



การใช้คำพูดเชิงบวกและสร้างสรรค์จะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง

ทำให้มีความสุขมากกว่า“การใช้คำพูดเชิงบวกและสร้างสรรค์จะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง ทำให้มีความสุขมากกว่า”

วิธีที่พ่อแม่ใช้สื่อสารกับลูกอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการสื่อสารกับเด็กคือ หนักแน่น มั่นคง ชัดเจน ใช้ทางบวก อ่อนน้อมและมั่นใจในตัวเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นทักษะ กล่าวคือสามารถฝึกฝนกันได้ และยังแสดงให้เห็นลูกคาดหวังว่าพ่อแม่จะไปทางไหน ในขณะที่เดียวกันก็ฟังความคิดเห็นของลูกด้วย

เรียกชื่อลูกเสมอ

ชื่อของแต่ละคนเปรียบเหมือนเสียงดนตรี ลูกของเราก็ไม่แตกต่างกัน การเรียกชื่อจะช่วยดึงความสนใจของเด็ก ก่อนที่จะเริ่มส่งข้อความให้เขามีสมาธิในการฟัง เช่น "วิน..ไปได้แล้ว" เด็กเล็กๆ มักจะมีสมาธิในการฟังเพียงหนึ่งเรื่องในแต่ละครั้ง ดังนั้นควรเว้นช่วงรอให้ลูกสนใจ ก่อนที่จะพูดต่อ ตัวอย่างเช่น "จอย..." รอจนลูกส่ายหยุดเตะลูกบอล “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” วิธีการนี้ต้องฝึกฝนแต่คุ้มค่า

พยายามหลีกเลี่ยงคำพูดตำหนิตัวเด็ก เช่น "ลูก..โตป่านนี้แล้วยัง..." ตวาดหน้า เช่น "ลูกเป็นเด็กที่แยจริงๆ" หรือทำให้อับอาย เช่น "แม่อยากคนอื่นจริงๆ ที่ลูกทำอย่างนี้" การใช้ภาษาพูดเหล่านี้จะไม่ประสบความสำเร็จ นอกจากทำให้ลูกรู้สึกไม่ดี เด็กมักจะตีการสื่อสารกับพ่อแม่ที่ใช้คำพูดแบบนี้กับเขาและเริ่มพัฒนาแนวคิดที่ไม่ดีตามมา การใช้คำพูดเชิงบวกและสร้างสรรค์จะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจในตัวเอง ทำให้มีความสุขมากกว่า ช่วยให้เขามีพฤติกรรมดีขึ้น กระตุ้นให้เกิดความพากเพียรพยายามและประสบความสำเร็จในที่สุด

นอกจากนี้เด็กๆ ย่อมเรียนรู้ที่จะเลียนแบบพ่อแม่ในการให้เกียรติและรู้จักชมเชยผู้อื่น ตัวอย่างของคำพูดเชิงบวกได้แก่ "แม่จะดีใจมาก ที่ลูกไม่ลืมเก็บของเล่น" "พอขอใบนะ ที่ลูกช่วยจัดของให้เป็นระเบียบ" "พ่อแม่มีความสุขมากที่ได้เห็นลูกใช้ความพยายามอย่างมากที่จะแบ่งของให้น้อง"

หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม” การใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม...” เช่น “ทำไมลูกตื่นไปโรงเรียนสาย”



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

ถ้าต้องการทราบเหตุผลจริงๆ ของพฤติกรรมเด็ก ควรถามดังนี้
“แม่อยากจริงๆ ว่าอะไรทำให้ลูกทำอย่างนั้น”
“พอจะบอกแม่ได้ไหมว่า ลูกคิดอย่างไรก่อนที่จะทำอย่างนั้น”

“เกิดอะไรขึ้น ทำให้ลูกตื่นไปโรงเรียนสายในวันนี้”

“มันเกิดอะไรขึ้น ไหนลองเล่าให้แม่เข้าใจหน่อย”

ควรรู้การสบตา ใช้เสียงดังพอประมาณ

ก่อนที่จะเริ่มต้นพูดคุย คุณพ่อคุณแม่ควรสบตาเพื่อเชื่อมต่อการสื่อสารกับลูก อาจจำเป็นต้องก้มลงหรือนั่งลงเพื่อให้อยู่ในระดับเดียวกับลูก ไม่เพียงแต่เป็นมารยาทที่ดี แต่ยังช่วยให้เด็กและพ่อแม่ฟังซึ่งกันและกัน ก่อนที่จะบอกกล่าวอะไร พ่อแม่ควรเรียกชื่อลูกก่อนจนลูกเริ่มหันมาสบตา 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 ควรแน่วแน่ว่าพ่อและแม่ต่างก็เห็นตรงกัน อย่างไรก็ตามลูกอาจไม่พอใจกับการตัดสินใจนั้น แต่เขาจะรู้เองว่ามันไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้

ตั้งใจฟังลูกเพื่อรับรู้อารมณ์

แสดงให้ลูกเห็นว่า พ่อแม่ตั้งใจและใส่ใจในสิ่งที่ลูกพูด ขณะที่พ่อแม่กำลังอ่านหนังสืออยู่หรือกำลังใช้คอมพิวเตอร์ทำงานจะไม่มีสมาธิพอสำหรับลูก

ถ้าพ่อแม่ไม่สามารถเดินไปหาลูกได้ ก็ไม่ควรแกล้งทำเป็นกำลังฟังอยู่ สัญญากับลูกว่าพ่อแม่มีเวลาที่จะรับฟังเสมอ

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

หาเวลาพูดคุยตัวต่อตัว

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

เป็นกันเอง

ลองคิดว่าเวลาพ่อแม่พูดคุยกับเพื่อนของตนเองนั้นทำอย่างไร ลองใช้วิธีการนั้นกับลูกดูบ้าง การแสดงออกและน้ำเสียงจะไม่แตกต่างกัน แล้วคุณพ่อคุณแม่จะพบว่าความสัมพันธ์กับลูกดีขึ้นมาก ลองพูดคุยกับลูกเหมือนเราเป็นเพื่อนกัน

หลีกเลี่ยงการบ่น หรือพูดสอนซ้ำๆ

คุณพ่อคุณแม่ควรเอาใจจริงเอาใจกับกฎเกณฑ์ด้วยความหนักแน่น มั่นคง ไม่ควรใช้วิธีบ่นหรือ พูดอ่อนหวานซ้ำๆ บ่อยครั้งที่เด็กมักเรียนรู้ที่จะไม่ฟังเวลาพ่อแม่พูดสอนแบบบรรยายซ้ำๆ มากเกินไป เนื่องจากการบอกถึงสิ่งที่ลูกควรทำซ้ำๆ 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