

สารบัญ

บทนำ

คุณพ่อคุณแม่อย่าเครียดไปเลย ไม่ได้มีแต่ลูกของคุณหรอกที่สอนยาก 11

ตอนที่ 1 : เคล็ดลับการสอนลูก

- 1. ลูกยังเล็ก ยังไม่ต้องสอนหรอก – ยิ่งโตยิ่งสอนยาก!** 16
 - ★ หลังของการสอนให้ลูกมีความยืดหยุ่นในการแก้ไขปัญหา 18
- 2. “อย่างทะเลาะกัน!” วิธีสอนสุจริตเพื่อให้พี่น้องรักกัน และสลายปัญหาความขัดแย้ง** 26
 - ★ สถานะการเป็นพี่น้อง เป็นสถานะทางสังคมสถานะแรกในชีวิตเด็ก 29
 - ★ ระหว่างพี่น้อง ไม่มีทางยุติธรรมทุกเรื่อง 5 กลยุทธ์สงบศึก 31
- 3. ลูกคนเดียวโดนตามใจจนเคยตัว – วิธีการเลี้ยงดูเป็นตัวกำหนดนิสัย** 34
 - ★ ลูกคนเดียวจะเป็นที่รักของคนอื่นหรือไม่ กฎแฉสำคัญอยู่ที่การเลี้ยงดู 37
 - ★ 9 วิธีสำคัญไม่เลี้ยงลูกให้เป็นช่องเต๋หรือองค์หญิง 38
- 4. ขอบพุดไม่ฟัง! นอกจากการตี มีวิธีอื่นอีกหรือไม่** 43
 - ★ พวกเราก็เป็นเด็กที่โตมาจากการโดนตี ดังนั้นการลงโทษทางกายนั้นแหละ ถูกต้องแล้ว 45
 - ★ การสอนโดยการตีและดูว่าจะทำให้เด็กเป็นคนชอบใช้ความรุนแรง 47
 - ★ เด็กที่โดนตีโดนด่าว่าก่อนอายุ 3 ขวบ จะมีอัตราการต้อตติคนหลังอายุ 5 ขวบ เพิ่มขึ้น 5 เท่า 49
 - ★ วิธีการสอนทดแทนการตีและด่าว่า 51
 - ★ พุดคุยหาทางออกร่วมกัน เด็กๆ ก็ต้องการการเคารพจากผู้ใหญ่ 54
 - ★ ศาสตร์การพุดคุยระหว่างพ่อแม่กับลูกที่ได้ผลชะงัด 54

| | |
|---|-----------|
| 5. แต่แม่ๆ ทุกท่าน ไม่ใช่ว่าคุณแม่ไม่ดีพอนะครับ แต่เป็นเพราะคุณเหนื่อยเกินไป | 57 |
| ★ ไม่มีใครเกิดมาก็เป็นแม่เป็นเลย โปรดหยุดพลังงานลบที่เอาแต่ตำหนิตนเอง | 59 |
| ★ อารมณ์แปรปรวนเหมือนกระเจ๊ก แม่มีความสุข ลูกถึงจะมีความสุข | 62 |
| ★ คุณเป็นโรค “วิตกกังวลในการเลี้ยงลูก” แล้วหรือเปล่า | 64 |
| 6. ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ≠ เด็กมีปัญหา การเลี้ยงดูที่ถูกต้อง | 66 |
| เป็นกุญแจสำคัญในการบ่มเพาะเด็กที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบ | |
| ★ ทำให้การเป็นเด็กครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวกลายเป็นแรงผลักดันการเติบโต | 68 |

ตอนที่ 2 : เคล็ดลับการปฏิสัมพันธ์

| | |
|---|------------|
| 1. เมื่อพบเห็นเด็กคนอื่นไม่มีมารยาท คุณพ่อคุณแม่ควรชี้แนะลูกอย่างไร | 72 |
| 2. แย่งเป็นที่รัก แย่งของเล่น คือธรรมชาติของเด็ก! | 77 |
| สอนอย่างไรให้ลูกรู้จักแบ่งปัน | |
| ★ การแบ่งปันเป็นธรรมชาติของเด็ก ไม่ใช่พฤติกรรมจากการบังคับ | 80 |
| ★ มียิ้ม มีดิน ทุกคนเล่นด้วยกันได้! ชี้แนะแนวทางให้ลูกเรียนรู้ที่จะแบ่งปัน ร่วมเล่นด้วยกัน | 81 |
| ★ กุญแจสำคัญของการสอนให้แบ่งปัน | 84 |
| 3. ไม่กักกาย ≠ ไม่มีมารยาท ตีความหมายผิด ยิ่งทำให้เด็กเกลียด | 88 |
| การเข้าสังคม | |
| ★ ความสามารถในการเข้าสังคม เริ่มจากการแบ่งปัน | 91 |
| ★ ต้องทำความเข้าใจพัฒนาการการเข้าสังคมของลูก จึงจะรักษาได้ตรงจุด | 92 |
| ★ การเล่นเกมเล็กๆ ระหว่างผู้ปกครองกับลูก เพิ่มความสามารถในการเข้าสังคมของเด็ก | 95 |
| 4. อย่ารีบลงโทษ! การทำตัวจนและก่อกวนคือการพยายามดึงดู | 98 |
| ความสนใจจากผู้ใหญ่ | |
| ★ ให้ลูกเข้าเรียนอนุบาลเพื่อสัมผัสกับการใช้ชีวิตแบบหมู่คณะ | 100 |
| ★ ไม่ได้หาเรื่องโดนว่า แต่หาเรื่องเล่น | 101 |
| ★ “พ่ายลง” “อ” พุดไม่หยุด นี่เป็นการเรียกร้องความสนใจจากผู้ใหญ่ | 103 |
| ★ สิ่งที่คุณคิดว่าเป็นความห่วงใย ลูกอาจจะไม่ได้รู้สึกเช่นนั้น | 104 |
| 5. ออกไปเยี่ยมเพื่อน ทยายหน้ามาก : ศาสตร์การสอนมารยาท | 107 |
| การออกไปนอกบ้าน แก้ไขสถานการณ์น่าอาย | |

6. เด็กพูดจาขวานผ่าซากและชอบเถียง : เมื่อลูกพูดจาไม่น่าฟัง สอนเขาอย่างไรให้รู้สึกตัว 114

- ★ พูดจาตรงเกินไป ไม่มีมารยาท ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเข้าสังคมในอนาคต 117
- ★ ทำไมลูกชอบเถียง ที่แท้เป็นเพราะอย่างนี้เอง! 118

ตอนที่ 3 : ความลับของพฤติกรรม

1. เด็กที่สอนยากที่สุด ที่จริงแล้วนิสัยเหมือนคุณที่สุด 123

- ★ หากอยากเข้าใจลูก พ่อแม่ต้องเข้าใจตัวเองก่อน หากอยากเปลี่ยนลูก พ่อแม่ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อน 125

2. การอธิบายด้วยหลักเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับ พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชีวิตประจำวัน อย่างการชอบดูนิ้วแกะเล็บ ไม่ใช่เพราะเครียด 128

- ★ พฤติกรรมดูนิ้วและกัดแทะเล็บ ไม่จำเป็นต้องกังวลจนเกินเหตุ 130
- ★ การดูนิ้วจนติด เลิกแบบนี้ 132

3. ลูกพูดไม่ฟัง : เด็กดื้อรั้น ในอนาคตยังมีโอกาสกลายเป็นคนเก่ง 136

- ★ การสอนของพ่อแม่ยุคใหม่ : EQ (ความฉลาดทางอารมณ์) + AQ (ความฉลาดในการแก้ไขปัญหาและยืดหยุ่นปรับตัวได้ดี) > IQ (ความฉลาดทางสติปัญญา) 139
- ★ วิธีสอนเด็กดื้อรั้นโดยแบ่งตามอายุ 140
- ★ สอนลูกให้หายจาก “อาการรั้นจะทำตามแนวทางของตัวเอง” ได้อย่างไร 145

4. หรือว่าความรู้สึกทางเพศโตเร็วเกินไป : เด็กก่อนวัยเรียนชอบเล่นของลับทำอย่างไรดี 148

- ★ การกระตุ้นตัวเองในวัยเด็กเป็นปรากฏการณ์ธรรมดาในการสำรวจร่างกายตนเอง 150
- ★ “ลูกกำลังทำอะไรนะ?” 152
- ★ ใช้การชี้แนะที่ถูกต้องแทนการตำหนิ 153

5. เรอนั่นแหละทำ! : กำโบลูกชอบโทษแต่คนอื่น 156

- ★ บางครั้งพฤติกรรมการโยนความผิดให้คนอื่นเมื่อไม่ไหวก็เกิดจากการสอนสุดท้ายจึงกลายเป็นนิสัยที่ไม่ดี 158

| | |
|--|------------|
| 6. “หนูจะเอาเตี้ยวันนี้!” : เด็กที่ขาดความอดทน รออะไรไม่เป็น | 161 |
| ในอนาคตจะประสบความสำเร็จได้ยาก | |
| ★ อย่าใจร้อนรีบกินมาร์ชเมลโลว์! | 163 |
| ★ 5 วิธีฝึกให้ลูกมีความอดทน | 164 |
| 7. ลูกยิ่งโต การยึดมั่นในความคิดของตัวเองยิ่งมาก ข้ออ้างยิ่งเยอะ! | 167 |
| จะจัดการอย่างไร | |
| ★ เมื่อลูกพูดว่า “เดี๋ยวก่อน” “หนูไม่เอา” “ทำไม” | 169 |
| ★ เพิกเฉยได้ แต่อย่าเย็นชา | 173 |
| ★ วิธีรับมือกับการร้องไห้ไว้วาย | 175 |

ตอนที่ 4 : เคล็ดลับสุขภาพดี

| | |
|--|------------|
| 1. “หนูไม่กิน!” : พ่อแม่สอนแบบนี้ถึงเป็นเหตุให้ลูกเลือกกิน | 178 |
| 2. ชอบกินขนม กินลูกอม ส่งผลกระทบต่อสุขภาพตลอดชีวิต | 187 |
| บางครั้งการที่เด็กติดนิสัยนี้ก็เพราะการเลี้ยงดู | |
| ★ ขนมก็คือขนม การหาข้ออ้างให้เด็กยิ่งแย่มากที่สุด | 189 |
| ★ ความลับของการที่เด็กชอบกินลูกอมมากกว่าผู้ใหญ่ | 192 |
| ★ ซ็อกโกแลตส่งผลต่อการเจริญเติบโต คาเพื่อนร้ายกาจกว่าความหวานเสียอีก | 198 |
| ★ ขนมกับลูกอม ผลิตเด็กที่มีสมรรถนะในการเรียนรู้ต่ำและอารมณ์ฉุนเฉียว | 201 |
| 3. ต้องกินข้าวคำสุดท้ายให้หมด? : การสร้างเงื่อนไขและข้อจำกัด | 203 |
| จะก่อให้เกิดวิกฤตสุขภาพ | |
| ★ ยังป้อนได้หมายความว่ายังไม่อิ่ม? | |
| ความเชื่อผิดๆ 4 ประการเกี่ยวกับการสอนเรื่องการกินอาหาร | 205 |
| ★ ให้ลูกกินข้าวดีๆ มั่นยากขนาดนั้นเลยหรือ | 208 |
| ★ “กินให้หมด” ถึงจะเป็นหัวใจของการกินอย่างมีความสุข | 211 |
| ★ เด็กสมัยนี้ไม่ค่อยมีความรู้สึกลึกซึ้ง | 212 |
| 4. ช่วยลูกสร้างสุขอนามัยช่องปากที่สะอาด สุขภาพแข็งแรง | 214 |
| สมาธิในการเรียนหนังสือยิ่งดี | |
| ★ วิธีดูแลสุขภาพอนามัยช่องปากของลูกน้อย | 216 |
| ★ การแปรงฟันไม่ได้เป็นเรื่องของลูกเท่านั้น แต่เป็นความรับผิดชอบของพ่อแม่ด้วย | 218 |
| ★ 6 แนวคิดที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการแปรงฟัน | 220 |

| | |
|---|------------|
| 5. งานวิจัยล่าสุดเกี่ยวกับอาหารเสริมของเจ้าตัวน้อย | 225 |
| ★ ควรเริ่มให้อาหารเสริมเมื่อไหร่ | 228 |
| ★ การเพิ่มธาตุเหล็กในอาหารเสริมมักถูกมองข้าม! | 230 |
| ★ วิธีป้อนอาหารที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ที่สุด : ให้ช้อนป้อนอาหาร+การให้เด็กหยิบ Finger Food กินเอง (Baby-Led Weaning : BLW) | 232 |

ตอนที่ 5 : เคล็ดลับของพัฒนาการ

| | |
|---|------------|
| 1. การคลาน...การเรียนรู้ทางสมองกับพัฒนาการของการ | 235 |
| ★ เด็กรู้จักคลาน สมองดี แถมยังแข็งแรงด้วย | 237 |
| ★ ข้อสงสัยสำคัญที่เกี่ยวกับการคลาน | 239 |
| 2. เริ่มสอนจับตะเกียบเมื่อไหร่ ทำจับตะเกียบส่วนมากของผู้ใหญ่ ก็ไม่ถูกต้อง! | 244 |
| ★ สอนลูกใช้ตะเกียบอย่างไร | 246 |
| ★ เกมฝึกฝนกล้ามเนื้อและการประสานกันของนิ้วมือ | 249 |
| 3. เป็นเด็กไฮเปอร์ (Hyper Activity) จริงๆ หรือแค่ซน? : อย่าเพิ่งตีตราเด็กอายุน้อยสุดในชั้นตามอำเภอใจ | 251 |
| ★ ลูกของฉันเป็นเด็กพิเศษ! ต้องประเมินอย่างละเอียดรอบคอบ และรีบรักษาโดยด่วน | 254 |
| 4. ลูกพูดไม่ชัด ต้องฝึกให้ดีขึ้นก่อนช่วงเวลาสำคัญ | 257 |
| ★ ดูการเรียนรู้การพูดจากการออกเสียงพยัญชนะ | 259 |
| ★ การฝึกบริหารปาก ช่วยให้ลูก “พูดได้ดี” | 262 |
| 5. การเลือกแปรงสีฟันกับการฝึกเข้าห้องน้ำจะสำเร็จหรือไม่ สัมพันธ์กับจิตวิทยาเด็ก | 267 |
| ★ ทำไมการตุนส่งเสริมพัฒนาการการเรียนรู้สำหรับเด็กสอนได้ แมกลับสอนไม่ได้ | 269 |
| ★ เพลิดเพลินกับการปัสสาวะกลางดึก | 273 |

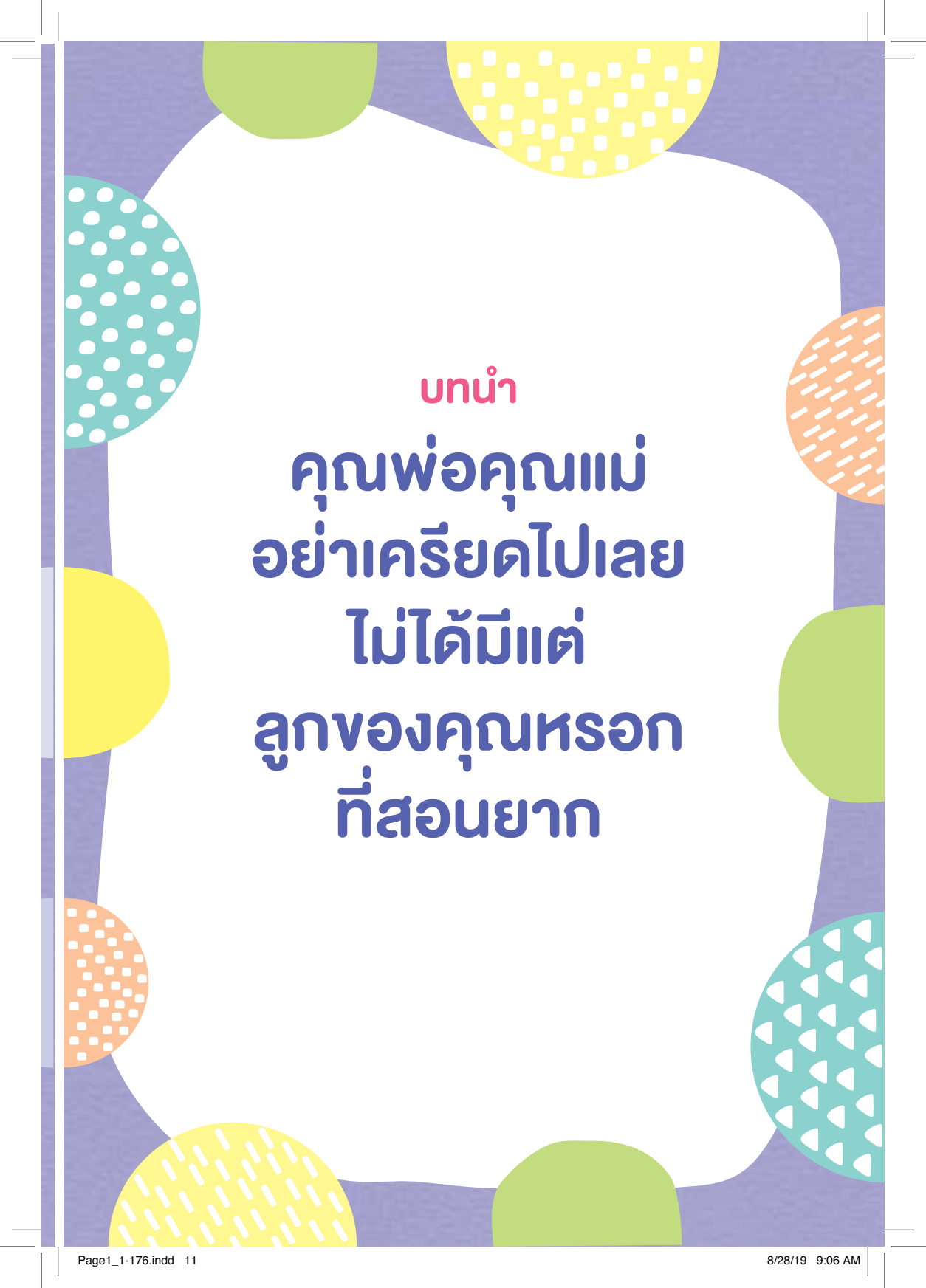
ตอนที่ 6 : เคล็ดลับการเรียนหนังสือ

- 1. หากทำสิ่งเหล่านี้พลาด ความกังวลเมื่อแยกจากเวลาลูก
ต้องไปโรงเรียนจะยิ่งสาหัส 279**
 - ★ ปวดหัวจัง! ทำไมลูกติดจังเลยนะ 281
 - ★ 9 วิธีที่ทำให้เด็กใหม่ตัวน้อยรู้สึกปลอดภัยยิ่งขึ้น 283
 - ★ การพูดแบบนี้จะยังทำให้เด็กรู้สึกกังวลต่อการแยกจาก 287
- 2. โรงเรียนอนุบาลรัฐบาลหรือเอกชน? : บอกเล่าประสบการณ์
การเลือกโรงเรียนจากคุณพ่อผู้มีประสบการณ์ 292**
- 3. อย่าไปแทรกการสอนของผู้เป็นแม่โดยไม่รู้ต้นสายปลายเหตุ! 297**
 - ★ 5 สถานการณ์ เอาสิทธิ์ในการอบรมสั่งสอนกลับคืนสู่คุณแม่ 300
 - ★ เรียนรู้การควบคุมอารมณ์จากบุคลิก “เถื่อนๆ” ของคุณพ่อในเกมการต่อสู้ 301
 - ★ วิธีที่ดีที่สุดสำหรับคุณพ่อในการเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตลูกคือ “งานบ้านและเกมทีถนัด” 303
- 4. เคี้ยวให้มาก เชื่อมโยงสมอง สร้างสมองที่ฉลาดและมีประสิทธิภาพสูง 304**
 - ★ อาหารที่แข็งหรือเปี้ยวยิ่งเพิ่มแรงการบดเคี้ยว ทำให้เกิดความหิว 306
 - ★ เคี้ยวอาหารช้าให้นานหน่อย ช่วยให้เด็กสดชื่น ไม่ง่วงเจีย 307
- 5. ให้ลูกจับดินสอและเรียนเขียนหนังสือในเวลาที่เหมาะสม 310**
การบ้านก็จะไม่ใช่เรื่องน่าปวดหัวอีกต่อไป
 - ★ การชี้แนะอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตั้งแต่การจับดินสอขีดเขียนเล่นไปจนถึง การเขียนหนังสือ 313
 - ★ ลูกไม่ชอบเขียนหนังสือ ทำอย่างไรดี 318
- 6. “ปาปาล่านิทานให้ฟังนะ!” : คุณพ่อล่านิทานให้ผลดียิ่งกว่า 321**
 - ★ การเล่านิทานโดยดัดแปลงสดๆ ยิ่งกระตุ้นจินตนาการได้ดีกว่า 323
 - ★ ทำให้ความสามารถทางภาษาของลูกสาวพัฒนาแบบก้าวกระโดด 325

“

อย่ากังวลว่า
ลูกจะเจอความล้มเหลว
ความสามารถในการรับมือ
กับสถานการณ์ที่ยากลำบาก
จะเป็นของวิญญูที่ลูก
ใช้ประโยชน์ได้ชั่วชีวิต

”



บทนำ
คุณพ่อคุณแม่
อย่าเครียดไปเลย
ไม่ได้มีแต่
ลูกของคุณหรอก
ที่สอนยาก

นิสัยแต่กำเนิด? การเลี้ยงดูส่งผลภายหลัง?

เคล็ดลับการเลี้ยงลูกมีอยู่มากมาย

พูดตรงๆ เลยนะครับ จากที่ผมได้วิเคราะห์นิสัยแต่กำเนิดของเด็กๆ มีเด็กประมาณ 5% ที่เป็นตัวจืดเลี้ยงยากสุดๆ อีก 10% เป็นประเภทว่าง่ายอ่อนโยน ส่วน 50% เป็นประเภทที่ชอบทำท่าย ส่วนที่เหลือ 30% จะเป็นเทวดาตัวน้อยที่ทุกคนครีวไฝฝืนถึง ที่ผมพูดถึงอัตราส่วนเหล่านี้ก็เพื่อให้คุณรู้ว่าเด็กบ้านไหนๆ ก็เป็นเด็กดีทั้งนั้น เด็กบ้านไหนๆ ก็มีมารยาททั้งนั้น เด็กบ้านไหนๆ ก็น่ารักทั้งนั้น นี่ล้วนเป็นเพราะไม่ค่อยมีใครเอาภาพตอนอาละวาดมาโชว์ในเฟซบุ๊กกันหรอกครับ แต่พอเจอชอตตอนเป็นเด็กดีก็มักจะรีบถ่ายภาพไปเป็นที่ระลึก! ดังนั้นอย่าไปเปรียบเทียบเลยครับ เพราะสิ่งที่คุณกำลังเปรียบเทียบอยู่นั้นเป็นแค่ส่วนน้อย และไม่สมเหตุสมผลเลย พ่อแม่ที่เป็นทุกข์ส่วนมากต้องรู้ไว้นะครับว่า คุณแค่มองไม่เข้าใจเคล็ดลับการสอนลูกเท่านั้นเอง

พ่อแม่ยุคใหม่น่าจะพยายามหาวิธีแล้ววิธีเล่าเพื่อปลดล็อกปรีศนาการสอนลูก เพื่อให้ตัวเองเลี้ยงลูกได้สบายขึ้น ยกตัวอย่างวิธีการเลี้ยงลูกสมัยก่อนคือ “ร้องอีกเหอะ! ถ้าร้องอีกจะไม่อุ้มนะ!” การพูดเช่นนี้ยิ่งทำให้ลูกเครียดมากขึ้นกว่าเดิม ถ้าเป็นผม ผมจะพูดว่า “ปะป๊าอุ้ม เดี่ยวปะป๊าจะช่วยหนูไล่แมลงจอมร็องให้ออกไปตีไหม” วิธีนี้ไม่ดีกว่าหรือครับ พ่อแม่อย่าใช้แต่อารมณ์ แต่ควรสอนให้ลูกได้คิด เพราะนั่นจะทำให้เขายิ่งรู้สึกปลอดภัย ผมไม่เข้าใจจริงๆ ว่าทำไมโลกใบนี้ถึงมีวิธีพูดให้เด็กยิ่งรู้สึกกังวลมากขนาดนั้น วิธี “หากร้อง จะไม่อุ้ม” ที่สืบทอดกันมาตลอดเป็นวิธีที่แย่มากทีเดียว ไม่ว่าคุณจะเป็นพ่อแม่สายการเลี้ยงลูกแบบไหน สำหรับผมสายการเลี้ยงลูกแบบสุดโต่งนั่นเป็น “สายไร้สติ”

ผมเป็นสายสอนลูกตามหลักเหตุผลทางวิทยาศาสตร์

ผู้ปกครองหลายคนถามผมว่า ผมเป็นสายไหน ทำไมผมไม่ทำตามบรรดาพ่อแม่สายดุที่สอนลูกอย่างเคร่งครัด หรือพวกที่เลี้ยงลูกแบบเน้นรักและตามใจ เอาลูกเป็นหลักทุกเรื่อง จริงๆ แล้วคำตอบของผมง่ายมาก ก็เพราะการสอนลูกแบบสุดโต่งทั้งสองแบบนี้มักก่อให้เกิดข้อผิดพลาด คนที่เราสอนอยู่คือมนุษย์ บนโลกใบนี้มีคนมากมายเท่าไร ก็มีนิสัยที่หลากหลายประเภทเท่านั้นแหละครับ ไม่มีทางที่วิธีเพียงวิธีเดียว โดยเฉพาะวิธีสุดโต่งจะสามารถสอนลูกหลานเราในยุคสมัยต่อไปได้ทั้งหมดทุกคน การทดลองใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง พวกเราต้องปรับตามปฏิกิริยาตอบสนองของลูกตัวเองด้วยวิธีที่คนอื่นบอกว่าดี พ่อแม่ก็ต้องไตร่ตรองดูอีกทีว่าเหมาะกับลูกของตัวเองหรือไม่ (เพราะเด็กบางคนก็มีลักษณะนิสัยที่พิเศษ) แล้วจึงลองศึกษาผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ต่างๆ เพื่อใช้อ้างอิงประกอบ เช่น ด้านการแพทย์ ด้านจิตวิทยาและพฤติกรรม นี่แหละครับคือ “สายการสอนลูกตามหลักเหตุผลทางวิทยาศาสตร์” ที่ผมยึดถือมาสิบกว่าปี

ที่ผมตั้งใจก็คือ ในขณะที่ผมตีพิมพ์หนังสือเล่มนี้ แฟนคลับสายสอนลูกตามหลักเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นหลักที่ผมยึดถือมาตลอดนั้นมีจำนวนถึง 300,000 คน! ผมคาดไม่ถึงจริงๆ ว่าจะมีกลุ่มคนที่ให้ความสนใจ การเลี้ยงและสอนลูกมากมายขนาดนี้ มีคนพูดว่าการเลี้ยงลูกมีวันไหนกันที่จะผ่อนคลาย พอลองมาคิดดู ขณะที่คุณคอยโทษตัวเองตลอดเวลาว่า ทำไมสอนลูกให้น่ารักเชื่อฟังไม่ได้ “บอกซ้ายไปซ้าย บอกขวาไปขวา” ไม่ได้ คุณก็จะรู้สึกแย่ แต่หากคุณค้นพบว่าแท้จริงแล้วเทวดาตัวน้อยในครอบครัวส่วนใหญ่ก็ล้วนแต่ “โหวกเหวกโวยวาย” “ป่วนแสบ” “ดื้อจะเอาให้ได้” “พูดไม่รู้เรื่อง” “กระโดดโลดเต้น” “ดิดแม่” “ร้องไห้แง” กันทั้งนั้นแหละ คุณก็จะขึ้นจากรกกลับสู่โลกมนุษย์ และรู้สึกผ่อนคลายไปมากทีเดียว นี่ก็คือสิ่งที่ผมอดหลับอดนอนเพราะตั้งใจอยากสร้างเวทีการสอนลูกยุคใหม่ขึ้นมา

ผมก็เหมือนกับทุกคนแหละครับ เลิกงานกลับบ้านมาก็มีงานบ้าน มากมายรออยู่ ต้องอาบน้ำให้ลูก ต้องกินข้าวพร้อมกับครอบครัว ต้องอ่าน นิทาน ต้องเล่นเกม ต้องกล่อมลูกนอน ตีห้าก็ต้องตื่นขึ้นมาเขียนบทความว่า อยากเล่าอะไรให้พวกคุณฟัง จากนั้นก็ต้องรีบส่งลูกไปโรงเรียน เป็นวันที่แสน วุ่นทั้งวันแบบนี้ วันแล้ววันเล่า จะบอกไม่เหนื่อยก็คงโกหกแล้วครับ แต่สิ่งที่ ผมได้รับก็คือคำขอบคุณมากมาย ในใจผมกลับเต็มไปด้วยความสุข!

ในหนังสือ ‘เลี้ยงลูกแบบนี้ แอปป์กันทั้งบ้าน’ เล่มนี้ ผมอยากนำเกร็ด ความรู้และเคล็ดลับล่าสุดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกมาเผยแพร่ โดยใช้วิธีอธิบาย ให้ทุกคนฟังอย่างมีเหตุผลครบถ้วนและอ่านง่าย นำเอาหัวข้อที่ทุกคนไม่กล้า แตะมาตลอด 50 ปีมาพูดคุยกัน ผมอยากให้คุณรู้สึกที่ผมคอยอยู่เป็น เพื่อนข้างๆ ตลอดเวลา พูดคุยกับคุณเหมือนคุณเป็นเพื่อน สอนลูกคุณเหมือน สอนลูกผมเอง แบ่งปันวิธีการเลี้ยงลูกแบบผ่อนคลายที่สุด สุดท้ายนี้ ผม อยากบอกว่า หากมีวิธีเลี้ยงลูกที่สบายกว่า “แล้วทำไมจะไม่ทำล่ะ” ก้าวไป พร้อมกับยุคสมัย เติบโตไปพร้อมกับลูก การเรียนรู้วิธีสอนลูกไม่มีอะไรสาย เกินไป ขอขอบคุณที่พวกคุณทุกคนอยู่ตรงนี้ การปฏิบัติการสอนลูกเริ่มต้นขึ้น ณ บัดนี้!

ตอนที่

1

เคล็ดลับ
การสอนลูก

1

ลูกยังเล็ก
ยังไม่ต้องสอนหรอก

⋮

ยิ่งโตยิ่งสอนยาก!

ลูกบ้านฉันสอนยากจริงๆ



คำตอบจับเทพของอาจารย์หวิง



หากคุณเข้ามาดูเว็บไซต์ของผมเป็นประจำ คุณต้องรู้แน่นอนว่าผมไม่ชอบพวกสอนลูกแบบสุดโต่งมาก ยกตัวอย่างคำพูดที่ว่า “ลูกยังเล็กอยู่ ยังไม่ต้องสอนหรอก” ผมอยากถามคนที่พูดแบบนี้ว่าแล้วอายุเท่าไรถึงจะนับว่าโต จะเริ่มสอนได้เมื่อไหร่ไม่ว่าคุณจะเป็นสายคุณหมอร้อยปีหรือสายเน้นให้ความรักความใกล้ชิด หากพ่อแม่ไม่สามารถแสดงจุดยืนที่มั่นคงอย่างเหมาะสมออกมาได้ สุดท้ายก็จะโดนลูกปั่นหัวจนไม่เป็นท่า นั่นก็คือ “สายไร้สติ”

ไม่ทราบว่าคุณสังเกตเห็นหรือไม่ว่า คนส่วนใหญ่ที่มักพูดว่าลูกยังเล็กไม่ต้องสอนนั้น มักมีลักษณะ 2 แบบ แบบแรกคือ “ตามใจลูกไปซะทุกอย่าง” แบบที่ 2 คือ “โดนลูกจัดการจนอยู่หมัด”

พลังของการสอนให้ลูก มีความยืดหยุ่นในการแก้ไข้ปัญหา

.....

ผู้ปกครองต่างถามผมว่า ปัจจัยสำคัญที่สุดที่มีอิทธิพลกับนิสัยลูกคืออะไร ผมจะตอบว่า “การสร้างครอบครัวที่มีความรัก” ผู้ปกครองยังถามผมต่อว่า นั้นในการสอนลูกที่บ้าน วิชาอะไรสำคัญที่สุด ผมคิดว่าเป็น “การใช้ความรักสร้างอารมณ์ที่ดีทั้งของผู้ปกครองและเด็ก”

หลายวันก่อน ในห้องเรียน มีเด็ก 2-3 คนกำลังเล่นเกมกันอยู่ เด็กคนหนึ่งเล่นแพคคนอื่นก็เลยโมโหเลิกเล่น หลังจากนั้นไม่ว่าจะเล่นกันอีกก็รอบเขาก็ไม่ยอมร่วมเล่นอีกเลย นอกจากนี้ยังมีเด็กอีกคนแพ้แล้วรู้สึกว่ายูติธรรม เลยไปนั่งแข็งอยู่ข้างๆ ส่วนเด็กอีกคนพอรู้ว่าอาจจะไม่ชนะ ก็เลยก่อกวนดรวนจนคนอื่นไม่ต้องเล่นกันต่อ

สถานการณ์นี้เหมือนภาพจำลองสังคมเล็กๆ พ่อแม่ที่นั่งดูอยู่ข้างๆ ต่างก็รู้สึกกังวล ผมคิดว่าสิ่งที่เด็กมีอารมณ์นั้นเป็นเรื่องปกติ เพียงแต่วิธีระบายของพวกเขาไม่ถูกต้อง พวกเราต้องช่วยแนะนำเขาเข้าสู่เส้นทางที่ถูกต้อง พลังของครอบครัวก็คือการใช้ความอดทน ใช้ประสบการณ์ของพ่อแม่อย่างถูกต้อง ช่วยให้ลูกได้เห็นพัฒนาการของตัวเองในสถานการณ์ที่เจออุปสรรค ใช้การมองโลกในแง่ดี เอาตัวเองเป็นแบบอย่างสอนให้ลูกคิดในทางที่ถูกต้อง ใช้การเปิดใจกว้างยอมรับและรีบฝึกลูกให้รู้จักอดทนต่อความพ่ายแพ้ผิดหวัง ยึดหยุ่นเมื่อเจออุปสรรค นี่ถึงจะเป็นของขวัญที่มีประโยชน์ที่สุดสำหรับชีวิตลูก

วิธีสอนให้ลูกยืดหยุ่นเมื่อเผชิญอุปสรรค 1

เด็กที่ดิ่งดันไม่ประนีประนอม

พฤติกรรมของเด็กเป็นผลผลิตจาก “นิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด” บวกกับ “การสอน” ดังนั้นผมจึงยึดมั่นมาตลอดว่า เด็กทุกคน ต้องรีบสอนให้เขารู้จักการจัดการกับอารมณ์โดยเร็วที่สุด!

พ่อแม่ลูกบางคนมีระดับความอดทนต่ออุปสรรคค่อนข้างสูง กล่าวให้ลูกก็คือ พวกเขาไม่ยอมแพ้ ชอบความท้าทาย ดูเหมือนจะเป็นคู่ที่ลงตัวมาก แต่หากพ่อแม่ลูกล้วนแต่ต่างคนต่างดิ่งดันยึดมั่นทั้งคู่ มักจะแข็งเจองแข็ง ก็ดูน่าจะปวดหัวอยู่นะครับ! แล้วสำหรับเด็กที่มีความดิ่งดันสูง พ่อแม่ควรสอนอย่างไร

🕒 เมื่อเจอสภาพแวดล้อมและสิ่งใหม่ๆ ที่แตกต่างออกไป คุณกับลูกสามารถร่วมกันสำรวจสิ่งใหม่ๆ ร่วมกันอย่างมีความสุข ลูกของคุณจะค้นพบและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้จากมุมที่แตกต่างกันเช่นเดียวกับคุณ นี่คือนักกีฬาที่น่าชมเชย

❶ ความดิ่งดันอย่างสูงของผู้ใหญ่สามารถผ่อนลงจนหมดได้ง่ายโดยปัจจัยภายนอก เพราะผู้ใหญ่มีความยืดหยุ่น แต่สำหรับเด็กที่มีความดิ่งดันสูงเมื่อเขาโดนขัดใจก็มักจะระเบิดอารมณ์ออกมาได้ง่าย นอกจากการที่พ่อแม่ต้องคอยปลุกฝังทัศนคติว่า “กระบวนการ” สำคัญกว่า “ผลลัพธ์” อยู่เสมอแล้ว สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ พ่อแม่ต้อง “เตือนล่วงหน้า” โดยเตือนก่อนเวลาสิ้นสุดประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้ลูกมีเวลาจัดการกับ “อารมณ์ที่ถูกขัดจังหวะ” การเคารพความรู้สึกลูกแบบนี้จะทำให้ในอนาคตเวลาลูกเจอกับเหตุการณ์ที่โดน “ขัดจังหวะ” อารมณ์เขาจะเบาลงเรื่อยๆ

❷ จุดระเบิดที่เด็กประเภทนี้มักจะเจอได้ง่ายก็คือ “กิจกรรมที่เกินความสามารถ ก็ยังดิ่งดันจะทำให้สำเร็จ” กล่าวง่ายๆ ก็คือไม่รู้ยากง่าย ยกตัวอย่างเช่น เด็กอายุ 3 ขวบดิ่งดันจะเล่นเกมเขาวงกตของเด็ก 5-6 ขวบให้สำเร็จ ซึ่งเด็กก็อาจจะมึนงง ผู้ใหญ่จำเป็นต้องเข้ามาช่วย

บางครั้งอาจจะมีผู้ปกครองถามว่า “ต้องสอนด้วยหรือ คุณก็รู้ว่ามันยากเกินไป!” ผมแนะนำว่า “ต้องสอน” ครับ! แต่สามารถใช้วิธีการแบ่งออกเป็น ส่วนๆ หรือใช้วิธีที่ช่วยให้มันง่ายขึ้น แต่ที่สำคัญที่สุดคือ กำหนดไว้ล่วงหน้าให้ชัดเจนว่าวันนี้จะทำเท่าไร ที่เหลือพรุ่งนี้ค่อยมาทำต่อ หรือกำหนดเวลาเพื่อเป็นการทำทนายของแต่ละวัน พ่อแม่จะได้ไม่รู้สึกวุ่นวายโดนลูกตัดจบเกมอยู่ตลอด!

แนวคิดที่ถูกต้อง



ในเวลาปกติคุณสามารถพูดคุยความรู้สึกในใจของคุณกับลูกให้มากได้ ตัวอย่างเช่น “แม่รู้สึกว่าคุณตั้งใจทำการบ้านจังเลย! แม่ชอบเวลาหนูกระตือรือร้นแบบนี้จังคะ แม่จะไม่ได้ร้อยคะแนนเต็มก็ไม่ใช่ไรนะ!”

ต้องป้อนแนวคิด “กระบวนการคือสิ่งสำคัญ ไม่ใช่ผลลัพธ์” ให้ลูกตั้งแต่เล็ก มิฉะนั้นแล้วเด็กประเภทนี้มักจะกลายเป็นเด็กที่ต้องชนะอยู่ตลอดเวลา ไม่ยอมเป็นฝ่ายแพ้