



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้
มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

คู่มือ

ฉบับปรับปรุง

สอนพ่อแม่

ให้มีจิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูก
วัยเด็กและวัยรุ่น ให้มีวินัยและความรับผิดชอบ

PARENT EFFECTIVENESS TRAINING
THE PROVEN PROGRAM FOR RAISING RESPONSIBLE CHILDREN



เขียนโดย : ดร.โทมัส กอร์ดอน

แปลโดย : ศรีสุธา พิศาลบุตร แมคเคอบ์

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

 **BEE MEDIA**
Parenting & Families



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





2 **P.E.T. คู่มือสอนพ่อแม่ ให้มีจิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูก...** โดย **ดร.โทมัส กอร์ดอน**

หนังสือ **P.E.T. คู่มือสอนพ่อแม่ ให้มีจิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูก**
วัยเด็กและวัยรุ่น ให้มีวินัยและความรับผิดชอบ - ฉบับปรับปรุง
แปลจาก **PARENT EFFECTIVENESS TRAINING**

The Proven Program for Raising Responsible Children

เขียนโดย : **ดร.โทมัส กอร์ดอน** แปลโดย : **ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคอบ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2560 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Copyright 1970, 1975, 2000 by **Thomas Gordon** Revised Edition Copyright 2019 by **Linda Adams Trust**
Thai Language Translation Copyright © 2024 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

ฉบับปรับปรุง : มิถุนายน 2567 2406 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-066-1 ราคา 360 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กอร์ดอน, โทมัส.

P.E.T. คู่มือสอนพ่อแม่ ให้มีจิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูกวัยเด็กและวัยรุ่น ให้มีวินัย
และความรับผิดชอบ - ฉบับปรับปรุง. - นนทบุรี : บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2567.
368 หน้า

1. การดูแลเด็ก.

I. ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคอบ์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-444-066-1



BEE MEDIA
GROUP

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์



BEE MEDIA
Parenting & Families

69 ซ.เวสต์ 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 ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) | พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
1858/87-90 ถนนเพชรตัด 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 พัฒนานักศึกษารุ่นงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



พัฒนา
โดย
Green
Head
กรุณาขอใบอนุญาตสิทธิ์
www.greenhead.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบต่อผู้ใช้กระดาษคุณภาพดีทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที







TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นพ่อแม่ที่เก่ง มีจิตวิทยาที่ดี และมีประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูบุตรของตนให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข และเป็นคนที่มีความรับผิดชอบในตัวเอง

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้ท่านและผู้ที่ท่านรักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบนจุมิตร

ผู้บันทึกหนังสือดี... แก่คุณ

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





4 P.E.T. คู่มือสอนพ่อแม่ ให้มีจิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูก... ฉบับปรับปรุง โดย ดร.โทมัส กอร์ดอน

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



ดร.โทมัส กอร์ดอน นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง ได้รับรางวัลเหรียญทองจากสมาคมนักจิตวิทยา ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1999 สาขา ผู้ให้การสนับสนุนงานจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง และในปี ค.ศ. 2000 ได้รับรางวัลความสำเร็จสูงสุดในอาชีพ จากสมาคมนักจิตวิทยาแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย ซึ่งเป็นคนแรกที่ได้รับรางวัลความสำเร็จสูงสุดในอาชีพจากสมาคมผู้สอนการเลี้ยงดูเด็ก ระดับประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นที่ปรึกษาให้กับการประชุมเกี่ยวกับเด็ก และโครงการสำหรับเด็กที่จัดโดยทำเนียบขาวอีกด้วย

ดร.กอร์ดอน เขียนหนังสือทั้งหมด 8 เล่มด้วยกัน ซึ่งรวมถึงหนังสือ **Leader Effectiveness Training (L.E.T.)** และหนังสือ **Teacher Effectiveness Training (T.E.T.)** ปัจจุบันเขาทำงานที่เมืองโซลานา บีช รัฐแคลิฟอร์เนีย มีลูกสาว 2 คน และหลานอีก 2 คน

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคอบี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะศิลปศาสตร์ (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และระดับปริญญาโทจาก **University of Illinois at Urbana-Champaign** ทางการสอนภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่ 2 (TESL) หลังจบการศึกษาเข้ารับราชการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปัจจุบันพำนักอยู่กับสามีและลูกสาว 2 คน ที่รัฐเวอร์จิเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

ศรีสุชาและสามีเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีเป้าหมายในการดูแลอบรมสั่งสอนลูกให้เป็นคนที่มีคุณภาพ จึงสนใจเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ให้คนไทยได้อ่านและนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลลูก เพื่อสร้างอนาคตที่ดีและให้เป็นคนที่มีคุณภาพของสังคมไทยต่อไป





หมายเหตุ บรรณาธิการ

คำพูดของเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง ที่กล่าวกับนักจิตวิทยาว่า “หนูรู้สึกดีมากเลยค่ะที่สามารถเล่าความรู้สึกที่แท้จริงของหนูให้ใครสักคนฟัง หนูไม่เคยเล่าเปิดอกแบบนี้กับใครเลย หนูไม่สามารถพูดเรื่องแบบนี้กับพ่อ หรือแม่ของหนูได้เลยค่ะ” นั่นบ่งบอกได้ดีว่าพ่อ แม่ ครู หรือผู้ปกครอง และ ลูกมีช่องว่างระหว่างกัน มีความไม่เข้าใจทำให้ไม่มีการเปิดใจซึ่งกันและกัน ทำให้ลูกของเราจึงไม่ยอมเปิดเผยความในใจกับผู้ใหญ่ ทำให้ความหวังดีของ พ่อกับแม่หรือผู้ปกครองจึงทำให้ความสัมพันธ์ห่างออกไปทุกที **ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าวิธีการเลี้ยงดูลูกและทัศนคติของพ่อแม่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง พวกเขาต้องพัฒนาตนเองให้มีจิตวิทยาในการเลี้ยงลูก เปรียบเช่นนักจิตวิทยามีอาชีพ**

หลักการสำคัญคือ จริง ๆ แล้วพ่อแม่หรือผู้ปกครองเป็นเพียงคนธรรมดาที่มีค่านิยมของตัวเองและไม่ยึดยึดค่านิยมเหล่านั้นให้ลูก **เพียงแสดงตัวอย่างที่ดีให้เด็กเห็น โดยรับฟังเชิงรุกมากขึ้น พูดกับเด็กด้วยท่าทีแสดงการยอมรับ เปิดโอกาสให้เขาเป็นตัวของตัวเอง ให้เขาได้เรียนรู้จาก ความผิดพลาด และไม่ใช้อำนาจของความเป็นพ่อแม่ แต่จะให้สิทธิเท่าเทียม ทำให้ลูกเปิดใจรับฟังคำสอนมากขึ้น เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของทุกคนในครอบครัว**

หนังสือ “**P.E.T. คู่มือสอนพ่อแม่ ให้มีจิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงดู วัยเด็กและวัยรุ่น ให้มีวินัยและความรับผิดชอบ - ฉบับปรับปรุง**” แปลจาก หนังสือ **PARENT EFFECTIVENESS TRAINING** หรือ **P.E.T.** ที่มี ยอดขายมากกว่า 4 ล้านเล่ม ทั่วโลก เขียนโดย **ดร.โทมัส กอร์ดอน** ผู้ ซึ่งนำหลักจิตวิทยามาสอนพ่อ แม่ ครู หรือผู้ปกครอง ให้มีวิธีการเลี้ยงดู ลูกอย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักพิมพ์ BEE MEDIA มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ **หนังสือดี** เล่มนี้ เพื่อให้ท่านได้ประยุกต์นำวิธีการต่าง ๆ ไปเปลี่ยนแปลงชีวิตเด็กทุกคน ทุกวัยให้มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตท่านและคนที่ท่านรักได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





“พ่อ แม่ ครู หรือผู้ปกครอง ที่ใช้
หลักการและวิธีของ **P.E.T.** จะมีจิตวิทยาใน
การเลี้ยงลูกที่ดี

พวกเขาไม่ต้องใช้การลงโทษในการสอน
วินัยให้กับลูกเลย ไม่ต้องทำให้ลูกกลัวในการ
สอนให้ลูกมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

แต่สามารถทำให้ลูกเปิดใจรับฟังคำสอน
ของผู้ใหญ่ได้โดยไม่ต่อต้าน และโน้มหน้าลูก
ให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ด้วยวิธีการที่
ไม่มีใครเจ็บช้ำน้ำใจ”





สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียนและผู้แปล 4

หมายเหตุบรรณาธิการ 5

บทนำ 11

PARENT
EFFECTIVENESS TRAINING
THE PROVEN PROGRAM FOR RAISING RESPONSIBLE CHILDREN

คู่มือ **สอนพ่อแม่**
ให้จิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูก
วัยเด็กและวัยรุ่น ให้มีวัยเรียนความรับผิดชอบ

1 พ่อแม่ถูกตำหนิว่าเลี้ยงลูกไม่ดี แต่ไม่เคยมีใครสอนพวกเขาว่า
การเป็นพ่อแม่ที่ดีนั้นเป็นอย่างไร 15

2 จริง ๆ แล้ว พ่อแม่ก็เป็นเพียงคนธรรมดา ๆ คนหนึ่ง 27

- ทำความเข้าใจกับหลักการ “การยอมรับ”
- ไม่ว่าพ่อแม่จะพยายามอย่างไร ก็ไม่เสมอต้นเสมอปลาย
- พ่อกับแม่ไม่จำเป็นต้องอยู่ฝ่ายเดียวกันตลอดเวลา
- การยอมรับแบบไม่จริงใจ
- คุณสามารถยอมรับในตัวเด็ก แต่ไม่ยอมรับพฤติกรรมของเขาได้หรือไม่
- ความหมายของการเป็น “พ่อแม่ธรรมดา ๆ”
- ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นของใคร

3 วิธีรับฟังเด็ก เพื่อให้เขาพูดกับเราอย่างเปิดเผย
: วิธีใช้ภาษาที่แสดงการยอมรับในตัวเขา 48

- ความสำคัญของ “ภาษาที่แสดงการยอมรับ”
- พ่อแม่ต้องทำให้เด็กเห็นว่าตัวเขาได้รับการยอมรับ
- วิธีแสดงการยอมรับโดย “ไม่ใช้การพูด”
- วิธีแสดงการยอมรับโดยการใช้ “การพูด”
- “การพูด 12 แบบ” ที่ปิดกั้นการสื่อสาร นั้นเป็นอย่างไร
- วิธีพูดที่ช่วยให้เด็ก “พูดอย่างเปิดเผย” กับพ่อแม่
- วิธีการฟังเชิงรุก (Active Listening)
- ทำไมพ่อแม่จึงต้องใช้วิธีการฟังเชิงรุก
- หักศนคติที่พ่อแม่พึงมีในการใช้วิธีการฟังเชิงรุก
- ความเสี่ยงของการใช้วิธีการฟังเชิงรุก





8 P.E.T. คู่มือสอนพ่อแม่ ให้มีจิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูก... ฉบับปรับปรุง โดย ดร.โทมัส กอร์ดอน

4 **วิธีนำ “การฟังเชิงรุก” มาใช้ปฏิบัติจริง** 85

- เมื่อใดที่เด็ก “เป็นเจ้าของปัญหา”
- พ่อแม่ต้องทำอะไรเพื่อให้การฟังเชิงรุกใช้ได้ผลดี
- เมื่อใดที่พ่อแม่ควรใช้การฟังเชิงรุก
- ความผิดพลาดที่พบได้บ่อยในการใช้วิธีการฟังเชิงรุก

5 **วิธีรับฟังสิ่งที่เด็กเล็กที่ยังพูดไม่ได้ สื่อออกมา** 121

- ความต้องการและปัญหาของเด็กทารกเป็นเช่นใด
- ทำความเข้าใจกับความต้องการและปัญหาในเด็กทารก
- ใช้วิธีการฟังเชิงรุกเพื่อช่วยเหลือเด็กทารก
- ปลอ่ยกให้เด็กตอบสนองความต้องการของตนเอง

6 **พูดอย่างไรจึงจะทำให้เด็กรับฟังคุณโดยไม่ต่อต้าน** 129

- เมื่อพ่อแม่ “เป็นเจ้าของปัญหา”
- วิธีการที่ “ไม่เหมาะสม” ในการพูดกับลูกเมื่อมีปัญหา
- วิธีพูดที่ดีในการพูดกับเด็ก
- ทำความเข้าใจและเรียนรู้หลักการของ You-Message และ I-Message
- ส่วนประกอบสำคัญของ I-Message
- แล้วทำไมการใช้ I-Message จึงมีประสิทธิภาพ

7 **การนำวิธี I-Message มาใช้ปฏิบัติจริง
เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดี** 153

- มี You-Message แฝงอยู่ในคำพูด I-Message
- การใช้ I-Message ส่งผลดีอะไรบ้าง
- วิธีใช้ “ภาษาที่ไม่ใช้การพูด” แบบ I-Message กับเด็กเล็ก
- ปัญหาที่เกิดจากการใช้ I-Message
- การใช้ I-Message แบบอื่น ๆ
- วิธีใช้ I-Message เพื่อป้องกันหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหา
- I-Message สามารถนำมาซึ่งวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างไร

8 **วิธีเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็ก
ด้วยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเขา** 174





9 เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และลูก

ใครควรจะเป็นผู้ชนะ 182

- ใครแพ้ใครชนะระหว่างเด็กกับพ่อแม่
- วิธีแก้ไขปัญหาความขัดแย้งแบบเดิม ๆ 2 วิธี (แบบมีผู้แพ้-ชนะ)
- ทำไม่วิธีที่ 1 จึงไม่มีประสิทธิภาพ
- แล้วทำไมวิธีที่ 2 จึงไม่มีประสิทธิภาพ
- ปัญหาเพิ่มเติมของการใช้วิธีที่ 1 และ วิธีที่ 2

10 อำนาจของการเป็นพ่อแม่ ถูกต้องและจำเป็นที่จะต้องใช้จริงหรือ 199

- 'อำนาจของพ่อแม่' คืออะไรและมีความหมายว่าอย่างไร
- ข้อจำกัดของการใช้อำนาจความเป็นพ่อแม่
- อำนาจของพ่อแม่จะค่อย ๆ หดไป เมื่อเด็กเริ่มพึ่งพาตัวเองได้
- ปีแห่งการเป็นวัยรุ่น
- การฝึกด้วยการใช้อำนาจนั้น ต้องมีเงื่อนไขสำคัญ
- ผลที่เกิดขึ้น จากการที่พ่อแม่ใช้อำนาจของความเป็นพ่อแม่กับเด็ก
- ปัญหาที่ซับซ้อนในเรื่องการใช้อำนาจของพ่อแม่

11 การแก้ไขความขัดแย้ง ด้วยวิธีที่ 3 'วิธีที่ไม่มีผู้แพ้ (No-Lose)' 229

- ทำไม่วิธีที่ 3 จึงเป็นวิธีที่ดีและมีประสิทธิภาพ

12 ความกลัวและความกังวลของพ่อแม่

ต่อการใช้ 'วิธีที่ไม่มีผู้แพ้ (No-Lose)' 253

13 การนำ วิธีที่ 3 'วิธีที่ไม่มีผู้แพ้' ไปปฏิบัติใช้จริง 272

- แล้วเราจะเริ่มกันอย่างไร
- 6 ขั้นตอนในการใช้ วิธีที่ 3 'วิธีที่ไม่มีผู้แพ้'
- การเริ่มใช้ขั้นตอนต่าง ๆ ตามวิธีที่ 3
- ความจำเป็นของการใช้การฟังเชิงรุกและ I-Message
- การใช้วิธีการที่ไม่มีผู้แพ้เป็นครั้งแรก
- ปัญหาที่พ่อแม่จะต้องพบ
- การใช้วิธีที่ไม่มีผู้แพ้สำหรับแก้ปัญหาระหว่างเด็กกันเอง
- เมื่อใดจึงเป็นเวลาทั้งพ่อและแม่เข้าไปมีส่วนร่วมในความขัดแย้งนั้น ๆ





10 P.E.T. คู่มือสอนพ่อแม่ ให้เป็นพ่อแม่ที่เก่ง... - ฉบับปรับปรุง โดย ดร.โทมัส กอร์ดอน

14 ทำอย่างไร ไม่ให้ลูกตัดเราจากความเป็นพ่อแม่ของพวกเขา 303

- คำถามเกี่ยวกับเรื่องค่านิยม
- คำถามเกี่ยวกับประเด็นสิทธิส่วนบุคคลของเด็ก
- แล้วเราจะสอนค่านิยมให้เด็กได้หรือไม่

15 วิธีการเปลี่ยนแปลงที่ตัวของเรา เพื่อช่วยลดความขัดแย้งในครอบครัว 320

- คุณยอมรับตัวคุณเองมากขึ้นได้หรือไม่
- เด็ก ๆ เป็นลูกของใคร
- คุณรักลูกของคุณทุกคนหรือเพียงบางคนบางพฤติกรรมเท่านั้น
- ค่านิยมและความเชื่อของพ่อแม่เท่านั้นหรือที่ถูกต้อง
- คุณควรให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กับสามีภรรยา มากกว่าลูกจริงหรือ
- พ่อแม่สามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองได้หรือไม่

16 จะอย่างไรกับผู้ใหญ่รอบ ๆ ตัวเด็ก ที่ทำหน้าที่เสมือนพ่อแม่ของพวกเขา 333

- ปฏิญาณว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเรา

ภาคผนวก 342

1. แบบฝึกหัด เพื่อทดสอบความสามารถในการฟัง เพื่อรับรู้ความรู้สึกของเด็ก
2. แบบฝึกหัด เพื่อทดสอบการรับรู้คำพูดหรือสารที่ใช้ได้อย่าง “ไม่มีประสิทธิภาพ”
3. แบบฝึกหัด เพื่อทดสอบการพูดแบบ I-Message
4. แบบฝึกหัด เพื่อทดสอบในเรื่องการใช้อำนาจของพ่อแม่
5. การพูด 12 แบบ ที่ปิดกั้นการสื่อสาร
: ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการพูดกับลูก ที่พ่อแม่ส่วนใหญ่ชอบทำ





บทนำ

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา แบบฝึกหัดที่ผมได้สร้างสรรค์ และอธิบายในหนังสือเล่มนี้ ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเรื่องการสื่อสารและการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง ปัจจุบันคนส่วนใหญ่รู้จักเรื่องการรับฟังอย่างตั้งใจ (**Active Listening**) การพูดถึงตัวเองโดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น (**I-Message**) และ การแก้ปัญหโดยไม่มีใครเป็นผู้แพ้ (**No-lose Conflict Resolution**) กันทั้งสิ้น ไม่นานนักเราก็พบว่าวิธีนี้ที่ถูกเรียกกันว่า **วิธีของกอร์ดอน (Gordon Way)** ซึ่งใช้ได้ไม่เพียงแต่ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ครู กับเด็กเท่านั้น แต่ยังนำไปปรับใช้กับความสัมพันธ์ในรูปแบบอื่น ๆ ทั้งในครอบครัว ที่ทำงาน โรงเรียน และแม้แต่ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศได้อีกด้วย เทคนิคต่าง ๆ ปรากฏอยู่ในหนังสือแบบเรียนเรื่องจิตวิทยา หรือวิชาสำหรับผู้นำไปทางธุรกิจ ในบทเรียนของการศึกษาของผู้ใหญ่ และปรากฏอยู่ทุกหนทุกแห่งที่ให้ความสำคัญในเรื่อง **การติดต่อสื่อสาร** และ **การแก้ปัญหาคความขัดแย้ง**

อีกหลายปีต่อมา ผมพบว่าการใช้วิธีการและเทคนิคเหล่านี้ในการดำเนินชีวิตได้ช่วยส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตยในสังคมเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ความสัมพันธ์ที่เคารพความเห็นซึ่งกันและกันนี้ นำมาซึ่งความเป็นอยู่ที่ดี ในสังคมที่ผู้คนต่างยอมรับฟังความเห็นของกันและกัน อีกทั้งมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องที่มีผลกระทบต่อพวกเขา จะเป็นสังคมที่ผู้อยู่อาศัยมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และไม่มีความรู้สึกว่าใครต้องใหญ่กว่าใคร หรือความคิดใครดีกว่าใคร ซึ่งตรงกันข้ามกับสังคมนแบบเผด็จการ

วิธีเหล่านี้ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสงบสุขในโลกของเรา ครอบครัวประชาธิปไตยเป็นครอบครัวที่สงบสุข และเมื่อโลกของเรามี





ครอบครัวสงบสุขมากพอ เราก็จะอยู่ร่วมกันในสังคมที่ต่อต้านความรุนแรง และต่อต้านการทำสงคราม

ตอนที่ผมเริ่มเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมไม่ได้นึกถึงเรื่องของการเจริญเติบโตไปตามวัย ผมไม่ได้คิดคาดการณ์ไปไกลจนเห็นว่าเด็กที่โตมา ด้วยวิธีของ **P.E.T.** ไม่เพียงแต่จะเป็นเด็กที่โตมาเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรง และมีความสุขเท่านั้น แต่พวกเขายังกลายเป็นพ่อแม่แบบประชาธิปไตย และเป็นครอบครัวที่ไม่นิยมความรุนแรงสู่รุ่นลูกหลาน ซึ่งผมมีความสุข มากที่มีชีวิตอยู่จนถึงวันนี้ วันที่ได้พูดคุยกับคนรุ่นใหม่ ที่รุ่นปู่ย่าของเขา เป็นผู้นำวิธีของ **P.E.T.** มาใช้ในครอบครัว

เพื่อนคนหนึ่งของผมกล่าวว่า “ในชีวิตของคนเรานั้นมักจะได้รับ เรื่องดี ๆ ที่น่าประหลาดใจอย่างน้อยคนละ 1 เรื่อง” ผมคิดว่าสำหรับ ผมแล้ว เรื่องดี ๆ ที่น่าประหลาดใจนั้นก็คือ การที่ ปีเตอร์ ไวเดน กระตุ้น ให้ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ เพราะวิธีของ **P.E.T.** ไม่ได้เพียงแพร่หลายเฉพาะ ในประเทศอเมริกาเท่านั้น แต่ยังได้รับการแปลเป็นภาษาอื่น ๆ กว่า 30 ภาษา อีกทั้งขายไปแล้วทั่วโลกมากกว่า 4 ล้านเล่ม วิธีของ **P.E.T.** นั้นยังได้รับการนำไปใช้ในต่างประเทศ 43 ประเทศ ผมไม่เพียงแต่ ประหลาดใจเท่านั้น แต่ยังมีความสุขกับเรื่องนี้อย่างมากอีกด้วย

เราได้พบว่าหลักการของวิธี **P.E.T.** ยังใช้ได้ดีในปัจจุบัน แม้ว่าผม ได้สอนการใช้หลักการนี้มานานกว่า 40 ปีแล้ว กับกลุ่มพ่อแม่ 17 ท่าน แรก ที่เมืองแพซาดีนา รัฐแคลิฟอร์เนีย สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปคือความเป็นที่ ต้องการของวิธีแบบนี้ เพราะที่ผ่านมามีการศึกษามากมายที่สนับสนุนว่า การตีลูกหรือการใช้กำลังไม่ว่าจะแบบไหนก็ตามในครอบครัวนั้น ทำให้ เกิดปัญหาความรุนแรงตามมาในสังคม หนังสือที่คุณถืออยู่เล่มนี้จะ เสนอทางแก้ไขความรุนแรงในครอบครัว และนำความสุข รวมทั้ง ประชาธิปไตยมาแทนที่





หลายปีที่ผ่านมา ตั้งแต่ได้เริ่มมีการใช้วิธีของ **P.E.T.** ความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ในสังคมนั้นเปลี่ยนไปอย่างมาก โดยในปี ค.ศ. 1975 คนส่วนใหญ่มากกว่า 95 เปอร์เซ็นต์ เห็นด้วยกับการลงโทษเด็ก ทั้งในบ้าน และโรงเรียน แต่การทำประชามติเมื่อไม่นานนี้พบว่า มีเพียง 50 เปอร์เซ็นต์ เท่านั้นที่ยังมีความเชื่อแบบนี้อยู่ และตัวเลขก็ลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งผมมีความปลื้มใจในเรื่องนี้อย่างมาก

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณจะได้เรียนรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และช่วยเปิดโลกทัศน์ของคุณให้กว้างขึ้นจากการอ่านหนังสือเล่มนี้

ดร.โทมัส กอร์ดอน

เมืองโซลานา บีช

รัฐแคลิฟอร์เนีย





“พ่อ แม่ ครู หรือผู้ปกครองหลาย ๆ ท่านอยากจะช่วยเด็กแก้ไขปัญหา แต่บางครั้งมันก็มากจนเกินไป

พวกเขาต้องการช่วยลูกอย่างมาก หรือบางครั้งยอมรับไม่ได้ถ้าความต้องการของลูกไม่ได้รับการตอบสนอง ดังนั้นพวกเขาจึงเข้ามาช่วยเด็กแก้ไขปัญหโดยการให้ทางออกแก่เด็กเสียเอง

ถ้าผู้ใหญ่ทำแบบนี้บ่อย ๆ ก็จะทำให้เด็กไม่สามารถคิดแก้ไขปัญหได้ด้วยตัวของเขาเองต่อไปในอนาคต”





1

พ่อแม่ถูกตำหนิว่าเลี้ยงลูกไม่ดี แต่ไม่เคยมีใครสอนพวกเขาว่า การเป็นพ่อแม่ที่ดีนั้นเป็นอย่างไร

*“เด็กไม่ได้ต่อต้านพ่อแม่ของพวกเขาหรอก แต่ต่อต้าน
‘วิธีการสั่งสอนของพ่อแม่แบบเก่า ๆ’ ที่พ่อแม่ส่วนใหญ่ยังใช้กันอยู่
ความขัดแย้งต่าง ๆ เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ถ้าพ่อกับแม่
เรียนรู้วิธีใหม่ ๆ ในการรับมือเมื่อเกิดการขัดแย้งกับลูก”*

เมื่อใดก็ตามที่วัยรุ่นได้ก่อปัญหาให้กับสังคม ใคร ๆ ต่างก็ตำหนิพ่อแม่ของวัยรุ่นว่าเลี้ยงลูกไม่ดี แม้แต่นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง เมื่อได้ศึกษาข้อมูลสถิติของวัยรุ่น ทั้งเรื่องความผิดปกติทางสภาพจิตใจ ปัญหาการติดยาเสพติด หรือปัญหาการฆ่าตัวตายที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ ต่างก็ประณามว่าเป็นความผิดของพ่อแม่ บรรดานักการเมืองและผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมายต่างก็ต่อว่าพ่อแม่ที่เลี้ยงเด็กขึ้นมาเป็นปัญหาสร้างความไม่สงบในสังคม เป็นวัยรุ่นที่ก่อเหตุร้ายต่าง ๆ เป็นนักเรียนที่นิยมการใช้ความรุนแรง หรือก่ออาชญากรรม และเมื่อเด็กไม่ประสบความสำเร็จในโรงเรียน หรือถูกไล่ออกจากโรงเรียนเพราะผลการเรียนไม่ดีพอ ทั้งครูและผู้บริหารโรงเรียนต่างก็เห็นพ้องกันว่าเป็นความผิดของพ่อแม่

แล้วใครล่ะที่จะยื่นมือมาช่วยพ่อแม่ พวกเขาได้รับความช่วยเหลือมากพอหรือไม่เพื่อที่จะทำให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พวกเขาจะรู้ได้อย่างไรว่าวิธีการเลี้ยงลูกของตนยังไม่ถูกต้องนัก และจะเรียนรู้วิธีอื่น ๆ ที่เหมาะสมได้จากที่ใด





พ่อแม่ถูกตำหนิว่าเลี้ยงลูกไม่ดี แต่ไม่เคยมีใครสอนว่าการเป็นพ่อแม่ที่ดีเป็นอย่างไร ในแต่ละปีมีพ่อแม่มือใหม่เพิ่มขึ้นปีละหลายล้านคน หน้าทีของพวกเขาถือเป็นหน้าที่ที่ยากที่สุดที่มนุษย์ต้องทำ พวกเขาต้องรับหน้าที่ดูแลเด็กทารกตัวน้อย ๆ ที่อ่อนแอไร้ที่พึ่งตั้งแต่แรกเกิด ดูแลทั้งความต้องการทางกายและทางใจของเด็กตัวน้อยคนนั้น รวมทั้งเลี้ยงดูให้เขาเติบโตมาเป็นคนดี มีความรับผิดชอบ และทำตัวเป็นประโยชน์ต่อสังคม คงไม่มีหน้าที่ใดที่ยากมากไปกว่าหน้าที่นี้อีกแล้ว แต่มีพ่อแม่สักกี่คน ที่ได้เรียนรู้วิธีการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในปัจจุบันคงจะมีจำนวนมากกว่าพ่อแม่เมื่อปี ค.ศ. 1962 ที่ผมเริ่มคิดวิธีการสอนพ่อแม่ให้มีประสิทธิภาพในการเลี้ยงลูก ซึ่งในการสอนครั้งแรกของผมนั้นพ่อแม่สนใจมาร่วมเรียนเพียง 17 ท่าน เท่านั้น และส่วนใหญ่ก็เป็นพ่อแม่ที่ลูกของตนมีปัญหาอย่างมาก

ผ่านไปหลายปีจนถึงปัจจุบัน เราได้สอนพ่อแม่หลายล้านคน เราได้แสดงให้เห็นว่าวิธีที่เรียกว่า **Parent Effective Training หรือ P.E.T. (คู่มือสอนพ่อแม่ให้เป็นพ่อแม่ที่เก่ง และมีจิตวิทยาในการเลี้ยงลูกที่ดี)** นั้น เป็นวิธีที่ช่วยสอนเทคนิคและวิธีการสำคัญที่ต้องมีเพื่อช่วยให้การทำหน้าที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่มีประสิทธิภาพ

เราแสดงให้เห็นว่าคู่มือนี้ประกอบไปด้วยวิธีการที่ช่วยให้พ่อแม่ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น พวกเขาจะได้เรียนรู้วิธีการที่จะเปิดช่องทางสื่อสารกับลูก จะได้เรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาก่เกิดขึ้นกับลูกเพื่อที่จะช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน แทนการทำลายความสัมพันธ์ของครอบครัวไปอย่างน่าเสียดาย

คู่มือนี้จะแสดงให้เห็นให้คุณเห็นว่าพ่อแม่ ครู หรือผู้ปกครองและลูกนั้นสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีที่อบอุ่นให้เกิดขึ้นได้ด้วยความรักและความเข้าใจซึ่งกันและกัน และแสดงให้เห็นว่าความแตกแยกขัดแย้งไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในครอบครัว หรือโรงเรียน





1 พ่อแม่ถูกตำหนิว่าเลี้ยงลูกไม่ดี แต่ไม่เคยมีใครสอนพวกเขาว่า... 17

เมื่อครั้งที่ผมทำงานเป็นนักจิตวิทยา ผมเคยเชื่อเหมือนอย่างที่ว่า พ่อแม่ส่วนใหญ่เชื่อว่าการต่อต้านของวัยรุ่นนั้นเป็นเรื่องที่เกิดโดยธรรมชาติ และหลีกเลี่ยงไม่ได้ การต่อต้านเกิดจากความต้องการของวัยรุ่นที่จะเติบโตเป็นตัวของตัวเอง และต่อต้านพ่อแม่ของพวกเขา ผมเคยมั่นใจว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่สร้างความสับสนุ่นวายให้กับครอบครัว แต่จากประสบการณ์ของเราเกี่ยวกับวิธีการของ **P.E.T.** ทำให้เรารู้ว่าความจริงมันไม่ได้เป็นเช่นนั้น พ่อ แม่ ครู หรือผู้ปกครองที่ได้รับการอบรมตามวิธีการของ **P.E.T.** บอกว่า พวกเขาไม่มีปัญหาการต่อต้านจากวัยรุ่นในครอบครัวของพวกเขา

ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่า **วัยรุ่นนั้นไม่ได้ต่อต้านพ่อแม่ของพวกเขาหรอก แต่วัยรุ่นต่อต้าน “วิธีการสั่งสอนของพ่อแม่แบบเก่า ๆ”** ที่พ่อแม่ส่วนใหญ่ยังใช้กันอยู่ ความขัดแย้งต่าง ๆ เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ถ้าพ่อกับแม่เรียนรู้วิธีใหม่ ๆ ในการรับมือเมื่อเกิดการขัดแย้งกับลูกวัยรุ่น

วิธีการของ **P.E.T.** ยังแสดงให้เห็นว่าการทำโทษเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น พ่อแม่ที่ใช้วิธีของ **P.E.T.** แสดงให้เราเห็นว่า พวกเขาสอนวินัยให้ลูกได้โดยไม่ต้องใช้การลงโทษเลย ซึ่งผมหมายถึงการลงโทษทุกรูปแบบไม่ใช่แค่ลงโทษทางกายเท่านั้น พวกเขาสามารถเลี้ยงเด็กให้โตขึ้นเป็นคนที่มีความรับผิดชอบและมีวินัยได้ โดยที่ไม่ต้องทำให้เด็กกลัว สามารถโน้มน้าวพฤติกรรมของเด็กให้ทำตามที่เราเห็นสมควรได้โดยที่ไม่ต้องทำให้เด็กทำตามเพราะกลัวจะถูกลงโทษ หรือถูกห้ามไม่ให้ทำในสิ่งที่เด็กชอบ

ทั้งหมดนี้คงฟังดูเหมือนเรื่องเหลือเชื่อ เพราะว่าก่อนที่ผมจะได้ลองปฏิบัติตามวิธีการของ **P.E.T.** ผมก็เคยคิดว่ามันเป็นเรื่องเหลือเชื่อ ผมก็เหมือนกับหลาย ๆ คน ที่ไม่คิดว่าพ่อแม่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ พ่อแม่ที่มาร่วมอบรมวิธีของ **P.E.T.** แสดงให้ผมได้เห็นว่า พวกเขาพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองถ้าหากได้รับการเรียนรู้วิธีการที่ดี ส่วนใหญ่ที่มาเข้าอบรมวิธีของ **P.E.T.** ต่างกระหายอยากจะได้เรียนรู้วิธีการเลี้ยงลูกแบบใหม่ แต่ก่อนที่จะเรียนรู้ได้นั้น พวกเขาต้องยอมรับและเชื่อมั่นก่อนว่าวิธีใหม่นี้





จะใช้ได้ผลจริง ส่วนใหญ่รู้แล้วว่าวิธีเดิม ๆ ที่ใช้กันอยู่นั้นใช้ไม่ได้ผล ดังนั้นพวกเขาจึงพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง และวิธีการของ **P.E.T.** ก็แสดงให้เห็นว่าพวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงได้

เรายังรู้สึกดีเกี่ยวกับผลของการใช้วิธีการของ **P.E.T.** เป้าหมายเดิมของเราคือการสอนพ่อแม่ด้วยวิธีการที่นักจิตวิทยามีอาชีพใช้ โดยการฝึกสอนวิธีการช่วยเหลือเด็กให้หายจากปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สำหรับบางคนอาจคิดว่าเป้าหมายนี้ฟังดูประหลาดและไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่อย่างไรก็ตาม ตอนนี้เรารู้แล้วว่า แม้แต่พ่อแม่ที่ไม่เคยเรียนวิชาจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยก็สามารถเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ได้ และนำไปใช้ช่วยเหลือลูก ๆ ของพวกเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระหว่างที่วิธีการของเรากำลังดำเนินไปนั้น เราต้องยอมรับว่าในบางสถานการณ์ทำให้เรารู้สึกท้อแท้ แต่ก็รู้สึกท้อแท้ นั่นคือ พ่อแม่ในปัจจุบันส่วนใหญ่ใช้วิธีการเลี้ยงลูกที่ตนได้เรียนรู้มาจากพ่อแม่ของตนเอง ซึ่งตกทอดกันมาจากปู่ย่าตายายอีกต่อหนึ่ง ความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขากับเด็กไม่เหมือนความสัมพันธ์แบบอื่น ซึ่งดูเหมือนว่าจะไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรเลย พวกเขายังใช้วิธีการเดิม ๆ ที่ตกทอดกันมาเป็นพัน ๆ ปี

ไม่ใช่เพราะว่าเราไม่มีความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตรงกันข้าม นักจิตวิทยาและนักวิทยาศาสตร์เชิงพฤติกรรมต่างศึกษาความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับเด็ก พ่อแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การช่วยเหลือให้คนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นทางความคิด และการสร้างสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม เราได้เรียนรู้มากมายเกี่ยวกับวิธีที่ช่วยเสริมประสิทธิภาพของการสื่อสารระหว่างบุคคล ผลกระทบของความสัมพันธ์ของคน วิธีการแก้ไขปัญหา และอื่น ๆ อีกมากมาย

หนังสือเล่มนี้นำเสนอหลักการรวมทั้งแสดงวิธีสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับเด็กในทุกรูปแบบ ผู้อ่านจะได้เรียนรู้ไม่เพียงแต่วิธีการใหม่ ๆ เท่านั้น แต่ยังสามารถรู้ว่าเมื่อใดและทำไมจึงต้องใช้วิธีการต่าง ๆ





นั่น พวกเขาจะได้เรียนรู้วิธีการอย่างสมบูรณ์แบบทั้งหลักการและวิธีที่จะนำไปใช้ เป็นความเชื่อของผมที่ว่าพ่อแม่ควรได้รับรู้ทุกเรื่องที่เราู้เกี่ยวกับการเลี้ยงเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเริ่มตั้งแต่หลักการของความสัมพันธ์ระหว่างคน 2 คน เมื่อได้เรียนรู้ทั้งหมดนี้ พวกเขาจะรู้ว่าทำไมถึงควรใช้วิธีการของ **P.E.T.** ควรใช้มันเมื่อใด และผลลัพธ์ควรออกมาเช่นไร พวกเขาจะได้เรียนรู้จนเชี่ยวชาญถึงขนาดที่จะนำไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาทุกรูปแบบที่อาจเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็กได้

ในหนังสือเล่มนี้ เราจะแสดงทุกอย่างที่เรารู้อย่างเต็มที่ บทเรียนที่แสดงวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก จะถูกนำเสนออย่างละเอียด พร้อมตัวอย่างจริงจากประสบการณ์ของผู้เขียน พ่อแม่ส่วนใหญ่กล่าวว่าวิธีการของ **P.E.T.** เป็นวิธีการที่ปฏิรูปการเลี้ยงเด็ก เพราะเป็นวิธีที่แตกต่างอย่างมากจากวิธีเดิม และใช้ได้ทั้งกับการเลี้ยงเด็กเล็กและวัยรุ่น ใช้ได้ทั้งกับเด็กที่มีความผิดปกติ และเด็กที่ปกติสมบูรณ์

เราจะอธิบายวิธีการของ **P.E.T.** ด้วยภาษาง่าย ๆ ที่ทุกคนเข้าใจได้ แม้ในช่วงแรก ๆ บางท่านอาจไม่เห็นด้วยกับบางวิธี แต่ก็มิเพียงน้อยคนที่อ่านไม่เข้าใจเพราะปัญหาภาษาที่ยากเกินไป

และในเมื่อผู้อ่านไม่สามารถถามคำถามเราได้ ดังนั้นในช่วงแรกของหนังสือนี้เราจะยกตัวอย่างคำถามและคำตอบที่เป็นประโยชน์มาให้ทราบ

คำถาม : “นี่เป็นวิธีแบบที่พ่อแม่ต้องยอมลูก ๆ ตลอดเวลาอีกแบบหนึ่งหรือเปล่า”

คำตอบ : “ไม่ใช่เลย พ่อแม่ที่ยอมลูกตลอดเวลา นั้นต้องพบกับปัญหามากมายพอ ๆ กับพ่อแม่ที่เข้มงวด เพราะลูกของพวกเขาจะโตขึ้นมาเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ไม่มีระเบียบ ไม่ชอบให้ความร่วมมือ และไม่เห็นใจพ่อแม่ของตนเอง”





คำถาม : “พ่อหรือแม่เพียงท่านเดียวจะใช้วิธีนี้ได้สำเร็จหรือไม่ ถ้าหากพ่อหรือแม่อีกท่านยังยึดติดกับวิธีเก่า ๆ อยู่ครับ”

คำตอบ : “ทั้งได้และไม่ได้ ถ้าพ่อหรือแม่เพียงท่านเดียวใช้วิธีนี้ในครอบครัว ก็จะสร้างผลดีต่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อหรือแม่ท่านนั้นกับลูกได้ในระดับหนึ่ง แต่ความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับพ่อหรือแม่อีกท่านที่ไม่ใช้วิธีนี้อาจจะแยกลง ดังนั้นจะเป็นการดีกว่าถ้าทั้งคู่ร่วมกันใช้วิธีใหม่นี้ ซึ่งเขาทั้งสองช่วยกันและกันได้ในการเรียนรู้วิธีใหม่นี้ร่วมกัน”

คำถาม : “พ่อแม่จะหมดความสามารถในการโน้มน้าวพฤติกรรมของลูก ๆ หรือไม่ พวกเขาจะไม่สามารถให้คำแนะนำหรือสั่งสอนลูก ๆ เลยหรือเปล่าคะ”

คำตอบ : “พ่อแม่อาจคิดแบบนี้หลังจากที่อ่านบทที่ 1 แต่หนังสือเล่มนี้สามารถแสดงวิธีการได้เพียงทีละขั้นทีละตอน โดยบทแรก ๆ เราจะนำเสนอวิธีช่วยให้เด็กมีวิธิต่างออกให้กับปัญหาที่เขาพบด้วยตัวเอง บทบาทของพ่อแม่จะเปลี่ยนแปลงไปจากบทบาทที่คุ้นเคย กลายเป็นพ่อแม่ที่รับฟังและให้ลูกหาทางออกของปัญหากันเอง ในบทต่อมาจะแสดงวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เราไม่ต้องการ และแสดงวิธีการทำให้เด็กเข้าใจและยอมรับความต้องการของพ่อแม่ ในสถานการณ์ต่าง ๆ นี้พวกเขาจะได้เรียนรู้วิธีการในการทำหน้าที่อย่างเหมาะสม และสามารถโน้มน้าวพฤติกรรมของลูก ๆ ได้ดียิ่งกว่าเก่าอีกด้วย ซึ่งผมแนะนำให้อ่านสารบัญของหนังสือเล่มนี้ก่อนเพื่อให้คุณรู้รายละเอียดแต่ละบทว่าจะเกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง”





หนังสือเล่มนี้สอนพ่อแม่ในรูปแบบที่ง่ายต่อการเข้าใจ เพื่อช่วยให้ลูกสามารถรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาของเขาด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังแสดงวิธีการนำเทคนิคไปใช้ได้ทันทีอีกด้วย ซึ่งพ่อแม่ที่เรียนรู้ **วิธีการฟังเชิงรุก (Active Listening)** จะเข้าใจคำพูดต่อไปนี้ของพ่อแม่ที่ได้นำวิธีการของ **P.E.T.** ไปใช้ได้ดียิ่งขึ้น

- “ผมรู้สึกโล่งใจอย่างมากที่ได้รู้ว่าผมไม่จำเป็นต้องมีคำตอบให้ปัญหาทุกปัญหาในชีวิตของลูก”
- “วิธีการของ **P.E.T.** ทำให้ฉันได้รู้ว่าลูกของฉันมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง”
- “ผมรู้สึกทึ่งกับ **วิธีการฟังเชิงรุก (Active Listening)** อย่างมาก ลูก ๆ สามารถหาทางออกให้ปัญหาของพวกเขาได้เอง และทางออกส่วนใหญ่ที่ฉันนึกออกให้พวกเขาซะอีก”
- “ที่ผ่านมาฉันเคยรู้สึกไม่ค่อยสบายใจกับการที่ต้องทำตัวว่ารู้ทุกอย่างและมีทางออกให้ปัญหาทุกอย่างของลูกตลอดเวลา”

ปัจจุบันวัยรุ่นหลายคนต่างต่อว่าพ่อแม่ของเขาในเรื่องต่าง ๆ

- “แม่ไม่เข้าใจวัยรุ่นอย่างฉัน”
- “ผมเบื่อกับที่ต้องกลับบ้านไปฟังพ่อแม่บ่นตลอดเวลา”
- “ฉันไม่เคยเล่าอะไรให้พ่อแม่ฟังเลย เพราะถึงเล่าไป พวกเขาก็ไม่วันเข้าใจ”
- “ผมอยากให้พ่อเลิกยุ่งกับผมซะที”
- “ผมจะย้ายออกจากบ้านทันทีที่ได้ ผมทนให้พ่อแม่ดูว่าผมตลอดเวลาแบบนี้ไม่ไหวอีกแล้ว”





บรรดาพ่อแม่ของลูกวัยรุ่นกลุ่มนี้ต่างรู้ตัวดีว่าพวกเขาล้มเหลวในการทำหน้าที่ และได้ระบายออกมาในชั้นเรียนของ **P.E.T.** ว่า

- “ผมไม่สามารถเปลี่ยนความคิดลูกวัย 16 ปีของผม ได้เลย”
- “เราเลิกพยายามที่จะเข้าใจแอนนี่แล้ว”
- “ริคก็ไม่วางข้าวเย็นกับเราแล้ว เขาพูดกับเราน้อยมาก ตอนที่เขาอยากย้ายห้องของเขากลับไปอยู่ที่โรงรถ”
- “มาร์คไม่ค่อยอยู่บ้าน และเขาก็ไม่เคยบอกเราว่าไปไหน หรือไปทำอะไร ถ้าฉันถามว่าเขาไปไหน ไปทำอะไร เขากลับตอบว่าฉันไม่ใช่ธุระกงการอะไรของฉัน”

ผมคิดว่าเป็นเรื่องน่าเศร้ามากที่ความสัมพันธ์ที่ควรจะเป็นความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความรักและความเข้าใจ กลับกลายเป็นความสัมพันธ์ที่ร้ายกาจ ทำให้วัยรุ่นจึงเห็นว่าพ่อแม่ของพวกเขากลายเป็นศัตรู ทำให้เด็กกับพ่อแม่จึงมีความแตกแยกกันได้มากขนาดนี้ ทำให้ไม่เด็กกับพ่อแม่ในสังคมปัจจุบันจึงตั้งท่าจะเป็นอริกันตลอดเวลา

ใน **บทที่ 14 ของหนังสือ** จะพูดถึงปัญหาเหล่านี้และจะแสดงให้เห็นว่าเด็กไม่จำเป็นต้องต่อต้านพ่อแม่ **วิธีการของ P.E.T. นั้นปฏิรูปการเลี้ยงเด็กก็จริง แต่ไม่ได้เป็นวิธีที่ทำให้เด็กใช้เพื่อลุกขึ้นมาต่อต้านพ่อกับแม่** วิธีการของ **P.E.T.** เป็นวิธีที่ช่วยให้ได้เรียนรู้วิธีป้องกันการถูกโจมตี ป้องกันสงครามย่อย ๆ ในบ้าน และเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกให้ดีขึ้นแทนที่จะแบ่งฝ่ายตั้งรับกันระหว่างฝ่ายพ่อแม่กับฝ่ายลูก

พ่อแม่ที่ในช่วงแรกยังไม่ยอมรับวิธีของ **P.E.T.** เพราะเห็นว่ามันแตกต่างจากรูปแบบเดิมมากเกินไประดับนั้น น่าจะลองเปิดใจอ่านบันทึกของครอบครัวนี้ได้เรียนรู้และใช้วิธีของ **P.E.T.** ดู ●

“ลูกคนที่มีปัญหาที่สุดของเราคือ บิล ลูกชายวัย 16 ปี เขามีปัญหาอย่างมาก เขาสร้างปัญหามากมายและไม่มีควมรับผิดชอบอะไร





เลย เริ่มเรียนได้เกรดไม่ดี ไม่เคยกลับบ้านตรงตามเวลาที่บ่อก แล้วก็สร้างเรื่องโกหกกว่ายงรถแตกบ่้าง นาฬิกาเสียบ่้าง หรือว่าน้ำมันรถหมดบ่้าง เราพยายามจะรู้ว่าเขาทำอะไร เขาก็จะโกหกเราทุกเรื่อง เราทำโทษโดยไม่ให้เขาออกจากบ้าน ไม่ให้ใช้รถ ตัดเงินค่าขนม เวลาที่เราเก็บบิลพูดกันจะเต็มไปด้้วยบทสนทนาร้าย ๆ เราพยายามทุกวิธีแต่ก็ไม่ได้ผล วันหนึ่งหลังจากที่ทะเลาะกับบิลอย่างหนัก บิลลงป่ไปนอนดินปล่าน ๆ อยู่ในครัวแล้วตะโกนว่าเขาจะบ่้าตายอยู่แล้ว หลังจากนั้นเราเลยไปลงทะเลเบียนเรียนเกี่ยวกับการเลี้ยงเด็กกับ ดร.กอร์ดอน การเปลี่ยนแปลงไม่ได้เกิดขึ้นในทันที เดิมทีเราไม่เคยรู้สึกว่่าเราเป็นครอบครัวที่รักใคร่กลมเกลียวกัน แต่มันเปลี่ยนไปหลังจากที่เราร่เริ่มเปลี่ยนค่านิยมและทัศนคติของเราเอง

จุดที่สร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างมกคือ เมื่อเราด้เรียนรู้ว่า พ่อหรือแม่เป็นเพียงคนธรรมดา แยกตัวเองจากตัวลูก มีค่านิยมของตัวเอง และไม่พยายามยึดยึดค่านิยมเหล่านั้นให้ลูก แต่เพียงแสดงตัวอย่างที่ดีให้ลูกเห็นเท่านั้นเราก็จะเริ่มโน้มหน้าลูกด้มมากขึ้น จากเด็กที่ต่อต้านทุกอย่าง เต็มไปด้้วยความโกรธและเรียนไม่ดี บิลกลายเป็นคนที่ใจกว้าง มีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น เขาเรียกพ่อแม่ว่่า ‘คนที่เขาชอบที่สุด’ บิลกลับมาเป็นลูกของเราอีกครั้ง ฉันมีความสัมพันธ์กับบิลในแบบที่ฉันไม่เคยฝันว่่าจะมีได้ มันเป็นความสัมพันธ์ที่เปี่ยมไปด้้วยความรัก ความเข้าใจ และมีความเป็นอิสระส่วนตัว บิลพร้อมที่จะยอมรับทุกอย่าง และเมื่อเราทุกคนทำแบบนั้น เราก็จะเติบโตพร้อม ๆ กันในครอบครัวของเรา”

พ่อแม่ที่เรียนรู่วิธีการสื่อสารตามแบบของ P.E.T. จะไม่มีลูกที่พูดจาย่างเด็กชายอายุ 16 ปี เด็กในออฟฟิศของผมนคนนี้เขาพูดว่่า

“ผมไม่เห็นจำเป็นต้องช่วยอะไรในบ้านเลย ทำไปผมจะต้องทำด้้วยมันเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ไม่ใช่หรือที่ต้องดูแลผม ตามกฎหมายพ่อแม่ต้องดูแลผม ผมไม่ได้ร้องขอมาเกิดสักหน้อย”





ตอนที่ผมได้ยินเด็กหนุ่มคนหนึ่งพูด ผมได้แต่คิดว่า “นี่พวกเราเลี้ยงเด็กประเภทไหนขึ้นมาให้สังคมกัน เด็กที่เรียกร้องไปหมดทุกอย่าง ทั้ง ๆ ที่ตัวเองไม่ได้ทำประโยชน์ใด ๆ ให้ใครเลย พ่อแม่สร้างประชากรแบบไหนให้โลกกัน สังคมอนาคตไม่กลายเป็นสังคมของคนเห็นแก่ตัวไปหมดหรือ”

เราสามารถจัดประเภทของพ่อแม่ส่วนใหญ่ได้ **3 กลุ่ม** ด้วยกัน **กลุ่มผู้ชนะ** **กลุ่มผู้แพ้** และ **กลุ่มที่เป็นทั้ง 2 แบบ**

พ่อแม่กลุ่มแรก (กลุ่มผู้ชนะ) เป็นผู้ที่ใช้อำนาจของความเป็นพ่อแม่ในการเลี้ยงลูก กลุ่มนี้จะตั้งกฎ ตั้งข้อจำกัด บังคับให้ลูกมีพฤติกรรมตามที่พวกเขาต้องการ ออกคำสั่ง และต้องการให้ลูก ๆ เชื่อฟัง โดยใช้วิธีการขู่ว่าจะทำโทษเพื่อให้ลูกเชื่อฟัง และลงโทษลูกเมื่อลูกไม่เชื่อฟัง **เมื่อเกิดความขัดแย้งกันระหว่างพวกเขาและลูก พ่อแม่กลุ่มนี้จะแก้ปัญหาโดยที่พวกเขาจะเป็นฝ่ายชนะและลูกเป็นฝ่ายแพ้เสมอ** หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า พ่อแม่กลุ่มนี้คิดว่า การที่ตนชนะลูกนั้นเป็นเรื่องปกติ “พ่อกับแม่ของเรา ก็เลี้ยงเรามาแบบนี้ และเราก็ยังโตมาเป็นคนดีใช้ได้เลยแหละ” “เราทำไปก็เพื่อลูกทั้งนั้น” “เด็กต้องการรู้ว่าใครมีอำนาจเหนือใครในบ้าน” หรือไม่ก็เพียงคิดง่าย ๆ ว่า “เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะใช้อำนาจเหนือลูก เพื่อให้ลูกโตมาเป็นคนดี เพราะพ่อแม่รู้ดีที่สุดว่าอะไรผิดอะไรถูกสำหรับพวกเขา”

พ่อแม่กลุ่มที่ 2 (กลุ่มผู้แพ้) จะมีจำนวนน้อยกว่ากลุ่มแรก กลุ่มนี้จะให้อิสระลูกเกือบตลอดเวลา พวกเขาพยายามไม่ตั้งกฎตายตัว และยอมรับอย่างภูมิใจว่าไม่ใช้อำนาจความเป็นพ่อแม่กับลูก **เวลาที่เกิดความขัดแย้งระหว่างกัน พวกเขาจะปล่อยให้ลูกเป็นฝ่ายชนะ และตนเป็นฝ่ายแพ้เสมอ** เพราะคิดว่าการขัดแย้งต่อความต้องการของลูกนั้น เป็นสิ่งที่ผิด

พ่อแม่กลุ่มที่มีมากที่สุดคงจะเป็นกลุ่มที่ 3 (กลุ่มที่เป็นทั้ง 2 แบบ) พ่อแม่กลุ่มที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะเป็นแบบกลุ่มที่ 1 หรือกลุ่มที่ 2 ดี ดังนั้นกลุ่มนี้จะเป็นส่วนผสมของ 2 กลุ่มแรก พวกเขาจะเปลี่ยนวิธีไปมา





ระหว่างการเข้มงวดกับการปล่อยอิสระ การดูกับการปล่อยสบาย ๆ การใช้กฎบังคับกับการไม่มีกฎ และการเป็นผู้แพ้กับการเป็นผู้ชนะ ซึ่งคุณแม่ท่านหนึ่งเล่าให้เราฟังว่า

- “ฉันพยายามปล่อยลูก ๆ อิสระไปเรื่อย ๆ จนทนไม่ไหว แล้วฉันถึงจะเริ่มใช้อำนาจความเป็นแม่ เริ่มดุลูก ๆ ฉันดูพวกเขาจนฉันรู้สึกแย่มาก ๆ เลย”

พ่อแม่ที่แสดงความรู้สึกแบบนี้ในการเรียนรู้วิธีการของ **P.E.T.** คงไม่ทราบว่าเป็นตัวแทนของพ่อแม่ส่วนใหญ่ที่อยู่ในกลุ่มแบบผสม พ่อแม่กลุ่มนี้เป็นพ่อแม่ที่สับสนและไม่แน่ใจในตัวเองมากที่สุด และบรรดาลูก ๆ ของพ่อแม่กลุ่มนี้ก็จะมีความทุกข์มากที่สุดเช่นกัน

ปัญหาหลักของพ่อแม่ในปัจจุบันคือการที่คิดว่ามีเพียง 2 วิธีเท่านั้นที่พวกเขาต้องเลือกใช้ในการรับมือกับความขัดแย้งในบ้าน บางคนเลือกวิธี **พ่อแม่ชนะ-ลูกแพ้** บางคนเลือกวิธี **ลูกชนะ-พ่อแม่แพ้** ขณะที่บางคน **ไม่สามารถเลือกได้ว่าจะใช้วิธีไหนดี**

พ่อแม่ที่เข้าอบรมวิธีของ **P.E.T.** ต่างประหลาดใจที่พบว่ามีวิธีอื่นนอกจาก 2 วิธีนี้ในการรับมือกับความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และลูก เราเรียกวิธีนี้ว่า **วิธีที่ไม่มีใครเป็นผู้แพ้ (No-Lose)** และเป้าหมายหลักของการเรียนรู้วิธีของ **P.E.T.** ก็คือการสอนให้พ่อแม่เรียนรู้วิธีการใช้วิธีนี้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่จริงแล้ววิธีนี้ไม่ใช่วิธีใหม่ มันเป็นวิธีที่เราใช้กันมานานแล้วในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง เพียงแต่ไม่เคยมีใครคิดจะนำมาใช้แก้ปัญหาคความขัดแย้งระหว่างคนในครอบครัว

สามีภรรยาส่วนใหญ่แก้ปัญหาด้วยการหาทางออกร่วมกัน คนที่ทำธุรกิจร่วมกันก็ใช้วิธีนี้ กลุ่มสหภาพผู้ใช้แรงงานกับกลุ่มผู้จัดการก็ใช้เพื่อเจรจาทหาข้อตกลงร่วมกัน แม้แต่การแบ่งสินสมรสระหว่างคู่สามีภรรยาที่ต้องการหย่าร้าง ส่วนมากก็ต้องตกลงกันโดยที่ทั้ง 2 ฝ่ายเห็นดีด้วย เด็ก ๆ ส่วนมากจะจัดการกับปัญหาด้วยการตกลงระหว่างทั้ง 2 ฝ่าย





(“ถ้าเธอทำอย่างนั้น ฉันถึงจะยอมทำแบบนี้”) ในโลกธุรกิจนั้นหน่วยงานจำนวนมากเริ่มสอนให้ผู้บริหารหัดใช้วิธีแก้ปัญหาร่วมกันในการแก้ปัญหาในที่ทำงาน

การเป็นพ่อแม่ที่มีประสิทธิภาพนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย **วิธีที่ไม่มีใครเป็นผู้แพ้ (วิธี No-lose)** จะประสบความสำเร็จได้นั้น พ่อกับแม่จะต้องเปลี่ยนทัศนคติของตนที่มีต่อลูกเสียก่อน และต้องใช้เวลาานกว่าที่จะสามารถใช้ได้ดีในบ้าน ต้องเริ่มจากการเรียนวิธีการฟังโดยไม่วิจารณ์ และสื่อสารความรู้สึกของตนอย่างตรงไปตรงมา ซึ่ง **วิธีที่ไม่มีใครเป็นผู้แพ้ (วิธี No-lose)** นี้จะได้ถูกกล่าวถึงในบทที่ 11 12 และ 13 ของหนังสือ

ถึงแม้เราจะกล่าวถึง **วิธีที่ไม่มีใครเป็นผู้แพ้ (วิธี No-lose)** ไว้ในบทท้ายๆ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องสำคัญ แท้จริงแล้วหัวใจสำคัญของวิธีการของเรานั้น คือการจัดการกับข้อขัดแย้งอย่างมีระบบ เพื่อสร้างวินัยให้เกิดขึ้นในครอบครัว

นี่คือกุญแจสู่ความสำเร็จของความเป็นพ่อแม่
ที่มีประสิทธิภาพ พ่อแม่ที่มีความตั้งใจจะเข้าใจวิธีนี้
และใช้มันอย่างเสมอต้นเสมอปลายในบ้าน
แทนวิธีการเดิมที่มีผู้แพ้-ผู้ชนะ
และจะได้รับรางวัลชีวิตที่ยิ่งใหญ่
ซึ่งส่วนใหญ่จะได้รับมากกว่าที่พวกเขาคาดหวังด้วยซ้ำ





2

จริง ๆ แล้ว พ่อแม่ ก็เป็นเพียงคนธรรมดา ๆ คนหนึ่ง

*“เด็ก ๆ ต่างกล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า พวกเขาต้องการให้พ่อแม่
ทำตัวเป็นคนธรรมดา ๆ ไม่ใช่เป็นผู้รู้ทุกอย่างที่ไม่เคยทำตัวผิดพลาด
เด็ก ๆ ขอบพ่อแม่ที่ทำตัวปกติธรรมดา มากกว่าพ่อแม่ที่เล่นละคร
ตามบทบาทของพ่อแม่ที่พวกเขาคิดว่าต้องทำและไม่เป็นตัวของตัวเอง”*

พอเรากลายเป็นพ่อเป็นแม่ สิ่งหนึ่งที่น่าประหลาดและ
ไม่น่าจะเกิด ก็เกิดขึ้นด้วย นั่นก็คือเราต่างพยายามรับมือบทบาทพ่อแม่
อย่างเต็มที่ โดยลืมไปว่าเราก็เป็นเพียง ‘คนธรรมดา ๆ’ เท่านั้น เมื่อ
เริ่มทำหน้าที่พ่อแม่ พวกเราต่างคิดว่าต้องรับหน้าที่และบทบาทอย่าง
พ่อแม่ควรเป็น นอกจากนี้เรายังพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมของเราให้เป็น
อย่างที่เราคิดว่าพ่อแม่ น่าจะเป็น อย่างเช่น นายเจมส์ และนางเฮเทอร์
มาร์คินสัน จากคนธรรมดา ๆ 2 คน เปลี่ยนสถานะกลายเป็น **พ่อแม่**
ที่จริงแล้วการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้มันไม่ใช่เรื่องที่ตึ๊ง เพราะผลของ
มันทำให้ลืมไปว่า **ตนเองนั้นเป็นเพียงคนธรรมดา ๆ ที่ทำผิดพลาดได้และ
ไม่สามารถทำได้ทุกอย่าง เป็นคนธรรมดาที่มีความรู้สึกเหมือนคนอื่น ๆ
ทั่วไป** การลืมความจริงเรื่องนี้เมื่อต้องมาทำหน้าที่พ่อแม่ ทำให้คิดว่าตนเอง
ไม่ได้เป็นคนธรรมดา มันทำให้ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ ไม่สามารถ
รู้สึกนึกคิดได้อย่างที่ใจต้องการ เมื่อเราเป็นพ่อแม่แล้ว เราารู้สึกว่าตัวเอง
มีความรับผิดชอบที่ต้องเป็นคนแบบใหม่ที่ดีกว่าคนธรรมดาทั่วไป





ความรู้สึกที่รับผิดชอบแบบนี้ สร้างความกดดันให้กับพ่อแม่ที่เปลี่ยนตัวเองจากคนธรรมดา พวกเขาคิดว่าตัวเองต้องสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ตลอดเวลา ต้องแสดงความรักกับลูก ๆ ตลอดเวลา ต้องยอมรับและอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่างได้ ต้องเก็บความต้องการส่วนตัวของตนเองไว้ก่อน และเสียสละทุกอย่างที่มีเพื่อลูก ต้องยุติธรรมต่อลูกตลอดเวลา และยิ่งไปกว่านั้นจะต้องไม่ทำผิดพลาดอย่างที่พ่อแม่ของพวกเขาได้ทำกับพวกเขาตอนเด็ก ๆ

ไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจแต่น่าชื่นชมด้วยซ้ำที่พ่อแม่มีความตั้งใจที่ดีในการเลี้ยงลูก ๆ แบบนี้ แต่วิธีนี้กลับทำให้พวกเขาไม่สามารถเลี้ยงลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การลืมนำตนเองนั้นเป็นเพียงคนธรรมดา ๆ คนหนึ่ง เป็นความผิดพลาดอย่างมากที่พวกเขาสร้างให้กับตนเองเมื่อเริ่มหน้าที่ใหม่นี้ พ่อแม่ที่มีประสิทธิภาพจะยอมรับว่าตนเองเป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่ง เด็ก ๆ ชื่นชอบพ่อแม่ที่ทำตัวเป็นเพียงคนธรรมดา ๆ เด็กบางคนกล่าวว่า “พ่อของผมเป็นยังไงก็อย่างนั้น ไม่แสร้งทำ” หรือ “แม่ของฉันเป็นคนเยียมมาก ๆ” เมื่อเด็กโตเข้าสู่วัยรุ่น พวกเขาพูดว่า **“พ่อกับแม่เป็นเหมือนเพื่อนของผม ท่านเป็นคนทันสมัยมาก พ่อกับแม่ผมเป็นคนธรรมดาที่ทำผิดพลาดเป็นครั้งคราว แต่ผมก็รักท่านอย่างที่ท่านเป็น”**

เด็ก ๆ ต่างกล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า **พวกเขาต้องการให้พ่อแม่ทำตัวเป็นคนธรรมดา ๆ ไม่ใช่เป็นผู้รู้ทุกอย่างที่ไม่เคยทำตัวผิดพลาด** เด็ก ๆ ชอบพ่อแม่ที่ทำตัวปกติธรรมดา มากกว่าพ่อแม่ที่เล่นละครตามบทบาทของพ่อแม่ที่พวกเขาคิดว่าต้องทำและไม่เป็นตัวของตัวเอง

แล้วพ่อแม่จะเป็นคนธรรมดา ๆ ต่อหน้าลูกได้อย่างไร และขณะที่ทำหน้าที่พ่อแม่ พวกเขาจะคงสภาพของตัวเองตามความเป็นจริงไว้ได้อย่างไร ในบทนี้จะแสดงให้เห็นว่าการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพนั้นพวกเขาไม่จำเป็นต้องละทิ้งความเป็นคนธรรมดาของตนเองไป คุณควรยอมรับตัวเองให้ได้ว่าคุณเป็นคนธรรมดาที่มีความรู้สึกที่ดีและไม่ดีต่อลูกของคุณ และการที่คุณจะเป็นพ่อแม่ที่ดีได้นั้น คุณไม่จำเป็นที่จะ





ต้องทำตัวเสมอต้นเสมอปลายอีกด้วย ไม่จำเป็นต้องแสร้งทำเป็นแสดงความรักหรือทำเป็นยอมรับลูกเวลาที่คุณไม่รู้สึกละเช่นนั้น ไม่จำเป็นต้องแสดงความรักและยอมรับลูกทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน และท้ายที่สุด คุณทั้ง 2 คนไม่ต้องคิดเหมือนกันในเวลาที่ต้องแก้ปัญหาเกี่ยวกับลูกอีกด้วย แต่สิ่งที่สำคัญคือว่า **คุณต้องเข้าใจ ‘ความรู้สึกของตัวเอง’** ซึ่งภาพต่าง ๆ ที่จะอธิบายต่อไปนี้จะช่วยให้พ่อแม่เข้าใจความรู้สึกของตนเองในแต่ละสถานการณ์ และเข้าใจว่าทำไมพวกเขาจึงรู้สึกเช่นนั้น

ทำความเข้าใจกับหลักการ “การยอมรับ”

พ่อแม่ทุกคนเป็นเพียงคนธรรมดาที่จะมีความรู้สึกต่อลูก 2 แบบ นั่นคือ **‘ยอมรับ’** กับ **‘ไม่ยอมรับ’** พ่อแม่ที่เป็นคนธรรมดาบางครั้งจะรู้สึกยอมรับพฤติกรรมของลูก แต่บางครั้งก็รู้สึกไม่ยอมรับ

พฤติกรรมคือสิ่งที่เด็กพูดหรือกระทำ ไม่ใช่ความรู้สึกของคุณที่มีต่อพฤติกรรมนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น การที่เด็กทิ้งเสื้อผ้าเกลื่อนในห้องเป็นพฤติกรรม แต่การต่อว่าเด็กเป็น ‘คนซุก’ เป็นความรู้สึกต่อพฤติกรรมนั้น

พฤติกรรมทั้งหมดที่ลูกของคุณพูดหรือทำ สามารถแสดงได้ในภาพอธิบายต่อไปนี้ ซึ่งเราจะเรียกว่า **“หน้าต่างพฤติกรรม”**

พฤติกรรมทั้งหมด
ที่ลูกของคุณ
พูด หรือ ทำ

พฤติกรรมบางอย่างคุณยอมรับได้ และบางอย่างยอมรับไม่ได้ เราสามารถอธิบายจากภาพได้ โดยการแบ่งหน้าต่างออกเป็น 2 ส่วน ส่วนบนสำหรับพฤติกรรมที่ **‘ยอมรับได้’** และ ส่วนล่างสำหรับพฤติกรรมที่ **‘ยอมรับไม่ได้’**





30 P.E.T. คู่มือสอนพ่อแม่ ให้มีจิตวิทยาที่ดีในการเลี้ยงลูก... ฉบับปรับปรุง โดย ดร.โทมัส กอร์ดอน

พฤติกรรมที่ “ยอมรับได้”

พฤติกรรมที่ “ยอมรับไม่ได้”

อย่างเช่น การที่ลูกดูทีวีตอนเช้าวันเสาร์ ทำให้คุณทำงานบ้านต่าง ๆ ได้ น่าจะเป็นพฤติกรรมที่คุณ ‘ยอมรับได้’ แต่ถ้าลูกเปิดทีวีเสียงดังเกินไป ก็จะเป็นพฤติกรรมที่คุณ ‘ยอมรับไม่ได้’

เส้นแบ่งระหว่างพฤติกรรม 2 แบบจะอยู่ในตำแหน่งที่ต่างกันไปแล้วแต่พ่อแม่ของแต่ละครอบครัว คุณแม่บางคนอาจจะรู้สึกว่าพฤติกรรมเพียงส่วนน้อยที่เธอยอมรับไม่ได้ และส่วนใหญ่จะรู้สึกยอมรับพฤติกรรมของลูกอยู่เสมอ ๆ

พฤติกรรมที่ “ยอมรับได้”

พฤติกรรมที่ “ยอมรับไม่ได้”

หน้าต่างพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นพ่อแม่ที่ ‘ยอมรับ’ พฤติกรรมของลูก

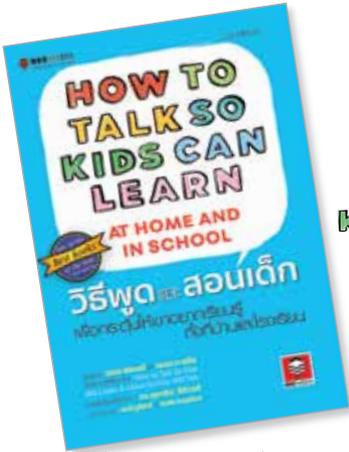
ในขณะที่คุณแม่อีกท่าน รู้สึกไม่สามารถยอมรับพฤติกรรมส่วนใหญ่ของลูกได้ คุณแม่ท่านนี้จะไม่ค่อยรู้สึกยอมรับสิ่งที่ลูกทำ

พฤติกรรมที่ “ยอมรับได้”

พฤติกรรมที่ “ยอมรับไม่ได้”

หน้าต่างพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นพ่อแม่ที่ ‘ไม่ยอมรับ’ พฤติกรรมของลูก





วิธีพูด และ สอนเด็ก

เพื่อกระตุ้นให้เขาอยากเรียนรู้ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน

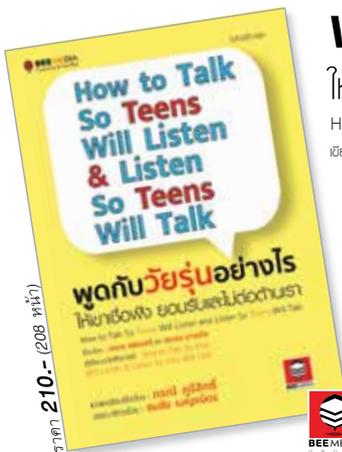
HOW TO TALK SO KIDS CAN LEARN
AT HOME AND IN SCHOOL



“วิธีที่ พ่อ แม่ และ ครู พูดกับเด็ก ว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับตัวเด็กนั้น คำพูดของพวกเขาจะมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็กอย่างมากต่อการยอมรับนับถือ และคุณค่าในตัวของเด็กเอง

และวิธีการสื่อสารของ พ่อ แม่ และ ครู จะเป็นตัวกำหนดชีวิตในอนาคตของเด็กคนนั้น”
เขียนโดย : **อดาล เฟเบอร์** และ **เอเลน มาชลิช**
ผู้เขียนหนังสือขายดี How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk

- วิจัยจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกรู้สึกที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของเด็ก
- ทักษะ 7 ประการ ที่ทำให้เด็กร่วมมือกับพ่อแม่และครูด้วยความเต็มใจ
- วิธีการร่วมมือกัน ระหว่างพ่อแม่และครู
- 6 ขั้นตอนเพื่อส่งเสริมให้เด็ก มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความรับผิดชอบ
- ชมเด็กอย่างไร จึงไม่ทำให้เกิดผลเสีย
- วิจัยว่าลูกอย่างไร ไม่ทำให้เขารู้สึกอับอาย
- วิธีช่วยให้เด็กหลุดพ้นจากการถูกรังแก



พูดกับวัยรุ่นอย่างไร

ให้เขาตั้งใจฟัง ยอมรับและไม่ต่อต้านเรา

How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk
เขียนโดย : **อดาล เฟเบอร์** และ **เอเลน มาชลิช**

“การที่พ่อแม่ ครูและผู้ปกครอง เข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของวัยรุ่น แสดงให้เห็นว่าเรารักเขา เห็น ‘คุณค่า’ ในตัวของเขา จะทำให้เขาตั้งใจฟัง ยอมรับ ไม่ต่อต้าน

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

พวกเขาจะมีแนวโน้มในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม อย่างคนที่มีควมรับผิดชอบ และมีสติในการหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธพฤติกรรมที่ไม่ดี เพื่อเป็นการปกป้องชีวิต ไม่ให้ทำในสิ่งที่จะเกิดผลเสียต่ออนาคตของตัวเองเองได้”

- วิธีช่วยให้ลูกวัยรุ่นยอมรับและตั้งใจฟังคุณ
- วิธีที่จะช่วยให้ลูกวัยรุ่นให้ความร่วมมือกับคุณด้วยความเต็มใจ
- วิธีแก้ปัญหาเมื่อลูกวัยรุ่นทำความผิดโดยไม่ต้องใช้การลงโทษ
- ทำความเข้าใจในมุมมองของลูกวัยรุ่น
- วิธีสอนให้ลูกวัยรุ่นพูดกับพ่อแม่และเพื่อน เพื่อให้ทุกคนรู้สึกดีและยอมรับในตัวเขา
- เมื่อพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นร่วมมือ และช่วยกันแก้ปัญหา



ราคา 259.- (256 หน้า)



BETWEEN PARENT AND CHILD วิธีพูดกับลูก

โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา
และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ

เขียนโดย : ดร.เอม จินอตต์

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

- วิธีจัดการความกังวลใจของเด็ก
- วิธีแก้ปัญหาคำพูดอหิวาธิของลูก
- 3 ขั้นตอนในการจัดการความโกรธ
- วิธีเยียวยาบาดแผลทางใจของเด็ก
- วิธีพูดคุยและสอนลูกในเรื่อง เพศศึกษา
- ทำอย่างไร ให้เด็กมีความรับผิดชอบ
จากจิตได้สำนึกของเขาเอง
- วิธีจัดการความรู้สึกผิดของเด็ก



คู่มือ สอนพ่อแม่

ดร.โทมัส เอ็ม. เมเธอร์

ให้ชีวิตวัยเยาว์ที่ดีในการเลี้ยงลูก
วัยเด็กและวัยรุ่น ให้อบอุ่นและวางรับพร้อม

เขียนโดย : ดร.โทมัส เมเธอร์

“พ่อ แม่ ครู หรือผู้ปกครอง ที่ใช้หลักการและวิธี
ของ P.E.T. จะมีชีวิตวัยเยาว์ที่ดี พวกเรา
ไม่ต้องใช้การลงโทษในการสอนวินัยให้กับลูกเลย ไม่ต้อง
ทำให้อีกคนหัวในการสอนให้ลูกมีความรับผิดชอบต่อตนเอง
แต่สามารถทำให้ลูกเปิดใจรับฟังคำสอนของผู้ใหญ่ได้
โดยไม่ต่อต้าน และไม่ใช่การถูกใช้หรือถูกข่มขู่จนยอม
ได้ ‘หลักการที่ไม่ใช่ใครเป็นสักใจ’”

- การนำวิธี I-Message มาใช้ปฏิบัติจริง
เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดี
- พูดอย่างไร จึงจะทำให้เด็กรับฟังคุณ
โดยไม่ต่อต้าน
- การนำ ‘วิธีที่ไม่มีผู้แพ้’ ไปปฏิบัติให้จริง
- การแก้ไขความขัดแย้งด้วย
วิธีที่ 3 ‘วิธีที่ไม่มีผู้แพ้ (No-Lose)’
- วิธีรับฟังเด็ก เพื่อให้เขาพูดกับเรา
อย่างเปิดใจ
- วิธีนำ ‘การฟังเชิงรุก’ มาใช้ปฏิบัติจริง



วิธีฝึกใจให้แกร่ง รับมือได้

ทุกปัญหา วิธีฝึกความเข้มแข็งภายในจิตใจ และสร้างภูมิคุ้มกัน อุปสรรคในชีวิต

EVERYDAY RESILIENCE : A PRACTICAL GUIDE TO BUILD INNER STRENGTH AND WEATHER LIFE'S CHALLENGES

“เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะได้รับเหมือนได้มองชีวิตของตัวเองกับคนอื่นอย่างเห็นชีวิตที่คนอื่น และประสบความสำเร็จไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม”

- วิธีสร้างพลังที่มั่นคงในจิตใจ สร้างความแข็งแกร่งให้จิตใจ รับมือได้ทุกปัญหา
- วิธีฝึกความยืดหยุ่นของจิตใจ ช่วยให้เห็นหนทางรับมือความเปลี่ยนแปลง

- วิธีฝึกควบคุมตนเอง และเลือกใช้พลังงานไปในทิศทางเชิงบวก
- ฝึกวิธีคิดบวก ฝึกให้อารมณ์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น



หนังสือขายดี

วิธีคิด ที่ทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จ และแตกต่างจากคนอื่น

DON'T EAT THE MARSHMALLOW YET!
: THE SECRET TO SWEET SUCCESS IN WORK AND LIFE
เขียน : Joachim de Posada & Ellen Singer

มีบททบทวนวิธีคิดเชิงบวกที่มากกว่า 100 บท และบทสัมภาษณ์ที่น่าสนใจเกี่ยวกับความสำเร็จในชีวิตและการใช้ชีวิตประจำวัน วิธีคิดที่แตกต่างจากคนอื่น

- สาเหตุอะไรที่ทำให้คนที่ “ฉลาดพอกัน” แต่กลับมี “ชีวิตที่แตกต่างกัน”
- ความสำเร็จเริ่มต้นเมื่อเต็มใจทำในสิ่งที่คนไม่ประสบความสำเร็จ ไม่เต็มใจทำ
- แผนการเปลี่ยนแปลงชีวิต 5 ขั้นตอน

- ถ้าไม่รู้จักยับยั้งใจตัวเอง ก็เท่ากับคุณยอมแพ้ให้กับตัวเอง
- เมื่อมีจุดมุ่งหมายและความปรารถนา ก็จะทำให้รับความสงบสุขในจิตใจ
- ทำชีวิตให้ดีขึ้นด้วยกฎ 30 วินาที



หนังสือขายดี 3 เล่ม

โดย **แซม ฮอร์น Sam Horn**
 ผู้เขียนหนังสือขายดีหลายเล่มทั่วโลก และเป็นผู้เขียนชุด
 และจัดการหลักสูตรการฝึกอบรมทั่วโลก ผู้ดูแลทั่วโลก ผู้เขียน
 16 ประเทศทั่วโลกผ่านงานเขียนและสื่ออื่นต่างๆมากกว่า 20 ปี



BEE MEDIA
Self-Development



วิธีพูดกับคน

เพื่อสื่อสารความคิด คุณตามุมมอง
 และให้คนอื่นยอมรับ หรือดำเนินการต่อให้
 โดยไม่ต้อง "ทำตัวงุ่มง่าม"

- วิธีพูดที่สนับสนุนความคิด
 ที่ทำให้คนอื่นฟังใจได้
- วิธีการในการตั้งคำถาม
 ที่ดีเพื่อให้คนอื่นยอมรับ
- วิธีใช้วิธีในการพูดที่
 ช่วยคนอื่นให้ยอมรับ
- วิธีพูดที่ไม่ทำให้คนอื่น
 รู้สึกว่าคุณเป็นคนที่ไม่มีชีวิต
- วิธีพูดที่แสดงให้เห็นว่าคุณ
 มีความรู้และมีความมั่นใจ
- วิธีพูดที่มีประสิทธิภาพในการ
 ทำงานกับคนอื่นให้ดีขึ้น

GOT YOUR ATTENTION? How to Create Interest and Connect with Anyone

วิธีพูดจูงใจคน

ให้ฟังคุณด้วยความสนใจ ยอมรับ
 และคล้อยตาม ในเวลาอันรวดเร็ว

วิธีพูดจูงใจ
 จะช่วยดึงดูด
 เพื่อสร้างความสนใจ
 หรือตามชอบอัน
 ด้วยเทคนิค **INTRIGUE**



- 1 - how to create interest
 : วิธีพูดจูงใจคนอื่น...
- 2 - how to create interest
 : วิธีพูดจูงใจคนอื่น...
- 3 - how to create interest
 : วิธีพูดจูงใจคนอื่น...
- 4 - how to create interest
 : วิธีพูดจูงใจคนอื่น...
- 5 - how to create interest
 : วิธีพูดจูงใจคนอื่น...
- 6 - how to create interest
 : วิธีพูดจูงใจคนอื่น...
- 7 - how to create interest
 : วิธีพูดจูงใจคนอื่น...
- 8 - how to create interest
 : วิธีพูดจูงใจคนอื่น...
- 9 - how to create interest
 : วิธีพูดจูงใจคนอื่น...
- 10 - how to create interest
 : วิธีพูดจูงใจคนอื่น...



TAKE THE BULLY BY THE HORNS : Stop Unpleasant, Uncooperative, or Unpleasant People from Ruining and Ruining Your Life

TAKE THE BULLY BY THE HORNS

28 วิธีพูด

รับมือ โต้กลับ เอาคืน
 เมื่อโดน "บูลลี่" หรือ มีคนพูดไม่ดีใส่
 เพื่อไม่ให้คนอื่นทะเลาะ หรือ ทำร้ายชีวิตคุณ

วิธีพูด เอาตัวรอด "บูลลี่" จากคนอื่นให้รู้
 ว่าคุณสามารถรับมือกับทุกสถานการณ์ได้อย่างชาญฉลาด

Download ตัวอย่าง PDF เพื่ออ่านก่อนซื้อที่ www.BeeMedia.co.th

