

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

1•2•3 แมจิก

วิธีเลี้ยงดู และฝึกวินัยเด็กเล็ก
ปรับพฤติกรรมเด็กดื้อ เอาแต่ใจ ใจเหวี่ยงและมีวินัย

1•2•3 MAGIC : 3-Step Discipline for Calm, Effective, and Happy Parenting



เขียนโดย : **ดร.โทมัส ฟิแลน** (Thomas W. Phelan)

แปลและเรียบเรียงโดย : **พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เภญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Parenting & Families



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ 1-2-3 แมจิก วิธีเลี้ยงดูและฝึกวินัยเด็กเล็ก

ปรับพฤติกรรมเด็กดื้อ เอาแต่ใจ ให้เชื่อฟังและมีวินัย

แปลจาก : **1-2-3 Magic** : 3-Step Discipline for Calm, Effective, and Happy Parenting

เขียนโดย : **ดร.โทมัส พีแลน (Thomas W. Phelan)**

แปลและเรียบเรียงโดย : **พญ.นลินี เชื้อวณิชชกร** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนญมิตร์**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2562 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Title : **1-2-3 Magic** : 3-Step Discipline for Calm, Effective, and Happy Parenting Author : **Thomas Phelan**
Copyright © 2016 by ParentMagic, Inc. Illustrations by Dan Farrell and Rex Bohn
Thai copyright © 2019 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.** through **Arika Interrights Agency.**

พิมพ์ครั้งแรก : พฤศจิกายน 2562 1911 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-021-0 ราคา 229 บาท



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**



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 02-034-9474

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 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**



หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษถนอมสายตาอย่างดี ทุกเล่มรับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้เพื่อช่วยให้ท่านมีวิถีในการเลี้ยงดูและฝึกวินัยเด็กเล็ก ให้เติบโตเป็นคนที่มีความสุข มีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีวุฒิภาวะในการเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต มีชีวิตที่มีความสุขและดีขึ้นตลอดไป

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทสวด... เพื่อกุณ

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

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



ดร.โทมัส พีแลน ผู้เชี่ยวชาญที่มีชื่อเสียงระดับสากล ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาเด็ก นอกจากนี้ยังเป็นนักเขียนและบรรยายในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูเด็ก และโรคชนสมาร์สัน สำเร็จการศึกษาปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิก ปัจจุบัน ดร.พีแลนทำงานในเขตชนบทของเมืองชิคาโก้

หมายเหตุ : หนังสือเล่มนี้ใช้หลักการและแนวทางการเลี้ยงดูเด็กโดยใช้วิธี **Time Out (ไทม์เอาต์)** เป็นวิธีการปรับพฤติกรรมเด็กโดยไม่ต้องตี แต่ได้ผลดี โดยให้เข้าไปพักสงบสติอารมณ์เป็นเวลาประมาณ 2-5 นาที เพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมนี้ไม่ควรทำอีก **เหมาะสำหรับการเลี้ยงดูเด็กอายุ 2-12 ขวบ**

ความหมายของคำว่า **Time Out (ไทม์เอาต์)** หมายถึงการหยุดพักชั่วคราว การขอเวลานอก การแยกไปเข้าห้อง หรือเข้ามุมเพื่อไปพักสงบสติอารมณ์ **ทั้งนี้ในหนังสือเล่มนี้จะใช้คำว่า “เข้ามุม” แทนความหมายดังกล่าวนี้** เมื่อเด็กสงบได้แล้วพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูจะพูดคุยทำความเข้าใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กว่าเกิดอะไรขึ้นและควรแก้ไขอย่างไร ด้วยน้ำเสียงอ่อนคลายและโอบกอดเด็กให้รับรู้ความรักที่มีต่อเขา

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -




ดร.นลินี เชื้อวณิชชากร สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิตจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ช่วงใช้ทุนได้ทำงานเป็นแพทย์ประจำกองแพทย์ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง พบว่าปัญหาเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีสาเหตุจากครอบครัวจึงเลือกศึกษาต่อจนได้รับวุฒิปริญญาตรีแสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรมสาขากุมารเวชศาสตร์ และหนังสืออนุมัติ อนุสาขากุมารเวชศาสตร์ พัฒนาการและพฤติกรรม หลังจากนั้นทำงานเป็นอาจารย์ประจำสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ก่อนออกมาประกอบวิชาชีพอิสระด้านกุมารแพทย์ด้าน พัฒนาการและพฤติกรรม นักฝึกอบรม และนักวิชาการอิสระ

หมายเหตุ บรรณาธิการ

ในความเป็นเด็ก วุฒิภาวะหรืออารมณ์จะพลุ่งพล่านได้ง่าย วิธีที่จะควบคุมได้คือการมีสติ ด้วยการสงบสติ หยุดพัก เพื่อตั้งสติ และขบคิดทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น ในต่างประเทศจึงมักให้วิธี Time Out (ไทม์เอาต์) ความหมายของคำว่า Time Out (ไทม์เอาต์) หมายถึง การหยุดพักชั่วคราว การขอเวลานอก การแยกไปเข้าห้องหรือเข้ามุมเพื่อไปพักสงบสติอารมณ์ สงบสติ พ่อแม่มักจะใช้วิธีนี้เพื่อปรับพฤติกรรมของเด็กแทนการลงโทษ หลักการและแนวทางการเลี้ยงเด็กนี้เป็นวิธีการปรับพฤติกรรมเด็กโดยไม่ต้องตี แต่ได้ผลดี โดยให้เข้าไปพักสงบสติอารมณ์เป็นเวลาประมาณ 2-5 นาที เพื่อให้เขาเรียนรู้ว่าพฤติกรรมนี้ไม่ควรทำอีก เหมาะสำหรับการเลี้ยงดูเด็กอายุ 2-12 ขวบ

หนังสือ “**1.2.3 เมจิก : วิธีเลี้ยงดูและฝึกวินัยเด็กเล็ก** ด้วยการปรับพฤติกรรม แทนการลงโทษ” เล่มนี้ เป็น **หนังสือดี** แปลจากหนังสือ 1-2-3 Magic : 3-Step Discipline for Calm, Effective, and Happy Parenting เขียนโดย **ดร. Thomas W. Phelan** มีเนื้อหาในการสอนพ่อแม่ในเรื่องการเลี้ยงดูและฝึกวินัยเด็กเล็ก งานสำคัญ 3 อย่างที่พ่อแม่ต้องทำคือ ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สนับสนุนพฤติกรรมที่ดี ๆ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูกให้มั่นคง ซึ่งจะช่วยให้ท่านมีเทคนิค วิธีการ ในการสอนเด็กให้เป็นคนมีคุณภาพ และมีชีวิตที่ดีขึ้นได้

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** Parenting & Families มีความภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ให้ท่านได้ประยุกต์วิธีการและวิธีคิดที่ดีต่าง ๆ เพื่อขับเคลื่อนธุรกิจ ให้ประสบความสำเร็จ เปลี่ยนแปลงชีวิตของท่านและผู้คนรอบข้างให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

โปรแกรม 1-2-3 เมจิกทำให้การเลี้ยงดู เป็นเรื่องสนุกสนานอีกครั้ง

“ผมแนะนำหนังสือเล่มนี้ให้พ่อแม่ที่มัวเสียเวลาตะคอกหรือดุว่ากล่าวลูก แทนที่จะยิ้มและหัวเราะกับลูก”

“สิ่งเดียวที่ดิฉันพูดได้เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ คือ ทำได้ผลจริง เหมือนมีเวทมนตร์!”

“เวลาที่ไม่ต้องตะเบ็งเสียงใส่ลูกดิฉันรู้สึกผ่อนคลาย คุณควรใช้โปรแกรม 1-2-3 เมจิกถ้าอยากให้คุณทำตัวดีขึ้นอย่างรวดเร็ว”

1-2-3 เมจิกจะทำให้คุณกลับมาควบคุมดูแลบ้าน และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับลูกอีกครั้ง เพราะโปรแกรมนี้ช่วยให้คุณกำหนดกติกาสำหรับลูก และย่อยงานของพ่อแม่เป็น 3 งานย่อย :

- 1. ควบคุมพฤติกรรมแย่ ๆ :** เรียนรู้เทคนิคง่าย ๆ ที่ทำให้ลูกหยุดทำสิ่งที่คุณไม่อยากให้ทำ (คร่ำครวญ ทะเลาะเบาะแว้ง อาละวาดโวยวาย ฝึ้น้องทะเลาะกัน และอื่น ๆ อีกมากมาย)
- 2. สนับสนุนพฤติกรรมดี ๆ :** เรียนรู้หลากหลายเทคนิคที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้ลูกเริ่มทำสิ่งที่คุณอยากให้ทำ (เก็บของ กินข้าว เข้านอนและอยู่บนที่นอน ทำงานบ้าน และอื่น ๆ อีกมากมาย)
- 3. เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูก ให้แน่นแฟ้นขึ้น :** เรียนรู้เทคนิคที่ช่วยเสริมสร้างให้คุณผูกพันรักใคร่กับลูกมากขึ้น

นอกจากนี้ คุณยังจะได้พบกับเครื่องมือที่ใช้ได้กับทุกสถานการณ์ รวมถึงคำแนะนำสำหรับปัญหาที่พบบ่อย ๆ เช่น:

- คร่ำครวญ
- ทะเลาะกัน
- ฝึ้น้องทะเลาะกัน
- ไม่ยอมเข้านอนหรือตื่นกลางดึก
- เกียจ
- ดื้อดึง

หลายปีมานี้มีพ่อแม่นับล้านคนจากทั่วโลกใช้ โปรแกรม 1-2-3 เมจิก ซึ่งเป็นวิธีที่ได้รับรางวัล ในการสร้างครอบครัวที่แข็งแกร่งและมีความสุขกว่า ซึ่งทำให้พวกเขาสนุกกับการเป็นพ่อแม่

สารบัญ

เกริ่นนำ

บทนำ

การอบรมเลี้ยงดูเด็ก

: ชั่วโมงทำงานที่ยาวนาน ไม่มีค่าจ้าง แต่ได้ผลตอบแทนดีเยี่ยม

1·2·3 เมจิก

วิธีเลี้ยงดู และฝึกวินัยเด็กเล็ก
 5ขวบทุกกิจกรรมเด็กดีใจ เอาใจเด็ก ใจเชื่อฟังและยอมรับ

ส่วนที่ 1 สร้างรากฐานที่มั่นคง สำหรับอบรมเลี้ยงดูเด็ก

- 1 ปฐมบท...ก่อนเป็นพ่อแม่มีอาชีพ
*เตรียมตัวก่อนทำงานที่สำคัญ
 ที่สุดในโลก*
- 2 สิ่งที่พ่อแม่ต้องทำ
*งาน 3 อย่างที่ทำให้ลูก
 มีความสุขและสุขภาพ (จิต) ดี*
- 3 ทำหายสมมุติฐานที่ว่า เด็กคือ
 ผู้ใหญ่ตัวน้อย
*ทำไมจึงควรทำให้ชื่นใจว่า
 “เด็กก็คือเด็ก”*
- 4 ความผิดพลาด 2 ข้อที่ควรเลี่ยง
*อันตรายของการพูด (มากเกินไป)
 และการแสดงอารมณ์ (มากเกินไป)*

ส่วนที่ 2 งานที่ 1 ของพ่อแม่

“ควบคุมพฤติกรรมแย่ ๆ”

- 5 ทำให้การนับ... ได้ผล
*บางครั้งความเจียบของคุณ
 ก็ดีกว่าคำพูด*

- 6 คำแนะนำสำหรับช่วงเวลา
 ที่เกือบต้องนับ

ตอบทุกคำถามที่ถูกถามบ่อย

- 7 ฝึกวินัยลูกในที่สาธารณะ
*วิธีรับมือลูกเวลาอาละวาดที่ร้าน
 ขายของและสถานการณ์ที่หน้า
 กระจกกระจวน*
- 8 รับมือกับปัญหาต่าง ๆ
*: พี่น้องทะเลาะกัน ลูกอาละวาด
 ลูกนอน ลูกโกหก*
- 9 เริ่ม... นับได้
*วิธีพูดกับลูกเกี่ยวกับโปรแกรม
 1-2-3 เมจิก และกติกาใหม่*

ส่วนที่ 3 วิธีรับมือ... เมื่อลูกทำหาย และป็นหัวพ่อแม่

- 10 6 วิธี ที่ลูกใช้ทำหายป็นหัวพ่อแม่
*แนวทางรับมือลูกที่ซัดขึ้น
 โปรแกรม 1-2-3 เมจิก*
- 11 เรื่องเล่าจากสนามรบ
เรื่องจริงจากพ่อแม่

ส่วนที่ 4 งานที่ 2 ของพ่อแม่

“สนับสนุนพฤติกรรมดี ๆ”

- 12 สร้างกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน
วิธีจูงใจให้ลูกทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำ
- 13 ตื่นนอนและลุกจากที่นอนในตอนเช้า
สร้างกิจวัตรประจำวันสำหรับทุกเช้าของวัน
- 14 เก็บกวาดและทำงานบ้าน
เคล็ดลับฝึกลูกเก็บของเมื่อเล่นเสร็จ
- 15 เอาตัวรอดช่วงมือเย็น
ทำอะไรเมื่อลูกไม่ยอมกิน
- 16 จัดการปัญหาการบ้านลูก
ทำอะไรเมื่อคุณใช้เวลา (มากเกินไป) กับที่บ้านลูก
- 17 เข้านอน และยังอยู่บนที่นอน
วิธีรับมือกับฝันร้ายเวลาพาลูกเข้านอน
- 18 จัดการความคาดหวังของตัวเอง
คุณคาดหวังอะไรจากลูกได้บ้าง และเมื่อไหร่

ส่วนที่ 5 งานที่ 3 ของพ่อแม่“

เสริมสร้างความสัมพันธ์กับลูกให้แน่นแฟ้น”

- 19 รับฟังอย่างเข้าใจ
ทำไมการรับฟังลูกจึงสำคัญ
- 20 อันตรายน... หากควบคุมหรือช่วยลูกมากเกินไป
รู้ให้ได้ว่าควรให้ลูกคิดเองตอนไหน
- 21 สนุกเวลาอยู่ด้วยกัน
: ความมหัศจรรย์ที่แท้จริง
สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณทำได้เพื่อลูก
- 22 ร่วมกันแก้ปัญหา
ทำไมการทำงานเป็นทีมจึงดีกว่า

ส่วนที่ 6 เพลิดเพลินกับชีวิตใหม่

- 23 สม่่าเสมอเข้าไว้
ไม่เป็นไรถ้าผิดพลาดบ้าง
- 24 ครอบครัวยุติมีสุข (ของคุณ)
โปรแกรม 1-2-3 เมจิก เปลี่ยนชีวิตคุณได้อย่างไร



เกริ่นนำ

Kลายปีก่อน ตอนที่ ซาราห์ มาปรึกษาผม เธออายุ 33 ปี เลี้ยงลูก 3 คน เพียงคนเดียว ครั้งแรกที่พบกัน เธอเหมือนเพิ่งผ่านศึกหนัก เธอเล่าว่า “ดร.พีแลนคะ ทุกเช้ามีแต่เรื่องแย ๆ จนไม่อยากลูกจากเตียงเลยคะ”

“ทำไมทุกเช้าถึงไม่อยากลูกจากเตียงล่ะครับ” ผมถาม

“แค่คิดว่าต้องปลุกลูก ๆ มาทำโน่นทำนี่ให้พร้อมก่อนไปโรงเรียน ก็ชนหัวลูกเลยคะ” เธอเล่า “ลูก ๆ ไม่รวมมือเลย ไม่ว่าจะขึ้นเตียงหรือดูพวกเขาแค่นั้นก็ยังทะเลาะกัน ทำเหมือนแม่ไม่ได้อยู่ตรงนั้น จนดิฉันอารมณ์เสียไม่มีกะจิตกะใจจะทำงาน รู้สึกเป็นแม่ที่ไม่ได้เรื่อง พอเริ่มวันใหม่ เรื่องเดิม ๆ ก็เกิดขึ้นซ้ำอีก”

พอผมถามว่าอยากลองใช้ “โปรแกรม 1-2-3 เมจิก” ไหม ซาราห์ตอบ “ตอนนี้ให้ทำอะไรก็ได้ทั้งนั้นคะ” เมื่อเธอบอกลูก ๆ หลังฝึกใช้โปรแกรมว่า “ต่อไปทุกอย่างในบ้านต้องเปลี่ยนแปลง” พวกเขาอึ้งเยาะและมองเธอเหมือนเป็นตัวประหลาด

2-3 สัปดาห์ถัดมา ลูก ๆ ทั้ง 3 คนเชื่อฟังซาราห์มากขึ้น เธอหนีบ 1-2-3 เวลาพี่น้องทะเลาะกันและไม่เชื่อฟัง เธอใช้กลยุทธ์สำหรับ ‘พฤติกรรมที่ควรเริ่มทำ’ เวลาให้ลูกเก็บของ ทำการบ้าน และตอนที่

สำคัญที่สุด คือตื่นนอนตอนเช้าและเตรียมตัวให้พร้อมก่อนไปโรงเรียน นอกจากนี้ เธอยังรับฟังลูกอย่างเข้าอกเข้าใจและมีช่วงเวลาอยู่กับลูกที่ละคนอย่างสนุกสนานเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เราเริ่มนัดทางขึ้นหลังจากที่เธอปฏิบัติภายในบ้านสำเร็จ

ครั้งสุดท้ายที่ซาร่าห์มาพบ เธอไม่ได้ดูแยเหมือนวันแรก ผมถามเธอว่าช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง

“ดีมาก ๆ เลยค่ะ” เธอตอบ ผมขอให้ขยายความ “ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยครับว่าวันหยุดคริสต์มาสที่ผ่านมา คุณกับลูก ๆ เป็นยังไงบ้างครับ”

“ทุกอย่างราบรื่นค่ะ ดิฉันไม่ใช่แม่คนเดิมอีกต่อไป” เธอชะงักนิดหนึ่งก่อนพูดต่อว่า “ดร.พีแลนรู้มั๊ยคะว่าที่ผ่านมาดิฉันยังไม่ค่อยมั่นใจว่าตัวเองเปลี่ยนเป็นคนใหม่แล้ว จนกระทั่งวันที่ลูก ๆ กลับไปเรียนหนังสือหลังวันหยุดคริสต์มาส”

“หมายความว่ายังไงครับ” ผมถาม เธอหน้าตาคลอเล็กน้อย ก่อนตอบว่า “ดิฉันเพิ่งรู้สึกคิดถึงลูก ๆ เป็นครั้งแรกในชีวิตเลยคะ”

โปรแกรม 1-2-3 เมจิก ช่วยคุณได้อย่างไร

ถ้าคุณกำลังเลี้ยงลูกน้อย โปรแกรม **1-2-3 เมจิก** อาจเป็นใบเบิกทางให้คุณอบรมเลี้ยงดูลูกได้อย่างเพลิดเพลินและมีประสิทธิภาพด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

1. มีผู้ซื้อหนังสือเล่มนี้มากกว่า 1.6 ล้านเล่ม
2. **1-2-3 เมจิก** ถูกแปลมากกว่า 22 ภาษา
3. หลายปีที่ผ่านมา **1-2-3 เมจิก** เป็นหนังสือสำหรับฝึกวินัยให้เด็ก ที่ขายดีเป็นอันดับหนึ่งของเว็บไซต์แอมะซอน
4. โปรแกรมนี้เหมาะสำหรับคุณพ่อด้วย
5. มีหลักฐานที่พิสูจน์ว่าโปรแกรมนี้ “ใช้ได้ผลจริง”

เหตุผลที่ดีที่สุด

โปรแกรม 1-2-3 เมจิก อธิบายวิธีการจัดการพฤติกรรมเด็กอายุระหว่าง 2-12 ขวบอย่างตรงไปตรงมา ไม่ซับซ้อน ไม่ว่าลูกจะเป็นเด็กพิเศษหรือไม่ก็ตาม แต่ถ้าลูกมีพัฒนาการสมวัย คุณอาจเริ่มใช้วิธีนี้ได้ตั้งแต่อายุ 18 เดือน และเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ควรจำไว้เสมอว่า

1. วิธีที่ใช้ควรเป็นวิธีเดียวกับที่อธิบายไว้ในหนังสือ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กฎ 'ไม่พูด ไม่แสดงอารมณ์'
2. เป็นเรื่องดีที่สุดในหากพ่อแม่ใช้วิธีการเดียวกัน แต่ถ้าคนใดคนหนึ่งใช้วิธีนี้ อีกคนก็อาจใช้วิธีอื่นที่สมเหตุสมผลในการอบรมเลี้ยงดูลูกได้
3. กรณีที่พ่อแม่แยกทางหรือหย่าร้างกัน และอยู่กันคนละบ้าน ทั้งพ่อและแม่ควรอบรมเลี้ยงดูลูกในแนวทางเดียวกัน ซึ่งอาจเป็นไปได้ในบางครั้ง แต่พ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งก็ยังสามารถใช้วิธีนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าคุณเลี้ยงลูกเพียงลำพังอาจยุ่งจนไม่มีเวลาเข้าคอร์สสอนเลี้ยงลูก ดังนั้นพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวจะได้ประโยชน์อย่างมากจากระบบที่ง่ายและมีประสิทธิภาพอย่างโปรแกรม **1-2-3 เมจิก**
4. ปู่ย่าตายาย พี่เลี้ยงเด็กและใครก็ตามที่มีหน้าที่อบรมเลี้ยงดูเด็กสามารถนำโปรแกรม **1-2-3 เมจิก** ไปใช้ บ่อยครั้งที่ปู่ย่าตายายรู้จักวิธีนี้ก่อน แล้วแนะนำให้ลูก ๆ ใช้ สำหรับบุคคลที่ปู่ย่าตายายเลี้ยงหลานมากขึ้น ก็มีโปรแกรม **1-2-3 เมจิก** เป็นตัวช่วย
5. ควรตรวจสอบว่าลูกมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงหรือเปล่า เพราะเด็กที่ป่วยหรือเป็นภูมิแพ้ หรือปวดบริเวณใด ๆ เช่น ปวดฟัน ปวดท้อง อาจทำให้อารมณ์รุนแรงขึ้นและพฤติกรรมแย่งลง พ่อแม่จึงควรหมั่นตรวจสอบว่าลูกเจ็บป่วยหรือไม่สบายตัวตรงไหน อีกเรื่องที่สำคัญคือ ผู้ใหญ่ควรรู้และเคารพจังหวะตามธรรมชาติของเด็ก เช่น เวลากิน เวลานอน หรือเวลาซบถ่าย เด็กที่ไม่ได้นอนกลางวัน กำลังหิวหรือปวดท้องถ่าย อาจเปิดศึกกับพ่อแม่รุนแรงหรือบ่อยกว่าปกติ

หมายเหตุเกี่ยวกับการประเมินทางจิตวิทยา และการให้คำปรึกษา

พอแม่อาจสงสัยว่าระหว่างที่ใช้โปรแกรม **1-2-3 เมจิก** ควรปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นหรือนักจิตวิทยาหรือไม่ ผมแนะนำว่าหากลูกมีประวัติดังต่อไปนี้คือ กังวลต่อการแยกจากมากเกินไป หรือทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตนเอง ก็ควรพาลูกไปประเมินทางจิตวิทยาและคำแนะนำก่อนเริ่มใช้โปรแกรม

ในการประเมินครั้งแรกอาจรับมือเด็กกลุ่มนี้ได้ยาก เพราะเขาเพิ่งปรับตัวกับแนวทางการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่คุ้นเคย คุณควรเล่าให้ผู้เชี่ยวชาญที่กำลังปรึกษายู่ว่ากำลังใช้โปรแกรม **1-2-3 เมจิก** และควรนำหนังสือไปให้อ่านหากท่านไม่รู้จักโปรแกรมนี้

ลูกควรได้รับการประเมินทางจิตวิทยาและรักษา ในกรณีที่เริ่มใช้โปรแกรม **1-2-3 เมจิก** กับลูกไปแล้วเกิดเหตุการณ์ดังต่อไปนี้

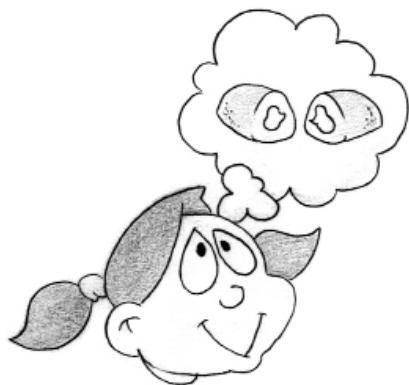
1. ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลุ่ม ๆ ดอน ๆ หรือขัดแย้งกัน ทำให้ประสิทธิภาพของโปรแกรมด้อยลง ทั้ง ๆ ที่เป็นวิธีที่ช่วยให้พ่อแม่ใช้แนวทางเดียวกันในการอบรมเลี้ยงดูลูก บางครั้งแค่เข้ารับคำปรึกษาเพียง 2-3 ครั้ง ก็อาจช่วยให้เลี้ยงลูกไปในทิศทางที่ถูกต้อง
2. พ่อแม่คนใดคนหนึ่งหรือทั้ง 2 คน ไม่สามารถทำตามกฎ **“ไม่พูด ไม่แสดงอารมณ์”** ได้ (ดูบทที่ 4) ความตึงเครียดในชีวิตประจำวันและปัญหาอื่น ๆ เช่น ความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า ทำให้พ่อแม่บางคนไม่สามารถสงบจิตใจเพื่อใช้โปรแกรม **1-2-3 เมจิก** ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พ่อแม่ที่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติด มักสอนลูกแบบไม่คงเส้นคงวา และระเบิดอารมณ์ได้ง่าย

3. หากใช้โปรแกรมนี้มานานกว่า 3 สัปดาห์แล้ว ลูกยังแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ไม่ว่าจะลองดีทำลายหรือบั่นทอนผู้ใหญ่
4. กฎพื้นฐานที่ดีคือ เชื่อสัญชาตญาณตัวเอง หากคุณกังวลกับปัญหาใดปัญหาหนึ่งของลูกนานกว่า 6 เดือน ก็ควรให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยวิเคราะห์ปัญหา หากผิดปกติ ผู้เชี่ยวชาญจะได้ให้คำปรึกษา แต่หากไม่ผิดปกติ คุณจะได้หยุดกังวล

ปัญหาด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมรุนแรงที่พบในเด็กเล็ก รวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องดังต่อไปนี้

- อยู่ไม่นิ่ง หรือไม่มีสมาธิ
- ไม่เข้าใจภาษาเมื่อเทียบกับเด็กวัยเดียวกัน พูดไม่สมวัย มีปัญหาในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสนใจสิ่งของเพียงบางสิ่งบางอย่าง เช่น ล้อรถ กระดุมเลื้อย
- พฤติกรรมทำลาย ต่อต้าน รุนแรง ไม่เป็นมิตร ไม่เชื่อฟัง
- กังวลมากเกินไป หรือกังวลต่อการแยกจาก โดยไม่เคยเป็นมาก่อน
- ไม่สนใจเล่นและหยุดหงุดหงิดง่าย
- ก้าวร้าว เช่น ตี หรือทำร้ายคนอื่น และ/หรือก้าวร้าวทางวาจา เช่น พูดจาหยาบคาย ด่า สบถ
- ไม่ทำตามกฎ หรือไม่ทำตามบรรทัดฐานตามวัย
- จู่ ๆ ก็มีปัญหาในการเรียนรู้

“ไทม์เอาต์ (Time Out) หมายถึง
การหยุดพักชั่วคราว การขอเวลานอก
การแยกไปเข้าห้องหรือ “เข้ามุม”
เพื่อไปพักสงบสติอารมณ์ สงบสติ
เป็นวิธีการปรับพฤติกรรมเด็กแทนการลงโทษ
โดยไม่ต้องตี แต่ได้ผลดี
โดยให้เข้าไปพักสงบสติอารมณ์
เป็นเวลาประมาณ 2-5 นาที
เพื่อให้เขาเรียนรู้ว่าพฤติกรรมนี้ไม่ควรทำอีก”



บทนำ

การอบรมเลี้ยงดูเด็ก
: ชั่วโมงทำงานที่ยาวนาน ไม่มีค่าจ้าง
แต่ได้ผลตอบแทนดีเยี่ยม

“คุยกับหนมได้มั๊ยคะแม่”

“ไม่ได้ลูก”

“ไมอะ”

“ต้องกินข้าวก่อน”

“แต่หนูอยากกินขนมก่อน”

“แม่เพิ่งพูดไปใช้มั๊ยว่าไม่ได้”

“แม่ไม่เคยให้อะไรหนูเลย”

“พูดอย่างนี้ได้ยังไง แม่ที่นี่ไม่เคยให้อะไร เลือที่หนูใส่ บ้านที่
หนูอยู่ แล้วยังป้อนข้าวหนูตั้งแต่เล็กจนโต”

“หนูเห็นแม่ให้พี่ใจอีกกินขนม 1 อัน”

“ก็พีจีเอก็เขากินข้าวอิมแล้ว แต่หนูยังไม่กิน”

“หนูสัญญาว่าจะกินข้าว”

“อย่ามาสัญญาสัญญาโมเมิกา เมื่อวานหนูกินขนมปังทาเนยถั่วกับเยลลี่ไปครึ่งอันแล้วไม่ยอมกินข้าวเลย”

“คอยดูนะแม่ หนูจะฆ่าตัวตาย แล้วก็หนีออกจากบ้าน!”

ขอต้อนรับเข้าสู่โปรแกรม 1-2-3 เมจิก

การอบรมเลี้ยงดูเด็กเป็นงานที่สำคัญที่สุดในโลก เป็นประสบการณ์ที่เปลือยเปลือยที่สุดในชีวิต เด็กตัวน้อยประจ้อประแจ ออกอ้อน ทำให้คุณมีชีวิตชีวา เด็กน้อยที่อยากรู้ อยากเห็น และติดคุณหนีบ ผู้ใหญ่หลายคนรู้สึกดี มีความสุขเวลาเลี้ยงเด็ก

การเป็นพ่อหรือแม่คนอาจทำให้ชีวิตวุ่นวายสับสน หลายครอบครัวเคยเป็นทุกข์เป็นร้อนกับเหตุการณ์ที่ลูกขอกินขนมข้างต้น หลายครอบครัวอาจจบลงด้วยการตีหรือดุด่า หรือต่างฝ่ายต่างพูดจาทำร้ายจิตใจอีกฝ่าย

เพราะเด็กไม่ได้เกิดมาพร้อม “คู่มือการเลี้ยงดู” จึงต้องมีโปรแกรม **1-2-3 เมจิก** ทั่วโลกมีผู้ใหญ่นับล้านคนใช้โปรแกรมนี้ ไม่ว่าจะ เป็นพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ครู พี่เลี้ยงเด็ก เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล และผู้ใหญ่ที่มีส่วนในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก โดยมีเป้าหมายเดียวกัน คือต้องการเลี้ยงเด็กให้มีสุขภาพกายสุขภาพใจที่แข็งแรง

ทำไมทุกคนจึงสนใจโปรแกรมนี้ มีผู้ปกครองพูดว่า “ดิฉันเลี้ยงลูกอย่างมีความสุข และเป็นแม่อย่างที่ว่าตัวเองเป็นได้ เพราะเรียนและทำความเข้าใจโปรแกรม **1-2-3 เมจิก** ได้ง่าย นำมาใช้ได้ผลจริง”

ภายหลังเปิดตัวโปรแกรมนี้มานานกว่า 25 ปี เรายังคงได้ยินพ่อแม่พูดว่า “ลูกของดิฉัน/ผม เป็นเด็กที่น่าทึ่ง ตอนนี้พวกเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี พวกเรามีความสุขและภูมิใจในตัวเขา”

โปรแกรม **1-2-3 เมจิก** ช่วยให้เด็ก ๆ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวินัยในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีความสุขและอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ดี พุดอีกนัยหนึ่งก็คือ โปรแกรมนี้ช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ฉลาดทางอารมณ์ จัดการความรู้สึกของตนเองได้ เข้าอกเข้าใจและตอบสนองอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

เราเริ่มทำตามวิธีที่อธิบายในหนังสือเล่มนี้ได้ไม่ยาก โดยใช้เวลาเรียนรู้ประมาณ 3-4 ชั่วโมง คนที่จะใช้โปรแกรม **1-2-3 เมจิก** ต้องมุ่งมั่นและมีความรับผิดชอบ

แล้วจะเริ่มต้นอย่างไร

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ คุณควรคุยกับสามี/ภรรยาหรือผู้ใหญ่ที่มีส่วนในการเลี้ยงดู ถ้าคุณเลี้ยงดูตามลำพัง ให้หายใจเข้าลึก ๆ ก่อนอธิบายแนวทางการฝึกให้ลูกฟัง หากคุณเป็นปู่ย่าตายายก็ให้ทำแบบเดียวกัน ถ้าคุณไม่ลงมือทำทันที ก็อาจยุติปัญหาที่มีอยู่ไม่ได้สักที

เมื่อเรียนรู้โปรแกรม **1-2-3 เมจิก** จบแล้ว คุณจะรู้ว่าควรหรือไม่ควรทำอะไร ควรพูดอะไรและไม่ควรพูดอะไร ทุกครั้งที่เผชิญปัญหาหรือเกิดสถานการณ์ที่ยุ่งยากขณะอยู่กับลูก แม้ว่าโปรแกรม **1-2-3 เมจิก** จะมีแนวคิดพื้นฐานเพียง 2-3 เรื่อง แต่เป็นเรื่องสำคัญ **ซึ่งคุณสามารถ แม้ขณะที่กังวล สับสน หรือหงุดหงิด** (เหมือนพ่อแม่อีกหลายคน) คุณยังเป็นพ่อแม่ที่อ่อนโยนแต่มีประสิทธิภาพ แม้ในเวลาที่เราเร่งรีบ วุ่นกับงานหรือหมกมุ่นอยู่กับเรื่องอื่น

คุณจะเผชิญกับอะไร เมื่อเริ่มใช้โปรแกรม 1-2-3 เมจิก

เมื่อเริ่มใช้โปรแกรม ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูกจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นทั้งข่าวดีและข่าวร้าย

ข่าวดี คือ มีเด็กจำนวนครึ่งหนึ่งร่วมมือทันที 'ราวปาฏิหาริย์'

ข่าวร้าย คือ มีเด็กอีกครึ่งทำตัวแย่ง พยายามท้าทายว่าคุณเอาจริงหรือเปล่า แต่เด็กกลุ่มนี้จะร่วมมือในวันที่ 7-10 ถ้าคุณไม่เถียง ตะคอก หรือตี หลังจากนั้นคุณจะได้ใช้ชีวิตกับลูกอย่างมีความสุข

คุณจะพบกับความสงบสุขภายในบ้านและลูก ๆ ก็น่ารักกว่าเดิม และคุณจะนับถือตัวเองในฐานะพ่อแม่

ก่อนพูดรายละเอียดของโปรแกรม **1-2-3 เมจิก** เราทำความเข้าใจแนวคิดสำคัญที่ทำให้โปรแกรม **1-2-3 เมจิก** ใช้ได้ผลกัน

1. ปฐมบทที่มีประสิทธิภาพและนำไปสู่ปรัชญาการอบรมเลี้ยงดูลูก (บทที่ 1)
2. งานหลัก 3 งาน ของพ่อแม่ (บทที่ 2)
3. สมมุติฐานอันตรายของพ่อแม่ หรือครู หรือผู้อบรมเลี้ยงดูเด็ก อาจแข่งเด็กให้เป็นตามที่คุณใหญ่บอกไว้ (บทที่ 3)
4. ข้อผิดพลาดในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก 2 ข้อ มักมีสาเหตุมาจากผู้ใหญ่ (บทที่ 4)

ส่วนที่ 1

สร้างรากฐานที่มั่นคง สำหรับอบรมเลี้ยงดูเด็ก

บทที่ 1

ปฐมบท... ก่อนเป็นพ่อแม่มืออาชีพ
เตรียมตัวก่อนทำงานที่สำคัญที่สุดในโลก

บทที่ 2

สิ่งที่พ่อแม่ต้องทำ

งาน 3 อย่างที่ทำให้ลูกมีความสุขและสุขภาพ (จิต) ดี

บทที่ 3

ท้าทายสมมุติฐานที่ว่า เด็กคือผู้ใหญ่ตัวน้อย
ทำไมจึงควรจำให้ขึ้นใจว่า “เด็กก็คือเด็ก”

บทที่ 4

ความผิดพลาด 2 ข้อที่ควรหลีกเลี่ยง
อันตรายของการพูด (มากเกินไป)
และการแสดงอารมณ์ (มากเกินไป)



1

ปฐมบท...

ก่อนเป็นพ่อแม่มืออาชีพ

เตรียมตัวก่อนทำงาน
ที่สำคัญที่สุดในโลก

คุณไม่มีทางรู้ล่วงหน้าว่าการอบรมเลี้ยงดูเด็กเป็นอย่างไรก่อนที่จะเลี้ยงลูกด้วยตัวเอง สิ่งเดียวที่ทำได้คือ ความรู้สี่งงวยในวันที่เราลูกคนแรกกลับบ้าน ผมยืนยันว่าการอบรมเลี้ยงดูลูกให้เติบโตใหญ่เป็นเรื่องที่เหนื่อยยากแต่ได้ความชื่นใจเป็นรางวัล

แนวคิดเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่ของโปรแกรม **1-2-3 เมจิก** คือทำงานแบบมืออาชีพ หรืออีกนัยหนึ่งคือ หากได้รับการฝึกฝนก็จะช่วยให้ทำงานได้ง่ายขึ้น แต่การฝึกก็ไม่ควรใช้เวลาเป็นปี ๆ หรือเข้าห้องสมุดเพื่อแบกหนังสือเป็นตั้ง ๆ กลับมาอ่านที่บ้าน... แค่นั่งอ่านเล่มเดียวก็พอแล้ว

กฎพื้นฐานในการอบรมเลี้ยงดูที่มีประสิทธิภาพ

คุณสมบัตินำคัญของพ่อแม่ที่มีประสิทธิภาพไม่ว่าลูกจะอายุเท่าไร มีเพียง 2 ข้อ คือ

1. อบอุ่นและเป็นมิตร ในขณะเดียวกันก็...

2. สั่งการอย่างหนักแน่นมั่นคง

พ่อแม่ที่ **“อบอุ่นและเป็นมิตร”** จะตอบสนองความต้องการทางอารมณ์และร่างกายของลูก เช่น ป้อนนมหรืออาหาร ดูแลความปลอดภัยหาเสื้อผ้าให้ใส่ ให้ออนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ รวมถึงมีความละเอียดอ่อนต่ออารมณ์ความรู้สึกของลูก แบ่งปันและรับฟังเวลาที่ลูกมีความสุขกับเพื่อนใหม่ ปลอดภัยเวลาที่เขาเวลาที่ชนมตกพื้น รับฟังอย่างเข้าใจเวลาที่ลูกโกรธครุ หรือเป็นเพื่อน

การเป็นพ่อแม่ที่อบอุ่นและเป็นมิตร ยังรวมถึงการที่คุณต้อง **‘ชอบ’** ลูกด้วย ไม่ใช่แค่ **‘รัก’**

อีกมุมที่สำคัญของความเป็นพ่อแม่ คือ **“สั่งการอย่างหนักแน่นมั่นคง”** ความหมายคือ พ่อแม่ที่ดีจะคาดหวังบางสิ่งบางอย่างจากลูก เช่น คาดหวังว่าลูกจะประพฤติดีที่โรงเรียน เคารพผู้ใหญ่ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน มุ่งมั่นทุ่มเทให้กับกีฬา ผู้กมิตรได้ รู้จักแบ่งปันและอ่อนโยน พ่อแม่คาดหวังให้ลูกเชื่อฟังและปฏิบัติตามกฎ มีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น รวมทั้งรับมือกับเรื่องที่ยากหรือน่ากลัวได้

กล่าวโดยสรุปคือ พ่อแม่ที่มีประสิทธิภาพจะคาดหวังให้ลูก ๆ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รับมือกับเรื่องท้าทายในชีวิตได้ (ชีวิตของทุกคนมีเรื่องท้าทายมากมาย) เคารพกติกาซึ่งจำเป็นต่อความประพฤติของเขา

ปฐมบทของความเป็นพ่อแม่ทั้ง 2 ข้อ นี้ คือ **อบอุ่นเป็นมิตร** และ **สั่งการอย่างหนักแน่นมั่นคง** อาจดูเหมือนเป็นคนละเรื่อง แต่จริง ๆ แล้วบางสถานการณ์เราใช้บทบาทแรก แต่ใช้อีกบทบาทในอีกสถานการณ์ บางครั้งก็ใช้ทั้ง 2 บทบาท ตัวอย่างเช่น ถ้าลูกสาว (สมมุติชื่อเมแกน)

ตบหน้าห้องชาย (โจน) คุณต้อง “สั่งการอย่างหนักแน่น” แต่ต้อง “อบอุ่นเป็นมิตร” ถ้าเมแกนให้อาหารสุนัขที่เลี้ยงโดยไม่ขออนุญาตก่อน ช่วงเข้านอนคุณต้องทั้งอบอุ่นเป็นมิตรและสั่งการอย่างหนักแน่น ฝั่งของ “อบอุ่นเป็นมิตร” หมายถึง นอนกอดลูกบนเตียงขณะเล่านิทานให้ฟัง 15 นาที ก่อนดับไฟ ฝั่งของ “สั่งการอย่างหนักแน่น” อาจหมายถึง เตรียมลูกให้พร้อมก่อนเข้านอน (เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน) ก่อนเริ่มเล่านิทาน เมื่อหมดเวลาก็ดับไฟโดยไม่มีเงื่อนไขหรือต่อรองอะไรทั้งสิ้น

สารที่สื่อถึงเด็ก ๆ คือ

1. **อบอุ่นและเป็นมิตร : พ่อแม่รักหนูและจะดูแลหนูเอง**
2. **สั่งการอย่างหนักแน่นมั่นคง : พ่อแม่คาดหวังบางสิ่งบางอย่างจากหนู**

ทำไมทั้งอบอุ่นและเป็นมิตร และสั่งการอย่างหนักแน่นมั่นคงจึงจำเป็นสำหรับลูก! มีเหตุผล 2 ข้อครับ **เหตุผลข้อแรก** ง่าย ๆ เลย คือ สนุก เพราะเราควรเพลิดเพลินกับการได้เห็นลูก ๆ เติบโต เด็ก ๆ เปี่ยมพลัง น่ารัก น่าชื่นเต้นและสนุกสนาน คงมีหลายช่วงเวลาประทับใจที่คุณจะไม่มีวันลืม

เหตุผลข้อที่ 2 ฟังดูอาจเศร้าไปสักหน่อย คือ คุณอยากให้

ลูกเติบโตและพร้อมออกจากอ้อมอกคุณไปมีชีวิตเป็นของตัวเองได้ดี อบอุ่นและสั่งการ ยังหมายถึงการให้กำลังใจและเชื่อมั่นว่าลูก ๆ จะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดูแลตัวเองได้โดยไม่พึ่งพาใคร เป็นมิตรและหนักแน่น ไม่ได้หมายถึงดูแลอย่างผิวเผิน แต่ก็ไม่ใช้ปกป้องลูกมากเกินไป แต่

- แนวคิดหลัก -

งานวิจัยพบว่า พ่อกับแม่ที่มีประสิทธิภาพจะเป็นพ่อแม่ที่อบอุ่นเป็นมิตร ในขณะที่ียวกับก็สั่งการอย่างหนักแน่นมั่นคง ทั้ง 2 ประเด็นนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการอบรมเลี้ยงดูลูกให้ฉลาดและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์

หมายถึงให้โอกาสลูกได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองและทำได้มากขึ้นเรื่อย ๆ ตามวัยที่เติบโตขึ้น ในวันแรกที่ลูกคนโตของผมเดินไปโรงเรียนเอง ผมมั่นใจว่าเขาจะไม่หันหลังกลับและจะกลับถึงบ้านโดยสวัสดิภาพในตอนเย็น ตอนนั้นเองที่ผมรับรู้ว่าลูกเริ่มทำอะไรเองได้ ฟังตัวเองได้มากขึ้น

ความแตกต่างระหว่างการอบรมเลี้ยงดูลูก แบบอัตโนมัติ กับ แบบที่มีการวางแผน

การอบรมเลี้ยงดูเด็กมี 2 แบบ คือ **แบบอัตโนมัติ** กับ **แบบที่มีการวางแผน** แบบอัตโนมัติ คือ คุณทำทุกอย่างโดยไม่ได้คิดอะไร (และไม่ได้ฝึกฝน) เช่น เข้าไปปลอบลูก 2 ขวบ ที่สิ้นลั้ม การปลอบลูกที่กำลังหงุดหงิดเป็นเรื่องดี แต่ถ้าพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกแบบอัตโนมัติตวาดลูก 7 ขวบ ที่กลัวเสียงจากตู้เสื้อผ้าจนนอนไม่หลับ ก็คงไม่ใช่เรื่องดีและไม่เกิดประโยชน์

ต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ควรทำในโปรแกรม 1-2-3 เมจิก

1. เป็นพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกแบบอัตโนมัติต่อไปหาสิ่งที่คุณทำอยู่เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรม เช่น เป็นผู้ฟังที่ดี หรือชมลูกเวลาที่เขาพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
2. ค้นหาวิธีเลี้ยงลูกแบบอัตโนมัติของคุณแบบไหนที่เป็นอันตรายหรือไม่เกิดประโยชน์ หรือยิ่งทำให้หงุดหงิด แล้วให้เลือกทำวิธีอื่นแทน โดยใช้วิธีของโปรแกรม 1-2-3 เมจิก เป็นการวางแผนล่วงหน้า ให้เกียรติลูกและเกิดประโยชน์มากกว่า
3. ฝึก ฝึก ฝึก อย่างหนัก และคิดทุกครั้งจนกว่าวิธีใหม่จะติดตัวคุณจนทำได้โดยอัตโนมัติ

การเลี้ยงลูกแบบอัตโนวัติ ครอบคลุมถึงกิจกรรมสำคัญที่คุณทำ อยู่ตลอดเวลา คือการเป็นต้นแบบ เพราะเด็ก ๆ เลียนแบบเก่ง เพียงแค่ จ้องดูสิ่งที่คุณทำ พวกเขาก็เรียนรู้ อะไรต่อมิอะไรมากมาย หากคุณ ปฏิบัติต่อเขาดี เขาก็มีแนวโน้มที่จะ ทำเหมือนคุณ แต่ถ้าคุณหงุดหงิดและเอ็ดตะโรขณะขับรถ ก็เดาได้ว่า หลังจากนั้นจะเกิดอะไรขึ้น ดังนั้นเป้าหมายคือการอบรมเลี้ยงดูลูกแบบ อัตโนวัติอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งช่วงแรกต้องใช้สมาธิและความอดทน อย่างมาก แต่ในที่สุดคุณจะเหนื่อยน้อยลง แล้วคุณและทั้งครอบครัว จะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

- กลเม็ดเคล็ดลับ -

คับหาว่าการเลี้ยงลูกแบบ อัตโนวัติของคุณวิธีไหนที่เป็นอันตราย ไม่เกิดประโยชน์ หรือยิ่งทำให้หงุดหงิด

● สรุปท้ายบท ●





2

สิ่งที่พ่อแม่ต้องทำ

งาน 3 อย่าง ที่ทำให้ลูก
มีความสุขและสุขภาพ (จิต) ดี

วานอบรมเลี้ยงดูลูก แบ่งเป็น 3 งาน ก็มีวิธีแตกต่างกับชัดเจน ทำได้จริง และสำคัญ โดยทั้ง 3 งานมีความเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เพราะหากจะทำงานใดงานหนึ่งให้สำเร็จต้องอาศัยงานอื่นด้วย หากเพิกเฉยหรือละเลยงานใดงานหนึ่งก็เสี่ยงที่จะล้มเหลว หากคุณทำได้ทั้ง 3 งาน ก็จะเป็นพ่อแม่ที่ดี ซึ่งงาน 2 งานแรกนั้นเกี่ยวข้องกับวินัยและพฤติกรรม ส่วนงานที่ 3 ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก

- งานอบรมเลี้ยงดูลูกงานที่ 1 : ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คุณไม่มีทางชอบลูกหรือเข้ากับลูก ๆ ได้ดี หากลูกก่อกวนคุณด้วยพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ขี้แยะ ชอบเถียง แย่แหย่ รบเร้า อาละวาด ตะคอก และตีกันเอง ในหนังสือเล่มนี้จะสอนเทคนิค

นับ 1-2-3 เพื่อควบคุมพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้ แล้วคุณก็จะประหลาดใจกับประสิทธิภาพของการนับ

- **งานอบรมเลี้ยงดูลูกงานที่ 2 : สนับสนุนพฤติกรรมที่ดี ๆ**

พ่อกแม่ควรให้แรงเสริมเวลาที่ลูกทำตัวดี เช่น เก็บของเล่นเข้าที่ เข้านอนตามเวลา สุภาพ และทำการบ้าน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยความพยายามของพ่อแม่ (และลูก ๆ ยิ่งต้องพยายามมากกว่าที่จะทำอย่างต่อเนื่อง) ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้เรียน **7 วิธีง่าย ๆ ที่จะสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีของลูก**

- **งานอบรมเลี้ยงดูลูกงานที่ 3 : เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูกให้มั่นคง**

พ่อกแม่บางคนอาจต้องการคำแนะนำให้ทำงานที่ 3 นี้ ขณะที่อีกหลายคนต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะไม่ลืมทำการให้ความสำคัญและใส่ใจกับคุณภาพของความสัมพันธ์กับลูก ๆ จะช่วยให้คุณทำงานข้อที่ 1 และ 2 ได้ หรือกลับกันงานข้อที่ 1 และ 2 จะช่วยให้คุณทำงานที่ 3 ได้ดียิ่งขึ้น

- กลเม็ดเคล็ดลับ -

พ่อกแม่บางคนอาจต้องการให้เตือนให้ทำงานที่ 3 นั่นคือ การเสริมสร้างความสัมพันธ์กับลูกให้มั่นคงขณะที่อีกหลายคนต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะไปล้มทำ

แล้วงานอบรมเลี้ยงดูเด็กทั้ง 3 งาน เกี่ยวข้องอย่างไรกับการอบรมเลี้ยงดูแบบอบอุ่นและสั่งการ คุณอาจเดาได้ว่าการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (งานที่ 1) เกือบทั้งหมดขึ้นกับบทบาทในการสั่งการของพ่อแม่ ไม่ใช้ความอบอุ่นหรือไม่ชัดเจน งานสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูกให้มั่นคง (งานที่ 3) เกือบทั้งหมดต้องใช้ด้านที่อบอุ่น ส่วนงานสนับสนุนพฤติกรรมดี ๆ (งานที่ 2) ต้องใช้ความอบอุ่นและการสั่งการในคราวเดียวกัน

พฤติกรรมที่ “ต้องหยุด” กับ พฤติกรรมที่ “ควรทำ”

เด็กมักแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 2 แบบ คือ 1) ทำสิ่งที่พ่อแม่ไม่ยอมให้ทำ (เช่น คร่ำครวญ) และ 2) ไม่ทำสิ่งที่พ่อแม่ยอมให้เริ่มทำ (สักที) (เช่น ทำการบ้าน) ในโปรแกรม **1-2-3 เมจิก** เราเรียกพฤติกรรมทั้ง 2 อย่างนี้ว่า “พฤติกรรมที่ต้องหยุด” กับ “พฤติกรรมที่ควรทำ” คุณควรแยกแยะความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมทั้ง 2 แบบให้ได้ เพราะเป็นเรื่องสำคัญ

งานที่ 1 : ควบคุมพฤติกรรมแย่ ๆ

ขั้นแรกในการตั้งกรอบคร่าวของคุณให้กลับมาอยู่กับร่องกับรอย คือ ควบคุมพฤติกรรมแย่ ๆ ของลูก ๆ หรือ “หยุด” พฤติกรรม ซึ่งรวมถึงประเด็นเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ทุก ๆ วัน เช่น คร่ำครวญ ไม่เชื่อฟัง ฉุนเฉียว ทะเลาะเบาะแว้งกัน ล้อเลียน ตีกัน ทำหน้าบึ้ง ตะคอก ส่งเสียงดัง และอื่น ๆ

พฤติกรรมที่ “ต้องหยุด” ครอบคลุมตั้งแต่พฤติกรรมก่อกวนเล็ก ๆ น้อย ๆ จนถึงพฤติกรรมที่แย่มาก ๆ โดยแต่ละพฤติกรรมอาจไม่ได้แย่มาก แต่พอมาเกิดพร้อม ๆ กันในช่วงเย็นก็ทำให้คุณทนต่อไปไม่ไหวในช่วงดึก (5 หุ่่ม)

สำหรับพฤติกรรมที่ต้องหยุด เช่น คร่ำครวญ เกียจกัน ส่งเสียงดัง และล้อเลียน ให้ใช้เทคนิคนับ 1 ถึง 3 โดยวิธีนี้เป็นวิธีที่ง่าย ตรงไปตรงมา และไม่ใช้ความรุนแรง

วิธีควบคุมพฤติกรรมแย่ ๆ
สำหรับพฤติกรรมที่ “ต้องหยุด” เช่น

- คร่ำครวญ
- โต้เถียงกัน
- ตะโกนเสียงดัง
- ล้อเลียน
- ชักสีหน้า
- ฉุนเฉียว

ใ้หน้า 1-2-3

งานที่ 2 : สนับสนุนพฤติกรรมดี

งานที่ 2 ที่คุณแม่ต้องทำคือ สนับสนุนหรือให้กำลังใจลูกเวลาทำตัวดี หรือทำสิ่งที่ควร ซึ่งรวมถึงกิจกรรมดี ๆ เช่น เก็บของเล่น ทำการบ้าน ฝึกเปียโน ตื่นและลุกจากที่นอนตอนเช้า เข้านอน กินมื้อเย็น และสุขภาพกับคนอื่น หากลูก ๆ ไม่ทำสิ่งที่ควรทำเหล่านี้ คุณก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ควรเริ่มทำ

วิธีแก้ปัญหาเพื่อให้ลูกทำสิ่งที่ควรทำมี 7 วิธี (ซึ่งอาจใช้เพียง 1 วิธีหรือหลายวิธีในคราวเดียวกัน) ประกอบด้วย **1. ใช้แรงเสริมเชิงบวก** **2. พูดสั้น ๆ เวลาสั่งลูก** **3. จับเวลา** **4. คิดคำตอบแทน** **5. ให้ลูกรับผลที่เกิดขึ้น** **6. ใช้ตาราง** และ **7. ปรับวิธีนับ** ซึ่งคุณต้องคิดและวางแผนก่อนลงมือทำ

วิธีส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี สำหรับสิ่งที่ “ควรทำ” เช่น

- เก็บของเล่น
- กินอาหาร
- ทำการบ้าน
- เข้านอน
- ตื่นนอนและลุกจากที่นอนตอนเช้า

1. ใช้แรงเสริมเชิงบวก
2. พูดสั้น ๆ เวลาสั่งลูก
3. จับเวลา
4. คิดค่าตอบแทน
5. ให้ลูกรับผลที่เกิดขึ้น
6. ใช้ตาราง
7. ปรับวิธีนับ

- เลือกลงโทษ

แรงจูงใจของลูกทำให้การรับมือกับพฤติกรรมที่ “ต้องหยุด” แตกต่างจากพฤติกรรมที่ “ควรทำ” ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่ใหญ่นักและลูกมีแรงจูงใจที่ใช้เวลาแค่ 1 วินาที จึงหยุดก่อน เช่น คร่ำครวญ โต้เถียง หรือล้อเลียน ทั้งนี้ขึ้นกับความโมโห หรือความต้องการของเขา พ่อแม่จึงไม่ต้องใช้ความพยายามมากนักในการหยุดพฤติกรรมแย่ ๆ

กลับกัน ใช้เวลานานแค่ไหนเด็กจึงจะทำสิ่งที่ควรทำได้จนเสร็จ เช่น อาจใช้เวลา 20-25 นาที กินมื้อเย็น หรือใช้เวลา 15 นาที เก็บของเล่น เตรียมตัวก่อนเข้านอน 25-30 นาที เตรียมตัวก่อนไปโรงเรียน 30 นาที ทำการบ้านอาจใช้เวลาตั้งแต่ 40 นาที ถึง 3 ปี ลูกต้องการแรงจูงใจอย่างมากที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ตั้งแต่เริ่มทำกิจกรรม จดจ่อจนทำเสร็จ

ถ้าการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีต้องการแรงจูงใจอย่างมากจากเด็ก ก็ต้องการแรงจูงใจจากพ่อแม่เหมือนกัน จะเห็นว่าคุณหยุดลูกไม่ให้ “คร่ำครวญ โต้เถียง หรืออื่น ๆ” ได้ง่าย ๆ หากทำถูกวิธี แต่ต้องอาศัยกลยุทธ์ที่ซับซ้อนกว่าหากจะกระตุ้นให้ลูกเริ่มทำสิ่งที่ควรทำ

คุณต้องตัดสินใจว่าพฤติกรรมของลูกเป็นสิ่งที่ต้อง “หยุดทำ” หรือ “ควรทำ” ก่อนจัดการ หากตัดสินใจพลาดไปนับ 1-2-3 สำหรับสิ่งที่ควรทำ (เช่นนับ 1-3 เพื่อให้ลูกไปทำการบ้าน) ก็จะมีผลไม่นาน (อาจแค่ 2-3 วินาที หรือ 2 นาที) และไม่ทำให้เด็กเกิดแรงจูงใจทำสิ่งนั้นได้จนเสร็จ

คุณสามารถทำตามเทคนิคเหล่านี้ได้ง่าย ๆ แค่ปรับตาเดียว คุณก็เป็นผู้เชี่ยวชาญ การสร้างวินัยอย่างมีประสิทธิภาพเริ่มขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ และเชื่อหรือไม่ว่าลูก ๆ จะเริ่มเชื่อฟังคุณ

งานที่ 3 : งานอบรมเลี้ยงดูลูก ที่พ่อแม่ควรสร้างความสัมพันธ์กับลูกให้มั่นคง

งานสุดท้ายในฐานะพ่อแม่ คือการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและมั่นคงกับลูก หมายถึงให้หันหน้าเข้าหากันโดยไม่มีทีวี คอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ต/สมาร์ทโฟนเวลาที่อยู่ด้วยกัน สิ่งสำคัญสำหรับสัมพันธ์ภาพที่ดีและมั่นคงคือ ทุกคนในครอบครัวใช้ชีวิตร่วมกัน ซึ่งสำคัญมากสำหรับความอยู่ดีมีสุขของทุกครอบครัว และต่อความภูมิใจในตนเองของลูก ๆ เพราะคุณ “ชอบ” พวกเขา ไม่ใช่ “แคร์กั”

ทำไมการที่คุณ “ชอบ” ลูกจึงมีความหมาย ยกตัวอย่าง ในช่วงวันหยุดที่คุณอยู่บ้านเพียงลำพัง (มีโอกาสดังขึ้นได้น้อยมาก) ขณะฟังเพลงและทำอะไรเรื่อยเปื่อย คุณได้ยินเสียงดังจากนอกบ้าน จึงลุกไปดูและเห็นรถวิ่งมาจอดที่รั้วบ้าน แล้วลูกก็ลงจากรถ เดินมาที่ประตู แวบแรกคุณรู้สึกอย่างไร ถ้ารู้สึก “ไม่ชอบ” เวลาแห่งความสุขกำลังจะหมดไปแล้ว แปลว่า คุณ “ไม่ชอบ” ลูก แต่ถ้าคุณรู้สึก “ดีจัง ลูกกลับมาถึงบ้านแล้ว” นั่นน่าจะเป็นความรู้สึก “ชอบ”

มีหลายเหตุผลที่คุณ “ชอบ” ลูกและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เหตุผลสำคัญคือ เพราะคุณรู้สึกสนุกกับธรรมชาติของเด็กที่น่ารัก สนุกสนาน เพลิดเพลิน อย่าลืมนึกว่าพวกเขาเติบโตไปกับคุณเพียงครั้งเดียวในชีวิต

วิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก

- ฟังลูกอย่างเห็นอกเห็นใจ
- เลี่ยงการเทศนาสั่งสอนที่มากเกินไป
- มีเวลาเล่นสนุกสนานกับลูก
- ร่วมกันแก้ปัญหา

ในบทต่อไปคือบทที่ 3 เราจะมาทดสอบความคิดแปลก ๆ เกี่ยวกับเด็กเล็กที่ผู้ใหญ่มักคิดแบบนี้

● สรุปท้ายบท ●

คุณเคยหนักใจกับความยากความเยอะของงานอบรมเลี้ยงดูลูกบ้างไหม นับแต่นี้ผมแนะนำให้คุณมุ่งเป้าแค่จัดการพฤติกรรมแย่ ๆ สนับสนุนพฤติกรรมดี และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับลูกให้ดีและมั่นคง แล้วคุณจะรับมือกับการเลี้ยงลูกได้ คุณจะมีเวลาส่วนตัวมากขึ้น! ถ้าเพิ่งสมาธิกับแค่ 3 เรื่องนี้



3

ทำทนายสมมุติฐานที่ว่า เด็กคือผู้ใหญ่ตัวน้อย

ทำไมจึงควรจำให้ขึ้นใจว่า “เด็กก็คือเด็ก”

พ้อแม่และครูมักคิดว่า “เด็กคือผู้ใหญ่ตัวน้อย” ซึ่งฟังดูดี แต่มีปัญหา เป็นสมมุติฐานที่นอกจากจะทำให้ฝึกลูกไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ผู้ใหญ่ลงโทษเด็กทางกายด้วยการตี หรือวิธีอื่น

สมมุติฐานนี้เชื่อว่าเด็กเข้าใจเหตุและผล และไม่เห็นแก่ตัว หรือพูดอีกอย่างคือ เขาเป็นผู้ใหญ่ย่อส่วน ด้วยเหตุที่พ่อแม่และครูมองว่าเขาเป็นผู้ใหญ่ตัวน้อย ทำให้เวลาที่ทำตัวไม่เหมาะสม ผู้ใหญ่ตัวจริง (พ่อแม่และครู) จึงคิดว่าเป็นเพราะสมองของเขาขาดข้อมูลว่าควรทำตัวอย่างไรให้ถูกต้อง ผลก็คือ พูดสั่งสอนเขาด้วยเหตุด้วยผล

ตัวอย่างเช่น ถ้าลูกชาย 8 ขวบ แห่ย่น้องสาว 5 ขวบ เป็นครั้งที่ 18 ตั้งแต่มองกลับจากโรงเรียน หากคุณคิดว่าลูกเป็นผู้ใหญ่ตัวน้อย ก็อาจให้เขา

นั่งลงแล้วอธิบายว่าทำไมจึงไม่ควรแหย่น้อง ข้อแรก การแหย่หรือล้อเลียนทำให้น้องรู้สึกไม่ดี ข้อสอง แม่หงุดหงิดกับเรื่องนี้ และข้อสุดท้ายซึ่งสำคัญที่สุด ถ้าเขาถูกคนอื่นล้อเลียนหรือแหย่แบบนี้บ้างจะรู้สึกอย่างไร

ลองจินตนาการต่อว่า เมื่อคุณอธิบายเสร็จแล้ว คงจะดีหากลูกยิ้มและพูดว่า “จริงด้วย ผมไม่ทันคิดแบบนี้” แต่พ่อแม่และครูที่เคยผ่านศึกมาจะรู้ว่าเด็กไม่มีทางพูดและคิดแบบนี้ เพราะเขาไม่ใช่ผู้ใหญ่ตัวน้อย

ประเด็นสำคัญคือ หากผู้ใหญ่เชื่อว่า “เด็กคือผู้ใหญ่ตัวน้อย” เขามักคุยด้วยเหตุผลเวลารับมือเด็ก ซึ่งล้มเหลว เมื่ออธิบายแล้วไม่ได้ผลก็จะพาดตัวเองและลูกเข้าสู่วงจร “พูด-โหน้มน้าว-โต้เถียง-ตะคอกใส่กัน-ตี”

- กลเม็ดเคล็ดลับ -

เวลาผู้ใหญ่ที่เชื่อว่า “เด็กคือผู้ใหญ่ตัวน้อย” พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็ก มักใช้การพูดและเหตุผล ซึ่งมักไม่ได้ผลและเสียเวลาเปล่า

ลองคิดตามว่าเวลาที่ลูกทำสิ่งที่你不ชอบแล้วคุณอธิบายยืดเยื้อ เช่น คุณพูดกับลูกสาววัย 5 ขวบว่าไม่ควรพูดหยาบคาย เมื่อเธอไม่สนใจฟัง คุณพยายามโหน้มน้าวให้ลูกเห็นด้วยแต่ไม่สำเร็จ คุณจึงโต้เถียงกับลูกจนตะคอกใส่กันเป็นชุด ๆ แล้วทุกอย่างที่ทำได้ก็ไร้ผล คุณหมดหนทางจึงตีลูกเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ

ส่วนใหญ่พ่อแม่ที่แผดเสียง ตี หรือพาดลูกเป็นเพราะฉุนเฉียว เป็นสัญญาณว่า 1. พ่อแม่ไม่รู้ว่าควรทำอะไร 2. พ่อแม่สับสน หาทางออกไม่ได้ และ 3. ผู้ใหญ่คนนี้อาจมีปัญหาในการจัดการกับความโกรธของตัวเอง

ผมไม่ได้โทษว่าคุณตีลูกทุกครั้งที่ขัดแย้งกัน แต่พบว่าสาเหตุหลักของการทำร้ายเด็กทางกาย (ไม่ใช่ทางเพศ) อาจเกิดจากความเข้าใจผิดว่าเด็กคือผู้ใหญ่ตัวน้อย พ่อแม่อาจเคยอ่านหนังสือที่แนะนำให้คุยกับลูกด้วยเหตุผล แต่ล้มเหลวจึงลงโทษด้วยการตี หรือลงโทษทางร่างกายอื่น ๆ เพราะอับจนหนทางเมื่อลูกไม่ฟัง

การพูดคุยและอธิบายก็จำเป็นในการเลี้ยงดูลูกให้เติบโตใหญ่ แต่เด็กก็คือเด็ก ไม่ใช่ผู้ใหญ่ตัวน้อย เคยมีนักเขียนคนหนึ่งกล่าวว่า “เด็ก ๆ ไม่ได้เกิดมาพร้อมความเข้าใจเหตุและผล และไม่เห็นแก่ตัว ตรงกันข้าม ‘เด็กเกิดมาพร้อมกับความไม่มีเหตุผล และเห็นแก่ตัว’” พวกเขาต้องการทุกอย่างที่อยากได้ พร้อมอາละวาดหากไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งนี่คืองานของพ่อแม่และครู ที่จะช่วยฝึกให้เด็กรับมือกับความคับข้องใจเวลาไม่ได้ตั้งใจอย่างอ่อนโยน หนักแน่น เด็ดขาด และสงบ

แล้วควรทำอย่างไร! คุณควรเริ่มด้วยการเลิกคิดว่า “เด็กคือผู้ใหญ่ตัวน้อย” ผมกำจัดความเข้าใจผิดที่อันตรายออกจากสมองของผู้ใหญ่หลายคน โดย “กระตุกความคิด” ว่าแทนที่จะคิดว่าลูกคือผู้ใหญ่ตัวน้อย ให้คิดใหม่ว่า “คุณคือนักฝึกสิงโต” แต่ไม่ได้ให้คุณใช้เส้น หรือเก้าอี้ และไม่ได้ให้คุณฝึกลูกด้วยความรุนแรง

แล้วเขาฝึกสิงโตกันอย่างไร นักฝึกสิงโตเลือกวิธีที่ไม่ต้องพูดและทำซ้ำ ๆ จนกว่า “ผู้ฝึกจะทำตามที่ผู้ฝึกต้องการ” ผู้ฝึกต้องอ่อนโยนอดทน และแน่วแน่ จุดประสงค์ของหนังสือเล่มนี้เพื่อแนะนำวิธีที่คุณทำซ้ำ ๆ ได้จนผู้ถูกฝึก (ลูกของคุณ) ทำสิ่งที่คุณอยากให้พวกเขาทำ

โชคดีที่นอกจากวิธีที่คุณทำซ้ำ ๆ นั้นได้ผลในเวลาอันรวดเร็วแล้ว คุณยังสามารถเพิ่มการพูดคุยและอธิบายเหตุผลเข้าไปที่ละน้อยในการอบรมเลี้ยงดูเมื่อลูก ๆ โตขึ้น แต่ให้อธิบายเพียงครั้งเดียวในเวลาที่เป็น จึงจะได้ผลดี เพราะถ้าต้องอธิบายอะไรซ้ำ ๆ จะสร้างความไกล่หละระหว่างคุณกับลูก

- บ๊อบบอสส์-จิง-

หากจำเป็นให้คุณอธิบายได้ 1 ครั้ง ถ้าคุณอธิบายซ้ำแล้วซ้ำเล่าจะทำให้มีปัญหากับลูก พ่อแม่ที่พูดมากเกินไปจะทำให้ลูกหงุดหงิดและเบี่ยงเบนไปเรื่องอื่น