

ลูกชน คือ ก้าวร้าว... จัดการอย่างไร

ลูกชน อยู่ไม่นิ่ง... จัดการอย่างไร

1. จัดสภาพแวดล้อมให้เป็นระเบียบ ลดสิ่งเร้ารอบตัวลูกน้อยลง เช่น เก็บของเล่นของลูกเข้าตู้หรือลิ้นชักให้เรียบร้อย ลดภาพหรือเครื่องตกแต่งภายในห้องเด็กให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อจะไม่กระตุ้นความสนใจของลูกน้อยมากนัก
2. สร้างเสริมความสนใจและคงสมาธิ โดยใช้ของเล่นและจำกัดของเล่นในแต่ละครั้งๆ ละ 1 ชิ้น เมื่อเล่นเสร็จ ให้เด็กเก็บของเล่นชิ้นเดิมทุกครั้งก่อนแล้วจึงเลือกของเล่นชิ้นต่อไป
3. จัดลำดับหรือขั้นตอนการทำกิจวัตรประจำวันของลูกน้อยอย่างเป็นระบบ และทำกิจกรรมเหล่านี้ตามขั้นตอนที่จัดไว้อย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะทำให้ลูกน้อยเข้าใจและยอมรับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของกิจกรรมดีขึ้น เรียนรู้การทำกิจกรรมง่ายขึ้น
4. ควรจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลาย เพื่อกระตุ้นความสนใจของลูกน้อยให้เกิดสมาธิในการเรียนรู้ โดยการจัดกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวมากก่อน เช่น การออกกำลังกาย อาจเป็นการวิ่ง เตะบอล กระโดด เพื่อให้เด็กสามารถนำพลังงานที่มีอยู่อย่างเต็มเปี่ยมไปใช้อย่างสร้างสรรค์ แล้วจึงเบี่ยงเบนไปสู่กิจกรรม ซึ่งมีการเคลื่อนไหวน้อยกว่า เน้นการฟังและการมีสมาธิในขณะที่ทำกิจกรรม เช่น ศิลปะ หรือกิจกรรมการนั่งเล่น จะทำให้ลูกน้อยสนใจและเรียนรู้กิจกรรมที่มีเป้าหมายได้ดีขึ้น

ลูกคือ... จัดการอย่างไร

ลูกน้อยสามารถมีการแสดงออกถึงพฤติกรรมคือได้หลากหลาย เช่น ไม่เชื่อฟังคำสั่งต่อต้าน หรือไม่ร่วมมือ ทั้งนี้พ่อแม่ควรดูให้แน่ใจว่าพฤติกรรมคือนั้นเป็นการแสดงออกถึงความ เป็นอิสระหรือความเป็นตัวของตัวเองหรือไม่ โดยเฉพาะในเด็กวัย 2-4 ปีที่ต้องการทำอะไรใหม่ๆ ด้วยตนเอง อยากสำรวจหรือค้นคว้า ผู้ใหญ่ไม่ควรขัดขวางเพียงแต่คอยดูว่า สิ่งนั้นจะนำไปสู่ อันตราย หรือนำไปสู่การละเมิดสิทธิของผู้อื่นหรือไม่

แนวทางการจัดการกับพฤติกรรมดังกล่าว พ่อแม่ไม่ควรใช้วิธีลงโทษรุนแรง แต่ควรมีการ ป้องกันการเกิดพฤติกรรมคือ โดยคาดการณ์และวางแผนล่วงหน้าไว้ก่อน เช่น วันนี้แม่จะพาลูกไปช้

อบปิ้ง พ่อแม่ควรตกลงกับลูกไว้ก่อนว่าวันนี้จะไปทำอะไรบ้างและอนุญาตให้ลูกซื้อของเล่นได้เพียง 1 ชิ้นเท่านั้น และถ้าลูกไม่ทำตามที่ตกลงไว้จะเป็นอย่างไร เช่น พ่อแม่จะพาลกลับบ้านทันทีหรือไม่พาไปสนามเด็กเล่นต่อ ซึ่งทำให้ลูกน้อยได้เรียนรู้ผลจากการกระทำที่ติดตามมาด้วยตนเอง ถ้าลูกมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พ่อแม่อาจกำหนดคณิกหรือกฎเกณฑ์ที่สามารถปฏิบัติตามได้จริง เมื่อลูกคือหรือไม่เชื่อฟังแต่ยังไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว พ่อแม่ควรลงโทษโดยวิธีการใช้เวลาออกไปให้แยกเด็กอยู่ลำพัง นั่งข้ามมสบบแต่ต้องไม่อยู่ในบรรยากาศที่น่ากลัว เช่น จ้งในห้องน้ำ โดยไม่ให้ความสนใจเด็กเป็นระยะเวลานานเท่ากับอายุเด็กเป็นนาทิจ เช่น ถ้าเด็กอายุ 5 ปีก็ให้นั่งนานประมาณ 5 นาที และเริ่มจับเวลาตั้งแต่ลูกสามารถเริ่มนั่งนิ่งได้ เพื่อฝึกให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองจนกว่าลูกจะสงบลง จึงค่อยพูดทำความเข้าใจถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาและเหตุผลที่ต้องถูกทำโทษ

ทั้งนี้พ่อแม่ต้องจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจหรือความรู้สึกโกรธ โมโห ของตนเองด้วย เมื่อลูกคือ โดยไม่ยอมแพ้ต่อการต่อรองหรือการอ้อนวอนของลูกน้อย พ่อแม่ต้องปรับพฤติกรรมลูกเมื่อคืออย่างสม่ำเสมอ จริงจ้ง ค่อยเป็นค่อยไป และต่อเนื่อง จะทำให้ลูกพัฒนาทักษะทางอารมณ์และเรียนรู้ได้ว่าอะไรถูก อะไรผิด หรือสิ่งใดทำได้ สิ่งใดทำไม่ได้ ซึ่งเป็นรากฐานให้เด็กมีการพัฒนาคุณธรรมที่เหมาะสมต่อไป

นอกจากนี้พ่อแม่ไม่ควรบังคับลูกน้อยมากเกินไป แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ควรตามใจมากเกินไป ถ้าทำตามไม่ได้หรือให้ไม่ได้ ก็ควรบอกด้วยว่าทำไม่ได้เพราะอะไร ต้องยืนยันตามเหตุผลนั้นอย่างจริงจ้ง การกระทำอย่างอ่อนโยนแต่เด็ดขาดชัดเจน เป็นวิธีหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่ามีความรักและเอาใจใส่ความรู้สึกของเด็ก ในกรณีที่เด็กมีพฤติกรรมคือร้อน ต่อต้าน ร้องไห้โวยวาย วิธีแก้ไขที่ง่ายที่สุดในขณะนั้นคือ ต้องใจเย็น ออย่ายอมให้สิ่งที่เด็กต้องการในขณะที่เด็กเกิดพฤติกรรมเช่นนั้น ให้ทำเป็นไม่สนใจ อย่าแสดงอาการวิตกกังวลกับพฤติกรรมของเด็กที่เกิดขึ้น เด็กจะค่อยๆ สงบและเสียบลง เมื่อเด็กเสียบควรเบี่ยงเบนความสนใจไปทางอื่น การคือร้อนจะลดลง ถ้าสอนเด็กแล้วตนเองไม่ทำตามที่สอนหรือไม่ทำตามทีพูด เด็กจะเรียนรู้ว่าผู้ใหญ่ไม่ทำจริง เช่น บอกว่าถ้าทำอย่างนั้นอย่างนี้แล้วจะต้องถูกลงโทษ เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมนั้นจริงกลับไม่มีอะไรเกิดขึ้น เด็กก็จะรู้ว่าพ่อแม่ไม่เอาจริง เด็กก็จะยิ่งแสดงพฤติกรรมนั้นมากขึ้น ทำให้พ่อแม่ต้องขู่มากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เด็กไม่สามารถเรียนรู้หรือเข้าใจพฤติกรรมนั้นได้ กลับเข้าใจว่าเป็นเพียงคำขู่ ไม่มีอะไรจริงจ้ง กรณีเช่นนี้เป็นการส่งเสริมให้เด็กกลายเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมคือร้อนมากขึ้น

ลูกก้าวร้าว... จัดการอย่างไร

พฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น ทำลายสิ่งของ พ่อแม่ต้องป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรง และหยุดยั้งพฤติกรรมเหล่านี้ให้ได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดความปลอดภัยกับลูกน้อยและผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง และช่วยให้ลูกน้อยได้เรียนรู้พฤติกรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ

## ของผู้อื่นในสังคม

### วิธีการแก้ไข

1. ถ้าพฤติกรรมก้าวร้าวนั้น ไม่รุนแรง และไม่อันตรายต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น ร้อง นอนดิน กระแทกเท้า แก้ไขโดย

1.1 เพิกเฉย ต่อพฤติกรรมที่เด็กแสดงออก ไม่ว่าจะป็นร้องไห้ให้ไววายเสียงดัง ควรแสดงสีหน้าที่เรียบเฉย นิ่ง สงบ และลอบสังเกตพฤติกรรมที่เด็กแสดงออก ซึ่งอาจใช้เวลาแตกต่างกันประมาณ 10-30 นาที หรือบางครั้งอาจนานถึง 1 ชั่วโมงก็ได้ หลังจากที่เด็กสงบลงใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กไปสู่กิจกรรมอื่นแทนและไม่ควรพูดซ้ำเตือนถึงเหตุการณ์นั้นอีก

1.2 ใช้เวลานอก โดยเลือกมุมห้องที่เงียบและไม่มีสิ่งของเด็กสนใจ แต่ต้องไม่น่ากลัวสำหรับเด็ก เมื่อเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น หรือทำลายข้าวของ นำเด็กแยกออกจากสิ่งแวดล้อมขณะนั้น และนำเข้ามาที่จัดไว้สำหรับปรับพฤติกรรม บางครั้งเรียก่ามุมสงบ โดยให้เด็กอยู่ภายในมุมนั้นชั่วคราวและคอยดูแลอยู่ห่างๆ เมื่อครบเวลานำเด็กออกจากมุมนั้น ถ้าเด็กยังแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอีก ให้นำเด็กเข้ามาสงบทุกครั้ง

2. ถ้าพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นรุนแรง และเป็นอันตรายต่อตัวเองและผู้อื่น แก้ไขโดย

2.1 การลงโทษ เป็นวิธีการหยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้โดยทันที ซึ่งถึงแม้จะได้ผลทันที ก็ควรใช้เป็นวิธีสุดท้ายกับเด็กเพราะเด็กยังไม่สามารถเข้าใจถึงเหตุผลที่ถูกลงโทษ แต่จะเรียนรู้ว่าการลงโทษหรือการตีใช้ได้ผลในการหยุดพฤติกรรมและอาจเลียนแบบนำไปใช้กับเด็กอื่นแทน ขณะที่ลงโทษเด็ก ผู้ลงโทษเด็กต้องมีสติ ไม่ลุแก่วิถี และไม่ควรใช้อุปกรณ์ เช่น เข็มขัด ไม้ และควรบอกเหตุผลสั้นๆ ในการลงโทษ

2.2 วิธีการคิดเพื่อหยุดยั้งพฤติกรรม ถ้าเด็กตัวใหญ่อาจใช้ผ้าห่อรัดตัวเด็กแทน เด็กอาจจะดิ้นหรือต่อต้านผู้ปรับพฤติกรรมมากขึ้น แต่ผู้ปรับพฤติกรรมต้องมีความชัดเจนอดทน สม่ำเสมอ และควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ก่อน พ่อแม่อาจใช้วิธีการจับมือหรือตัวเด็กไม่ให้ทำร้ายตนเอง หรือทำร้ายพ่อแม่และขว้างปาข้าวของได้ โดยพูดบอกเด็กด้วยน้ำเสียง สีหน้า หนักแน่น สั้นและชัดเจนว่า “หนูตีแม่ไม่ได้” หรือ “หนูขว้างของไม่ได้” เมื่อเด็กสงบลง ให้ใช้วิธีเบี่ยงเบนไปสู่กิจกรรมใหม่แทน ไม่ควรพูดตำหนิในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว และถ้าเด็กเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเช่นนี้อีก ก็อาจจะใช้วิธีการปรับพฤติกรรมเช่นนี้อีกทุกครั้ง จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่เป็นรูปธรรมได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2.3 การสร้างตัวแบบที่ดีให้เด็กเรียนรู้ โดยผู้เลี้ยงดูต้องเป็นต้นแบบในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม