนคติ” ที่ดีให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ตัดมุมมองในด้านลบของพวกเขากออกไป หันมามองในด้านที่ดี ๆ ของเขาบ้าง บางครั้งการให้ความชื่นชมยินดีในสิ่งที่เขากระทำในบางเรื่องก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ คุณจะต้องใส่ใจเสมอ ไม่ควรปล่อยปละละเลยจนทำให้เขาต้องรู้สึกถูกทอดทิ้ง

การที่คุณให้การยอมรับในตัวลูกมากเท่าใด เขาก็จะมีความรู้สึกที่ดีต่อคุณในฐานะของผู้เป็นพ่อ-แม่มากขึ้นเท่านั้น

อย่าลืมว่าเขาก็เป็นบุคคลหนึ่งที่มีสิทธิ์เป็นของตัวเอง ถึงแม้ว่าคุณจะมองว่าเขาไร้เดียงสาหรือยังไม่บรรลุนิติภาวะก็ตาม แต่อย่างน้อยพวกเขาก็มีสิทธิ์ที่จะเลือกในบางเรื่องสำหรับความพอใจของเขาเอง เช่น การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่ชอบ เล่นของเล่นที่ชอบ หรือแม้แต่การเลือกรับประทานอาหารบางชนิดที่พ่อ-แม่เห็นสมควรแล้วว่าลูก ๆ สามารถรับประทานได้ และไม่ก่อให้เกิดโทษ

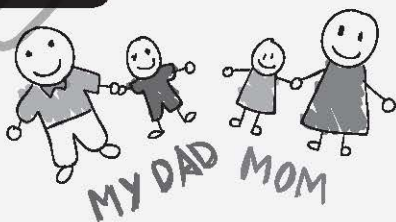
เรื่องเล็กน้อย ๆ เหล่านี้ เป็นพื้นฐานเบื้องต้นสำหรับความเข้าใจและจะต้องเรียนรู้เป็นอย่างมากสำหรับผู้เป็นพ่อ-แม่ที่ต้องการสร้างครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรักและความอบอุ่นโดยมีบรรดาลูก ๆ เป็นแกนกลางเชื่อมสายสัมพันธ์รักของครอบครัวให้เกิดขึ้น

เด็ก ๆ จะเติบโตเป็นคนดีในอนาคตได้อยู่ที่การเลี้ยงดูของคุณในวันนี้

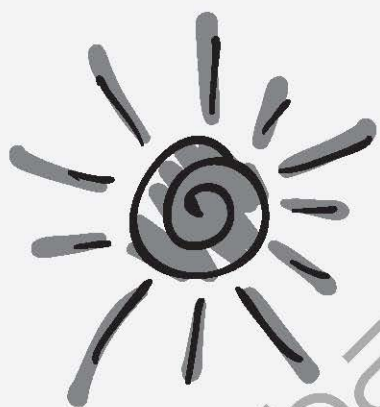
המשפחה
FAMILY
CDB



2



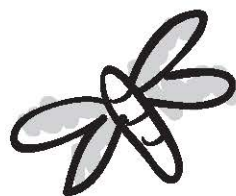
FAMILY



มอง ย้อนกลับมา

ที่พ่อ-แม่ก่อนทุกครั้ง

เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องมีอารมณ์โมโห
เมื่อมีเหตุขัดใจ ถึงแม้จะสามารถควบคุมได้บ้าง
ไม่ได้บ้าง แต่ถ้าพยายามอย่างถึงที่สุด เราก็จะ
สามารถควบคุมมันได้



พ่อ-แม่หลายคนต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมากในการ
ควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อถูกกระทำผิดพลาดไปในบางเรื่อง
แต่ถึงอย่างไรอารมณ์ของคนเราก็มักจะติดจำกดเหมือนกัน เมื่อใดที่
ความอดทนอดกลั้นมีไม่ถึง จนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อ
นั้นแหละเรื่องราววุ่นๆ ก็จะตามมา

มีพ่อ-แม่หลายคนที่จะเปิดอารมณ์ใส่ลูกของตนบนความ
รู้สึกทั้งรักทั้งโกรธ เปรียบเทียบง่าย ๆ คุณเคยโกรธคนที่คุณรัก
มากที่สุดไหม?

เชื่อไหมว่า ความโกรธสร้างความร้ายแรงให้กับครอบครัว
ที่เคยอบอุ่นมานานักต่อนักแล้ว ซึ่งเป็นปกติที่ครอบครัวทั่วไปจะ
เกิดเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่บ่อยๆ และมักจะเกิดขึ้นได้
เสมอทุกๆ วันด้วย แม้มีใครคนใดคนหนึ่งในครอบครัวโกรธขึ้นมา
มันย่อมสร้างความตึงเครียดลูกกลามไปยังคนอื่นๆ ได้โดยง่าย

คุณสามารถ
ลดความตึงเครียด
ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวได้
โดยวิธีไหน?

คุณต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ไม่ว่าจะอย่างไรพวกเด็กๆ ที่ซุกซนทั้งหลายย่อมสร้างความโมโหให้กับคุณได้เสมอ หากทางหลีกเลี่ยงได้ยากมาก ฉะนั้นสิ่งเดียวที่จะทำได้คือการพยายามหาวิธีทางในการรับมือกับมันล่วงหน้า และป้องกันไม่ให้นมันเกิดขึ้นซ้ำๆ ในเรื่องทำนองเดียวกันอีก

การป้องกันสำคัญยิ่งกว่าการควบคุมอารมณ์ในเวลาโกรธหลายเท่าตัว

ระวังคำพูด ขณะอยู่ในสถานการณ์ตึงเครียด

วิธีการที่ผิดพลาด

อารมณ์ของคนที่กำลังโกรธมันย่อมรุนแรงเสมอ และในสถานการณ์ช่วงนั้น หากพ่อ-แม่กำลังโมโหลูก ๆ ที่ซุกซน สร้างความรำคาญความเดือดร้อนไม่รู้จบ พ่อ-แม่มักจะดุด่าด้วยคำพูดที่รุนแรงโดยไม่ทันฉุกคิดเสียก่อนว่า จะสร้างความสะเทือนใจให้กับลูกแค่ไหน และมักจะปล่อยเลยตามเลยกับคำพูดที่รุนแรงที่ตนพูดออกมาเสมอ

มันเป็นความผิดพลาดอย่างใหญ่หลวงทีเดียว กับการที่คุณต้องตั้งกฎเกณฑ์ให้กับลูก ๆ ขึ้นมาทันทีตามอารมณ์โกรธ เช่น “ตั้งแต่นี้ไปห้ามลูกออกไปเที่ยวเล่นที่ไหนเด็ดขาด” หรือ “วันนี้ห้ามไปไหนและจะไม่ให้ค่าขนมด้วย” เป็นต้น

สิ่งร้ายแรงที่จะเกิดขึ้น เด็กจะเก็บเอาคำพูดที่พ่อ-แม่พูดออกมากลับมาคิดอย่างหมกมุ่น และคิดมากเกินไปจนเกิดอาการเศร้าหมองขึ้นมาทันที แล้วผลเสียที่ตามมา มักจะมากกว่าที่เราคาดคิดเสมอ

ฉะนั้นการจะพูดคำหนึ่งคำได้ออกไปขณะโกรธ เป็นสิ่งที่ไม่สมควรกระทำอย่างยิ่ง แม้ว่ามันจะช่วยระบายความคับแค้นใจให้กับคุณขนาดไหนก็ตาม

วิธีการที่ถูกต้อง

ได้กล่าวไว้แต่ต้นแล้วว่า วิธีทางที่ดีที่สุดในการควบคุมเรื่องเลวร้ายต่าง ๆ คือ **“การป้องกัน”** วิธีที่จะป้องกันและระงับอารมณ์โกรธของคุณได้คือบอกลูกของคุณไปเลยว่า **“ขณะนี้พ่อหรือแม่กำลังโกรธลูกอยู่นะ”** พร้อมกับบอกเหตุผลให้เขาเข้าใจว่าคุณกำลังโกรธเพราะอะไร? และลูกสมควรจะอย่างไรต่อไปเท่านั้นก็เพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องสาธยายคำตำหนิติเตียนดูดำดูดีว่ากล่าวให้เขารู้สึกผิดมากถึงมากที่สุด

มันไม่เพียงจะสร้างความตึงเครียดให้กับคุณและลูกเท่านั้น ยังเป็นการทำให้ลูกของคุณไม่กล้าออกไปสู่หน้าใครต่อใคร เพราะเขาต้องเข้าใจว่า ตนเองนั้นแย่ที่สุดในสายตาของคนอื่นๆ แม้แต่พ่อ-แม่ของตน

พูดกับลูกของคุณด้วยเหตุผลที่แท้จริง และให้เขาเข้าใจว่า ต่อไปจะไม่ทำอย่างนั้นอีก วิธีนี้นอกจากจะไม่ทำให้เด็กขาดความมั่นใจในตนเองแล้ว ยังทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีเหตุผลอีกด้วย



วิธีการระบายความโกรธของคุณไม่จำเป็นที่จะต้องระบายกับลูกของคุณเองเสมอ แม้ว่าเขาจะเป็นต้นเหตุก็ตาม ฟังระลึกเสมอว่า คุณในฐานะผู้เป็นพ่อ-แม่จะต้องมีความอดทนในการเลี้ยงดูลูก ๆ ให้เติบโตเป็นคนดีของสังคมอยู่แล้ว เรื่องแค่นี้คงไม่ทำให้คุณอดอันต้นใจจนตัวเองต้องออกแตกตายเป็นก่อนหรือกจริงไหม?

แต่อย่างไรก็ตาม ตามสุภาษิตไทยโบราณที่กล่าวไว้ว่า **“รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี”** ก็ยังใช้ได้เสมอในการเลี้ยงดูของคุณ การอบรมสั่งสอนก็ยังจำเป็นอยู่ แต่ไม่แนะนำให้ใช้ความรุนแรงอย่างที่ได้กล่าวมานั้น มันเป็นวิธีการที่ผิด

แน่นอนการอบรมสั่งสอนเป็นสิ่งที่ผู้เป็นพ่อ-แม่จะต้องกระทำ แต่จะดีกว่านี้ไหมถ้าคุณใช้เหตุผลมาพูดคุยมากกว่าการใช้อารมณ์มาอบรมลูกของคุณ

อย่าลืมว่าพ่อ-แม่คือ ผู้ที่ประเสริฐที่สุดสำหรับลูก ๆ เป็นทั้งที่พึ่งพิง ที่ให้ความอบอุ่น ที่อาศัย ที่ปรึกษา ที่สำหรับเรียนรู้ และเป็นอะไรอีกหลาย ๆ อย่างแก่ลูก ฉะนั้นผู้เป็นพ่อ-แม่สมควรที่จะทำหน้าที่ให้ดีที่สุดเท่าที่ความสามารถของคุณมีอยู่

เพราะว่า **“ลูกของคุณ”** คือคนที่คุณรักมากที่สุดไม่ใช่หรือ?

ข้อแนะนำ

• ไม่ควรทำลายความสุขของลูกๆ อย่างไม่รู้ตัว

พ่อ-แม่หลาย ๆ คนไม่รู้ตัวมาก่อนเลยว่า ตัวเองนั้นแหละคือผู้ที่ทำลายความสุขของลูกมากที่สุด น่าแปลกใจไหมล่ะ?

จะไม่ให้ทำลายได้อย่างไร ก็ในเมื่อลูกของคุณจะทำอะไรก็ตาม ก็มักแต่พูดคำว่า “อย่า” อยู่เสมอ เช่น อย่าตีน้องนะ อย่าเล่นเสียงดัง อย่าทำสกปรก อย่าวิ่งเล่นนอกรั้วบ้านนะ ...จริงไหม?

คำว่า “อย่า” นี่แหละที่เป็นตัวขโมยความสุขไปจากลูกของคุณมากที่สุด

ถึงแม้ว่ามันจะเป็นความหวังดี แต่เราก็ไม่สามารถจะไปขีดเส้นหรือจำกัดการกระทำบางอย่างของเด็ก ๆ ได้ คุณต้องฉลาดพอที่จะใช้วิธีพูดนอกจากคำว่า “อย่า” เพียงอย่างเดียว ยังมีอีกมากมายหลายวิธีที่จะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณไม่ได้ขโมยความสุขไปจากเขา เช่น การเปลี่ยนวิธีการหรือสถานที่เล่นของเขาใหม่ เพราะนอกจากบนโซฟาที่กระโดดโลดเต้นไปมาได้แล้วยังมีสนามเด็กเล่น หรือถ้าบ้านของคุณมีสนามหญ้า มันก็จะเป็นอีกสถานที่หนึ่งที่ทำให้ลูกของคุณไปกระโดดได้อย่างเต็มที่

มันดีกว่าการพูดว่า “อย่าเล่นบนโซฟานะ” แล้วลูกๆ
ของคุณก็นั่งทำตาปริบๆ อย่างเสียมิได้

• เปลี่ยนการตีสินบนมาเป็นการให้รางวัล

ในบางครั้งการตีสินบนก็ไม่ได้ทำให้เด็ก ๆ อยากจะ
ทำในสิ่งที่ถูกต้องมากนัก แต่มันเป็นเพียงการกระทำตาม
คุณในระยะเวลานานแสนนาน ไม่ได้ก่อให้เกิดผลระยะยาว
อย่างยั่งยืนเลย คำพูดต่าง ๆ ที่ใช้ในการตีสินบน เช่น
ถ้าหนูทำตามนี้หนูจะได้... หมายความว่า เราไม่สามารถ
คาดหวังได้เลยว่าลูก ๆ จะทำตามตลอดไป เขาจะทำ
จนกระทั่งสินบนอันนั้นหมดไปนั่นเอง

แทนการให้สินบน เปลี่ยนมาเป็นการให้ของรางวัลโดย
ไม่ต้องบอกล่วงหน้าว่าจะให้ของรางวัล คือ การสอนเขา
ก่อนถ้าเขาปฏิบัติตามคุณก็ให้รางวัล โดยก่อนหน้านั้นเขา
ไม่รู้เลยว่าถ้าเขาปฏิบัติตามนั้นเขาจะได้อะไร แต่เมื่อเขา
ทำตามที่คุณสอนคุณก็ให้รางวัลทันทีและบอกแก่เขาด้วย
ว่า “นี่คือรางวัลแห่งความดีงามที่ลูกได้กระทำลงไป”

เพียงเท่านี้ ลูก ๆ ของคุณก็มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำ
ตามสิ่งที่คุณสอนอยู่เสมอ กระทั่งเขาปฏิบัติจนเป็นนิสัย
ติดตัวเขาตลอดไป แม้ในครั้งหลัง ๆ คุณจะไม่มีการให้รางวัลแห่ง
ความดีให้กับเขาแล้วก็ตาม

แต่รางวัลที่เขาได้อยู่เสมอคือ สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจาก
คุณธรรมและความดีงามในตัวของเขานั่นเอง

- ระเบิดระว่างในการให้คำมั่นสัญญา

สายสัมพันธ์ที่ลูกๆ มีให้กับคุณ นอกจากความเป็นพ่อแม่แล้ว นอกจากนั้นไม่สมควรที่จะนำเรื่องอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เด็กๆ ควรมีสายสัมพันธ์แบบไว้เนื้อเชื่อใจ ไม่ควรที่จะขอคำมั่นสัญญาจากลูกของคุณ หากเกิดมีใครผิดคำมั่นสัญญาขึ้นมาสักฝ่ายหนึ่ง (โดยเฉพาะพ่อ-แม่) มันจะทำให้ลูกของคุณประพบัติแย่งลงจากการไม่ได้รับสัญญาที่ให้กับเขาไว้

สัญญาเป็นการติดสินบนอย่างหนึ่งที่ให้ผลดีระยะสั้น แต่สร้างความเสียหายได้ในระยะยาว

คุณจะเลี้ยงลูก...

...ให้เขาเป็นคนดี

...เป็นคนเก่ง

...มีศักยภาพ

...เป็นที่ยอมรับของสังคมได้อย่างไร?

