



THAI.MANAGING BEHAVIOUR 2013

จัดการกับพฤติกรรม

การให้คำแนะนำหรือการลงโทษจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด ในบรรยากาศที่มีความสัมพันธ์อันอบอุ่น และเต็มไปด้วยความรักที่ลูกของท่านรู้สึกว่าได้รับการเอาใจใส่และรู้สึกมั่นคง

“พูดในสิ่งที่ดีให้มาก มากกว่าสิ่งที่ไม่ดี”

จัดการกับพฤติกรรม

เด็กมีความอยากรู้อยากเห็นและหาประสบการณ์เพื่อค้นหาความรู้สึกรอบตัวของเขา เขาเป็นฝ่าย ชิม ใช้นิ้วแหย่ กระโดด จับต้อง และถามคำถามนับพันคำถาม

ซึ่งช่วยให้เขาทำความเข้าใจกับโลกที่อยู่รอบตัวเขาและเรียนรู้ถึงขอบเขตของเขา

ท่านสามารถช่วยให้คำแนะนำต่อความอยากรู้อยากเห็นเหล่านี้ โดยต้องแน่ใจว่าเขาปลอดภัยและให้เขาเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ

การกระทำได้กล่าวนี้คือการช่วยลูกของท่านพัฒนาทักษะและความเข้าใจที่จะจำเป็นสำหรับเขาในระหว่างการเดินทางโตสู่ความเป็นผู้ใหญ่

การให้คำแนะนำหรือการลงโทษจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด ในบรรยากาศที่มีความสัมพันธ์อันอบอุ่น และเต็มไปด้วยความรักที่ลูกของท่านรู้สึกว่าได้รับการเอาใจใส่และรู้สึกมั่นคง

“ความคงเส้นคงวาคือหัวใจสำคัญ”

“ทำตัวของท่านดังที่ท่านต้องการให้ลูกประพฤติปฏิบัติ”

“เด็กต้องการทำในสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นพอใจ เขาต้องการทำให้ถูกต้อง”

อะไรบ้างที่ได้ผล

- ให้ความรักและความอบอุ่นให้มาก พร้อมกับการให้คำยินยอม
- สื่อสารให้ชัดเจน
บอกให้ลูกของท่านรู้เมื่อปฏิบัติตัวเป็นเด็กดีเพื่อให้เขาพัฒนาความมั่นใจตนเองในการทดลองกับสิ่งใหม่ๆ ซึ่งชมลูกของท่านเพื่อให้เขาทำในสิ่งที่ท่านชอบซ้ำอีก
- เมื่ออยากให้ลูกของท่านทำในสิ่งใดหรือไม่ต้องการให้เขาทำในสิ่งใด ให้ท่านบอกเขาให้ชัดเจน กำหนดข้อจำกัดและขอบเขตให้ชัดเจน
- หากมีอะไรผิดพลาดไป ให้บอกเขาว่ามีอะไรเกิดขึ้น
เขาอาจต้องการความช่วยเหลือในการทำความเข้าใจกับสิ่งนั้นๆ
หากเขายังเด็กเกินไปและไม่สามารถพูดคุยได้ ให้พยายามคิดค้นหาสาเหตุต่างๆ –
เขาอาจเหน็ดเหนื่อย หิว หรือผิดหวัง และไม่สามารถบอกสาเหตุเหล่านั้นให้กับท่าน
- หากลูกของท่านปฏิเสธที่จะทำอะไรบางอย่าง พยายามหาสาเหตุว่าทำไม
เขาอาจต้องการความเอาใจใส่ รู้สึกผิดหวัง หรือรู้สึกไม่แน่ใจกับตนเอง
เขาอาจเพียงต้องการให้ท่านกอดหรือได้รับคำชมบางคำ
- พูดคุยกับลูกของท่านเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นตามมา ตัวอย่างเช่น
ท่านสามารถบอกให้เขาว่าถ้าเขาดีแมว แมวอาจชวนเขาได้ หรือถ้าเขาโยนของเล่น
มันอาจแตกได้ อธิบายสั้นๆ และใช้คำที่เขาเข้าใจได้
- ถ้าท่านห้ามไม่ให้ลูกทำอะไรบางอย่าง และเขายังทำสิ่งนั้นอีก
ให้เขาทำอะไรบางอย่างหลังจากนั้น ซึ่งอาจเป็นการพูดขอโทษถ้าเขาตีคนอื่น
หรือการช่วยท่านทำความสะอาดหากเขาทำสกปรก
- ให้ท่านพูดคำว่าขอโทษ ซึ่งจะช่วยให้ลูกของท่านได้เรียนรู้ที่จะพูดเช่นเดียวกัน
ทำตัวของท่านดังที่ท่านต้องการให้ลูกปฏิบัติตน
- ใจเย็นๆ เด็กต้องใช้เวลาในการพัฒนาการรักษาระเบียบวินัยของตนเอง
- วางแผน เก็บข้าวของที่มีค่าไว้ที่เด็กเอื้อมไม่ถึง
อย่านำเด็กไปซูเปอร์มาร์เก็ตด้วยถ้าเขารู้สึกเหน็ดเหนื่อย
และสอนให้ลูกของท่านข้ามถนนตรงที่มีไฟสัญญาณ
- พยายามอย่าใช้คำว่า “ไม่” และ “อย่า” ตลอดเวลา แทนที่จะพูดว่า “อย่าวิ่งเล่นในบ้าน”
แต่ให้พูดว่า “เวลาอยู่ในบ้านให้เดินเอานะ เพราะถ้าวิ่งแล้วลูกอาจหกล้มบาดเจ็บได้”
หรือแทนที่จะพูดว่า “ไม่ เราไปสวนสาธารณะไม่ได้” แต่ได้พูดว่า “บางทีเราจะไปพรงนี้”

“จงมีความมั่นคง ยุติธรรม และเป็นกันเอง”

“ชื่นชมเขาเมื่อเขาปฏิบัติตัวเป็นเด็กดีและสนับสนุนให้เขาทำดีต่อไป”



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

อะไรบ้างที่ได้ผล (ต่อ)

- คาดหวังอะไรที่สามารถทำได้ – เด็กเล็กไม่สามารถนั่งนิ่งๆ เป็นเวลานานๆ หรืออาจทิ้งอาหารเกลือกกลาดเมื่อเริ่มกินอาหารได้ด้วยตนเอง ท่านสามารถเปลี่ยนแปลงกฎเกณฑ์และความคาดหวังหลังจากที่เขาโตขึ้นและมีการพัฒนาทักษะได้ดีขึ้น
- พยายามจัดกิจวัตรประจำวันสำหรับการรับประทานอาหารและการเข้านอน ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีความเป็นระเบียบและรู้สึกปลอดภัยขึ้น
- เมื่อลูกมีปัญหา ให้หยุดไว้ชั่วคราว หาข้อแก้ไข และให้ชื่นชมเขา หยุดไว้เพื่อตั้งสติ หรือร่วมกันถึงปัญหาเพื่อหาข้อแก้ไข แล้วให้คำชื่นชมเขาที่เขายอมรับฟังท่าน
- “การให้ความเอาใจใส่และการให้ความรักกับลูกของท่านมากๆ จะไม่ทำให้เด็กเสียคน”
- ใช้อารมณ์ขันกับลูก บางครั้งท่านมีเสียววินาทีที่ต้องตัดสินใจว่าท่านจะเกิดอารมณ์โมโหหรือท่านจะเห็นว่าเป็นเรื่องขบขัน ถ้าลูกของท่านละเลงลิปสติกทั่วใบหน้าของเขาและท่านหัวเราะ ท่านก็ยังสามารถบอกให้เขาอย่าทำอีกและให้เหตุผล

“การไว้วางใจหรือการตีเด็กยิ่งเป็นการเพิ่มสถานการณ์ ดิฉันเห็นว่าการพูดเบาๆ ช้างหูของลูก เป็นวิธีที่ดีกว่า”

อะไรบ้างที่ไม่ได้ผล

- อย่าหยุดการให้ความรักในกรณีลูกของท่านทำอะไรผิดพลาด ซึ่งการหยุดการให้ความรักอาจสื่อให้เขาเกิดความรู้สึกที่ท่านไม่ชอบเขาแต่แท้จริงแล้วท่านไม่ชอบพฤติกรรมของเขามากกว่า
- การตีเด็กไม่ใช่การสอนให้ลูกของท่านว่าเขาทำอะไรผิดไป แต่เป็นการสอนให้เขาว่าการตีผู้อื่นเป็นเรื่องถูกต้อง
- การไว้วางใจและการเฝ้าระวังสามารถทำให้สิ่งนั้นก่อตัวเป็นเรื่องใหญ่ได้ ให้หายใจเข้าลึกๆ เดินหนีไปสักนาที ตั้งสติให้ดี

“ดิฉัน ได้ความคิดเห็นหลากหลายจากพ่อแม่คนอื่น”

“ท่านเป็นบุคคลต้นแบบของลูกของท่าน”



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

ความคิดเห็นอื่น

มีบ่อยครั้งที่สิ่งที่คุณได้พยายามปฏิบัติแต่ไม่ประสบความสำเร็จ
ซึ่งยากที่จะทำให้ใจได้เมื่อเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างแปรเปลี่ยนไปเกินควบคุมได้ วิธีการอื่นๆ
ที่คุณและลูกของคุณสามารถหาเวลาและโอกาสพูดคุยกันเพื่อแก้ไขปัญหาที่มีดังต่อไปนี้

- เด็กเล็กมากอาจเพียงต้องการเปลี่ยนความสนใจไปยังเรื่องอื่นเท่านั้น
คุณสามารถเอาของเล่นมาเล่นให้ดูและให้เขาสนใจ หรือท่านอาจนำเขามา นั่งบนตัก กอดเขา
และเล่นนิทานสั้นด้วยน้ำเสียงเบาๆ หรือร้องเพลงให้เขาฟัง
- วางแผนล่วงหน้าและหาอะไรเป็นพิเศษเพื่อเปลี่ยนความสนใจเมื่อเขารู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือเบื่อ
หน่าย
ให้สังเกตว่าลูกของคุณให้ความสนใจต่อสิ่งใดเพื่อจะได้นำมาใช้เปลี่ยนความสนใจของเขาภายหลัง
หลังเมื่อมีความจำเป็น
- บางครั้งรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกินกว่าจะควบคุมได้เพราะท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยและเครียด
ทดลองออกไปอยู่อีกห้องหนึ่งแล้วนั่งลงเงียบๆ เพื่อให้ท่านตั้งสติได้
บางครั้งการเดินไปที่หน้าต่างแล้วมองออกไปข้างนอก
หรือนับหนึ่งถึงสิบก่อนที่จะโต้ตอบจะช่วยให้คุณตั้งสติได้ในยามที่เกิดวิกฤต
สุดท้ายใจเข้าปอดสองสามครั้งก็สามารถช่วยได้ด้วยเหมือนกัน

พูดคุยกันกับลูกของคุณอย่างมีสติสามารถช่วยได้อย่างไม่น่าเชื่อ หากที่ที่สบายๆ
ที่คุณสามารถใช้เวลากับลูกโดยไม่มีอะไรรบกวน พูดคุยกันเงียบๆ
เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นและผลที่จะตามมาหากลูกยังประพฤติตัวดังเดิม

อธิบายให้เขาฟังว่าพฤติกรรมของเขาจะมีผลต่อผู้อื่นอย่างไร — เช่น
การเอาของเล่นของผู้อื่นมาทำให้เจ้าของเขาโกรธได้เพราะเขาไม่มีอะไรเล่น
“ถ้าลูกยังแย่งของเล่นคนอื่นเขา เราจะต้องกลับบ้าน”

รับฟังความคิดเห็นของลูกของคุณเกี่ยวกับการแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
ให้ท่านทำความเข้าใจกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น และท่านต้องติดตามเพื่อให้แน่ใจว่าลูกได้ปฏิบัติตาม

“ถ้าเราเดินทางโดยรถยนต์ไปที่ไหนไกลๆ
เรามีการเปลี่ยนที่นั่งกันเมื่อเห็นว่าแต่ละคนเริ่มรู้สึกอึดอัด”

“เขาต้องการได้รับการโอบกอดทุกๆ เช้า”

“ยื่นขอลูกเมื่อเขาประพฤติตัวเป็นเด็กดี เพื่อให้การยื่นขอของท่านเกิดขึ้นบ่อยกว่าการที่ท่านพูดว่า
ไม่”



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

หากทำอะไรไปแล้วแต่ก็ใช้ไม่ได้สักอย่าง

การให้หยุดพักการเล่นชั่วคราวเป็นวิธีสุดท้ายวิธีหนึ่งในการหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา เช่น การทุบตี การกัด หรือการเตะ แต่การให้หยุดพักการเล่นชั่วคราวไม่ควรใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ

การให้หยุดพักการเล่นชั่วคราวเพื่อให้เขาสงบและควบคุมตนเองได้

การหยุดพักการเล่นชั่วคราวมุ่งทำให้ลูกของท่านไม่ได้รับความสนใจเป็นเวลาสั้นๆ

ดังนั้นก่อนที่ท่านใช้วิธีการหยุดพักการเล่นชั่วคราว

ให้อธิบายแก่ลูกของท่านว่าท่านจะใช้วิธีการนี้และตกลงกันว่าจะให้เขาไปอยู่ที่ใดในระหว่างเวลานั้น

การหยุดพักการเล่นชั่วคราวมิได้หมายความว่าให้นำเอาลูกของท่านไปไว้ในห้องอย่างโดดเดี่ยว แต่ให้หาที่ที่ไม่น่าสนใจแต่ไม่น่ากลัวหรือไม่โดดเดี่ยว เช่น ให้นั่งที่เก้าอี้ นิ่งที่ชั้นบันได หรืออยู่ที่มุมห้อง เป็นต้น สำหรับเด็กโตบางคนนั้นท่านอาจให้แยกไปอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ แต่ต้องคอยดูว่าเป็นที่ปลอดภัยที่ไม่น่ากลัวสำหรับเด็ก

- เตือนลูกของท่านถึงพฤติกรรมของเขาที่ไม่ถูกต้อง และท่านจะต้องให้เขาเลิกเล่นหาที่ยังไม่เลิกประพฤติตัวเช่นนั้น หากเขาเลิกประพฤติก็ให้เย็นยอเขาให้มาก
- ถ้าพฤติกรรมนั้นยังดำเนินต่อไป ค่อยๆ นำเขาไปอยู่ในที่ปลอดภัยที่ท่านสามารถปล่อยเขาไว้ในเวลาสั้นๆ เช่น นาน 1 นาทีต่อจำนวนอายุของลูกแต่ไม่เกิน 5 นาที
- ตั้งสติให้ดี อย่าพูดกับลูกของท่านหรืออย่าให้ความสนใจกับเขา
- ถ้าเขาพยายามออกไปจากบริเวณที่ท่านกักเขาไว้ก่อนถึงเวลา ค่อยๆ นำเขากลับมาที่เดิมใหม่อีก ทำซ้ำๆ อีกหากจำเป็นต้องทำ
- หลังจากทั้งหมดเวลากักบริเวณแล้ว ให้อธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ให้สังเกตว่าเขาประพฤติตัวเป็นเด็กดีและให้คำยืนยันว่าเขาด้วย

“ดิฉันพูดว่า ‘แม่กำลังยุ่งอยู่นะลูก แต่ลูกก็สามารถช่วยแม่ทำงานบางอย่างนี้ได้ด้วยนะ’ ”

“เราไม่ใช้มันบ่อยเกินไป ดิฉันคิดว่ามันได้ผล

ลูกของเราไม่ชอบอยู่คนเดียวโดยไม่ได้รับการเอาใจใส่”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

Skip ให้ความช่วยเหลือพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กในการเลี้ยงดูเด็กๆ ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

For more information go to:

www.skip.org.nz

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz/directory



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity