



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี



แปลจากหนังสือขายดี ภาษาเกาหลี

엄마의 말 연습

เขียนโดย : **ยูนจียอง** (คุณครูตุ๊กตาล้มลุก)

แปลและเรียบเรียงโดย : **ภัททิรา จิตต์เกษม**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**  
Parenting & Families



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ



### หนังสือ **ฝึกพ่อแม่รู้วิธี “พูดกับลูก”**

เพื่อสร้างความรัก ความเมตตา และความอบอุ่นในครอบครัว

แปลจาก : **엄마의 말 연습 (Mom's Talking Practice)**

เขียนโดย : **ยูนิเจียง** (คุณครูตุ๊กตาล้มลุก)

แปลและเรียบเรียงโดย : **ภัททิรา จิตต์เกษม** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เภญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2568 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด** ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

**엄마의 말 연습** Copyright © 2019 by Cassiopeia Publishing Co., Ltd., All rights reserved. Originally published in Korea in 2019 by Cassiopeia Publishing Co., Ltd. Thai translation © 2025 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.** Thai translation rights arranged with Cassiopeia through Little Rainbow Agency, Thailand

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2568 2503 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
**ISBN 978-616-444-077-7** ราคา **219** บาท

#### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ยูนิเจียง.  
ฝึกพ่อแม่รู้วิธี “พูดกับลูก” เพื่อสร้างความรัก ความเมตตา และความอบอุ่นในครอบครัว.-- นนทบุรี : บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2568.  
208 หน้า.  
1. จิตวิทยาเด็ก. 2. เด็ก--การดูแล. 3. บิดามารดาและบุตร.  
I. ภัททิรา จิตต์เกษม, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.  
649.1  
ISBN 978-616-444-077-7



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ BEE MEDIA** Parenting & Families

**69 ซ.เรวัติ 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**

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) | พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด  
1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 | 18 ซอยประชาอุทิศ 33 แยก 25 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ  
โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com | กรุงเทพฯ 10140 โทรศัพท์ 02-428-7500 Line ID : @asp1987

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



หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษคุณภาพดีทุกเล่ม  
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที

TO \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
FROM \_\_\_\_\_

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

**ผู้**ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านมีแนวทางในการฝึกฝนการมีวิธีที่ดีในการพูดกับลูก โดยไม่ทำร้ายจิตใจ สร้างความรัก ความเมตตา และความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในครอบครัว ช่วยทำให้ทุกคนในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และมีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

**สมชัย เภญจมิตร**  
มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

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

- เกี่ยวกับผู้เขียน -

**ยุ่นจียอง (คุณครูตุ๊กตาล้มลุก)** ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้ของพ่อแม่ เป็นแม่ของลูกชายกับลูกสาว และเคยสอนเด็ก ๆ ในโรงเรียนระดับประถมศึกษามากกว่า 18 ปี การทำงานในโรงเรียนและการเลี้ยงลูกทั้งสองทำให้เธอได้รู้ว่า **‘คำพูดที่ดี’ เพียงคำเดียวช่วยให้เด็ก ๆ เติบโตได้มากกว่า ‘คำพูดที่ถูกต้อง’ นับร้อยคำที่มาจากพ่อแม่และคุณครู** เธอคำนึงถึงคำพูดที่จะหยิบยื่นให้กับลูกอย่างอบอุ่นซึ่งนึกนึกเสมอและแบ่งปันคำพูดเชิงบวกและคำพูดอ่อนโยนบางส่วนผ่านอินสตาแกรมซึ่งมีผู้เห็นคล้อยตามเป็นอย่างมาก ส่งผลให้ยอดผู้ติดตามเกินหนึ่งแสนคนภายในเวลาเพียงเดือนเดียว

ความหวังอยากให้มีเด็กที่จิตใจแข็งแกร่งเพิ่มมากขึ้น ผู้เขียนจึงสื่อสารกับเหล่าแม่ ๆ อย่างต่อเนื่องด้วยคอนเทนต์เชิงให้ความรู้ทั้งในบล็อกและอินสตาแกรมภายใต้นามปากกา ‘คุณครูตุ๊กตาล้มลุก’ ผลงานการเขียนหนังสือสำคัญได้แก่ **“ฝึกพ่อแม่รู้วิธี ‘พูดกับลูก’”** เล่มนี้ที่ตีพิมพ์เมื่อปี ค.ศ. 2022 และได้รับการตีพิมพ์ในประเทศจีนและไต้หวัน และ “โซดิง ซาจนัม ซูอ็อบ คลาสเรียนความมั่นใจระดับประถมฯ” ที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นหนังสือเซจประจำปี ค.ศ. 2020 -อินสตาแกรม : @jiyoung82 -บล็อก : blog.naver.com/jiyoung82

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

**ภัททรา (จิตต์เกษม) เยาวภา** เกิดที่จังหวัดลำปาง คุณพ่อคุณแม่เป็นครูทั้งคู่ จึงถูกปลูกฝังให้อ่านหนังสือมาตั้งแต่เด็ก เมื่อสำเร็จการศึกษาจากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (บางแสน) ในวิชาเอกภาษาเกาหลี (เกียรตินิยมอันดับ 1) ก็เข้าทำงานในสำนักข่าวของเกาหลีใต้ประจำประเทศไทยคือ MBC และ KBS โดยรับงานแปลและฝึกฝนฝีมือควบคู่กันมาเรื่อย ๆ ก่อนจะลาออกมาเรียนปริญญาโทด้านเกาหลีศึกษาในโครงการภายใต้ความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยแห่งชาติโซลที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลังเรียนจบได้ทำงานในฐานะนักแปลอิสระควบคู่ไปกับการสอนในมหาวิทยาลัย เช่น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยและมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ปัจจุบันเป็นนักแปลอิสระ อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาเกาหลี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และอาจารย์ประจำสถาบันภาษาเกาหลีเซจ สถาบันเผยแพร่ภาษาและวัฒนธรรมเกาหลีภายใต้การดูแลของรัฐบาลประเทศเกาหลีใต้

หมายเหตุ บรรณาธิการ

**คำกล่าวที่ว่า “‘คำพูดที่ดี’ เพียงคำเดียวช่วยให้เด็ก ๆ เติบโตได้มากกว่า ‘คำพูดที่ถูกต้อง’ นับร้อยคำที่มาจากพ่อแม่และคุณครู”** นั้นเป็นจริงและมีความสำคัญอย่างยิ่ง ลองจินตนาการว่า ทุกวันนี้เราพูดอะไรกับลูกและพูดอย่างไร พูดคำเยินชาและเป็นแง่ลบไหม มีคำสั่งหรือบงการหรือไม่ แน่ใจหรือไม่ที่มีพ่อแม่คนไหนพูดจากับลูกได้อย่างสมบูรณ์แบบและไร้ข้อผิดพลาด คำพูดของพ่อแม่ที่ทำให้ลูกเจ็บช้ำส่วนใหญ่เป็นการทำผิดโดยไม่รู้ตัวและความผิดนั้นเหมือนกันตรงที่มักเกิดขึ้นซ้ำไปซ้ำมา ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดของชีวิตลูก คือการเติบโตขึ้นจากความรัก ความเมตตาและความอบอุ่นที่สร้างขึ้นได้จากการฝึกวิธีพูดกับลูกในครอบครัว

หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นเพื่อนำเสนอวิธีแก้ไข โดยมองนิสัยการพูดผิด ๆ ที่ถูกนำออกมาใช้งานโดยไม่รู้ตัวอย่างเป็นรูปธรรม โดยฝึกวิธีพูดกับลูกด้วยหลักสำคัญ 3 ประการ นั่นคือ การฝึก **“คำพูดแห่งการยอมรับ”** ที่นำพามาซึ่งความเข้าใจกันและกัน การฝึก **“คำพูดแห่งบวก”** ที่ช่วยให้หัวใจเปิดกว้าง และ การฝึก **“คำพูดแสนอบอุ่น”** ส่งต่อความรักอย่างเต็มเปี่ยมให้ลูก

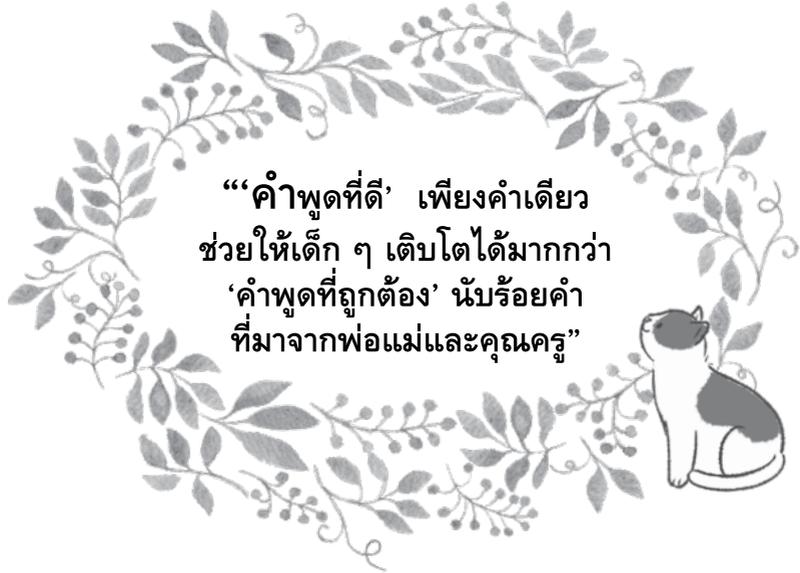
หนังสือ **“ฝึกพ่อแม่รู้วิธี ‘พูดกับลูก’ เพื่อสร้างความรัก ความเมตตา และความอบอุ่นในครอบครัว”** แปลจากหนังสือขายดีมากในประเทศเกาหลีประเทศจีน และไต้หวัน **엄마의 말 연습 (Mom's Talking Practice)** เขียนโดย **ยุ่นจียอง (คุณครูตุ๊กตาล้มลุก)** ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนรู้เพื่อการสื่อสารของพ่อแม่

สำนักพิมพ์ **BEE MEDIA Parenting & Families** มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ **หนังสือดี** เล่มนี้ เพื่อให้ท่านได้ฝึกฝนวิธีพูดกับลูกในเชิงบวก ประยุกต์และนำวิธีการต่าง ๆ ไปเปลี่ยนแปลงชีวิตเด็กทุกคนทุกวัยให้มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตลูกให้ดีขึ้นได้

**สมชัย เบญจมิตร**

ผู้บันทึกหนังสือดี... เพื่อคุณ



หมายเหตุ :

- บทบาทของพ่อแม่ที่ปรากฏในเรื่องเป็นการแต่งขึ้นเพื่อการส่งเสริมเรื่องราวอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ใช่แค่พ่อแม่เท่านั้น คุณครู ญาติตายายและผู้เลี้ยงดูหรือผู้ใกล้ชิดกับเด็กก็ควรฝึกเช่นกัน
- ชื่อของเด็ก ๆ ที่ปรากฏในหนังสือเป็นนามสมมุติทั้งสิ้น

## สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล 4      หมายเหตุ บรรณาธิการ 5  
**บทนำ** ยิ่งพูด ก็ยิ่งเห็นลูกเจ็บซ้ำ 17

# ฝึกพ่อแม่รู้วิธี “พูดกับลูก”

เพื่อสร้างความรัก ความเมตตา และความอบอุ่นในครอบครัว

ภาคทฤษฎี :

คำพูดแห่งความเคารพทั้งสามที่ทำให้ลูกยิ้มได้ 24

ก้าวที่ 1 “คำพูดแห่งการยอมรับ” ที่นำพามาซึ่งความเข้าใจกันและกัน 29

1-1 ร้อนตรงไหน ไม่เห็นร้อนสักนิด! (ปฏิเสธ)

▶ ร้อนเหรอ เดี่ยวช่วยทำให้เย็นลงอีกนิดนะ (ยอมรับความรู้สึก)

1-2 กินตอนกลางคืนไม่ได้! (สั่งห้าม)

▶ อยากกินเหรอ เอาไว้กินตอนกลางวันพรุ่งนี้ดีมั้ย (ยอมรับความต้องการ)

1-3 อย่าร้องไห้! หยุดร้อง! (กดดัน)

▶ อยากร้องไห้ก็ร้องได้ (ยอมรับความรู้สึก)

1-4 เกียกกลับเหรอ! (ตีเตียน)

▶ เข้าใจนะว่าลูกหงุดหงิด (ยอมรับความคิด)

ก้าวที่ 2 “คำพูดแง่บวก” ที่ช่วยให้หัวใจเบิกกว้าง 46

2-1 ทำไมโลเลแบบนี้ (ตัดสิน)

▶ เปลี่ยนความคิดแล้วเหรอ (เข้าใจในแง่บวก)

2-2 ถ้าเป็นแบบนี้ จะเกลียดเลขไปเลยนะ (ข่มขู่)

▶ ถ้าได้ลองทำดูไปเรื่อย ๆ จะง่ายขึ้น (ปลอบใจ)

2-3 ถอดถุงเท้าทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ อีกล้อแล้วเหอ (ซักไข่)

▶ เป็นเพราะลูกยังไม่ชินไง (เข้าใจในแง่บวก)

2-4 เป็นแบบนี้ตลอดเลย (ขยายความ)

▶ จากนั้นไปให้ทำแบบนี้ละ (กำชับ)

2-5 ลบแล้วเขียนใหม่ (จับผิด)

▶ ทำการบ้านเสร็จจอย่างแรกเลย เยี่ยมมาก (กำชับ)

### ก้าวที่ 3 “คำพูดแสนอบอุ่น” ส่งต่อความรักอย่างเต็มเปี่ยม 67

3-1 “ผิดไปแล้วค่ะ” พุดสิ! (บงการ)

▶ ถ้ารู้ว่าทำผิด มากอดแม่นะ (เสนอแนะ)

3-2 อย่าทำให้พ่อโมโหนะ! (สั่งห้าม)

▶ ในเวลาแบบนี้ช่วยรอหน่อยนะลูก (ร้องขอ)

3-3 กินหมดแล้วก็เก็บด้วยสิ! (สั่งการ)

▶ ช่วยเอาถ้วยไปวางที่อ่างล้างจานหน่อยได้มั๊ย (ขอร้อง)

3-4 ถ้าเป็นลูก จะอารมณ์ดีหรือไม่ดีล่ะ (ซักไข่)

▶ คิดว่าอารมณ์จะเป็นยังไงครับ (ซักถาม)

3-5 แล้วจะให้พ่อกับแม่ทำยังไง ในเมื่อมันทำไม่ได้ล่ะ! (หยุดหงิด)

▶ เรื่องบางเรื่องแม่ก็ทำไม่ได้เหมือนกัน (อธิบาย)

### ภาคปฏิบัติ :

#### การฝึกพูด 5 แบบที่ช่วยเปลี่ยนลักษณะนิสัยลูก 86

##### ก้าวที่ 1 การฝึกพูดในชีวิตประจำวัน 90

1-1 แทนที่จะเร่งรัดลูกที่เหนื่อยกับการไปโรงเรียนว่า “รีบแต่งตัวเร็วเข้า!”

1-2 แทนที่จะเร่งเร้าลูกที่เชื่องช้าว่า “ทำไมถึงได้เชื่องช้าแบบนี้!”

1-3 แทนที่จะตักเตือนลูกที่กินข้าวยาก “อย่ากินข้าวหกเลอะเทอะ!”

1-4 แทนที่จะบีบคั้นลูกที่ชอบหาเรื่องชวนทะเลาะว่า “เลิกทะเลาะกันเสียที! เลิกฟ้องด้วย!”

1-5 แทนที่จะพูดอย่างไร้หัวใจกับลูกที่ไม่ฟังคำพูดของแม่ว่า “อยู่ที่สนามเด็กเล่นไปเลยนะ!”

1-6 แทนที่จะตะคอกลูกที่ไม่ยอมนอนว่า “นอนเดี๋ยวนี้!”

##### ก้าวที่ 2 การฝึกพูดเพื่อสร้างบุคลิกภาพ 117

2-1 แทนที่จะประณามลูกที่ไม่ยอมเสียสละว่า “ทำไมเห็นแก่ตัวแบบนี้”

2-2 แทนที่จะจับผิดลูกที่ไม่ยอมท้าทายว่า “ท้าทายให้มันแข็งขันหน่อยสิ”

2-3 แทนที่จะต่อว่าลูกที่ทำของหายว่า “ก็ครึ่งแล้วเนี่ย”

2-4 แทนที่จะห้ามลูกที่ชอบสร้างปัญหาแบบกำกวมว่า “อย่าสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น!”

2-5 แทนที่จะสั่งลูกที่ไม่มีระเบียบวินัยว่า “ลงมาได้แล้ว! ข้างหลังมีคนต่อคิวอยู่!”

2-6 แทนที่จะเกลี้ยกล่อมลูกที่ไม่ยอมขอโทษว่า “ขอโทษเดี๋ยวนี้! คินดีกันซะ!”

##### ก้าวที่ 3 การฝึกพูดเพื่อสร้างนิสัยการเรียน 142

3-1 แทนที่จะมอบความละเอียดให้ลูกที่บ่นว่าการบ้านเยอะด้วยการพูดว่า “เรียนเพื่อแม่หรือไง!”

3-2 แทนที่จะเปรียบเทียบลูกที่เหน็ดเหนื่อยกับการเรียนว่า “ลูกเหนื่อยอยู่คนเดียวหรือไง!”

3-3 แทนที่จะวิจารณ์ลูกที่อยากเล่นก่อนว่า “ทำไมไม่รักษาสัญญา”

3-4 แทนที่จะบังคับลูกที่ปฏิเสธการเรียนพิเศษว่า “ถึงไม่อยากเรียน ก็ต้องลองให้ได้สัก 6 เดือน”

**ก้าวที่ 4 การฝึกพูดเพื่อสร้างความสัมพันธ์** 160

- 4-1 แทนที่จะใส่อารมณ์ใส่ลูกที่โดนเพื่อนเลิกคบด้วยการบอกว่า “ลูกก็อย่าไปเล่นกับเค้าสิ!”
- 4-2 แทนที่จะข่มขู่ลูกที่แสดงนิสัยไม่ดีกับเพื่อนว่า “เป็นแบบนี้เดี๋ยวก็ไม่มีใครคบหรอก!”
- 4-3 แทนที่จะก้าวก่ายเมื่อลูกโดนเพื่อนดูหมิ่นว่า “เพื่อนคนนั้นชื่ออะไร!”
- 4-4 แทนที่จะตำหนิตัวเองให้ลูกที่นั่งเหงาในหมู่เพื่อนฟังว่า “ทั้งหมดเป็นเพราะแม่...!”
- 4-5 แทนที่จะใส่ร้ายลูกที่เพื่อนไม่ชวนไปงานวันเกิดว่า “ทำไมเค้าทำอย่างนั้นล่ะ”

**ก้าวที่ 5 การฝึกพูดเพื่อการสื่อสาร** 182

- 5-1 แทนที่จะพูดคำเสียดแทงใจกับลูกที่ทำให้แม่เจ็บว่า “พูดได้แค่นั้นแหละ!”
- 5-2 แทนที่จะพูดคำให้ได้ว่ากับลูกที่การรับรู้ช้าว่า “ไม่ได้ยินที่พูดเหรอ!”
- 5-3 แทนที่จะสั่งห้ามลูกที่คิดแต่จะพูดศัพท์ใหม่โดยไม่คิดว่า “เขาไม่ได้เอาไว้วาดแบบนี้!”
- 5-4 แทนที่จะโกรธลูกที่เอาแต่ดูโทรศัพท์มือถือถึงวันว่า “ไม่อยากเห็นหน้าแล้วออกไป!”

**บทส่งท้าย กอดลูกไว้ในอ้อมกอดแน่น ๆ แล้ว...** 196

**ภาคผนวก สรุปคำพูดแห่งความเคารพทั้งสาม** 199



**คำนิยมจากผู้อ่านหนังสือเล่มนี้**

**“ฉัน**อ่านด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเสมอ การเลี้ยงลูกทำให้ฉันได้เรียนรู้อะไรมากมาย จนคิดว่าการเลี้ยงลูกคือบทเรียนชีวิตที่ล้ำค่าและหาเรียนที่ไหนไม่ได้อีก ด้วยความเป็นแม่ที่ยังบกพร่องอยู่มาก บางครั้งฉันจึงกังวลว่าการทำแบบนี้ถูกต้องหรือไม่ บางครั้งก็ถูกความไม่สบายใจครอบงำว่าฉันจะต้องนำพา ลูกไปในทิศทางไหน ที่ฟังฟังก็ไม่มี ป้ายบอกกระยะทางก็ไม่มี แต่พอได้อ่านหนังสือของครู มันก็รู้สึกเหมือนได้รับการปลอบประโลมและความกล้าหาญของคุณค่ะ ขอให้มอบคำพูดดี ๆ แก่เหล่าแม่ ๆ ต่อไปนะคะ”

**@isu\_photo**

**“พอ**ฉันผู้อายุ 18 ปี ฉันได้อ่านบทความของ ‘คุณครูตุ๊กตาล้มลุก’ ฉันก็ระเบิดน้ำตาออกมา เพราะรู้สึกขอบคุณแม่ของฉันที่เลี้ยงฉันมาอย่างดี แม่รู้คำพูดที่แม่หลายคนพูดได้ยากเหล่านี้ได้ยังไงนะ ฉันอยากขอบคุณแม่จริง ๆ”

**@ijesoso05**

**“ตอน**เด็ก ฉันเป็นเด็กทำอะไรซ้ำ แต่แม่ใจร้อน ฉันจึงโดนตำบอย ๆ ยิ่งทำอะไรซ้ำ ก็ยิ่งโดนหนัก หลังจากเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ฉันก็ทำอะไรเร็วขึ้นมาก แต่บางครั้งคนเราก็ต้องมีช่วงที่โดนเร่งเร้ากันบ้าง ในเวลาแบบนั้น ฉันจะอารมณ์เสียเป็นที่สุด ไม่ว่าอีกฝ่ายจะพูดดีแค่ไหน ฉันก็ยังอารมณ์เสียอยู่ดี ถ้ามีพ่อแม่ที่คอยให้กำลังใจและรอคอยตามความเร็วของลูกอย่างในบทความของ ‘คุณครูตุ๊กตาล้มลุก’ เยอะ ๆ ก็คงจะดี”

**@doyoungnm**

**“ฉัน**เป็นวัยรุ่นอายุ 20 กว่า ๆ ตอนอ่านบทความของคุณครู ฉันก็รู้สึกเหมือนได้รับการปลอบประโลม หัวใจของฉันบาดเจ็บและถูกปิดเอาไว้เพราะคำพูดแรง ๆ ของแม่ที่ได้ยินมาตั้งแต่เด็ก หลังจากอ่านบทความของครูแล้วฉันก็ส่งไปให้แม่อ่านด้วย ฉันไม่รู้หรอกว่าแม่จะคิดยังไง แต่ก็หวังว่าวันหนึ่งครอบครัวของเราจะพูดคุยกันด้วยความเข้าใจและเคารพซึ่งกันและกันได้อย่างเป็นธรรมชาติ ขอสนับสนุนการทำงานของครูนะคะ”

**@yelin.nn**

“**ฉัน**เป็นผู้อ่านที่อ่านและคิดทบทวนถึงบทความของคุณครูทุกวัน โดยคิดว่ามันเป็นการบ้านที่ต้องทำเพื่อลูก คุณครูจัดระเบียบคำพูดที่รู้ทั้งรู้แต่พูดออกมาได้ยากได้อย่างเป็นระบบจึงสามารถตรวจสอบได้อย่างละเอียด แถมยังมีวิธีแก้ปัญหาที่ทำได้จริงด้วยจึงนำมาใช้กับลูกได้ง่าย ฉันหวังว่าจะได้อ่านบทความดี ๆ เพื่อรอยยิ้มที่มีความสุขของเหล่าพ่อแม่และลูก ๆ ต่อไปนะคะ”

**@baehyeonsug588**

“**อยาก**สลักหลาย ๆ คำเอาไว้ในใจเหลือเกิน

เวลาลูก ๆ มีปัญหาหรือฉันมีปัญหาเกี่ยวกับลูก ฉันเองก็อยากจะทำคำดี ๆ คำแสบๆ และคำที่สร้างพลังให้ แต่มักจะรู้สึกถึงขีดจำกัดของคำพูดทุกครั้ง เวลาเห็นตัวเองพูดคำเดิม ๆ กับปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ก็รู้สึกอึดอัดเหลือเกิน แม่จะขอคำแนะนำจากครูหรือแม่ ๆ รอบตัวก็ยังไม่มียอะไรดี

บทความของ ‘คุณครูตุ๊กตาล้มลุก’ บอกให้รู้อย่างละเอียดว่าในสถานการณ์เช่นนี้ต้องพูดอย่างไร มันชัดเจนเหมือนมีบทให้พูดเลย จากนั้นไป ฉันจะเก็บบทความของคุณครูเอาไว้ในใจและพยายามเปลี่ยนตัวเองเป็นพ่อแม่ที่ไม่ทำผิดทำพลาดเหมือนเดิมซ้ำอีก แม้การเป็นแม่ที่ดีตลอดเวลาจะยาก แต่จะลองค่อย ๆ เริ่มดู ขอขอบคุณอีกครั้งค่ะ”

**@everymoment816**

“**นี่**คือหนังสือที่ประชาชนทุกคนต้องอ่าน เพราะความสัมพันธ์ไม่ได้ง่ายอย่างที่ใจคิดและชีวิตก็ไม่ได้ง่ายอย่างที่ใจสั่ง บทความของคุณยูนจียองมอบ ‘การเยียวยา’ และ ‘ความคาดหวัง’ ให้ พ่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ฉันจึงเข้าใจพ่อแม่มือใหม่ที่เติบโตมาพร้อมกับความผิดพลาดและนึกเสียใจในการเลี้ยงฉันมา เมื่อได้เห็นความเศร้าใจที่ซ่อนอยู่หลังคำพูดแข็งกร้าว ทำให้ความรู้สึกได้รับการเยียวยา ขณะเดียวกันก็ตั้งใจว่า ‘ทำไมฉันถึงพูดแบบนี้ไม่ได้ คราวหน้าต้องทำให้ได้’ พร้อมคาดหวังว่าตัวฉันจะเปลี่ยนไป

การที่ความสัมพันธ์และชีวิตไม่ดำเนินไปตามใจต้องการอาจจะเป็นเพราะตัวเรายังไม่รู้จักรักจิตใจของเราดีพอก็ได้ หรืออาจเป็นเพราะไม่รู้วิธีแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกจากใจจริงก็ได้ หนังสือเล่มนี้ทำให้ฉันได้มองเข้าไปยังความรู้สึกในจิตใจของตนเองที่ไม่เคยรู้มาก่อนและเปิดเผยมันออกมา ถ้าเนื้อหา

หนังสือเล่มนี้เปิดสอนในโรงเรียน ฉันคงเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่เปิดเผยความรู้สึกตัวเองออกมาได้อย่างตรงไปตรงมาและเฉลียวฉลาดมากกว่านี้ ขอแนะนำหนังสือเล่มนี้ให้แก่พ่อแม่ทุกคนที่บอกให้ลูกที่รักได้รับรู้ถึงความรักที่มอบให้อย่างงดงาม”

**@aranenglish**

“**การ**เลี้ยงลูกไม่สามารถบอกเล่าได้ด้วยคำเพียงสองสามคำ มันเป็นกระบวนการใช้ความอดทนที่มีทั้งความรัก ความคาดหวังและแรงกายจำนวนมากของพ่อแม่ผสมอยู่ในนั้น คำพูดของแม่ที่หยิบยื่นให้แก่ลูกอยู่บนจุดสูงสุดของกระบวนการนั้น เพราะลูกจะบินขึ้นสูงหรือพุ่งหัวตกลงต่ำขึ้นอยู่กับคำพูดของแม่ ในหนังสือของ ‘คุณครูตุ๊กตาล้มลุก’ เต็มไปด้วยจิตใจของผู้เป็นแม่ที่เฝ้ามองลูกแบ่งบานตามลักษณะเฉพาะของตนเองด้วยความรัก หนังสือ **“ฝึกพ่อแม่รู้วิธี ‘พูดกับลูก’”** คือคู่มือแสนอบอุ่นที่เข้ามาช่วยแก้ไขกระบวนการเลี้ยงลูกอันเต็มไปด้วยความโกรธเกรี้ยวและความล้าชองต่อความผิดอยู่ข้าง ๆ”

**@gyeongrim498 & คิมเคย็องริม**

**นักเขียนหนังสือ “ฉันตัดสินใจเป็นแม่ที่ไร้ยางอายแล้ว”**

“**ฉัน**ได้อ่านบทความในอินสตาแกรมของ ‘คุณครูตุ๊กตาล้มลุก’ โดยบังเอิญแล้วประทับใจจึงส่งต่อเรื่องราวออกไป บทความของ ‘คุณครูตุ๊กตาล้มลุก’ นั้นเป็นบทความที่ฉันส่งต่อออกไปด้วยความคิดว่าอยากให้คนจำนวนมากได้อ่าน ถ้าผู้คนได้อ่านและเข้าใจวิธีพูดของคุณครูเพิ่มมากขึ้น โลกที่เราอาศัยอยู่ก็จะไม่แข็งกระด้างและเย็นชาอีกต่อไป โดยฉันเองตั้งใจว่าจะเริ่มต้นจากการหยิบยื่นคำพูดแสนอบอุ่นให้กับคนรอบตัวก่อนเพื่อให้หัวใจของพวกเขาอุ่นนุ่มลงขึ้น

อาชีพของฉันคือผู้ให้คำปรึกษาด้านการสร้างแบรนด์เฉพาะบุคคล จึงรู้ถึงความสำคัญของตัวตนและความสามารถของผู้คน บทความของ ‘คุณครูตุ๊กตาล้มลุก’ ก็เช่นกัน วิธีสนทนาและวิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ ‘คุณครูตุ๊กตาล้มลุก’ แนะนำเหมาะกับการสร้าง ‘ความสามารถในการพูด’ และส่งต่อ ‘ความรู้สึกที่แท้จริงจากใจ’ จิตใจที่ดีจะเชื่อมโยงไปสู่ความรู้สึกที่ดีผ่านบทสนทนาที่ดี แล้วอิทธิพลของสิ่งเหล่านั้นจะกระจายไปในฝูงชนด้วยตัวของมันเอง ไม่ใช่แต่เด็ก ๆ ถ้าผู้ใหญ่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ก็จะเติบโตมากขึ้น”

**@jogyurimn & โจกยูริม ประธานบริษัทแคเรียร์แอนด์แบรนด์ดิ้ง**

“**น้ำ**เขียนยุนจียองช่างเหมาะกับสรรพนาม ‘คุณครู’ จริง ๆ ไม่ใช่เพราะมีอาชีพครู แต่เป็นเพราะช่วยแบ่งปันการตระหนักรู้ที่ได้รับผ่านประสบการณ์ในชีวิตของตนเองอย่างไม่หวงในฐานะผู้รู้ก่อน หนังสือ **“ฝึกพ่อแม่รู้วิธี ‘พูดกับลูก’**” น่าจะเป็นสมุดบันทึกคำตอบที่ถูกต้องที่ตัวคุณครูยุนจียองบันทึกมานาน เวลาอ่านบทความของคุณครู จะมองเห็นถึงใจจริง ความพยายามและความรักที่มีต่อลูก หวังว่าความจริงใจของคุณครูยุนจียองจะส่งไปถึงพ่อแม่จำนวนมากนะค่ะ”

**@listener\_hyewon & ฮันฮเยว็อน**  
**นักเขียนหนังสือ “วิธีใช้ความรู้สู่กระดับประถมฯ”**

“**วัน**นี้เหล่าแม่ ๆ ต่างก็ยุ่งอยู่กับลูก ๆ ไหนจะเตรียมอาหาร ทำความสะอาด หากิจกรรมเสาร์อาทิตย์เพื่อให้ลูก ๆ ได้สนุก มองหาโรงเรียนสอนพิเศษดี ๆ เพราะกลัวว่าลูกที่รักจะถูกมองข้าม แล้วยังพยายามสร้างสิ่งแวดล้อมทางการศึกษาชั้นยอดให้ด้วย ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นเกิดขึ้นเพราะความรัก

แต่พอลูกไม่ทำตามที่แม่ต้องการ ความโกรธและไม่สบายใจก็ทำให้แม่หยิบมิด ‘คำพูด’ ออกมา ลูกที่ถูกมิดเล่มนั้นเชือดเฉือนมีแต่จะเจ็บปวดเพราะมองไม่เห็นความรักของแม่ ในเวลาเช่นนั้น ฉันจะรีบหยิบหนังสือ **“ฝึกพ่อแม่รู้วิธี ‘พูดกับลูก’**” ของคุณครูยุนจียองออกมา ในหนังสือของคุณครูยุนจียองมีคำพูดที่ฉันไม่สามารถพูดกับลูกได้ เพราะไม่เคยได้ยินและความอบอุ่นที่ไม่สามารถมอบให้ลูกได้เพราะไม่เคยได้รับอยู่

หนังสือเล่มนี้หยุดคำพูดที่เหล่าแม่ ๆ มักจะใช้ในชีวิตประจำวันและวิเคราะห์จุดที่เป็นปัญหาด้วยสายตาอันแหลมคมสามารถมองเห็นได้ทะลุปรุโปร่ง ทั้งยังบอกวิธีส่งต่อใจจริงของแม่ไปสู่ลูกอย่างละเอียดด้วย

องค์กรชทายาฮาในหนังสือ **‘ซาโต รัชทายาฮาไร้บัลลังก์’** กล่าวก่อนตายว่า ‘สิ่งที่ฉันต้องการคือคำพูดแสนอ่อนโยนสักคำกับสายตาแสนอบอุ่นสักแวบจากพ่อ’ สิ่งของเด็ก ๆ ในสมัยนี้ต้องการจากแม่ก็เป็นสิ่งเดียวกันนี้ คำพูดที่รู้สึกได้ถึงความรัก อ่อนโยน สายตาและการกระทำที่รู้สึกได้ถึงความรักช่วยให้ลูกรับรู้ได้ถึงใจจริงของพ่อแม่ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยไม่ให้ใครต้องเจ็บปวดเหมือนองค์กรชทายาฮาซาโตอีก”

**@lyergirl & คิมซูฮี**  
**นักเขียนหนังสือ “คณิตศาสตร์ระดับประถมฯ กับแผนการของพ่อแม่”**



**ยุนจียอง (คุณครูตุ๊กตาล้มลุก) เขียน**

ฝึกคำพูดแห่งความเคารพ 39 วิธี  
ที่ช่วยส่งต่อความรักออกไป  
โดยไม่มี ความโกรธแอบแฝง

“**ท่า**ที่และวิธีการพูดของพ่อแม่ส่งผลต่อความอบอุ่นมาก แม้จะเป็นคำพูดเดียวกัน แต่ข้อความที่จะสื่อไปถึงลูกจะแตกต่างกันไปตามสีหน้า น้ำเสียงและลักษณะการพูด

เด็กที่ต้องเผชิญกับสายตาเฉยบคม คำพูดเย็นชาและสีหน้าเย็นยะเยือกเป็นเวลานาน จะนึกสงสัยขึ้นมาได้ง่ายว่าตนเองได้รับความรักหรือไม่ ส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

กลับกัน **เด็กที่เติบโตมาด้วยคำพูดและสายตาแสนอบอุ่นจะเชื่อว่าตนเองเป็นคนน่ารัก ไม่ว่าจะไปที่ไหนก็จะมั่นใจและใจดีกับผู้อื่น**

ความเย็นชาในคำพูดเช่นนี้จะซึมเข้าไปอยู่ในหัวใจของลูกและสร้างรอยร้าวให้กับประสบการณ์การได้รับความเคารพ ถ้าสัมผัสกับความหนาวเย็นเป็นเวลานานผิวของเราจะโดนความเย็นกัด ความเย็นชาของพ่อแม่ก็กัดกร่อนจิตใจของเด็กที่ต้องเผชิญกับมันเช่นกัน”



## บทนำ

ยิ่งพูด ก็ยิ่งเห็นลูกเจ็บซ้ำ

“**||**ม่ครึบ มาเล่นกับ”

“เอาสิ เล่นอะไรดีล่ะลูก”

“เล่นสวนสัตว์กัน แม่เลือกสิว่าจะเล่นสัตว์อะไร”

ลูกชายชั้น ป.1 เปิดกล่องฟิกเกอร์\*รูปสัตว์วางไว้บนพื้นและบอกให้ฉันเลือก

“แม่เป็นเสือแล้วกัน”

ลูกน้อยหยิบฟิกเกอร์รูปเสือยื่นให้ฉัน แล้วหันไปกำหนดตำแหน่งของสัตว์ตัวอื่น ระหว่างที่ลูกวางงูไว้ที่ตะกร้า วางจระเข้ไว้บนโซฟา และช้างไว้ในตู้หนังสือ ฉันก็เก็บผ้าที่ตากเอาไว้

“แม่ มาเล่นเร็ว”

“อืม เดี่ยวนะ ขอพับนี้ก่อน”

“เดี๋ยวค่อยพับก็ได้นี่ เดี่ยวค่อยทำเถอะ ตอนนี้แม่ตกลงจะเล่นสวนสัตว์ด้วยกันแล้วนี่”

“ก็ได้”

แม้จะตอบว่าได้ แต่มือของฉันทิ้งคางพับผ้าต่อ

\* **ฟิกเกอร์ (Figure)** เป็นงานที่จำลองตัวละครจากหนังสือ อนิเมะ หรือเกม โดยฟิกเกอร์จะไม่สามารถขยับไปมาได้ - ผู้แปล

“อ้าว เล่นสวณลัตว์กันอยู่ แต่ทำไมยังพับผ้าอยู่ล่ะ”

“ก็เล่นสวณลัตว์ใช้แค่ปากพูดนี่ มือก็พับผ้าไป แม่ทำ 2 อย่างพร้อมกันได้! ‘สวีสวี’ นั่นคือเลื้อ เป็นเจ้าแห่งสวณลัตว์แห่งนี้!”

“ไม่ใช่ซะนะ หนูบอกแล้วไงว่าเจ้าแห่งสวณลัตว์นี่คืองูเห่า ไม่ใช่เลื้อ!!!”

“อ้อ ใช่แล้ว ขอโทษนะ แม่ลืมไป”

**ฉัน**รับปากว่าจะเล่นสวณลัตว์กับลูก แต่กลับลืมไปว่าเจ้าแห่งสวณลัตว์คืองูเห่า แล้วก็เล่นด้วยปากอย่างเดียว ในขณะที่มือยังคงพับผ้าอยู่ตลอด เลื้อผ้าที่พับเรียบร้อยไม่ว่าจะเป็นผ้าขนหนู เลื้อยัด ชุดชั้นใน เป็นต้น ลูกวางซ้อนกันเป็นชั้น ๆ เมื่อยังคงวางซ้อนขึ้นไปเรื่อย ๆ ทีละตัวสองตัว หอคอยผ้าก็โอบเอนเหมือนจะล้ม ฉันจึงขอตัวจากลูกชายอีกครั้ง

“เดี๋ยวนะ แม่ขอเก็บอันนี้ก่อน แล้วจะมาเล่นด้วยนะ!”

ความจริงงานบ้านเอาไว้ทำทีหลังก็ได้ ทำตอนลูกไปโรงเรียนก็ได้จริง ๆ แล้วฉันเบื่อกการเล่นหุ่นฟิกเกอร์กับลูกมาก เรื่องลัตว์ต่าง ๆ ที่ลูกเล่าให้ฉันฟังมันไม่สนุก จะเป็นเลื้อหรืองูเห่า ฉันก็ไม่สนใจ เลยแกล้งทำเป็นเล่นด้วยพอฟ่าน ๆ แล้วพับผ้าต่อไป

หลังจากเก็บผ้าขนหนูและเลื้อผ้าเข้าที่แล้วก็กลับมา ลูกก็เก็บของเล่นด้วยท่าที่ผิดหวัง ทำปากยื่นและเหลือบมองฉัน ฉันรีบเก็บเลื้อผ้าและรีบออกมาแล้ว แต่การเล่นกับลูกก็จบลงไปแล้ว

ขอโทษนะ...

**แม่**จะออกไปบรรยายและเขียนบทความในฐานะนักเขียนตำราเลี้ยงลูก แต่การเลี้ยงลูกของฉันในความเป็นจริงกลับไม่ต่างจากแม่ทั่วไปเลย ฉันพูดคุยกับลูกอย่างใสใจ แต่ก็มีบางครั้งที่ตอบลูกไปอย่างคนไร้วิญญาณ บางครั้งฉันสั่งสอนลูกอย่างดี แต่หลายครั้งฉันก็บ่นยาวยืด บางวันเราก็หัวเราะไปด้วยกัน แต่ก็เคยกลับมานั่งเสียดใจที่โมโหและพูดออกไปโดยไม่คิด ฉันอยากจะพูดอย่างอบอุ่นเสมอ แต่หลายวันก็ทำไม่ได้ตั้งใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาลูกไม่มีสมาธิจดจ่อกับการบ้าน ฉันมักจะกระตุ้นเขาด้วยคำพูดเย็นชาแบบนี้

**- “อย่าคิดเรื่องอื่น”**

(ตอนเล่นกับลูก ฉันกลับคิดเรื่องอื่น...)

**- “ไหน ๆ ก็ลงมือทำการบ้านแล้ว ช่วยใสใจหน่อยก็ดีนะ”**

(ฉันเองยังเล่นแบบพอฟ่าน ๆ ไป...)

**- “นั่งทำอะไรอยู่ ตั้งใจทำดี ๆ แค่ 5 นาทีก็ได้!”**

(ฉันเองยังตั้งใจเล่นกับลูกได้ไม่ถึง 5 นาทีเลย...)

**ลูก**เบื่อกการเล่นจึงหลุกหลิกเหมือนแม่ที่เบื่อกการเล่นกับลูกจึงคิดเรื่องอื่น ฉันคิดแต่จะแก้ไขท่าทีในการเรียนแบบไร้สมาธิของลูก แต่ไม่เคยตระหนักถึงการพูดคุยแบบไม่ใสใจของตนเองเลย จึงไม่รู้ว่าปัญหาอยู่ที่ท่าทีและคำพูดของแม่ที่มีต่อลูก

ความรู้สึกรักและเป็นห่วงลูกของคนเป็นพ่อแม่ไม่สามารถถ่ายทอดผ่านคำว่ารักได้ทั้งหมด แถมหลายครั้งยังพูดให้เจ็บซ้ำน้ำใจทั้งที่หัวใจรู้สึกเศร้าหมอง นั่นเป็นเพราะไม่คุ้นเคยกับการส่งต่อความรู้สึกด้วยคำพูดที่เหมาะสม พ่อแม่จึงจำเป็นต้องใสใจและคิดทบทวนอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

ฉันลองสงบนิ่งและเขียนคำพูดที่พูดกับลูกออกมาเป็นตัวหนังสือ แล้วตัดสินใจเปลี่ยนนิสัยการพูด

- “รีบทำการบ้านสิ” (บงการ)
- “ทำการบ้านเสร็จหรือยังลูก” (ตรวจสอบ)
- “หยุดร้องให้ได้แล้ว” (สั่งห้าม)
- “ใช้ของเสร็จแล้วก็เก็บเข้าที่ด้วย” (สั่งการ)

เมื่อย้อนกลับไปดูคำพูดแล้ว จึงได้รู้ว่าคลังคำพูดของฉันเต็มไปด้วย **การบงการ การตรวจสอบ การสั่งห้าม** และ **การสั่งการ** แล้วก็ได้ตระหนักรู้ว่าตอนนี้ฉันเอาคำพูดที่เคยทำให้ฉันเจ็บซ้ำเมื่อตอนเด็ก ๆ มาใช้ซ้ำกับลูก พอรู้ตัวก็มานั่งครุ่นคิดว่าทำอะไรจึงส่งต่อความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้กับลูกโดยไม่ปลั่งปากพูดคำเหล่านั้นออกไปอีก

มันไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง แต่คำพูดส่งต่อความรู้สึกที่นุ่มนวลกว่า และน่ารักกว่านั้นมีอยู่อย่างแน่นอน ส่วนใหญ่คำพูดที่ต้องค้นหาตั้ง การค้นหาสมบัติจะเป็นคำพูดแสนอบอุ่น คำพูดในด้านดีและคำพูดที่น่ายอมรับ แม้ฉันจะไม่เคยได้ยิน แต่เป็นคำพูดที่ฉันอยากได้ยิน เป็นคำพูดที่ฉันจะพูดกับลูก แต่ไม่เคยได้พูด

**นั่นคือ คำพูดเหล่านั้นเป็นคำพูดที่เคารพในตัวลูก เป็น ‘ภาษาแห่งการเคารพ’ ที่จะทำให้อลูกรู้สึกได้รับการเคารพ**

ลองคิดดูซิว่า วันนี้ทุกท่านพูดอะไรกับลูกและพูดอย่างไร พูดคำเยินชาและเป็นแง่ลบม๊ยะ มีคำสั่งหรือบงการหรือเปล่า

ไม่มีแม่คนไหนพูดจากับลูกได้อย่างสมบูรณ์แบบและไร้ข้อผิดพลาด คำพูดของพ่อแม่ที่ทำให้ลูกเจ็บซ้ำส่วนใหญ่เป็นการทำผิดโดยไม่รู้ตัวและ

ความผิดนั้นเหมือนกันตรงที่มักจะเกิดขึ้นซ้ำไปซ้ำมา หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นเพื่อนำเสนอวิธีแก้ไข โดยมองนิสัยการพูดผิด ๆ ที่ถูกนำออกมาใช้งาน โดยไม่รู้ตัวอย่างเป็นรูปธรรม

การส่งต่อสิ่งเดียวกันมีวิธีแสดงออกอยู่หลายแบบ ซึ่งพฤติกรรมและความรู้สึกที่ลูกได้รับจะเปลี่ยนไปตามคำพูดนั้น ถ้า **“ฝึกพ่อแม่รู้วิธี ‘พูดกับลูก’”** ทำให้พ่อแม่จำนวนมากได้หันกลับมามองว่าตนเองพูดกับลูกอย่างไรและตกลงใจว่าจากนี้ไปจะพูดต่างจากเดิมได้ก็คงจะดี

**หวังว่า** โถงภาษาของพ่อแม่จะเต็มไปด้วยคำพูดแสนอบอุ่น คำพูดในด้านดีและคำพูดที่น่ายอมรับ แล้วสามารถหยิบออกมาใช้ได้ทันทีที่ต้องการ ถ้าโถงภาษาของพ่อแม่เต็มไปด้วย ‘ภาษาแห่งการเคารพ’ มันจะสามารถส่งต่อความรู้สึกรักไปให้ลูกได้อย่างตรงไปตรงมา แล้วยังทำให้สนิทสนมกับลูกมากขึ้นได้ด้วย

ไม่ว่าใครก็รู้สึกยากกับครั้งแรก แต่ถ้าพยายามสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้น รับรู้ถึงความผิดพลาดและปรับแก้ไปเรื่อย ๆ ในท้ายที่สุดก็จะค้นพบว่าตนเองเอ่ยคำแห่งความเคารพออกไปอย่างไรไม่รู้ตัว นิสัยไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่เป็นสิ่งที่สร้างขึ้น **“ฝึกพ่อแม่รู้วิธี ‘พูดกับลูก’”** จึงเป็นหนังสือที่ใช้สร้างนิสัยนั้นไปด้วยกัน

หวังว่าพ่อแม่จะสามารถแสดงความรักที่มีต่อลูกออกไปได้อย่างเชี่ยวชาญ จะได้มีความสุขกับลูกมากยิ่งขึ้นนะคะ

**ณ ปากประตูแห่งฤดูใบไม้ร่วง**

**ยุนจียอง**

(คุณครูตุ๊กตาล้มลุก)



ภาคทฤษฎี

คำพูดแห่งความเคารพทั้งสาม  
ที่ทำให้ลูกยิ้มได้



## คำพูดแห่งความเคารพทั้งสาม ที่ทำให้ลูกยิ้มได้

เรื่องบีเกิดขึ้นตอนลูกฝึกปั่นจักรยาน 2 ล้อ ได้ไม่เท่าไร ฉันเป็นแม่ประเภทซี้กั่วงวล จึงขอร้องให้ลูกสวมหมวกกันน็อก และอุปกรณ์ป้องกันให้ครบ แต่ลูกบอกว่าซี้เกียดและปั่นจักรยานออกไปเฉย ๆ สุดท้ายก็เสียนุ้ยตอนลงเนินและล้มลง ฉันจึงโมโหใส่ลูกที่ไม่ยอมฟังคำแม่

- “จะร้องให้ทำไม” (ต่าหนี)
- “แม่บอกแล้วใช้มัย ว่าให้ใส่สนับเข่า” (ต่อว่า)
- “ฟังคำแม่ไม่มีอะไรเสียหายนี่ ทำไมถึงไม่ฟังล่ะ” (วิจารณ์)

พอโดนขึ้นเสียงใส่อย่างหนัก ลูกก็เริ่มร้องไห้ด้วยความเสียใจ แค่เลือดออกเข้าก็ตกใจแล้ว แม่ยังพรังพรูคำพูดรุนแรงใส่อีก ก็คงใจเสีย

หลังจากนั้นพักหนึ่ง ทันทีที่เห็นสีหน้าของลูก ก็ได้รู้ว่าควรถามออกไปก่อนว่าไม่ใช่ไรโซใหม่ ควรพูดก่อนว่าโชคดีที่บาดเจ็บไม่มากนัก ไม่ได้เอาจอกต่อว่าหรือวิจารณ์ลูกที่กำลังร้องไห้ด้วยความเจ็บปวดเลย แค่ส่งเสียงดังออกไปด้วยความเป็นห่วงเท่านั้น ถ้าทำได้ ก็อยากเก็บคำพูดเหล่านั้นกลับไปไว้ที่เดิม

ทำไมฉันถึงสร้างบาดแผลให้กับลูกที่กำลังร้องเพราะเจ็บด้วยคำต่าหนีนะ เป็นเพราะรีบร้อนอยากแก้ไขลูกที่ไม่ยอมเชื่อฟังแม่ เป็นการลงมือแก้ไขไปก่อน โดยไม่แม่แต่พยายามจะเข้าใจลูก ฉันอยากแก้ไขความไม่สบายใจของตนเองให้จบลงเร็ว ๆ และคิดจะทำให้ลูกได้ตั้งใจตัวเอง

แล้วก็นั่งคิดว่า ในสถานการณ์คล้าย ๆ กันนี้ ควรจะพูดกับลูกอย่างไร จึงจะไม่เกิดความผิดพลาดแบบนี้ขึ้นซ้ำอีก หลังจากครุ่นคิดมา

เนิ่นนานก็ได้ตระหนักรู้ว่าจำเป็นต้องพูดด้วยคำแห่งความเคารพที่มีทั้ง **การยอมรับ เป็นแง่บวก และ เสนอบออุ้น**

### 1. คำพูดแห่งการยอมรับ

“จะร้องให้ทำไม หยุดร้อง!”  
(คำพูดแห่งการสั่งห้าม)



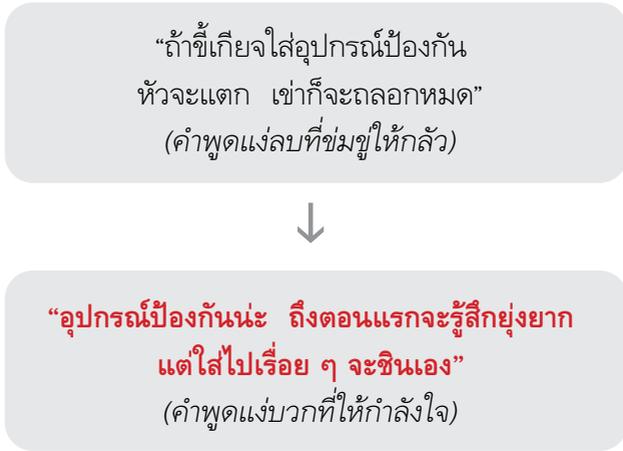
“เจ็บมากมัย คงเจ็บสินะ น้ำตาเลยไหล”  
(คำพูดยอมรับความรู้สึก)

การยอมรับเรื่องอแงของลูกทั้งหมดไม่ใช่เรื่องที่ดี เราต้องปรับแก้ทัศนคติผิด ๆ และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แต่เราสามารถยอมรับความคิด ความต้องการ และความรู้สึกของลูกได้

‘การพูดยอมรับ’ จำเป็นต้องมีการแยกแยะก่อน แม้ไม่สามารถยอมรับได้ทั้งหมด แต่การยอมรับส่วนหนึ่งสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ แค่มองลึกเข้าไปถึงความรู้สึกและความต้องการที่ซ่อนอยู่อีกด้านหนึ่งของทัศนคติและพฤติกรรมที่มองเห็นจากภายนอก แล้วพูดมันออกไปก็ได้แล้ว

**คำพูดแห่งการยอมรับเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจกันและกัน** หากความคิดและความรู้สึกของลูกได้รับการยอมรับ มันจะเป็นประสบการณ์ให้ลูกได้เรียนรู้การปลอบประโลมและการเข้าอกเข้าใจกัน แล้วเติบโตมาเป็นคนที่สุขภาพจิตดีได้

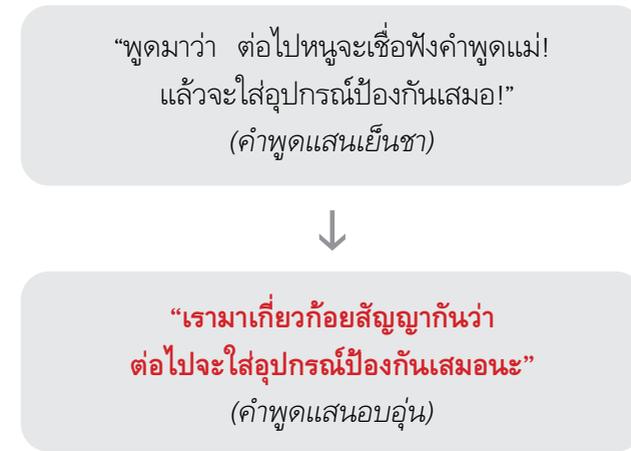
## 2. คำพูดแงบวก



คำพูดและความคิดในแง่ลบจะทำให้ลูกห่อเหี่ยวและเติบโตขึ้นมาเป็นเด็กขี้ขลาดและหวาดระแวง กลับกัน **คำพูดแงบวกของพ่อแม่จะทำให้การพูดคุยเป็นไปอย่างราบรื่น และจิตใจของลูกก็จะเปิดออก**

แทนที่จะจำกัดและตำหนิข้อเสียของลูก ลองพูดให้กำลังใจและให้ความสำคัญกับข้อดีกับความเป็นไปได้ที่จะเปลี่ยนแปลง แล้วลูกจะมั่นใจและกล้าที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง ถ้าการนอนหลับอย่างเพียงพอและอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การเจริญเติบโตของจิตใจลูกจำเป็นต้องมีกำลังใจและความเชื่อของพ่อแม่จงจำเอาไว้ว่า **เบื้องหลังเด็กที่เติบโตขึ้นมาอย่างร่าเริงแจ่มใสนั้นมีคำพูดแงบวกของแม่ซ่อนอยู่**

## 3. คำพูดเสนออุปถัมภ์



ท่าทีและวิธีการพูดส่งผลกระทบต่อความอบอุ่นมาก แม้จะเป็นคำพูดเดียวกัน แต่ข้อความที่สื่อไปถึงลูกจะแตกต่างกันไปตามลีลา น้ำเสียง และลักษณะการพูด เด็กที่ต้องเผชิญกับสายตาเฉยเมย คำพูดเย็นชา และลีลาเย็นยะเยือกเป็นเวลานาน จะนึกสงสัยขึ้นมาได้ง่ายว่าตนเองได้รับความรักหรือไม่ ส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

กลับกัน **เด็กที่เติบโตมาด้วยคำพูดและสายตาเสนออุปถัมภ์จะเชื่อว่าตนเองเป็นคนน่ารัก ไม่ว่าจะไปที่ไหนก็จะมั่นใจและใจดีกับผู้อื่น** ความเย็นชาในคำพูดเช่นนี้จะซึมเข้าไปอยู่ในหัวใจของลูกและสร้างรอยร้าวให้กับประสบการณ์การได้รับความเคารพ ถ้าสัมผัสกับความหนาวเย็นเป็นเวลานานผิวของเราจะโดนความเย็นกัด ความเย็นชาของพ่อแม่ก็กัดกร่อนจิตใจของเด็กที่ต้องเผชิญกับมันเช่นกัน

สุภาภิตเกาหลีนหนึ่งบอกไว้ว่า **‘พูดต่าง ได้ยินต่าง’** หมายความว่า แม้จะเป็นคำพูดเดียวกัน แต่ถ้าพูดให้อบอุ่นสักหน่อย อ่อนโยนสักนิด

ก็จะดีกว่า ลูกควรนอนนมต่อพ่อแม่ พ่อแม่เองก็ควรมีมารยาทกับลูก ถ้าพูดคุยกันด้วยความคิดเช่นนี้ ความเชื่อในกันและกันย่อมลึกซึ้งมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ **ภาคทฤษฎี** และ **ภาคปฏิบัติ** สำหรับ “**ภาคทฤษฎี**” จะเป็นการพิจารณา **คำพูดแห่งการยอมรับ คำพูดแสบวอก** และ **คำพูดแสนอบอุน** ซึ่งจำเป็นต่อการสนทนากับลูก

**ก้าวที่ 1 “คำพูดแห่งการยอมรับ” ที่นำพามาซึ่งความเข้าใจกันและกัน** จะทำความเข้าใจผ่านกรณีตัวอย่างเพื่อเรียนรู้ว่าการพูดเพื่อแสดงการยอมรับในอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการและความคิดจะต้องทำอย่างไร

**ก้าวที่ 2 “คำพูดแสบวอก” ที่ช่วยเปิดใจให้กว้าง** จะพูดคุยเกี่ยวกับวิธีทำความเข้าใจและตีความในแสบวอก คำพูดเพื่อขอร้อง และวิธีปลอบประโลมเพื่อให้กำลังใจแทนคำพูดวิพากษ์วิจารณ์ เพิ่มความชุ่มชื้นและวินิจัยในแง่ลบ

**ก้าวที่ 3 “คำพูดแสนอบอุน” ที่ส่งต่อแต่ความรัก** จะดูวิธีพูดแบบสุภาพและมีมารยาท หรือการพูดขอร้องและเสนอแนะที่ช่วยให้บทสนทนามีความใกล้ชิดสนิทสนมและอบอุนขึ้นอีกนิด แทนการบงการหรือสั่งการ

การจะรู้ว่าพูดอย่างไรจึงจะดูสุภาพต้องรู้ก่อนว่าการพูดของเราในตอนนี้มีปัญหาตรงไหน ทันทีที่เราตัดสินใจว่า **‘ต้องเริ่มเปลี่ยนจากตัวฉันก่อน ต่อไปฉันจะต้องพูดแบบใหม่’** การเปลี่ยนแปลงจะเริ่มขึ้น เอาละจากนี้ไป ลองพิจารณาคุณสมบัติการพูดก่อนหน้านี้นี้และเริ่มเดินทางไปสู่บทสนทนาแบบมีมารยาทกัน ●



## คำพูด แห่งการยอมรับ 1-1

“ร้อนตรงไหน ไม่เห็นร้อนสักนิด!” (ปฏิเสธ)

▶ “ร้อนหรือ เต็มช่วยทำให้เย็นลงอีกนิดนะ”  
(ยอมรับความรู้สึก)

### ลูกอายุ 7 ขวบ ทำท่าจะร้องไห้เพราะเจ็บ

ลูก “เจ็บครับ ผมเจ็บ”

พ่อ “เจ็บตรงไหน” (ต่อต้าน)

“ไม่เจ็บหรอก!” (ปฏิเสธ)

“อย่ามาทำเป็นเจ็บ” (สั่งห้าม)

### ลูกอายุ 6 ขวบ ปฏิเสธที่จะกินอาหารเพราะร้อน

ลูก “ร้อนค่ะ หนูกินไม่ได้ค่ะ”

แม่ “อย่าคายออกมานะ! ไม่เห็นร้อนสักนิด!” (ปฏิเสธแบบ  
สุดโต่ง)

“มันไม่ได้ร้อน แค่อุ่น ๆ” (บังคับ)

“ถ้าเย็นกว่านี้ก็จะบอกว่าเย็นจนกินไม่ได้อีก!” (ไล่ต้อน)

“ทำไมเรื่องมากแบบนี้” (สรุปแบบรวบรัด)

ลูกจะอ่อนไหวกับแรงกระตุ้นแม่เพียงเล็กน้อย ถ้าน้ำที่อาบร้อนก็จะบอกว่า “โอ๊ย ร้อน!” และแสดงท่าทีหวาดกลัว แต่พอน้ำอุ่นนิด ๆ ก็บอกว่าเย็นจนอาบไม่ได้อีก บางครั้งก็คายอาหารออกมาและบอกว่าร้อนทั้งที่มันเย็นพอแล้ว เวลาเล่น แคชชะไรเบา ๆ ก็ร้องไห้ว่าเจ็บมาก บางทีแผลก็ไม่มีแต่กลับร้องว่าจะเจ็บและอ้อนวอนให้ติดพลาสติกให้ในสถานการณ์เช่นนี้พ่อแม่เราจัดการอย่างไรนะ

ส่วนใหญ่มักจะปฏิเสธความรู้สึกของลูกด้วยการบอกว่าร้อนตรงไหนหรือเจ็บตรงไหน แล้วตัดสินความรู้สึกและสั่งห้ามอย่าเสแสร้งอย่าเรื่องมาก แต่การเสแสร้งหรือเรื่องมากมาจากเกณฑ์ของพ่อแม่ทั้งหมดระดับความรู้สึกของเราแตกต่างกัน ถ้าลูกบอกว่าเจ็บก็คือเขาเจ็บ ถ้าลูกบอกว่าร้อนก็คือเขาร้อน แม้จะเป็นพ่อแม่ก็ไม่สามารถปฏิเสธความรู้สึกของลูกได้ ความคิดสามารถเปลี่ยนได้ด้วยการโน้มน้าวใจ แต่ประสาทสัมผัสรับความรู้สึกไม่สามารถโน้มน้าวใจได้และไม่ควรโน้มน้าวใจให้คล้อยตามด้วย

ความเห็นอกเห็นใจเริ่มต้นจากการยอมรับความรู้สึกของลูกตามที่เขารู้สึก

- “เจ็บหรือ” (เข้าใจ)
- “เจ็บสินะ” (ยอมรับ)
- “ติดพลาสติกให้มั๊ย” (เสนอทางแก้)
- “ร้อนหรือ” (เข้าใจ)
- “ร้อนสินะ” (ยอมรับ)
- “เต็มช่วยทำให้เย็นลงอีกหน่อยนะ” (เสนอทางแก้)

ถ้าบอกว่าข้าวที่เย็นแล้วยังร้อนอยู่ พ่อแม่คงยากจะทน ความเย็นที่พอดีกับความต้องการของลูกเป็นเรื่องยากเหลือเชื่อ ทำเอาคำพูดว่า “จึ้นก็กินข้าวเย็นเถอะ!” ผุดขึ้นมาตามลำคอ การยอมรับความรู้สึกและหาอุณหภูมิจัดที่ที่เหมาะสมกับความรู้สึกนั้น พ่อแม่จำเป็นต้องอดทนต่อความยากลำบากนั้น การสั่งการและสั่งห้ามไม่สามารถสอนการเคารพคนอื่นได้ ความอดทนต่อความยากลำบากของพ่อแม่ที่ช่วยติดพลาสติกให้ลูกและช่วยทำให้อาหารเย็นลงตามการร้องขอของลูกจะช่วยให้ลูกได้เรียนรู้ถึงการเคารพคนอื่น **ความอดทนของพ่อแม่เปรียบเสมือนค่าเรียนการเคารพคนอื่นของลูก**

กล่าวโดยสรุปคือ การเคารพคนอื่นสอนได้ด้วยการเคารพคนอื่น ให้ได้เห็นเท่านั้น ซึ่งเป็นเหตุผลว่าเราควรอดทนต่อความยากลำบากในการหยิบยื่นคำพูดยอมรับและเข้าใจ แล้วทำอาหารให้เย็นลงอีกนิด แทนการพูดในเชิงลบและต่อต้านลูกที่บ่นว่าร้อน ●



## คำพูด แห่งการยอมรับ 1-2

“กินตอนกลางคืนไม่ได้!” (สั่งห้าม)

▶ “อยากกินเหรอ เอาไว้กินตอนกลางวันพรุ่งนี้ดีมั้ย”  
(ยอมรับความต้องการ)

### ลูกอายุ 7 ขวบ ตื้อให้ซื้อของเล่นที่โฆษณาทางทีวี

ลูก “ซื้อของเล่นอันนั้นให้หน่อยแม่”

แม่ “ของเล่นที่บ้านมีตั้งเยอะ จะซื้ออีกแล้วเหรอ เคยซื้อให้แล้วก็ไม่เห็นจะเล่น เลิกร้องขอให้ซื้อของเล่นซะทีเถอะ!”  
(สั่งห้ามความต้องการ)

### ลูกชั้น ป. 1 ไม่ยอมทำการบ้านและบอกว่าจะออกไปเล่น

ลูก “ผมเล่นก่อนไม่ได้เหรอครับ”

แม่ “คิดจะเล่นก็ควรจะรู้เวลาเล่นสิ จะออกไปเล่นโดยไม่ทำการบ้านไม่ได้!” (สั่งห้ามความต้องการ)

### ลูกชั้น ม. 1 ร้องขอกินอาหารมือเด็ก

ลูก “หนูอยากกินไก่ทอด ช่วยสั่งให้มาส่งหน่อยได้มั๊ยคะ”  
แม่ “เฮ้อ ออดทนหน่อย กินอาหารตอนเด็กไม่ดีต่อร่างกาย”  
(สั่งห้ามความต้องการ)  
ลูก “ก็อยากกินนี่... คินวันศุกร์ด้วย”  
แม่ “อาหารที่กินตอนกลางคืนจะกลายเป็นไขมัน แล้วอาหารไขมันสูงก็ไม่ดีต่อผิวพรรณด้วย” (ชี้แนะ)  
“ช่วงนี้เราลิวขึ้นเยอะนี่ กินแล้วอย่ามานั่งเสียใจทีหลังล่ะ วันนี้นั้นไปก่อน!” (ตักเตือน)

ลูกที่มีของเล่นเยอะแล้ว แต่ยังร้องขอให้ซื้อให้อีก ลูกที่มีภาระบ้านต้องทำ แต่คิดแต่จะเล่นก่อน ลูกที่ร้องขอให้สั่งไก่ทอดทั้งที่เด็กแล้วช่างเป็นภาพที่คุ้นเคยเหมือนเคยเห็นที่ไหนสักที่ใช่ไหม

ไม่ว่าจะซื้ออันนี้ให้หน่อย ทำอันนั้นให้หน่อย เล่นด้วยหน่อย เป็นต้น ความต้องการของลูกเช่นนี้เกิดขึ้นไม่มีที่สิ้นสุด พวกเด็ก ๆ อยากรู้อะไรต่าง ๆ มากมาย อยากรู้อะไรต่าง ๆ เยอะแยะและอยากทำไปหมดทุกอย่าง ใจของผู้เป็นพ่อแม่ก็อยากจะทำให้เด็กโตโดยไม่รู้สึกขาด เพราะเหตุนี้ ถ้าสิ่งที่ลูกต้องการไม่ใช่เรื่องยุ่งยากอะไร ก็อยากจะทำให้หมด แต่เวลาลูกร้องขอในสิ่งที่เป็นไปได้ ไม่ว่าจะน่ารักแค่ไหน ก็ยากจะยอมตกลง

แม้จะอธิบายโดยยกหลักการและเหตุผลมาพูดแล้ว แต่จิตใจของลูกไม่อาจเปลี่ยนได้ง่าย ๆ เพราะการอยากได้ อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร ไม่ใช่ ‘ความคิด’ แต่เป็น ‘ความต้องการ’ ความคิดสามารถโน้มน้าวใจได้ แต่ความต้องการไม่สามารถทำได้

แน่นอนว่า ไม่ว่าความต้องการของลูกจะแข็งแกร่งเพียงใด เราก็ไม่สามารถทำตามที่ลูกต้องการได้ทั้งหมด เพราะไม่ใช่แค่คนเราไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่ตามที่ตนเองต้องการได้เสมอ ยังต้องสอนให้รู้จักความอดทนด้วย ถ้าซื้อไก่ทอดและของเล่นให้ทุกครั้งที่ต้องการ ลูกก็จะได้รู้จักพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็ก ๆ ยังไม่สามารถควบคุมความอยากได้ดีเท่าไร พ่อแม่จึงจำเป็นต้องช่วยควบคุมให้พอดี

แต่ในสถานการณ์เช่นนี้ พ่อแม่ที่เชื่อในตัวลูกจะรับฟังความคิดเห็นของลูกก่อน แทนที่จะชักนำให้ลูกไปในทิศทางที่ตนเองเชื่อว่าถูกต้องเพียงอย่างเดียว การอธิบายและการโน้มน้าวใจนั้น ทำหลังจากรับรู้ความในใจที่แท้จริงของลูกก็ไม่สาย ถ้ายอมรับความต้องการของลูกก่อน การตักเตือนและชี้แนะของพ่อแม่ที่จะนำพาให้เลือกในสิ่งที่ถูกต้องก็จะได้ผลยิ่งขึ้น

- “ลูกก็อยากได้ของเล่นนั้นเหมือนกันหรือ เข้าใจแล้ว”  
(ยอมรับความต้องการ)
- “แต่เรามีของเล่นคล้าย ๆ กันแล้วและลูกไม่ได้เอามาเล่นนานแล้วด้วย เอามาเล่นก่อนเถอะ” (เสนอทางออก)
- “ไม่ยอมทำการบ้านล่ะสิ แม่เข้าใจ” (ยอมรับความต้องการ)
- “แม่ไม่ได้บอกให้ทำแต่การบ้านและไม่ต้องเล่น แต่ทำการบ้านให้เสร็จก่อนแล้วค่อยเล่น ถ้าลูกทำงานที่ต้องทำให้เสร็จ ลูกจะเล่นได้สบายใจและสนุกกว่านะ” (อธิบาย)

แต่พอลูกโตขึ้นมาระดับหนึ่งแล้ว การโน้มน้าวใจด้วยความคิดของพ่อแม่จะทำได้ยาก เฉลอ ๆ อาจทำให้รู้สึกว่าคุณโดนแทรกแซงหรือกดดันจนเกิดการต่อต้านได้ ในเวลาเช่นนี้ให้ยอมรับลูกในฐานะคนคนหนึ่งที่เขาเหมือนกัน ซึ่งจำเป็นต้องพูดคุยถึงความต้องการที่แตกต่างกัน ทั้งพ่อแม่และลูก ควรยอมรับเสียสละคะนองนิดเพื่อหาจุดตรงกลางที่พึงพอใจกันทั้ง 2 ฝ่าย

ลูก : “หนูอยากกินไก่ทอด ช่วยสั่งให้มาส่งหน่อยได้มั๊ยคะ”

แม่ : **“อยากกินไก่ทอดเหรอ”** (ยอมรับความต้องการ)  
**“แต่การกินตอนเด็กมันไม่ดีต่อร่างกาย”** (อธิบาย)  
**“เอาไว้กินกลางวันพรุ่งนี้ดีมั๊ย”** (เสนอทางออก)  
**“ลูกคิดว่ายังไง”** (ถามความคิดเห็น)

ลูก : “หนูอยากกิน ถ้าให้ออดทน ก็จะคิดถึงไก่ทอดจนนอนไม่หลับ ถึงการกินตอนเด็กมันเป็นอันตราย แต่การนอนไม่หลับก็ไม่ดีเหมือนกันนะคะ” (เสนอเหตุผล)

แม่ : “เหรอ แม่คิดว่าสักสัปดาห์ละครั้งคงไม่เป็นไร รีบสั่งก่อนจะตึกกว่านี้เถอะ”

**สิ่ง** ที่ควรสอนคือ ‘การควบคุมใจตัวเอง’ ไม่ใช่ ‘การข่มใจ’ เมื่อลูกโตขึ้นและมีความคิดเป็นของตัวเองก็จะตัดสินใจได้ สิ่งสำคัญคือช่วยให้ตระหนักได้ด้วยตนเอง แทนที่จะก้าวร้าวอยู่ข้างหน้าและพยายามดึงเขามาแทนที่จะสั่งห้ามอย่างไร้ข้อแม้ด้วยคำว่า “อดทนไว้” หรือ “ไม่ได้” ควรพูดคุยยอมรับความรู้สึกและพุ่มพุกความสามารถในการควบคุมตัวเองขึ้นมา ทำที่ของพ่อแม่เช่นนี้จะทำให้ลูกรู้สึกว่าตนได้รับความเคารพ

- **“อยากกินเหรอ อยากกินสินะ”**
- **“อยากเล่นเหรอ วัยนี้ยังไงก็อยากเล่น”**
- **“อยากได้ของเล่นนั้นเหรอ แม่เข้าใจนะ”**

จงพูด **‘คำที่เป็นการยอมรับความต้องการของลูก’** การสร้างนิสัยที่ดีและส่งผลดีต่อชีวิตของลูกเป็นงานของพ่อแม่ การยอมรับและเข้าใจความต้องการของลูกในตอนนี้ก็เป็นงานของพ่อแม่เช่นกัน ถ้าลูกต้องเก็บซ่อนความต้องการเพราะเกรงว่าพ่อแม่จะปฏิเสธ เขาจะรู้สึกว่าการครอบครัวยังเป็นพื้นที่ที่มีแต่ความเย็นชาและไร้น้ำใจ เวลาพูดคุยด้วยบทสนทนาที่เต็มไปด้วยการโน้มน้าวใจและยอมรับแทนที่จะสั่งการหรือสั่งห้ามจะทำให้ลูก ๆ รู้สึกถึงความรักใคร่ในครอบครัว

ความต้องการการยอมรับจากพ่อแม่จะส่งผลต่อวิธีสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นด้วย ถ้าความต้องการถูกปฏิเสธหรือไม่ได้รับการยอมรับบ่อย ๆ ลูกจะกลัวถูกปฏิเสธและปกปิดตัวของตนเองเวลาอยู่ต่อหน้าคนอื่น **พ่อแม่ต้องส่งเสริมประสบการณ์ในการยอมรับความต้องการของลูกให้มากพอ ลูกจึงจะรู้สึกปลอดภัยแม้อยู่ต่อหน้าคนอื่นและเปิดเผยตัวตนออกมาได้อย่างสบายใจ** ●



แม้กระบวนการหว่านเมล็ดแห่งความเคารพและทำให้เด็กหน่อ จะผ่านไปแล้ว แต่ผลของมันค่อนข้างอุดมสมบูรณ์ การใช้คำพูดแห่งความเคารพทำให้ฉันเติบโตไปอีกก้าวหนึ่งจากแม่ที่ไล่ต้อนลูกด้วยคำพูดเย็นชา มาเป็นแม่ที่คอยโอบกอดลูก คำพูดแห่งความรักช่วยลดการปะทะกับลูกให้น้อยลงและมีความสุขมากขึ้น คำพูดแห่งการยอมรับช่วยดูแลจิตใจของคนเป็นแม่และคาดคะเนความรู้สึกของลูกได้ คำตอบของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เคยจนตรอกเพราะไม่รู้ว่าจะพูดอย่างไรคือภาษาที่มีความเคารพ

เวลาพูด คนเรามักไม่มีสติ ส่วนใหญ่จะพูดไปตามที่ติดปาก แต่ถ้าอยากเปลี่ยนทิศทางการแรงเฉื่อยที่เรียกว่านิสัยจำเป็นต้องฝึกอย่างต่อเนื่อง ระหว่างเขียนหนังสือเล่มนี้ ฉันได้คิดอยู่อย่างหนึ่งคือ

**‘ถ้าหนังสือเล่มนี้ช่วยสร้างนิสัยการพูดให้ผู้อ่านได้สักนิดก็คงจะดี’**

ระหว่างที่อ่านหนังสือเล่มนี้ ถ้าผู้อ่านได้กลับไปมองคำพูดต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันหรือคำพูดที่เคยโพล่งใส่ลูกตามความเคยชินแล้วปรับปรุงแก้ไขก็คงจะดี โดยค่อย ๆ ก้าวเข้าหาลูกด้วย **ก้าวที่ 1 คือคำพูดแห่งการยอมรับ ก้าวที่ 2 คือคำพูดแห่งบวก และ ก้าวที่ 3 คำพูดแสนอบอุ่น**

วันนี้ลูกก็เติบโตอย่างรวดเร็วจนน่ากลัว เมื่อเทียบดูแล้ว เวลาที่ลูกจะอยู่กับพ่อแม่ค่อนข้างสั้น เมื่อลูกโตขึ้น จะต้องมียุวกที่ย้อนกลับมาคิดถึงตอนนี้แน่นอน ถ้านึกได้แต่คำพูดแห่งลบหรือคำพูดแสนเย็นชา จะเสียใจแค่ไหน

ฉะนั้น ควรหยิบยื่นคำพูดแสนอบอุ่นที่เต็มไปด้วยความรักที่มีต่อลูกตั้งแต่ตอนที่ลูกรยังอยู่ในอ้อมอก เร็วที่สุดคือวันนี้ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยเติมช่วงเวลาแสนสำคัญที่ทุกท่านมีร่วมกับลูกให้เต็มเปี่ยมไปด้วยคำพูดแห่งความเคารพ ●

**ภาคผนวก**

**สรุปคำพูดแห่งความเคารพทั้งสาม**

1. คำพูดแห่งการยอมรับ ที่นำพามาซึ่งความเข้าใจซึ่งกันและกัน	
แง่ลบ	แง่บวก
- “ร้อนตรงไหน” (ต่อต้าน)	- “ร้อนหรือ ร้อนจริง ๆ ด้วย” (เข้าใจ) - “เดี๋ยวจะทำให้เย็นขึ้นอีกนิดนะ” (เสนอทางแก้)
- “เจ็บตรงไหน อย่าใจเสาะไปหน่อยเลย!” (ปฏิเสธ)	- “เจ็บสินะ” (เข้าใจ) - “เดี๋ยวติดพลาสเตอร์ให้นะ” (เสนอทางแก้)
- “กินตอนกลางคืนไม่ได้!” (สั่งห้ามความต้องการ)	- “อยากกินหรือ” (ยอมรับความต้องการ) - “เอาไว้กินตอนกลางวันพรุ่งนี้ดีมั้ย” (เสนอทางออก)
- “จะออกไปเล่นโดยไม่ทำการบ้านหรือ ไม่ได้!” (สั่งห้ามความต้องการ)	- “อยากเล่นหรือ ไม่อยากทำการบ้านสินะ แม่เข้าใจ” (ยอมรับความต้องการ)
- “เลิกงอแงซื้อของเล่นได้แล้ว!” (สั่งห้ามความต้องการ)	- “แม่เข้าใจที่ลูกอยากได้ของเล่นนะ” (ยอมรับความต้องการ) - “มีของเล่นที่คล้ายกันอยู่นี่ เล่นอันนั้นก่อนเถอะ” (เสนอทางออก)
- “เรื่องแบบนี้ควรร้องไห้หรือ” (วิจารณ์)	- “แม่เข้าใจความรู้สึกลูกนะ ลูกคงเสียใจ” (ยอมรับความรู้สึก) - “แม่เข้าใจมาก ๆ เลยว่าทำไมลูกถึงเสียใจ” (ยอมรับสถานการณ์)

1. คำพูดแห่งการยอมรับ ที่นำพามาซึ่งความเข้าใจซึ่งกันและกัน (ต่อ)	
แง่ลบ	แง่บวก
- “ทำอะไรไม่ดีเหรอ ถึงได้ร้องไห้ล่ะ” (ตำหนิ)	- “ลูกคงมีเหตุผลที่ทำให้ลูกโกรธ” (เข้าใจ) - “ถ้าแม่เป็นลูกก็คงจะโกรธเหมือนกัน” (เข้าใจ)
- “อย่าร้องไห้! หยุดร้อง!” (สั่งห้าม)	- “เข้าไปร้องไห้ในห้องให้เต็มที่เลย จะออกมาเมื่อไหร่ก็ได้ พ่อกับแม่จะรอ” (รอคอย) - “ร้องไห้เต็มที่แล้วเหรอ ดีขึ้นบ้างมั๊ย” (ถามความรู้สึก)
- “ทำทางจะพูดคำว่า ‘ทำไม’ จนติดปากแล้วนะ” (ด่วนสรุป)	- “แม่รู้ว่าลูกสงสัย” (ยอมรับความคิด) - “การถามในสิ่งที่สงสัยและไม่ปล่อยมันผ่านไปเป็นสิ่งที่ดี” (ยอมรับทัศนคติ)
- “เถียงได้ยังไง ไม่มีมารยาท!” (ตัดสิน)	- “การสอบถามเป็นเรื่องที่ดี แต่ลักษณะการพูดดูเหมือนชักใช้ไปหน่อยนะ” (ปรับลักษณะการพูด) - “ไม่ควรถามด้วยคำว่า ‘ทำไมคะ/ครับ’ ลองบอกว่า ‘อยากรู้เหตุผลจังเลยคะ/ครับ ดีมั๊ย’” (เสนอทางออก)
- “ผู้ใหญ่พูดอยู่ พูดแทรกขึ้นมาได้ยังไง!” (ต่อว่า)	- “ลูกคิดอย่างนี้เอง แต่ว่า...” (ยอมรับความคิด)

2. คำพูดแง่บวกที่ช่วยให้หัวใจเปิดกว้าง	
แง่ลบ	แง่บวก
- “ทำไมโลเลแบบนี้” (ตัดสินแง่ลบ)	- “เปลี่ยนความคิดแล้วเหรอ” (เข้าใจแง่บวก)
- “ถ้าเป็นแบบนี้ จะเกลียดเลขไปเลยนะ” (ข่มขู่)	- “ถ้าได้ลองทำดูไปเรื่อย ๆ จะง่ายขึ้น” (ปลอบใจ)
- “กินเยอะขนาดนั้นเดี๋ยวก็เป็นหมูหอรอก” (ข่มขู่)	- “แต่ลดขนมลงหน่อยก็ดีนะ เพื่อสุขภาพของลูกเอง” (เสนอแนะ)
- “ถอดถุงเท้าทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ อีกแล้วเหรอ” (วิจารณ์)	- “เป็นเพราะไม่ชินใจ” (เข้าใจ) - “ใส่ถุงเท้าซักกะ” (บอกกล่าว)
- “มันต้องเขียนตามลำดับสิ” (สั่งการ)	- “ไม่ค้อยได้ทำเลยเป็นแบบนี้” (เข้าใจ) - “ไหนลองค้อย ๆ เขียนตามลำดับดูซิ” (บอกกล่าว)
- “ถ้าไม่อยากได้คะแนนศูนย์ ก็ปรับลายมือซะ” (ความคิดแบบจ้องทำลาย)	- “การแก้ไขลายมือกับการเว้นวรรคไม่ใช่เรื่องง่าย” (เข้าใจ) - “ถ้าได้ลองทำบ่อย ๆ ก็จะดีขึ้น” (เชื่อมั่น)
- “เป็นแบบนี้ตลอดเลย” (สรุปแง่ลบ)	- “บอปปี้ไปนะ” (กำหนดความถี่)
- “อยู่โรงเรียนก็เป็นแบบนี้ใช้มั๊ย” (เชื่อมโยงสถานที่)	- “ต่อไปอย่าทำแบบนี้ไปอีก” (กำชับ)

2. คำพูดแง่บวกที่ช่วยให้หัวใจเปิดกว้าง (ต่อ)	
แง่ลบ	แง่บวก
- “อย่าอ่านการ์ตูนความรู้ลิ อ่านหนังสือที่มันเป็น บทความหน่อย” (สั่งการ)	- “ <b>ตอนลูกอ่านหนังสือดูดีจังเลย</b> ” (ชมความพยายามทำ) (ชมความพยายามทำ)
- “ทำการบ้าน” (สั่งการ) - “ตัวอะไรเนี่ย เขียนใหม่” (จับผิด)	- “ <b>ทำการบ้านเสร็จอย่างรวดเร็ว</b> <b>ดีมาก</b> ” (ชมการทำงานเสร็จ)
- “ทำแบบนี้ต่อไปจะทำอะไรได้” (ดูหมิ่น)	- “ <b>ลูกมีความสามารถจะทำอะไรก็ได้</b> <b>อยู่แล้ว</b> ” (เชื่อมั่น)



3. คำพูดเสนอข้อสงสัยต่อความรักอย่างเต็มเปี่ยม	
แง่ลบ	แง่บวก
- “ผิดไปแล้วค่ะ พูตสิ!” (บังคับให้ยอมรับ) - “พูดว่า ขอโทษครับ!” (สั่งให้ขอโทษ)	- “ <b>ถ้ารู้ว่าทำผิด มาจับมือแม่</b> ” (จงใจให้ยอมรับ)
- “บอกสิว่าจะไม่ทำอีก!” (บงการให้สัญญา)	- “ <b>ถ้ารู้ว่าทำผิด มาจับมือแม่นะ</b> ” (จงใจให้ยอมรับ)
- “อย่าทำให้พ่อโมโหนะ!” (สั่งห้ามยั่วให้โมโห)	- “ <b>พอกับแม่คุยกันอยู่ แต่ลูกพูดแทรกขึ้นมาแบบนี้ มันทำให้พ่อโมโห</b> ” (อธิบาย) - “ <b>ถ้าลูกให้ความสำคัญกับการพูดคุยของพ่อแม่จะดีมากเลย ช่วยร่อนหน่อยนะ</b> ” (ร้องขอ)
- “กินหมดแล้วก็เอาไปไว้ที่อ่างล้างจาน!” (สั่งการ)	- “ <b>ช่วยเอาถ้วยไปวางที่อ่างล้างจานหน่อยได้มั๊ย</b> ” (เสนอแนะ)
- “คนหนึ่งมีหน้าที่กินอีกคนมีหน้าที่เก็บเธอ” (ประชด)	- “ <b>รวบรวมแก้วไปใส่อ่างล้างจานได้มั๊ย</b> ” (ขอร้อง)
- “นี่มองข้ามแม่เธอ” (สอบสวน)	- “ <b>ถ้าเป็นลูกจะรู้สึกยังไง</b> ” (สอบถาม)
- “แล้วจะให้ทำยังไง ในเมื่อมันทำไม่ได้ล่ะ!” (หงุดหงิด)	- “ <b>เรื่องบางเรื่องแม่ก็ทำไม่ได้เหมือนกัน</b> ” (อธิบาย)



## PARENTING WITH LOVE & LOGIC

### ลูกซัดดี ที่มีพ่อแม่อย่างเรา

เขียนโดย : **ฟอลเตอร์ ไคลน์** และ **จิม เฟย์**

วิธีฝึกเด็ก ให้คิดเป็น ตัดสินใจเป็น มีวินัย และรับผิดชอบชีวิตได้ เมื่อต้องเผชิญโลกตอนโต ด้วยหลักการ **“เลี้ยงลูกด้วยรักและเหตุผล”**

“ในฐานะที่เป็นพ่อแม่ คุณมีมือเพียงไม่กี่ที่จะเตรียมลูกให้เขา พร้อมเผชิญกับโลกภายนอกเพราะเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งที่เด็ก ๆ ต้องเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ที่มีความรับผิดชอบและดูเเลตัวเอง จึงจะสามารถเอาตัวรอดในโลกปัจจุบันได้”

- การเลี้ยงลูก คือความสุขหรือฝันร้าย
- ฝึกลูกให้รู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ เป็นเด็กดีและมีความรับผิดชอบ
- ความผิดพลาดของเด็ก คือโอกาส ในการเรียนรู้ที่สำคัญในชีวิตของเขา
- วิธีกำหนดข้อจำกัดให้เด็ก โดยใช้คำพูด ที่ส่งเสริมให้เขารู้จักคิดได้เอง
- เราจะควบคุมลูกได้ ก็ต่อเมื่อยอมให้เขา ได้มีทางเลือก
- 46 ตัวอย่างและวิธีนำไปประยุกต์ใช้

ราคา 320.- (320 หน้า)



## BETWEEN PARENT AND CHILD

### วิธีพูดกับลูก

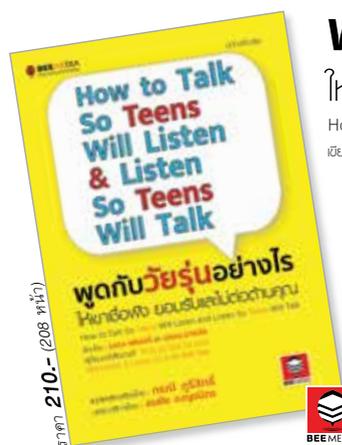
โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ

เขียนโดย : **ดร.เอม จันตต์**

“ศิลาแพทย์จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน ให้มีความชำนาญในการใช้มีดผ่าตัด ฉะนั้น พ่อแม่ทุกคนก็จำเป็นที่จะต้องฝึกฝน ให้มี ‘ทักษะในการใช้คำพูด’ ฉะนั้น เพราะคำพูดของเรา เปรียบเสมือนใบมีดโกน ที่สามารถทำให้เกิดบาดแผลร้ายแรงทางจิตใจได้”

- วิธีขจัดความกังวลใจของเด็ก
- วิธีแก้ปัญหาความอิจฉาริษยาของลูก
- 3 ขั้นตอนในการจัดการความโกรธ
- วิธีเยียวยาบาดแผลทางใจของเด็ก
- วิธีพูดคุยและสอนลูกในเรื่อง เพศศึกษา
- ทำอย่างไร ให้เด็กมีความรับผิดชอบ จากจิตใต้สำนึกของเขาเอง
- วิธีขจัดความรู้สึกผิดของเด็ก

ราคา 259.- (256 หน้า)



## พูดกับวัยรุ่นอย่างไร

ให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับและไม่ต่อต้านเรา

How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk

เขียนโดย : **อดล เฟเบอร์** และ **เอเลน มาซลิส**

“การที่พ่อแม่ ครูและผู้ปกครอง เข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของวัยรุ่น แสดงให้รู้ว่าเรารักเขา เห็น ‘คุณค่า’ ในตัวของเขา จะทำให้เขาเชื่อฟัง ยอมรับ ไม่ต่อต้าน

เมื่อใดที่วัยรุ่นเปิดใจรับฟังพ่อแม่ ครูหรือผู้ปกครอง และรู้ว่ามี ‘คุณค่า’ ในตัวของเขา เขาก็จะมองเห็น ‘คุณค่าของตนเอง’ ด้วย

พวกเขาจะมีแนวโน้มในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม อย่างคนที่มีความรับผิดชอบ และมีสติในการหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธพฤติกรรมที่ไม่ดี เพื่อเป็นเกราะป้องกันชีวิต ไม่ให้ทำในสิ่งที่จะเกิดผลเสียต่ออนาคตของตัวเองได้”

- วิธีช่วยให้ลูกวัยรุ่นยอมรับและเชื่อฟังคุณ
- วิธีที่จะช่วยให้ลูกวัยรุ่นให้ความร่วมมือกับคุณด้วยความเต็มใจ
- วิธีแก้ปัญหาเมื่อลูกวัยรุ่นทำความผิด โดยไม่ต้องใช้การลงโทษ
- ทำความเข้าใจในมุมมองของลูกวัยรุ่น
- วิธีสอนให้ลูกวัยรุ่นพูดกับพ่อแม่และเพื่อน เพื่อให้ทุกคนรู้สึกดีและยอมรับในตัวเขา
- เมื่อพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นร่วมมือ และช่วยกันแก้ปัญหา

ราคา 210.- (208 หน้า)



## คู่มือสอนพ่อแม่

ให้มีจิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูก วัยเด็กและวัยรุ่น ให้มีวินัยและความรับผิดชอบ

เขียนโดย : **ดร.โทมัส กอร์ดอน** ผู้มีผลการสอนวิจัยเชิงประจักษ์ในเขต ราชอาณาจักรไทย

“พ่อ แม่ ครู และผู้ปกครอง ที่ใช้หลักการ และวิธีของ P.E.T. จะมีจิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูก พวกเขาไม่ต้องใช้การลงโทษ ในการสอนให้ลูกมีวินัย ไม่ต้องทำโทษ ในการสอนให้ลูกมีความรับผิดชอบ แต่ทำให้เด็กเปิดใจรับฟังคำสอนได้โดยไม่ต้องด่า และนับว่าเด็กได้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ด้วยวิธีการที่ไม่มีใครเจ็บช้ำน้ำใจ”

- การนำวิธี I-Message มาใช้ปฏิบัติจริง เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดี
- พูดอย่างไร จึงจะทำให้เด็กรับฟังคุณ โดยไม่ต่อต้าน
- การนำ ‘วิธีที่ไม่มีผู้แพ้’ ไปปฏิบัติใช้จริง
- การแก้ไขความขัดแย้งด้วย วิธีที่ 3 ‘วิธีที่ไม่มีผู้แพ้ (No-Lose)’
- วิธีรับฟังเด็ก เพื่อให้เขาพูดกับเรา อย่างเปิดเผย
- วิธีนำ “การฟังเชิงลึก” มาใช้ปฏิบัติจริง

ราคา 360.- (368 หน้า)



ฉบับปรับปรุง  
Smart-Wiring Your Baby's Brain  
: What You Can Do to Stimulate Your Child  
During the Critical **First Three Years.**

## ฝึกเด็ก ให้ฉลาดและเก่ง ตั้งแต่ **แรกเกิด - 3 ขวบ** ด้วยตัวคุณเอง



**SMART-WIRING YOUR BABY'S BRAIN**  
: What You Can Do to Stimulate Your Child  
During the Critical **First Three Years.**  
เขียนโดย : **WINIFRED CONKLING**  
แปลและเรียบเรียงโดย : **ภรณ์ ฤทธิศักดิ์**  
บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนญมิต**

“พ่อแม่คือครูคนแรกและสำคัญที่สุดของลูก  
ชีวิตของลูกในอนาคตจึงขึ้นอยู่กับ  
พ่อกับแม่ว่าได้เตรียมความพร้อม  
ให้เขามากน้อยเพียงใด”  
เพราะสมองและระบบประสาทของทารกนั้น  
พัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วง **แรกเกิด-3 ขวบ**  
ดังนั้น การจัดหาพัฒนาสื่อเล่นให้  
ให้เติบโตด้วยบรรยากาศของการเรียนรู้  
จะสร้างความแตกต่างอย่างน่าทึ่งกับลูก”

- วิธีฝึกให้เด็กสนุกกับการเรียนรู้
- วิธีส่งเสริมให้เด็กแสดงออกทางศิลปะ
- วิธีปลูกฝังให้เด็กรักการอ่าน
- อาหารที่ช่วยในการพัฒนาสมองเด็ก
- ทำอย่างไรจึงจะปลูกฝังให้เด็ก  
รู้สึกว่าการเรียนรู้

- วิธีฝึกให้เด็กได้เรียนรู้จากความผิดพลาด  
ของเล่นและการละเล่นที่เหมาะสมกับเด็ก
- วิธีเพิ่มความฉลาดและปกป้องลูกในครรภ์
- วิธีฝึกให้เด็กได้ระบายความรู้สึกและอารมณ์
- วิธีฝึกเด็กให้มีความสามารถทางคณิตศาสตร์  
วิทยาศาสตร์ ดนตรี และมิติสัมพันธ์



ตอน **สนูปี้** และ **ชาร์ลี บราวน์**  
**สอนวิชาชีวิต**  
สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต  
“เมื่อคิดเป็น”

When Do The Good Things Start?  
A Therapist Looks at Life's Ups and Downs  
(With a Bit of Help from Charlie Brown and His Friends)  
by **Abraham J. Twerski, M.D.** (Author), **Charles M. Schulz** (Illustrator)

- คุณมีดีกว่าที่ตนเองคิดไว้
- รู้จักศักยภาพของตนเอง
- อย่างกลัวที่จะเปลี่ยนแปลง
- อย่างกลัวที่จะลองทำ
- ฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง



- จัดการกับอารมณ์ที่ถูกกักขังไว้
- วิธีจัดการความกังวล
- วิธีจัดการความรู้สึกผิด
- เสียใจได้ แต่ต้องไม่มากเกินไป
- เรียนรู้จากอดีต แล้วก้าวลิ้มชะ



วิธี **กระตุ้นสมอง**  
และ **ฝึกพัฒนาการ**



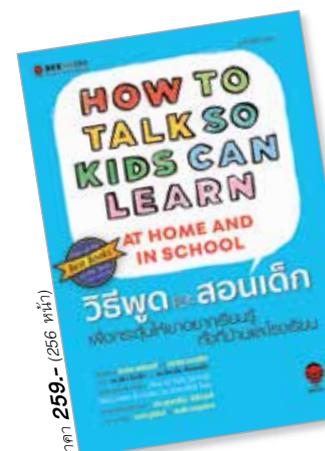
เด็กแรกเกิด-6 ขวบ  
ด้วยวิธี **เล่นกับเขา** อย่างง่าย ๆ  
เพียงวันละ 10 นาที **ด้วยตัวคุณเอง**

**Smart Start** โดย **มาการ์ริท แซซเช**  
How Exercise Can Transform Your Child's Life

แปลและเรียบเรียงโดย : **แพทย์หญิงเกศินี โอวาลิทธิ**  
คำนิยมโดย : **พญ.ชนิกา ตู้จินดา, พญ.สุรางคณา เตชะไพฑูริย์**

แปลโดย : **แพทย์หญิง เกศินี โอวาลิทธิ** เพื่อกระตุ้นสมอง กล้ามเนื้อ และพัฒนาการทุกด้าน  
**135 กิจกรรม** และวิธีเล่นกับเด็กเล็ก ให้สมบูรณ์เต็มที่ **พร้อมภาพประกอบกว่า 400 ภาพ**

- วิธีสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ
- วิธีกระตุ้นระบบการทรงตัว
- วิธีฝึกการมองเห็น
- วิธีพัฒนาสมองของเด็ก
- วิธีพัฒนาความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
- วิธีฝึกพัฒนาการ ของไหล่ แขนและมือ
- วิธีการสร้างจินตภาพ ให้เกิดขึ้นกับเด็ก
- วิธีกระตุ้นการได้ยินด้วยดนตรีและเพลง



**วิธีพูด** และ **สอนเด็ก**  
เพื่อกระตุ้นให้เขาอยากเรียนรู้  
ทั้งที่บ้านและโรงเรียน

**HOW TO TALK SO KIDS CAN LEARN**  
AT HOME AND IN SCHOOL  
**วิธีพูด สอนเด็ก**  
เพื่อให้เขาอยากเรียนรู้  
ทั้งที่บ้านและโรงเรียน

“วิธีที่ พ่อ แม่ และ ครู พูดกับเด็ก  
ว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับเด็กนั้น  
คำพูดของพวกเขาจะมีผลกระทบ  
อย่างมากต่อการยอมรับนับถือ  
และคุณค่าในตัวของเด็กเอง  
และวิธีการสื่อสารของ พ่อ แม่ และ ครู  
จะเป็นตัวกำหนดชีวิตในอนาคตของเด็กคนนั้น”



เขียนโดย : **อดด เฟเบอร์** และ **เอเลน มาชลิซ**  
ผู้เขียนหนังสือขายดี **How to Talk So Kids  
Will Listen & Listen So Kids Will Talk**

- วิธีจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึก  
ที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของเด็ก
- ทักษะ 7 ประการ ที่ทำให้เด็กร่วมมือ  
กับพ่อแม่และครูด้วยความเต็มใจ
- วิธีการร่วมมือกัน ระหว่างพ่อแม่และครู
- 6 ขั้นตอนเพื่อส่งเสริมให้เด็ก มีความคิด  
สร้างสรรค์ และมีความรับผิดชอบ
- ชมเด็กอย่างไร จึงไม่ทำให้เกิดผลเสีย  
วิจารณ์ลูกอย่างไร ไม่ทำให้เขาขำใจ
- วิธีช่วยให้เด็กหลุดพ้นจากการถูกตราหน้า