



การใช้คำพูดเชิงบวกและสร้างสรรคจะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง

ทำให้มีความสุขมากกว่า&ldquo;การใช้คำพูดเชิงบวกและสร้างสรรคจะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง ทำให้มีความสุขมากกว่า&rdquo;

วิธีที่พ่อแม่ใช้สื่อสารกับลูกอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการสื่อสารกับเด็กคือ หนักแน่น มั่นคง ชัดเจน ใช้ทางบวก ออบอุ่นและมั่นใจในตัวเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นทักษะ กล่าวคือสามารถฝึกฝนกันได้ และยังแสดงให้เห็นให้ลูกคาดเดาได้ว่าพ่อแม่จะไปทางไหน ในขณะที่เดียวกันก็ฟังความคิดเห็นของลูกด้วย

### เรียกชื่อลูกเสมอ

ชื่อของแต่ละคนเปรียบเหมือนเสียงดนตรี ลูกของเราก็ไม่แตกต่างกัน การเรียกชื่อจะช่วยดึงความสนใจของเด็ก ก่อนที่จะเริ่มส่งข้อความให้เขามีสมาธิในการฟัง เช่น "วิน..ไปได้แล้ว" เด็กเล็กๆ มักจะมีสมาธิในการฟังเพียงหนึ่งเรื่องในแต่ละครั้ง ดังนั้นควรเว้นช่วงรอให้ลูกสนใจ ก่อนที่จะพูดต่อ ตัวอย่างเช่น "จอย..." รอจนลูกส่ายหยุดเตะลูกบอล &ldquo;อีก10 นาที หนูต้องมากินข้าวแล้วนะ"

### ใช้ภาษาที่สร้างสรรค์

พยายามหลีกเลี่ยงคำว่า "อย่า" "ไม่" "ห้าม" เช่น "อย่าวิ่งเล่นในบ้าน" หรือ "ห้ามถอดเสื้อทิ้งไว้บนพื้น" ลูกจะสร้างภาพขึ้นมาและฝังใจกับสิ่งนั้นมากกว่าคำว่า "อย่า" หรือ "ห้าม" แทนที่จะพูดอย่างนั้น ลองพยายามพูดแต่ในสิ่งที่เราต้องการให้ลูกทำ เช่น "ลูก..เวลาอยู่ในบ้าน ใช้การเดินเท่านั้น" "ถือแก้วดีๆนะ มันสวยมาก" "ถือเสื้อเอาไว้ก่อน มันจะได้ไม่ตกลงพื้น&rdquo; วิธีการนี้ต้องฝึกฝนแต่คุณค่า

พยายามหลีกเลี่ยงคำพูดตำหนิตัวอื่น เช่น "ลูก..โตป่านนี้แล้วยัง..." ตวาดหน้า เช่น "ลูกเป็นเด็กที่แยจริงๆ" หรือทำให้อับอาย เช่น "แม่อยากคนอื่นจริงๆ ที่ลูกทำอย่างนี้" การใช้ภาษาพูดเหล่านี้จะไม่ประสบความสำเร็จ นอกจากทำให้ลูกรู้สึกไม่ดี เด็กมักจะตีตราสื่อสารกับพ่อแม่ที่ใช้คำพูดแบบนี้กับเขาและเริ่มพัฒนาแนวคิดที่ไม่ดีตามมา การใช้คำพูดเชิงบวกและสร้างสรรคจะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง ทำให้มีความสุขมากกว่า ช่วยให้เขามีพฤติกรรมดีขึ้น กระตุ้นให้เกิดความพากเพียรพยายามและประสบความสำเร็จในที่สุด

นอกจากนี้เด็กๆ ย่อมเรียนรู้ที่จะเลียนแบบพ่อแม่ในการให้เกียรติและรู้จักชมเชยผู้อื่น ตัวอย่างของคำพูดเชิงบวกได้แก่ "แม่จะดีใจมาก ที่ลูกไม่ลืมเก็บของเล่น"

พอขอใบนะ ที่ลูกช่วยจัดของให้เป็นระเบียบ" "พ่อแม่มีความสุขมากที่ได้เห็นลูกใช้ความพยายามอย่างมากที่จะแบ่งของให้น้อง"

หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า &ldquo;ทำไม&rdquo; การใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า &ldquo;ทำไม...&rdquo; เช่น &ldquo;ทำไมลูกตื่นไปโรงเรียนสาย&rdquo;



ผลที่ตามมาคือ เด็กจะพยายามหาเหตุผลเข้าข้างตนเองมากขึ้น เพื่อพยายามยืนยันว่าความคิดและการกระทำของเขาถูกต้อง เป็นการสอนให้เด็กเถียงแบบข้างๆ คูๆ เช่น "ก็เมื่อคืนเล่นเกมสเลี่ยนอนดิก" แล้วพ่อแม่ก็จะโมโหเด็กเสียเอง ทั้งๆ ที่เป็นคนเริ่มต้นให้เด็กหาเหตุผล แต่เมื่อเด็กแสดงเหตุผล ก็ไม่ยอมรับเหตุผลของเขา

ถ้าต้องการทราบเหตุผลจริงๆ ของพฤติกรรมเด็ก ควรถามดังนี้

&ldquo;แม่อยากรู้อะไรๆ ว่าอะไรทำให้ลูกทำอย่างนั้น&rdquo;

&ldquo;พอจะบอกแม่ได้ไหมว่า ลูกคิดอย่างไรก่อนที่จะทำอย่างนั้น&rdquo;

&ldquo;เกิดอะไรขึ้น ทำให้ลูกตื่นไปโรงเรียนสายในวันนี้&rdquo;

&ldquo;มันเกิดอะไรขึ้น ไหนลองเล่าให้แม่เข้าใจหน่อย&rdquo;

### ควรวีธีการสบตา ใช้เสียงดังพอประมาณ

ก่อนที่จะเริ่มต้นพูดคุย คุณพ่อคุณแม่ควรวีธีการสบตาเพื่อเชื่อมต่อการสื่อสารกับลูก อาจจำเป็นต้องก้มลงหรือนั่งลงเพื่อให้อยู่ในระดับเดียวกับลูก ไม่เพียงแต่เป็นมารยาทที่ดี แต่ยังช่วยให้เด็กและพ่อแม่ฟังซึ่งกันและกัน ก่อนที่จะบอกกล่าวอะไร พ่อแม่ควรวีธีการสบตากับลูกก่อนจนลูกเริ่มหันมาสบตา ช่วยให้ลูกพร้อมและตั้งใจที่จะฟัง

ใช้เสียงดังเพียงพอ แต่ไม่ควรตะโกน พ่อแม่บางคนใช้เสียงตะโกนในการพูดกับลูกจนติดเป็นความเคยชิน เมื่อคุณพ่อคุณแม่ใช้น้ำเสียงเหมาะสม พูดน้ำเสียงธรรมดาเมื่อลูกสงบสติอารมณ์ได้แล้ว และใช้เสียงดังขึ้นเมื่อสถานการณ์รีบด่วนหรือฉุกเฉิน ลูกจะฟังมากกว่า เพราะรู้ว่าเสียงแบบนี้ไม่ได้เกิดในภาวะปกติ แต่หากพ่อแม่ใช้เสียงตะโกนจากห้องหนึ่งไปยังลูกที่อยู่อีกห้องหนึ่ง อาจทำให้ลูกไม่สนใจคำสั่งไปชั่วขณะ ตัวอย่างเช่น " ลูก.. ปิดทีวีได้แล้ว" หรือ " ลูก.. แต่งตัวเร็วๆ" การที่พ่อแม่ตะโกนสั่งออกมาจากห้องครัว ทำให้ลูกรู้สึกว่าแม่กำลังวุ่นอยู่และตัวเองไม่ต้องสนใจก็ได้ คุณพ่อคุณแม่ควรเดินเข้ามาในห้อง เขาหาลูก รอเวลา 1-2 นาทีเพื่อหยุดกิจกรรมที่ลูกกำลังทำอยู่ จะได้รับความร่วมมือจากลูกมากกว่า คุณพ่อคุณแม่ควรเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่ให้เกียรติผู้อื่น ทำให้ลูกประพฤติตาม **เป็นต้นแบบและเป็นตัวอย่างที่ดี**

การที่พ่อแม่เป็นตัวอย่างของพฤติกรรมดีๆ ในบ้านเป็นสิ่งสำคัญสำหรับลูก การพูดเพราะๆ กล่าว "ขอใจ" "ขอบคุณ" ลูกจะค่อยๆ ซึมซับพฤติกรรมและคำพูดดีๆ ไปจากพ่อแม่โดยไม่รู้ตัว

### อ่อนโยนแต่หนักแน่นมั่นคง

เมื่อคุณพ่อคุณแม่ได้ตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปแล้ว ให้ยึดมั่นเอาไว้ ควรแน่ใจว่าพ่อและแม่ต่างก็เห็นตรงกัน อย่างไรก็ตามลูกอาจไม่พอใจกับการตัดสินใจนั้น แต่เขาจะรู้เองว่ามันไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้

### ตั้งใจฟังลูกเพื่อรับข้อมูล

แสดงให้ลูกเห็นว่า พ่อแม่ตั้งใจฟังและใส่ใจในสิ่งที่ลูกพูด ขณะที่พ่อแม่กำลังอ่านหนังสืออยู่หรือกำลังใช้คอมพิวเตอร์ทำงานจะไม่มีสมาธิพอสสำหรับลูก

ถ้าพ่อแม่ไม่สามารถเดินไปหาลูกได้ ก็ไม่ควรแกล้งทำเป็นกำลังฟังอยู่ สัญญากับลูกว่าพ่อแม่มีเวลาที่จะรับฟังเสมอ

แสดงออกให้ลูกเห็นว่าคุณแม่สนใจสิ่งที่เขาพูดด้วยการตั้งใจฟัง รับข้อมูลและตอบสนองด้วยคำพูดต่อไปนี้ เช่น "ดูเหมือนลูกกำลังจะบอกว่า..." หรือ "มันทำให้ลูกรู้สึกแบบนั้นได้อย่างไร" หรือ "ลูกหมายความว่า..."

### หาเวลาพูดคุยตัวต่อตัว

หากคุณพ่อคุณแม่มีลูกซึ่งต่างวัยกัน การพูดคุยตัวต่อตัวมีความสำคัญมาก เนื่องจากบางครั้งพี่มักจะพูดพาดพิงถึงน้อง และบางครั้งน้องก็ต้องการให้พี่ทำทุกอย่างเหมือนตัวเองด้วย นอกจากนี้พ่อแม่อาจต้องใช้เวลาพูดคุยเพื่อกระตุ้นเตือนและต้องให้ข้อมูลกับพี่มากกว่าน้อง ดังนั้นควรพยายามแยกพูดคุยกับพี่น้องทีละคน แบบตัวต่อตัว คนละเวลากัน เพื่อที่ว่าพ่อแม่จะได้พูดคุยให้เหมาะสมกับระดับวัยของลูกแต่ละคน เวลาที่พูดคุยอาจเป็นขณะเดินเล่นไปด้วยกัน กำลังอ่านหนังสือด้วยกันก่อนนอน หรือขณะนั่งอยู่ในรถโดยไม่จำเป็นต้องเป็นเวลาที่เป็นทางการ

### เป็นกันเอง

ลองคิดว่าเวลาพ่อแม่พูดคุยกับเพื่อนของตนเองนั้นทำอย่างไร ลองใช้วิธีการนั้นกับลูกดูบ้าง การแสดงออกและน้ำเสียงจะไม่แตกต่างกัน แล้วคุณพ่อคุณแม่จะพบว่าความสัมพันธ์กับลูกดีขึ้นมาก ลองพูดคุยกับลูกเหมือนเราเป็นเพื่อนกัน

### หลีกเลี่ยงการบ่น หรือพูดสอนซ้ำๆ

คุณพ่อคุณแม่ควรเอาใจจริงเอาใจกับกฎเกณฑ์ด้วยความหนักแน่น มั่นคง ไม่ควรใช้วิธีบ่นหรือ พูดอ่อนหวานซ้ำๆ บ่อยครั้งที่เด็กมักเรียนรู้ที่จะไม่ฟังเวลาพ่อแม่พูดสอนแบบบรรยายซ้ำๆ มากเกินไป เนื่องจากการบ่นถึงสิ่งที่ลูกควรทำซ้ำๆ ตลอดเวลา สุดท้ายก็คือ ลูกก็จะไม่ฟังอีกต่อไป เด็กจะไม่คิดว่าเราควรทำอะไร แต่จะรู้สึกเพียงว่าถูกบังคับให้ฟังเท่านั้น ตัวอย่างเช่น แทนที่พ่อแม่จะพูดว่า "ลูกต้องตั้งใจฟังคุณครูที่โรงเรียน มิฉะนั้นลูกจะเรียนไม่เข้าใจนะ" พยายามใช้วิธีการให้ลูกได้คิดเอง โดยการตั้งคำถาม เช่น "ลูกคิดว่าอะไรทำให้ลูกเรียนที่โรงเรียนแล้วไม่ค่อยรู้เรื่อง" "ทำไมลูกถึงคิดว่ามันยากล่ะ" "ลูกจะทำอะไรให้เรียนกับครูแล้วเข้าใจมากขึ้น"

ด้วยวิธีนี้พ่อแม่จะสามารถพูดคุยให้ลูกหาทางออกในการแก้ไขปัญหาและได้ข้อสรุปในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

นอกจากนี้เมื่อคุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องบังคับให้ลูกทำตามกฎเกณฑ์บางอย่างซึ่งไม่สามารถต่อรองได้ ก็จะทำให้ง่ายขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้แทนที่จะบ่นหรือพูดซ้ำๆ

คุณพ่อคุณแม่สามารถเขียนสิ่งที่ต้องทำลงไป หรือทำตารางร่วมกับการให้รางวัล จะช่วยลดการบ่นของพ่อแม่ไปได้อย่างมาก

สิ่งสำคัญก็คือ เมื่อลูกมีพฤติกรรมดีเกิดขึ้นแล้ว คุณพ่อคุณแม่ต้องไม่ลืมที่จะพูดชมและให้รางวัล พยายามกำหนดเวลาที่เหมาะสมไว้ให้ชัดเจน

เช่นกำหนดเวลาทำการบ้านไว้ช่วงเย็น เนื่องจากขณะที่ลูกกำลังเล่นอยู่ ย่อมไม่อยากถูกรบกวน ถ้าลูกรู้เวลา พ่อแม่ก็จะบ่นน้อยลง

### ขอขอบคุณข้อมูลจากโรงพยาบาลกรุงเทพ

น.พ.กมล แสงทองศรีภักดิ์

กุมารแพทย์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น