



THAI.TANTRUMS 2013

## อารมณ์เกรี้ยวกราดเอาแต่ใจตัวเองของเด็ก

เด็กอายุระหว่าง 1 – 4 ขวบส่วนใหญ่มีอารมณ์เกรี้ยวกราดเอาแต่ใจตัวเอง  
ซึ่งมิได้เกิดจากพ่อแม่ไม่ดีหรือเขาเป็นเด็กดื้อ –  
แต่เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นธรรมชาติของการเจริญเติบโตของเด็ก

“เขาเห็นว่าการรอคอย เป็นเรื่องยาก”

### เด็กทุกคนเป็นเหมือนกันหมด

อารมณ์เกรี้ยวกราดเอาแต่ใจตัวเองของเด็กเกิดจากการที่เด็กไม่สามารถจัดการกับความคับข้องใจและความเครียด เกิดขึ้นได้บ่อยเพราะเด็กไม่สามารถระบายออกมาได้ด้วยคำพูด

อารมณ์เกรี้ยวกราดเอาแต่ใจตัวเองเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อเด็กรู้สึกเหน็ดเหนื่อย หิว ไม่สบายตัว เบื่อหน่าย หรือถูกกระตุ้นมากเกินไป

และยังสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อเด็กมีความอิจฉาหรือถ้าเขารู้สึกว่าไม่เป็นที่ต้องการ

เด็กต้องเรียนรู้เพื่อจัดการกับความรู้สึกของเขาเอง

ท่านสามารถช่วยเขาได้โดยการเพิกเฉยต่อการมีอารมณ์เกรี้ยวกราดเอาแต่ใจตัวเองเหล่านั้นและอย่ายอมแพ้ต่อความต้องการที่ลูกของท่านเรียกร้อง พยายามเบี่ยงเบนความสนใจของเขาไปยังสิ่งอื่นแทน

“พยายามสงบสติอารมณ์ เพราะการที่ท่านมีความโกรธจะไม่ช่วยอะไรได้เลย”

## เด็กทุกคนเป็นเหมือนกันหมด

แทบจะเป็นไปไม่ได้ที่จะหยุดมิให้เด็กเกิดอารมณ์เกรี้ยวกราดเอาแต่ใจตัวเองหลังจากที่เริ่มต้นขึ้นแล้ว แต่บางครั้งท่านสามารถป้องกันมิให้เกิดขึ้นได้โดยการพยายามอย่าไปรีบเร่ง อย่าให้มีโอกาสเลือกหลายอย่างมากเกินไป หรือให้ทำอะไรบางอย่างที่เป็นการผ่อนคลาย เช่น การออกไปเดินเล่น หรือหาหนังสือมาอ่าน

การให้เด็กของท่านทราบว่าจะมีความเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างเกิดขึ้นก็ช่วยป้องกันมิให้เกิดความคับข้องใจที่จะนำไปจุดประกายต่อการเกิดอารมณ์เกรี้ยวกราดเอาแต่ใจตัวเอง ตัวอย่างเช่น ท่านสามารถบอกลูกว่าอีกสักประเดี๋ยวก็จะได้เวลากลับบ้านแล้ว เป็นต้น

“ให้คงเส้นคงวา”

## เมื่อเขาโกรธจัด

ท่านไม่สามารถหยุดอารมณ์เกรี้ยวกราดเอาแต่ใจตัวเอง แต่ให้ท่านคอยดูว่าลูกของท่านปลอดภัย อยู่ใกล้ๆ เขาและทำงานของท่านไป ไม่ต้องพยายามที่จะพูดกับเขา หรือชี้แจงเหตุผลให้กับเขา หรือลงโทษเขา อย่าใส่ใจกับเขาถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องยาก

แสดงให้เห็นว่าท่านไม่เสียอารมณ์ถึงแม้ว่าท่านโกรธอย่างรุนแรงก็ตาม อย่าพยายามแสดงความรู้สึกออกมา

ถ้าเขาเสียงที่จะได้รับบาดเจ็บ ให้นำเขาไปอยู่ในที่ปลอดภัย ถ้าท่านกำลังซื้อของอยู่ในร้าน ให้ยกเลิกการซื้อของแล้วออกไปยังที่เงียบๆ นอกร้าน

เมื่อเขาสงบลง

ให้กำลังใจเขาแต่อย่ายอมแพ้ต่อความต้องการที่เขาเรียกร้องตั้งแต่ก่อนที่เขาเริ่มแสดงอาการเกรี้ยวกราดเอาแต่ใจตัวเอง และชมเขาที่เขาสงบลงได้

“เมื่อลูกสาวของฉันเริ่มอารมณ์เสีย ฉันได้แต่เพียงนั่งลงนานครึ่งชั่วโมงในขณะที่ลูกปล่อยอารมณ์อย่างสุดๆ ฉันหาที่นั่งที่อยู่ใกล้ๆ ลูกเพื่อเขาต้องการฉัน แต่ฉันก็ได้แต่รอ”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

## วิธีการเลี้ยงความเครียดวกราดเอาแต่ใจตัวเอง

ให้นักดูว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเมื่อไร ก่อนอาหารเย็นหรือเปล่า ?

ลูกของท่านอาจหิว หรือเขาอาจเหน็ดเหนื่อยและต้องการความมั่นใจ – ซึ่งเป็นเวลาที่ท่านกำลังสาละวนกับอะไรบางอย่างอยู่พอดี

หากเหตุการณ์ที่ซูเปอร์มาร์เก็ต ให้พยายามเสียเวลาไปจ่ายตลาด หรือหาทางไปจ่ายตลาดโดยไม่ต้องนำลูกของท่านไปด้วย หรือซื้อขนมปังหรือลูกแอมป์เปิดที่เขาสามารถขบเคี้ยวในขณะที่ท่านจ่ายตลาด ถ้าเขาทำตัวเป็นเด็กดี ให้บอกเขาและให้รางวัลเล็กๆ น้อยๆ หลังจากนั้น

หัดเปลี่ยนคำว่า ไม่ เป็นคำว่า ใช่ ซึ่งแทนที่ท่านจะพูดว่า “ไม่ ลูกเอาไปไม่ได้นะ” ให้พูดแทนว่า “ใช่แล้ว ลูกสามารถเอาไปได้หลังจากที่เราไปถึงบ้านเรียบร้อยแล้ว”

ให้โอกาสเลือกที่เป็นไปได้ – อย่าถามเขาว่าอยากใส่เสื้อตัวใด แต่ให้เขาเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งจาก 2 อย่าง

“เดินหนีไป ไม่ให้ความสนใจเขา หออะไรมาทำ”

## จงจำไว้

อารมณ์เครียดวกราดเอาแต่ใจตัวเองไม่ใช่พฤติกรรมที่เสียหาย เป็นเพียงการรับมือไม่ไหวของเด็กเล็ก เด็กส่วนใหญ่มีอารมณ์เช่นนี้ หลายคนเกิดขึ้นสัปดาห์ละครั้ง และบางคนเกิดขึ้นวันละครั้ง

พูดคุยกับคนอื่นที่รู้จักลูกของท่านดี หรือคนที่มีประสบการณ์เด็กคนอื่นคล้ายกัน อาจเป็นเพื่อนคนที่อยู่ในศูนย์เด็กปฐมวัยของลูกของท่านหรือพ่อแม่ของเด็กคนอื่น

ทั้งพ่อและแม่จะต้องมีความคงเส้นคงวาในการจัดการด้านพฤติกรรม พูดคุยกันเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นและตกลงร่วมกันว่าท่านจะร่วมกันจัดการกับอารมณ์เครียดวกราดเอาแต่ใจตัวเองของลูกอย่างไร

“หายใจเข้าลึกๆ”



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)



S.K.I.P

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

Tem voluptia nimirum, quam facidinis ipitiistiae veria sum facepudist, simporenim exceprorem id que pe cum exerum ilignat plis autatur atur alibusam fugit pellab inction sequae ne si omnis eossunt.

Lit delibus atus. Ut lacculpa doluptus ulpa poreribus asperit eosteceaqui dem verrum fugiasp idebiti undeliqui quis qui blat qui ut pliciis dundipist que et, oditaspero tem velit est venet alia.



S.K.I.P

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