

เคล็ดลับปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สร้างนิสัยใหม่ให้ลูก



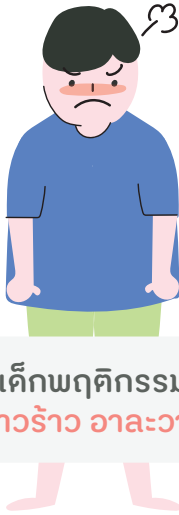
BY สีสส



เด็กแต่ละคนมีนิสัยและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ฉะนั้นพ่อแม่จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจและดูแลลูกอย่างเหมาะสม เพราะเด็กบางคนก็มีนิสัยและพฤติกรรมที่อาจส่งผลเสียต่อเด็กในอนาคต หากพ่อแม่สอนสั่ง อธิบาย และหาวิธีที่ถูกต้องในการจัดการได้เสียแต่เนิ่นๆ จะไม่เพียงแต่ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของลูกในระยะยาวเท่านั้น แต่จะเป็นการเตรียมพร้อมลูกสู่การเป็นคนคุณภาพในอนาคตด้วย



วิธีปรับพฤติกรรม และนิสัยของเด็กให้ดีขึ้น



**เด็กพฤติกรรม
ก้าวร้าว อละวาด**

พ่อแม่ต้องมั่นใจว่าควบคุมสถานการณ์ได้
โดยวิธีหยุดพฤติกรรมก้าวร้าว อละวาด
ของลูก ได้แก่

1. ใช้สายตา
2. ใช้คำพูดเรียบแต่หนักแน่น ย่อตัวเอง
ลงมาแล้วพูดอย่างหนักแน่นว่า “ทำไม่ได้”
3. จับมือให้หยุดและบอกว่า “ทำไม่ได้”
4. โอบเด็กจริงจัง อุ้มเด็กหันหน้าออก
จากพ่อแม่
5. หากรุนแรงจนเกิดอันตรายต่อเด็กและ
ผู้อื่น ให้ใช้ผ้าผืนใหญ่จับตัวเด็ก โอบกอด
ให้หยุด หรืออุ้มและยกออกมาทันที

นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่พ่อแม่ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไปพร้อมๆ กับวิธีการดูแลลูกที่มี
พฤติกรรมก้าวร้าวข้างต้น เพื่อเป็นแบบอย่างในการหยุดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของ
ลูกๆ ตามนี้

วิธีที่พ่อแม่ดูแลเด็กก้าวร้าว	สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ เพื่อหยุดความก้าวร้าวของลูก
<ol style="list-style-type: none"> 1. แสดงชัดเจนว่าไม่พอใจพฤติกรรม กิริยา ไม่ใช่ตัวลูก 2. สอนให้รู้จักสิทธิของเด็กคนอื่น ให้เกียรติซึ่งกันและกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ 2. เลี่ยงการประชด เปรียบเทียบ ตีเตี๋ยน ดูต่ำกว่ากล่าว

วิธีที่พ่อแม่ดูแลเด็กก้าวร้าว

3. ให้ทำกิจกรรมที่ช่วยควบคุมสติและอารมณ์ อาทิ ปลูกพืช เล่นดนตรี เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ
4. ไม่ให้ลูกเห็นเหตุการณ์ทะเลาะวิวาท หรือก้าวร้าว
5. ให้กำลังใจลูกเมื่อปรับพฤติกรรมได้ดีขึ้น พ่อแม่เองควรลองเล่นบทบาทคล้ายละคร เพื่อฝึกควบคุมอารมณ์ให้กัน

สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ เพื่อหยุดความก้าวร้าวของลูก

3. หากลูกโตหรือเป็นวัยรุ่น ควรสะท้อนความรู้สึกเพื่อคุณสถานการณ์ โดยประเมินความรุนแรงที่ไม่ทำอันตรายต่อผู้อื่น
4. ให้กำลังใจลูกเมื่อไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าว
5. หากไปในสถานที่กระตุ้นให้ลูกก้าวร้าว สร้างเงื่อนไขถ้าทำพฤติกรรมไม่เหมาะสมกลับทันที และชื่นชมหากคุมสติได้ดี

เด็กพูดโกหก หรือลักขโมย



การพูดโกหกหรือลักขโมยของเด็ก จัดอยู่ในพฤติกรรมเสี่ยงที่มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ซึ่งปัจจัยสำคัญโดยมากมาจากการปกป้องตัวเอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้า และเรียกร้องความสนใจ ดังนั้นจึงไม่ควรปล่อยให้เด็กมีพฤติกรรมเช่นนี้นาน ต้องรีบจัดการโดยเร็ว โดยลองใช้วิธีเหล่านี้

1. พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกเข้าใจว่า การโกหกและการขโมยเป็นพฤติกรรมไม่ดี ไม่เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม
2. พ่อแม่ควรยืนยันและทำให้เด็กมั่นใจว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออก เพียงนำปัญหามาบอกกันและช่วยกันแก้
3. หลีกเลี่ยงการลงโทษรุนแรง แต่พูดคุยกันอย่างเข้าใจด้วยเหตุและผล



เด็กคือ เด็กชน

ธรรมชาติของเด็กๆ มักมีความอยากรู้อยากเห็นและซุกซนเป็นเรื่องปกติ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นพ่อแม่ก็ไม่ควรตามใจปล่อยให้ลูกทำตามอำเภอใจ ควรมีระเบียบวินัยมาช่วยขัดเกลาไม่ให้เด็กๆ โตมาเป็นเด็กเอาแต่ใจดื้อรั้น ทำได้โดย

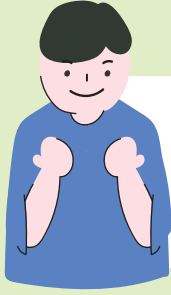
1. หากต้องการให้ลูกหยุดเล่น ต้องพูดให้ชัดเจนว่า อนุญาตให้เล่นต่ออีกกี่นาที เมื่อหมดเวลาให้เข้าไปบอกและนับ 1-10 ให้เก็บของเล่น
2. ตามติดลูก เพราะเด็กบางคนเข้าใจว่าพ่อแม่พูดไปอย่างนั้น ต้องตามติดให้ลูกทำตามกฎกติกาและข้อตกลง
3. บอกขอบเขต พื้นที่ บริเวณที่อนุญาตให้ลูกเล่น แนะนำว่าเด็กก่อน 6 ขวบต้องอยู่ในสายตาตลอด และไม่จำเป็นต้องห้ามทุกเรื่อง แต่ให้ห้ามเมื่อเริ่มทำในสิ่งที่ยอันตราย
4. หน้าที่ของเด็กคือเรื่องสำคัญ ถ้าดีพ่อแม่ต้องหลอกล่อ ถ้าไม่ได้ผลต้องฝึกใจ เพราะเมื่อโตขึ้นเด็กต้องเข้าเรียนและทำงานบ้านด้วย แนะนำให้เอาจริงเฉพาะเรื่องที่จำเป็น เพื่อให้ลูกไม่ต่อต้านและเชื่อฟัง ต่อรองได้ตามความเหมาะสม



เด็กขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก

เด็กเจี๊ยบๆ ขี้อาย เก็บตัว หากอยากจะทำอะไรก็กลัวเด็กเกิดความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากขึ้น ให้ลองดูแลลูกด้วยคำแนะนำเหล่านี้

1. พ่อแม่ต้องฝึกควบคุมสติอารมณ์ ไม่จับผิด และหยุดคำเหน็ดเหนื่อยในความขี้อายของลูก
2. พ่อแม่ต้องสะท้อนความรู้สึกให้ลูกรู้ พ่อแม่เข้าใจความรู้สึกของลูก เวลานั้นอยากให้พ่อแม่ช่วยอะไร
3. พาไปดูกิจกรรมบนเวทีเล็กๆ ผ่านการชักชวนจนมั่นใจ ช่วยสร้างความมั่นใจได้
4. ลดความคาดหวัง ไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น ไม่กล่าวคำเหน็ดเหนื่อย
5. ให้กำลังใจกับความพยายามของลูก ไม่ว่าจะผลที่เกิดขึ้นจะทำได้หรือไม่ได้



เทคนิคสร้างความกล้า และความมั่นใจ ในการทำสิ่งต่างๆ ให้ลูก

เบื้องต้นควรอธิบายสิ่งต่างๆ ให้เด็กฟังด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้กับสิ่งที่จะทำ จากนั้นพูดคุยให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยเปิดประเด็นให้ลูกซักถาม แล้วจึงค่อยลงมือปฏิบัติ



ขั้นตอนที่ 1

พ่อแม่หรือพี่เลี้ยงทำให้ลูกดูก่อน จากนั้นลองให้ลูกได้เป็นผู้ช่วยเราทำ ขั้นตอนมาจึงลองปล่อยให้ลูกเป็นผู้ลงมือทำเอง โดยพ่อแม่คอยดูอย่างใกล้ชิด ท่ามกลางสัมพันธภาพและกำลังใจที่ดี



ขั้นตอนที่ 2

ให้กำลังใจด้วย 3 เทคนิค ได้แก่ คำพูด ประสาทสัมผัสทางจิตใจ และรางวัล



ขั้นตอนที่ 3

กล่าวชื่นชมเมื่อลูกประพฤติดี โดยจะทำเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงใน 3-4 วันแรก และเพิ่มคำชื่นชมเมื่อพฤติกรรมดีขึ้นเรื่อยๆ เปรียบเหมือนการก้าวขึ้นบันได โดยกระตุ้นด้วยคำชมอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างแรงจูงใจ ชื่นชมขณะลงมือทำ และทำต่อเนื่องสักระยะหนึ่ง ก่อนจะหยุดเพื่อขึ้นบันไดถัดไป โดยใช้เทคนิคเดิม

ตัวอย่างเช่น

เหมียวไม่เคยปูที่นอน แม่ชมเพื่อกระตุ้นให้ปูที่นอน เหมียวปูที่นอน แม่ก็ชมอีกแม้ยังไม่เรียบร้อย พอผ่านไป 3-4 วัน เหมียวยังทำได้เหมือนเดิมไม่พัฒนา แม่หยุดชม ต่อมาแม่ชมเพื่อให้ทำให้ดีขึ้น เช่น ลูกของแม่จะเก่งมากถ้าปูได้เรียบร้อย เหมียวชอบคำชมก็ปูได้ดีขึ้น เป็นต้น



หยุดลงโทษลูกกับ

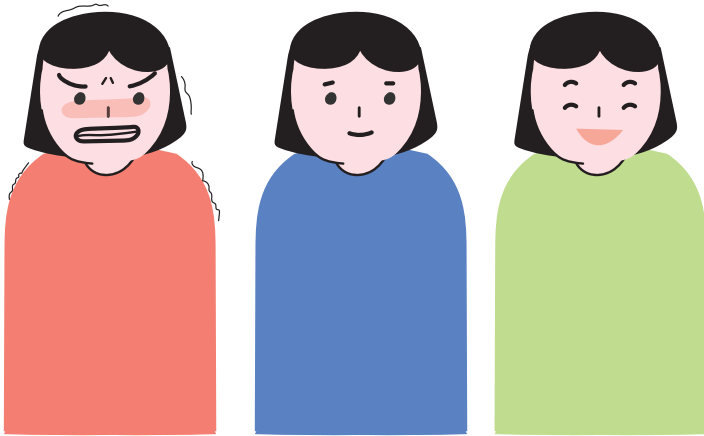
9 เครื่องมือสร้างสรรค์

เพราะการลงโทษไม่ใช่วิธีการที่ดีต่อลูก ดังนั้นเครื่องมือในการเลี้ยงลูกดังต่อไปนี้คือ ตัวช่วยที่ดีของพ่อแม่

เครื่องมือที่ใช้เลี้ยงลูก	วัยที่เหมาะสมกับการใช้เครื่องมือ
1. จัดการสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยแทนการห้าม เช่น ปลั๊กไฟ กัดต้นไม้ เป็นต้น	ทุกวัย
2. เบี่ยงเบนความสนใจ	เด็กเล็ก
3. ใช้ท่าทีเคร่งขรึมเพื่อหยุดพฤติกรรมไม่เหมาะสม	เด็กเล็กและประถมต้น
4. คুমสติและใช้น้ำเสียงหนักแน่นว่าทำไม่ได้ โดยมองระดับสายตาเดียวกับเด็ก	ทุกวัย
5. ให้เรียนรู้ความเป็นจริงหรือธรรมชาติด้วยตนเอง	เด็กโต
6. เรียนรู้จากเหตุผลแล้วลองปรับความคิดจากพฤติกรรมที่ไม่เกิดอันตราย	เด็กโต วัยรุ่น
7. เมื่อทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม แยกให้เด็กอยู่ตามลำพัง งดกิจกรรมที่ชอบ	เด็กปฐมวัยไม่เกิน 6 ปี
8. สร้างข้อตกลงและวางพันธสัญญาร่วมกัน	เด็กวัยรุ่น



วิธีสร้างนิสัย และพฤติกรรมที่ดีให้ลูก



10 เทคนิคสร้างพฤติกรรมใหม่ให้เด็ก

การปรับพฤติกรรมเด็กเล็กไม่ใช่เรื่องยากเกินความสามารถ เพียงเข้าใจพัฒนาการ ให้ความรัก ความเมตตา สื่อสารให้ถูกต้อง และปรับสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. สิ่งแวดล้อม ปรับให้ปลอดภัยเพื่อป้องกันอันตราย แทนที่จะต้องห้ามปราม เพราะเด็กเล็กชอบสำรวจหรือปีนป่าย
2. กิจวัตรประจำวัน จัดตารางการกินนอนให้เป็นเวลาและฝึกให้เด็กปรับตัวได้ง่ายขึ้น
3. เบนความสนใจ ได้ผลดีในเด็กเล็กและช่วยหยุดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการได้ เพราะอยู่ในวัยที่สมาธิค่อนข้างสั้น
4. แนะนำสั่งสอน บอกและสอนว่าอะไรที่เด็กทำได้หรือไม่ได้ รวมทั้งหาทางออกกว่าควรทำอย่างไร
5. เพิกเฉย เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการของเด็ก ไม่ตามใจหรือโอ้อวดตลอดเวลา รอให้หยุดร้องแล้วค่อยเข้าไปพูดคุย



6. ฝึกให้รับผิดชอบผลของการกระทำ เพื่อให้เด็กเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองให้ถูกต้อง เว้นแต่ในกรณีที่พฤติกรรมนั้นก่อให้เกิดผลรุนแรง เช่น ปีนที่สูงอาจตกลงมา ศีรษะแตก เป็นต้น ต้องรีบหยุดพฤติกรรมนั้นโดยเร็วที่สุด

7. แบบอย่างที่ดี เพราะเด็กชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ หากได้เห็นพฤติกรรมที่ดี แม่ไม่เข้าใจเหตุผลก็พร้อมทำตามและค่อยๆ เรียนรู้และซึมซับ พ่อแม่และคนใกล้ชิดจึงควรแสดงพฤติกรรมที่ดีสม่ำเสมอ

8. แยกให้อยู่ลำพังชั่วคราว เมื่อทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม โดยเฉพาะในเด็กช่วงไม่เกิน 6 ปี ได้ผลดีมาก ไม่ควรสนใจโต้ตอบ รวมทั้งไม่ให้นั่งบริเวณที่มีของเล่น ห้องน้ำ และห้องมืด เมื่อหมดเวลาให้พูดคุยและสอนสิ่งที่ควรทำแบบไม่ใช่อารมณ์

9. ชมเชยทั้งคำพูดและสีหน้าอย่างจริงจัง เพื่อเป็นแรงเสริมทางบวก ทำให้เด็กเรียนรู้และทำพฤติกรรมที่ดีนั้นต่อไป ไม่ควรเปรียบเทียบหรือพูดเสียดสีขณะชมเด็ก

10. ลงโทษ ที่ไม่ใช่วิธีแรกหรือวิธีที่ใช้บ่อยๆ เพราะเด็กอาจไม่เข้าใจ และส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพและจิตใจเด็กได้ ควรลงโทษเมื่อเด็กทำพฤติกรรมรุนแรงชนิดที่ต้องหยุดในทันที ไม่จำเป็นต้องดุด่าหรือ ตี เปลี่ยนเป็นกักบริเวณ ตัดรางวัล เป็นต้น



ฝึกเสริมเด็มนิสัยและพฤติกรรมเหล่านี้

ให้เด็กเพียบพร้อม!



สร้างวินัยให้ลูก

วินัยจะช่วยให้เด็กอยู่ร่วมกับทุกคนได้อย่างมีความสุข มีหลักง่ายๆ ดังนี้

1. พ่อแม่ต้องเชื่อว่าพฤติกรรมของเด็กที่เสี่ยงและไม่เหมาะสมมีต้นเหตุเสมอ
2. พ่อแม่ต้องมั่นใจในการปกครองลูก มีจุดยืนต่อปัญหา อย่างนำเรื่องไม่เกี่ยวข้องเข้ามาปะปน
3. พ่อแม่ต้องมีมาตรฐานเดียวกับลูกทุกคน
4. พ่อแม่ต้องควบคุมสติอารมณ์ เลี่ยงการทำให้ลูกอับอายต่อหน้าผู้อื่น
5. ตั้งกฎชัดเจน เหมาะสม สิ่งไหนทำได้ สิ่งไหนต้องห้ามหรือหลีกเลี่ยง
6. กฎกติกามีผลทันทีหากลูกทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม
7. สร้างการมีส่วนร่วมระหว่างสมาชิก



สร้างลูกให้เป็นนักคิดวิเคราะห์

สิ่งสำคัญคือพ่อแม่ต้องทำหน้าที่เป็นผู้ฟังที่ดี ซึ่งการเป็นผู้ฟังที่ดีมี 3 ระดับ ได้แก่

1. ฟังอย่างเดียว ด้วยความตั้งใจ ใช้สติ ไม่ใช่อารมณ์ ไม่แทรกแซงในขณะที่ลูกกำลังเล่า แต่คล้อยตามด้วยท่าทาง ซึ่งลูกต้องสบายใจที่จะเล่า ไม่ใช่เพราะโดนกดดันหรือกลัวโทษ
2. ฟังแล้วพูดอย่างมีสติ เมื่อฟังเรื่องราวมาสะกัก อาจมีการทวนคำพูดหรือมีการให้กำลังใจเพื่อให้ลูกอยากเล่าต่อ
3. ฟังอย่างมีสติ พูดให้กำลังใจอย่างมีสติ สร้างทักษะไปด้วยกัน เพื่อให้ลูกสบายใจที่จะเล่าต่อกัน เกิดการเรียนรู้ ผูกคิด ผึกฝนทักษะการแก้ปัญหาแบบสบายใจ

คิดนอกกรอบฝึกได้

การคิดนอกกรอบ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวและเกิดการเรียนรู้ที่หลากหลาย คิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ได้ วิธีฝึกทำได้ดังนี้

😊 ฝึกฝนความคิดหลากหลาย เช่น จากง่ายไปสู่ยาก จากยากไปสู่ง่าย เป็นต้น รวมทั้งเปลี่ยนเส้นทางใหม่ เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมใหม่ เพิ่มความมั่นใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่

😊 เล่นบทบาทสมมติหรือสถานการณ์จำลอง เพื่อให้หัดใช้เทคนิคแก้ปัญหาที่หลากหลาย แต่ได้ผลเดียวกัน



สร้างจิตใจ ละเอียดอ่อนให้ลูก



การฝึกจิตใจให้ละเอียดอ่อน คือ การฝึกอยู่กับธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการแข่งขันกับเวลาในรูปแบบต่างๆ ได้แก่

1. ใช้ชีวิตกับคนในครอบครัว ได้แก่ ช่วยทำงานบ้าน เล่นเกมต่างๆ แบบไม่แข่งขัน เป็นต้น
2. ปลูกต้นไม้ ดูแลเอาใจใส่ให้เติบโตอย่างงดงาม ออกดอกผลให้ชื่นใจ
3. เลี้ยงสัตว์ ตั้งแต่ให้อาหาร ดูแลที่อยู่อาศัย กิจกรรมประจำวัน รวมถึงสุขภาพสัตว์เลี้ยง
4. ทำกิจกรรมกับคนที่ด้อยกว่า เช่น บ้านพักเด็ก บ้านพักคนชรา ผู้พิการ ฯลฯ เป็นประจำ



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือรู้จักเด็กทั้งตัวและหัวใจ : พัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น โดยนายแพทย์สุรียเดว ทรีปาตี จากแผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
- บทความเรื่อง “เทคนิคแก้ปัญหา...เด็กดื้อ เด็กชน” โดย พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลมนารมย์ <http://www.manarom.com/article-detail.php?id=666676>
- บทความสุขภาพเรื่อง “ปรับพฤติกรรมเด็กยากจริงหรือ!” โดยอ.พญ.จรรยา ทะรักษา กุมารแพทย์และจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล http://www.si.mahidol.ac.th/th/department/pediatrics/dept_article_detail.asp?a_id=705

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3