

บทบาทของพ่อแม่ในการสร้างพัฒนาการลูกน้อย ด้วยการสอนวินัยเชิงบวก (Positive discipline)

วันที่ 10 เม.ย. 2565 เวลา 12:13 น.



“ปัญญาของแผ่นดิน”

โดย น.บ.สร้อยา จามจิตวงศ์สกุล

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

“**การเลี้ยงลูกเชิงบวก** ไม่ได้หมายความว่า การอบรมเลี้ยงดูลูกโดยปล่อยให้ลูกทำสิ่งต่างๆ ตามการตัดสินใจของเขาโดยไม่มีกำหนดขอบเขต และไม่มีการลงโทษ แต่ต้องพุ่งเป้าไปที่ **‘วินัย’** และ **‘เป้าหมาย’**”



โดย...น.บ.สร้อยา จามจิตวงศ์สกุล คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

พ่อแม่หลาย ๆ ท่านคงเคยประสบปัญหา สอนลูกแต่ลูกต่อต้านไม่เชื่อฟัง ไม่รู้ว่าจะจัดการกับพฤติกรรมลูกอย่างไรดี เมื่อลูกทำผิด ลูกเถียงแบบไม่มีเหตุผล หรือทันทีที่ลูกทำผิดจะแสดงท่าทางกลัว ไม่กล้าสบตากันหน้า แสดงออกทางการต่อต้าน เถียงด้วยเหตุผลต่าง ๆ นานา เพื่อไม่ให้ตนเองมีความผิด หากจัดการกับพฤติกรรมเหล่านี้ไม่ถูกวิธี อาจนำไปสู่อาการไม่มั่นใจ ไม่กล้าเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ ๆ กลายเป็นเด็กที่ไม่มีความมั่นใจในตนเอง พฤติกรรมเหล่านี้อาจเกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กปกติ และเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า ซึ่งการอบรมสั่งสอนเด็กในอดีต มักจะมีการคาดหวังในพฤติกรรมว่าจะต้องทำตามคำสั่งเสมอ เมื่อถูกต่อว่าหรือลงโทษ เด็กก็จะทำตาม ซึ่งจะได้ผลในระยะสั้นเท่านั้น แต่จะดีกว่าหรือไม่ หากรู้วิธีการเพื่อลดโอกาสที่เด็กจะแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ออกมา และอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยลดพฤติกรรมดังกล่าวของเด็กได้คือ การสอนด้วยวินัยเชิงบวก หรือ Positive discipline

Positive discipline หรือการสอนวินัยเชิงบวก คือ หลักการสอนให้รู้ ฝึกให้เด็ก คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น มีการแสดงความรักความเอาใจใส่ โดยหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง ไม่ใช่คำสั่งห้ามหรือดูตำ แต่ควรแสดงหรือทำให้เห็นเป็นแบบอย่าง เพื่อให้เด็กรู้ว่าสิ่งใดที่ทำได้ และเป็นที่ยอมรับในสังคมในทางที่สร้างสรรค์ การสอนเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ การวางแผนในการจัดการพฤติกรรมเด็กที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุด อย่างที่ทราบกันแล้วว่า การสอนวินัยเชิงบวกนั้น จะเน้นหลักการสอน ไม่บังคับ แต่การสอนวินัยหรือการฝึกระเบียบวินัยอย่างเข้มงวดนั้น มักจะใช้วิธีการควบคุม การบังคับหรือออกคำสั่งให้ทำ เพื่อให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่เป็นที่ต้องการ และอาจมีการลงโทษ เมื่อเด็กทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่เป็นที่ต้องการหรือไม่เป็นที่ยอมรับของคนในสังคม ทั้งทางร่างกายหรือจิตใจ



แต่ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจก่อนว่า การที่เด็กแสดงพฤติกรรมต่อต้านเมื่อเขาทำผิดนั้น เป็นการแสดงออกเพื่อปกป้องตัวเองจากผลของการกระทำที่ผิด ในตอนนั้น เด็กอาจรู้ตัวแล้วว่าทำผิด และอาจรู้ดีว่าจะเกิดผลอะไรขึ้นจากเหตุการณ์นั้น เช่น จะโดนดุ โดนต่อว่า หรือโดนทำโทษ มีงานทดลองหนึ่งชี้ให้เห็นว่าเด็กแสดงพฤติกรรมโกหก เมื่อรู้ว่าตนเองจะโดนลงโทษ ดังนั้นเด็กจึงอาจเลือกปกป้องตนเองจากการโดนดุ โดยการเลียขหรือโกหก เพื่อให้ตนเองรอดพ้นจากความผิดนั้น ๆ การฝึกระเบียบวินัยอย่างเข้มงวด โดยเน้นการลงโทษทางร่างกาย เช่น การตี หรือทางจิตใจ เช่น การพูดทำร้ายจิตใจ มักไม่ได้ผลในระยะยาว

คุณพ่อคุณแม่อาจเห็นว่าทันทีที่ลงโทษเด็ก เด็กอาจหยุดพฤติกรรมได้โดยทันทีก็จริง แต่เด็กจะไม่ได้เรียนรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าควรจัดการกับอารมณ์หรือพฤติกรรมตนเอง หรือไม่ได้เรียนรู้ในการสื่อสารต่อตนเอง และที่สำคัญอาจเป็นการสร้างบาดแผลทางจิตใจให้แก่เด็ก เมื่อเราเข้าใจแล้วว่าสิ่งที่เด็กแสดงพฤติกรรมดังกล่าว เกิดจากกลไกการปกป้องตนเอง การสอนวินัยเชิงบวกจึงเข้ามาส่วนช่วยในด้านของการทำให้เด็กรู้วิธีการจัดการปัญหา หรือพฤติกรรมตนเองที่เกิดขึ้น โดยอาศัยการสื่อสารของผู้ปกครองเป็นสื่อที่ช่วยสอน และชี้แนะให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม คอยสนับสนุนเด็กในทุก ๆ พฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับในสังคม ซึ่งเทคนิคการสอนวินัยเชิงบวก เป็นสิ่งที่ผู้ปกครองควรศึกษาและทำความเข้าใจ ให้ถ่องแท้เสียก่อนที่จะนำไปปรับใช้ในชีวิต

การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีสัมพันธ์ภาพ เป็นที่สำคัญที่สุดภายในครอบครัว และเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม พ่อแม่จะสอนวินัยเชิงบวกแก่เด็กได้ ควรที่จะมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเด็กก่อน เนื่องจากเด็กจะเรียนรู้ได้ดี เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจบุคคลนั้น ๆ พ่อแม่ต้องแน่ใจก่อนว่าลูกรู้สึกไว้วางใจที่จะเล่าหรือพูดคุยได้อย่างสบายใจ และกล้าเปิดเผยตนเองเมื่ออยู่ต่อหน้าพ่อแม่ หากไม่เป็นเช่นนั้น ควรสานสัมพันธ์กับลูกให้เกิดสายสัมพันธ์ที่ดี ทำกิจกรรมร่วมกัน เปิดใจยอมรับและแสดงความเข้าใจก่อนที่จะโมโหหรือดุทันทีที่เด็กเกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสม ค้นหาช่วงเวลาที่ดีทำกิจกรรมร่วมกัน โดยช่วยกันคิดช่วยกันทำ และไม่ควรรอคาดหวังมากเกินไปเกี่ยวกับความสามารถของลูก จะช่วยให้พ่อแม่เกิดช่วงเวลาที่ดีต่อกันกับลูกได้อย่างดีเยี่ยม

แยกให้ออก ระหว่าง “สั่ง” กับ “สอน”สั่ง คือการออกคำสั่งหรือควบคุม ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่ใช่สิ่งที่เด็กต้องการ สอน คือการให้หรือแบ่งปันความรู้ให้เกิดการคิด การเลียนแบบ จนเกิดการเรียนรู้ในสิ่งแวดล้อมที่เด็กที่รู้สึกปลอดภัย โดยไม่มีการบังคับหรือการฝืนใจเด็ก การสอนที่ดี ในสถานการณ์ที่เด็กกำลังรู้สึกผิดหวังหรือล้มเหลว จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้และเติบโตไปอีกขั้น โดยพ่อแม่ต้องสร้างความไว้วางใจให้เด็กรู้สึกปลอดภัยที่จะเล่าเหตุการณ์ที่ล้มเหลวให้ฟัง จากนั้นแบ่งปันข้อมูล ความรู้ หรือประสบการณ์ และให้การสนับสนุนเด็กในการแก้ไขหรือเติบโตจากสถานการณ์นั้น ๆ

สื่อสารด้วย I-Message เป็นการสื่อสารเชิงบวก จะช่วยให้ลูกเกิดความเข้าใจ เปิดใจรับฟัง และไม่เกิดการต่อต้านด้วยอารมณ์ ตลอดจนสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อีกด้วย ซึ่งมีหลักการพูดขั้นต้นประโยคด้วยการพูดถึง “ตนเอง/ฉัน” แทนการพูดถึง “เธอ” เป็นเทคนิคการพูดในสถานการณ์คับขัน เพื่อเลี่ยงการตำหนิ การปะทะทางอารมณ์ หรือกระทบกระเทือนใจอีกฝ่าย การพูดถึงผู้อื่นก่อนในสถานการณ์ที่คับขัน มักแฝงไปด้วยอารมณ์ตำหนิในแง่ลบ ดังนั้น เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แทนที่พ่อแม่จะพูดถึงลูกโดยทันที ควรจะใช้ประโยคที่เมื่อพูดออกไปแล้ว ทำให้ลูกรู้สึกว่าไม่ได้กำลังถูกตำหนิ เช่น เมื่อลูกไม่ทันระวัง ปิดแก้วน้ำตกพื้น แทนที่จะพูดว่า “ทำไมลูกไม่ระวังเลย แก้วแตกหมดแล้วเนี่ย” คุณแม่ควรพูดว่า “แม่อยากให้หนูระวังมากขึ้นนะคะ เพราะแก้วอาจบาดหนูได้”

หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำว่า “ทำไม” การเริ่มต้นคำถามด้วยคำว่า “ทำไม” มักแฝงไปด้วยความรู้สึกคับข้องใจในสิ่งที่อีกฝ่ายทำ เพราะฉะนั้น ทักษะที่ลูกทำผิดแล้วพ่อแม่พูดขั้นต้นประโยคว่า “ทำไม” จะทำให้ลูกรู้สึกถูกตัดสินว่าผิดโดยทันที หากเป็นไปได้ พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยงคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” ในสถานการณ์ที่ลูกทำผิด แต่ควรชวนกันคุยถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างใจเย็น และเป็นลำดับที่เด็กเข้าใจได้ง่าย เปิดโอกาสให้เด็กได้เสนอความคิดหรือบอกความรู้สึกของตัวเอง พูดคุยกันถึงสาเหตุ ผลที่เกิดขึ้น ไปจนถึงช่วยกันคิดหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว และสิ่งที่เด็กควรเลือกทำ เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดแบบนี้ขึ้นอีก และการใช้คำว่า “ทำไม” ในประโยคคำถามเอง ก็มีประโยชน์เช่นกัน พ่อแม่อาจใช้คำนี้ในประโยคชวนให้เด็กคิด เพื่อหาคำตอบในสิ่งต่าง ๆ เช่น “หนูลองคิดซิว่า ทำไมปลาถึงไม่มีขา” “ทำไมเราถึงต้องแปรงฟันทุกวัน” เป็นต้น

การเลี้ยงลูกเชิงบวก ไม่ได้หมายความว่า การอบรมเลี้ยงดูลูกโดยปล่อยให้ลูกทำอะไรต่าง ๆ ตามการตัดสินใจของเขาโดยไม่มีการกำหนดขอบเขต และไม่มีการลงโทษ แต่ต้องพุ่งเป้าไปที่ ‘วินัย’ และ ‘เป้าหมาย’ ที่จะเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนที่มีกฎกติกา เคารพผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกทักษะให้ลูกเป็นเด็กที่เรียนรู้วินัยด้วยตนเอง มีพัฒนาการทางด้านการคิดที่ก้าวกระโดด มีเป้าหมาย และสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาหลากหลายรูปแบบได้ในชีวิตประจำวัน โดยจะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาให้ลูกเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

รวบรวมข้อมูล :งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล