

บทที่ ๘

การฝึกทักษะ
ในชีวิตประจำวัน



การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน



การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน

✦ การฝึกทักษะคืออะไร

- ทักษะการช่วยเหลือตัวเอง
- ทักษะการกำกับตัวเอง

✦ หลักการฝึกทักษะใหม่ ๆ

- แบ่งเป็นงานย่อย
- เห็นอกเห็นใจ
- เล่นกับลูกเพิ่มขึ้น
- ให้ลูกช่วยคิด
- กรอบชัดเจน

✦ การสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากทำ

✦ ตัวอย่างการช่วยลูกฝึกเข้าห้องน้ำ

✦ การกำกับตัวเอง

✦ พัฒนาการด้านความสามารถในการกำกับตัวเองของเด็ก

✦ ตัวอย่างการช่วยลูกฝึกกำกับตัวเอง

✦ พ่อแม่จะช่วยส่งเสริมทักษะการกำกับตัวเองให้ลูกได้อย่างไร

✦ ถ้าคุณกำลังพยายามฝึกทักษะใหม่ ๆ ให้ลูก แล้วยังไม่สำเร็จ !!

ลองทบทวนสิ่งต่อไปนี้

การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน

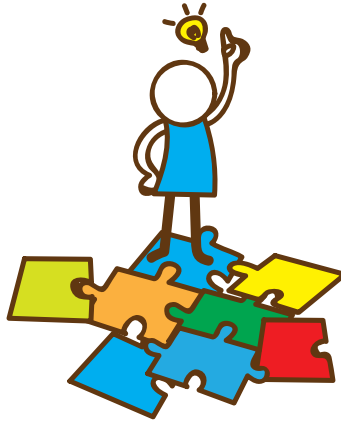
การฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน หมายถึง การที่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ เข้าใจความแตกต่างของเด็ก และใช้สัมพันธภาพที่ดี **ช่วยให้ลูกเรียนรู้ทักษะที่ควรทำได้** เช่น การช่วยเหลือตัวเองในกิจวัตรประจำวัน และ **ช่วยให้ลูกเรียนรู้ทักษะการกำกับตัวเอง** ไม่ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น การตีคนอื่น การพูดจาหยาบค้าย

การฝึกทักษะที่สำคัญในเด็กพัฒนาการล่าช้า เด็กพิเศษ ได้แก่

1. **ทักษะการช่วยเหลือตัวเอง** เช่น การเข้าห้องน้ำ การกินข้าวเอง ใส่เสื้อผ้าเอง แปรงฟันเอง การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านเล็กน้อย ช่วยเก็บจาน ล้างจาน ช่วยรดน้ำต้นไม้ ช่วยกวาดบ้าน กรอกน้ำใส่ขวด ช่วยทำอาหาร ตีไข่ เด็ดใบตำลึง การไปซื้อของง่ายๆ ใกล้ๆบ้าน
2. **ทักษะการกำกับตัวเอง** หมายถึง การที่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ช่วยให้เด็ก**เรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์** ความรู้สึกของตัวเอง ช่วยให้เด็ก**เรียนรู้ที่จะสงบตัวเอง เรียนรู้ที่จะกำกับร่างกายตัวเอง ไม่เปลืองทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง** เช่น ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำร้ายตัวเอง ไม่ทำลายข้าวของ

หลักการฝึกทักษะใหม่ ๆ

การแบ่งงานเป็นขั้นตอน



หมายถึง การทำงานให้ง่ายขึ้น ลดขั้นตอนลง หรือลดปริมาณลง ให้เด็กรู้สึกมีกำลังใจ “หนูทำได้ ผมเก่งที่สุด” เด็กรู้สึกประสบความสำเร็จ มีกำลังใจอยากทำอีก ตัวอย่างเช่น อยากฝึกเรื่องการเก็บของเล่น พ่อแม่อาจคาดหวังเพียง ทุกครั้งที่แม่เก็บของเล่น ลูกต้องอยู่ด้วย โดยคุณแม่พยายามทำกิจกรรมเก็บของเล่นให้เป็นเรื่องสนุก ลูกก็มักจะอยากสนุก อยากร่วมทำด้วย หรือเมื่อเริ่มต้นฝึกทักษะใหม่นี้ คุณพ่อคุณแม่อาจลดขั้นตอนลง โดยลดความคาดหวังเรื่องปริมาณ และความถี่ของของเล่นที่ลูกต้องเก็บ เช่น ลูกช่วยเก็บอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง หรือ ช่วยเก็บเฉพาะของเล่นจักรยาน โดยลูกต้องเป็นคนเก็บเองทุกครั้ง หลังขี่จักรยานเสร็จแล้ว **โดยทั่วไปถ้าการทำกิจกรรมนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินไป และล้มพันสภาพในครอบครัวดี เด็กเกือบทุกคนจะพยายามเอาใจพ่อแม่** ต้องการให้พ่อแม่ชื่นชม และมักจะยอมทำตามโดยไม่ยาก

เล่นกับลูกเพิ่มขึ้น หรือ เพิ่มเวลา ฟลอร์ไทม์



คือ เพิ่มช่วงเวลาพิเศษที่พ่อแม่ลงมาเล่นกับลูก โดย**ให้ลูกเป็นผู้นำในการเล่น** พ่อแม่เล่นตามสิ่งที่ลูกสนใจ การเพิ่มเวลาฟลอร์ไทม์มีความสำคัญ เพราะในขณะที่ลูกต้องพยายามกำกับตัวเองไม่ทำพฤติกรรมบางอย่าง (เช่น ไม่ปีสาวะรดที่พื้น ไม่ตีแม่) หรือ ต้องฝึกทักษะใหม่ๆ ที่ยังไม่เคยชิน (เช่น ต้องเก็บของเล่นทุกครั้ง) ลูกอาจจะรู้สึกอึดอัด โกรธ (ที่ต้องทำตามพ่อแม่) กลัว กังวล (ว่าจะทำไม่ได้ พ่อแม่จะไม่รัก) **การให้เวลาเล่นกับลูกเพิ่มขึ้น จะช่วยให้ความรู้สึกต่างๆ ที่ล้นล้นในใจของลูกคลี่คลายลง** เด็กู้สึกมั่นใจในความรักของพ่อแม่ เป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการพยายามฝึกทักษะใหม่ๆ ที่ไม่อยากทำ ไม่เคยชิน

ให้ลูกช่วยคิด



คือ การให้ลูกช่วยคิด ช่วยให้มองเห็นว่าเราจะฝึกทักษะใหม่ๆนี้ได้อย่างไร วางแผนร่วมกัน ตั้งข้อตกลงร่วมกัน **เด็กจะรู้สึกมีส่วนร่วม รู้สึกมีความสำคัญ เกิดแรงจูงใจในการพยายาม ฝึกฝนทักษะใหม่ด้วยตัวเอง** ซึ่งนอกจากใช้วิธีการพูดคุยด้วยเหตุผลแล้ว พ่อแม่อาจชวนลูก **คิดแก้ปัญหาผ่านการเล่นบทบาทสมมติ** เช่น เมื่อต้องการฝึกให้ลูกใช้ห้องน้ำ ฝึกให้นั่งบนโถส้วม พ่อแม่อาจนำตุ๊กตามาเล่น ชวนตุ๊กตาของลูกไปเข้าห้องน้ำ ซึ่งตุ๊กตาของลูกก็อาจแสดงออกได้หลายแบบ เช่น กล้าหาญ เดินไปนั่งโถส้วมอย่างสบายๆ หรือ แสดงอารมณ์กลัว บ่ายเบี่ยง ไม่ยอมเล่น บทบาทที่ต้องไปเข้าห้องน้ำ แม่อาจสอบถามตุ๊กตาของลูก ตุ๊กตารู้สึกอย่างไร กลัวอะไรจึงไม่ยอมเข้าห้องน้ำ แล้วเราจะทำอย่างไรดี ซึ่งในช่วงเวลาของการเล่นสมมติ เป็นเวลาที่พ่อแม่ให้ลูกได้ปลดปล่อย ระบายอารมณ์ความรู้สึก โดยพ่อแม่อาจชวนตุ๊กตาของลูกคิด หาทางออก หรือทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ค่อยๆชวนตุ๊กตาของลูกทดลองทำ โดยการเล่นบทบาทสมมตินี้ พ่อแม่จะยอมรับทุกการแสดงออกของตุ๊กตาของลูก โดยไม่ได้คาดหวังว่าผลลัพธ์สุดท้ายตุ๊กตาของลูกต้องยอมไปเข้าห้องน้ำ

กรอบชัดเจน



คือ การมีกรอบ หรือ ความคาดหวังที่ชัดเจน ให้ลูกรู้ว่าพ่อแม่คาดหวังให้ลูกทำอะไร (เช่น ตักข้าวกินเอง ใส่กางเกงเอง) หรือไม่ทำอะไร (เช่น ไม่ตีเพื่อน)

การฝึกทักษะใหม่ๆในชีวิตประจำวัน เช่น ฝึกการกินข้าวเอง การเข้าห้องน้ำ การช่วยทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ พ่อแม่ควรเน้นการแบ่งงานเป็นขั้นตอนย่อยที่แน่ใจว่าลูกจะทำได้และประสบความสำเร็จ เพื่อให้เด็กมีแรงจูงใจ อยากทำกิจกรรมนั้นด้วยตัวเอง

ถ้าลูกไม่สามารถทำตามกรอบ หรือ ความคาดหวังที่พ่อแม่ตั้งไว้ เช่น ไม่ยอมตักข้าวกินเอง หรือยังคงปัสสาวะรดที่นอน เกือบทั้งหมดมีสาเหตุจากพ่อแม่ยังตั้งความหวังไว้สูงเกินไป งานที่ให้ลูกทำยังยากเกินไป เยอะเกินไป ไม่พอดีกับกับความสามารถของลูก สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ คือ กลับมาทบทวนทักษะที่กำลังฝึกลูกนี้ แล้วย่อยงานให้เป็นขั้นตอนย่อยลงอีก ทำอย่างไรการฝึกทักษะนี้ลูกจะรู้สึกประสบความสำเร็จ ลูกจะเป็นผู้มีแรงจูงใจ อยากทำด้วยตัวของลูกเอง ไม่ควรมีการทำโทษ ต่อว่า หรือ บังคับ ดุลูก เพราะ จะไม่เกิดประโยชน์ เด็กมักจะต่อต้านมากขึ้น การฝึกจะยิ่งยากขึ้น

ส่วนเรื่องการฝึกกำกับควบคุมตัวเอง เช่น พฤติกรรมตีเพื่อนทุกครั้งทีโกรธ โมโห หรือ พฤติกรรมร้องไห้อววย ขว้างปาสิ่งของ พ่อแม่อาจต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการกำกับ หยุด พฤติกรรมนั้น จากนั้นช่วยให้ลูกค่อยๆสงบ อารมณ์ของตัวเองลง โดยมีพ่อแม่ช่วยปลอบโยน เห็นอกเห็นใจ เข้าใจความยากลำบากของลูก

ในเด็กที่พูดคุ้ยรู้เรื่อง เข้าใจเหตุและผลแล้ว พ่อแม่ควรใช้วิธีรับฟัง พูดคุ้ย เพื่อช่วยให้ลูก เรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตัวเอง ซึ่งถ้าสุดท้ายลูกยังคงแสดงออกเป็น **พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม** พ่อแม่อาจชวนพูดคุยกฎเกณฑ์เพิ่มเติม **ชวนคุยว่าจะมีการทำโทษด้วยวิธีการอย่างไร** ระหว่างงดสิ่งที่ลูกชอบ (เช่น งดเล่นเกมส์ ดกินไอติม ๑ อาทิตย์) หรือ ให้ทำงานเพิ่มเติม (เช่น ช่วยล้างรถ ช่วยล้างจาน) การพูดคุ้ยกับลูกเรื่องการทำโทษ **เป็นการช่วยเหลือลูกให้ลูกสามารถกำกับตัวเองได้ดีขึ้น** ลูกจะเหมือนมีระบบช่วยกำกับตัวเองเพิ่มขึ้น กำกับตัวเองให้ไม่ทำ เพราะ ไม่อยากถูกทำโทษ กลัวจะถูกอดเล่นเกมส์ เป็นต้น

ภายนอกดูจริงจัง แต่ภายในกลับเป็นความรู้สึกของความอ่อนโยน

เห็นอกเห็นใจ ยอมรับ และ เข้าใจ

เห็นอกเห็นใจ



คือ การที่พ่อแม่ยอมรับ เข้าใจ และรู้สึกเห็นใจในความยากลำบากของลูกที่จะต้องทำในสิ่ง ที่อาจจะไม่อยากทำ ไม่เคยชิน เช่น ลูกไม่อยากกินอาหาร ขว้างจานและช้อนทิ้ง พ่อแม่ช่วยให้ลูก เรียนรู้ว่าพฤติกรรมนี้ไม่ควรทำ ด้วยการแสดงออกภายนอก คือ จับมือไม่ให้ขว้าง ใช้น้ำเสียง หน้าที่ ที่ดูจริงจัง

ขณะที่ทำทางของคุณพ่อคุณแม่ภายนอกดูจริงจัง แต่ความรู้สึกภายในของคุณพ่อคุณแม่ กลับตรงกันข้าม เป็นความรู้สึกของความอ่อนโยน ที่ยอมรับอารมณ์และการแสดงออกของ ลูก เข้าใจเหตุและผล ที่มาที่ไปของพฤติกรรมที่ลูกแสดงออก “ลูกโกรธ ลูกจึงแสดงออกแบบนี้ แม่กำกับลูก เพราะ แม่ต้องการช่วยให้ลูกเรียนรู้” พ่อแม่ที่แสดงออกกับลูกด้วยท่าที่เห็นอกเห็นใจ จะพบว่าสามารถกำกับพฤติกรรมลูกได้หนักแน่นกว่า ลูกจะสงบลงได้ง่ายกว่า เด็กจะค่อยๆ เรียนรู้ ที่จะกำกับตัวเอง การต่อต้านจะลดน้อยลง

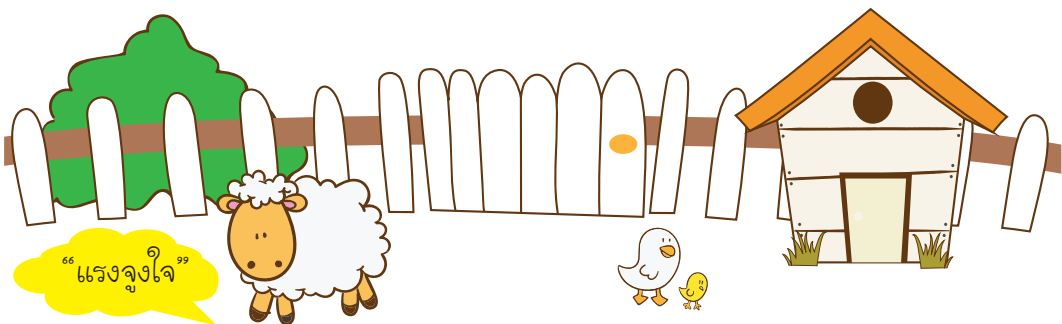
การฝึกทักษะให้ลูกที่มีพัฒนาการล่าช้า พ่อแม่ต้องยอมรับว่าแตกต่างจากการฝึกทักษะใน เด็กปกติทั่วไป คือ อาจต้องใช้เวลานานกว่า ต้องใช้ความอดทนมากกว่า และต้องใช้ความสม่ำเสมอ ความรัก ความเห็นอกเห็นใจที่พิเศษกว่า มากกว่าปกติทั่วไป แต่ขอให้คุณพ่อคุณแม่มั่นใจว่าถ้าเรา ทำด้วยความรัก ความเห็นอกเห็นใจ และสื่อสารบอกลูกชัดเจนว่าพ่อแม่ต้องการอะไร อยากให้ ลูกทำอะไร เด็กทุกคนต้องการเอาใจพ่อแม่ อยากให้พ่อแม่รัก เด็กจะพยายามเท่าที่ความสามารถ ของเด็กจะทำได้อยู่แล้ว

การสร้างแรงจูงใจ

- ☺ กิจกรรมนั้นต้องเหมาะสม ไม่ยาก (แบ่งงานเป็นขั้นตอนย่อย)
- ☺ ให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจ
- ☺ มีรางวัลจากพ่อแม่ รอยยิ้ม กอด หอมแก้ม ตบมือ คำชม
- ☺ ทำให้สนุก ทำเป็นเกมส์ แข่งกันระหว่างพี่น้อง
- ☺ พ่อแม่ต้องมีเวลา มีอารมณ์ดี ร่วมทำกิจกรรมกับลูก
- ☺ พ่อแม่ค้นหาแรงจูงใจ รางวัลใหม่ๆ ง่ายๆ ราคาไม่แพง เช่น ได้กินไอติม ได้ไปให้อาหารปลาด้วยกัน ได้เลือกสถานที่ไปเที่ยว
- ☺ อย่าบังคับ อย่าดู เด็กยังไม่อยากทำ และอาจจะดีขึ้น
- ☺ ถ้าลูกรยังไม่เต็มใจทำ ไม่ยอมทำ **กลับมาแก้ไขที่ตัวพ่อแม่เองก่อน !!**
ลองทบทวนหลักการฝึกทักษะใหม่ๆซ้ำดูอีกที เราทำครบแล้ว หรือยัง ทำบ่อยแค่ไหน เพียงพอไหม



อย่าบังคับ อย่าดู
เด็กจะยังไม่อยากทำ และอาจจะดีขึ้น



ตัวอย่างการช่วยลูกฝึกเข้าห้องน้ำ

การฝึกเข้าห้องน้ำ ควรเริ่มเมื่อเด็กมีพัฒนาการที่พร้อม **ในเด็กปกติแนะนำให้เริ่มฝึกเมื่ออายุ ๒ ปี** โดยมีพัฒนาการที่สำคัญ คือ เด็กสามารถกลั้นปัสสาวะ อุจจาระได้แล้ว เด็กสามารถบอกความต้องการ บอกปฏิเสธได้ เด็กเข้าใจคำสั่งและภาษาที่พ่อแม่พูดบอก ซึ่งพ่อแม่จะสามารถชักชวนหาแรงจูงใจให้ลูกทำได้ง่ายขึ้น ตัวเด็กเองก็เริ่มมีแรงจูงใจจากภายใน อยากทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จด้วยตนเอง ต้องการความภาคภูมิใจ อยากได้รับคำชมจากคนรอบข้าง ในเด็กพัฒนาการล่าช้า พ่อแม่อาจพิจารณาทักษะดังกล่าวข้างต้น ถ้าลูกยังมีไม่ครบ การฝึกก็อาจจะทำได้ยากขึ้นบ้าง หรือ ต้องใช้เวลานานขึ้น

อีกปัจจัยที่สำคัญ คือ **ความแตกต่างระบบประสาทของเด็กแต่ละคนที่ส่งผลถึงการฝึกเข้าห้องน้ำ** เช่น เด็กบางคนไวความรู้สึก เด็กอาจกลัว กังวลมากกว่าปกติ เช่น ไม่ชอบการสัมผัส โถส้วมที่เย็น ไม่ชอบอุณกระซบเหมือนผ้าอ้อม เด็กบางคนกลัวเสียงชักโครก ส่วนเด็กบางคนที่มีความรู้สึกเฉื่อย เด็กอาจไม่ค่อยรับรู้ว่าปวดปัสสาวะ อุจจาระแล้ว จนกระทั่งเมื่อปวดมากๆก็มักจะราดออกมาเลย เด็กบางคนอาจติดขัดเรื่องการสั่งการกล้ามเนื้อ การทำงานหลายขั้นตอนเป็นเรื่องยาก การต้องวิ่งไปห้องน้ำ ถอดกางเกงเอง นั่งบนโถส้วม ทรงตัวในท่านั่งให้ได้นานพอ ก็เป็นเรื่องไม่ง่าย เด็กไม่คุ้นชิน ทำให้ปฏิเสธการฝึก **การฝึกทักษะใหม่ๆให้ลูกจึงต้องอาศัยความอดทน ความสม่ำเสมอของพ่อแม่**มากกว่าปกติ เด็กหลายคนก็จะสามารถค่อยๆทำได้

หัวใจสำคัญที่สุดที่ช่วยให้เด็กฝึกทักษะนี้ได้ คือ **สัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก** ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพดีมักจะพบว่าสามารถฝึกทักษะนี้ได้ แม้ว่าอาจใช้เวลานานกว่าเด็กปกติทั่วไป

แนวทางการฝึกใช้หลักการการฝึกทักษะใหม่ๆ ดังต่อไปนี้

1. การแบ่งงานเป็นขั้นตอนย่อย เช่น

ฝึกกิจวัตรการไปห้องน้ำหลังอาหาร เริ่มมีเวลาที่ชัดเจนในการใช้ห้องน้ำ เช่น ทุกเช้าหลังอาหาร โดยอาจเริ่มต้นเพียงไปนั่งเล่นกับแม่ในห้องน้ำ โดยไม่ต้องบังคับให้นั่งโถส้วม

ฝึกเชื่อมโยงห้องน้ำกับการขับถ่าย เช่น ทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอ้อม ต้องไปที่ห้องน้ำ ให้เด็กเชื่อมโยงการขับถ่ายกับการใช้ห้องน้ำ หรือ ถ้าเวลาถ่ายใส่ผ้าอ้อม เด็กมักไปหลบในที่ประจำ เช่น มุมห้อง หรือหลังโซฟา ลองพยายามชี้ชวนให้ลูกไปหลบในห้องน้ำแทน จัดที่หลบในห้องน้ำที่เด็กรู้สึกปลอดภัย และเป็นส่วนตัว

ฝึกการนั่งโถส้วมอย่างเข้าใจความแตกต่างของเด็กแต่ละคน ถ้าเด็กกลัวห้องน้ำ เริ่มฝึกโดย **หาสิ่งที่เด็กชอบไปไว้ในห้องน้ำ** เช่น ของเล่น นิทานเรื่องโปรด ได้เล่นกับแม่ ฝึกการใช้ห้องน้ำเป็นเวลาสั้นๆ 5-10 นาทีทุกวัน **จัดทำนั่งให้เด็กรู้สึกมั่นคง** เช่น มีเก้าอี้วางเท้าสองข้าง มีที่รองนั่งของเด็กบนโถส้วม ถ้าเด็กกลัวเสียงชักโครก พ่อแม่อาจยอมให้เด็กออกนอกห้องเมื่อต้องชักโครก หรือให้เด็กถือของที่ชอบ แม่กอดไว้ เมื่อเด็กต้องได้ยินเสียงที่ไม่ชอบ อย่าลืมหัดคำชม กอด หอม ทุกครั้งที่เด็กทำแต่ละขั้นตอนได้สำเร็จ



2. เพิ่มเวลาฟลอร์ไทม์ เล่นสนุกกับลูกเพิ่มขึ้นในระหว่างวัน



3. ชวนลูกคิดแก้ปัญหา



พ่อแม่อาจหา **ของเล่นที่เกี่ยวข้องกับห้องน้ำ** มาวางไว้ในบ้าน หรือ ส้วมเด็กวางไว้ในบ้าน หาตุ๊กตาวางบนส้วม ให้ลูกชินกับสิ่งของ หาหนังสือนิทานที่เกี่ยวกับการใช้ห้องน้ำสำหรับเด็กให้ลูกคุ้นชิน หรือเวลาพ่อแม่ พี่น้องเข้าไปใช้ห้องน้ำ อาจให้ลูกเข้าไปอยู่ด้วย เล่นของเล่นในห้องน้ำ

4. เห็นอกเห็นใจ

ปลอบโยน ชี้ชวนลูกด้วยอารมณ์สบายๆ ของพ่อแม่ บนความ **เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ยอมรับ** ว่าลูกอาจรู้สึกกลัว ไม่อยากทำ ไม่ชอบอะไรบางอย่าง ฝึกลูกด้วยความมั่นใจว่าคุณจะช่วยนำพาลูกให้ทำได้ และเข้าใจว่าการฝึกทักษะที่ลูกไม่คุ้นชินนี้ ต้องอาศัย **ความสม่ำเสมอ** พ่อแม่หลายคนเล่าว่าถ้าสามารถทำได้ต่อเนื่องทุกวัน อาจจะสัก ๑ เดือน จึงจะค่อยๆ เริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลง ลูกเริ่มเชื่อมโยงได้ เริ่มเข้าใจ **ปัญหาส่วนใหญ่ คือ พ่อแม่เองหยุดไปก่อน ล้มเลิกไปก่อน ทำให้การฝึกไม่ได้ผล**

5. มีกรอบชัดเจน

เมื่อพ่อแม่แบ่งงานเป็นขั้นตอนย่อยชัดเจนแล้ว และให้เด็กได้รับรู้แล้วว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องทำ (เช่น ต้องนั่งในห้องน้ำ หลังอาหารเช้า) อะไรเป็นความคาดหวังของพ่อแม่ กรอบเท่านี้ก็เป็นเรื่องยิ่งใหญ่เพียงพอแล้วสำหรับลูก ถ้าลูกทำไม่ได้ **ไม่ควรทำโทษ** ถ้าลูกทำได้ ควรมีรางวัล **เพื่อให้เด็กรับรู้ชัดเจนว่าเป็นสิ่งที่พ่อแม่คาดหวังและอยากให้ลูกทำได้**

การช่วยลูกฝึกกำกับตัวเอง

การกำกับตัวเอง หมายถึง การ**ไม่** **เผลอ** **ทำ** **สิ่ง** **ที่** **ไม่** **สมควร** **ทำ** เช่น ไม่ตีเพื่อนเมื่อโมโห ไม่ขว้างของเมื่อหงุดหงิด ไม่พอใจ

การกำกับตัวเอง หมายถึง การ**ยอม** **ทำ** **ใน** **สิ่ง** **ที่** **สมควร** **ทำ** เช่น ยอมเก็บของเล่น ยอมชิมอาหารใหม่ๆ รอคอยได้ ยอมผลัดกันเล่น ยอมแบ่งปัน

การกำกับตัวเองเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญ ช่วยให้เด็กอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ เล่นกับเพื่อนได้ รอคอยได้ ทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนได้ ไม่เผลอทำร้ายร่างกาย ทำลายข้าวของ ที่เป็นการล่วงล้ำสิทธิผู้อื่น



ทำในสิ่งที่สมควรทำ



ไม่เผลอทำสิ่งที่ไม่สมควรทำ





พัฒนาการด้านความสามารถในการกำกับตัวเองของเด็ก

อายุ ๑๒ - ๑๘ เดือน

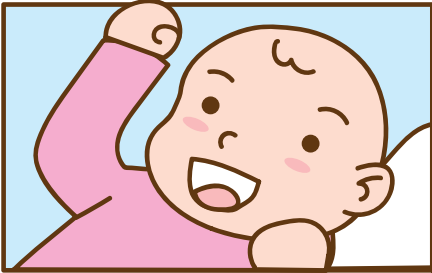
- เริ่มกำกับตัวเองโดยทำตามทีพ่อแม่บอก สิ่ง ในขณะนั้นได้

อายุ ๒ ปี

- ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น กำกับตัวเองได้มากขึ้น แม่พ่อแม่จะไม่อยู่ในขณะนั้น เช่น ไม่เอา มือแหงปลึกไฟ เพราะ จำได้ว่าพ่อแม่ไม่ให้ทำ พ่อแม่ดู
- เริ่มเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น กำกับตัวเองได้ แต่อาจไม่ทำตาม อยากทดสอบ ทดลอง อาจพูดปฏิเสธ “ไม่” ในทุกเรื่อง

อายุ ๓ ปี

- รู้เรื่องมากขึ้น พูดโต้ตอบได้มากขึ้น เด็กจะคาดเดาความต้องการของพ่อแม่ได้ เริ่มทำในสิ่งที่คิดว่าพ่อแม่ น่าจะอยากให้ทำ หรือไม่อยากให้ทำ เช่น เริ่มประจบประแจงพ่อแม่ เริ่มกำกับตัวเองไม่แย่งของเพื่อน แต่อาจยืนมอง รอ และลองเข้าไปร่วมเล่นด้วย



ถ้าอายุพัฒนาการลูกเท่ากับ ๑ ขวบหรือน้อยกว่า
คุณพ่อคุณแม่ยังต้องคอยตามกำกับลูก คอยห้าม
คอยบอกทุกเรื่อง บอกแล้วก็ยังไม่จำ
เป็นเรื่องปกติ !!



ถ้าอายุพัฒนาการลูกเท่ากับเด็ก ๒ ขวบ
ลูกอาจจะดื้อมากขึ้น เริ่มทำทนาย เริ่มทดสอบ
แสดงว่า ลูกเก่งขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรต้องดีใจมากๆ
เป็นเรื่องที่ดีมากๆ !!



ถ้าลูกอายุพัฒนาการถึง ๓ ขวบ
+ มีภาษาพูดแล้ว + สัมพันธภาพในครอบครัวดี
คุณพ่อคุณแม่จะเห็นความสามารถใน
การกำกับตัวเองที่ก้าวกระโดดของลูก
ลูกจะพยายามทำทุกอย่างที่ทำให้
ให้พ่อแม่ดีใจ พ่อแม่รัก

ตัวอย่างการช่วยลูกฝึกกำกับตัวเอง



การแบ่งขั้นตอนเป็นงานย่อย ถ้ามีหลายเรื่องพร้อมๆกัน **ควรเลือกเฉพาะบางเรื่อง** อย่าเอาทุกเรื่อง เช่น ถ้าลูกไม่ยอมใส่เสื้อผ้า ไม่ยอมไปโรงเรียน ไม่ยอมกินผัก อาจเลือกเรื่อง**ที่จำเป็นที่สุดก่อน** หรือ **เรื่องที่ง่ายที่สุด** เพื่อให้เด็กรู้สึกทำได้ รู้สึกประสบความสำเร็จ และพ่อแม่ก็ไม่ต้องเหนื่อยกับหลายๆเรื่องในขณะเดียวกัน

การแบ่งงานเป็น**ขั้นตอนย่อยที่ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก** เช่น ถ้าลูกมีพฤติกรรมชอบเพร่อกัดคนอื่น อาจหาสิ่งของที่เด็กชอบกัดเล่น เช่น ผ้า ของเล่นที่เอาไว้กัด ตุ๊กตายางให้กัดแทน หรือในเด็กโตอาจให้เคี้ยวหมากฝรั่งแทน (เปลี่ยนพฤติกรรมกัด ให้ไปอยู่กับของอื่น) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในครอบครัว เช่น ไม่เล่นหรือหยอกล้อกับลูกด้วยการกัด ซึ่งจะทำให้เด็กสับสนคิดว่าการกัดเป็นการแสดงออกของการเล่น หรือเด็กบางคนมีพฤติกรรมกัด เพราะ ต้องการการกระตุ้นในปาก พ่อแม่อาจช่วยโดยใช้แปรงสีฟันไฟฟ้าในปาก ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อรอบๆปาก กล้ามเนื้อไบหน้า

ถ้าลูกค่อนข้างไวต่อสัมผัส ไม่ชอบเนื้อผ้าบางชนิด ไม่ชอบกลิ่นหรือรสชาติผัก ผลไม้บางอย่าง อาจเริ่มด้วย**ขั้นตอนย่อยเชิงบวกที่ผ่านการเล่นก่อน** เช่น เล่นขายของโดยมีผัก ผลไม้ เนื้อผ้า สากๆ ที่ลูกไม่ชอบมาอยู่ในการเล่น ให้ลูกฝึกทนกลิ่น สัมผัส ผ่านการเล่นสนุกกับพ่อแม่

อย่าลืม**คำชมเชิงบวกเมื่อลูกไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม** เช่น ลูกนั่งเล่นกับเพื่อน โดยไม่มีการแย่งของกัน ไม่ทะเลาะกันเลย คุณพ่อคุณแม่ควรเข้าไปกอด หรือ กล่าวชมลูก “วันนี้หนูน่ารักมาก ไม่ทะเลาะกัน ไม่แย่งของกัน”

นอกจากนั้นการห้ามพฤติกรรมไม่เหมาะสม ควรมีช่องทางหรือพื้นที่ให้ลูกได้ระบาย ออก แสดงออกด้วยวิธีการอื่น เช่น เมื่อกำกับลูกไม่ให้ตีพ่อแม่ คุณแม่ปลอบโยนลูก แต่ลูกยังไม่โอ คุณพ่อคุณแม่ต้องมีกรอบหรือกฎที่ชัดเจน คือ ห้ามตีพ่อแม่ แต่อาจช่วยให้ลูกระบายออกอารมณ์ โกรธ ถ้าลูกยังอยากตี ให้ลูกตีหมอนแทนได้ เมื่อลูกค่อยๆ สงบลง พ่อแม่จึงค่อยชี้ว่าลูกพูดคุย อีกครั้ง

หรือ ถ้าคุณพ่อไม่ยอมให้ลูกขว้างลูกบอลเล่นแบบสะเปะสะปะในห้องทีวี นอกจากกำกับ ห้ามลูกว่าไม่ให้ทำ ควรต้องมีสิ่งทดแทน เช่น ให้ขว้างบอลใส่ตะกร้าได้ หรือ อนุญาตให้ลูกไปเล่น ปาบอลที่สนามหน้าบ้านได้

การแสดงความเห็นอกเห็นใจและมีกรอบที่ชัดเจน เป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้ลูกกำกับตัวเองได้มากขึ้น ตัวอย่างเช่น “แม่ทราบว่าหนูไม่ยอมทำตาม แต่วันนี้หน้าที่ของหนู คือ ช่วยล้างแก้ว น้ำนี้จะจืด” (ชัดเจนว่าสิ่งที่ต้องทำคืออะไร) คุณแม่กอดลูก และพูดปลอบ “หนูไม่ยอมทำตาม แต่บางครั้งเราก็ต้องทำในสิ่งที่เราไม่ยอมทำนะลูก” (แสดงความเห็นอกเห็นใจ)

เมื่อลูกต้องอดทนทำในสิ่งที่ไม่ยอมทำ **การเพิ่มเวลาเล่นสนุกกับลูก** ให้ลูกเป็นผู้นำการเล่น เป็นผู้ออกคำสั่งบ้าง ลูกจะรู้สึกคลายความอึดอัด ความขี้ของใจ และยิ่งรู้สึกมั่นใจในความรักของพ่อแม่มากขึ้น



พ่อแม่จะช่วยส่งเสริม ทักษะการกำกับตัวเองให้ลูกได้อย่างไร

1. **รู้จักลูก เข้าใจลูก** สภาพร่างกาย สิ่งแวดล้อมแบบไหนที่กระตุ้นให้ลูกกำกับตัวเองได้ยาก เช่น ถ้าลูกง่วงนอน ลูกมักจะวุ่นวายมาก หงุดหงิดง่าย หรือบางคนถ้าอยู่ในที่เสียงดัง จะลนลาน และ เผลอไปกระแทกคนอื่นได้ง่าย
2. **ให้ลูกออกกำลังกายมาก ๆ** เช่น วิ่ง ยืดตัว กระโดด จะช่วยให้เด็กสงบ ผ่อนคลายได้ง่ายขึ้น
3. **ช่วยให้ลูกรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเองแบบง่าย ๆ** เช่น ฝึกให้ลูกเอามือจับหัวใจ รับรู้ความแรงเบาของหัวใจ ตอนนี้เต้นเร็วแค่ไหน **มากหรือน้อย** นิ่งนิ่งๆกับพ่อสักพัก เป็นอย่างไร **เบาลงหรือยัง** เบาแค่ไหน หรือ **ช่วยนำพา**ลูกให้**รับรู้พฤติกรรมตัวเอง** เปรียบตัวลูกเหมือนรถแข่ง ตอนนี้อยู่ในตัวลูกกำลังวิ่งเร็วหรือช้า ลองค่อยๆใส่เบรคสักนิดได้ไหมลูก ให้แม่กอดไว้ เป็นอย่างไร รถเบาลงหรือยัง
4. **เล่น เล่น เล่น** ให้ลูกได้เล่นในสิ่งที่ลูกชอบ ลูกสนใจ จะช่วย**ฝึกทักษะการจดจ่อ** **ช่วยเรื่องทักษะทางสังคม** การรู้จักแบ่งปัน การควบคุมตัวเองผ่านสถานการณ์จริงกับเพื่อน

ถ้าคุณกำลังพยายามแก้ปัญหาพฤติกรรมของลูก
หรือกำลังพยายามฝึกทักษะใหม่ๆให้ลูก
แล้วจ้งทำไมไม่สำเร็จ !!



ลองทบทวนสิ่งต่อไปนี้

- เรา รู้ อายุ พัฒนาการ ของลูก แล้วหรือยัง **อายุ พัฒนาการ** ระดับนี้ ควรทำอะไรได้บ้าง
- กิจกรรมที่เรา กำลังอยาก ฝึก ลูก **ยากไป** ?
- เรา ได้ แบ่ง งาน เป็น **ขั้นตอน** ย่อย ?
- เรา **คาดหวัง** มากไป เร็วไป ?
- เรา **มีเวลา** ให้ ลูก มากแค่ไหน เพียงพอไหม ถ้าเรามีเวลาน้อย การแก้ปัญหา ก็จะใช้ เวลานาน ขึ้น เป็น เรื่อง ธรรมดา
- ช่วงเวลาที่ กำลัง แก้ ปัญหา นี้ เรา **เพิ่มเวลา** เล่น **สนุก** กับ ลูก มากขึ้น ?
- ถ้า ลูก พุด ได้ เข้าใจ เหตุผล แล้ว เรา ได้ เล่น สมมุติ กับ ลูก **ชวนลูก พุดคุย** คิดหา วิธี แก้ **ปัญหา** ร่วมกัน หรือ ไม่
- ลูก **เข้าใจ** ความคาดหวัง ความต้องการ ของ เรา ใน เรื่อง นี้ แล้วหรือยัง ทราบ ได้ อย่ง ไร ว่า ลูก รู้ แล้ว
- มีอะไร เป็น **แรงจูงใจ** ให้ ลูก กระตือรือร้น อยากร **ทำ** กิจกรรม นี้ บ้าง

คิดบวก คิดบวก

ฝึกพลิกความคิด **อย่าหยุดหวัง !!**
ประสบการณ์ทุกวันเป็นโอกาสในการเรียนรู้
ฝึกฝนตัวเอง ฝึกฝนลูก

