

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

ยอดขายกว่า 12 ล้านเล่มทั่วโลก

- ฉบับปรับปรุง

BETWEEN PARENT AND CHILD

วิธีพูดกับลูก

โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา
และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ

BETWEEN PARENT AND CHILD : THE BESTSELLING
CLASSIC THAT REVOLUTIONIZED PARENT-CHILD COMMUNICATION

วิธีพูดกับเด็กทุกวัยเพื่อสร้างวินัย และเติมเต็มศักยภาพความเป็นตัวของตัวเอง
โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณด้วยความเต็มใจ



เขียนโดย : **Dr.Haim Ginott (ดร.เฮม จินอตต์)**

แปลและเรียบเรียงโดย : **ภรณ์ ภูริสิทธิ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนจุมิตร**

 **BEE MEDIA**
Parenting & Families



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ วิธีพูดกับลูก โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา

และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ - ฉบับปรับปรุง

แปลจาก **Between Parent and Child** : The Bestselling Classic That Revolutionized Parent-Child Communication.เขียนโดย : **Dr.Haim Ginott** (ดร.เฮม จินอตต์)ปรับปรุงโดย **ดร.อลิซ จินอตต์** และ **ดร.เอช วาลเลซ กอดดาร์ด**แปลและเรียบเรียงโดย : **ภรณ์ ฐรีสิทธิ์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เปมภูมิตตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2565 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด** ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร Thai Language Translation Copyright © 2023 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.** This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC. This book is published through an arrangement with Bridge Communications Co., Ltd. 02-645-4424-26 rights@bridgecomth.com

พิมพ์ครั้งแรก : พฤษภาคม 2566 2305 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-052-4 ราคา 259 บาท



BEE MEDIA GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์**

BEE MEDIA Parenting & Families

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีอีดียูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย **ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th**



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่มีแนวทางวิพุดกับลูก โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเธอ ทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ เพื่อสร้างกำลังใจและวินัยโดยไม่ใช้วิธีข่มขู่หรือลงโทษ ช่วยให้เขาเป็นตัวของตัวเอง และดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตัวออกมา

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่ท่านรักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทบังสือดี... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -

ดร.เฮม จินอตต์ (Dr.Haim Ginott)



ดร.เฮม จินอตต์ (Dr.Haim Ginott) สำเร็จการศึกษาปริญญาเอกจาก Columbia University ท่านเป็นจิตแพทย์ นักจิตวิทยาเด็กที่มีชื่อเสียง นอกจากนี้ยังดำรงตำแหน่งเป็นรองศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาของสถาบันบัณฑิตศึกษาที่ New York University และ Adelphi University มีผลงานหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นหนังสือสำหรับการพัฒนาตนเองที่ยอดเยี่ยม อีกทั้งได้รับการตีพิมพ์ในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกกว่า 50 ภาษา

ท่านเคยกล่าวว่า “ผมเป็นนักจิตวิทยาเด็ก ผมรักษาเด็กที่มีปัญหา ถ้าผมได้เจอเด็กสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมงเป็นเวลา 1 ปี อาการของพวกเขาจะหายไป พวกเขาจะมีความรู้สึกที่ดีขึ้นกับตนเอง เข้ากับคนอื่นได้ดี หยุดสร้างปัญหาที่โรงเรียน ผมได้ทำอะไรนะหรือ ผมสื่อสารกับพวกเขาด้วยความรักและเอาใจใส่ ผมใช้ทุกโอกาสที่จะช่วยให้เขาพัฒนาความมั่นใจในตนเอง ถ้าการสื่อสารอย่างเอาใจใส่สามารถช่วยให้เด็กที่มีปัญหาหกลบเข้าสู่สภาวะปกติได้ หลักการและการปฏิบัติเหล่านี้ควรให้พ่อแม่และครูได้ปฏิบัติด้วย ขณะที่นักจิตบำบัดอาจจะช่วยรักษาอาการของเด็กได้ พ่อแม่ผู้ปกครองที่พูดคุยและอยู่กับเด็กทุกเมื่อเชื่อวันก็สามารถทำให้ลูกของเขา มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้”

ดร.จินอตต์ได้เริ่มจัดอบรมให้ความรู้แก่พ่อแม่เพื่อช่วยให้เข้าใจถึงความรู้สึกของตัวเองและเข้าใจความรู้สึกของลูก สอนให้เรียนรู้ที่จะปลุกจิตสำนึกและสร้างระเบียบวินัยให้กับเด็กโดยไม่ทำให้รู้สึกด้อยต่ำ วิพากษ์วิจารณ์โดยไม่ทำร้ายจิตใจ ชมเชยโดยที่ไม่มีการพิพากษา แสดงความโกรธโดยไม่ทำให้เด็กเจ็บช้ำใจ และยอมรับในความรู้สึกและความคิดเห็นของลูก โดยไม่ได้แย้ง วิธีการพูดที่ทำให้เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะเชื่อในศักยภาพและพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ผลงานที่ได้รับการยกย่องของท่าน เช่น Group Psychotherapy with Children, **Between Parent and Child** (หนังสือเล่มนี้) **Between Parent and Teenager** (วิธีพูดกับลูกวัยรุ่น) และ **Teacher and Child** (ถ้าครูและพ่อแม่พูดกับเด็กแบบนี้...) เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางทั่วโลก

- ประวัติผู้ปรับปรุง -



ดร.อลิซ จินนอตต์ ภรรยาของ ดร.เฮม จินนอตต์ ท่านเป็นจิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักเขียน นักบรรยายที่มีชื่อเสียง ท่านเคยกล่าวไว้ว่า “เราไม่รู้ตัวว่าคำพูดเปรียบเสมือนใบมีด ไม่รู้ตัวว่าเราจำเป็นต้องมีทักษะในการใช้คำพูด ต่างจากคัลยแพทย์ผู้ซึ่งระมัดระวังในการใช้มีด พวกเรากลับใช้คำพูดอย่างสะเปะสะปะ เรากريدแผลไปมากมายกว่าที่เราจะเจอจุดที่จำเป็น และทิ้งรอยบาดแผลเหล่านั้นไว้โดยไม่ได้เยียวยา เราผ่าตัดทางอารมณ์เป็นรายวันโดยที่ไม่มีการฝึกฝน แม้แต่คนที่รักกันและรักลูกของตนก็ขาดคำพูดที่จะสื่อถึงความรัก สะท้อนความสุข และทำให้คนฟังรู้สึกว่าคุณเป็นที่รัก เป็นที่เคารพ และเป็นที่ยอมรับ”

ดร.อลิซ สำเร็จปริญญาตรีจาก Indiana University ปริญญาโท และปริญญาเอกจาก New York University เคยดำรงตำแหน่งเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาที่ Hunte College และ Queens College และ Chatham College ได้รับรางวัล Eleanor Roosevelt Humanities ซึ่งเป็นรางวัลที่มอบให้แก่ผู้มีบทบาทสำคัญด้านมนุษยธรรมอีกด้วย



ดร.เอช วาลเลซ กอดดาร์ด ผู้เชี่ยวชาญด้านชีวิตครอบครัว แห่ง University of Arkansas สำเร็จการศึกษาจาก Brigham Young University และระดับปริญญาเอกจาก Utah State University ดำรงตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญที่ Auburn University เป็นเวลา 6 ปี ท่านได้ศึกษาพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่น โดยสัมภาษณ์วัยรุ่น 14,000 คน เพื่อพัฒนาหลักแนวทางในการอบรมเลี้ยงดูลูก นอกจากนี้ยังให้การอบรม บรรยาย และร่วมกับสถานีโทรทัศน์ผลิตรายการ Guiding Children Successfully (ทำอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จในการแนะนำเด็ก) และยังได้เขียนตำราหลายเล่มที่เกี่ยวกับการศึกษาด้านชีวิตครอบครัว ดร.กอดดาร์ดและภรรยา มีบุตรธิดา 3 คน และได้ให้การอุปถัมภ์เด็ก 20 คน ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่ในเมือง Little Rock รัฐ Arkansas



“**คลื่นแพทย์**จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน
 ให้มีความชำนาญในการใช้มีดผ่าตัด ฉันทัด
 พ่อแม่ทุกคนก็จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน
 ให้มี **ทักษะในการใช้คำพูด** ฉันทันนั้น
 เพราะคำพูดของเรา เปรียบเสมือนใบมีดโกน
 ที่สามารถทำให้เกิดบาดแผลร้ายแรงทางจิตใจได้”

- เฮม จินอตต์

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -



ภรณ์ ฐรีสิทธิ์ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และรับทุนธนาคารแห่งประเทศไทย ศึกษาปริญญาโทที่ Duke University สหรัฐอเมริกา เคยทำงานธนาคารแห่งประเทศไทย และเคยเป็นที่ปรึกษาด้านไอที ในประเทศสิงคโปร์ และสหรัฐอเมริกา เมื่อมีลูกคนที่สอง เธอลาออกมาเป็นคุณแม่เต็มตัวเพื่อเลี้ยงดูลูก ด้วยใจรักและสนใจเรียนรู้ด้านจิตวิทยาเด็ก จึงมีผลงานแปลหลายเล่ม อาทิ วิธีฝึกเด็กให้ฉลาดและเก่ง ลูกโซเชียลที่มีพ่อแม่อย่างเรา Good Morning I Love You - วิธีฝึกสติ และปรับสมอง ฯลฯ โดย **สำนักพิมพ์ บี มีเดีย**

นอกจากนี้ ภรณ์ยังศึกษาปริญญาโทด้านศิลปศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ เป็นภาษานานาชาติ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อครั้งทำกิจการสถาบันสอนภาษาสำหรับเด็ก ปัจจุบันเธอเป็นนักแปลอิสระ และเป็นนักจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับเด็กและเยาวชนนอกระบบ สถาบันยูนิโพริชช เนรมลิกขาลัย มูลนิธิเสฐียรโกเศศ - นาคะประทีป โดยการภาวนาเป็นหนึ่งในแกนสำคัญของหลักสูตรการศึกษาทางเลือกของสถาบัน

หมายเหตุ บรรณาธิการ

พอแม่พ่อบกครองคงตกใจอย่างมาก หากรู้ว่าการสื่อสารพูดคุยกับลูกในแต่ละวันนั้น อาจเปลี่ยนแปลงชีวิตลูกไปในทางที่ดี หรือร้ายได้ โดยคิดไปว่าแค่มีความรักอย่างเดียวก็เพียงพอ จะพูดจาอย่างไรกับลูกก็ได้ ซึ่งความจริงมิใช่เป็นเช่นนั้น เพราะการสื่อสารพูดคุยกับลูกมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับเด็กด้วยแล้ว เราอาจสร้างบาดแผลตรบาบหรือความปวดร้าวให้เขาได้โดยไม่รู้ตัว และนำผลร้ายแรงมาสู่เขา โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังคำกล่าวที่ว่า **“คำพูดของพ่อแม่ เปรียบเสมือนใบมีดโกน ที่สามารถทำให้เกิดบาดแผลร้ายแรงทางจิตใจของลูกได้หากไม่ได้ระมัดระวัง เราจึงจำเป็นต้องฝึกฝนทักษะวิธีการพูดกับลูก เจกเช่นเดียวกับศัลยแพทย์ที่จะต้องระมัดระวังในการใช้มีดผ่าตัด”** นั้น เป็นคำกล่าวเตือนใจสำหรับพ่อแม่ซึ่งมีความรัก แต่ลืมไปว่าหากขาดทักษะวิธีการพูดที่ดีแล้ว ย่อมจะนำผลร้ายแรงมาสู่ลูกได้โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ **ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะวิธีพูดที่สร้างแรงจูงใจให้เด็ก จะใช้เพียงความรักอย่างเดียวในการเลี้ยงลูกไม่ได้**

หนังสือ **“วิธีพูดกับลูก โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ : Between Parent and Child - ฉบับปรับปรุง”** เล่มนี้ เป็น **หนังสือดี** เขียนโดย **ดร.เฮม จินอตต์** นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง ผู้เขียนหนังสือขายดียอดขายกว่า 12 ล้านเล่มทั่วโลก ตีพิมพ์กว่า 50 ภาษาทั่วโลก จะช่วยให้คุณมีทักษะและวิธีการพูดกับลูกโดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา เพื่อสร้างกำลังใจและสร้างวินัย โดยไม่ใช้วิธีข่มขู่หรือลงโทษ ช่วยให้เขาเป็นตัวของตัวเอง อีกทั้งดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตัวของเขามาได้

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** Parenting & Families มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ **หนังสือดี** เล่มนี้ เพื่อให้ท่านได้ประยุกต์วิธีพูดที่ดี เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของลูกหลานของท่านและเด็กทุกคนทุกวัย ให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนที่ท่านรักให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

ผู้จัดทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

กว่า 55 ปีแล้วที่หนังสือเรื่อง “วิธีพูดกับลูก โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ” ได้ช่วยพ่อแม่ผู้ปกครองนับล้านคนทั่วโลกให้มีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นกับลูก หนังสือเล่มนี้แต่งโดย **Dr.Haim Ginott** นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียง เป็นหนังสือที่ปฏิบัติวิธีการเลี้ยงดูลูกอย่างสิ้นเชิง อ่านง่าย ตรงไปตรงมา ช่วยให้คุณสามารถอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างเข้าใจพวกเขา แต่ก็บ่มเพาะระเบียบวินัยให้กับพวกเขาได้ในขณะเดียวกัน

สำหรับฉบับปรับปรุงใหม่นี้ Dr.Alice Ginott ภรรยาของผู้เขียน ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาเช่นกัน ได้ร่วมงานกับ Dr.H.Wallace Goddard ผู้เชี่ยวชาญด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ทำการปรับปรุงเนื้อหาบางส่วนให้เหมาะสมกับผู้อ่านในยุคปัจจุบัน

จากทฤษฎีที่ว่า การอบรมเลี้ยงดูเด็กเป็นทักษะที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ หนังสือเล่มนี้จึงเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้หากคุณต้องการที่จะเรียนรู้ว่า

- จะปลูกฝังระเบียบวินัยให้กับเด็กอย่างไร โดยที่ไม่ต้องใช้คำข่มขู่ ตัดสินบน ถากถาง หรือลงโทษเด็ก
- ดิเตียนเด็กอย่างไร โดยที่ไม่ทำให้เขารู้สึกด้อยค่า กล่าวชมเด็กอย่างไรโดยไม่ได้เป็นการตัดสินเขา และแสดงความโกรธอย่างไรที่ไม่เป็นการทำร้ายจิตใจเด็ก
- วิธีในการรับฟังเด็ก โดยไม่โต้แย้งกับความรู้สึก มุมมอง หรือความคิดเห็นของเด็ก จะต้องทำอย่างไร
- จะพูดจาโต้ตอบอย่างไร จึงจะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะไวใจและพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเขา



สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ประวัติผู้ปรับปรุง 4

หมายเหตุ บรรณาธิการ 7

บทนำ 13



BETWEEN PARENT AND CHILD วิธีพูดกับลูก โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ

1. วิธีที่ดีในการพูดกับลูก : ทำอย่างไรจึงจะทำให้การสนทนาระหว่างพ่อแม่และลูก เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ 17
 - คำพูดที่ไร้ประโยชน์ : คำพูดที่มุ่งแต่จะอบรมสั่งสอน และคำตำหนิทำให้เกิดช่องว่างและสร้างความขุ่นเคืองระหว่างคุณกับลูกเสมอ
 - วิธีการสื่อสารพูดคุยที่ดีเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก : จงตอบสนองต่อความรู้สึกของเด็ก ไม่ใช่ต่ออาการกระทำของเขา
 - หลักวิธีการที่ดีในการพูดกับลูก : จงมีความรู้สึกเข้าอกเข้าใจและเห็นอกเห็นใจโลกของคุณ
 - กระจกสะท้อนอารมณ์ : การสะท้อนความรู้สึกของเด็ก ๆ ช่วยให้พวกเขาเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น
2. วิธีการใช้คำพูดเชิงบวก เพื่อสร้างกำลังใจและชี้แนะเด็ก 45
 - การชมเชยเด็ก ไม่ได้เป็นสิ่งที่ดีอีกต่อไปแล้วกระนั้นหรือ
 - คำชมชนิดใดที่เราควรใช้ และคำชมชนิดใดที่เราควรหลีกเลี่ยง
 - จงให้คำแนะนำแก่เด็ก แทนที่จะเป็นคำตำหนิ
 - เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้น ให้พูด แทนที่จะแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ
 - คำพูดในเชิงลบของเรา จะทำร้ายลูกของเรา
 - วิธีจัดการกับอารมณ์โกรธของตัวเอง
 - 3 ขั้นตอนในการจัดการกับความโกรธ
 - วิธีการโต้ตอบกับเด็กที่กำลังโกรธ : สิ่งสำคัญอยู่ที่ข้อความที่เราจะส่งออกไปยังเขา

3. วิธีพูดกับลูกที่ไม่ได้ผล : ไม่มีการกระทำที่ถูกต้อง สำหรับวิธีการที่ผิด 78

- พุดจาชมชู่ : เป็นวิธีที่ทำให้เด็กทำตัวเกรง
- ดิดลีนบน : ทาวิธีใหม่โดยไม่ใช้คำที่ว่า “ถ้าลูก... แล้วแม่จะ...”
- ให้คำสัญญา : ทำให้การคาดหวัง จึงทำให้ทุกคนต้องเสียใจ
- พุดจาถากถาง : วิธีที่ก่อให้เกิดอุปสรรคในการเรียนรู้ของเด็ก
- การจัดการกับความไม่ซื่อสัตย์ : ป้องกันไว้ก่อน ดีกว่าแก้ทีหลัง
- การขโมย : สอนบทเรียนเรื่องสิ่งของมีเจ้าของต้องอาศัยเวลาอดทน
- วิธีสอนเด็กในเรื่องความสุภาพอย่างนุ่มนวล

4. วิธีสอนเด็กให้มีความรับผิดชอบ : ทำอย่างไรให้เด็กมีความรับผิดชอบจากจิตสำนึกของเขาเอง แทนที่จะต้องทำตามคำสั่ง 99

- วิธีการเยี้ยวยาบาดแผลทางใจของเด็ก
- วิธีการสร้างความสัมพันธ์กับลูก ๆ
- วิธีป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธเคืองในใจเด็ก
- วิธีบอกความรู้สึกนึกคิดของเราโดยไม่ทำร้ายจิตใจเด็ก
- วิธีฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ
- การประชุมระหว่างครูและผู้ปกครอง
- วิธีการส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง

5. วิธีการปลูกฝังระเบียบวินัยให้กับเด็ก : ทำอย่างไรจึงจะทำให้ลูกมีระเบียบวินัยโดยไม่ต้องใช้วิธีการลงโทษ 139

- เขตแดน 3 ส่วน ในการปลูกฝังระเบียบวินัย : การส่งเสริม การยินยอม และการห้ามปราม
- วิธีการพูดแบบต่าง ๆ เมื่อเราต้องห้ามปรามเด็ก
- การบังคับใช้กฎระเบียบภายในบ้าน

6. วิธีการเลี้ยงลูกเชิงบวก 164

- เริ่มต้นวันใหม่อย่างดี มีชัยไปกว่าครึ่ง
- วิธีสร้างบรรยากาศเมื่อลูกกลับบ้าน
- วิธีควบคุมการดูโทรทัศน์ : ปกป้องลูกจากภาพเปลือยและความรุนแรง

7. วิธีแก้ปัญหาความอิจฉาริษยาของลูก 178

- รูปแบบต่าง ๆ ของความอิจฉาริษยา
- สาเหตุของความอิจฉาริษยา
- วิธีจัดการกับความอิจฉาริษยา : คำพูดและทัศนคติที่จะช่วยคุณได้
- คุณภาพหรือปริมาณ : รักลูกแต่ละคนอย่างที่เขาเป็น ไม่จำเป็นต้องแสดงความรักต่อลูกทุกคนให้เหมือน ๆ กัน

8. วิธีจัดการความกังวลใจของเด็ก : สิ่งที่พวกเขาต้องการ คือความรู้สึกอบอุ่นทางจิตใจ 194

- เมื่อเด็กมีความกลัวว่าจะถูกทอดทิ้ง
- วิธีจัดการความรู้สึกผิดของเด็ก : พูดให้น้อยเข้าไป
- วิธีแก้ปัญหาความไม่เชื่อมั่นต่อตัวเด็กหรือปัญหาพ่อแม่ไม่มีความอดทน : เปิดโอกาสเด็กได้เติบโต
- วิธีแก้ปัญหาเมื่อเกิดการเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก

9. วิธีพูดคุยและสอนลูกในเรื่องเพศศึกษา : วิธีพูดคุยในเรื่องที่อ่อนไหว 206

- ทัศนคติต่อเรื่องเพศสัมพันธ์ของตัวพ่อแม่เอง
- จุดกำเนิดของความรู้สึกทางเพศ
- เมื่อลูกมาแล้วเรื่องประสบการณ์ทางเพศให้ฟัง

10. บทสรุป : บทเรียนสำคัญในการเลี้ยงดูลูกของคุณ 225

- วิธีการปลูกฝังระเบียบวินัย : จงยินยอมผ่อนปรนต่อความรู้สึกของเด็ก แต่ก้าวเดินเข้มงวดในเรื่องพฤติกรรมของเขา

บทส่งท้าย 239

บทพิเศษ : เด็ก ๆ แต่ละคน ควรได้รับความช่วยเหลืออย่างไร 241

- แล้วนักจิตวิทยาเด็กล่ะ อบรมดูแลลูกของตนเองอย่างไร 249



“เด็ก ๆ เรียนรู้จากการกระทำ
และการได้พบเห็นตัวอย่างจากพ่อและแม่
พวกเขาเปรียบเสมือนซีเมนต์ที่ยังไม่แห้ง
ทุกคำพูดของเรามีผลต่อตัวเด็ก

ดังนั้นพ่อแม่จำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการพูดกับลูกว่า
ควรใช้คำพูดอย่างไรที่จะไม่ก่อให้เกิดความโกรธ
ความเจ็บช้ำน้ำใจ ไม่ลดทอนความเชื่อมั่นในตัวเองเด็ก
และไม่ทำให้เขาสูญเสียศรัทธาในตัวเอง”

- เฮม จินอตต์

บทนำ

วิธีพูดกับลูก

โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา
และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ

“คลยแพทย์จำเป็นที่จะต้องฝึกฝนให้มีความชำนาญในการใช้มีดผ่าตัด ฉันทัด พ่อแม่ทุกคนก็จำเป็นที่จะต้องฝึกฝนให้มีทักษะในการใช้คำพูด ฉันทนั้น เพราะคำพูดของคนเปรียบเสมือนใบมีดโกน ที่สามารถทำให้เกิดบาดแผลร้ายแรงทางจิตใจได้”



Tไม่มีพ่อแม่คนไหนที่ตื่นมาในตอนเช้า แล้ววางแผนว่าจะทำให้ชีวิตของลูกทุกซักระทม ไม่มีพ่อหรือแม่คนไหนหรอกที่จะพูดว่า “วันนี้ถ้ามีโอกาส ฉันจะตะคอกใส่ลูก จะกระแนะกระแหน จะพูดจาดูถูกลูก”

ตรงกันข้าม พ่อแม่หลายคนตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็ตั้งปณิธานไว้ว่า “วันนี้จะต้องเป็นวันที่สงบสุข จะไม่มีการตะคอกได้เถียงหรือทะเลาะกับลูก” ถึงกระนั้น แม้ว่าพ่อแม่จะมีความตั้งใจดีแค่ไหนก็ตาม สงครามที่ไม่อยากให้เกิด ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะได้เถียง ก็มักจะเกิดขึ้นจนได้

ในการอบรมเลี้ยงดูลูกนั้น ประกอบไปด้วยลำดับของเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ จิปาถะที่ไม่มีที่สิ้นสุด มีความขัดแย้งกันเป็นครั้งเป็นคราว และอาจมีวิกฤติที่ต้องการ **“การสนองตอบ”** อย่างทันท่วงที ซึ่งวิธีการตอบสนองของพ่อแม่ จะก่อให้เกิดผลกระทบตามมา วิธีการที่พ่อแม่จัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น จะส่งผลต่อการพัฒนาทางบุคลิกและทางจิตใจของลูก ไม่ว่าจะไปในทางที่ดีขึ้น หรือแย่ลง

เราทุกคนคิดไปว่า มีแต่พ่อแม่ที่มีความบกพร่องทางอารมณ์เท่านั้นที่จะได้ตอบลูกด้วยคำพูดและการกระทำที่ทำร้ายจิตใจพวกเขา โชคร้ายเหลือเกินที่ในความเป็นจริงแล้ว พ่อแม่ทุกคนไม่ว่าจะรักและหวังดีกับลูกเพียงใดก็ตาม บ่อยครั้งก็หนีไม่พ้นที่จะทำในสิ่งที่ **“ป้ายความผิด ทำให้**

อับอาย กลัวหา เยาะเย้ย ถากถาง ชมชู้ ติดลึบบน ตราหน้า ทำโทษ และเทศนาพร้าบ่น” เพื่อสอนลูกของตัวเองอยู่บ่อย ๆ

หากจะถามว่า เพราะเหตุใดพวกเราถึงทำเช่นนั้น คำตอบก็คือ พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่เคยรู้ว่า “คำพูด” ของตนเองมีอำนาจในการทำลายล้างที่ร้ายแรงเพียงใด พวกเขาเหล่านั้นมักจะใช้คำพูดกับลูกเหมือนกับที่ตนเองเคยได้ยินพ่อแม่ของตนเองพูดดูว่าตนเมื่อในอดีต คำพูดที่ตนเองไม่ได้ตั้งใจจะใช้ ด้วยน้ำเสียงที่ตนไม่ได้ชื่นชอบ เรื่องที่น่าสลดอันเนื่องมาจากการพูดจาสื่อสารในทางลบเหล่านี้ มิได้เกิดจากการขาดความรักความเอาใจใส่หรือความโง่เขลาเบาปัญญาแต่อย่างใด หากแต่เป็นเพราะ “ขาดความรู้และความเข้าใจ” ต่างหาก

พ่อแม่ทุกคนจำเป็นที่จะต้องหา “วิธี” ในการที่จะพูดจาสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์กับลูก ลองคิดดูสิว่า คุณจะรู้สึกอย่างไร หากคุณเป็นคนไข้ที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัด และก่อนที่จะโดนวางยาสลบ ศัลยแพทย์ก็พูดกับคุณว่า “ผมยังไม่ได้รับการฝึกฝนให้เป็นหมอที่เชี่ยวชาญในการผ่าตัดเท่าไรหรอก แต่ผมรักคนไข้ของผมทุกคน และผมจะใช้สามัญญ์สำนึกในการผ่าตัดให้กับคุณ” คุณคงรู้สึกวิตกกังวลและอยากจะวิ่งหนีไปไกล ๆ จากห้องผ่าตัดนี้ใช่หรือไม่

แล้วลูกของพ่อแม่ที่คิดว่า “แค่ความรักและสามัญญ์สำนึกก็เพียงพอแล้วสำหรับการเลี้ยงดูลูกละ” เขาก็คงอยากจะวิ่งหนีไปไกล ๆ จากพ่อแม่เช่นกัน พ่อกับแม่ก็มิได้แตกต่างอะไรจากศัลยแพทย์ ที่จำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะพิเศษ เพื่อที่ตนจะได้มีความสามารถในการรับมือกับความต้องการต่าง ๆ ของลูก

ศัลยแพทย์จำเป็นที่จะต้องฝึกฝนให้มีความชำนาญในการใช้มีดผ่าตัดฉับใจ พ่อแม่ทุกคนก็จำเป็นที่จะต้องฝึกฝนให้มีทักษะในการใช้คำพูดฉับนั้นเพราะคำพูดของคนก็เปรียบเสมือนใบมีดโกน ที่สามารถทำให้เกิดบาดแผลร้ายแรงทางจิตใจได้

! ปื่อร้ออย่างนี้แล้วเราเริ่มต้นอย่างไรที่จะทำให้การสื่อสาร

ระหว่างเรากับลูกดีขึ้นล่ะ คำตอบคือ เริ่มจากการพิจารณา “วิธีการพูด” ของเราเอง เราารู้สึกว่าควรพูดอย่างไร เพราะเราเองก็ได้ยินพ่อแม่ของเราพูดกับแขกที่มาเยือนหรือแม่แต่คนแปลกหน้า ด้วยการใช้คำพูดอย่างระมัดระวัง ไม่ให้เกิดความบาดหมางทางอารมณ์ ด้วยคำพูดที่ไม่ได้เป็นการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์การกระทำของคนอื่น

สมมุติว่าแขกที่มาเยี่ยมลืมนมไว้ที่บ้านของเรา เราคงไม่วิ่งตามไปตะโกนไล่หลังว่า “เป็นอะไรของเธอ ทุกครั้งที่มาบ้านฉันต้องลืมนมของไว้ทุกที ไม่ลืมนมไอนั้นก็ลืมนมไอนี้ ทำไมไม่รู้จักดูตัวอย่างพี่สาวเธอซะบ้าง ทุกครั้งที่พี่สาวเธอมาหาฉันเขาทำตัวดีทุกที อายุของเธอก็ปาเข้าไป 44 แล้ว เมื่อไหร่จะหัดจำซะบ้าง ฉันไม่ใช่คนรับใช้ที่ต้องมาคอยปรนนิบัติพิศวันนะ นี่ถ้าหัวของเธอไม่ติดอยู่กับไหล่ เธอก็คงลืมนมไว้ที่บ้านของฉันเหมือนกันสิ!”

เราคงไม่พูดประโยคตามตัวอย่างข้างต้นนี้โดยเด็ดขาด เพราะมันไม่ใช่คำพูดที่เราจะใช้กับแขกที่มาเยือน เราคงพูดเพียงแค่ว่า “คุณลืมนมไว้แน่ะ” โดยที่ไม่มีแม่แต่คำต่อท้ายว่า “...ยายชี้ลืมนม!”

ดังนั้น พ่อแม่จำเป็นที่จะต้องหัดใช้คำพูดกับลูก ให้เหมือนกับเวลาที่เขาใช้คำพูดกับแขกคนสำคัญ!

Wพ่อแม่ทุกคนต้องการให้ลูกมีสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีความสุข ไม่มีพ่อแม่คนใดอยากให้ลูกเติบโตเป็นคนหวาดระแวง ขี้อาย ไม่รู้จักเกรงใจผู้อื่น หรือเป็นเด็กก้าวร้าวมีปัญหา แต่ในระหว่างที่พวกเขา กำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่นั้น เด็ก ๆ หลายคนก็พัฒนาลักษณะนิสัยที่ไม่เป็นที่ต้องการของสังคม ไม่มั่นคงทางอารมณ์ และขาดทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หรือในขณะที่ยังพ่อแม่ต้องการให้ลูกมีความสุขสบายเรียบร้อย มีระเบียบวินัย มีความมั่นใจในตนเอง และมีความสุข แต่พวกเขา กลับกลายเป็นเด็กที่หยาบกระด้าง ไม่มีวินัย ขาดความมั่นใจ และไม่มีความสุขเท่าที่ควร

พ่อแม่สามารถช่วยพัฒนาให้ลูกแต่ละคนเป็นคนดีมีคุณธรรม เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบและกล้าหาญ เป็นคนที่สามารถดำรง

ชีวิตด้วยความเข้มแข็ง และด้วยความบริสุทธิ์ยุติธรรม โดยพ่อแม่จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิถีทางเพื่อที่จะได้บรรลุเป้าประสงค์ต่าง ๆ เหล่านี้ จะอาศัยเพียงแคความรักและสามัญสำนึก มันไม่เพียงพอ แต่จำเป็นที่จะต้องมี “ทักษะหรือวิธีการ” ที่ดีและถูกต้องด้วย

เนื้อหาสาระสำคัญของหนังสือเล่มนี้กล่าวถึงวิธีการที่จะทำให้บรรลุผล และวิธีประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ รวมถึงคำแนะนำที่จะช่วยให้สามารถเปลี่ยนแนวความคิดให้เป็นแนวทางการปฏิบัติที่ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ผู้เขียนหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณซึ่งเป็นคุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ปกครอง จำแนกแยกแยะจุดมุ่งหมายที่ต้องการที่เกี่ยวกับลูกของคุณ และแนะแนววิธีการที่จะทำให้คุณสามารถบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น ซึ่งผู้เป็นพ่อแม่ทุกคนมักต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นรูปธรรม และต้องการวิธีการแก้ไขที่เฉพาะเจาะจง โดยจะไม่มีคำแนะนำนามธรรมซ้ำ ๆ ซาก ๆ ประเภท “ให้ความรักกับลูกให้มากขึ้น” หรือ “แสดงความสนใจต่อลูกให้มากขึ้น” หรือ “ให้เวลากับลูกให้มากขึ้น” เพราะคำกล่าวต่าง ๆ เหล่านี้ไม่สามารถช่วยคุณได้มาก

ผลพวงจากประสบการณ์หลายปีที่คุณเขียนได้มาจากการทำงานด้านจิตวิทยาการให้คำแนะนำร่วมกับพ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กจำนวนมาก ทั้งในกรณีที่เป็นกลุ่มและส่วนบุคคล รวมถึงประสบการณ์จากการจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร จึงทำให้หนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวทางการปฏิบัติและคำแนะนำที่เป็นรูปธรรม อีกทั้งแนวทางในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คุณต้องพบต้องเจอในชีวิตประจำวัน รวมถึงปัญหาในทางจิตวิทยาที่พ่อแม่และผู้ปกครองทุกคนกำลังเผชิญอยู่

คำแนะนำและวิธีการที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ นี้ ได้มาจากการใช้วิธีพูดจากับลูกด้วยวิธีง่าย ๆ ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่ใช้ชีวิตร่วมกับลูกอย่างมีคุณค่า บนพื้นฐานของความเคารพซึ่งกันและกัน

1

วิธีที่ดีในการพูดกับลูก

: ทำอย่างไรจึงจะทำให้การสนทนาระหว่างพ่อแม่และลูก เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ

“เมื่อเด็กกำลังอยู่ในสภาวะที่มีอารมณ์รุนแรง เขาจะไม่ฟังใครทั้งนั้น พวกเขาไม่สามารถรับฟังคำแนะนำ คำปลอบโยน หรือแม้แต่คำวิพากษ์วิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ได้ พวกเขาต้องการให้เราเข้าใจว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นอยู่ในใจ และต้องการให้เราเข้าใจว่าพวกเขากำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น”



คำถามของเด็ก ๆ

: มีความหมายลึกซึ้งที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจของพวกเขา

การสื่อสารกับเด็ก ๆ เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่มีลักษณะ:

เฉพาะ มีกฎและจุดประสงค์ที่แตกต่างไปจากการสื่อสารระหว่างผู้ใหญ่ด้วยกัน น้อยครั้งที่เด็ก ๆ จะพูดจาอย่างไร้เดียงสา แต่บ่อยครั้งที่คำพูดของพวกเขา มักจะมีความหมายแอบแฝงอยู่

แอนดี้ อายุ 10 ขวบ ถามพ่อของเขาว่า “พ่อครับ มีเด็กที่ถูกทอดทิ้งในฮาร์เลม อยู่กี่คนครับ” พ่อของแอนดี้ซึ่งเป็นทนายความรู้สึกดีใจที่เห็นลูกสนใจปัญหาทางสังคม เลยสาธยายอย่างยืดเยื้อในหัวข้อดังกล่าวให้ลูกฟังและค้นหาตัวเลขมาเป็นคำตอบให้กับลูก แต่แอนดี้กลับไม่พอใจในคำตอบ เขายังคงถามต่อไปว่า “แล้วมีเด็กกี่คนที่ถูกทอดทิ้งในเมืองนิวยอร์ก ในประเทศสหรัฐฯ ในยุโรป หรือในโลกนี้ครับพ่อ”

ในที่สุดพ่อของแอนดีก็เข้าใจว่า ลูกชายไม่ได้มีความกังวลเกี่ยวกับปัญหาทางสังคมเท่าไรนักหรอก หากแต่เป็นความกังวลเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัว คำถามของแอนดีไม่ได้เกิดจากความเห็นอกเห็นใจต่อเด็กคนอื่นที่ถูกทอดทิ้ง หากแต่เป็นความกังวลว่าตนเองจะถูกทอดทิ้ง **แอนดีไม่ได้ต้องการคำตอบเป็นตัวเลขที่แสดงถึงจำนวนของเด็กที่ถูกละเลย แต่ต้องการคำยืนยันจากพ่อว่า ตัวเขาเองจะไม่ถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง**

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว พ่อของแอนดีจึงตอบว่า “ลูกกลัวว่าพ่อจะทิ้งลูกไป อย่างที่พ่อแม่บางคนเขาทำกับลูกของเขาอย่างนั้นหรือ พ่อขอรับรองว่าพ่อกับแม่ไม่เคยคิดที่จะทอดทิ้งลูก และเมื่อไรก็ตามที่ลูกรู้สึกเป็นกังวลขึ้นมาอีก มาบอกพ่อด้วยนะ พ่อจะได้ช่วยให้ลูกคลายความกังวลลง”

แนนซี อายุ 5 ขวบ ไปโรงเรียนอนุบาลเป็นวันแรกกับแม่ของเธอ เธอเห็นภาพวาดบนผนังห้อง เลยถามเสียงดังว่า “ใครวาดภาพน่าเกลียดพวกนี้คะ” แม่ของแนนซึ่งรู้สึกอับอาย เธอมองหน้าแนนซึ่งอย่างไม่พอใจและรีบตอบลูกว่า **“รูปภาพพวกนี้สวยดีออก หนูไม่น่ารักเลยที่พูดว่ารูปพวกนี้น่าเกลียด”**

คุณครูอนุบาลเข้าใจดีถึงความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำถามของแนนซึ่งจึงยิ้มและพูดว่า “ที่โรงเรียนนี้ พวกหนูไม่จำเป็นต้องวาดรูปสวย ถ้าหนูอยากวาดภาพน่าเกลียด หนูก็วาดได้จ้ะ” แนนซึ่งยิ้มปากกว้าง เพราะที่จริงคำถามของเธอที่ซ่อนเร้นอยู่ก็คือ “จะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กที่วาดรูปไม่สวย”

อีกสักพักหนึ่ง แนนซึ่งหยิบรถดับเพลิงของเล่นที่พังแล้วคันหนึ่งขึ้นมาดู แล้วพูดพึมพำกับตัวเองว่า “ใครนะ ทำของเล่นพัง” แม่จึงตอบว่า **“ลูกจะรู้ไปทำไมจ๊ะว่าใครทำพัง ในเมื่อลูกยังไม่รู้จักใครสักคนที่นี่เลย”**

อันที่จริงแนนซีไม่ได้สนใจที่จะรู้ชื่อของคนที่ทำของเล่นพัง เธอเพียงต้องการรู้ว่า จะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กที่ทำของเล่นพัง ครูเข้าใจคำถามของแนนซึ่งดี จึงตอบว่า “ของเล่นมีไว้สำหรับเล่นจ้ะ บางทีมันก็อาจพังได้”

แนนซี่ดูจะพอใจในคำตอบของครู คำถามของเธอช่วยให้เธอได้ ข้อมูลที่สำคัญ ‘ผู้ใหญ่คนนี้ทำทางใจดี แม้ว่ารูปภาพจะออกมาน่าเกลียด หรือของเล่นจะพัง เธอก็ไม่ซีโมโห ฉันไม่จำเป็นต้องกลัวเธอ อยู่ที่นี่แล้ว ดูท่าทางจะปลอดภัย’ จากนั้น แนนซี่จึงโบกมือลาแม่ และเดินไปหา คุณครูเพื่อเริ่มการเรียนวันแรกของเธอในโรงเรียนอนุบาลแห่งนี้

แคโรล อายุ 12 ปี กำลังเครียดและอยากร้องไห้ ที่ลูกพี่ ลูกน้องคนโปรดกำลังจะกลับบ้านหลังจากที่ใช้เวลาตลอดช่วงปิดเทอม ฤดูร้อนพักอยู่กับเธอ โชคไม่ดีที่แม่ไม่เข้าใจในความโศกเศร้าของเธอ

แคโรล : (ร้องไห้ น้ำตาคลอ) “ซูซี่กำลังจะไปแล้ว หนูต้องอยู่ คนเดียวอีกแล้ว”

แม่ : “เดี๋ยวลูกก็หาเพื่อนคนใหม่ได้”

แคโรล : “หนูจะต้องเหงาแน่ ๆ เลย”

แม่ : “เดี๋ยวลูกก็หายเหงาน่า”

แคโรล : “โธ่ แม่” (สะอึกสะอื้น)

แม่ : “ลูกอายุ 12 แล้วนะ ยังทำตัวเป็นเด็กซี้แยะไปได้”

แคโรลมองแม่อย่างเบื้อ ๆ เธอเดินหนีไปที่ห้องแล้วปิดประตูเสียง ดัง ละครบทนี้น่าจะจบฉากลงอย่างมีความสุขกว่านี้ ถึงแม้ว่าเหตุการณ์ จะไม่ร้ายแรง แต่เราก็คควรที่จะสนใจความรู้สึกของเด็กอย่างจริงจัง

ในสายตาของแม่นั้น การจากกันเมื่อฤดูร้อนสิ้นสุดลง เป็นเพียง เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่จำเป็นต้องถึงกับเสียน้ำตา แต่เธอก็ไม่ควร ตอบลูกอย่างไรซึ่งความเห็นอกเห็นใจ **คุณแม่ของแคโรลน่าจะบอกกับ ตัวเองโดยการสะท้อนความรู้สึกให้ตัวเองเห็นว่า ‘แคโรลกำลังเศร้าโศก ฉันช่วยลูกได้อย่างดีที่สุดด้วยการแสดงความเข้าใจในความเจ็บปวดของ ลูก ฉันควรจะทำยังไงดี’** และเธอควรที่จะพูดในทำนองดังต่อไปนี้

- “ลูกคงจะเหงาสินะ ถ้าไม่มีซูซี่”
- “ลูกคิดถึงเธอมากเลยสิท่า”
- “มันทำให้ยากสินะที่จะต้องจากกัน เมื่อลูกเคยชินกับการมีเธออยู่ด้วยตลอดเวลา”
- “บ้านเราคงดูว่างเปล่าสำหรับลูก เมื่อไม่มีซูซี่อยู่ใกล้ ๆ”

คำพูดเหล่านี้ช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก **เมื่อเด็ก** **รู้สึกว่ามีคนเข้าใจเขา ความเหงาหงอยและความรู้สึกเศร้าสร้อยก็** **จะหมดไป เมื่อแม่แสดงความเข้าใจกับเด็ก ความรักที่เด็กมีต่อแม่ก็จะ** **ยิ่งหยั่งลึกมากขึ้น การแสดงความเห็นอกเห็นใจของแม่เปรียบเสมือน** **การปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับบาดแผลในจิตใจของลูก**

เมื่อเราแสดง “ความเข้าใจในสถานการณ์ของเด็ก และพูดแสดงความ **เสียใจอย่างไม่เสแสร้ง” ให้เขาได้รับรู้แล้วละก็ บ่อยครั้งที่เด็กจะ** **สามารถรวบรวมความเข้มแข็งเพื่อพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเป็นจริง** **ที่เจ็บปวดได้ด้วยตนเอง**

อลิซ อายุ 7 ขวบ วางแผนที่จะใช้เวลาช่วงบ่ายอยู่กับเพื่อนที่ชื่อว่า ลี แต่แล้วเธอก็นึกขึ้นมาได้ว่าเธอต้องไปร่วมกลุ่มเนตรนารีในบ่ายวันนั้น เธอจึงเริ่มร้องไห้

แม่ : “โอ หนูรู้สึกเสียใจเหอรูลูก หนูตั้งตาคอยที่จะไปเล่นกับ ลีบ่ายวันนี้ใช่ไหม”

อลิซ : “ใช่ค่ะแม่ ทำไมพวกเนตรนารีไม่นัดพบกันวันอื่นนะ”

จากนั้นอลิซก็หยุดร้องไห้ เธอโทรศัพท์หาลีเพื่อขอเลื่อนนัด แล้วเธอก็จัดแจงเปลี่ยนชุดแต่งตัวพร้อมที่จะไปร่วมกลุ่มเนตรนารี

การที่แม่ของอลิซเข้าใจ และแสดงความเห็นอกเห็นใจกับความเศร้าเสียใจของลูก ช่วยให้อลิซสามารถขจัดความเศร้าโศก และจัดการกับความต้องการที่ขัดแย้งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตของเธอ

แม่สามารถจำแนกแยกแยะความรู้สึกของอลิซ และพูดสะท้อนความปรารถนาของอลิซออกมา เธอไม่ได้แสดงให้อลิซเห็นว่าเรื่องที่ว่านี้เป็นเรื่องซีปะตัว เธอไม่ได้พูดว่า “ทำไม่ต้องพมพายด้วย ลูกก็เล่นกับลิวันอื่นได้นี่นา ไม่เห็นจะเป็นเรื่องใหญ่โตอะไรเลย”

แม่ของอลิซหลีกเลี่ยงที่จะใช้สำนวนที่ว่า “หนูไม่สามารถแยกแ้วงไปอยู่ 2 แห่งในเวลาเดียวกันได้นี่นา” และเธอก็ไม่ได้ตำหนิว่ากล่าวลูกว่า “แล้วทำไมลูกถึงหนีลีไปเล่นในวันพุธละ ในเมื่อลูกก็รู้อยู่แล้วว่าวันพุธจะต้องเข้ากลุ่มเนตรนารี”

Uกสนกบาลัน ๆ ต่อบนนี้แสดงให้เหินว่าคุณพ่อสามารถลดความโกรธของลูกชายลงได้ เพียง “แสดงการยอมรับ” ในความรู้สึกและคำบ่นของลูก

พ่อของเดวิด เป็นคนทำงานกะดึก เขาอยู่ดูแลบ้านและลูกชายในขณะที่ภรรยาออกไปทำงานในตอนกลางวัน วันหนึ่งเมื่อเขากลับมาบ้านหลังจากไปซื้อของ เขาก็พบว่าลูกชายวัย 8 ขวบ กำลังอารมณ์เสีย

พ่อ : “มีเด็กผู้ชายอารมณ์เสียอยู่คนหนึ่งใช่มี๊ยเนี่ย มีเด็กที่กำลังโกรธเอามาก ๆ อยู่คนหนึ่งใช่มี๊ย”

เดวิด : “ใช่ ผมกำลังอารมณ์เสียครับ กำลังโกรธมาก ๆ เลยด้วย”

พ่อ : “โธ่”

เดวิด : “ผมคิดถึงพ่อ (พูดอย่างเงิบ ๆ) พ่อไม่เคยอยู่บ้านเลยเวลาที่ผมกลับมาจากโรงเรียน”

พ่อ : “พ่อดีใจนะที่ลูกบอกพ่อ ตอนนีพ่อก็รู้แล้วว่าลูกต้องการให้พ่ออยู่บ้านเวลาที่ลูกกลับมาจากโรงเรียน”

เดวิดสวมกอดพ่อของเขา จากนั้นก็ออกไปวิ่งเล่นข้างนอก พ่อของเดวิดรู้ถึงวิธีที่จะทำให้อารมณ์ดีขึ้น เขาไม่ได้พูดแก้ตัวหรือพร้ออธิบายว่าทำไมเขาถึงไม่อยู่บ้าน อย่างเช่น “พ่อต้องออกไปซื้อของ ถ้าพ่อไม่ซื้อ

อาหารเข้าบ้านแล้วลูกจะเอาอะไรกิน” และเขาก็ไม่ได้ถามลูกว่า “ทำไมลูกถึงได้โกรธมากขนาดนั้น” แต่เขายอมรับในความรู้สึกและคำบ่นของลูก

พ่อแม่ส่วนมากไม่รู้หรือกว่า มันไม่มีประโยชน์ที่จะพยายามเกลี้ยกล่อมให้ลูกเข้าใจว่าคำบ่นของเด็ก ๆ อย่างพวกเขานั้นไร้เหตุผลและเป็นความคิดอ่านที่ไม่ถูกต้อง (ในสายตาของผู้ใหญ่) ซึ่งมันมักจะนำไปสู่การโต้แย้งและความรู้สึกที่โกรธเคืองต่อกัน

วันหนึ่ง เฮเลนอายุ 12 ปี อารมณ์ไม่ดีเมื่อกลับจากโรงเรียน

เฮเลน : “หนูรู้ว่าแม่ผิดหวัง หนูทำสอบได้คะแนนแค่เกรด B หนูรู้ว่ามันสำคัญสำหรับแม่ที่หนูจะต้องทำให้ได้เกรด A”

แม่ : “แต่อันที่จริงแล้ว แม่ไม่แคร์เลย ลูกพูดอย่างนั้นได้ยังไง แม่ไม่ผิดหวังในคะแนนสอบของลูกหรอก แม่คิดว่าได้ B นี่ก็ดีแล้ว”

เฮเลน : “แล้วทำไมแม่ชอบตะโกนว่าหนูเวลาหนูทำไม่ได้ A ละคะ”

แม่ : “แม่ตะโกนใส่ลูกเมื่อไหร่ หนูรู้สึกผิดหวังในคะแนนของตัวเอง แล้วกำลังมาโทษแม่อยู่นะ”

เฮเลนเริ่มร้องไห้สะอึกสะอื้น และวิ่งออกไปจากห้อง ถึงแม้ว่าแม่ของเฮเลนเข้าใจว่าลูกสาวกำลังกล่าวโทษแม่แทนที่จะยอมรับในความผิดหวังของตัวเอง แต่การที่เธอพูดออกไปตรง ๆ และโต้เถียงกับลูกไม่ได้ช่วยทำให้เฮเลนรู้สึกดีขึ้น **แม่ของเฮเลนควรที่จะช่วยด้วยการยอมรับในความคิดความอ่านของลูก โดยพูดว่า “ลูกอยากจะให้คะแนนสอบของลูกไม่มีความสำคัญสำหรับแม่ ลูกต้องการที่จะเป็นคนตัดสินใจว่าคะแนนระดับไหนที่ดีพอสำหรับลูก ใช่หรือไม่”**

ไป เพียงแค่ลูก ๆ ของเรากำนั้น ก็ชื่นชอบเมื่อเราแสดงความเข้าใจในความทุกข์ของเขา คนแปลกหน้าทั่วไปก็เช่นกัน คุณนายแกรฟตันบอกว่าตัวเองไม่ชอบไปธนาคาร “คนมักจะเยาะเย้ย

และผู้จัดการก็ทำตัวราวกับว่าเขากำลังมีบุญคุณกับฉันเสียเหลือเกิน เมื่อใดก็ตามที่ฉันต้องไปพบเขา ฉันจะรู้สึกเครียดทุกครั้ง”

ศุกร์วันหนึ่ง คุณนายจำเป็นต้องไปธนาคารเพื่อขอลายมือชื่อของผู้จัดการสลักลงบนเช็ค เธอรู้สึกอารมณ์เสีย และเริ่มหมดความอดทน เมื่อเธอได้ยื่นขอให้บริการลูกค้าคนอื่น ๆ คนแล้วคนเล่า แต่แล้วเธอก็ลองคิดว่า ถ้าตัวเธอต้องสวมบทบาทเป็นผู้จัดการ ตัวเธอจะรู้สึกอย่างไร

และเมื่อถึงคิวของเธอ เธอก็พูดสะท้อน แสดงความเข้าใจในความรู้สึกของเขามากกว่า “วันศุกร์ที่นำใบเช็คมาแล้ว มีแต่คนที่ต้องการเวลาจากคุณสินะ นี่ยังไม่ทันจะเที่ยงเลย แล้วนี่คุณจะผ่านวันนี้ไปได้ยังไงล่ะเนี่ย” สีหน้าของผู้จัดการดีขึ้น และก็เป็นที่ครั้งแรกที่คุณนายได้เห็นรอยยิ้มของเขา “ใช่แล้วครับ ที่นี้มักจะยุ่งอยู่เสมอ ทุก ๆ คนก็ต้องการที่จะได้รับการบริการก่อน คุณนายมีอะไรให้ผมรับใช้ครับ” และในศุกร์วันนั้น เขาไม่เพียงแค่ง่ายมือเช็คใบให้เธอเท่านั้น แต่ยังเดินไปส่งเธอถึงเคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่รับฝากถอน เพื่อให้เธอได้รับการที่รวดเร็วยิ่งขึ้น

คำพูดที่ไร้ประโยชน์

: คำพูดที่มุ่งแต่จะสั่งสอน และคำตำหนิ ทำให้เกิดช่องว่างและสร้างความขุ่นเคืองระหว่างคุณกับลูก

พ่อแม่ทุกคนมักจะหงุดหงิดเมื่อคำพูดระหว่างพวกเขา กับลูก ๆ ไม่ได้ไปถึงไหน ดังตัวอย่างบทสนทนาที่มักได้ยินบ่อย ๆ ดังนี้ “ลูกไปไหนมา” “ไปข้างนอก” “ไปทำอะไรมา” “ไม่ได้ทำอะไร”

แม้แต่พ่อแม่ที่พยายามจะมีเหตุผล ในไม่ช้าก็พบว่ามันเหนื่อยที่จะยังคงบทสนทนาดังกล่าวระหว่างตัวเขากับลูก คุณแม่คนหนึ่งเล่าว่า “ฉันพยายามแล้วนะที่จะมีเหตุผลกับลูก พยายามกระทั่งฉันรู้สึกโกรธจนหน้าเขียว แต่ลูกชายไม่ฟังฉันเอาเสียเลย เขาจะไต่ย่นฉัน ก็ต่อเมื่อฉันขึ้นเสียงกับเขา”

**เด็ก ๆ มักจะต่อต้านเวลาที่พูดกับพ่อแม่ พวกเขาไม่ชอบที่จะถูก
อบรมสั่งสอน ต่อว่า หรือตำหนิ พวกเขา รู้สึกว่าพ่อแม่พูดมากเกินไป**

เดวิด อายุ 8 ขวบ พูดกับแม่ของเขาว่า “เวลาผมถามคำถาม
สั้น ๆ กับแม่ ทำไมแม่ชอบตอบยาว ๆ” เขาสารภาพกับเพื่อนว่า “ฉันไม่
บอกอะไรแม่ทุกเรื่องหรอกนะ ถ้าฉันเริ่มเล่าอะไรให้แม่ฟัง ฉันจะไม่
มีเวลาเหลือพอที่จะวิ่งเล่น”

ถ้ามีคนช่างสังเกตลองแอบฟังบทสนทนาพูดจาระหว่างพ่อแม่กับลูก
พวกเขาจะรู้สึกแปลกใจเมื่อพบว่าในบทสนทนานั้นไม่ค่อยมีใครฟังใคร
เท่าไร บทสนทนาฟังดูเหมือนกับว่าเป็น บทพูดคนเดียวระหว่างคน 2 คน
ซึ่งคนหนึ่งมีแต่คำตำหนิตีเตียนและสั่งสอน ในขณะที่อีกคนหนึ่งมีแต่
คำปฏิเสธและข้อแก้ตัว เรื่องน่าเศร้าของการสื่อสารพูดคุยในลักษณะ
ดังกล่าวนี้ ไม่ได้เป็นเพราะขาดความรัก แต่เป็นเพราะขาดความเคารพ
ไม่ได้เกิดมาจากการขาดสติปัญญา แต่เกิดมาจากการขาดทักษะหรือ
วิธีการที่ดี

คำพูดที่เราใช้กันอยู่ทุกวันไม่เพียงพอสำหรับการสื่อสารที่มีความ
สำคัญต่อเด็ก ดังนั้น เพื่อที่จะเข้าถึงจิตใจของเขาและลดความไม่พอใจ
ของคนเป็นพ่อแม่ เราจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการที่จะสื่อสารกับเขาอย่าง
ระมัดระวัง

วิธีการสื่อสารพูดคุยที่ดี
เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก
: ตอบสนองต่อความรู้สึกของเด็ก
ไม่ใช่ต่อการกระทำของเขา

**การพูดจากับเด็ก ควรจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของความ
เคารพในตัวเองและมีทักษะหรือวิธีการที่ดี โดยที่ “ข้อความที่คุณ**

ต้องการสื่อ” จะต้องแสดงถึง “ความเคารพในตนเอง” ทั้งของเด็กและของผู้ปกครอง นอกจากนี้ คำพูดที่แสดงถึง “ความเข้าอกเข้าใจ” ต้องมาก่อนคำพูดในเชิงแนะนำสั่งสอนหรือสั่งให้ปฏิบัติตาม

เอริค อายุ 9 ขวบ กลับถึงบ้านพร้อมอารมณ์โกรธจัด ห้องเรียนของเขามีกำหนดการที่จะไปปิกนิก แต่กลับถูกยกเลิกเนื่องจากฝนตก พ่อของเขาตัดสินใจที่จะลองใช้วิธีการสื่อสารพูดจาแบบใหม่โดยหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดซ้ำซากที่เขาเคยใช้ในอดีตซึ่งมีแต่จะทำให้เหตุการณ์แย่ลง เช่น “ไม่มีประโยชน์ที่จะร้องไห้เพราะอากาศไม่ดี เดี่ยวก็มีวันอื่นที่จะเล่นสนุกได้” “พ่อไม่ได้เป็นคนทำให้ฝนตกนะ ลูกก็รู้อยู่แล้วจะมาโกรธพ่อทำไม”

แทนที่จะพูดประโยคดังกล่าว พ่อของเอริคบอกกับตัวเองว่า **‘ลูกชายของฉันมีความรู้สึกผิดหวังรุนแรงต่อการไม่ได้ไปปิกนิก เขารู้สึกผิดหวัง และเขากำลังให้ฉันมีส่วนร่วมในความผิดหวังครั้งนี้ โดยแสดงให้เห็นว่าเขารู้สึกโกรธ เขามีสิทธิ์ที่จะรู้สึกเช่นนั้น และฉันช่วยเขาได้ดีที่สุดด้วยการแสดงความเข้าอกเข้าใจ และเคารพในความรู้สึกของเขา’** ดังนั้นพ่อของเอริคจึงพูดกับลูกว่า **“ดูท่าทางลูกผิดหวังมากนะ”**

เอริค : “ครับ”

พ่อ : “ลูกต้องการไปปิกนิกมากใช่มั้ย”

เอริค : “ใช่แล้วครับ”

พ่อ : “ลูกเตรียมทุกอย่างไว้พร้อมแล้วฝนเจ้ากรรมก็ดันตกลงมา”

เอริค : “ถูกต้องที่สุดเลย”

ทั้งพ่อและเอริคเงยบอญู่ครู่หนึ่ง แล้วเอริคก็พูดขึ้นมาว่า “เดี๋ยวไปวันอื่นก็ได้” ความโกรธของเขาดูจะจางหายไป และเขาก็ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดบ่ายวันนั้น ซึ่งโดยปกติแล้ว หากเอริคกลับมาบ้านด้วยอารมณ์โกรธ ทุกคนในบ้านจะหัวเสีย เพราะไม่ซ้าก็เร็ว เขาจะยั่วให้ทุกคนในบ้านอารมณ์เสียไปด้วย บ้านจะสงบก็ต่อเมื่อเขาเข้านอน

แล้วการพูดจาสื่อสารแบบใหม่ของพ่อครั้งนี้มีอะไรเป็นพิเศษ และ
สิ่งที่เป็นตัวแปรสำคัญคืออะไรล่ะหรือ

เมื่อเด็ก ๆ กำลังอยู่ในสถานะที่มีอารมณ์รุนแรง เขาจะไม่ฟังใคร
ทั้งนั้น พวกเขาไม่สามารถรับฟังคำแนะนำ คำปลอบโยน หรือแม้แต่
คำวิพากษ์วิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ได้ พวกเขาต้องการให้เราเข้าใจ
ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นอยู่ในใจของเขา และต้องการให้เราเข้าใจว่าใน
ขณะนั้นพวกเขากำลังรู้สึกอย่างไร

ยิ่งไปกว่านั้น พวกเขาอยากให้เราเข้าใจโดยไม่ต้องการเปิดเผย
ให้รู้หมดว่าพวกเขาประสบเหตุการณ์อะไรมา มันเป็นเรื่องเหมือนเกม
ที่พวกเขาต้องการจะเผยความรู้สึกเพียงเล็กน้อย และเราจะต้องเดา
เรื่องราวที่เหลือเอาเอง

เมื่อเด็กบอกเราว่า “คุณครูตะโกนใส่หนู” เราไม่ควรถาม
เธอต่อถึงรายละเอียด ไม่ต้องพูดว่า “ลูกไปทำอะไรมา ครูถึงตะโกนใส่
ลูก ถ้าครูดุลูก นี่แสดงว่าลูกต้องไปทำอะไรมาใช่ไหม” ไม่ต้องแม้แต่ที่จะ
พูดว่า “โอ้... พ่อเสียใจด้วยนะ” แต่เราจำเป็นต้องแสดงให้เธอ
เห็นว่าเราเข้าใจในความเจ็บปวดในจิตใจ ความกระดากอาย รวมทั้ง
ความรู้สึกโกรธของเธอ

อนิตา อายุ 8 ขวบ กลับถึงบ้านหลังจากทานข้าวกลางวันพร้อม
ด้วยความโกรธจัด “หนูจะไม่ไปโรงเรียนอีกแล้ว”

แม่ : “ลูกดูไม่ไหวมาก ลูกอยากจะทำอะไรกับแม่บ้าง”

อนิตา : “คุณครูฉีกกระดาษของหนูทิ้ง หนูตั้งใจทำมันอย่างดี
แต่ครูกลับมองมันอย่างไม่แยแส แล้วก็ฉีกมันทิ้ง”

แม่ : “โดยที่ไม่ได้ขออนุญาตจากลูกเลยหรือ มีนาล่ะ ลูกถึง
ได้โกรธขนาดนี้”

แม่ของอนิตายับยั้งใจที่จะ “แสดงความเห็น” หรือ “ถามคำถาม” แม่รู้ว่าลูกสาวกำลังต้องการให้แม่คุยกับเธอด้วยความเข้าใจ และเห็นใจ เพื่อที่แม่จะได้ช่วยบรรเทาอารมณ์โกรธของตัวเอง

ตัวอย่างอีกตัวอย่าง เป็นบทสนทนาระหว่างเจฟฟรีย์ อายุ 9 ขวบ ที่กลับจากโรงเรียนถึงบ้านอย่างไม่มีความสุข และบ่นเพิ่มพ่าวว่า “คุณครูทำให้วันนี้เป็นวันที่แย่มาก ๆ”

แม่ : “ลูกดูท่าทางเหนื่อยมากเลยนะ”

เจฟฟรีย์ : “มีเด็ก 2 คนทำเสียงดังในห้องสมุด และครูก็ไม่รู้ว่า เป็นใคร ครูเลยลงโทษพวกเราทุกคนให้ยืนเข้าแถว นอกห้องเกือบทั้งวัน”

แม่ : “แทนที่จะได้เรียนหนังสือ นักเรียนทั้งชั้นต้องยืนนิ่งนอกห้องเรียนทั้งวันเลยหรือ มิน่าเล่า ลูกจึงดูท่าทางเหนื่อย ๆ”

เจฟฟรีย์ : “แต่ผมก็บอกครูว่า ‘คุณครูใจนส์ครับ ผมเชื่อในความสามารถของครูที่จะหาให้ได้ว่าใครเป็นคนทำเสียงดัง เพื่อที่ครูจะได้ไม่ต้องลงโทษพวกเราทุกคนนะครับ’”

แม่ : “คุณพระช่วย เด็กอายุ 9 ขวบช่วยบอกให้คุณครูรู้ว่ามันไม่ยุติธรรมที่จะลงโทษเด็กนักเรียนทั้งชั้นเพียงเพราะการกระทำที่ไม่ดีของนักเรียนเพียงสองสามคน”

เจฟฟรีย์ : “มันไม่ช่วยอะไรหรอกครับแม่ แต่อย่างน้อยครูก็ยิ้มออกเป็นครั้งแรกในวันนี้”

แม่ : “ถึงลูกจะไม่สามารถทำให้ครูเปลี่ยนใจ แต่ลูกก็ทำให้ครูอารมณ์ดีขึ้น”

แม่ของเจฟฟรีย์ได้ช่วยให้ลูกชายอารมณ์ดีขึ้น และปิดเป้าความโกรธให้ออกไปจากใจของเขาโดยการ “รับฟัง” และ “เคารพในความ

รู้สึก” ของลูกชายของเธอ อีกทั้ง “ยอมรับในการแสดงความคิดเห็น” และ “ตอบรับ” ด้วยความรู้สึกชื่นชมกับความพยายามที่จะแก้ปัญหาของเขา

II ลัวจะรู้ได้อย่างไร ว่าลูกของเรามีความรู้สึกอะไรในใจ

คำตอบก็คือ เราารู้ได้โดยการ “มองเห็นเขา” และ “รับฟังเขา” นอกจากนี้เรายังรู้ได้จากประสบการณ์ทางอารมณ์ของเราเอง เรารู้ว่าเด็ก ๆ จะรู้สึกอย่างไรเมื่อเขารู้สึกอับอายในที่สาธารณะ หรือต่อหน้าเพื่อน ๆ เราเลือกคำพูดของเราเพื่อที่ว่าเด็กจะได้รู้ว่าเราเข้าใจว่าเขาเจอเหตุการณ์อะไรมา คำพูดต่อไปนี้นำไปใช้กับเหตุการณ์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

- “ลูกรู้สึกอับอายอย่างมากเลยใช่มั้ย”
- “ลูกคงรู้สึกโกรธมากเลยสินะ”
- “ความรู้สึกตอนนั้นลูกคงรู้สึกไม่ชอบคุณครูเลยใช่มั้ย”
- “มันทำให้ลูกเสียใจมากเลยสิน่า”
- “เป็นวันที่แย่มากเลยใช่มั้ย”

แต่น่าเสียดายที่เมื่อพ่อแม่ต้องเผชิญกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูก พวกเขาหาวิธีไม่ว่าพฤติกรรมนั้น ๆ ปะทุเชื้อมาจากความรู้สึกวุ่นวายใจของเด็ก ซึ่งเราต้องจัดการกับ “ความรู้สึกของเด็ก” ก่อนที่จะแก้ไข “ความประพฤติของเขา”

แม่ของเบน ซึ่งเป็นเด็กอายุ 12 ปี กล่าวอย่างเข้าใจว่า “เมื่อวานนี้ฉันกลับจากที่ทำงานถึงบ้านและยังไม่ทันที่จะถอดเสื้อคลุมกันหนาว เบน ลูกชายของฉัน ก็รีบวิ่งออกมาจากห้องนอน และเริ่มพร่ำบ่นถึงคุณครูให้ฟัง ‘ครูให้การบ้านเยอะมาก ให้ทำทั้งปีผมก็ทำไม่เสร็จ จะให้ผมเขียนกลอนบทนี้เสร็จภายในเช้าวันพรุ่งนี้ได้ยังไง แล้วนี่ผมยังไม่ได้ส่งเรื่องสั้นที่ต้องทำให้เสร็จตั้งแต่เมื่ออาทิตย์ที่แล้วเลย วันนี้ครูก็มาโวยวายใส่ผม ครูต้องไม่ชอบข้าพเจ้าแน่ ๆ เลย”

“ฉันยังอารมณ์ไวไม่อยู่ เลยดูใส่ลูก ‘แม่อีกมีเจ้านายที่โหดร้ายพอ ๆ กับครูของลูก แต่ลูกไม่เคยได้ยินแม่บ่นสักคำเลย ไข่เป่ล่า มีน้ำละ ครูถึงได้ไวกับลูก ลูกไม่เคยทำการบ้านให้เสร็จ มีแต่ทำตัวขี้เกียจ เลิกบ่นได้แล้ว และไปทำงานซะ ไม่งั้นลูกจะสอบตกนะ”

ผมถามเธอว่า “เกิดอะไรขึ้นหลังจากที่คุณแสดงความโกรธออกมา”

“ลูกชายของฉันเดินกระแทกเท้ากลับไปห้อง ลีอกประตู แล้วก็ไม่ยอมลงมากินข้าวมื้อเย็น”

“แล้วคุณรู้สึกยังไง” ผมถามต่อ

“แย่มาก เย็นวันนั้นบรรยากาศเสียไปเลย ทุกคนอารมณ์ไม่ดี รู้สึกหดหู่ ฉันเองก็รู้สึกผิด แต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำยังไง”

“แล้วคุณว่าลูกชายของคุณรู้สึกยังไง”

“อาจจะไม่ไหนน ก้าวครู อึดอัด สิ้นหวังและเสียใจ ฉันไม่ได้ช่วยอะไรลูกเลย แต่ฉันก็ทนไม่ได้ที่เห็นลูกเอาแต่บ่นและไม่รู้จักรับผิดชอบ”

หากเบนรู้จักรที่จะ “แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง แทนที่จะพรวดพราด” เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้อาจหลีกเลี่ยงได้ หากเบนรู้จักรที่จะพูดว่า “แม่ครับ ผมกลัวที่จะต้องไปโรงเรียนวันพรุ่งนี้ ผมต้องเขียนกลอน และเรื่องสั้นส่งครู แต่ผมกำลังเสียใจมากจนไม่มีจิตใจจดจ่อกับการทำงานได้” แม่ของเขาคงจะแสดงความเห็นอกเห็นใจกับลูก โดยยอมรับในสถานการณ์ของตัวเขา เริ่มจากอาการฮึดฮัด แม่ควรที่จะพูดเสียใหม่ว่า **“อืม ลูกกลัวว่าลูกจะเขียนกลอนและเรื่องสั้นไม่เสร็จภายในเช้าวันพรุ่งนี้ ไม่แปลกใจเลยที่ลูกจะรู้สึกว่ามีงานท่วมหัว”**

น่าเสียดายที่ทั้งเราและลูกไม่ได้ถูกเลี้ยงมาให้รู้จักการบรรยายความรู้สึกออกมาให้คนอื่นรับรู้ บ่อยครั้งที่แม่แต่ตัวเราเองก็ไม่ว่าเรา กำลังมีความรู้สึกอย่างไร

โดยปกติแล้ว เมื่อเด็ก ๆ พบว่ามันเป็นการยากที่จะรับมือกับปัญหา พวกเขาจะรู้สึกโกรธและโทษคนอื่นต่อสภาวะที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออกของตนเองซึ่งมักจะยั่วให้พ่อแม่โกรธ แล้วพ่อแม่ก็จะตำหนิลูก และกล่าวคำพูดที่จะต้องมานั่งเสียดายใจภายหลัง โดยที่ไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาอะไรเลย

เนื่องจากเด็ก ๆ รู้สึกว่ามันยากที่จะแสดงความรู้สึกของตนให้คนอื่นรับรู้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่พ่อแม่จะต้องเรียนรู้ที่จะ “ได้ยิน” ความรู้สึกกลัว ความหมดอาลัยตายอยาก และความรู้สึกหมดหนทาง ที่ซ่อนเร้นอยู่ในความโกรธที่เด็ก ๆ ระเบิดออกมา

แทนที่จะมี “ปฏิกิริยาโต้ตอบ” กับพฤติกรรมของเด็ก พ่อแม่ควรที่จะ “ตอบสนอง” ต่อความรู้สึกเศร้าเสียใจและช่วยให้เด็กรับมือกับปัญหานั้น และเมื่อเด็กรู้สึกดีขึ้น เขาจึงจะคิดได้แจ่มชัดและปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ทั้งนี้การทำเช่นนั้นได้ก็ต่อเมื่อเราจะต้องมีสติ ให้ความสนใจและรับฟังเขาเท่านั้น

ความรู้สึกรุนแรงของเด็ก ๆ ไม่หายไปเมื่อมีคนมาบอกพวกเขาว่า “มันไม่ดีเลยที่ลูกจะรู้สึกอย่างนั้น” หรือเมื่อพ่อแม่พยายามที่จะหัวเราะล้อมพวกเขาว่า “ไม่มีเหตุผลอะไร ที่จะรู้สึกอย่างนั้น”

ความรู้สึกรุนแรงของคนเราไม่สามารถถูกลบเลือนไปได้โดยการผลักไสไล่ส่ง แต่จะบรรเทาลงและลดความบาดคมลงได้ ก็ต่อเมื่อผู้ฟังยอมรับมันด้วยความเห็นใจและความเข้าใจ

ประโยชน์ข้างต้นนี้ไม่เพียงใช้ได้กับเด็ก ๆ เท่านั้น แต่ยังสามารถใช้ได้กับผู้ใหญ่อีกด้วย ดังที่จะแสดงในบทสนทนาที่คัดลอกมาจากกลุ่มเสวนาของผู้ปกครองกลุ่มหนึ่ง

ผู้นำกลุ่ม : “สมมุติว่า เช้าวันนี้เป็นหนึ่งในหลาย ๆ วันที่ดูเหมือนทุกอย่างจะเลวร้ายไปเสียหมด โทรศัพท์ดังขึ้นตลอด ลูกก็ร้องไม่หยุด และนอกจากนี้ ขนมหึ่งที่คุณนึ่งไว้ก็ไหม้เกรียม สามี่คุณดูที่เครื่องปิ้งขนมปัง

**แล้วพูดขึ้นมาว่า ‘พระเจ้าช่วย เมื่อไหร่คุณจะช่วย
บ๊องขมบ๊องให้เป็นชนะทีนะ’ คุณจะมีปฏิกิริยาอย่างไร”**

ก : “ฉันคงจะโยนขมบ๊องแผ่นนั้นใส่หน้าเขา”

ข : “ฉันจะพูดว่า ‘จ้ะคุณก็ทำกินเองแล้วกัน”

ค : “ฉันคงจะรู้สึกเสียใจมาก ได้แต่ร้องไห้”

ผู้นำกลุ่ม : “คำพูดของสามีของคุณทำให้คุณรู้สึกกับเขายังไง”

ทุกคนพูดพร้อมกัน : “โกรธ เกือบ และแค้นใจ”

ผู้นำกลุ่ม : “มันจะง่ายมัย ถ้าคุณต้องบ๊องขมบ๊องชุดใหม่ให้เขา”

ก : “ก็ต่อเมื่อ ฉันใส่ยาพิษลงไป”

ผู้นำกลุ่ม : “แล้วคุณจะรู้สึกยังไงกับวันนั้น”

ก : “วันนั้นทั้งวัน ฉันคงรู้สึกแย่มาก”

**ผู้นำกลุ่ม : “แล้วถ้าเหตุการณ์เป็นเหมือนเดิมขมบ๊องใหม่เกรียม
แต่สามีคุณกลับพูดว่า ‘โอที่รัก เข้านี้คุณยุ่งมากเลย
สินะไหนจะลูกไหนจะโทรศัพท์แล้วนี่ขมบ๊องอีก”**

ข : “ฉันคงรู้สึกดีมาก”

ค : “ฉันคงรู้สึกดีมากแทบจะเข้าไปกอดและจูบเขา”

**ผู้นำกลุ่ม : “ทำไมถึงเป็นเช่นนั้นล่ะ ในเมื่อลูกก็ยังร้องไห้
กระจองอแง และขมบ๊องก็ยังใหม่อยู่”**

ทุกคนพูดพร้อมกัน : “นั่นไม่ใช่เรื่องสำคัญ”

ผู้นำกลุ่ม : “อะไรที่ทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนไป”

ก : “ความรู้สึกขอบคุณ ที่ไม่ถูกวิพากษ์วิจารณ์”

ผู้นำกลุ่ม : “แล้ววันนั้นคุณจะรู้สึกยังไง”

ค : “เป็นวันที่ร่าเริงและมีความสุข”

ผู้นำกลุ่ม : “แล้วถ้าผมลองให้คุณอยู่ในสถานการณ์ที่ 3 สามี่ ของคุณมองที่ขนมปังที่ไหม้เกรียมแล้วพูดกับคุณว่า ‘เดี๋ยวผมจะแสดงให้คุณดูนะที่รัก ว่าวิธีปิ้งขนมปังให้อร่อย จะต้องทำยังไง’”

ข : “โอ ไม่ละ แบบนี้ยิ่งแยกว่าสถานการณ์แบบแรกซะอีก ฉันจะรู้สึกว่าคุณใจร้ายกว่า”

ผู้นำกลุ่ม : “เรามาดูกันซิว่า สถานการณ์ที่แตกต่างกันทั้ง 3 แบบนี้ในเรื่องของขนมปังปิ้ง จะนำมาใช้กับการจัดการกับลูก ๆ ของเราได้อย่างไร”

ก : “ฉันเข้าใจแล้วว่าคุณกำลังจะนำไปเข้าเรื่องอะไร ฉันมักจะพูดกับลูกว่า ‘ลูกโตพอที่จะรู้อย่างนั้น รู้อย่างนี้แล้ว’ มันคงเป็นสิ่งที่ทำให้ลูกฉันโกรธมากและมันมักจะเป็นอย่างนั้น”

ข : “ฉันมักจะพูดกับลูกสาวว่า ‘แม่จะทำให้ดู ว่าลูกควรจะทำยังไง’”

ค : “ฉันเคยชินกับการถูกวิพากษ์วิจารณ์จนมันเป็นเรื่องปกติ ฉันใช้คำพูดแบบเดียวกับที่แม่เคยใช้กับฉันเมื่อตอนที่ฉันเป็นเด็ก และฉันก็ไม่ชอบแม่เพราะสาเหตุดังกล่าว ฉันไม่เคยทำอะไรถูกในสายตาของแม่เลย และแม่มักจะทำให้ฉันทำอะไรซ้ำแล้วซ้ำอีก”

ผู้นำกลุ่ม : “แล้วตอนนี้คุณก็พบว่าคุณกำลังใช้คำพูดแบบเดียวกันกับลูกสาวของคุณอย่างนั้นหรือ”

ค : “ใช่แล้ว ฉันไม่ชอบเลย ฉันไม่ชอบตัวเองที่ทำอย่างนั้นด้วย”

ผู้นำกลุ่ม : “มาด้วยกันที่เราได้บทเรียนอะไรจากเรื่องขนมปัง
ใหม่นี้ อะไรที่ช่วยให้คนที่คุณรักรู้สึกดีขึ้นได้”

ช : “ความจริงที่ว่า มีใครบางคนเข้าอกเข้าใจคุณ”

ค : “...โดยไม่ตำหนิคุณ”

ก : “...และไม่คอยบอกคุณว่าคุณต้องปรับปรุงตัวยังไง”

เหตุการณ์นี้แสดงให้เห็น “พลังของคำพูด” ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่เป็นมิตรก็ได้ หรือความสุขใจก็ได้ เรื่องดังกล่าวนี้สอนให้รู้ว่า “การตอบสนองของเรา (ทั้งคำพูดและความรู้สึก) สามารถทำให้เกิดความแตกต่างอย่างเด่นชัดต่อบรรยากาศภายในบ้านของเราได้”

หลักวิธีการที่ดีในการพูดกับลูก

: จงเข้าอกเข้าใจและเห็นอกเห็นใจลูกของคุณ

!เมื่อเด็กพูดกับคุณหรือถามคุณถึง “เหตุการณ์”

บ่อยครั้งที่มีมันจะดีที่สุด หากคุณจะตอบเขาโดยคำนึงถึงเรื่องของ “ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับเขา” แทนที่จะตอบไปตามเหตุการณ์

ฟลอรา อายุ 6 ขวบ บ่นกับแม่ว่าพักหลังนี้เธอได้รับของขวัญน้อยกว่าที่พี่ชายของเธอได้รับ แม่ของเธอไม่ได้ปฏิเสธเสียงบ่นของเธอ และแม่ก็ไม่ได้อธิบายให้ฟลอราฟังว่า เป็นเพราะพี่ชายอายุมากกว่าและสมควรที่จะได้รับมากกว่า

แม่รู้ว่าเด็กให้ความสำคัญกับความแน่นอนแห่งความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขา กับพ่อแม่ มากกว่าเรื่องขนาดและจำนวนของของขวัญ แม่จึงพูดว่า “ลูกกำลังสงสัยว่าแม่รักลูกเท่ากับที่แม่รักพี่เขาหรือเปล่า ใช่มั้ยจ๊ะ” จากนั้นแม่ก็สวมกอดฟลอราโดยไม่ได้พูดอะไรอีก ฟลอรายอมรับปฏิบัติกริยาดังกล่าวของแม่ด้วยความแปลกใจและยินดี และนั่นก็คือบทสุดท้ายของการสนทนา ที่เกือบจะกลายเป็นการโต้แย้งที่ไม่รู้จักจบสิ้น

เบื้องหลังคำถามของเด็ก ๆ หลายคำถาม คือความต้องการที่จะได้รับความมั่นใจและวางใจ คำตอบที่ดีที่สุดของคำถามประเภทนี้ คือ “การให้ความมั่นใจในความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นของคุณกับเขา”

เมื่อเด็กพูดถึง “เหตุการณ์อะไรบางอย่าง” บางครั้งมันจะช่วยให้ได้มาก ถ้าการตอบคำถามไม่ได้มุ่งไปที่เหตุการณ์นั้น ๆ แต่มุ่งไปที่ “ความรู้สึกอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ดังกล่าว”

กลอเรีย อายุ 7 ขวบ กลับถึงบ้านด้วยความเศร้าโศกเสียใจ เธอเล่าให้พ่อฟังถึงดอริ เพื่อนของเธอ ซึ่งถูกผลักจากทางเดินเท้าลงไปยังแอ่งน้ำฝนที่ขังและเหอะอยู่ข้างทาง แทนที่พ่อจะถามถึงรายละเอียดของเหตุการณ์ หรือพูดถึงการลงโทษคนที่แก๊งดอริ พ่อของเธอกลับตอบสนองต่อความรู้สึกของลูก เขาพูดว่า “นั่นเป็นเหตุที่ทำให้ลูกเสียใจมาก ลูกรู้สึกโกรธเด็กผู้ชายพวกนั้นที่แก๊งเพื่อนลูก ลูกยังไม่โทษพวกเขาอยู่ใช่ไหม”

จากคำพูดทุกประโยคดังกล่าว กลอเรียตอบแต่เพียงว่า “ใช่” และเมื่อพ่อพูดต่อว่า “ลูกกลัวว่าเหตุการณ์นี้อาจเกิดขึ้นกับลูกด้วย ใช่ไหม” กลอเรียตอบพ่อด้วยความมุ่งมั่นว่า “ลองทำดูสิ หนูจะดึงพวกเขาลงไปด้วยจะได้ตักน้ำกันตุ้มใหญ่เลย” แล้วเธอก็หัวเราะออกมาเมื่อจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ นี่เป็นบทสนทนาที่จบลงด้วยรอยยิ้ม แทนที่บทสนทนานี้จะกลับกลายเป็นคำแนะนำที่ไร้ประโยชน์ถึงวิธีการป้องกันตัวต่าง ๆ

เมื่อลูกกลับบ้านมาด้วยเรื่องบ่นเกี่ยวกับเพื่อน หรือครู หรือชีวิตของเขา วิธีที่ดีที่สุดที่คุณทำได้คือตอบสนองต่อ “ความรู้สึก” แทนที่พยายาม “สอบข้อเท็จจริง” หรือ “ตรวจสอบเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น”

ฮาโรวต์ อายุ 10 ขวบ กลับบ้านด้วยอารมณ์หงุดหงิดและบ่นพึมพำ
ฮาโรวต์ : “ชีวิตนี้ช่างน่าเศร้าเสียเหลือเกิน ครูหาว่าผมพูดโกหก เพียงเพราะว่าผมบอกครูว่าผมลืมส่งการบ้าน ครูเลยตะโกนใส่ผม ครูบอกว่าจะเขียนจดหมายมาหาแม่”

แม่ : “ฟังดูเป็นวันที่แย่มากเลยนะเนี่ย”

ฮาร์โรวด์ : “พูดอีกก็ถูกอีก”

แม่ : “ลูกคงรู้สึกอายมาก ที่โดนหาว่าพูดโกหกต่อหน้าเพื่อน ๆ ทั้งชั้น”

ฮาร์โรวด์ : “แน่นอนที่สุด”

แม่ : “พจน์ได้เลยว่า ในใจของลูกคงอยากจะทำให้อะไรบางอย่างดีขึ้นกับครู”

ฮาร์โรวด์ : “ใช่เลย แม่รู้ได้ยังไงล่ะ”

แม่ : “เพราะนั่นเป็นสิ่งที่คนเรามักจะทำเวลาที่มีใครมาทำร้ายจิตใจเรา”

ฮาร์โรวด์ : “แม่ล่ะ... ผมรู้สึกโล่งใจที่ได้ยินแม่พูดอย่างนั้น”

เด็ก ๆ จะรู้สึกสุขใจอย่างมาก เมื่อพวกเขาพบว่าความรู้สึกของพวกเขาเป็นประสบการณ์ปกติที่มนุษย์ทุกคนต้องพานพบ มันไม่มีวิธีอื่นใดที่จะดีไปกว่า “การแสดงให้เห็นพวกเขาว่า เราเข้าใจเขา”

เมื่อเด็กพูดประโยคที่เกี่ยวข้องกับตัวเขา บ่อยครั้งคำตอบที่ต้องการไม่ได้เกี่ยวกับความคิดว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย แต่เป็นรายละเอียดเฉพาะเจาะจงที่แสดงให้เห็นว่าเรารู้ถึงความเข้าใจที่เกินคาดจากพ่อแม่

เมื่อเด็กพูดว่า **“หนูไม่เก่งเลข”** มันไม่ได้ช่วยอะไรเลยที่จะบอกเขาว่า **“ใช่ หนูทำงานที่เกี่ยวข้องกับตัวเลขได้แย่มาก ๆ”** และมันก็เปล่าประโยชน์ที่จะแสดงความขัดแย้งต่อความคิดเห็นของเด็ก หรือแนะนำข้อเสนอฟื้น ๆ ว่า **“ถ้าหนูขยันเรียนขึ้น หนูก็จะทำได้ดีขึ้นเอง”**

การให้ความช่วยเหลืออย่างเร่งรีบเหล่านี้ มีแต่จะทำให้เด็กสูญเสียความเคารพในตัวเอง และบทเรียนสำเร็จรูปที่ว่านี้ ก็มีแต่จะลดความมั่นใจในตัวเองของเด็กลง ประโยคที่ว่า **“หนูไม่เก่งเลข”** เราตอบได้ด้วยความคิดหรืออริอันและความเข้าใจลึกซึ้ง ดังเช่นประโยคต่อไปนี้

- “เลขไม่ได้เป็นวิชาที่ง่าย ๆ เลยนะ”
- “โจทย์บางข้อก็ยากมากที่จะหาคำตอบนะ”
- “คำวิจารณ์ของครูก็ได้ไม่ได้ทำให้มันง่ายขึ้นเลย”
- “วิชาเลขทำให้ลูกรู้สึกว่าตัวเองโง่ ใช่มั้ย”
- “พนันได้เลยว่าลูกรอไม่ไหวที่จะให้ชั่วโมงเลขจบลงโดยเร็ว”
- “เมื่อมันจบลง ลูกรู้สึกโล่งใจขึ้น”
- “เวลาสอบคงยากมากเป็นพิเศษสินะ”
- “ลูกคงกังวลอย่างมาก ว่าอาจจะสอบตก”
- “ลูกคงกังวลว่าพ่อแม่จะคิดยังไง”
- “ลูกคงกลัวว่าพ่อกับแม่จะผิดหวังในตัวลูก”
- “พ่อแม่รู้ดีว่า บางวิชามันก็ไม่ใช่ว่าจะง่าย ๆ”
- “พ่อแม่เชื่อมั่นในตัวลูก ว่าลูกจะทำอย่างดีที่สุด”

เด็กหญิง อายุ 12 ปีคนหนึ่ง บอกว่าเธอแทบจะเป็นลมเมื่อพ่อพูดกับเธออย่างเข้าอกเข้าใจเมื่อเธอกลับบ้านพร้อมผลสอบที่ตก ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นในใจเธอในขณะนั้น คือ **“ฉันต้องทำให้ได้ตามความศรัทธาที่พ่อแม่ในตัวฉัน”**

นาน ๆ ครั้ง พ่อแม่แทบทุกคนจะได้ยินลูกชายหรือลูกสาวโพล่งขึ้นมาว่า **“หนูเป็นเด็กโง่”** เพราะรู้ดีว่าลูกไม่โง่ พ่อแม่ก็มักจะเริ่มต้นบทสนทนา ด้วยการชี้ให้เห็นว่าลูกเป็นเด็กฉลาด ดังเช่นตัวอย่างต่อไปนี้

ชาร์ลส์ : “ผมมันโง่”

พ่อ : “ลูกไม่ได้เป็นคนโง่”

ชาร์ลส์ : “ผมเป็น”

พ่อ : “ลูกไม่ได้เป็น จำได้หรือเปล่าว่า ลูกฉลาดแค่ไหนเมื่อตอนที่ลูกไปเข้าค่าย พี่เลี้ยงของค่ายคิดว่าลูกเป็นหนึ่งในเด็กที่ฉลาดที่สุดในค่าย”

- ชาร์ลส์ : “พอรู้ได้ยังไงซะ ว่าเขาคิดอย่างนั้น”
- พ่อ : “เขาบอกกับพ่อเอง”
- ชาร์ลส์ : “เหอหะฮะ แล้วทำไมเขาเรียกผมว่าเด็กโง่ตลอดเวลา”
- พ่อ : “เขาคงพูดเล่นมั้ง”
- ชาร์ลส์ : “ผมโง่ครับพ่อ ผมรู้ตัว คุณคะแนนสอบของผมสิ”
- พ่อ : “ลูกเพียงแต่ต้องขยันให้มากขึ้น”
- ชาร์ลส์ : “ผมขยันขึ้นแล้ว แต่มันก็ไม่ได้ช่วยอะไรเลย ผมมันเด็กไม่มีสมอง”
- พ่อ : “ลูกเป็นคนฉลาด พ่อรู้”
- ชาร์ลส์ : “ผมโง่ ผมรู้ดี”
- พ่อ : (ขึ้นเสียงดัง) “ลูกไม่ใช่เด็กโง่”
- ชาร์ลส์ : “ผมเป็นคนโง่”
- พ่อ : “ลูกไม่โง่ ...ไอ้เด็กเง่า!”

เมื่อเด็กประกาศตัวว่าเขาโง่ หรือน่าเกลียด หรือเป็นคนเลว เราไม่สามารถพูดหรือทำให้เขาเปลี่ยนความคิดเห็นที่มีต่อตัวเองดังกล่าวนี้อย่างทันทีทันใด ความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเองที่ฝังแน่นอยู่ในใจนั้นต่อต้านความพยายามที่จะมาแก้ไขเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นดังกล่าว อย่างที่เด็กคนหนึ่งบอกกับพ่อของเขาว่า “ผมรู้ว่าพ่อหวังดี แต่ผมไม่โง่หรืออกที่จะเชื่อพ่อ ที่บอกว่าผมเป็นคนฉลาด”

เมื่อเด็กแสดงความคิดเห็นในทางลบเกี่ยวกับตัวเขาเอง การปฏิบัติและการประหว่งของเราไม่ได้ช่วยอะไรเขามากนัก มีก็แต่จะเสริมคำยืนยันกรานของเขาให้มีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น **วิธีที่ดีที่สุดที่เราจะช่วยเหลือเขาก็คือแสดงให้เห็นว่าเราเข้าใจ และไม่เพียงแค่ว่าเข้าใจว่าเขารู้สึกอย่างไร แต่ยังเข้าใจด้วยว่าความรู้สึกนั้นมีผลกับเขาอย่างไร** ดังตัวอย่างต่อไปนี้

อีแวน : “ผมเป็นเด็กโง่”

พ่อ : (พูดอย่างเคร่งขรึม) “ลูกรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ หรือ ลูกไม่คิดว่าตัวเองฉลาดหรือ”

อีแวน : “ไม่เลย”

พ่อ : “นั่น ลูกคงรู้สึกเป็นทุกข์อยู่ในใจอย่างมากเลยนะ”

อีแวน : “ใช่แล้วครับ”

พ่อ : “ที่โรงเรียน เวลาส่วนใหญ่ลูกคงรู้สึกกลัว กลัวว่าลูกจะสอบตก กลัวว่าจะได้คะแนนต่ำ เวลาที่ครูเรียกลูก ลูกคงรู้สึกสับสน และแม้ว่าจะรู้คำตอบ มันก็ไม่ถูกต้อง ลูกกลัวว่าคำพูดของลูกจะฟังแล้วนำหัวเราะเยาะ และครูจะวิจารณ์ แล้วเด็กคนอื่นก็จะหัวเราะใส่ลูก ดังนั้นบ่อยครั้งลูกคิดว่า เจ็บใจจะดีเสียกว่า พ่อเดาว่าลูกยังจำได้ถึงเวลาที่พูดอะไรออกมาแล้วเพื่อน ๆ ก็หัวเราะใส่หน้า มันทำให้ลูกรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนโง่ รู้สึกเจ็บปวด แล้วก็โหมให้ด้วย” (มาถึงจุดนี้ เด็กอาจเล่าให้คุณฟังว่าเขาประสบเหตุการณ์อะไรมา)

พ่อ : “ฟังนะลูก ในสายตาของพ่อ ลูกเป็นคนที่ดีเยี่ยม เพียงแต่ลูกมีความเห็นต่อตัวเองที่แตกต่างออกไปเท่านั้น”

บทสนทนานี้อาจไม่เปลี่ยนภาพลักษณ์ต่อตัวเองของเด็กในขณะนั้น และในที่นั้น แต่มันอาจช่วยทำให้ความรู้สึกสงสัยในใจของเขา ที่ว่าเขา รู้สึกตัวเองว่าไม่สมบูรณ์แบบนั้น มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ หรือ

เขาอาจจะคิดกับตัวเองว่า **“ถ้าพ่อเข้าใจฉัน และคิดว่าฉันเป็นเด็กที่ดีเยี่ยม บางทีฉันอาจจะไม่ได้เป็นคนด้อยค่าอย่างที่ฉันเคยคิด”** ความใกล้ชิดสนิทสนมที่บทสนทนาดังกล่าวนี้สร้างขึ้น อาจนำไปสู่การที่ลูกชายจะพยายามทำตัวให้ได้อย่างที่พ่อมีศรัทธาในตัวเขา และในที่สุด เขาจะค้นพบคำตอบที่ดีที่สุดที่เยี่ยมไปด้วยความหวังสำหรับชีวิตของเขาเอง

เมื่อเด็กพูดว่า “ฉันไม่เคยโชคดีเลย” ไม่มีข้อโต้แย้งหรือคำอธิบายใดที่จะเปลี่ยนความเชื่อของเด็กได้ ทุก ๆ ตัวอย่างเหตุการณ์ที่มีโชคที่เรายกขึ้นมาพูด เด็กก็จะตอบโต้ด้วยเหตุการณ์สองสามเหตุการณ์ที่แสดงถึงความโชคร้ายของพวกเขา **แต่สิ่งที่เราทำได้ก็คือการแสดงให้เด็กเห็นว่าเราเข้าใจในความรู้สึกของเขา ที่ทำให้เขามีความเชื่อเช่นนั้น**

แอนนาเบล : “หนูไม่เคยโชคดีเลย”

แม่ : “ลูกรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ หรือ”

แอนนาเบล : “ใช่ค่ะ”

แม่ : “ดังนั้น เวลาที่ลูกเล่นเกม ลูกก็จะคิดอยู่ในใจว่า ฉันคงเล่นไม่ชนะเกมนี้ ฉันมันคนไม่มีโชค”

แอนนาเบล : “ใช่เลย นั่นคือสิ่งที่หนูคิด”

แม่ : “ที่โรงเรียน ถ้าลูกรู้คำตอบ วันนั้นครูจะไม่เรียกให้ลูกตอบคำถาม”

แอนนาเบล : “ใช่แล้ว”

แม่ : “แต่ถ้าวันไหนลูกไม่ได้ทำการบ้านมา ลูกคิดว่าวันนี้ครูจะต้องเรียกชื่อลูก”

แอนนาเบล : “ใช่ค่ะ”

แม่ : “แม่ว่า ลูกคงมีตัวอย่างมากกว่านี้อีกเยอะแยะ”

แอนนาเบล : “แน่นอน อย่างเช่น...” (เด็กเล่าตัวอย่างเหตุการณ์ให้ฟัง)

แม่ : “แม่สนใจในสิ่งที่ลูกคิดเกี่ยวกับเรื่องโชคกลาง ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นกับลูก แล้วลูกคิดว่ามันเป็นโชคดีหรือโชคร้าย มาเล่าให้แม่ฟังอีกนะ แล้วเราจะได้คุยกันเกี่ยวกับมันอีก”

บทสนทนาพูดคุยนี้ อาจไม่สามารถเปลี่ยนความเชื่อของเด็กเกี่ยวกับความโศกร้ายของเธอได้ แต่อย่างไรก็ดี มันอาจช่วยสื่อให้เธอรู้ว่า เธอโศกดีแค่ไหนที่มีแม่ที่เข้าอกเข้าใจเธอเช่นนี้

ปลาว่ายน้ำ นกบิน คนมีความรู้สึก

: ความรู้สึกและข้อความของคำพูดที่ปะปน

เด็ก ๆ ทั้งรักทั้งเกลียดเราในเวลาเดียวกัน พวกเขา ความรู้สึกทั้ง 2 อย่างนี้กับพ่อแม่ กับครู และกับทุกคนที่มีอำนาจเหนือพวกเขา บรรดาพ่อแม่พบว่ามันยากที่จะยอมรับความรู้สึกโดยรวมที่มีทั้งที่เป็นเชิงบวกและเชิงลบซึ่งเป็นข้อเท็จจริงของชีวิตข้อนี้ พวกเขาไม่ชอบเมื่อตัวเองมีความรู้สึกดังกล่าว และไม่สามารถยอมรับได้ว่าลูก ๆ ก็มีความรู้สึกอย่างนี้เหมือนกัน พวกเขาคิดว่า โดยเนื้อแท้แล้ว มันเป็นเรื่องผิดที่จะรู้สึกทั้งรักทั้งเกลียดใคร โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนที่เป็นสมาชิกในครอบครัว

เราสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกที่มี ทั้งที่เป็นเชิงบวกและเชิงลบที่มีอยู่ในในตัวเราและในลูกของเรา เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่ไม่จำเป็น เด็ก ๆ จำเป็นจะต้องรู้ว่าความรู้สึกดังกล่าวนี้เป็นสิ่งปกติ และเป็นไปโดยธรรมชาติ เราสามารถที่จะช่วยไม่ให้เด็กต้องรู้สึกผิด หรือกังวลได้ ด้วยการรับรู้ และแสดงความเห็นถึงความรู้สึกที่สับสนกำกวมเหล่านั้นของเขา

- “ดูราวกับว่าลูกรู้สึก 2 อย่างกับครู คือทั้งชอบแล้วก็ไม่ชอบครู”
- “ดูราวกับว่าลูกมีความรู้สึก 2 อย่างกับพี่ชายของลูก ลูกชื่นชมพี่เขา แต่ลูกก็รู้สึกไม่พอใจเขาด้วย”
- “ลูกมีความคิด 2 อย่างในเรื่องนี้ ลูกอยากจะไปเข้าค่าย แต่ลูกก็อยากจะทำที่บ้านด้วย”

ประโยคเรียบ ๆ และไม่ได้เป็นการว่ากล่าวติเตียนความรู้สึกสองจิตสองใจของเด็ก ๆ จะช่วยพวกเขาได้ เพราะมันสื่อให้พวกเขาเห็นว่า ความรู้สึกสับสนของพวกเขา ไม่ได้เกินกว่าที่พ่อแม่จะเข้าใจ อย่างที่เด็กคนหนึ่งพูดว่า **“ถ้ามีคนเข้าใจถึงความรู้สึกอันสับสนของผม นั่นก็แสดงว่าฉันก็ไม่ได้สับสนสักเท่าไรนัก”** กล่าวได้อีกนัยหนึ่งคือ มันไม่ได้ช่วยอะไรอย่างแน่นอน ถ้าหากคุณกล่าวประโยคดังต่อไปนี้ **“ทำไม่ลูกถึงสองจิตสองใจอย่างนั้นนะ นาที่หนึ่งลูกชอบเพื่อนของลูก นาที่ต่อมาลูกกลับโกรธเขา ตัดสินใจเอาสักอย่างสิ”**

ความคิดเห็นของผู้ที่ผ่านโลกมามากในเรื่องสัจธรรมของมนุษย์ ยอมรับว่า **“ที่ใดมีความรัก ที่นั่นก็มีความเกลียดชัง เมื่อมีความรู้สึกชื่นชม ก็มีความรู้สึกอิจฉา ที่ใดมีการยกย่องบูชา ที่นั่นก็มีความมั่งร้าย ที่ซึ่งมีความสำเร็จ ก็มีความหวาดหวั่น”** เราต้องอาศัยปัญญาอย่างมาก จึงจะตระหนักได้ว่า ความรู้สึกทุกประเภทนั้น ล้วนเป็นสิ่งที่ชอบธรรมชาติทั้งความรู้สึกในแง่บวก ในแง่ลบ และความรู้สึกบวกและลบปน ๆ กัน

มันไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะยอมรับครอบความคิดที่ว่านี่ในใจของเรา ความที่เราได้รับการฝึกมาแต่เล็กแต่น้อย รวมไปถึงการศึกษาเมื่อเราเติบโตใหญ่ โน้มน้าวเราให้มีความคิดเห็นที่ตรงกันข้าม เราถูกสอนมาว่า ความรู้สึกเชิงลบเป็นสิ่งที่ **“เลวร้าย”** และไม่ควรถูกรู้สึกเช่นนั้น หรือไม่ก็ควรที่จะละลายเมื่อมีความรู้สึกเช่นนั้น

แต่วิธีคิดใหม่นี้บอกว่า การกระทำที่แท้จริงหรือการประพฤติปฏิบัติเท่านั้นที่จะถูกตัดสินได้ ในขณะที่การกระทำที่เป็นเรื่องสมมุติขึ้น ไม่ว่าจะเลวหรือดี ไม่สามารถถูกตัดสินได้ สิ่งที่จะต้องถูกตำหนิ หรือยกย่องชมเชย คือ **“ความประพฤติ”** เท่านั้น ไม่ใช่ **“ความรู้สึก”** ดังนั้น การวินิจฉัยความรู้สึกของเด็ก หรือการวิจารณ์ความนึกฝันของเขา จะส่งผลเสียอย่างรุนแรงทั้งต่ออริภาพส่วนตัวและสุขภาพจิตของเขา

อารมณ์เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของมรดกทางพันธุศาสตร์ของมนุษย์ ปลาว่ายน้ำและนกบินฉันใด คนก็มียารมณ์และความรู้สึกฉันนั้น บางคราวเรามีความสุข บางคราวก็ไม่มี แต่บางครั้งในชีวิตจริง แน่แน่นอนว่าเรารู้สึกทั้งโกรธและกลัว โศกเศร้าและรำเริง โลกและรู้สึกผิด มีความอยากและรู้สึกถูกรัง มีความบิบัติยดีและความไม่สบอารมณ์ ประปนกัน

ในขณะที่เราเลือกไม่ได้ว่าจะเกิดอารมณ์อย่างไรขึ้นในใจ แต่เราเลือกได้ว่าเราจะแสดงออกอย่างไรและเมื่อไร ตราบที่เราเชื่อมั่นเป็นความรู้สึกเช่นไร นั่นคือแก่นของปัญหา

หลายคนถูกสอนไม่ให้รู้จักอารมณ์ตัวเอง เมื่อพวกเขาารู้สึกเกลียด กลับถูกบอกว่าเป็นเพียงความรู้สึกไม่ชอบใจ เมื่อพวกเขาารู้สึกกลัว กลับถูกบอกว่าจะไม่มีอะไรที่ต้องกลัว เมื่อพวกเขาารู้สึกเจ็บปวด กลับถูกสอนให้ยิ้มสู้ พวกเขาหลายคนถูกสอนให้แสร้งทำเป็นมีความสุขทั้งๆ ที่เราเป็นทุกข์

อะไรคือสิ่งที่เรากำลังแนะนำให้มาแทนที่การเสแสร้งนี้หรือ **คำตอบคือ “ความจริง” นั่นเอง** การศึกษาเรื่องอารมณ์สามารถช่วยเด็ก ๆ ให้รู้ว่าพวกเขากำลังรู้สึกอย่างไร การที่เด็กรู้ว่า **“ตัวของเขาที่มีความรู้สึกอะไรอยู่”** สำคัญมากกว่าการรู้ว่า **“ทำไมตัวของเขาจึงรู้สึกเช่นนั้น”** เมื่อตัวเขาหรืออย่างชัดเจนว่าความรู้สึกของเขาเป็นอย่างไร เขาก็จะมีแนวโน้มที่จะรู้สึกสบายใจอยู่ข้างในใจน้อยลง

กระจกสะท้อนอารมณ์

: การสะท้อนความรู้สึกของเด็ก ๆ
จะช่วยให้พวกเขาเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น

❶ **ดีก็เรียนรู้ “ภาพเหมือนทางกายภาพของตัวเอง”**

โดยการส่องกระจกดูเงาของตัวเอง ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ **“ภาพเหมือนทางอารมณ์”** โดยการได้ยินเสียงสะท้อนเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเอง

กระจกมีหน้าที่สะท้อนภาพตามความจริงโดยปราศจากการเสริมแต่งหรือลดทอน เราไม่ต้องการให้กระจกบอกเราว่า “เธอดูแย่มาก ตาแดง กำด้วยเลือด และหน้าก็บวม โดยรวมแล้วเธอมีสภาพโทรมสุด ๆ เธอควรจะทำอะไรสักอย่างแล้วนะ” ภายหลังจากที่ส่องกระจกวิเศษบานนี้สองสามครั้ง เราคงพยายามที่จะหลีกเลี่ยงราวกับว่ามันเป็นโรคระบาด

เมื่อส่องกระจก เราต้องการเห็นภาพสะท้อน ไม่ใช่บทเทศนา ยืดยาวน่าเบื่อ เราอาจจะไม่ชอบภาพที่เราเห็น แต่กระนั้นก็ดี เราก็อยากที่จะตัดสินด้วยตัวของเราเองว่าต้องตกแต่งตัวเองเพิ่มเติมอย่างไร ในทำนองเดียวกัน หน้าที่ของ **“กระจกส่องอารมณ์”** คือการสะท้อนให้เห็นอารมณ์ อย่างไม่มีการบิดเบือน เช่น

- “ดูเหมือนลูกกำลังรู้สึกโกรธมาก”
- “มันฟังดูเหมือนว่าลูกเกลียดเขามากเลยนะ”
- “ดูราวกับว่าลูกรู้สึกสะอิดสะเอียนกับเรื่องที่เกิดขึ้นทั้งหมด”

ประโยคเหล่านี้จะช่วยให้ได้มากเมื่อเราพูดกับเด็กที่กำลังมีความรู้สึกดังกล่าว มันแสดงให้เห็นชัดเจนว่าเขาหรือเธอกำลังมีความรู้สึกอย่างไร ความชัดเจนของภาพ ไม่ว่าจะมาจากกระจกเงา หรือกระจกส่องอารมณ์ เปิดโอกาสให้เด็กสามารถเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตัวเองได้

ในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่ พวกเราทุกคนเคยผ่านความรู้สึกเจ็บปวด โกรธแค้น หวาดกลัว ลับสน และเสียใจ ในเวลาที่มีอารมณ์รุนแรงเช่นนั้น ไม่มีอะไรที่จะช่วยบรรเทาทุกข์ได้ดีเท่ากับการมีคนรับฟังและเข้าใจเรา

กับเด็ก ๆ ก็เช่นกัน การสื่อสารพูดคุยกับพวกเขาด้วยการแสดงความใส่ใจ พร้อมกับการใส่ยาบรรเทาปวดที่แสดงถึงความเข้าใจนั้น ควรจะใช้แทนคำวิพากษ์วิจารณ์ คำตำหนิ และคำแนะนำ

เมื่อลูกของเราคนใดคนหนึ่งรู้สึกคับแค้นใจ หวาดกลัว สับสน หรือเสียใจ โดยธรรมชาติแล้วเรามักรีบลงความเห็นและให้คำแนะนำเขา เท่ากับว่าข้อความที่เราส่งออกไปอย่างชัดเจนแม้ว่าไม่ได้ตั้งใจก็ตาม ก็คือ **“ลูกซื่อป้อมากและไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร”** นั่นเป็นการสื่อที่แสดงว่าเราได้ซ้ำเติมความเจ็บปวดเดิมของเขาด้วยคำพูดสบบประมาทคำใหม่ของเรา

แต่มันมีวิธีที่ดีกว่านั้น เมื่อเราให้เวลากับลูกและรู้สึกเศร้าใจไปกับความทุกข์ของเขา ด้วยการแสดงความเข้าใจอกเข้าใจเขา เท่ากับว่าเรากำลังสื่อด้วยคำพูดที่ให้เขารับรู้ **“ลูกเป็นคนสำคัญของแม่ แม่เข้าใจความรู้สึกของลูก”**

เบื้องหลังประโยคที่สำคัญนั้น

คือการให้คำรับรองว่า

“เมื่อลูกรู้สึกสงบลงจากความรู้สึกคับแค้น

สับสน หวาดกลัว หรือเสียใจ

ลูกก็จะพบวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด”



2

วิธีการใช้คำพูดเชิงบวก เพื่อสร้างกำลังใจและชี้แนะเด็ก

“เราควรที่จะติกรอบคำพูดของเรา เพื่อที่จะให้เด็กวาดภาพในใจตนเองได้ถึงข้อสรุปที่แท้จริงของอุปนิสัยในตัวเขา คำพูดของเราควรที่จะเป็นพื้นผ้าพิเศษ ที่เด็กเองก็อดไม่ได้ที่จะวาดภาพในเชิงบวกของตนเองลงไปในผ้าผืนนั้น”



ในทางจิตวิทยานั้น เราจะไปบอกเด็กว่า “หนูเป็นเด็กดี” หรือ “หนูเป็นเด็กพิเศษ” เราจะหลีกเลี่ยงคำชมประเภทที่มีลักษณะเป็นการ “ลงความเห็น” หรือ “ประเมินผลเด็ก” ทำไม่นะหรือนั่นเป็นเพราะว่าคำชมเหล่านั้นไม่ได้ช่วยอะไรขึ้นมาเลย มันกลับทำให้พวกเขาารู้สึกวิตกกังวล หรือไม่ก็คอยแต่จะรับฟังคำชมจากคนอื่น และทำให้เกิดความรู้สึกเป็นฝ่ายตั้งรับ

คำชมประเภทนี้ไม่ได้เอื้อให้เด็กเกิดความรู้สึก “เชื่อถือตัวเอง” “เป็นตัวของตัวเอง” และความรู้สึกในการ “ควบคุมตัวของเขาเอง” ซึ่งความรู้สึกทั้ง 3 ประการนี้ เป็นคุณสมบัติอันเกิดจากความเป็นอิสระจากความคิดเห็นของผู้อื่น คุณสมบัติเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อเด็กมีแรงจูงใจภายในตนเองและรู้จักที่จะประเมินตนเอง

เด็ก ๆ จำเป็นที่จะต้องเป็นอิสระจากความกดดันจากคำชมเชยในลักษณะที่เป็นการประเมินผล เพื่อที่ว่าพวกเขาจะได้ไม่ต้องคอยแต่จะหาดี เพื่อให้คนอื่นมาแสดงความชื่นชมเขา

การชมเชยเด็กไม่ได้เป็นสิ่งที่ดี อีกต่อไปแล้วหรือนั้นหรือ

ในบางครั้ง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็เกิดขึ้นในเวลาที่ไม่ได้คาดคิด

เช้าวันจันทร์ หลังจากวันหยุดสุดสัปดาห์ในช่วงเทศกาลขอบคุณพระเจ้า พ่อแม่และลูก ๆ ครอบครัวยกหนึ่งกำลังเดินทางกลับบ้านโดยรถยนต์จากเมืองพิตต์สเบิร์กไปนิวยอร์ก

อีแวน เด็กชายวัย 6 ขวบ ซึ่งนั่งอยู่ที่เบาะหลัง ประพฤติตัวดีราวกับทูตสวรรค์น้อย ๆ เขานั่งเงียบและตกอยู่ในห้วงความคิด แม่ของเขา ก็คิดในใจว่า ลูกชายทำตัวดีสมควรที่จะได้รับคำชม ในขณะที่พวกเขา กำลังขับรถผ่านอนุโมงค์ใต้ดิน เธอจึงหันไปพูดกับลูกว่า “อีแวน ลูกเป็นเด็กดีมาก ลูกทำตัวได้ดีจริง ๆ แม่ภูมิใจในตัวลูกจังเลย”

ในนาทีต่อมาตัวเอง อีแวนก็ดึงที่เข็มหรือออกมา และทำรถเลอะเทอะไปทั้งคัน ทั้งเก้าอี้หรือและกันหรือที่กระเด็นออกมาจากที่เข็มหรือ ราวกับระเบิดปรมาณู ทั้งครอบครัวกำลังติดอยู่ในอนุโมงค์ รถก็ติดไม่ขยับเขยื้อน และทุกคนในรถก็ล้าลึ่กุ่นคว้นจากซีเก้าอี้หรือ แม่ของอีแวนโกรธเขามาก แต่สิ่งที่ทำให้เธออารมณ์เสียที่สุดคือ ความที่เธอเพิ่งจะกล่าวชมเขาไปเมื่อสักครู่นี้เอง **“การชมเชยเด็กไม่ได้เป็นสิ่งที่ดีอีกต่อไปแล้วหรือ”** เธอกล่าวพิมพ์ำกับตัวเอง

หลายสัปดาห์ต่อมา อีแวนเผยถึงสาเหตุของการระเบิดครั้งนั้นว่า ตลอดทางกลับบ้าน เขาพยายามคิดหาหนทางว่าจะทำอะไรจึงจะสามารถกำจัดเจ้าน้องชายตัวน้อยที่นั่งอยู่กับพ่อแม่ที่เบาะหน้าได้ และในที่สุดเขาก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า ถ้าหากรถถูกหั่นครึ่งด้วยมีด เขาและพ่อ กับแม่ก็จะปลอดภัย และน้องทารกที่นั่งอยู่ตรงกลางก็จะถูกตัดขาดเป็น 2 ท่อน ในขณะเดียวกันนั่นเอง แม่ได้หันมาชมเชยที่เขาทำตัวเป็นเด็กดี คำชมของแม่ทำให้เขารู้สึกผิด และเขาต้องการอย่างยิ่งที่จะแสดงให้เห็น



ราคา 270.- (304 หน้า)

วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด และไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร โดยใช้ศิลปะ: “กั๊งกัฟุ”

TONGUE FU! :
How to Deflect, Disarm, and Defuse Any Verbal Conflict
โดย: **SAM HORN**

“ศิลปะในการสื่อสารพูดคุยที่ดัดมันไปเพียง ‘พูดในสิ่งที่ถูกต้อง’ ในเวลาที่เหมาะสม แต่ยังรวมถึง ‘การไม่พูด’ ในสิ่งที่ไม่ควรพูด เมื่ออยู่ในสถานการณ์ถูกขู่ข่มขู่”

- วิธีพูดเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธหรือไม่พอใจ
- วิธีจัดการกับคนที่เรียกร้องอยากได้นั้นอยากได้นี้ตลอดเวลา
- วิธีรับมือหรือจัดการคนที่ชอบยุ่มย่ามกับชีวิตคนอื่น

- วิธีพูดเพื่อให้คนฟังไม่รู้สึกเหมือนถูกสั่งหรือบังคับให้ทำ
- วิธีพูดเพื่อแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจและได้รับความเกรงใจ
- วิธีพูดเพื่อโน้มน้าวคนให้ยอมทำตามที่เราขอหรือต้องการ



ราคา 260.- (272 หน้า)

แค้นน้อยลง ...วันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยน



...มหากาฬ
A COMPLAINT FREE WORLD
by **WILL BOWEN**

“คนส่วนใหญ่อยากจะมีชีวิตที่ดี ที่มันคง แต่พวกเขากลับใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวัน เอาแต่พร่ำบ่น หรือพูดจาวาไรยสิ่งที่มีอยู่

การกระทำแบบนี้ มีแต่จะขับไล่ความมั่งคั่งให้พ้นไปจากตัว มากกว่าที่จะดึงดูดให้เข้ามาในชีวิต”

- ฝึกสติให้รู้จักนั่งหรือเงียบ เพื่อตั้งสติแต่สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต (แปลโดย: วุฒินันท์ ชุมภู)
- สาเหตุแท้จริงที่ทำให้คนชอบบ่น วิธีรับมือ แก้ไข และทำให้หยุดบ่น ห้ามใจไม่ให้บ่น 21 วัน ช่วยฝึกสติให้คิดก่อนพูด เพื่อดึงดูดแต่สิ่งดีๆ ให้ชีวิต



ปณิธานและความรับผิดชอบ ของสำนักพิมพ์ บี บีดี
“มุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สุด... เพื่อผู้อ่านทุกคน”

เรารับประกันความพึงพอใจสูงสุด สำหรับผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้
ยินดีคืนเงินให้ทุกคน โดยไม่บ่นเงื่อนไข ไม่ว่าจะ...

“ปัญหาจากการผลิต” หรือ “ความไม่พอใจเนื้อหา” ของหนังสือ



สำนักพิมพ์ บี บีดี ขอขอบคุณที่ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ และขอ
ขอบคุณที่ท่านแนะนำหรือมอบหนังสือเล่มนี้ให้ผู้อื่น เพราะท่านได้มีส่วนช่วย
สนับสนุนเรา และเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดสู่สังคมร่วมกัน

แม้เราจะทำสิ่งที่ดีที่สุด แต่อาจมีข้อผิดพลาดหรือความไม่พอใจเกิดขึ้น จึงต้อง
ขอภัยและขอรับผิดชอบในทุกกรณี ดังนั้นหากท่านพบ “ปัญหาจากการผลิต”
อันเนื่องจากการพิมพ์ หนังสือชำรุด ฯลฯ หรือหากท่าน “ไม่พึงพอใจในเนื้อหา”
อันเนื่องมาจากเนื้อหาที่ผิดพลาด แนวทางวิธีการที่ไม่เหมาะสม มุมมองความคิดเห็น
ของท่านที่แตกต่าง กระทั่งไม่คุ้มค่ากับราคาของหนังสือ ท่านสามารถติดต่อมายัง
มือถือ 089-111-7500 เพื่อขอรับเงินคืนได้ทันทีโดยไม่ข้อแม้หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น



BEE MEDIA



สมัครสมาชิก BeeMedia รับสิทธิประโยชน์
www.BeeMedia.co.th

เรามุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สร้างสรรค์ มาร่วมเป็นสมาชิกกับเรา
ซื้อหนังสือผ่าน web หรือโทรศัพท์สั่ง ได้สิทธิพิเศษตลอดชีพ

1. ส่วนลด 15-30% (ยกเว้นเล่มราคาพิเศษ)
2. สมัครสมาชิก ฟรี (ฟรีค่าสมาชิก 100 บาท)
3. รับประกันความพอใจ 100% และรับผิดชอบต่อกรณีสูญหาย
4. อ่านตัวอย่างก่อนซื้อได้ Download PDF ฟรี

บี บีดี

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

Line id @beemedia

www.facebook.com/beemedia

www.BeeMedia.co.th

วิธีซื้อหนังสือราคาพิเศษ ง่ายๆ

- สั่งซื้อทาง www.BeeMedia.co.th
- หรือ โทร. 089-111-7500
- หรือ www.facebook.com/beemedia
- หรือ Line id : @beemedia

วิธีสมัครสมาชิก ง่ายๆ

- เพียงเขียน ชื่อ นามสกุล
- ที่อยู่ มือถือ Email
- ส่ง sms มายัง 089-111-7500
- หรือ สมัครผ่าน www.BeeMedia.co.th

หาซื้อหนังสือได้ที่ร้าน SE-ED นายอินทร์ B2S CUBook 7-11 และ ร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศ

กรณีต้องการซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อใช้แจกหรือมอบเป็นของขวัญของชำร่วย ในงานต่าง ๆ
หรือเป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย ท่านสามารถติดต่อขอรับส่วนลดพิเศษได้ที่
มือถือ 089-111-7500 หรือ Line id : @beemedia สั่งซื้อ Online ที่ www.BeeMedia.co.th