

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

ตัวอย่างทดลองอ่าน

ฉบับปรับปรุง

พูดกับลูกอย่างไร

ให้เขาเชื่อฟัง และไม่ต่อต้านเรา

ฟังลูกพูดอย่างไร

ให้เขาไว้วางใจ และไม่ปิดบังเรา

**How To Talk So Kids Will Listen
& Listen So Kids Will Talk**

เขียนโดย : **อเดล เฟเบอร์** และ **เอเลน มาซลิช**

แปลโดย : **ภรณ์ ภูริสิทธิ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Parenting & Families



BEE MEDIA

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ **พุดกับลูกอย่างไร** ให้เขาเชื่อฟังและไม่ต่อต้านเรา
ฟังลูกพุดอย่างไร ให้เขาไวใจและไม่ปิดบังเรา - ฉบับปรับปรุง

แปลจาก : **HOW TO TALK SO KID WILL LISTEN AND LISTEN SO KID WILL TALK**

เขียนโดย : **ADELE FABER AND ELAINE MAZLISH**

แปลและเรียบเรียงโดย : **ภรณ์ ฐรีสิทธิ์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เเบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2560 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด** ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร Thai Language Translation Copyright © 2017 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.** Copyright © 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish. Afterword to 1999 edition by Adele Faber and Elaine Mazlish. Afterword to 2012 edition by Joanna Faber. All Rights Reserved. Through Tuttle - Mori Agency Co., Ltd.

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ 2552

ฉบับปรับปรุง : กรกฎาคม 2560 1 7 0 7 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-000-5 ราคา 295 บาท



BEE MEDIA GROUP มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ BEE MEDIA Parenting & Families**

ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**

BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO.,LTD.

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

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-951-5577

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

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9 <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**

เกี่ยวกับผู้เขียน



อเดล และ เอเลน ได้รับการยกย่องจากพ่อแม่และผู้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเด็กในอเมริกาว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก หนังสือเล่มแรกของทั้งสองที่ชื่อว่า **Liberated Parents / Liberated Children** ได้รับรางวัล **Chris-**

topher Award ในฐานะเป็นหนังสือที่ส่งเสริมคุณค่าของมนุษย์ เล่มต่อมา เป็นเล่มที่ขายดีมาก คือ **How To Talk So Kids Will Listen** (พุดกับลูกอย่างไรให้เขาเชื่อฟัง...) และ **Siblings Without Rivalry** (ทำอย่างไร พี่น้องไม่ทะเลาะกัน) ติดอันดับขายดีของ New York Times ตีพิมพ์มากกว่าเจ็ดล้านเล่ม แปลเป็นภาษาต่าง ๆ กว่า 30 ภาษา นอกจากนี้เธอตังทั้งสองยังเขียนหนังสืออีกหลายเล่ม รวมทั้งเล่มนี้ **How To Talk So Kids Can Learn** ซึ่งได้รับการยกย่องจากนิตยสารสำหรับแม่และเด็กในอเมริกาว่าเป็น “หนังสือเล่มที่ดีที่สุดในด้าน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและโรงเรียน”

เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง - ภรณี ภูริสิทธิ์



ภรณี ภูริสิทธิ์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ คอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และรับทุนธนาคารแห่งประเทศไทย ศึกษาปริญญาโท ณ Duke University สหรัฐอเมริกา เคยทำงานธนาคารแห่งประเทศไทยและบริษัทชั้นนำระดับโลก เป็นที่ปรึกษาด้านซอฟต์แวร์ในประเทศสิงคโปร์ และสหรัฐอเมริกา

เมื่อมีลูกและกลับมาอยู่เมืองไทย ภรณีลาออกมาเป็นคุณแม่เต็มตัวเพื่อเลี้ยงดูลูก ด้วยใจรักและสนใจเรียนรู้ด้านจิตวิทยาเด็ก จึงมีผลงานแปลหลายเล่ม อาทิ **วิธีพุดกับลูก วิธีฝึกเด็กให้ฉลาดและเก่ง ลูกโซเชียลที่มีพ่อแม่อย่างเรา ฯลฯ** โดย **สำนักพิมพ์ บี มีเดีย** ปัจจุบันภรณีผันตัวมาเป็นครูและทำกิจการสถาบันภาษาอังกฤษสำหรับเด็ก **Helen Doron English** เพราะต้องการส่งเสริมให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ภาษาอังกฤษตั้งแต่เล็กด้วยวิธีการเรียนการสอนที่สนุกสนานและเป็นธรรมชาติ คล้ายกับที่เธอเคยได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เล็ก ท่านสามารถติดตามบทความแนวทางการเลี้ยงลูก และการสอนภาษาอังกฤษสำหรับเด็กจากภรณี ในนามปากกา **“ครูเก๋”** ได้ที่ www.facebook.com/HelenDoronCentralRama9

หมายเหตุบรรณาธิการ

พอแม่ทุกคนรักลูก จึงทุ่มเทสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูก ไม่ว่าจะเป็นอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย การศึกษา แต่สิ่งที่สำคัญก็คือการค้นหาคักยภาพของเด็กและมอบคำพูดที่ดีที่สุดให้กับเขา เพราะจะทำให้เด็กเติบโตขึ้นพร้อม ๆ กับสิ่งดี ๆ ของตัวเองได้ ดังคำที่ว่า **“เด็ก ๆ ที่เติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่ชื่นชมในความสามารถของเขา ย่อมจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง มีแนวโน้มที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาชีวิตได้ดีกว่า และมีความเป็นไปได้ที่จะตั้งเป้าหมายในชีวิตได้สูงกว่า”** ซึ่งการค้นหาคักยภาพและมอบคำพูดที่ดีที่สุดให้กับลูกนั้น จะอาศัยเพียงแค่ความรักหรือสามัญสำนึกเท่านั้น มันไม่เพียงพอเสียแล้ว แต่จะต้องอาศัยทักษะและวิธีการต่าง ๆ มากมาย

หนังสือ **“พูดกับลูกอย่างไร ให้เขาเชื่อฟัง... ฟังลูกพูดอย่างไร ให้เขาไว้ใจ... (How To Talk So Kids Will Listen...)”** เล่มนี้เขียนโดย **อเดล เฟเบอร์** และ **เอลเลน มาซลิช** ผู้เชี่ยวชาญในด้านจิตวิทยาการสื่อสารกับเด็ก ได้นำหลักการสำคัญทางจิตวิทยา ของจิตแพทย์เด็กผู้มีชื่อเสียง **ดร.เฮม จินอตต์** มาประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้ผู้อ่านสามารถนำทักษะและวิธีการที่ดีในหนังสือ ไปปฏิบัติใช้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง และเปลี่ยนแปลงชีวิตของลูกได้

สำนักพิมพ์ BEE MEDIA Parenting & Families มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ **หนังสือดี** เล่มนี้ ซึ่งจะช่วยให้ท่านเข้าใจมุมมองของลูก และสามารถสื่อสารกับเขา ทั้งการพูดและการฟังได้ดี จนทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของท่านและครอบครัวไปในทางที่ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือขายดีที่จะช่วยให้พ่อแม่มีความรู้และทักษะว่าจะทำอะไรจึงจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการเลี้ยงดูลูก และในขณะเดียวกันก็มีกำลังใจที่ดีขึ้นสำหรับการทำหน้าที่ในฐานะพ่อแม่

หนังสือเล่มนี้ได้รับการชื่นชมจากพ่อแม่ผู้ปกครองและผู้ที่ทำงานในวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับเด็กทั่วโลก ว่าเสนอวิธีการที่อยู่บนพื้นฐานแห่งความจริงและน่าเชื่อถือ **ซึ่งจะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ๆ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม มีความตึงเครียดน้อยลง แต่มีคุณค่ามากขึ้น**

ทักษะและวิธีการสื่อสารกับเด็ก ซึ่งนำเสนออย่างน่าสนใจด้วยภาพประกอบรูปการ์ตูน จะแสดงให้เห็นเข้าใจวิธีการใช้ทักษะต่าง ๆ อย่างชัดเจน และสามารถนำมาประยุกต์ใช้จนทำให้...

- พ่อแม่ลูกอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยที่พ่อแม่ก็รู้สึกดีต่อตัวเองและช่วยให้ลูกที่เรารักรู้สึกดีต่อตัวเองด้วย ไม่มีการทำร้ายจิตใจซึ่งกันและกัน
- พ่อแม่และเด็กมีชีวิตที่ปราศจากการกล่าวโทษ หาคณผิด และฟ้องร้องกัน แต่เห็นอกเห็นใจในความรู้สึกของกันและกันมากขึ้น
- พ่อแม่และเด็กมีหนทางที่จะระบายความหงุดหงิด หรือความโกรธออกมา โดยที่ไม่ทำให้เกิดผลร้ายต่อกัน
- พ่อแม่ผู้ปกครองเคารพในความต้องการของเด็ก ๆ และในขณะเดียวกัน เด็กก็เคารพในความต้องการของพ่อแม่ด้วย
- ช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตสำนึก มีความรับผิดชอบ และสามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- และที่สำคัญ ช่วยให้เด็กไว้วางใจ กล้าพูดปรึกษากับพ่อแม่ เชื่อฟัง และให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่



“คลยแพทย์จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน
 ให้มีความชำนาญในการใช้มีดผ่าตัดจนได้
 พ่อแม่ทุกคนก็จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน
 ให้มีทักษะในการใช้คำพูด จนนั้น
 เพราะคำพูดของคนเปรียบเสมือน
**ใบมีดโกนที่สามารถทำให้เกิด
 บาดแผลร้ายแรงทางจิตใจได้...**

สายตาที่แสดงถึงความรู้สึกเหยียดหยาม
 หรือน้ำเสียวที่แสดงอาการดูถูกของพ่อแม่
 ทำให้เด็กรู้สึกเจ็บปวดได้อย่างมาก
 แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าเด็กได้ยินคนพูด
 ต่อว่าเขา ว่า **‘โง่’ ‘ซุ่ม’ ‘ไม่รับผิดชอบ’**
‘ลูกไม่เคยทำอะไรได้เลย’ เขาก็จะยิ่งรู้สึก
 เจ็บปวดเป็นสองเท่า

คำพูดที่บาดใจมักจะตราอยู่ในใจได้นาน
 และเป็นพิษร้ายต่อเด็กอย่างมาก
 สิ่งที่เราเลวร้ายที่สุดคือ **บางครั้งเขาอาจจะ
 นำคำพูดเดียวกันนี้ มาใช้เป็นอาวุธ
 ทำร้ายตัวเองได้ ในวันข้างหน้า”**

ดร.เชม จีโนตตี

“สามีของฉันไม่ยอมอ่านหนังสือ
เกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูลูก

เขามีความเห็นที่ “มันจะต่างกันสักแค่ไหนเชียว
กับแค่วิธีการพูด ตราบใดที่ลูกรู้ว่า เรายังรักเขาอยู่”

ฉันเลยบอกกับเขาว่า

“ฟังนะ ตอนที่เรตัดตัดสินใจจะมีลูก

เรารู้ว่าเราต้องการมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับเขา

เราไม่เคยคิดที่จะให้ลูกสวมใส่ผ้าซีรี่ย์ หรือกินอาหารขยะ

เราต้องการให้เขามีที่อยู่อาศัยที่ดีที่สุด

จนแม้กระทั่งการศึกษาที่ดีที่สุด

ในทำนองเดียวกัน ทำไมเราไม่พูดกับลูก

ด้วย ‘คำพูดแบบที่ดีที่สุด’ สำหรับเขาละ

ลูกเราสมควรได้รับสิ่งที่ดีที่สุด

จากเราทั้งคู่มิใช่หรือ”

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียนและผู้แปล 4

หมายเหตุบรรณาธิการ 5

จดหมายจากผู้อ่าน 11

วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ 15

**1 วิธีช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกของเขา
เอง 17**

- ภาพประกอบ วิธีช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์...
- ตอนที่ 2 คำถามบ่อย ข้อควรระวัง และเรื่องเล่าจากพ่อแม่...

**2 พุดอย่างไรจึงจะทำให้เด็กเชื่อฟัง และให้ความร่วมมือด้วยความ
เต็มใจ 74**

- ภาพประกอบ พุดอย่างไรจึงจะทำให้เด็กเชื่อฟัง...
- ตอนที่ 2 คำถามบ่อย ข้อควรระวัง และเรื่องเล่าจากพ่อแม่...

3. วิธีสอนลูกให้เชื่อฟัง โดยไม่ต้องใช้การลงโทษหรือข่มขู่บังคับ 122

- ภาพประกอบ วิธีสอนลูกให้เชื่อฟังโดยไม่ต้องใช้การลงโทษ...
- ภาพประกอบ ขั้นตอนในการแก้ปัญหา...
- ตอนที่ 2 คำถามบ่อย ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการลงโทษ
และเรื่องเล่าจากพ่อแม่...
- ตอนที่ 3 คำแนะนำเพิ่มเติมในเรื่องของการแก้ปัญหา...

4. วิธีพุดเพื่อปลูกจิตสำนึก และส่งเสริมให้เด็กช่วยเหลือตัวเอง 182

- ภาพประกอบ วิธีพุดเพื่อปลูกจิตสำนึก...
- ตอนที่ 2 ข้อควรระวัง วิธีการอื่นๆที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กช่วยเหลือ
ตัวเอง และเรื่องเล่าจากพ่อแม่...

5. **วิธีที่ถูกต้องในการกล่าวชมเชยหรือตักเตือนเด็ก** 223
- ภาพประกอบ วิธีที่ถูกต้องในการกล่าวชมเชย...
 - ตอนที่ 2 คำถามบ่อย ข้อควรระวัง และเรื่องเล่าจากพ่อแม่...
6. **วิธีช่วยเด็กให้หลุดพ้นจากการถูกรังแก หรือตั้งสมณนามในเชิงลบ** 259
- ภาพประกอบ วิธีช่วยให้เด็กหลุดพ้นจากการถูกรังแก...
 - ตอนที่ 2 คำถามบ่อย ข้อควรระวัง และเรื่องเล่าจากพ่อแม่...
7. **วิธีนำทักษะทั้งหมดมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อเด็ก** 290
- บทสรุป** 298
- คำนำ (ฉบับยี่สิบปีให้หลัง)** 299
- ภาคพิเศษ :**
- I จดหมายจากผู้อ่าน 305
 - II ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้ทักษะ 324
 - III “ภาษาแม่” ของเด็กๆ 341



จดหมายถึงผู้อ่าน

ท่านผู้อ่านที่รักคะ

การเขียนหนังสือเชิงจิตวิทยาเกี่ยวกับทักษะในการสื่อสารสำหรับพ่อแม่ นั้น เป็นสิ่งที่เราทั้งสองไม่เคยคิดกันมาก่อน เพราะความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ และลูกในแต่ละครอบครัว จัดว่าเป็นเรื่องส่วนตัวอย่างยิ่ง อีกทั้งไม่ใช่หัวข้อที่จะมาถกกันในที่สาธารณะทั่วไป เรา รู้สึกว่ามันไม่ใช่เรื่องสมควรนักที่จะเกี่ยวสอนใครต่อใครว่าควรจะทำอย่างใดในบ้านของเขา

ในหนังสือเล่มแรกของเรา (**Liberated Parents/Liberated Child**) เราพยายามที่จะไม่มีคำเทศนาหรือคำสั่งสอนอยู่ในเนื้อหา แต่นำเสนอเรื่องราวให้ผู้อ่านได้รับรู้ถึงประสบการณ์นานนับปีที่ได้รับจากการเข้าสัมมนาเชิงปฏิบัติการร่วมกับ **ดร.เฮม จินอตต์*** ว่าประสบการณ์เหล่านั้นส่งผลต่อชีวิตของเราทั้งสองอย่างมากมายเพียงใด และเรามั่นใจว่าหากได้นำเสนอเรื่องราวที่ดี ๆ ต่อท่านผู้อ่าน ว่าทักษะและวิธีการต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากการสัมมนานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการที่ปฏิบัติต่อลูก ๆ และต่อตัวของเราเองได้อย่างไร ท่านผู้อ่านก็ย่อมมีแรงบันดาลใจที่จะสามารถนำประเด็นสำคัญของ “ทักษะและวิธีการ” ที่ดี ๆ เหล่านั้น มาปฏิบัติและประยุกต์ใช้กับชีวิตครอบครัวของท่านเองได้

จะว่าไปแล้วมันก็ได้ผลเช่นนั้นจริง ๆ พ่อแม่ผู้ปกครองหลายท่านเขียนจดหมายมาถึงเรา และเล่าให้ฟังอย่างภาคภูมิใจถึงสิ่งที่คุณเขาได้ทำสำเร็จภายในบ้านของตัวเองเพียงเพราะได้อ่านพบประสบการณ์ที่เราเขียนเล่าไว้ในหนังสือเล่มดังกล่าว แต่ก็ยังมีจดหมายอีกหลายฉบับที่เรียกร้อง

* ดร.เฮม จินอตต์ จิตแพทย์ผู้เขียนหนังสือ *Between Parent and Child* หรือ “วิธีพูดกับลูกโดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ” นักจิตวิทยาเด็กที่มีชื่อเสียงผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการสื่อสารกับเด็ก

ให้เราเขียนหนังสือเล่มที่สอง ในรูปแบบของหนังสือที่มีลักษณะเป็น “บทเรียน”... “แบบฝึกหัดทบทวน”... “กฎข้อสำคัญ”... “ข้อคิดเตือนใจ”... หรือเอกสารอะไรสักอย่าง ที่ช่วยให้พวกเขาสามารถเรียนรู้ทักษะและวิธีการต่าง ๆ เหล่านั้นอย่าง “เป็นขั้นเป็นตอน” ได้ด้วยตัวเอง

เราได้พิจารณาข้อเรียกร้องนี้อย่างจริงจังนานพอสมควร แต่หาว่าอย่างที่ได้กล่าวมาข้างต้น ในตอนนั้นเรายังคงรู้สึกว่ามันไม่ได้เป็นสิ่งที่ควรจะทำ จึงล้มเลิกความคิดที่ว่านั้น นอกจากนี้เราทั้งสองคนยังมีงานรัดตัว ทั้งจากการบรรยายและการจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ซึ่งต้องเตรียมตัวสำหรับการเดินสายทั่วประเทศด้วย

ตลอดช่วงเวลาสองสามปีที่ผ่านมาไปทั่วสหรัฐอเมริกาเพื่อจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการสำหรับ พ่อแม่ ผู้ปกครอง คณะครูและผู้บริหารของโรงเรียน บุคลากรของโรงพยาบาล วิทยาลัย รวมไปถึงกลุ่มคนที่ทำงานด้านการเลี้ยงดูเด็ก ไม่ว่าเราจะไปที่ไหน ผู้คนเหล่านั้นก็ได้แบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวที่พวกเขาได้พบพบกับวิธีการสื่อสารแบบใหม่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความสงสัย ความวิตกกังวล หรือความกระตือรือร้น ในการทดลองใช้ทักษะใหม่ ๆ เหล่านั้น ทำให้เพิ่มข้อมูลของเราเต็มไปด้วยเรื่องราวใหม่ ๆ ที่น่าสนใจจากประสบการณ์ของพวกเขา

ในขณะเดียวกัน เรายังได้รับจดหมายอย่างล้นหลาม ไม่เพียงแต่จากผู้อ่านภายในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ยังมีมาจากประเทศฝรั่งเศส แคนาดา อิสราเอล นิวซีแลนด์ ฟิลิปปินส์และอินเดีย ซึ่ง **คุณอนากา** **กานพูล** เขียนจดหมายมาหาเราฉบับหนึ่งจากเมืองนิวเดลี เนื้อหาอันมีอยู่ว่า

“ดิฉันมีปัญหามากมายที่อยากได้รับคำแนะนำจากคุณคะ ช่วยบอกดิฉันหน่อยได้มั๊ยว่าดิฉันควรจะทำอย่างไรจึงจะได้ศึกษาหัวข้อต่าง ๆ เหล่านี้อย่างละเอียด ดิฉันจนปัญญาจริง ๆ ค่ะ วิธีการพูดแบบเดิม ๆ ที่ใช้กับลูกนั้นมันไม่เหมาะกับดิฉันอีกต่อไป แต่ดิฉันก็ยังไม่มีความรู้หรือ

วิธีการอะไรใหม่ ๆ มาใช้แทนวิธีการพูดแบบเดิม ๆ ขอได้โปรดช่วยหาทางออกสำหรับปัญหานี้ให้ดิฉันด้วยนะคะ”

และนั่นคือจดหมายที่เป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้!

เราทั้งสองคนเริ่มคิดทบทวนกันอีกครั้งถึงความเป็นไปได้ในการเขียนหนังสือขึ้นมาสักเล่มหนึ่ง **ซึ่งเป็นหนังสือที่จะอธิบายถึง “วิธีการสื่อสารกับเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ”** และเมื่อพูดคุยกันถึงมันมากขึ้นเท่าไร เราก็งงๆ รู้สึกอยากเขียนหนังสือเล่มที่ว่านี้มากขึ้นเท่านั้น เราได้พูดคุยกันว่า

- **ทำไมเราไม่เขียนหนังสือประเภท “คู่มือ”** ที่อธิบายถึงทักษะและวิธีการที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องการเรียนรู้ โดยมี **“แบบฝึกหัด”** ประกอบไปในแต่ละบท เพื่อให้พวกเขาได้ฝึกฝนวิธีการเหล่านั้นด้วยตนเองสักเล่มหนึ่งละ
- **ทำไมเราไม่เขียนหนังสือที่ช่วยให้พ่อแม่ผู้ปกครอง ได้ “ฝึกฝนทักษะและวิธีการ”** ในเวลาที่เขาสวดกและสามารถกำหนดได้เอง ไม่ว่าจะเป็นการฝึกฝนด้วยตนเอง หรือกับเพื่อน ๆ
- **ทำไมเราไม่เขียนหนังสือที่มี “ตัวอย่างบทพูดสนทนา”** ที่เป็น **ประโยชน์จำนวนร้อย ๆ เรื่อง** เพื่อที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะได้นำตัวอย่างวิธีการสื่อสารแบบใหม่ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบุคลิกลักษณะส่วนตัวของพวกเขาแต่ละคนได้เอง
- **หนังสือที่ว่านี้ควรมี “ภาพประกอบ”** ที่ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย ๆ และเห็นภาพอย่างชัดเจน เพื่อที่ว่าพ่อแม่ผู้ปกครองท่านใดที่ไม่ค่อยมีเวลา จะได้เพียงแค่อูรูบ ก็สามารถทบทวนบทเรียนและวิธีการต่าง ๆ ด้วยตนเองได้
- **นอกจากนี้ เราจะแบ่งปัน “ประสบการณ์”** ของพวกเราเองไว้ในหนังสือเล่มนี้ และจะ **“ตอบคำถาม”** ที่มีผู้ถามบ่อย ๆ

รวมทั้งจะเล่าเรื่องราวและข้อคิดที่พ่อแม่ท่านอื่น ๆ ในกลุ่มของเรา ได้เล่าสู่กันฟังตลอดช่วงระยะเวลา 6 ปีที่ผ่านมา

- และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เราจะยังคงรักษาเป้าหมายที่สำคัญไว้ นั่นคือ การค้นหาวิธีในการพูดคุยสื่อสารกับเด็ก โดยคงไว้ซึ่งการให้เกียรติและการมีมนุษยธรรมระหว่างพ่อแม่กับลูก ๆ

Kหลังจากพูดคุยกันแล้ว ความรู้สึกกระอักกระอ่วนใจที่เคยมีเกี่ยวกับการเขียนหนังสือประเภท “คู่มือ” ก็จางหายไป นอกจากนี้ เรายังเห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นคราสตร์หรือศิลปินแขนงใด ๆ ในโลกนี้ ล้วนมีหนังสือคู่มือประจำวิชา แล้วทำไมเราไม่เขียนหนังสือขึ้นมาสักเล่ม ให้เป็น “คู่มือแนวทางปฏิบัติสำหรับพ่อแม่” ที่ต้องการจะเรียนรู้ว่าพวกเขาควรจะ “พูด” กับลูกอย่างไร เพื่อที่จะให้เด็กเชื่อฟังโดยไม่ต่อต้าน และควรจะ “ฟัง” เด็กพูดอย่างไร เพื่อที่จะทำให้พวกเขาไวใจ พุดคุยความในใจโดยไม่ปิดบังออกมาละ!

และเมื่อตัดสินใจได้แล้ว

เราก็เขียนหนังสือเล่มนี้สำเร็จได้อย่างรวดเร็ว
ซึ่งเราหวังว่าจะสามารถจัดส่งหนังสือเล่มนี้
เป็นของขวัญให้แก่คุณกานพูลในกรุงนิวเดลี
ได้อ่านก่อนที่ลูก ๆ ของเธอจะโต

อเดล เฟเบอร์

เอเลน มาซลิส

วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่

มีนออกจะเป็นการอวดดีไปหน่อย หากเราจะเกี้ยวบอใครต่อใครว่าควรที่จะอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างไร แต่เนื่องจากหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่เราแต่งขึ้นเอง เราจึงอยากแนะนำว่าคุณควรจะอ่านมันอย่างไร

หลังจากที่คุณพลิกหน้าหนังสือไปมาและเหลือบดูภาพประกอบจนพอจะเข้าใจเนื้อหาคร่าว ๆ แล้ว **ขอให้คุณเริ่มอ่านตั้งต้นจากบทที่ 1 และพยายามทำ “แบบฝึกหัดทบทวนหรือการบ้าน” ควบคู่ไปด้วย** ขอให้อดทนต่อสิ่งล่อใจโดยไม่เปิดข้ามแบบฝึกหัดไปเพื่อที่จะอ่านแต่ “เนื้อหา” และหากคุณมีเพื่อนคอยทำแบบฝึกหัดไปพร้อม ๆ กันด้วย นั่นจะยิ่งดีใหญ่ ซึ่งเราหวังว่าคุณจะพูดคุย ถกเถียง และโต้แย้งกัน เพื่ออธิบายถึงที่มาที่ไปของคำตอบของคุณในแบบฝึกหัดด้วย

นอกจากนี้ เรายังหวังว่าคุณจะเขียนคำตอบของคุณลงไปในหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าจะเปลี่ยนมือบรรจงหรือลายมือหวัด เพื่อให้มันกลายเป็นบันทึกส่วนตัวของคุณเอง และเมื่อคุณไม่พอใจในคำตอบก็อาจจะขีดฆ่าหรือใช้ยางลบลบคำตอบเดิมก็ได้ ขอเพียงแต่ให้คุณเขียนคำตอบของคุณลงในแบบฝึกหัดเท่านั้น

เราอยากให้คุณค่อย ๆ เปิดอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างพิถีพิถัน เราสองคนได้ใช้เวลานับสิบปีกว่าที่จะเรียนรู้ทักษะและวิธีการเหล่านี้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าให้คุณจะต้องใช้เวลายาวนานขนาดนั้น และถ้าคุณคิดว่าวิธีการใดในหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ซึ่งอาจสร้างแรงบันดาลใจให้อยากที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราแนะนำว่าอย่าเร่งรีบเปลี่ยนแปลงตัวคุณหรือทุกอย่างในทันทีทันใด แต่ขอแนะนำให้คุณค่อยเป็นค่อยไป เริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองทีละเล็กทีละน้อย เพราะการเปลี่ยนแปลงทีละเล็กทีละน้อยนั้นง่ายกว่าการเปลี่ยนแปลงในทันทีทันควันหลายเท่าตัว

ดังนั้น หลังจากที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบลงหนึ่งบท ขอให้วางหนังสือลงและให้เวลาตัวเองสักหนึ่งสัปดาห์ในการทดลองเปลี่ยนแปลงตัวคุณตามที่กำหนดไว้ โดยทำ “แบบฝึกหัดทบทวนเพื่อฝึกฝนตนเองหรือการบ้าน” ก่อนที่จะเปิดไปอ่านในบทต่อไป

(จากประสบการณ์ที่ผ่านมามาก เราพบว่า ความมีวินัยในการพยายามลงมือปฏิบัติ และจดบันทึกผลที่ได้รับจากการฝึกฝนตนเอง จะช่วยให้คุณซึมซับทักษะหรือวิธีการเหล่านั้นได้ดียิ่งขึ้น)

|| ละท้ายสุดนี้ ขอชี้แจงเรื่องการใช้สรรพนาม เราได้พยายามเลี่ยงไม่ใช้คำว่า “เขา/เธอ หรือ ครับ/คะ” โดยบางตัวอย่างก็ใช้ตัวละครเป็นเด็กผู้ชาย ในขณะที่บางตัวอย่างเราก็กล่าวถึงตัวละครที่เป็นเด็กผู้หญิง และหวังว่าคุณคงไม่คิดว่าจะเข้าข้างเพศใดเพศหนึ่งมากเกินไปกว่ากัน

คุณอาจจะสงสัยว่าทำไมบางส่วนในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเขียนโดยผู้เขียนถึงสองคน จึงอ่านดูแล้วเสมือนว่าเป็นมุมมองของบุคคลเพียงคนเดียว นั่นเป็นเพราะว่าเราไม่ต้องการชี้แจงอยู่ตลอดเวลาว่าเรื่องที่กำลังเล่าอยู่นั้นเป็นประสบการณ์ของใคร

ทั้งนี้ เนื่องจากเราทั้งสอง
มีความเห็นพ้องกันว่าวิธีการสื่อสารแบบนี้
ใช้ได้ผลดีกับครอบครัวของเราเอง
รวมทั้งครอบครัวอื่น ๆ อีกหลายพันครอบครัว
และนับเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่เราจะได้แบ่งปัน
ประสบการณ์กับคุณผู้อ่านอีกคนหนึ่งด้วย

1

วิธีช่วยให้เด็กสามารถจัดการ กับอารมณ์และความรู้สึกของเขาเอง

“เมื่อเรา **‘รับรู้ความรู้สึกของเด็ก’** นั่นคือเรากำลังให้ความช่วยเหลือครั้งสำคัญกับเขา ทำให้เขา **‘ได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง’** และเมื่อมีความชัดเจนในตัวตนที่แท้จริงแล้ว เขาก็จะมีความเข้มแข็งที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาของตัวเองต่อไปได้”

ตอนที่ 

จินเคยคิดว่าฉันจะเป็นแม่ที่ดีได้ จวบจนกระทั่งถึงวันที่ฉันมีลูกเป็นของตัวเอง ฉันเคยทำตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องวิจารณ์ใครต่อใครว่าเพราะเหตุใดพวกเขาจึงมีปัญหาเกี่ยวกับลูก ๆ จวบจนกระทั่งถึงวันที่ฉันต้องเป็นคุณแม่ลูกสาม

การมีชีวิตอยู่กับลูก ๆ อาจทำให้เราเหนื่อยล้าจนรู้สึกพ่ายแพ้ในชีวิตทุก ๆ ชั่วโมง ฉันพยายามพร่ำบอกกับตัวเองว่า **“วันนี้จะต้องไม่เป็นอย่างเมื่อวานนี้”** แต่ ทุก ๆ ชั่วโมง เหตุการณ์เดิม ๆ ก็เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก “แม่ทำไมแม่ให้พี่เขามากกว่าหนูล่ะ...” “นั่นมันถ้วยสี่ชมพู หนูจะเอาถ้วยสี่ฟ้านี่นา...” “โຈ้กซามนี้ดูเหมือนกับอ๊วกเลย หนูไม่กินมันหรอก...” “พี่เขาต่อยผมอีกแล้ว...” “ผมยังไม่ได้แต่ต้องตัวน้องเลยนะแม่...” “ผมไม่กลับไปห้องของผมหรอก แม่ไม่ใช่เจ้านายผมสักหน่อย...”

เด็ก ๆ ทำให้ฉันเหนื่อยแทบขาดใจทุกวัน และแล้ววันหนึ่ง แม้ว่ามันจะเป็นสิ่งที่ฉันไม่เคยคาดคิดมาก่อนก็ตาม ฉันได้มีโอกาสร่วมสัมมนากับผู้ปกครองกลุ่มหนึ่ง กลุ่มของเรานัดพบกันที่ศูนย์แนะแนวเด็กประจำชุมชน โดยมีจิตแพทย์ท่านหนึ่งชื่อ **ดร.แฮม จินอตต์** เป็นผู้นำกลุ่ม

การประชุมในบ่ายวันนั้นน่าสนใจอย่างยิ่ง หัวข้อในการพูดคุยคือ “อารมณ์และความรู้สึกของเด็ก” ซึ่งเวลาสองชั่วโมงได้ผ่านไปอย่างรวดเร็วฉันกลับถึงบ้านพร้อมกับแนวคิดใหม่ ๆ และสมุดบันทึกที่เต็มไปด้วยข้อคิดดี ๆ ที่แม้ว่าฉันยังไม่ได้เข้าใจมันมากนัก

- เมื่อเด็กรู้สึกอย่างไร เขาก็จะแสดงออกมานั้น
- เมื่อเด็กรู้สึกดี เขาก็จะประพฤติตัวดี!
- แล้วเราจะช่วยให้พวกเขาารู้สึกดีได้อย่างไร
- ก็โดยการยอมรับความรู้สึกของพวกเขา!
- แต่ปัญหาคือพ่อแม่มักจะ **ไม่**ยอมรับความรู้สึกของลูก อย่างเช่น
 - “ลูกไม่ได้รู้สึกอย่างนั้นหรอก”
 - “ลูกพูดอย่างนั้น ก็เพราะว่าลูกเหนื่อยต่างหาก”
 - “มันไม่มีเหตุผลอะไรที่ทำให้ลูกต้องมานั่งเสียใจเลย”
- การที่เราปฏิเสธความรู้สึกของเด็กอยู่เสมอ จะทำให้เขาสับสน และรู้สึกโกรธ นอกจากนี้ มันยังสอนให้เขา “ไม่ให้พยายามทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง” หรือสอนให้เขา “ไม่เชื่อความรู้สึกของตนเอง”

Kหลังจากการสัมภาษณ์ในวันนั้น ฉันรำพึงกับตัวเองว่า “บางทีพ่อแม่ท่านอื่นอาจจะเป็นอย่างที่ ดร.จินอตต์ พูด แต่ฉันคิดว่าฉันไม่ได้เป็นแม่แบบนั้นหรอก” และจากนั้น ฉันก็เริ่ม **หัดฟังเสียงของตัวเองในเวลา**ที่ฉันพูดกับลูก และนี่คือตัวอย่างบทสนทนาของครอบครัวของฉันในวันหนึ่ง

ลูก : “แม่ หนูเหนื่อย”

ฉัน : “ลูกจะเหนื่อยได้ยังไง ลูกเพิ่งนอนกลางวันมาเองนี่นา”

ลูก : (เสียงดังขึ้น) “ก็หนูเหนื่อยนี่!”

ฉัน : “ลูกไม่เหนื่อยหรอก แค่นี้เขาอยู่นิดหน่อย ไปแต่งตัวได้แล้ว”

ลูก : (เริ่มไวยวาย) “ไม่เอา หนูเหนื่อย!”...

ลูก : “แม่ครับ ในนี้ร้อนจังเลย”

ฉัน : “อากาศยังเย็นอยู่เลยลูก ใส่เสื้อหนาวไว้ซะ”

ลูก : “ไม่ฮะ ผมร้อน”

ฉัน : “แม่บอกว่า ให้ใส่เสื้อหนาวไว้”

ลูก : “ไม่เอา ผมร้อน!”...

ลูก : “รายการโทรทัศน์นั้น น่าเบื่อจังเลยแม่”

ฉัน : “ไม่หรอกลูก มันน่าสนใจดีออก”

ลูก : “ไม่เห็นสนุกเลย มันเง่ามาก”

ฉัน : “มันเป็นรายการเพื่อการศึกษาต่างหาก”

ลูก : “แต่หนูว่ามันห่วยแตก”

ฉัน : “อย่ามาพูดอย่างนั้นกับแม่นะ!”...

คุณคงพอจะเห็นแล้วใช่ไหมว่าเกิดอะไรขึ้น ไม่เพียงแต่บทสนทนาของเราสองคนจะกลายเป็นการต่อล้อต่อเถียงเท่านั้น แต่ฉันยังได้บอกกับลูก ๆ ของตัวเองซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า **ไม่ให้พวกเขาเชื่อใน “ความรู้สึกของตนเอง” แต่ต้องเชื่อใน “ความรู้สึกของฉัน”**

ครั้นเมื่อฉันรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ฉันก็ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเสียใหม่ แต่ก็ยังไม่ค่อยแน่ใจนักว่าจะต้องทำอะไร และแล้วสิ่งที่จะช่วยฉันได้มากที่สุด คือการพยายามเอาใจลูกมาใส่ใจฉัน โดยบอกกับตัวเองว่า **“ให้สมมุติว่าฉันเป็นเด็กที่กำลังเหนื่อย หรือ ร้อน หรือ กำลังเบื่อหน่าย และให้สมมุติว่าฉันต้องการให้ผู้ใหญ่ที่มีความสำคัญต่อฉันมากที่สุดได้รับรู้ว่าฉันกำลัง ‘รู้สึก’ อย่างไร”**

Kลายลับตาห์ต่อมา ฉันพยายามที่จะปรับความรู้สึกนึกคิดว่า ‘ฉันเข้าใจว่าลูกกำลังประสบกับเหตุการณ์อะไรอยู่’ และเมื่อทำเช่นนั้น คำพุดก็ออกมาได้เองตามธรรมชาติ ฉันไม่ได้ใช้เทคนิคอะไรเลย แค่หมายความอย่างพุดจริง ๆ เมื่อฉันบอกกับลูกว่า “อ้อ ลูกยังคงรู้สึกเหนื่อยอยู่แม้ว่าลูกจะเพิ่งนอนไปหยก ๆ” หรือ “แม่รู้สึกหนาว แต่สำหรับลูกแล้ว ลูกว่ามันร้อน” หรือ “แม่เห็นแล้วว่าลูกไม่ได้สนใจรายการนี้” เพราะที่ทั้งนี้ทั้งนั้นเราทั้งสองไม่ได้เป็นบุคคลคนเดียวกัน จึงยอมที่จะมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน ไม่มีคนใดผิดคนใดถูก เราแค่รู้สึกนึกคิดต่างกัน... ก็เท่านั้นเอง

ในไม่ช้า ทักษะวิธีการพุดแบบใหม่ของฉันก็เริ่มใช้ได้ผล เห็นได้ชัดเลยว่าข้อโต้แย้งระหว่างฉันกับลูก ๆ ลดลงไปมากเลยทีเดียว แต่แล้วอยู่มาวันหนึ่ง ลูกสาวของฉันก็โพล่งขึ้นว่า “หนูเกลียดคุณยาย” ไข่แล้วค่ะ เธอกำลังพุดถึงแม่ของฉันอยู่ ฉันเลยตอบลูกไปโดยไม่ตั้งใจคิดว่า “นั่นเป็นคำพุดที่แย่มากเลยนะ” ฉันตะคอกลูก “ลูกรู้ว่าลูกไม่ได้หมายความอย่างที่พุดใช่ไหม แม่ไม่อยากได้ยินคำพุดอย่างนี้ออกมาจากปากลูกอีก!”

Uทสนทนาครั้งนั้นสอนให้ฉันได้รู้จักตัวเองดีขึ้นอีกอย่าง นั่นคือฉันสามารถยอมรับความรู้สึกส่วนใหญ่ของลูก ๆ ได้ แต่ถ้าหากเมื่อใดก็ตามที่ลูกมาพุดอะไรที่ทำให้ฉัน “โกรธหรือร้อนใจ” ขึ้นมา ฉันก็จะหันกลับไปใช้วิธีการพุดแบบเดิม ๆ ทันที

และนับจากนั้นเป็นต้นมาฉันก็ได้เรียนรู้ว่าปฏิกิริยาของฉันที่มีต่อคำพุดของลูกนี้ไม่ได้เป็นเรื่องผิดปกติ ซึ่งในหน้าต่อ ๆ ไปนี้ คุณก็จะได้อ่านตัวอย่างบทสนทนาที่เด็ก ๆ มักจะพุดออกมา แล้วนำไปสู่การปฏิเสธของพ่อแม่อย่างทันทีทันควัน ดังนั้น ขอให้อ่านตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้ และจดบันทึกว่า คุณคิดว่าพ่อแม่จะพุดอย่างไร หากเขากำลังปฏิเสธความรู้สึกของลูกของเขา

1. ลูก : “ผมไม่ชอบน้องคนใหม่เลย”

พ่อ (พูดปฏิเสธความรู้สึกของลูก) : _____

2. ลูก : “งานวันเกิดของหนูเง่าจังเลย” (ลูกบ่นหลังจากที่คุณพยายาม
อย่างเต็มที่เพื่อจัดงานวันเกิดที่ประทับใจให้เขาในวันนั้น)

แม่ (พูดปฏิเสธความรู้สึกของลูก) : _____

3. ลูก : “ผมไม่อยากใส่เหล็กดัดฟันอีกต่อไปแล้ว มันเจ็บ ผม
ไม่สนหรือกว่าหมอฟันจะพูดว่าอะไร”

แม่ (พูดปฏิเสธความรู้สึกของลูก) : _____

4. ลูก : “หนูโมโหมากเลย แค่นูไปโรงยิมสายเพียงสองสามนาที
คุณครูก็ไล่นูออกจากทีมแล้ว”

พ่อ (พูดปฏิเสธความรู้สึกของลูก) : _____

คุณอาจจะเขียนตอบว่า

- “ไม่จริงหรอก พ่อรู้ว่าลึก ๆ ในใจแล้วลูกรักน้องมากแค่ไหน”
- “ลูกพูดอะไรออกมาล่ะ งานเลี้ยงนั้นสนุกมากเลยนะ ไหนจะ
ไอศกรีม ไหนจะเค้กวันเกิด แล้วยังมีลูกไปอีก ดิละ ถ้างั้น
ต่อไปนี่แม่จะไม่จัดงานวันเกิดให้ลูกอีกแล้ว”

- “จะเจ็บอะไรกันหนักหนา แม่เสียเงินค่าทำฟันของลูกไปเป็นหมื่นแล้วนะ ยิ่งไงลูกก็ต้องใส่เหล็กดัดฟันนั่น ไม่ว่าจะลูกจะชอบมันหรือไม่ก็ตาม”
- “ลูกไม่มีสิทธิ์ที่จะไปโกรธครูเขา มันเป็นความผิดของลูกเองนะ ลูกควรจะไปให้ตรงเวลาต่างหาก”

วิธีการพูดข้างต้นนี้หลุดออกมาจากปากพ่อแม่อย่างเรา ๆ ได้ง่าย ๆ แต่ลองใคร่ครวญดูสิว่าเด็ก ๆ จะรู้สึกอย่างไรถ้าเขาถูกปฏิเสธความรู้สึก และเพื่อให้คุณมีมุมมองอีกด้านหนึ่ง ขอให้คุณลองทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้ดู เพื่อที่จะให้คุณได้เข้าใจว่า “การถูกปฏิเสธความรู้สึก” นั้นมันทำให้คนเรารู้สึกอย่างไร

เมื่อถูกปฏิเสธความรู้สึก คนเราจะรู้สึกอย่างไร

ขอให้คุณลองจินตนาการว่ากำลังอยู่ในที่ทำงาน จู่ ๆ เจ้านายของคุณก็ขอให้ทำงานพิเศษชิ้นหนึ่งให้ โดยที่เขาต้องการให้คุณทำงานชิ้นนั้นให้เสร็จภายในเย็นวันนั้น คุณก็ตั้งใจที่จะจัดการกับงานนั้นทันที แต่บังเอิญว่าวันนั้นมีเรื่องฉุกเฉินเข้ามาให้ต้องแก้ปัญหาลดอดทั้งวัน จนทำให้คุณลืมงานสำคัญชิ้นนั้นไปเลย วันนั้นมีเรื่องวุ่นวายมากเสียจนตัวคุณเองแทบจะไม่มีเวลาแม้แต่จะไปออกทานข้าวกลางวันด้วยซ้ำไป

ในขณะที่คุณและเพื่อนร่วมงานกำลังเตรียมตัวจะกลับบ้าน เจ้านายก็เดินตรงเข้ามาหา และถามถึงงานที่ได้มอบหมายให้ไว้ คุณพยายามอธิบายว่าวันนั้นทั้งวันคุณมีงานยุ่งมากเพียงใด แต่เจ้านายกลับพูดขัดจังหวะด้วยเสียงอันดังขึ้นมาอย่างอารมณ์เสียต่อหน้าเพื่อนร่วมงานของคุณว่า “ผมไม่สนใจข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น คุณคิดว่าผมจ่ายค่าจ้างคุณมาเพื่อทำอะไร ให้มานั่งแช่กันทั้งวันอย่างนั้นหรือ!” และในขณะที่คุณ

พยายามจะเอ่ยปากอธิบาย เขากลับพูดขึ้นว่า “หุบปากซะ!” และเดินจากไปอย่างไม่แยแส

เพื่อนร่วมงานของคุณแสร้งทำเป็นไม่รู้ไม่เห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คุณเก็บข้าวของเสร็จสรรพก็เดินออกจากที่ทำงาน แต่ยังคงรู้สึกแย่มาก ๆ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและรู้สึกอยากจะระบาย ในระหว่างทางกลับบ้านนั้น คุณได้เจอเพื่อนอีกคนหนึ่ง จึงเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้เพื่อนคนนั้นฟัง และเพื่อนของคุณพยายามที่จะ “ช่วยเหลือ” ด้วย “วิธีการพูด” ในแบบต่าง ๆ 8 แบบ

เพื่อเป็นการทดสอบความรู้สึกของคุณจากการช่วยเหลือของเพื่อนของคุณด้วยวิธีการพูดทั้ง 8 แบบ ขอให้คุณอ่านคำพูดของเพื่อนตามตัวอย่างข้างล่างนี้ และให้ลอง “ฟังเสียงในใจ” ของตัวคุณเองว่า **คุณรู้สึกอย่างไรต่อคำพูดของเพื่อนคนนี้** จากนั้นให้จดบันทึก “**ความรู้สึกของคุณ**” ลงไปในแบบฝึกหัด (คำตอบสำหรับแบบฝึกหัดนี้ไม่มีถูกหรือผิด ขอเพียงแค่ว่าให้คุณเขียนให้ชัดเจนว่าคุณรู้สึกอย่างไรก็พอ)

1. แบบ “ปฏิเสธความรู้สึก” : “ไม่มีเหตุผลอะไรที่เธอต้องมานั่งรู้สึกเสียใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มันเป็นเรื่องไร้สาระที่จะมารู้สึกแบบนี้ เธออาจจะแค่รู้สึกเหนื่อย และกำลังทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ซะมากกว่า มันคงไม่ได้แย่อย่างที่เธอรู้สึกขนาดนั้นหรอก น้า... ยิ้มหน่อยนะ เวลาที่เธอยิ้ม เธอดูดีกว่านี้ตั้งเยอะ”

ให้เขียนความรู้สึก ว่าคุณรู้สึกอย่างไร : _____

2. แบบ “นักปรัชญา” : “ลองคิดดูสิ ชีวิตก็เป็นอย่างนี้แหละ เรื่องที่เกิดขึ้นกับชีวิตมักจะไม่เหมือนกับสิ่งที่เราอยากให้มันเป็น เธอควรจจะรู้จักที่จะปล่อยวางนะ โลกนี้นะ ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบหรอก”

ให้เขียนความรู้สึก ว่าคุณรู้สึกอย่างไร : _____

3. แบบ “ให้คำแนะนำ” : “ฉันคิดว่าเธอควรจะทำยังไงรู้มั๊ย พรุ่งนี้เช้านะ เธอควรเดินตรงไปที่ห้องทำงานของเจ้านาย และบอกกับเขาตรง ๆ ว่า ‘ฉันผิดไปแล้ว’ จากนั้นก็นั่งก้มหน้าก้มตาทำงานขึ้นที่เธอละเลยไปในวันนี้ให้เสร็จ อย่าไปเสียเวลากับเรื่องจุกจิกเล็กน้อย ๆ พวกนั้น และถ้าเธอยังฉลาดพอแล้วไม่ยากโดนไล่ออกจากงานล่ะก็ เธอก็คงจะไม่ทำให้เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นอีก”

ให้เขียนความรู้สึก ว่าคุณรู้สึกอย่างไร : _____

4. แบบ “ตั้งคำถาม” : “ไหนดลองบอกหน่อยซิว่าเจ้าเรื่องจุกจิกที่ทำให้เธอถึงกับลืมนงานชิ้นสำคัญที่เจ้านายมอบหมายมานั้นมันเป็นเรื่องอะไรกันหนักกันหนา เธอไม่รู้หรือว่าเจ้านายจะโกรธแค่ไหนถ้าเธอทำงานที่เขาสั่งไว้ไม่เสร็จนะ เคยมีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นมาก่อนหรือเปล่า แล้วทำไมเธอถึงไม่เดินตามเขาไปเพื่อพยายามอธิบายให้เขาฟังอีกทีล่ะ”

ให้เขียนความรู้สึก ว่าคุณรู้สึกอย่างไร : _____

5. แบบ “เถียงแทนเจ้านาย” : “ฉันพอจะเข้าใจเจ้านายของเธอเพราะว่าเขารู้สึกยังไง เขาคงจะได้รับแรงกดดันอย่างมาก นับว่าเขาโชคดีมากนะที่เขาไม่อารมณ์เสียใส่เธอบ่อย ๆ นะ”

ให้เขียนความรู้สึก ว่าคุณรู้สึกอย่างไร : _____

6. แบบ “เสียดอกเสียดอกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น” : “โธ ช่างน่าสงสารอะไรว่างนี้ มันเป็นเรื่องที่แย่มากเลยสินะ ฉันรู้สึกเสียดอกใจในสิ่งที่เกิดขึ้นซะจนอยากจะร้องไห้ไปกับเธอด้วย”

ให้เขียนความรู้สึก ว่าคุณรู้สึกอย่างไร : _____

7. แบบ “จิตแพทย์สมัครเล่น” : “เธอเคยคิดมั๊ยว่า สาเหตุที่แท้จริงที่เธอมานั่งเสียดอกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเพราะว่าเจ้านายของเธอเป็นตัวแทนของคุณพ่อของเธอในอดีต เมื่อตอนเป็นเด็กเธออาจจะเคยกังวลว่าได้ทำอะไรบางอย่างให้พ่อไม่พอใจ และตอนที่เธอถูกเจ้านายต่อว่า มันเลยทำให้ความรู้สึกกลัวจากการถูกปฏิเสธที่เธอเคยมีเมื่อในอดีตนั้นหวนกลับมาอีกครั้ง ใช่มั๊ยล่ะ”

ให้เขียนความรู้สึก ว่าคุณรู้สึกอย่างไร : _____

8. แบบ “เข้าอกเข้าใจ” : “โห ฟังดูแล้วว่ามันเป็นประสบการณ์ที่เลวร้ายมากเลยนะ ไหนจะต้องโดนตำหนิต่อหน้าคนอื่น ทั้ง ๆ ที่ต้องทำงานเครียดมาทั้งวัน มันยากที่จะทำใจเนอะ”

ให้เขียนความรู้สึก ว่าคุณรู้สึกอย่างไร : _____

||บบฝึกหัดข้างต้น คือการสำรวจ “**ปฏิกิริยาและความรู้สึกของตัวคุณเอง** ที่มีต่อวิธีการพุดแบบต่าง ๆ ที่คนโดยทั่วไปมักจะใช้พุดกัน” ฉนั้นขอเล่าให้คุณฟังบ้างว่า ตัวฉนั้นเองมีปฏิกิริยาหรือรู้สึกอย่างไรในเวลาฉนั้นเสียใจหรือเศร้าใจ ถึงสุดท้ายที่ฉนั้นต้องการรับฟังคือ **คำพุดประเภทที่ “คอยแต่จะให้แนะนำ” “คำพุดเชิงปรัชญา” “คำพุดที่เป็นการวินิจฉัยเชิงจิตวิทยา” หรือ “คำพุดที่เถียงแทนคนอื่น”** คำพุดประเภทเหล่านี้ทำให้ฉนั้นรู้สึกแย่งยิ่งกว่าเดิม ในขณะที่คำพุดในทำนอง **“เสียใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น”** ทำให้ฉนั้นรู้สึกหมดศรัทธาตนเอง

ส่วนคำพุดแบบ **“ตั้งคำถามกับฉนั้น”** มีแต่ทำให้ฉนั้นรู้สึกอยากจะป้องกันตนเอง และสิ่งที่น่าโมโหที่สุด คือคำพุดแบบ **“ปฏิเสธความรู้สึกของฉนั้น”** คือการที่มีใครมาบอกกับฉนั้นว่า มันไม่มีเหตุผลอะไรที่จะรู้สึกอย่างฉนั้นกำลังประสบอยู่ ปฏิกิริยาของฉนั้นต่อคำพุดแบบต่าง ๆ ข้างต้นเหล่านี้คือ **“ช่างมันเถอะ ฉนั้นไม่รู้ว่าจะเล่าให้พวกเขาฟังอีกต่อไปทำไม”**

แต่ถ้าหากมีใครสักคน **“รับฟังฉนั้นอย่างตั้งอกตั้งใจ”** หรือใครสักคน **“เข้าใจถึงความเจ็บช้ำน้ำใจ”** และเปิดโอกาสให้ฉนั้น **“ได้พุดถึงสิ่งที่กำลังรบกวนจิตใจของฉนั้น”** ฉนั้นคงจะรู้สึกดีขึ้น หายสับสน และสามารถจัดการกับความรู้สึกและปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองได้

มันทำให้ฉนั้นบอกกับตัวเองว่า **“อันที่จริง เจ้านายก็มักจะเป็นคนมีเหตุมีผลนะ ฉนั้นว่าฉนั้นควรที่จะทำงานชิ้นนั้นให้เสร็จทันทีที่เขาขอมา แต่ก็ยอมรับไม่ได้กับสิ่งที่เขาทำกับฉนั้นในวันนี้ ดีละ พรุ่งนี้ฉนั้นจะเข้าไปทำงานแต่เช้า และทำงานชิ้นนั้นให้เสร็จเป็นงานแรก และตอนที่ฉนั้นนำงานไปส่งมอบให้กับเจ้านาย ฉนั้นจะบอกให้เขาได้รับรู้ว่าฉนั้นรู้สึกเสียใจที่เขามาพุดกับฉนั้นอย่างนั้น และฉนั้นจะบอกกับเขาว่าตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ถ้าเขาต้องการจะวิพากษ์วิจารณ์ฉนั้น ก็ควรที่จะคุยกันเป็นการส่วนตัว”**

สำหรับลูกของเราแล้ว กระบวนการดังกล่าวนี้ก็ได้แตกต่างอะไรนัก พวกเขาเองก็สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หากมีคนคอยรับฟังและตอบสนองเขาด้วยความเห็นอกเห็นใจ!

อย่างไรก็ตาม คำพูดของพ่อแม่ที่แสดงถึงความเข้าใจ เพื่อ让孩子สามารถจัดการกับความรู้สึกของตัวเองได้นั้นมันไม่ง่าย และมักจะไม่ได้ออกมาตามธรรมชาติ เพราะมันไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของ “ภาษาแม่” ของพวกเรา ทั้งนี้เพราะพวกเราเติบโตขึ้นมาพร้อม ๆ กับการชินชาในการถูกปฏิเสธความรู้สึกจากคุณพ่อคุณแม่ของเราในอดีตนั่นเอง ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้อง “เรียนรู้และฝึกฝน” ทักษะและวิธีการพูดเช่นนี้เพื่อที่จะทำให้มันคล่องแคล่วและเป็นธรรมชาติ จากความรู้สึกภายในของเราได้ดียิ่งขึ้น

หัวข้อต่อไปนี้คือ วิธีที่จะช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของเขาได้

ทักษะและวิธีการที่จะช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของเขาเองได้

1. ฟังเขาด้วยความตั้งใจ
2. แสดงอาการรับรู้ในความรู้สึกของเขา ด้วยคำพูดประเภท “โอ” “อืมมม...” หรือ “เข้าใจล่ะ...”
3. กำหนด “ชื่อ” ให้กับความรู้สึกของเขาที่กำลังเกิดขึ้น
4. ยอมให้เขาได้สมความปรารถนาตามจินตนาการของเขา

ในหน้าถัดไปนี้ คุณจะได้เห็นข้อแตกต่างระหว่าง “ทักษะวิธีการใหม่” นี้ กับ “วิธีการเดิม ๆ” ที่พ่อแม่มักจะตอบสนองต่อลูกในยามที่เขากำลังเศร้าใจ

แทนที่จะฟังเพียงครั้ง ๆ กลาง ๆ



การที่พ่อแม่แต่พูดว่ารับฟัง ในขณะที่จริงๆ แล้วไม่ได้ตั้งใจฟังลูก จะทำให้เด็กเสียกำลังใจ

1. ให้ฟังลูกอย่างตั้งใจ



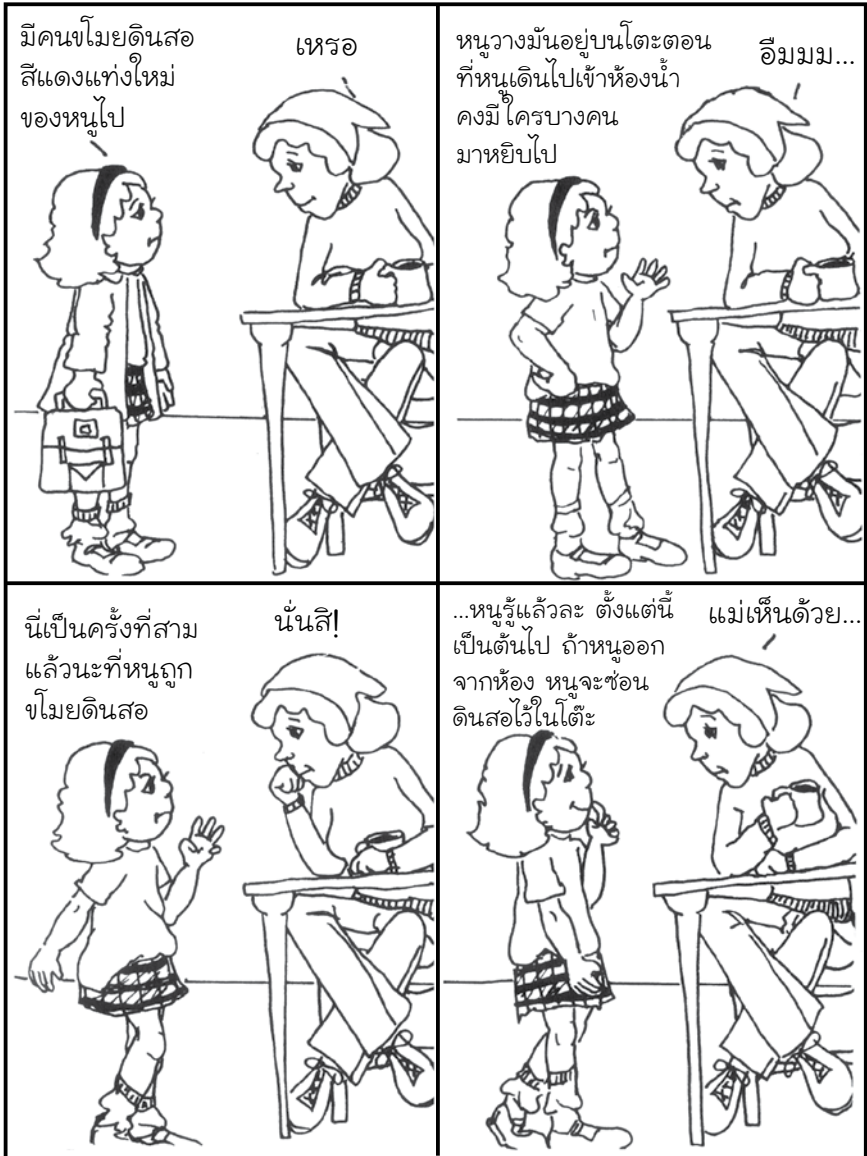
เด็กจะรู้สึกว่า การเล่าปัญหาให้กับพ่อที่ตั้งอกตั้งใจฟัง จะง่ายกว่าเล่าให้พ่อที่ไม่สนใจสนใจเขา พ่อไม่จำเป็นต้องพูดอะไรเลย เพราะเด็กต้องการเพียงแค่คนรับฟังเขาด้วยความเห็นอกเห็นใจเท่านั้น

แทนที่จะถามคำถามและเสนอแนะ



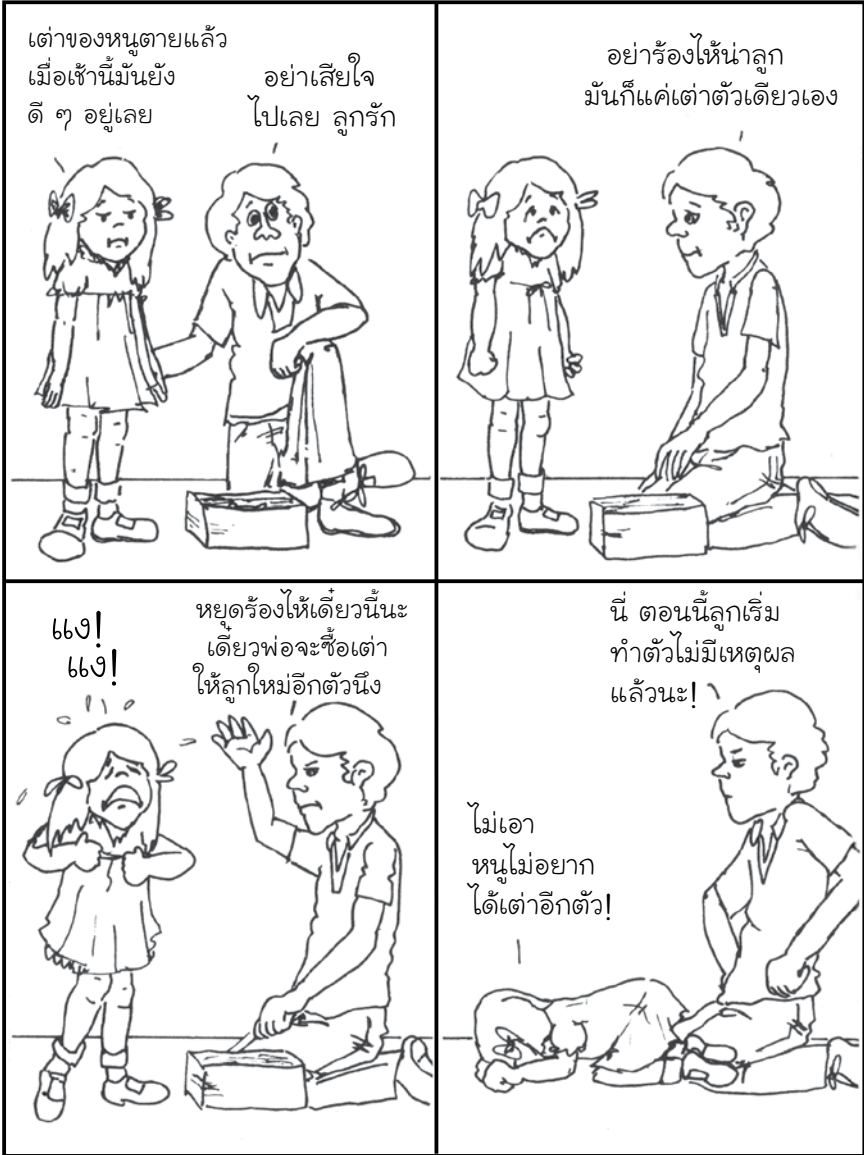
เมื่อมีคนคอยตั้งคำถาม โยนความผิด หรือ แนะนำเด็ก มันยากที่เขาจะคิดอะไรได้อย่างแจ่มชัด หรือคิดอะไรในทางที่สร้างสรรค์

2. ให้รับรู้ปัญหาด้วยคำพูด “เธอ ... อืม ... เข้าใจแล้ว”



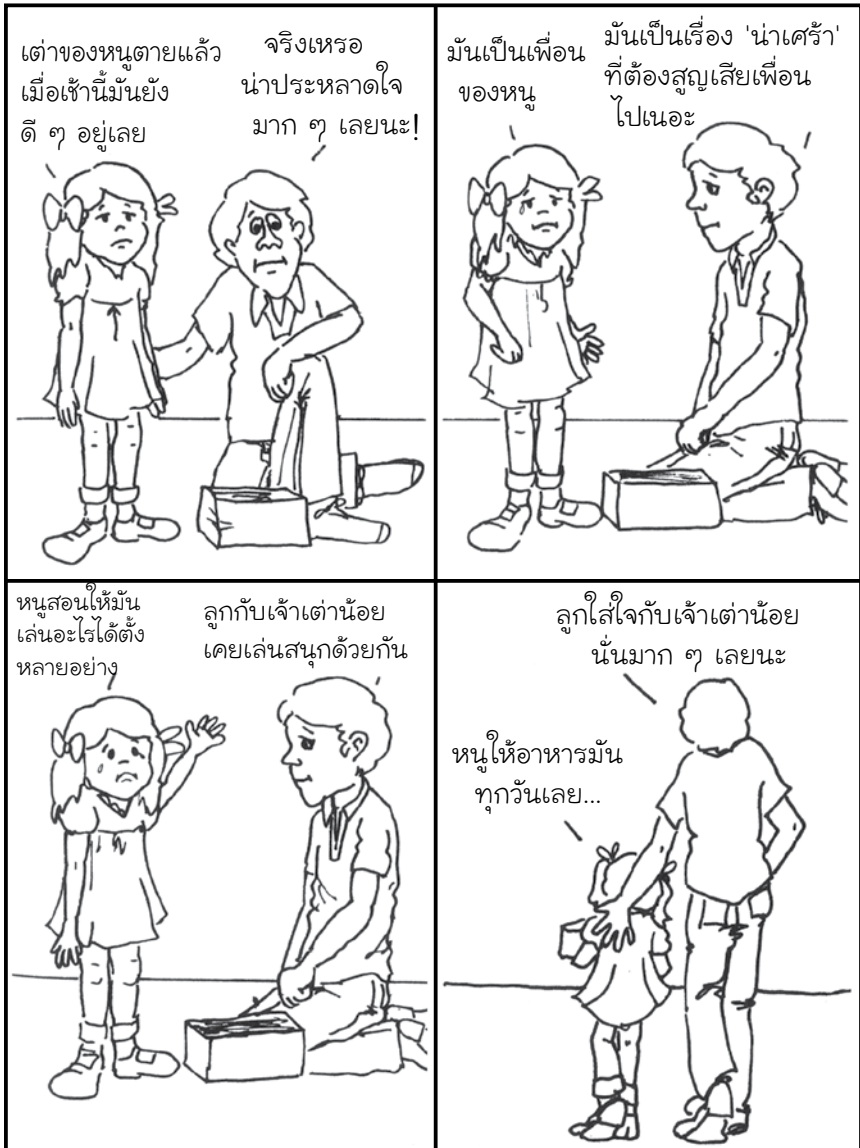
คำพูดเพียงคำว่า “เธอ ... อืมม ... เข้าใจแล้ว” จะสามารถช่วยเด็กได้อย่างมาก หากคำพูดเหล่านี้ แสดงออกมา พร้อม ๆ กับทัศนคติของพ่อแม่ที่กำลังสนใจลูกอย่างแท้จริง เพราะมันจะเชื่อเชิญให้เด็กได้พยายามใช้ความคิด และสำรวจความรู้สึกของตนเอง และเป็นไปได้ว่าเด็กจะสามารถ คิดหาทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง

แทนที่จะปฏิเสธความรู้สึกของลูก



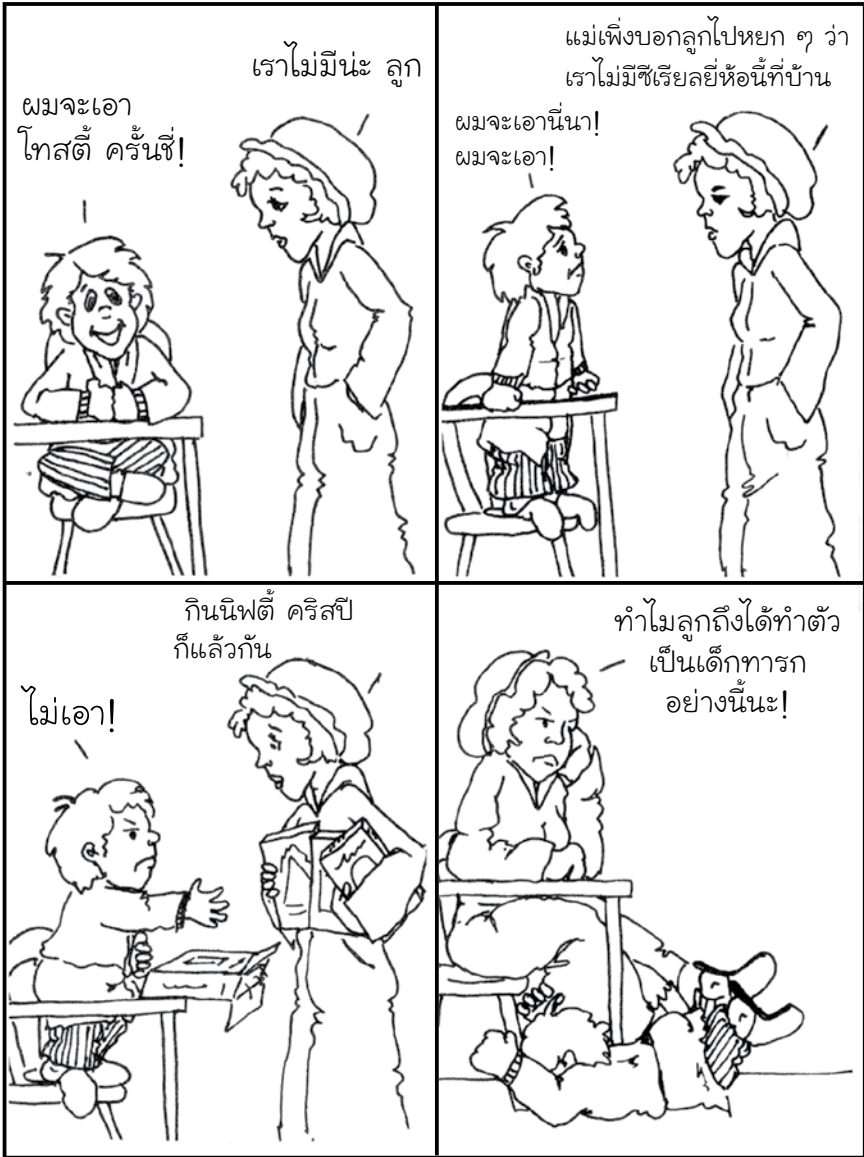
มันเป็นเรื่องแปลก เวลาที่เราพยายามที่จะช่วยให้เด็กขบไล่ความรู้สึกที่ไม่ดีออกไป
ไม่ว่าเราจะทำด้วยความนุ่มนวลแค่ไหน แต่ดูเหมือนว่ามันจะยิ่งทำให้เด็กเศร้าเสียใจยิ่งขึ้น

3. กำหนด "ชื่อ" ให้ความรู้สึกของเด็ก



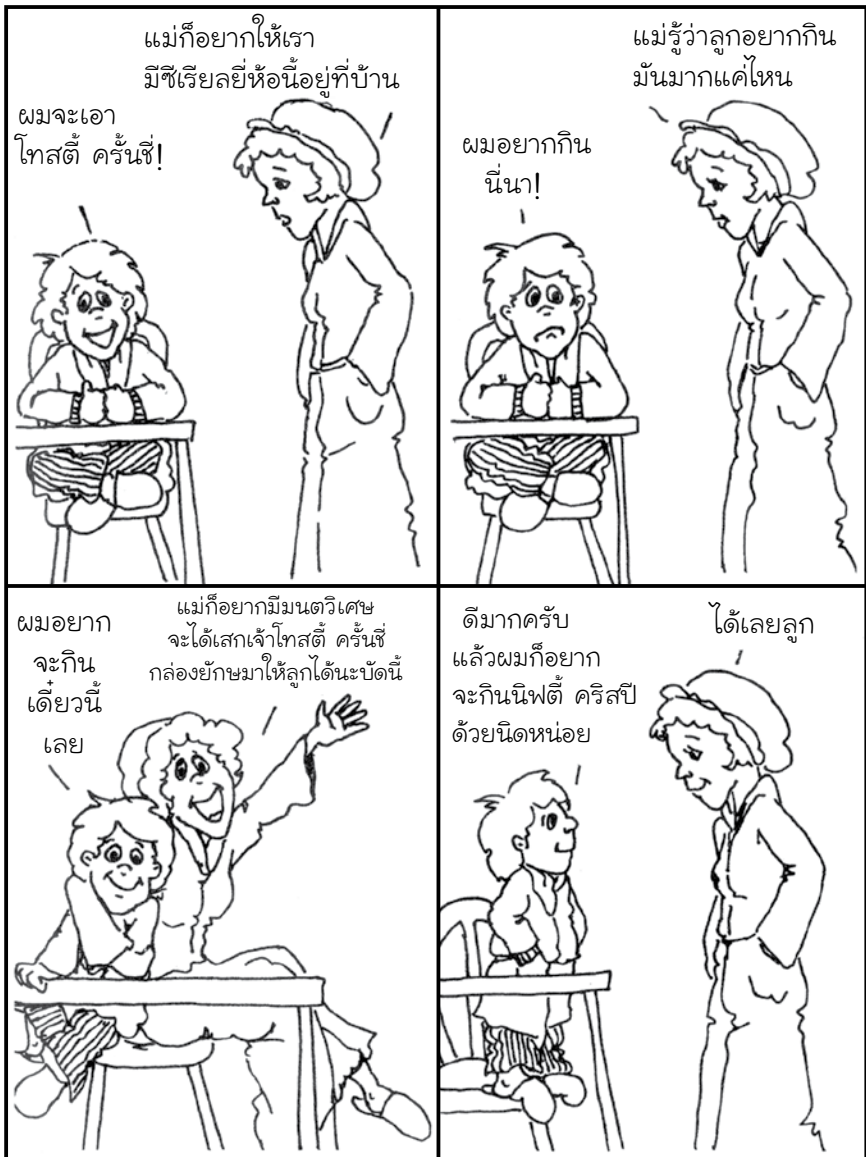
โดยปกติแล้ว พ่อแม่มักจะไม่ตอบเด็ก ๆ ในลักษณะนี้ เพราะพวกเขากลัวว่าการกำหนด "ชื่อ" ให้ความรู้สึกให้กับลูก อาจจะทำให้เด็กยิ่งรู้สึกแย่ลง แต่ทางที่จริงแล้วมันกลับตรงกันข้าม เด็กจะรู้สึกดีขึ้น เมื่อเขาได้ยินคนบรรยาย ให้เขาฟังถึงสิ่งที่เขากำลังเจอจะเจออยู่ และรู้ว่าไม่มีใครสักคนรับรู้ว่าเขากำลังประสบกับเหตุการณ์อะไรอยู่

แทนที่จะอธิบายและใช้เหตุใช้ผล



เวลาที่เด็กต้องการอะไรบางอย่างแล้วไม่ได้ตั้งใจ ผู้ใหญ่มักจะตอบโดยให้เหตุผล ว่าทำไมเด็กจึงไม่สามารถได้ของสิ่งนั้น บ่อยครั้งที่เมื่อเรายิ่งพยายามจะอธิบายมากขึ้นเท่าไร เด็กก็ยิ่งประท้วงมากขึ้นเท่านั้น

4. ยอมให้เด็กได้สมความปรารถนาในจินตนาการของเขา



บางครั้งเพียงแค่มีใครสักคนที่เข้าใจถึงความต้องการของเด็ก ว่าเขาอยากได้
อะไรมากแค่ไหน ก็ช่วยทำให้เด็กยอมรับความจริงได้ง่ายขึ้น

ที่กล่าวมาข้างต้น คือ ทักษะและวิธีการที่เป็นไปได้ 4 วิธี ที่สามารถช่วยเยียวยาเด็กที่กำลังเศร้าเสียใจให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น นั่นคือหนึ่ง โดยการรับฟังเด็กด้วยความตั้งใจสอง รับรู้ความรู้สึกของเขาด้วยคำพูดที่คล้อยตามเขา สาม กำหนด “ชื่อ” ให้กับความรู้สึกของเขา และสี่ ยอมให้เด็กได้สมความปรารถนาในจินตนาการของเขา

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญเหนือคำพูดใด ๆ ก็คือ “ทัศนคติของเรา” ถ้าเราไม่มีทัศนคติที่ “เห็นอกเห็นใจ” แล้วละก็ ไม่ว่าเราจะพูดอะไรออกมา เด็กก็จะรู้สึกได้ว่าเราเสแสร้ง หรือไม่ก็รู้สึกที่เรากำลังพยายามจะควบคุมเขา คำพูดของเราจะสื่อได้ตรงถึงจิตใจของเด็ก ก็ต่อเมื่อคำพูดประโยคนั้นบอกลงไปด้วยความรู้สึกที่เห็นอกเห็นใจอย่างแท้จริง

จากวิธีการพูดทั้ง 4 วิธีที่แสดงไว้ในภาพประกอบนั้น วิธีที่ยากที่สุดดูเหมือนจะเป็นการที่เราต้องรับฟังคำพูดของเด็กที่เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก และหา “ชื่อ” ที่เหมาะสมกับความรู้สึกของเขานั้นเพื่อบอกกับเขา เราจำเป็นต้องฝึกฝนและตั้งใจฟังอย่างมาก เพื่อที่จะพยายามเข้าใจว่าสิ่งที่เด็กกำลังพูดอยู่นั้นมีนัยอะไรแฝงอยู่บ้าง และเพื่อที่เราจะได้กำหนด “ชื่อ” ให้กับอารมณ์ของเด็กได้ถูกต้อง สิ่งที่ต้องตระหนักคือ เรากำลังสอนเด็กให้รู้จักคำศัพท์ใหม่ ๆ ที่ตรงกับความรู้สึกในใจของเขา เมื่อเขารู้จักคำศัพท์เหล่านี้ ในไม่ช้า เขาก็จะสามารถจัดการกับอารมณ์ของตัวเองได้

▮▮แบบฝึกหัดต่อไปนี้เป็นประโยคอีก 6 ประโยคที่เด็กคนหนึ่งอาจจะพูดกับพ่อแม่ของตน ให้อ่านแต่ละประโยคอย่างช้า ๆ และพิจารณาเพื่อหา...

1. คำศัพท์หนึ่งคำหรือสองคำที่ “อธิบาย” ถึงความรู้สึกของเด็ก
2. คำพูดประโยคหนึ่งที่คุณจะถูกกับเด็ก เพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณ “เข้าอกเข้าใจ” เขา

วิธีแสดงการรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของเด็ก

สิ่งที่เด็กพูด

คำศัพท์ที่อธิบาย
ถึงความรู้สึกเด็ก

ประโยคคำพูดที่แสดงถึง
ความเข้าใจของเขา
(โดยไม่ต้องคำถามหรือให้คำแนะนำ)

ตัวอย่าง : “คนขับ
รถเมล์ตะคอกใส่หน้า
ผม และทุกคนในรถ
ก็หัวเราะเยาะผม”

อับอายขายหน้า

“มันทำให้ลูกรู้สึก ‘อับอาย’
มากเลยสินะ” หรือ “ฟังแล้ว
มันน่า ‘อับอายขายหน้า’ มาก
เลยซีท่า”

1. “ผมอยากจะชก
หน้าเจ้าไม่เคลให้
ตั้งหักเลย”

2. “แต่ฝนตกปรอย ๆ
ครูก็ไม่ยอมให้เรา
ไปทัศนศึกษาแล้ว
ครูนี้เง่างมากเลย”

3. “แม่รู้เชิญหนูไป
งานเลี้ยงของเธอ
แต่หนูไม่แน่ใจ”

4. “ผมไม่เข้าใจเลย
ว่าทำไมคุณครูถึง
ชอบสั่งการบ้าน
เป็นกองพะเนิน
ให้พวกเราทำทุก
เสาร์อาทิตย์”