

ชุดที่ 4 เล่มที่ 12

# กุญแจใจ

นิทานสารคดีที่ตลึงใจคุณ!



วิธีพูดคุย  
ให้เด็กรับฟัง

ทำไมเราตะโกน  
คุณเป็นกรณีไหน

3

## ทำไมเราตะโกน

4

## เอ็ดตะโรจนเหนื่อยหรือ

วิธีเลิกตะโกนเพื่อเป็นผู้ปกครอง  
ที่มีประสิทธิภาพ

6

## วิธีพูดคุยให้เด็กรับฟัง

และรับฟังเพื่อให้เด็กพูดคุย

9

## คำตอบต่อคำถามของคุณ

ความคิดเห็นเรื่องการเป็นผู้ปกครอง

10

## คุณเป็นกรณีไหน

11

## เป็นเช่นคุณ

บทกลอน

12

## ข้อควรคิด

การเป็นผู้ปกครอง

ฉบับ  
ออกแบบ

อีเมลล์

ชุดที่ 4 เล่มที่ 12

ยูเอ็ม กราฟ

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2013 by Motivated  
สงวนลิขสิทธิ์

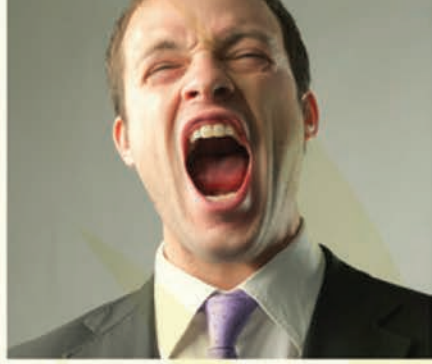
เมื่อไม่นานมานี้เพื่อนคนหนึ่งเขียนมาถามว่า “ผู้ปกครองจะจูงใจเด็กได้อย่างไร โดยที่ไม่ลงเอยด้วยการตะโกนและเอ็ดตะโรใส่เด็ก ดูเหมือนว่าคนส่วนใหญ่ไม่ทราบวิธีอื่นในการรับมือกับเด็ก เมื่อเด็กไม่ยอมฟัง เลียง หรือไม่มีแรงจูงใจที่จะทำงานหรือการบ้าน

ถ้าคุณเป็นผู้ปกครอง คุณคงเคยประสบกับสถานการณ์เช่นนั้นมาแล้ว โดยที่ลูกประพฤติตัวไม่ดีหรือพูดจาขาดความเคารพ ก่อนที่คุณจะรู้ตัว คุณก็ขึ้นเสียง และลูกตะโกนตอบกลับ หลังจากนั้นคุณรู้สึกแย่มาก คุณนึกสงสัยว่าทำไมจึงลงเอยด้วยการตะโกนใส่กัน คุณหวังว่าน่าจะรับมือกับสถานการณ์นี้ด้วยวิธีแตกต่างไป การติดต่อพูดคุยกับเด็กเพื่อช่วยให้เขาตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดี และสอนเขาในทางที่ถูกต้อง ไม่ใช่ทางที่ง่าย เราทุกคนต่างก็เกิดความโมโหคนเดียว และจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำว่าจะปรับปรุงวิธีรับมือกับลูกอย่างไร

ฉันได้เรียบเรียงบทความที่น่าสนใจและมีประโยชน์ไว้ใน กุญแจใจ ฉบับนี้ ทั้งข้อแนะนำแนวปฏิบัติเรื่องการพูดคุยสื่อสารกับเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ และเรื่องจริงจากผู้ที่บอกเล่าถึงประสบการณ์ของเขา

ถ้าหากว่าคุณยังรู้สึกว่าจะทำอะไรไม่ถูก กับความใหญ่โตมโหฬารซึ่งควบคุมมากับการเป็นผู้ปกครอง ฉันขอเตือนใจคุณให้ผ่อนคลายกับตัวเองเสียบ้าง ไม่มีผู้ปกครองคนใดที่เพียบพร้อม ข้อเรียกร้องข้อเดียวคือ ขอให้เป็นผู้ปกครอง ดังนั้นก็หุบถ้วยชากาแฟมานั่งดื่มเพื่อความผ่อนคลาย แล้วก็อ่านต่อไป คุณจะรู้สึกดีขึ้น

คณะผู้จัดทำกุญแจใจ



# ทำไมเราตะโกน

โดย ไสท์โพสิทีฟ ปรับเปลี่ยน

**บ**ัณฑิตท่านหนึ่งถามลูกศิษย์ว่า “ทำไมผู้คน  
จึงตะโกนใส่กัน เมื่อเขาหัวเสีย” ลูกศิษย์  
ครุ่นคิดสักครู่ แล้วคนหนึ่งตอบว่า “เราหมดความ  
อดทน เราจึงตะโกน”

“แต่ช่วยอธิบายหน่อยว่าทำไมคุณถึงตะโกน ใน  
เมื่ออีกฝ่ายอยู่ใกล้แค่นั้นเลย” บัณฑิตถาม “เป็น  
ไปไม่ได้หรือที่จะพูดจากับเขาด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล  
ทำไมคุณจึงตะโกนใส่คนที่คุณไม่โ” ลูกศิษย์ตอบ  
เพิ่มเติม ทว่าไม่มีคำตอบใดที่ให้ความพอใจต่อ  
บัณฑิต

ในที่สุดบัณฑิตอธิบายว่า “เมื่อคนสองคนไม่โ  
กัน เขาตีตัวออกห่างในใจ เมื่อพูดคุยตามระยะ  
ความห่างเท่านั้น เขาจึงต้องตะโกน เพื่อให้อีก  
ฝ่ายได้ยิน ยิ่งเขาไม่โหมากขึ้นเท่าไร เขาก็ต้อง  
ตะโกนเสียงดังขึ้นเท่านั้น เพื่อให้ได้ยิน เพราะเกิด

ความห่างเหินกันมากขึ้น”

หลังจากนั้นบัณฑิตกล่าวว่า “แล้วจะเกิดอะไร  
ขึ้น เมื่อผู้คนตกหลุมรักกัน เขาไม่ตะโกนใส่กัน  
เขาพูดจาอ่อนโยน ทำไมนะหรือ ก็เพราะหัวใจเขา  
ใกล้ชิดกันมาก มีความห่างกันน้อยมากระหว่าง  
เขาทั้งสอง”

บัณฑิตกล่าวต่อว่า “จะเกิดอะไรขึ้น เมื่อเขารัก  
กันแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เขาไม่ต้องพูดจา เพียงกระซิบ  
หัวใจเขาใกล้ชิดยิ่งขึ้นอีก ด้วยความรัก ในที่สุด  
เขาไม่ต้องกระซิบด้วยซ้ำ แค่มองตากันก็พอแล้ว  
ผู้คนมีความใกล้ชิดเช่นนั้น เมื่อเขารักกัน หัวใจ  
เขาเป็นจุดดวงเดียวกัน”

คราวหน้าเมื่อรู้สึกไม่โ พยายามพูดจาเบา ๆ  
และระลึกไว้ว่าความรักเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ❧



# เอ็ดตระโร จนเหนื่อยหรือ

โดย เจเน็ต เกลห์แมน MSW ปรับเปลี่ยน

## วิธีเลิกตะโกน เพื่อเป็นพ่อกบครองที่มีประสิทธิภาพ

เหตุใดพ่อกบครองถึงเอ็ดตระโรและตะโกนใส่ลูก ฉันคิดว่าคนส่วนใหญ่ตะโกน เพราะเขาหงุดหงิด ช่วงเวลาที่คุณหัวเสีย คุณรู้สึกว่ามีทางเลือกอื่น เหมือนกับปฏิกิริยาที่หัวเข้ากระตุกเมื่อโดนเคาะ หรือการเหนียวไคป็น อีกนัยหนึ่งก็คือ คุณไม่ทันคิดว่าทำอะไรอยู่ คุณแค่ตอบรับ

พ่อกบครองอาจปล่อยให้เรื่องที่เกิดจากความประพฤติของเด็กพอกพูน เขารวบรวมความหงุดหงิดจากสถานการณ์ต่าง ๆ ไว้ พลที่สุดเขาก็ตอบโต้ด้วยการตะโกนใส่ แทนที่จะตอบรับต่อความประพฤติที่ไม่ดีอย่างมีประสิทธิภาพจริง ๆ

ฉันขอหยิบยกไวโนที่นี้ว่า เป็นสิ่งสำคัญที่พ่อกบครองจะระลึกว่าเราไม่เพียบพร้อม และเราเรียนรู้จากความผิดพลาดได้ การตะโกนครั้งสองครั้งนาน ๆ ก็ ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นพ่อกบครองที่แย

ฉันขอเน้นด้วยว่าไม่เป็นไรที่จะหนักแน่นกับเด็กบางครั้ง ทว่าการโหมโห่นส่งเสียงตะโกนจะไม่ช่วยอะไรเลย โดยเฉพาะถ้าเป็นเช่นนี้กับอะไรต่ออะไรทุกอย่าง เพราะเมื่อนั้นจะไม่มีส่วนเชื่อมโยงกับความประพฤติที่ไม่ดี

### เรื่องของฉัน: “การบ้าน” สำหรับพ่อกบครอง

ฉันขอเล่าเรื่องครอบครัวฉันเองให้ฟัง ฉันต้องขับรถเป็นระยะทางไกลเพื่อกลับบ้านหลังเลิกงาน สมัยที่ลูกชายกำลังเติบโต ฉันหงุดหงิดและอารมณ์เสียเป็นครั้งคราวเมื่อถึงบ้าน กว่าฉันจะกลับมาถึงบ้าน ก็พบว่าลูกชายวัยรุ่นไม่ทำการ

บ้าน นั่งกินอาหารที่โซฟาจนเลอะเทอะ และมักจะเอาเท้าพาดโต๊ะ ฉันชอบให้ทุกอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย นี่จึงกังวลใจฉันอย่างยิ่งที่สุด ฉันจะไม่โกหกคุณ มีบางวันที่ฉันเหนื่อยมาก ทั้งหัวทั้งหงุดหงิด ฉันจึงตะโกนและเอ็ดตระโรใส่เขา หลังจากทำเช่นนั้นสองสามครั้ง ฉันรู้สึกงัวตัว



เองต้องทำการบ้าน โดยนึกว่าคร่าวหน้าจะตอบ  
รับให้ดีขึ้นอย่างไร สิ่งแรกที่ฉันตระหนักก็คือ ฉัน  
ต้องมีช่วงพักหลังเลิกงาน เพราะเป็นช่วงเวลาที่มี  
อารมณ์เสียง่าย

ฉันใช้เวลาพิจารณาความประพฤติก่อน  
หลังจากนั้นด้วย และนึกทบทวนเหตุการณ์  
บางครั้งฉันจะพูดคุยกับลูกชาย และขอโทษที่  
ตะโกน โดยอธิบายว่าวันนั้นฉันเหนื่อยมาก และ  
เสียใจที่ระบายอารมณ์ใส่เขา ถ้าคุณตัดสินใจว่า  
เช่นนี้ ขอให้เข้าใจว่าข้อสำคัญไม่ใช่การที่ลูก  
ยกโทษ แต่เป็นการยอมรับพฤติกรรมของคุณ  
เรียนรู้จากสถานการณ์ และพยายามปรับปรุงตัว  
คร่าวหน้า นอกจากนี้สามีกับฉันก็ให้ลูกชายรู้จัก  
รับผิดชอบต่อการกระทำของเขาด้วย เขา  
รับผิดชอบที่จะทำการบ้าน และรักษาความ  
สะอาดเรียบร้อย เขาทราบว่าจะทำอะไรอย่าง  
ใดอย่างหนึ่ง ก็จะมีผลตามมา ฉันตั้งเป้าหมายไว้  
ว่าจะใจเย็นและรับมือกับความประพฤติก่อนเขา  
โดยที่ไม่หัวเสีย

### คุณตะโกน “จนตึกเป็นนิสัย” หรือเปล่า

ถ้าคุณพบว่าตัวเองตะโกนใส่ลูกเสียส่วนใหญ่  
ขอให้เข้าใจว่านี่จะเติมพลังในแง่ลบให้แก่ลูก โดย  
สื่อความว่าคุณควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ ถ้าคุณ  
ควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ เขาอาจคิดว่าเขาเป็น  
ฝ่ายควบคุม ฉันคิดว่าทั้งสองอย่างสื่อความหมาย  
ที่ส่งผลเสียพอสมควร นอกจากนี้ก็สำคัญที่จะ  
เข้าใจว่าเด็กรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ถ้าหาก  
ผู้ปกครองควบคุมสถานการณ์ไม่ได้

เมื่อนิสัยการตะโกนเป็นประจำกลายเป็นเรื่อง  
ปกติธรรมดา เด็กมักจะคิดว่าไม่เป็นไรที่เขาจะ

ตะโกนด้วย คุณกำลังสอนเด็กว่าการตะโกน  
เป็นการตอบรับที่เหมาะสม เมื่อรู้สึกหงุดหงิดหรือ  
ทำอะไรไม่ถูก นี่ไม่ได้สอนอะไรในแง่บวก เพียงแต่  
สอนว่าชีวิตลำบากวุ่นวาย และคุณควบคุมอารมณ์  
ตัวเองไม่อยู่

สรุปแล้วก็คือถ้าคุณตะโกนเพื่อให้เด็กเชื่อฟัง  
คุณไม่ได้สอนพฤติกรรมที่ช่วยแก้ปัญหา การ  
ตะโกนใส่ปัญหาไม่ได้ช่วยให้มันหายไป ทว่ามีแต่  
จะทำให้แย่ลง

การรู้จักเปลี่ยนวิธีติดต่อกับเด็กต้องอาศัย  
การฝึกฝน คุณคงต้องมีกลเม็ดหลายอย่าง เพราะ  
เด็กจะจู้จุกเพื่อพยายามให้คุณอารมณ์เสีย โดยที่  
เขาเคยชินกับการทำเช่นนี้ แต่คุณสามารถหัด  
ควบคุมอารมณ์ และติดต่อกับเขาอย่างมี  
ประสิทธิภาพได้

### คุณเลิกตะโกนใส่กันได้เสมอ คุณทำได้ทุกเมื่อ

ไม่ว่าการทะเลาะกันเพิ่งจะเริ่มต้น หรือทะเลาะ  
กันอย่างรุนแรง หรือทะเลาะกันมาได้ลิบนาที่แล้ว  
แต่คุณให้ตัวเองเลิกและเดินจากสถานการณ์นั้น  
ไปได้ ดังที่สามีก่อนเคยกล่าวว่า “คุณไม่ต้องร่วม  
การทะเลาะทุกครั้งที่ได้รับเชิญ” บ่อยครั้งการ  
ผลไปจากการตะโกนใส่กัน จะยุติการทะเลาะ  
กันที่ เดียวนั้นเลย

การหลบเลี่ยงและปลีกตัวจากสถานการณ์  
ที่ร้อนแรง ช่วยฉันให้คิดออกว่าควรจะทำอย่างไร  
อย่างไร ในฐานะที่เป็นผู้ปกครอง บางครั้งฉันต้อง  
ปลีกตัวไปจากลูก แล้วค่อยกลับไปคุยกับเขาทีหลัง  
เกี่ยวกับความประพฤติก่อนที่ไม่เหมาะสมของเขา ❧❧

# วิธีพูดคุย ให้เด็กรับฟัง

และรับฟัง

เพื่อให้เด็กพูดคุย

โดย เอ เฟเบอร์ และ อี มาชลิส



**ป**ื่อความที่หยาบคายปรับเปลี่ยน ตัวอย่างต่อไปนี้สอน “ทักษะ” วิธีพูดคุยกับเด็ก คุณสามารถนำประเด็นต่าง ๆ ไปปรับใช้กับด้านที่อาจต้องได้รับความช่วยเหลือ ในครอบครัวของคุณ

## ยอมรับความรู้สึกของเด็ก

เมื่อเรายอมรับความรู้สึกของลูก เด็กก็สามารถยอมรับขอบเขตที่เรากำหนดให้มากขึ้น สิ่งที่เป็นสำหรับผู้คนทุกรุ่นทุกวัย ในยามที่ทุกขั้วร้อนใจ ไม่ใช่การที่เราเห็นพ้องหรือไม่เห็นพ้อง เขาต้องมีใครสักคนที่เข้าใจว่าเขาจะสบายใจอยู่ เด็กต้องมีคนยอมรับและเคารพความรู้สึกของเขา การที่คุณจะช่วยให้เด็กรับมือกับความรู้สึกของเขา คุณทำได้โดย

1. ตั้งใจฟังเงียบ ๆ
2. เอ่ยปากเอ่ยคำเพื่อยอมรับความรู้สึกของเขา เช่น “อ้อ... อืมม... เข้าใจ...”
3. บ่งบอกความรู้สึก เช่น “นั่นฟังดูน่าหงุดหงิดใจ!”

4. มอบสิ่งที่เด็กปรารถนาด้วยจินตนาการ เช่น “แม่ปรารถนาที่จะทำให้ก๊วยสุกเดี๋ยวนี้เลย!” ผู้ปกครองมักจะไม่ต้องรับเช่นนี้ เพราะเกรงว่าเมื่อบ่งบอกความรู้สึกแล้ว จะทำให้แยลง ทว่ากลับกันเลย เมื่อเด็กได้ยินคำอธิบายสิ่งที่เขาประสบอยู่ เขาจะรู้สึกว่าได้รับการปลอบใจอย่างยิ่ง เพราะมีคนรับรู้ถึงความในใจของเขา ขอให้ส่งเสริมความร่วมมือโดย...

## บอกเล่า

บอกเล่าสิ่งที่เห็น หรือบอกเล่าปัญหา สิ่งที่สุดยอดในการใช้คำพูดบอกเล่า ก็คือ จะตัดส่วนที่เป็นการชี้ความผิดและการกล่าวหาออกไป โดยช่วยให้ทุกคนจดจ่อกับสิ่งที่จำเป็นต้องทำ “นมหก ต้องหาผ้ามาเช็ด” “ขวดแตก ต้องเอาไม้กวาดมากวาด” “ชุดนอนขาด ต้องหาเข็มกับด้ายมาเย็บ” ตอนนีลองนำข้อความข้างต้นมาใช้กับตัวเอง ทว่าคราวนี้เริ่มต้นประโยคด้วยคำว่า “หนู” ตัวอย่างเช่น “หนูทำนมหก... หนูทำขวดแตก...”

หนูทำคุณนอนขาด...” ลังเกตเห็นความแตกต่าง โหม คำว่า “หนู” ทำให้รู้สึกว่าคุณกล่าวหา เด็ก ก็เลยแก้ตัว เมื่อเราบอกเล่าเหตุการณ์ ก็ช่วยให้ฝ่ายขึ้นที่เด็กจะรับฟังว่าปัญหาคืออะไร แล้วรับมือกับมัน

ต่อไปนี้เป็นเกร็ดที่บรรยายภาพประกอบ

ฉันโมโหลูกชายสองคนที่ยังเล็ก เขาเข้ามาทานข้าว โดยที่เนื้อตัวเต็มไปด้วยสีเขียว แต่ฉันตั้งใจแน่วแน่ที่จะไม่อารมณ์เสียและเอ็ดตะโรใส่เขา ฉันหันไปดูรายการคำแนะนำวิธีพูดคุยกับเด็ก ซึ่งฉันคิดว่าที่ประตูห้องเก็บของ และใช้ข้อแรก que เห็น “บอกเล่าสิ่งที่เห็น”

เหตุการณ์ต่อมาคือ

ฉัน: แม่เห็นเด็กสองคน มือและหน้าและสีเขียว

เขามองหน้ากัน แล้ววิ่งไปล้างในห้องน้ำ สองสามนาทีต่อมา ฉันเดินไปที่ห้องน้ำ และพร้อมที่จะร้องกรี๊ดอีกครั้ง พื้นห้องน้ำเต็มไปด้วยสี! แต่ฉันยึดทักษะเดียนั้น

ฉัน: แม่เห็นห้องน้ำและสีเขียว!

ลูกชายคนโตวิ่งไปเอาผ้าจี้ริ้ว บอกว่า “เดี๋ยวครับ!” หานาทีต่อมา เขาเรียกฉันไปดูอีกครั้ง

ฉัน: (บอกเล่าต่อไป) แม่เห็นเด็กที่ชอบช่วยเหลือ เช็ดสีเขียวที่ผนังห้องน้ำหมดจด

ลูกชายคนโตยิ้มว่า คนเล็กเอ่ยขึ้นว่า “ผมจะช่วยล้างอ่างน้ำ!”

ถ้าฉันไม่เห็นด้วยตาตัวเอง ฉันคงจะไม่เชื่อ!

## ให้ข้อมูล

เมื่อเราให้ข้อมูล ถ้าจะว่ากันไป เราก็มอบของขวัญที่เขาวางใจไปใช้ได้ตลอดชีวิตของเขา เขา

จำเป็นต้องรู้ว่า “นมจะบูด ถ้าไม่ใส่ตู้เย็น” “ต้องดูแลแผลให้สะอาด” “อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์จะเสีย เมื่ออยู่ในใกล้ความร้อน” “ขนมปังกรอบหายกรอบ ถ้าเปิดกล่องทิ้งไว้” เป็นต้น ผู้ปกครองบอกว่าทักษะในการให้ข้อมูลนั้นไม่ใช่เรื่องยาก สิ่งที่ยากก็คือ ไม่ทิ้งท้ายด้วยการว่ากล่าว เช่น “เสื้อผ้าสกปรกควรอยู่ในตะกร้าซักผ้า หนูไม่จดไม่จำเสียที”

แทนที่จะกล่าวว่า ...

ผู้ใหญ่: ใครตีนมม แล้วทิ้งขวดไว้นอกตู้เย็น ให้ข้อมูล: เด็ก ๆ นมจะบูดนะ ถ้าไม่เก็บในตู้เย็น

## พูดถึงความรู้สึกของคุณ

ผู้ปกครองส่วนใหญ่โล่งอกที่ค้นพบว่าช่วยได้ที จะบอกกับเด็กว่าเขาารู้สึกอย่างไร โดยไม่คาดหมายให้เขาอดทนตลอดไป เด็กสามารถรับมือกับคำบอกกล่าวตรงไปตรงมา เช่น

“ตอนนี้ไม่เหมาะที่แม่จะดูบทเรียงความของคุณ ขอแม่พักให้หายเหนื่อยสักหน่อย ทานอาหารเสร็จแล้ว แม่จะช่วยดูให้นะ”

เด็กสมควรได้ยินความรู้สึกของผู้ปกครองอย่างตรงไปตรงมา การอธิบายว่าคุณรู้สึกอย่างไร คือสิ่งที่บอกกล่าวได้จากใจ โดยไม่ต้องทำให้เจ็บซ้ำ

## บอกกล่าวด้วยคำเดียว

ผู้ปกครองหลายคนบอกว่าขึ้นชอบทักษะนี้อย่างมาก เขาเอ่ยอ้างว่าช่วยประหยัดเวลา ลมหายใจ และไม่ต้องอธิบายยืดเยื้อยาวนานเป็น

วัยรุ่นที่เราทำงานด้วย ก็ชอบการบอกกล่าวเป็นคำเดียวเหมือนกัน เช่น “ประตู” หรือ “สุนัข”

หรือ “งาน” โดยที่ไม่ต้องทนฟังคำเทศน์

ดังที่เห็นแล้วว่า ผลประโยชน์ของการบอก  
คำเดียวก็คือ แทนที่จะสั่งการเฉียบขาด เราให้  
โอกาสเด็กฝึกใช้ความคิดริเริ่มและเขาวนปัญญา  
ของเขาเอง เมื่อเขาได้ยินคุณบอกว่า “สุนัข” เขา  
ต้องคิดว่า “มีอะไรเกี่ยวกับสุนัข ไข่แล้ว ยังไม่ได้  
พาสุนัขไปเดินเล่นบายนี่... ฉันทน่าจะพามันไป  
เดี๋ยวนี้”

อย่างไรก็ตาม อย่าใช้ชื่อเด็กบอกกล่าวคำเดียว  
เมื่อเด็กได้ยินชื่อตัวเอง “น้องตาล” ด้วยน้ำเสียงที่  
ไม่พอใจ วันละหลายครั้ง เขาเริ่มเชื่อมโยงชื่อของ  
ตัวเองกับการไม่เห็นชอบ

แทนที่จะเป็นเช่นนั้น...

ผู้ใหญ่: แม่บอกให้ลูกใส่ชุดนอน แต่หนูมัดแต่  
เล่นเหลวไหล หนูตกลงมาก่อนดูทีวี หนูจะใส่ชุด  
นอน แม่ยังไม่เห็นหนูทำอะไรเลย!

บอกกล่าวคำเดียว: เด็ก ๆ ชุดนอน!

## เขียนโน้ต

เด็กส่วนใหญ่ชอบได้รับโน้ต ทั้งเด็กที่อ่าน  
ได้และที่อ่านไม่ได้ เด็กเล็กมักจะตื่นเตนที่ได้รับ  
ข้อความ เป็นลายมือผู้ปกครอง นี่ส่งเสริมให้เขา  
เขียนหรือวาดโน้ตตอบผู้ปกครอง

เด็กโตก็ชอบได้รับโน้ต วัยรุ่นกลุ่มหนึ่งที่เรา  
ทำงานด้วย บอกว่าโน้ตช่วยให้รู้สึกดี “เหมือนได้  
รับจดหมายจากเพื่อน” เขาชอบซึ่งใจที่ผู้ปกครอง  
ห่วงใยมากพอที่จะอดสำหรับสักเวลาเขียนโน้ต  
ถึงเขา หนูมีคนหนึ่งที่กล่าวว่าสิ่งที่เขาเห็นคุณค่า  
มากที่สุดเกี่ยวกับโน้ตก็คือ “มันไม่จิ้นเสียง”

ผู้ปกครองรายงานว่าเขาชอบใช้โน้ตเช่นกัน เขา  
บอกว่าเป็นวิธีสื่อสารกับเด็กได้รวดเร็ว ง่ายตาย

และมักจะทิ้งความรู้สึกน่าพอใจได้ด้วย

ไม่จำเป็นต้องเติมความรำเรงเล็กน้อยในโน้ต  
ว่ามีส่วนช่วยได้แน่นอน อย่างไรก็ตามบางครั้ง  
สถานการณ์ไม่ใช่เรื่องตลกขบขัน จึงไม่เหมาะ  
อาทิเช่นผู้เป็นพ่อบอกถึงเรื่องที่ลูกสาวทำซีดีใหม่  
เยี่ยมของเขาฟัง

เขาบอกว่าถ้าไม่สามารถเขียนระบายความ  
โมโห เขาคงทำโทษเธอ แทนที่จะเป็นเช่นนั้น  
เขาเขียนว่า

อะลิสัน พ่อเดือดดาล!!! ซีดีใหม่ของพ่อถูกเอา  
ไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต ตอนนี้มีแต่รอยขีดข่วน  
และฟังไม่ได้แล้ว จากพ่อผู้โมโห

อีกสักครู่ ผู้เป็นพ่อได้รับโน้ตตอบจากลูกสาว  
มีใจความว่า

พ่อคะ หนูขอโทษจริง ๆ หนูจะซื้อแผ่นใหม่ให้  
พ่อวันเสาร์นี้ พ่อหักจากค่าขนมของหนูก็ได้ค่ะ

— อะลิสัน <<

(หากประสงค์ที่จะทราบเพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้ประพันธ์และ  
ผลงานของเขา เยี่ยมชมที่ [www.fabermazlish.com](http://www.fabermazlish.com))





# คำตอบต่อคำถามของคุณ

## ความคิดเห็นเรื่องการเป็นพ่อกับครอบครัว

**ถ:** “วิธี” พูดกับเด็กสำคัญมากพอ ๆ กับ “สิ่ง” ที่บอกกล่าว ใหม

**ด:** แน่นอน ทักษะคิดในการพูดคุยมีความสำคัญพอ ๆ กับคำพูดที่ใช้ ทักษะคิดที่เด็กชื่นชอบคือทักษะที่สื่อความว่า “หนูน่ารักและมีความสามารถ แต่มีปัญหาที่ต้องใส่ใจ เมื่อตระหนักเช่นนี้ หนูคงตอบรับอย่างผู้ที่มีความรับผิดชอบ” ทักษะคิดที่ทำให้เด็กท้อใจ คือทักษะที่สื่อความว่า “หนูน่ารำคาญและขาดความสามารถ หนูทำอะไรผิดเสมอ เหตุการณ์ล่าสุดนี้เป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นอีกอย่างหนึ่งว่า หนูทำผิด”

**ถ:** ถ้าทักษะคิดมีความสำคัญมาก ทำไมต้องห่วงเรื่องคำพูดด้วยล่ะ

**ด:** สีหน้าเอือมระอาจากผู้ปกครอง หรือน้ำเสียงดูถูกดูแคลน เป็นสิ่งที่สุดของหัวใจ หน้าที่เด็กต้องทนรับฟังคำพูด เช่น “เงี้ย...” “ซะเพร่า...” “ไม่รับผิดชอบ” “ไม่จดจำ” ซึ่งทำให้ปวดร้าวเป็นสองเท่าทวีคูณ คำพูดจะฝังใจและแพร่พิษไปอีกนาน ส่วนที่แย่มากที่สุดคือ บางครั้งเด็กนำคำพูดเหล่านี้มาใช้กับตัวเองในภายหลัง

**ถ:** มีวิธีอธิบายใหม่เกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่ว่า บางครั้งลูกตอบรับเมื่อฉันขอให้ทำอะไรบางอย่าง แต่บางครั้งก็ดูเหมือนฉันเข้าไม่ถึงเขา

**ด:** เราถามเด็กนักเรียนกลุ่มหนึ่งว่าทำไมบางครั้งเขาไม่ฟังผู้ปกครอง เขาบอกเราว่า “พอกลับจากโรงเรียน ก็เหนื่อยมาก ถ้าคุณแม่ขอให้ทำอะไรบางอย่าง เลยแกล้งทำเป็นไม่ได้ยิน” “บางครั้งไม่ไหวกับเรื่องที่เกิดขึ้นที่โรงเรียน และไม่รู้สึกอยากทำอะไรที่แม่บอก” นอกเหนือจากความนึกคิดของเด็ก ต่อไปนี้เป็นคำถามบางอย่างที่คุณคงอยากถามตัวเอง เมื่อรู้สึก ว่า “เข้าไม่ถึง” เด็ก

- สิ่งที่คุณขอสมเหตุสมผลไหม ตามวัยและความสามารถของลูก (เช่น ฉันคาดหวังให้เด็กวัยสี่ขวบมีมารยาทเป็นเลิศตอนทานอาหารอย่างนั้นหรือ)
- ลูกรู้สึกว่าการที่คุณขอให้ทำอะไรบางอย่าง ( “ทำไมแม่จึงจู้จี้ให้ล้างหลังใบหู ไม่มีใครเห็นหรอก” )
- ฉันให้ลูกเลือกได้ไหมว่าจะทำอะไร แทนที่จะยื่นกรานให้ทำ “เดี๋ยวนี้” “ลูกจะอาบน้ำก่อนดูวิดีโอ หรืออาบน้ำหลัง”
- ฉันเสนอทางเลือกได้ไหม “ลูกอยากใส่กางเกงขายาวหรือขาสั้น”

ท้ายสุด ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่กับลูก โดยขอให้ “ทำ” อะไรต่ออะไร หรือว่าฉันใช้เวลาตามลำพังกับลูก เพียง “อยู่ด้วยกัน” โดยไม่ต้องทำโน่นทำนี่ ❧

# คุณเป็น กรณีไหน

ผู้ประพันธ์นิพนธ์

**มี** เด็กชายวัยเจ็ดขวบสองคน ชื่อ บรูสและ เดวิด เขาทั้งสองมีแม่ที่รักเขามาก

เด็กชายแต่ละคนเริ่มตั้งแต่วันใหม่ไม่เหมือนกัน สิ่งแรกที่บรูสได้ยินเมื่อตื่นนอนตอนเช้าคือ “ลุก ขึ้นบรูส! เดียวก็ไปโรงเรียนสายอีกหรือ”

บรูสลุกขึ้น แต่งตัว แต่ยังไม่ได้อัดรองเท้า เขาลงมาทานอาหารเช้า คุณแม่บอกว่า “รองเท้าอยู่ที่ไหน จะเดินเท้าเปล่าไปโรงเรียน หรือไง ... หนูใส่อะไรเนี่ย! เลื้อยกันหนาว สีนํ้าเงินไม่เข้ากับเสื้อสีเขียว... บรูส ทำไม กางเกงขาด กินอาหารเช้าเสร็จแล้วไปเปลี่ยน กางเกง หนูใส่กางเกงขาดไปโรงเรียนไม่ได้... รินนํ้าผลไม้ดี ๆ อย่าทำหกละ!”

บรูสรินนํ้าผลไม้หกตามเคย แม่ไมโท ขณะที่ยื่นให้เดวิด แม่บอกว่า “แม่ไม่รู้จะทำยังไง”

บรูสพิมพ์

“พูดอะไร” แม่ถาม “หนูพิมพ์อีกแล้ว”

บรูสทานอาหารเช้าเงียบ ๆ ไปเปลี่ยน กางเกง ใส่รองเท้า หยิบหนังสือ แล้วไป

โรงเรียน แม่ร้องเรียก “บรูส หนูลืมอาหาร กลางวัน! ใจลอยไปถึงไหนแล้ว”

บรูสรับกล่องอาหารมา เริ่มเดินออกประตู ไปอีกครั้ง คุณแม่เตือนว่า “วันนี้ทำตัวดี ๆ นะ ที่โรงเรียน”

ส่วนเดวิดอยู่อีกฟากหนึ่งของถนน สิ่งแรกที่ เขาได้ยินตอนเช้า คือ “เจ็ดโมงแล้วเดวิด หนู จะตื่นตอนนี้ หรือนอนอีกห้านาที” เดวิดพลิก ตัวและหาวนอน “อีกห้านาทีครับ” เขาพิมพ์

เขามาทานอาหารเช้า แต่งตัวเสร็จ แต่ยังไม่ได้อัดรองเท้า คุณแม่บอกว่า “หนูแต่งตัว เรียบร้อยแล้ว เหลือแค่ใส่รองเท้า ... ตะเข็บ กางเกงหนูขาด ดูเหมือนตะเข็บปริทั้งแถบเลย จะให้แม่เย็บ หรือว่าหนูอยากไปเปลี่ยน” เดวิด คิดสักประเดี๋ยว แล้วกล่าวว่า “กินอาหารเช้าแล้ว ผมจะไปเปลี่ยน” เขานั่งลงและรินนํ้าผลไม้ เขาทำหกละ

“ผ้าเช็ดโต๊ะอยู่ในอ่าง” แม่ร้องบอก ขณะที่ยื่นให้ทำอาหารกลางวันให้เขา เดวิดไปหยิบผ้ามา

เจ็ดโต๊ะ คุยกับแม่สักครู่ ขณะที่ทานอาหาร  
เช้า พอทานเสร็จ เขาไปเปลี่ยนกางเกง ใส่  
รองเท้า หยิบหนังสือ แล้วเดินออกไป แต่ลืม  
กล่องอาหาร

แม่เรียก “เดวิด อาหารกลางวัน!”

เขาวิ่งกลับมา และขอบคุณแม่ ขณะที่ส่ง  
อาหารให้ แม่บอกว่า “แล้วเจอกัน!”

บรูสและเดวิดมีคุณครูคนเดียวกัน ในวัน  
นั้น คุณครูบอกเด็กในชั้นว่า “พวกเธอรู้แล้ว  
ว่าจะมีละครอาทิตย์หน้า เราต้องการอาสา  
สมัครเขียนป้ายยินดีต้อนรับสวัสดี ติดประตู

ห้องเรียน เราต้องการอาสาสมัครรินและเสิร์ฟ  
น้ำมะนาวให้แขก หลังละครจบ ท้ายสุด เรา  
ต้องการใครสักคนไปชวนนักเรียนประถมสาม  
ห้องอื่นมาดูละคร โดยบอกวันเวลาและ  
สถานที่”

เด็กบางคนยกมือทันที บางคนตั้งใจยกมือ  
แต่บางคนไม่ยกมือเลย

เรื่องเล่าจบลงตรงนี้ เราทราบเพียงแค่นี้  
เกิดอะไรขึ้นหลังจากนั้น เราได้แต่เดา ทว่า  
นี่ฝากข้อคิดไว้ให้เราแน่นอน ❧

## เป็นเช่นคุณ

โดย เลสลีย์ เฮล ปรับเปลี่ยน

(คำแปล)

ดวงตาทนุน้อยเฝ้ามองทุกวันคืน  
เมื่อยามตื่นคอยฟังคำบอกกล่าว  
ดำเนินตามไม่วีรหรือทุกอย่างก้าว  
ทั้งคำเข้าไฝฝินอยากเป็นเช่นคุณ

เขาเทิดทูนแบบอย่างผู้ใกล้ชิด  
หาเคยคิดกังขาสิ่งที่คุณสอนสั่ง  
เชื่อบมั่นในสติปัญญาด้วยความหวัง  
มีความตั้งใจจะเป็นอย่างเช่นคุณ

เขาเลื่อมใสศรัทธาว่าคุณเป็นฝ่ายถูก  
ด้วยพันผูกสายสัมพันธ์คุณสร้างไว้  
รักเคารพนับถือคุณยิ่งผู้ใด  
เมื่อเติบโตใหญ่ขอเป็นอย่างเช่นคุณ ❧

# การเป็นพ่อกับครอบครัว

ข้อควรคิด



ไม่มีบุรุษใดยืนได้สูงตระหง่านเท่ากับบุรุษที่คุณเขาลงเพื่อช่วยเหลือเด็กอีกแล้ว

— อัคริน แห่งไพธาโกรัส

บุตรจะเป็นเหมือนบิดามารดา ดังนั้นขอให้ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี — เดวิด บลาซ

เลิกพยายามทำให้ลูกเพียบพร้อม ทว่าพยายามสานสัมพันธ์กับลูกให้แน่นแฟ้น — ดร. เฮนเคอร์

ผู้ปกครองต้องเติมเต็มความนับถือในตัวเองให้แก่ลูก ดูกเติมถึงน้ำให้เต็มปริ่ม ถึงแม้ว่าชาวโลกจะทิ่มแทงให้ร้ายไหล แต่ก็จะไม่เหือดแห้ง

— อัสวิน ไพรส์

เมื่อลูกเติบโตขึ้น เขาอาจลืมสิ่งที่พ่อแม่บอกกล่าว แต่จะไม่ลืมว่าคุณทำให้เขารู้สึกเช่นไร

— เควิน ฮีธ

ถ้าลูกยกย่องนับถือคุณ คุณก็ประสบความสำเร็จในงานที่ยิ่งใหญ่ของชีวิต — ผู้ประพันธ์นิรนาม

ถ้าคุณอยากให้ลูกปรับปรุงตัว บอกกล่าวสิ่งดี ๆ เกี่ยวกับเขาให้คนอื่นฟัง — เอม กีน็อคต์

เด็กอยากรู้เห็นและได้ยินอย่างที่สุด ในแง่ที่เขาเข้าใจและจดจำได้ ว่าพ่อแม่รักและเห็นคุณค่าในตัวเขา — พอล สมอลลีย์

เมื่อคุณมอบส่วนเล็ก ๆ ในใจคุณให้แก่เด็ก คุณก็มอบส่วนเล็ก ๆ นั้นให้กับอนาคตของเขา

— เควิน ฮีธ

ความรักและความเคารพนับถือคือแ่งมุมสำคัญที่สุดในการเป็นผู้ปกครอง และในความสัมพันธ์ทั้งสิ้น — โจดี ฟอสเตอร์

ถ้าเด็กคุ้นเคยกับการยอมรับและมิตรภาพ เขาจะรู้จักค้นพบความรักในโลก — ดอโรธี ลอว์ เนท์

ชมเชยเด็กอย่างเปิดเผย แต่ว่ากล่าวเด็กเป็นส่วนตัว — ตับบลิว เซซิล

