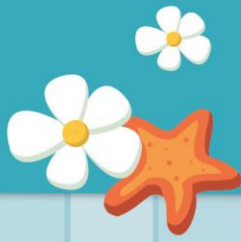


# S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents



THAI.JEALOUSY 2013

## การอิจฉาและการทะเลาะกัน

ความรู้สึกอิจฉา แก่แค้น และความแค้นใจ เป็นสิ่งปกติธรรมดา พ่อแม่สามารถช่วยให้เด็กๆ ได้เรียนรู้เพื่อจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้เอง

### ทารกคนใหม่

เด็กบางคนโต้ตอบอย่างรุนแรงเมื่อมีทารกคนใหม่เข้ามาอยู่ในบ้าน บางคนโกรธ บางคนดูเหมือนว่าเริ่มมีพฤติกรรมว่าตนเองเป็นทารก และเด็กบางคนปฏิบัติต่อน้องชายหรือน้องสาวคนเล็กด้วยความรัก

ไม่น่าแปลกใจที่เด็กเล็กโต้ตอบในลักษณะดังกล่าวนี้ โดยเฉพาะเมื่อเขาค้นเคยกับการเป็นลูกหรือเด็กทารกคนเดียวในครอบครัว เขาอาจรู้สึกว่าคุณน้องชายหรือน้องสาวคนเล็กมากคความเขาจริงๆ และรู้สึกที่ไม่ได้รับความรักและถูกเพิกเฉย

การเตรียมการสำหรับการคลอดลูกคนใหม่เป็นสิ่งที่ท่านสามารถทำได้ด้วยกัน วิธีการนี้จะทำให้ลูกของท่านรู้สึกมีส่วนร่วมและได้รับความสำคัญในครอบครัว

“เขาเห็นว่าการรอคอย เป็นเรื่องยาก”

“เมื่อดิฉันทำให้ลูกคนเล็กเธอ ดิฉันต้องทำให้ โจ เธอด้วยเหมือนกัน”

## เตรียมความพร้อมสำหรับลูกคนใหม่

- เริ่มพูดคุยกันเกี่ยวกับลูกคนใหม่และการคลอดเป็นเวลาสองสามเดือนก่อนล่วงหน้า เป็นวิธีการที่ดีโดยเฉพาะเมื่อการตั้งครรภ์เริ่มเห็นได้ชัดเจนขึ้น
- ตอบคำถามด้วยความเป็นจริง
- ถามความคิดเห็นจากลูกเกี่ยวกับการตั้งชื่อและสิ่งของที่จำเป็นต้องซื้อสำหรับทารก
- ทำการเปลี่ยนแปลงในเรื่องสำคัญๆ ก่อนการคลอดลูก เช่น ย้ายลูกคนโตออกจากเปลหรือจากห้องนอน
- พูดคุยกันเกี่ยวกับที่ที่จะคลอดลูกคนใหม่และบอกให้ลูกว่าท่านอาจต้องนอนอยู่ที่โรงพยาบาลวันหรือสองวัน

“เราได้เตรียมการสำหรับลูกคนใหม่ด้วยกัน ฉะนั้นเอาม้านั่งมาตั้งไว้ใกล้กับโต๊ะเปลี่ยนผ้าอ้อม เราเอาผ้าที่ต้องใช้สำหรับลูกคนใหม่เข้าไว้ในลิ้นชักด้วยกัน เราอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับเด็กทารกหลายเล่มด้วยกัน ลูกได้อุ้มเจ้าตัวน้อยในวันแรกที่คลอดเลยเชียวละ”

“ย้ายลูกคนโตออกจากเปลก่อนการคลอดลูกคนใหม่”

## เมื่อลูกคนใหม่คลอด

- พิจารณาถึงการนำเอาลูกคนใหม่นอนไว้ในเปล ไม่ใช่อุ้มไว้ เมื่อลูกคนอื่นเข้ามาเยี่ยม
- ให้ลูกๆ อุ้มเจ้าตัวเล็กทันทีและมีการถ่ายรูป
- เมื่อท่านกลับมาบ้านให้ขอเขาช่วยในการอาบน้ำให้ลูกคนใหม่ ยื่นผ้าเช็ดตัวให้ เป็นต้น – อย่อย่างไรก็ตามห้ามบังคับเขาถ้าเขาไม่อยากทำ
- ลูกของท่านอาจสนุกกับการอาบน้ำให้ตุ๊กตาในขณะที่ท่านกำลังดูแลลูกคนใหม่อยู่
- ถามความเห็นจากเขาถึงเสื้อผ้าที่ให้เจ้าตัวเล็กใส่ (แต่อย่าให้ทางเลือกแก่เขามากเกินไป เช่น – “สีเหลืองหรือสีน้ำเงิน” เท่านั้น เป็นต้น)
- ใช้เวลาทุกวันกับลูกคนที่โตแล้วของท่านบ้าง อาจเป็นการอ่านหนังสือหรือพูดคุยกันเกี่ยวกับรายการโทรทัศน์
- ถ้าเขาโกรธและดูเหมือนว่าต้องการทำร้ายทารก ให้พูดคุยกับเขา ถามเขาถึงความรู้สึกของเขาและบอกเขาไปว่าการรู้สึกอิจฉานั้นไม่เป็นไร แต่ต้องบอกด้วยว่าการทำร้ายทารกเป็นสิ่งที่ไม่ดี
- เล่าเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อตอนที่เขาเกิดมาและเมื่อตอนที่เขายังเล็กอยู่ให้เขาฟัง โดยเอารูปเมื่อเขายังเป็นทารกออกมาประกอบการเล่าเรื่องด้วย



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องให้เขาได้รู้สึกว่ามีส่วนร่วมกับทุกอย่าง เขาต้องการรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและรับผิดชอบ

## การทะเลาะกัน

พี่ชายน้องชาย พี่สาวน้องสาว ทุกคนมีการทะเลาะกันทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นใคร บางคนรุนแรงกว่าคนอื่น เช่นเดียวกันพฤติกรรมอื่นที่ต้องมีการกำหนดข้อจำกัดหรือขอบเขตเพื่อป้องกันมิให้ลูกกลามไปใหญ่โต ตามปกติการทะเลาะกันเกิดขึ้นเมื่อเด็กๆ เหน็ดเหนื่อย หิว หรือเบื่อหน่าย เมื่อต้องการความเอาใจใส่ หรือเมื่อเขาคิดว่าบางคนกำลังพยายามบุกรุกมาเอาสิ่งของที่เขาคิดว่าเป็นเจ้าของ เด็กเล็กกว่ายังไม่มียุทธศาสตร์ในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้และอาจโต้ตอบอย่างแรก เด็กๆ จำเป็นต้องเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาพร้อมกับผู้อื่น พ่อแม่สามารถช่วยได้โดยส่งเสริมให้มีการพูดคุยกันและแก้ไขปัญหาพร้อมกัน

“ดิฉันคิดว่าเราต้องคิดว่าความโกรธเป็นเรื่องปกติธรรมดา — สำคัญอยู่ที่ว่าพ่อแม่จัดการกับความโกรธนั้นอย่างไร”

“ถ้าเกิดการทะเลาะกัน ให้โอกาสเขาในการแก้ไขปัญหาตัวเอง”

“ดิฉันใช้เวลาสำหรับแก้ไขการทะเลาะกันระหว่างลูกชายของดิฉัน ส่วนใหญ่ดิฉันแยกให้เขาเล่นคนเดียว ถ้าอเล็กซ์ ต้องการเล่นคนเดียว

เราเอาที่กันใส่ไว้ในห้องของเขาเพื่อให้เขาได้เล่นอยู่คนเดียวโดยไม่ให้น้องชายคนเล็กเข้าไปทำลายข้าวของ ดิฉันพยายามสอนให้เขาเอาของเล่นในมือของเขาได้เล่นบ้าง ไม่ใช่ให้เขาผลักน้อง”

## ข้อคิดบางประการ

- หากลูกของท่านทะเลาะกัน ให้ออกไปอยู่อีกห้องหนึ่ง ให้เขาได้แก้ไขปัญหาตัวเอง ถ้าเขาแก้ไขได้ ให้ชมเขาว่าเขาเก่ง ให้การเอาใจใส่กับเขาบ้าง
- ลองคิดดูเพื่อว่าเขาอาจเบื่อ เหนื่อย หรือหิว ดังนั้นควรให้เขาทำอย่างอื่นแทน
- พยายามให้การเอาใจใส่แก่ลูกเป็นรายคนเพื่อให้เขาไม่เกิดความรู้สึกว่าเขาจำเป็นต้องเอาชนะกัน และให้ความเห็นในทางที่ดีแก่เขา
- แยกของเล่นที่ลูกแต่ละคนชอบเป็นพิเศษโดยที่เขาไม่ต้องนำไปแบ่งให้อีกคนหนึ่งเล่น ทั้งนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่เด็กโตกว่าต้องมีของเล่นพิเศษที่เขาไม่ต้องการให้คนที่อายุน้อยกว่ามาทำลายมัน
- ให้กำลังใจเขาในการหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่สร้างสรรค์ ถ้าเขามีการทะเลาะกันเพราะแย่งดินสอสี ท่านควรแนะนำให้แต่ละคนเลือกเอาคนละ 3 แท่ง แทนที่พยายามหาสาเหตุของการตีกัน
- อย่าสืบเสาะหาว่าใครเป็นคนเริ่มก่อน ถามเขาว่าเขาคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่น้อยอย่างไรจะดีกว่า
- แยกออกจากกันโดยไม่ต้องลงโทษ — ตัวอย่างเช่นแนะนำให้คนหนึ่งเล่นในห้องหนึ่งและให้อีกคนหนึ่งมาช่วยท่านทำงานอย่างอื่น
- อย่าเปรียบเทียบระหว่างลูกของท่าน หรือยกยอคนหนึ่งให้อีกคนหนึ่งฟัง แต่พยายามทำให้ต่างคนรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความเป็นพิเศษ
- แทนที่จะพูดว่า “แย่งกัน” ให้พูดว่า “เอาละ นี่เป็นตาของ .....บ้าง”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

Skip ให้ความช่วยเหลือพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กในการเลี้ยงดูเด็กๆ ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

For more information go to:

[www.skip.org.nz](http://www.skip.org.nz)

Email: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz)

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

[www.familyservices.govt.nz/directory](http://www.familyservices.govt.nz/directory)



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)  
[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)