

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

ฉบับปรับปรุง

# สอนลูกให้มีวินัย

ฝึกเด็กและวัยรุ่นทุกอย่างไว้  
ให้ยอมรับและไม่ต่อต้านคุณ



เขียนโดย :

**ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์**

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาให้คำปรึกษา

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

บี บีดีดี | PARENTING  
พ่อแม่ยุคใหม่



สื่อความสุข ความหวัง  
กำลังใจ และความสำเร็จ

หนังสือ **สอนลูกให้มีวินัย** - ฉบับปรับปรุง  
ผูกเด็กและวัยรุ่นอย่างไรให้ยอมรับและไม่ต่อต้านคุณ

เขียนโดย : **ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

ภาพปกสีน้ำชื่อ “ตัดด้วยรัก” โดย : **พรเนตร อร่ามมงคลวิชัย**

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ ๒๕๓๗

ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่ง ส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งที่ ๑-๓ โดย สำนักพิมพ์ ก.ไก่ และ ตันอ้อแกรมมี  
พิมพ์ครั้งที่ ๔-๘ เมษายน ๒๕๔๘ - ตุลาคม ๒๕๕๐

ฉบับปรับปรุง พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ : กรกฎาคม ๒๕๕๓

20 19 18 17 16 15 14 13 12 11

ISBN 978-616-7354-04-0 ราคา 165 บาท



จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บี บีเดีย** PARENTING  
พ่อแม่และครอบครัว

ในเครือ บริษัท บี บีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด

**Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.**

39/436 หมู่ 1 ซ.เรวัติ 9 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02-951-5577 โทรสาร 02-951-5578 มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700

[www.BeeMedia.co.th](http://www.BeeMedia.co.th) Email : [info@BeeMedia.co.th](mailto:info@BeeMedia.co.th)

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารชั้นทาวเวอร์ ชั้น19 เลขที่ 1858/87-90 ถ.บางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ10260

โทรศัพท์ 02-739-8222, 02-739-8000 FAX 02-739-8356-9 [www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือส.ค.ส.ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ วันเกิด ประชุมผู้ปกครอง พัฒนาครู/พ่อแม่ เกษียณอายุหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย **ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, 089-120-7700 [www.BeeMedia.co.th](http://www.BeeMedia.co.th)**



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษคุณภาพดี “GREEN READ” ซึ่งช่วยถนอมสุขภาพสายตาของท่าน ลดทอนแสงสว่างในการอ่าน และทุกเล่มรับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาอันเนื่องจากการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FROM \_\_\_\_\_

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ให้ สู่ ผู้รับ -

**ผู้**ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ ที่จะช่วยให้ท่านได้มีแนวทางที่ดีทางด้านจิตวิทยาการสอนลูกในวัยเด็กและวัยรุ่นให้มีวินัย โดยเขายอมรับและไม่ต่อต้าน เพื่อชีวิตที่ดีของลูกและเด็กทุกคน

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่ท่านรักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

**เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้**

**สมชัย เบญจมิตร**

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับสำหรับผู้นั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ ๑ ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน ๑ ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

## เกี่ยวกับผู้เขียน



**ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์** สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ปริญญาโทและเอก จากประเทศสหรัฐอเมริกา ในด้านการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา (Counseling) ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง มีความเชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาปัญหาส่วนตัว การศึกษา โดยเฉพาะการให้คำปรึกษาและคำแนะนำด้านอาชีพ และยังเป็นທີ່ปรึกษาองค์กรรัฐบาลและเอกชนหลายแห่ง นอกจากนี้ท่านยังเคยเป็นอาจารย์ผู้สอนวิชาทางด้านจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงในระดับปริญญาโทและปริญญาเอกให้กับมหาวิทยาลัยชั้นนำในประเทศหลายแห่ง อาทิเช่น **มหาวิทยาลัยรามคำแหง** **มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์** และ **มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

ผลงานเขียนของท่านมีชื่อเสียงอย่างแพร่หลายและเป็นที่นิยมมากมาย ๑๒ เล่ม ซึ่งจัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บี มีเดีย** อาทิเช่น *ค้นหาตัวเอง, รักกันให้ยั่งยืน, คู่มือหา“เพื่อนแท้”หรือคนรู้ใจ, รักให้เป็น, จากผู้แพ้เป็นผู้ชนะ, สอนลูกให้มีวินัย, เพื่อน..., สอนลูกให้เป็นคนเก่ง, จิตวิทยาชีวิตครอบครัว, คู่มือให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น* เป็นต้น

ปัจจุบันท่านเกษียณตัวเอง และได้มอบเงินรายได้ค่าลิขสิทธิ์ที่ได้รับจากการจำหน่ายหนังสือเพื่อใช้สำหรับการดูแลและส่งเสริมพุทธศาสนา อาทิเช่น สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการอบรมวิปัสสนาตามสถานที่ต่างๆ เป็นค่ารักษาพยาบาลแม่ชีที่เจ็บป่วยทั่วไป ค่าจัดพิมพ์หนังสือธรรมเพื่อแจกเป็นธรรมทาน เป็นต้น

## คำนำจากผู้เขียน

ตามปกติแล้วผู้เขียนเป็นคนไม่ชอบแปลหนังสือที่ผู้อื่นแต่ง เพราะการอ่านหนังสือแปลนั้นรสชาติต่างกับหนังสือที่เขียนขึ้นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นหนังสือทางวิชาการด้วยแล้ว มักจะอ่านยาก และบางครั้งก็มีสำนวนที่เป็นนมเนยมากเกินไป จนอ่านไม่เข้าใจ

แต่เมื่อเร็วๆ นี้ ได้มีโอกาสอ่านหนังสือฝรั่งที่ชอบใจเล่มหนึ่งชื่อ **Discipline** ซึ่งแต่งโดย **Martin Herbert** นักจิตวิทยาชาวอังกฤษ เป็นหนังสือที่สอนเกี่ยวกับการช่วยพ่อแม่ให้เรียนรู้วิธีการที่จะสร้างวินัยให้แก่ลูก ผู้เขียนอ่านแล้วก็รู้สึกประทับใจและต้องการที่จะสื่อวิธีการเหล่านี้ออกไปให้พ่อแม่ที่เป็นคนไทยได้มีโอกาสอ่านบ้าง

อย่างไรก็ตาม ดังได้กล่าวแล้วว่าไม่ชอบการแปลหนังสือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นคำต่อคำ ดังนั้นผู้เขียนจึงขออนุญาตจับเฉพาะใจความสำคัญที่ผู้แต่งเน้นเท่านั้น ส่วนในรายละเอียดก็จะขอเพิ่มเติมบางส่วนตามที่ผู้เขียนคิดว่าน่าจะให้ประโยชน์แก่ผู้อ่านมากยิ่งขึ้น โดยไม่ให้เสียอรรถรสและคุณค่าแต่อย่างใด

ผู้เขียนหวังว่าผู้อ่านทุกท่าน ไม่ว่าจะ เป็น พ่อแม่ ครู อาจารย์ รวมทั้งผู้ที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กและวัยรุ่น จะได้รับประโยชน์ และข้อคิดจากหนังสือเล่มนี้ จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี

คุณประโยชน์อันใดที่จะได้จากหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขอมอบให้ผู้ที่ เป็น บิดามารดาทุกท่านที่กำลังแบกภาระหนักในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน ให้เติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคมไทยยุคนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ความพยายามของท่านในการอบรม บ่มเพาะลูกหลาน คงจะทำให้เขาเหล่านั้นเติบโตเป็นคนเก่ง คนดี และมีคุณภาพของครอบครัวและสังคมต่อไป

นวลศิริ เปาโรหิตย์

## หมายเหตุบรรณาธิการ

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ประเทศจะเจริญได้นั้น ต้องเกิดจากคนในครอบครัวที่มีคุณภาพ และต้องเริ่มจากจุดเล็กๆ คือการสร้างเด็กให้เป็นคนเก่ง คนดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ มีความรักใคร่พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือคุณครูที่เกี่ยวข้องกับเด็กและวัยรุ่นจึงเป็นเป้าหมายสำคัญต่อการสร้างคนที่มีคุณภาพให้เกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ดังนั้น “วินัย” จะต้องสร้างให้เกิดขึ้นกับเด็กตั้งแต่ยังเล็ก ยิ่งเล็กเท่าไรก็ยิ่งดี เพราะวินัยที่ดีเมื่อเกิดกับเด็กแล้วจะติดตัวเขาไปจนโต และกลายเป็นส่วนของ “มโนธรรมประจำใจ” ของเขาไปตลอดชีวิต แต่การสอนเรื่องวินัยเป็นเรื่องไม่ง่าย หากไม่เข้าใจในเรื่องจิตวิทยาเพื่อให้ผู้ถูกสอนเกิดการยอมรับและไม่ต่อต้าน อันเป็นเหตุให้ไม่สามารถสร้างเด็กที่มีคุณภาพได้

หนังสือ “สอนลูกให้มีวินัย ฝึกเด็กและวัยรุ่นอย่างไรให้ยอมรับและไม่ต่อต้านคุณ - ฉบับปรับปรุง” เล่มนี้เขียนโดย ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์ ผู้เชี่ยวชาญการให้คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง โดยอ้างอิงหลักจิตวิทยาจากหนังสือชายดีมีคุณภาพชื่อ **Discipline** ซึ่งได้ให้คำแนะนำพร้อมทั้งตัวอย่างหลายๆ ที่ช่วยให้ พ่อ แม่ ผู้ปกครองคุณครู และผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ในการสอน สร้าง และฝึกให้เด็กทุกคนเป็นคนเก่ง คนดี และมีคุณภาพได้เป็นอย่างดี

**สำนักพิมพ์ บี บีดี** มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ หนังสือดีเล่มนี้ เพื่อให้ท่านได้ประยุกต์วิธีการที่ดีต่างๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของลูกหลานของท่านและเด็กทุกคนทุกวัยให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

**เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตและคนที่ท่านรักได้**

สมชัย เบญจมิตร

somchai@BeeMedia.co.th

## สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน	๔
คำนำจากผู้เขียน	๕
หมายเหตุบรรณาธิการ	๖
ถ้าฉันสามารถกลับไปเลี้ยงลูกได้ไหม	๑๐
บทนำ : “ไม่มีทั้งไม้เรียวและน้ำตา”	๑๑
สาสน์รักจากลูก ถึงพ่อแม่ผู้ปกครอง และครูทุกคน	๑๖
๑ ทำไมจึงต้องสร้างวินัยให้ลูกทั้งในวัยเด็กและวัยรุ่น	๑๗
๒ เราควรจะเริ่มสร้างวินัยให้กับลูกเมื่อไรดี?	๓๑
- จะต้องเริ่มสร้างวินัยตั้งแต่เมื่อเด็กแรกเกิด	
- ตกผลให้ได้ว่าจะใช้เกณฑ์อะไรในการสร้างวินัยแก่ลูก	
- จัดกลุ่มความประพฤติที่เด็กทำ	
- อย่าสร้างกฎมากมายเกินไป	
- กฎเกณฑ์ที่ใช้บังคับ ต้องเหมาะกับอายุและความสามารถของเด็ก	
- การให้ความสุขและความรัก ไม่เพียงพอที่จะทำให้ลูกเป็นคนที่มีคุณภาพได้ การฝึกอบรมทางวินัยจำเป็นอย่างยิ่งแก่เด็ก	
- แสดงความรักของท่านที่มีต่อลูกให้เขาได้รับรู้ เพื่อเขาจะได้เรียนรู้ที่จะรักและเคารพท่านตอบ	
- สร้างอิสรภาพที่มีขอบเขตให้แก่เด็ก	
- พยายามส่งเสริมให้ลูกเรียนรู้ที่จะเข้าใจชีวิตและสภาพแวดล้อม	
สาสน์รักจากลูก ถึงพ่อแม่ผู้ปกครอง และครูทุกคน (ต่อ)	๕๘
๓ พ่อแม่ควร “ใช้อำนาจ” อย่างไร จึงจะพอดีและสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นกับลูก	๕๙
- อธิบายเหตุผลเมื่อท่านจะสร้างวินัยให้เด็ก	
- พึงให้เข้าใจในสิ่งที่ลูกพยายามจะบอกกับท่าน	
- ปลุกฝังนิสัยที่ดีให้แก่เด็กด้วยกิจวัตรประจำวัน	

- ๔ วิธีสร้างวินัยและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็ก ๗๗
- เมื่อเด็กทำผิดให้ถามว่า “อะไรผิด” อย่าถามว่า “ทำไมเด็กจึงทำผิด-
  - ส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีของเด็กให้เกิดบ่อยๆ โดยให้คำชมและกำลังใจ
  - หุ่่มพลังเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี
  - ใช้วิธีการเฉยเมยกับพฤติกรรมที่ไม่ดี
- ๕ ฝึกวินัยให้ลูกอย่างไรจึงจะได้ผล ๑๐๑
- ให้เด็กได้เรียนรู้ถึงผลการกระทำของเขาทันทีที่เขาทำสิ่งนั้นเสร็จสิ้นลง
  - หาทางยุติพฤติกรรมที่ไม่ดีนั้นในขณะที่กำลังเริ่ม
  - มีความสม่ำเสมอในการอบรมลูก
- ๖ ทำอย่างไรเมื่อเด็กดื้อดึง และมีพฤติกรรมที่ต่อต้าน ๑๑๓
- ถ้าจะบอกให้เด็กทำอะไร ให้พูดชัดเจนและมั่นใจในสิ่งที่พูดกับเขา
- ๗ ทำอย่างไรเมื่อเด็กไม่เชื่อฟัง ๑๑๙
- บอกให้เด็กรู้อย่างชัดเจนว่า เขาทำอะไรได้และทำอะไรไม่ได้
- ๘ ทำความเข้าใจกับพฤติกรรมโกรธก้าวร้าวของเด็ก ๑๔๗
- ๙ วิธีการควบคุมอารมณ์โกรธและก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่น ๑๖๑
- สารสนเทศจากลูก ถึงพ่อแม่ผู้ปกครอง และครูทุกคน (ต่อ)** ๑๗๖
- ๑๐ วิธีฝึกวินัยให้กับวัยรุ่น โดยให้เขายอมรับและไม่ต่อต้าน ๑๗๗
- ให้โอกาสลูกวัยรุ่นได้ฝึกความรับผิดชอบ...
  - ให้โอกาสลูกวัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในการเสนอแนะข้อคิดเห็น...
  - บอกความรู้สึกของท่านให้ลูกรู้
  - อย่าใช้คำพูดคล้ายสาปแช่งลูกหรือเรียกชื่อสมญาที่เลวร้ายให้แก่เขา
  - อย่าหยุดเรียกร้องให้ลูกทำตามกฎเกณฑ์ที่มีเหตุผล
  - สอนลูกให้รู้จักศิลปะของการประนีประนอม
  - ส่งเสริมโดยกระทำตนให้เป็นตัวอย่างให้ลูกวัยรุ่นรู้จักวิธีการต่อรอง
  - การควบคุมดูแลลูกวัยรุ่นเป็นสิ่งจำเป็นแต่ควรทำให้ “ห่างๆ”
  - บอกตัวเองว่า ท่านได้ทำหน้าที่ที่ดีที่สุดแล้ว



# สอนลูกให้มีวินัย

ฝึกเด็กและวัยรุ่นอย่างไร  
ให้ยอมรับและไม่ต่อต้านคุณ



"การสร้าง "วินัย" นั้น  
จำเป็นอย่างยิ่งกับเด็กทุกคน  
อย่าคอยจน "เกิดปัญหา"  
จึงจะหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน

เพราะวินัยเป็นสิ่งที่จะต้องสร้างเสริม  
ให้เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเขายังเล็ก  
ยิ่งเล็กเท่าไรก็ยิ่งดี

เพราะวินัยที่ดีเมื่อเกิดกับเด็กแล้ว  
จะติดตัวเขาไปจนโต และจะกลายเป็นส่วน  
ของ "มโนธรรมประจำใจ" เขาไปจนตลอดชีวิต"

## ถ้าฉันสามารถกลับไปเลี้ยงลูกได้ใหม่

**“ถ้า**ฉันมีโอกากลับไปเลี้ยงลูกได้ใหม่  
ฉันจะสร้างให้เขาภูมิใจในคุณค่าของตัวเองให้มากๆ  
จะเลิกเปรียบเทียบเขากับพี่น้องคนอื่น  
จะชมเขามากกว่าการวิจารณ์ต่อเขา  
จะ **แนะแนว** มากกว่า **แนะนำ**  
จะให้กำลังใจเขา ไม่ซ้ำเติมเมื่อเขาทำผิดพลาด

**ฉัน** จะ มี เวลา ให้ เขา มาก ขึ้น  
ลดงาน และ ข้ออ้าง ต่างๆ ให้น้อยลง  
จะกอดเขา และบอกให้เขารู้ว่าฉันรักเขาทุกวัน  
จะพูดกับเขา แทนการแสดงอำนาจกับเขา  
จะมองเขา รับฟังเขาให้มากขึ้น  
พยายามที่จะได้ยินในสิ่งที่เขาอยากสื่อให้ฉันฟัง

**ฉัน** จะไม่ผลักดัน หรือคาดหวังให้เขาต้องมาเติมความฝัน  
ที่ฉันเองเติมให้กับตนเองไม่ได้  
จะไม่นำความรักของฉัน มาเป็นเงื่อนไขบีบบังคับ  
ให้เขาต้องมาเป็นบุคคลที่ฉันต้องการ  
จะบอกให้เขารู้ว่า ไม่ว่าเขาจะเป็นเช่นไร  
**ฉันก็จะรักเขาอย่างที่เขาเป็น”**

นวลศิริ เปาโรหิตย์

# บทนำ

“ไม่มีทั้งไม้เรียวและน้ำตา”

“การเป็นพ่อแม่ นั้น นำมาซึ่งความสุขและความทุกข์อย่างเร้นลับ”

- ฟรานซิส เบคอน, 1957

## หนังสือเล่มนี้

ผู้แต่งได้เขียนขึ้นโดยมีความประสงค์ที่จะให้พ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กได้ใช้เป็น คู่มือหรือแนวทางในการสร้างวินัยให้แก่ลูก โดยไม่จำกัดอายุว่าลูกนั้นจะเป็น เด็กเล็ก เด็กโต หรือแม้แต่ วัยรุ่น

ดังนั้น ถ้าท่านมีลูกที่อยู่ในวัยใดก็ตาม ท่านจะได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ไม่ต่างกันออกไป ทั้งนี้เพราะกฎเกณฑ์หรือวิธีปฏิบัติของพ่อแม่ในส่วนใหญ่มักจะใช้หลักเดียวกันทั้งสิ้น ในส่วนที่แตกต่างกันระหว่างเด็กเล็กกับวัยรุ่นนั้น หนังสือก็ได้แยกบววัยรุ่นไว้ต่างหากไว้ในบทสุดท้าย ซึ่งก็จะบอกวิธีการปฏิบัติต่อลูกวัยรุ่นไว้อย่างละเอียด

การสร้าง “วินัย” นั้นจำเป็นอย่างยิ่งกับเด็กทุกคน อย่าคอยจน “เกิดปัญหา” จึงจะหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน เพราะวินัยเป็นสิ่งที่ต้องสร้างเสริมให้เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเขายังเล็ก ยิ่งเล็กเท่าไรก็ยิ่งดี เพราะวินัยที่ดีเมื่อเกิดกับเด็กแล้วจะติดตัวเขาไปจนโต และจะกลายเป็นส่วนของมโนธรรมประจำใจเขาไปจนตลอดชีวิต ซึ่งหนังสือเล่มนี้แนะนำวิธีการหลากหลายที่พ่อแม่สามารถนำไปใช้ปฏิบัติในการอยู่กับลูกอย่างมีคุณภาพได้

พ่อแม่บางคนอาจจะนึกว่าไม่จำเป็นต้องอ่านก็ได้ เพราะท่านมีวิธีเลี้ยงลูกที่ดีอยู่แล้ว ซึ่งก็อาจจะเป็นความจริง พ่อแม่ทุกคนรักลูกอยากให้อ่านได้ดี และพยายามแสวงหาวิธีการที่ดีที่สุดมาเลี้ยงลูกของตน แต่พ่อแม่ส่วนใหญ่จะเลี้ยงลูกจากประสบการณ์เดิมของตนเองคือ เคยถูกเลี้ยงมาอย่างไร ก็มักจะเลี้ยงลูกเช่นนั้น บางคนเคยถูกเขียนตีเป็นประจำ ก็คิดเอาเองว่า การตีจะเป็นการสร้างวินัยที่ดีให้แก่อ่านได้ เพราะเอาตนเองเป็นมาตรฐานว่าเรายัง “ได้ดี” มาจนทุกวันนี้ก็เพราะไม่เรียว

แต่พ่อแม่เหล่านี้ลืมนึกไปว่า การจัดการกับลูกทางวินัยนั้น เรามีวิธีอื่นที่ได้ผลมากกว่าการใช้ไม้เรียว เขาไม่เคยคิดเลยว่า ขนาดถูกใช้ไม้เรียวตีมาอย่างดีได้ถึงเพียงนี้ ถ้าไม่ถูกตีแต่ใช้วิธีอื่นที่มีประสิทธิภาพมากกว่าแทน เขาจะดีกว่านี้สักเท่าใด ซึ่งก็เป็นสิ่งน่าคิดมิใช่หรือ?

เมื่อพูดถึงเรื่องตีลูกแล้ว พ่อแม่น้อยคนนักที่ไม่เคยตีลูกเลย ส่วนใหญ่การตีลูกนั้น มักจะไปด้วยเจตนาที่จะอบรมสั่งสอน มิได้เกิดจากความเกลียดชังเด็กแต่อย่างใด แม้ว่าจะมีได้ตั้งใจจะทำร้ายลูกก็ตาม แต่เมื่อได้ลงมือไป ก็มักจะไม่ใคร่ได้ไตร่ตรองล่วงหน้า คือมักจะทำไปเพราะแรงบันดาลโทสะ ซึ่งผลก็คือ พฤติกรรมของเด็กไม่มื่ออะไรดีขึ้น มิหนำซ้ำยังสร้างความเจ็บปวดขมขื่นและเกลียดชัง ขึ้นในจิตใจของเด็กอย่างยากที่จะลืมเลือน

แม้แต่ตัวท่านเอง ถ้าอ่านมาถึงตรงนี้ก็คงจะจดจำเหตุการณ์บางเรื่องที่เกิดขึ้นในวัยเด็กและท่านเคยถูกผู้ปกครองลงโทษได้ใช่ไหม? ท่านชอบหรือไม่? และทำไมจึงยังจำเหตุการณ์เหล่านั้นได้? ทำไมมันไม่เคยลืมเลือนไปจากความทรงจำของท่านเลย? ท่านอยากให้ลูกเป็นเหมือนท่านที่ยังคงจำความเจ็บปวดทุกครั้งที่เขาคิดถึงท่านหรือไม่?

**ท่านคงไม่ต้องการแน่นอน! เพราะพ่อแม่ทุกคนอยากให้ลูกคิดถึงเราในแง่อบอุ่น เป็นมิตร รักและให้กำลังใจ**

แต่ทั้งๆ ที่อยากให้ลูกรัก พ่อแม่หลายคนเมื่อเวลาจะสร้างวินัยให้ลูก ก็มักจะนำวิธีการเก่าๆ เดิมๆ ที่ลูกไม่ชอบมาใช้หยุดพฤติกรรมของลูก ซึ่งผลก็คือพฤติกรรมไม่ดีก็ไม่ได้ลดลง แถมลูกก็ยังเกลียดชังเราเพิ่มขึ้นอีกด้วย **ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะพ่อแม่ผู้ปกครองทุกคนคิดเหมือนกันอย่างเดี๋ยวนี้นะ จะต้องมีการลงโทษเด็ก ซึ่งเป็นความคิดที่ล้าสมัย และผิดพลาดมาก!**

**ในหนังสือเล่มนี้ ผู้อ่านจะพบกับคำจำกัดความของการสร้างวินัยในแง่มุมใหม่ ซึ่งมีความหมายในทางบวก อาทิเช่น**

- การสร้างวินัย เกิดจากการร่วมมือกัน
- การสร้างวินัย เกิดจากความรักและการใส่ใจต่อกัน

ถ้าเรามองวินัยในแง่นี้ พ่อแม่ลูกก็ไม่จำเป็นต้องมาเป็นศัตรูต่อกัน ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวก็ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น ชีวิตครอบครัวมีคุณภาพยิ่งขึ้นอย่างแท้จริง

การสร้างวินัยโดยการลงโทษนั้นมักทำให้พ่อแม่ต้องเสียน้ำตา บางครั้งก็เปิดเผย แต่บ่อยครั้งก็เป็นการเสียน้ำตาอย่างซ่อนเร้น ด้วยความอับอายและเสียใจ

ถึงกระนั้นก็ตาม พ่อแม่หลายคนก็ยังไม่กล้าที่จะยอมรับอย่างตรงไปตรงมาว่ามี “ปัญหา” กับลูก และน้ำตาที่ “ตกใน” เหล่านี้มีไม่ใช่เกิดแต่กับพ่อแม่เท่านั้น แม้แต่ลูกๆ ที่ถูกใช้มาตรการทางวินัยเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ต้องเสียน้ำตาเช่นเดียวกัน สรุปว่าเป็นการสร้างสภาวะความเจ็บปวดขมขื่นใจให้แก่ทั้งสองฝ่ายโดยถ้วนหน้า

ดังนั้นเราจึงขอเสนอวิธีการใหม่ๆ ในการสร้างวินัยให้แก่ลูก หมายความว่าเด็กจะอายุเท่าใดก็ตาม

วินัยเหล่านี้จะไม่ทำให้เด็กๆ ต่อต้าน เกลียดขัง หรือสร้างภาวะให้ขมขื่นน้ำตาตกในให้แก่พ่อแม่ ตรงกันข้าม เราขอเสนอ ‘กลยุทธ์การสอนวินัยในทางบวก’ ให้แก่พ่อแม่ ซึ่งถ้าอ่านต่อไปท่านจะเห็นว่าสามารถนำไปใช้กับลูกๆ ของท่านได้เป็นอย่างดี

ก่อนอื่นขออธิบาย คำว่า “กลยุทธ์” ให้ชัดเจนกว่านี้ “กลยุทธ์” เป็นสิ่งที่เราตระเตรียมให้เกิดได้ “กลยุทธ์” ที่ว่านี้เป็นกรอบคร่าวๆ ของวินัยที่จะช่วยทำให้เด็กๆ รู้ถึงผลแห่งการกระทำของตัวเอง ทำให้เด็กสามารถสร้างวินัยให้เกิดขึ้นกับตนเองได้

การที่มนุษย์ทุกคนจะกลายเป็นบุคคลที่มีความสุขและอิสระได้นั้น เราทุกคนต้องมีแนวทางแห่งการประพฤติตัว เพื่อปรับความต้องการของตัวเองให้เข้ากับบุคคลอื่น เราจะต้องมีจุดยืนของเรา โดยเฉพาะถ้าเราเป็นพ่อแม่และต้องการจะสร้างแนวทางการประพฤติตัวของลูก เราควรจะต้องมีสิ่งที่ยึดเป็นแนวปฏิบัติที่เห็นเหมาะสมเห็นควรและดีงามของตัวเองเสียก่อน

หนังสือเล่มนี้ ท่านผู้อ่านจะได้พบกับ แนวทางปฏิบัติ ๓๐ ข้อ ที่พ่อแม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการอบรมเลี้ยงดู และสร้างวินัยให้ลูกได้ตามความเหมาะสม และตามสถานการณ์

ถ้าท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ให้จบ และทดลองทำตามที่คุณเขียนแนะนำ ท่านจะพบว่า การเลี้ยงลูกให้มีวินัยที่ดีเป็นสิ่งไม่ยาก ทั้งลูกและตัวท่านเองจะไม่เสียหน้าตา ไม่มีความรุนแรงในครอบครัว และทั้งสองฝ่ายจะมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อีกทั้งมีความสุขมากขึ้นด้วย

เด็กๆ ทุกคนกำลังเรียนรู้ที่จะมีประสบการณ์กับชีวิตของเขา การเรียนรู้ของเขานั้นมีทั้งผิดและถูก ดังนั้นพ่อแม่ทุกคนที่มีประสบการณ์มากกว่า จึงต้องใช้ความพยายามและความอดทนอย่างสูงในการอบรมบ่มเพาะลูกๆ

สำหรับท่านที่เป็นพ่อแม่ที่ให้กำเนิดลูกคนแรกก็เช่นเดียวกัน

ท่านยัง “ใหม่” อย่างยิ่งต่อการเข้ามามีบทบาท

ในการเป็นพ่อคนแม่คน ท่านเองก็ต้องมีประสบการณ์หลายอย่างที่เป็นการลองผิดถูกในเรื่องของการเลี้ยงลูกให้ดี และมีความสุข ท่านก็เป็นเช่นเดียวกับเด็กๆ นั่นคือ ต้องการความช่วยเหลือและการให้กำลังใจ

หนังสือเล่มนี้ จะคอยช่วยชี้แนวทาง และเป็นกำลังใจในการทำหน้าที่นี้ของท่าน ให้ท่านมีความมั่นใจและมั่นคงในบทบาทนี้ให้มากที่สุด และเพื่อการทำให้ลูกยอมรับและไม่ต่อต้าน

# ศาสน์รักจากลูก

ถึงพ่อแม่ผู้ปกครอง และครูทุกคน

๑. โปรดรับฟังหนูบ้าง หนูต้องการให้ "ผู้ใหญ่" เห็นความสำคัญของคำพูดหนู อย่ามองข้ามหรือไม่รับฟัง เพราะมันจะทำให้หนูรู้สึกว่าคุณค่าของหนูหมดคุณค่า และตัวหนูไม่มีอะไรดีเลย
๒. หนูชอบเวลาพ่อแม่โอบกอด ยิ้ม และหัวเราะกับหนู เพราะมันทำให้หนูมีความสุขที่รู้ว่าหนูเป็นที่รักของพ่อแม่
๓. โปรดสั่งสอนอบรมหนู อย่าปล่อยความใจในทุกอย่างที่หนูร้องขอ เพราะมันจะทำให้หนูเข้าใจผิดว่า ทุกคนในโลกจะต้องมาเอาใจหนูเสมอ
๔. หนูอยากได้อินคำพูดที่ชื่นชมหนูบ่อยๆ หนูต้องการฟังมันมาก หนูไม่อยากเติบโตโดยขาดสิ่งเหล่านี้เลย เพราะมันจะทำให้หนูต้องไปหาสิ่งอื่นหรือคนอื่นมาทดแทนด้วยวิธีการต่างๆ นานา
๕. โปรดอดทนกับหนู มันจะช่วยให้หนูรู้จักอดทนเป็นเมื่อโตขึ้น และสอนให้หนูรู้ว่า หนูไม่จำเป็นต้องทำทุกอย่างในชีวิตถูกต้องหมด ความผิดพลาดเกิดขึ้นได้กับคนทุกคน
๖. ให้หนูได้รู้ว่า แม่หนูจะทำสิ่งใดผิดพลาดไป โปรดอย่าตำหนิหนูด้วยคำพูดที่เจ็บปวด เพราะมันจะทำให้หนูเกลียดชังตัวเอง ไม่กล้าที่จะคิดนึกหรือทำสิ่งใดอีกต่อไป
๗. หากหนูเรียกร้องจะเอาในสิ่งที่ไม่สมควร ไม่มีเหตุผล กรุณาปฏิเสธหนู อย่าใจอ่อนและให้ในสิ่งที่ไม่สมควร เพราะมันจะทำให้หนูไม่รู้จกค่าของเงิน และเข้าใจผิดว่าความรักคือการให้ทางวัตถุ
๘. โปรดให้หนูรู้สึกว่า หนูเป็นเด็กดี น่ารัก เพราะมันจะทำให้หนูรักตัวเองเป็น และสามารถเติบโตได้อย่าง "ผู้ชนะ" ในอนาคต





# ทำไมจึงต้องสร้างวินัยให้ลูก ทั้งในวัยเด็กและวัยรุ่น

“พ่อแม่ต้องเข้าใจว่าเมื่อใดควรจะ ‘ตั้ง’ เมื่อใดควรจะ ‘หย่อน’ โดยเฉพาะกับลูกวัยรุ่น การวางตัวของพ่อแม่ นั่นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก”

**ใ**ครๆ ก็รู้ว่าการสร้างวินัยให้เกิดขึ้นกับลูกทั้งในวัยเด็ก และวัยรุ่นนั้นจำเป็นอย่างไร

ถ้าเขาถูกลี้นงโดยไม่มีวินัย เขาคงเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ก้าวร้าว เห็นแก่ตัว เอาแต่ได้และรุกรานผู้อื่นทำให้สังคมอยู่อย่างสงบสุขไม่ได้

แต่ทั้งๆ ที่วินัยมีความสำคัญเช่นนี้ก็ตาม พ่อแม่ส่วนใหญ่ก็มักจะ  
จะไม่รู้วิธีที่จะสร้างวินัยให้เกิดขึ้นกับลูก (นอกจากการลงโทษ) และตัว  
เขาเองก็ไม่รู้ว่าจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้อย่างไรถ้าปราศจากบุคคลที่  
คอยช่วยเหลือ อบรม สั่งสอนเขา

เราคงต้องยอมรับว่าการเป็นพ่อคนแม่คนนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เราต้องเรียนรู้อะไรใหม่ๆ อีกหลายร้อยอย่าง เรื่องที่เราไม่เคยรู้มาก่อนในชีวิต เราก็ต้องมาเรียนรู้ในช่วงนี้ ดังนั้นจึงไม่น่าสงสัยเลยว่า พ่อแม่ที่มีได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เหล่านี้ หลายคนประสบกับปัญหาการเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นพลเมืองดีและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

### พ่อแม่ต้องเรียนรู้ทักษะ/วิธีการอะไรบ้างในการเลี้ยงลูก?

ถ้าจะพูดกันในขั้นพื้นฐานนั้น พ่อแม่โดยทั่วไปก็จะต้องสอนลูกมากมายหลายเรื่องในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง

- การมีความสัมพันธ์กับคนอื่น
- การรู้จักกฎระเบียบของสังคม
- ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
- รวมทั้งการบังคับใจตนเอง เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้เรียกรวมกันว่า **กระบวนการทางสังคม**

นอกจากนี้ก็มีสิ่งที่สังคมยึดถือเป็นแนวปฏิบัติ ความคาดหวังต่างๆ ที่สังคมมีต่อบุคคล ศีลธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ งานเหล่านี้เป็นงานหนักอย่างยิ่งสำหรับพ่อแม่ทุกคน เราจะเห็นได้ว่าพ่อแม่หลายคนได้ทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจในการอบรมบ่มเพาะให้ลูกเติบโตเป็นคนดี และก็มีมักจะคาดหวังให้ลูกเป็นบุคคลที่มีทุกสิ่งที่ได้ลงทุน **“ปั้น”** ขึ้นมากับมือ

แต่การลงทุนลงแรง **“ปั้น”** ลูกนั้นเกิดขึ้นกับพ่อแม่ทุกยุค ขอให้ลองนึกย้อนกลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง และลองถามตัวท่านเองดูก็ได้ว่า

- ท่านเคยถูกไล่ไปนอน ทำการบ้าน อาบน้ำแปรงฟันหรือไม่?
- เคยถูกลงโทษเมื่อทะเลาะกับพี่กับน้องหรือไม่?
- เคยถูกเคี่ยวเข็ญให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำหรือไม่?

- ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นอย่างไร พอจำได้หรือไม่?
- และผลแห่งการเคี่ยวเข็ญลงโทษนั้นมีอิทธิพลต่อวิธีการที่ท่านปฏิบัติต่อลูกของท่านในปัจจุบันหรือไม่?
- ท่านได้ใช้วิธีเดิมที่พ่อแม่เคยใช้กับท่านสมัยเด็กๆ ในการเลี้ยงลูกของตนเอง หรือเปลี่ยนวิธีใหม่ให้ต่างไปจากเดิมหรือไม่?
- และปัจจุบันนี้ความรู้สึกที่มีต่อพ่อแม่ได้เปลี่ยนแปลงแตกต่างออกไปจากเมื่อสมัยที่ท่านเป็นเด็กอยู่หรือไม่?

จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า สิ่งที่พ่อแม่ได้พยายามเคี่ยวเข็ญให้ลูกทำนั้น ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะสร้างวินัยให้เกิดขึ้นกับลูกทั้งสิ้น

แต่ความพยายามของพ่อแม่จะไม่เกิดผลเลย ถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากลูก และโดยทั่วๆ ไป ลูกก็มักจะเชื่อฟังพ่อแม่ เพราะโดยธรรมชาติ เด็กทุกคนย่อมต้องการทำทุกอย่างให้พ่อแม่รักตน ดังนั้นเมื่อพ่อแม่บอกอะไร เด็กก็มักจะทำตามอยู่แล้ว เพราะพ่อแม่เป็นบุคคลที่เด็กรักเคารพและพยายามเลียนแบบให้มากที่สุด

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นเรื่องของทฤษฎี แต่ในความเป็นจริงนั้น เราทุกคนย่อมทราบกันดีอยู่แล้วว่าเด็กไม่ได้เชื่อฟังพ่อแม่เสมอไป เด็กบางคนดื้อดึงและต่อต้านพ่อแม่อย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะในเรื่องของการไม่เคารพเชื่อฟัง มักเกิดในสถานการณ์เหล่านี้คือ

- เมื่อพ่อแม่ของเด็ก (หรือวัยรุ่น) ได้บอกให้ลูกทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ตัวเด็กเองอาจไม่อยากทำ
- เมื่อเด็กถูกขอร้องให้เลิกทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เด็กชอบ
- เมื่อเด็กถูกคาดหวังให้ทำตามกฎเกณฑ์ของครอบครัว

ตัวอย่างเช่น ในเด็กเล็ก มีบ่อยครั้งที่พ่อแม่จะต้องเคยเผชิญให้ ลูกกินอาหาร เข้านอน อย่าส่งเสียงดังในที่สาธารณะ เป็นต้น การ ห้ามปราม หรือบังคับขู่เข็ญของพ่อแม่ที่บ่อยครั้งก็นำไปสู่การ **“ลงมือ ลงไม้”** ซึ่งถ้าจะไปถามพ่อแม่ก็มักจะได้รับคำตอบว่า เด็กไม่เชื่อฟัง ยั่วโทสะ คือ ทำให้ต้องว่ากล่าวตักเตือนจนถึงขั้นลงโทษ ทั้ๆ ที่ บางทีก็ไม่อยากทำ

ในหนังสือเล่มนี้ เราจะได้อีกกล่าวถึงกลยุทธ์ในการ ช่วยเหลือพ่อแม่ ให้รักษาสภาพอารมณ์ไว้ได้นานขึ้นในสภาวะที่รู้สึก **“เหลืออด”** กับลูก เพราะเราเข้าใจดีว่า การอบรมหรือสร้างวินัยให้ลูก นั้นไม่ใช่ของง่ายๆ พ่อแม่เป็นจำนวนมากรู้สึกหนักใจ และบ่อยครั้ง เคยปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญว่าจะทำอย่างไรกับลูกดีเมื่อลูกดื้อดิ่งใน สถานการณ์ต่างๆ แม้แต่เด็กที่อยู่ในวัย ๒-๓ ขวบ ก็มีความสามารถที่ ทำให้พ่อแม่แทบจะเป็นโรคประสาทได้ด้วยการทำพฤติกรรมอย่างไม่สมเหตุ สมผล บางครั้งอาจทำให้ผู้เป็นพ่อแม่ **“หมดปัญญา”** เลี้ยงได้ง่ายๆ และรู้สึกเสมือนหนึ่งว่าไม่ได้เลี้ยงเด็ก แต่กำลังเลี้ยงลูกลิงลูกค้างแทน

ผู้เชี่ยวชาญเคยเห็นเด็กอายุประมาณ ๓ ขวบ ที่ดูเหมือนจะรู้วิธีการ ทำให้พ่อแม่อับอายต่อหน้าสาธารณชนด้วยการทำพฤติกรรม ทั้ๆ ที่ทั้งพ่อและแม่ได้แต่ พยายามปลอบโยนอย่างน่าสงสาร แต่ดูเหมือนจะไม่เกิดประโยชน์ และยิ่งเมื่อทุกคนในร้านอาหารหันมามอง แม่หนูน้อยก็ยังส่งเสียงดัง คล้ายกับเธอประสบความสำเร็จในการแสดงหน้าเวทಿಯ่างไรอย่างนั้น

มันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยสำหรับพ่อแม่ที่จะรู้ว่าควรจะจัดการอย่างไร จึงจะสร้างวินัยให้กับเด็กและทำให้เด็กยอมรับไปปฏิบัติได้ เพราะถ้า พ่อแม่จะใช้วิธีตึงเกินไป ย่อมจะทำให้เด็กเกิดการต่อต้าน แต่ถ้าหย่อน ยานเกินไป เด็กก็จะได้ใจ พ่อแม่ก็จะไม่มีความหมายอีกต่อไป

ศิลปะของการสร้างวินัยจึงอยู่ที่ว่า พ่อแม่จะต้องเข้าใจว่า เมื่อใดควร “ตึง” และเมื่อใดควร “หย่อน” กับลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับลูกที่อยู่ในวัยรุ่น การวางตัวของพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญมาก

พ่อแม่บางคนอาจจะคิดว่า การสร้างวินัยให้เด็กกับลูกในวัยรุ่น เป็นสิ่งที่ยากลำบาก แต่จริงๆ แล้วการสร้างวินัยในช่วงอายุนี้นั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับพ่อแม่มาก **หัวใจของการสร้างวินัยในช่วงนี้ก็คือ ให้เด็ก รู้ถึงความใส่ใจ (Care) ของพ่อแม่ และการเชื่อฟังในเวลาเดียวกัน**

พ่อแม่หลายคนมองดูลูกที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยสายตาแห่งความกังวลห่วงใย เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เด็กมักจะชอบความมีอิสระ ทำให้พ่อแม่หลายคนไม่แน่ใจว่า เมื่อลูกย่างเข้าวัยรุ่น เขาจะยังเชื่อฟังเราเหมือนเมื่อก่อนหรือไม่ เขาจะสร้างปัญหาอะไรให้เรา และเขายังมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเราเหมือนเมื่อก่อนหรือไม่

**ความจริง**สิ่งที่พ่อแม่ห่วงกังวลเกี่ยวกับลูกวัยรุ่นนี้มีใช่เป็นสิ่งที่แปลกประหลาดแต่อย่างใด ถ้าเราลองไปถามพ่อแม่วัยรุ่นทั้งหลายดู เราอาจจะพบว่าทุกคนกำลังกังวลในสิ่งเดียวกันกับลูกวัยรุ่นของตนทั้งสิ้น! แต่ความวิตกกังวลเหล่านี้ มิได้หมายความว่ามันจะต้องเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น หลายต่อหลายครั้งความกังวลของพ่อแม่เป็นสิ่งที่ยังไม่เกิด และเป็นการคาดเดาไปเองทั้งสิ้น

**มัน**เป็นความเข้าใจผิดของคนทั่วไปเกี่ยวกับคำว่า “วัยรุ่น” ที่ว่า จะต้องเป็นวัยของปัญหากระหว่างพ่อแม่ลูก ซึ่งจริงๆ แล้ววัยรุ่นก็เป็นเพียงวัยหนึ่งของการพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ เช่นเดียวกับวัยอื่นๆ เท่านั้นเอง

เป็นที่น่าเสียดายที่พ่อแม่หลายคนมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อคำว่า “วัยรุ่น” เขาเหล่านั้นอาจจะเคยได้ยินเรื่องราว (ที่อาจจะไม่ถูกต้องนัก) เกี่ยวกับวัยรุ่น ทำให้พ่อแม่กลุ่มนี้ดูจะมีความกังวลใจมากกว่าปกติ

ดังนั้นจึงมีการคาดเดาที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมของลูกเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และอาจจะปฏิบัติต่อลูกตามที่ได้ยินได้ฟังมา

สมมุติว่าเคยทราบมาว่าเมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะชอบคบเพื่อน เทียวเตร่ และทำให้เสียการเรียน พ่อแม่ก็อาจจะตั้งมาตรการควบคุม ลูกอย่างเข้มงวด จนทำให้ลูกรู้สึกมีความกดดันมาก ทำให้มีพฤติกรรมที่ต่อต้าน ทำหาย หรือประชดประชันพ่อแม่ และเกรงเสียคนไปได้ในที่สุดจริงๆ ตามการคาดเดาของพ่อแม่ ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง เพราะจริงๆ แล้วสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่เราสามารถป้องกันได้ แต่ตราบใจที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูกด้วยความไม่ไว้ใจ คิดว่าเขาจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ลูกก็จะเป็นไปตามการคาดคะเนของพ่อแม่ได้จริงๆ

จากการวิจัยศึกษาทางจิตวิทยา พบว่าวัยรุ่นที่ “ไม่มีปัญหา” มักเป็นเด็กที่มีความสุข ไม่มีความกดดันจากพ่อแม่ของตนในวัยเด็ก เพราะการพัฒนาชีวิตเป็นของต่อเนื่องกัน บุคลิกของเราในปัจจุบันจะเป็นผลมาจากการหล่อหลอมในวัยเด็กทั้งสิ้น เด็กวัยรุ่นที่มีความสุข สามารถบังคับใจตนเองได้มักจะมีประสบการณ์ในวัยเด็กจากครอบครัวที่อบอุ่น มีพ่อแม่ที่ให้อำนาจใจเขามากกว่าการใช้วิธีบังคับขู่เข็ญ

บางครอบครัวอาจจะคิดว่า การลงโทษเด็กทำให้เด็กดี เข้าตำรา “รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี” แต่คำพังเพยนั้นเป็นภาษิตโบราณที่อาจจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลสมัย เช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ ในชีวิต การใช้อำนาจเขี่ยนตีลูก ไม่ต้องให้เด็กเสียน้ำตา และเด็กสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้นั้น อาจเป็นสิ่งที่เหลือเชื่อสำหรับพ่อแม่บางคนที่เคยชินกับการปกครองแบบใช้อำนาจบังคับ ซึ่งเราขอเสนอแนวคิดใหม่ดังนี้

การฝึกให้เด็กมีวินัยด้วยทัศนคติใหม่ที่ไม่ใช้การลงโทษ อาจช่วยทำให้ทั้งพ่อแม่และตัวเด็กไม่ต้องเสียน้ำตา ลดความเจ็บปวดและขมขื่น

ระหว่างสมาชิกในครอบครัวลง อีกทั้งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการส่งเสริมและพัฒนาให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข และเป็นคนที่มีความประพฤติดีที่สุดในที่สุด

## การสร้างวินัยโดยไม่ลงโทษ เป็นอย่างไร?

ก่อนที่จะพูดกันถึงรายละเอียดในเรื่องนี้ ผู้เขียนอยากให้ท่านถามตัวเองก่อนว่า

- ท่านคิดว่าการสร้างวินัยจำเป็นสำหรับเด็กหรือไม่?
- เด็กจำเป็นจะต้องเชื่อฟัง (ทำตาม) คำสั่งของพ่อแม่หรือไม่?

ถ้าเราถามบุคคลทั่วไปในเรื่องเหล่านี้ เราอาจจะได้คำตอบที่ต่างกันตามความเชื่อของผู้ตอบ แต่ถ้าพิจารณาคำว่า “วินัย” โดยตัวเองแล้ว อาจจะถูกมองไปได้ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ

**วินัยที่มองในแง่บวก** เป็นวิธีการที่จะกระตุ้นให้เด็กเชื่อฟัง ทำในสิ่งที่ถูกที่ควร และเมื่อใช้อย่างได้ผลก็จะลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในเด็กลง เพราะเด็กจะเห็นด้วยด้วยตัวเองว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควรทำ

**ส่วนวินัยที่มองในแง่ลบ** จะหมายถึง **การควบคุม การลงโทษ การจัดการให้เด็กทำตามคำสั่งของผู้มีอำนาจ** ซึ่งหมายถึงพ่อแม่หรือครูผู้ปกครอง ซึ่งจะก่อผลให้เกิดความกลัว หวาดระแวง ไม่ไว้วางใจในจิตใจของเด็ก เด็กอาจมองผู้มีอำนาจลักษณะที่ “หนักกลัวเบา” ขาดความเป็นมิตรและต่อต้านเงียบๆ ในใจ

ในอดีตถ้าเราไปถามแพทย์หรือนักจิตวิทยา เราจะพบว่าบุคคลส่วนใหญ่ที่มีปัญหาพบจิตแพทย์นั้น มักจะเป็นบุคคลประเภทชอบเก็บกดความรู้สึกต่างๆ ไว้ภายใน ก่อให้เกิดผลคือมีความวิตกกังวลสูง ความประหม่า ไม่กล้าแสดงออกเป็นส่วนมาก

แต่ในปัจจุบัน ปัญหาที่นักจิตวิทยาพบ ดูจะต่างออกไปจากในอดีต กล่าวคือ จะเป็นปัญหาประเภทที่บุคคลขาดความยับยั้งชั่งใจ เช่น การแสดงโทสะที่รุนแรงจนเจ้าตัวควบคุมไว้ไม่ได้ ปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาเสพติดต่างๆ โดยเฉพาะถ้าเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ก็มักจะเป็นเรื่องของความก้าวร้าวที่ไม่สามารถควบคุมได้ การทำลายข้าวของ หรือไม่กี่เรื่องความรุนแรงในครอบครัวที่เพิ่มปริมาณมากขึ้นทุกขณะ

**การเปลี่ยนแปลงของลักษณะปัญหาที่พบจากบุคคลทุกระดับ จากปัญหาประเภทความเกะกิดในอดีต มาสู่ความก้าวร้าวรุนแรงในปัจจุบันนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร?**

ส่วนหนึ่งอาจจะตอบได้ว่ามาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม แต่อีกส่วนน่าจะมาจากการเปลี่ยนแปลงวิธีการเลี้ยงลูกของพ่อแม่สมัยใหม่ที่ให้อิสระแก่ลูกมากขึ้นกว่าในอดีต นักวิจารณ์บางท่านกล่าวหาว่าพ่อแม่ปัจจุบันเลี้ยงลูกโดยให้เสรีภาพมากเกินไป ทำให้เด็กไม่สามารถแสวงหาความพอดีให้แก่ตนเองได้ ใช้เสรีภาพในทางที่รุกรานผู้อื่นเกินขอบเขตของตน

**ถ้าการวิพากษ์วิจารณ์ดังกล่าวเป็นจริง หมายความว่าเราควรกลับไปใช้วิธีการเลี้ยงลูกแบบเก่าที่เข้มงวดเช่นนั้นหรือ?**

จริงๆ แล้วถ้าพิจารณาให้ดี เราจะพบว่า การเลี้ยงลูกก็เป็นเช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ ที่เป็นแพชชั่น กล่าวคือถ้าในสมัยหนึ่งนิยมเลี้ยงแบบเข้มงวด ก็จะใช้วิธีการเดียวกันนี้ไปสักกระยะหนึ่ง และต่อมาถ้ามีนักวิชาการออกมาเรียกร้องให้ปล่อยอิสระกับลูกบ้าง ก็จะมีการทำตามกันเป็นพักๆ ทำให้เกิดความสับสนว่า วิธีเลี้ยงลูกอย่างไรแน่ที่เป็นวิธีที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะเลี้ยงแบบใด เด็กก็ยังมีปัญหาอยู่แน่นอน



เราคงจะไม่พยายามตอบคำถามข้อนี้ นอกจากแสดงผลการศึกษาให้พ่อแม่รู้ว่า จุดเด่นจุดอ่อนของการเลี้ยงแต่ละวิธีเป็นเช่นไร และสไตล์การเลี้ยงดูของพ่อแม่แต่ละแบบจะมีผลต่อบุคลิกของเด็กในวัยโตได้อย่างไร

แต่ถ้าจะพูดกันจริงๆ แล้ว การเลี้ยงลูกดูจะเป็นเรื่องเฉพาะตัวที่เกี่ยวกับค่านิยมของคนแต่ละคนมากที่สุดทีเดียว เช่น ถ้าพ่อแม่คิดว่าการบังคับเคี่ยวเข็ญจะทำให้เด็กดี ก็จะใช้วิธีนี้กับลูกของตน และคิดว่าวิธีการของตนเป็นวิธีที่ดีที่สุดเสมอ

ในอดีต การเลี้ยงลูกมักนิยมวิธีการเลี้ยงแบบเข้มงวด พ่อแม่จะใช้มาตรการที่เด็ดขาดในการให้ลูกเชื่อฟังคน เด็กๆ สมัยก่อนจะไม่ได้รับสิทธิหรืออิสระในการพูด คิด หรือแสดงออกได้มากนัก เด็กๆ ในสมัยก่อนจึงมักจะอยู่ในโอวาทของพ่อแม่เสมอ

**แต่ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า การที่เด็กอยู่ในโอวาทของพ่อแม่ นั้นมักจะเกิดจากการกลัวการถูกลงโทษที่รุนแรง (เช่น การถูกเขี่ยนต) ถ้าไม่ประพฤติตามความต้องการของบิดามารดา มากกว่าการอยากที่จะมีพฤติกรรมดังกล่าวโดยตัวของเด็กเอง**

พ่อแม่สมัยโบราณอาจมีความคิดว่า การเลี้ยงแบบเข้มงวดนั้น จะช่วยให้ลดความคึกคะนองหรือการกระทำที่แผลงๆ ของเด็กลงได้ แต่ในขณะเดียวกันนั่นเอง การเลี้ยงดูดังกล่าวก็มีผลเสียทำให้เด็กไม่กล้าคิดนึก หรือริเริ่มทำสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ขาดความกระตือรือร้นในการกระทำกิจกรรม เท่ากับเป็นการดึงความร่าเริงสดชื่นออกไปจากชีวิตของเด็กมากที่สุดทีเดียว

เด็กสมัยก่อนจะไม่ได้รับให้เข้ามามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอ่านเหมือนปัจจุบัน ไม่ว่าจะ เป็นบรรยากาศในครอบครัวหรือโรงเรียน เด็กจะถูกคาดหวังให้มีพฤติกรรมตามกรอบแห่งความ

ประพุดที่ถูกรำหนดโดยผู้ใหญ่ เด็กในอดีตจึงเป็นเสมือนหุ่นที่ถูกกำกับโดยผู้ใหญ่ ไม่มีสิทธิ์ ไม่มีเสียง และไม่ได้ถูกรับฟัง

เมื่อกาลเวลาผ่านไป ความคิดเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กแบบเข้มงวดได้รับการวิพากษ์วิจารณ์จากนักการศึกษาเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดมีกระแสความคิดที่จะต่อต้านการเลี้ยงลูกแบบเก่า กลายมาเป็นแนวความคิดในการให้อิสระเสรีภาพแก่เด็ก โดยเฉพาะตามหลักปรัชญาของ รุสโซ ที่กล่าวว่า “พ่อแม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับลูกให้น้อยที่สุด และเปิดโอกาสให้เด็กมีการเติบโตตามธรรมชาติ อีกทั้งให้เด็กมีการแสดงออกให้ได้มากที่สุด”

พ่อแม่หลายคนที่หันมายึดแนวคิดนี้ ก็เลี้ยงลูกแบบปล่อยและให้อิสระเสรีลูกอย่างเต็มที่ เด็กจะทำอะไรก็ไม่ขัดขวาง แต่ก็ปรากฏว่าการเลี้ยงลูกด้วยวิธีการดังกล่าวก็ยังไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง วิธีการนี้เป็นเพียงปฏิกริยาต่อต้านของการเลี้ยงลูกอย่างเข้มงวดเท่านั้น และปัจจุบันพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกแบบปล่อยตามสบายก็มีปัญหาเกี่ยวกับลูกเช่นกัน

นักจิตวิทยา แอลเลน ฟรอมม์ (Allen Fromme) ได้กล่าวไว้อย่างน่าคิดว่า “การสร้างวินัยที่ดีให้กับเด็กนั้น เราจะต้องเข้าใจลักษณะทางอารมณ์ของเด็กด้วย เด็กก็คือเด็ก อารมณ์ของเด็กและผู้ใหญ่นั้น มีความแตกต่างกัน เด็กจะมีอารมณ์ลักษณะผู้ใหญ่ได้ก็ต่อเมื่อได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่เท่านั้น”

ดังนั้น พ่อแม่จึงไม่ควรคาดหวังให้เด็กมีแนวประพฤติตามมาตรฐานที่ผู้ใหญ่เป็นผู้ตั้งขึ้น แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ควรปล่อยเด็กไว้ให้เรียนรู้ตามลำพังตามมีตามเกิด

พ่อแม่ทุกคนควรให้ออกาสที่เด็กจะได้รับความสุขสดชื่นตามวัยของเขา และอย่าพยายามเคี่ยวเข็ญหรือผลักดันให้เขาต้องมานึกคิดและปฏิบัติตนตามมาตรฐานของผู้ใหญ่ก่อนวัยอันควร นั้นย่อมหมายถึง

ถึง พ่อแม่จะต้องรู้ว่าควรจะผ่อนหรือตึงเด็กไว้ขนาดไหนและเท่าใดที่จะทำให้ไม่ตึงและไม่หย่อนจนเกินไป

นี่แหละเป็นเรื่องที่ “หนักอก” พ่อแม่ทุกคน

เพราะอย่างไรจึงจะเรียกว่า “พอดี” ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ โดยเฉพาะเรื่องของการเลี้ยงลูก พ่อแม่จำเป็นต้องมีความอดทนอย่างสูงส่ง ทั้งอดทนและทั้งพยายามที่จะช่วยประคับประคองให้ลูกเติบโตขึ้นมาด้วยความสุข และมีความมั่นคงทางจิตใจ

ซึ่งในช่วงหลังของหนังสือเล่มนี้ มีวิธีการที่จะช่วยให้พ่อแม่มีทักษะในการจัดการเกี่ยวกับลูก ทักษะที่จะช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้ลูกองกวมเติบโตอย่างมั่นคง และเป็นมิตรกับพ่อแม่ของเขาตลอดไป

### จุดมุ่งหมายของการสร้างวินัย ...เพื่อชนะใจลูกทั้งในวัยเด็กและวัยรุ่น

เมื่ออ่านมาถึงจุดนี้ ท่านคงอยากจะทราบว่าคุณจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะเป็นพ่อแม่ที่ดี สามารถสร้างวินัยให้ลูกโดยที่เขายอมรับและไม่ต่อต้าน

ในขั้นต้น ผู้เขียนจะขอให้ท่านลองพิจารณาจุดมุ่งหมายในการสร้างวินัยในความหมายที่ แอลเลน พรอมม์ ได้กล่าวไว้ดังนี้คือ

“จริงๆ แล้ว สิ่งที่เราต้องการทั้งหมดก็คือ ช่วยให้เด็กสามารถสร้างวินัยให้กับตนเองได้ การสร้างวินัยให้ตนเองมีความหมายถึงการที่บุคคลสามารถแสวงหาแนวทางในการแสดงออก เพื่อสนองความต้องการหรือความปรารถนาของตนเองได้ และในขณะเดียวกันได้รับการยอมรับจากสังคมด้วยเช่นกัน กล่าวง่ายๆ ก็คงจะหมายความถึงการให้บุคคลสามารถทำตามความต้องการของสังคมและของตนเองได้ในเวลาเดียวกัน ถ้าจะถามว่าทำได้จริงๆ หรือไม่ ก็คงจะตอบได้ว่าทำได้

แต่คงจะเป็นไปด้วยความยากลำบากไม่น้อย อย่าว่าแต่จะพยายามให้ลูกทำได้เลย แม้ตัวเราเองบางครั้งเราก็กังยังไม่สามารถทำได้ทั้งสองประการในเวลาเดียวกัน แต่ถึงกระนั้นเราก็คงอยากจะมีลูกสักคน...

### วินัยที่ดีที่ควรเป็นไปอย่างสมเหตุสมผลนั้นเป็นอย่างไร?

การที่ผู้เขียนเน้นในเรื่องการสร้างวินัยนั้น ผู้อ่านทั้งหลายคงไม่เข้าใจผิดไปว่า ผู้เขียนมีความคิดโน้มเอียงไปในทิศทางที่ต้องการให้พ่อแม่ทุกคนตั้งกฎเกณฑ์ความประพฤติปฏิบัติจนลูกกระดิกตัวไม่ได้ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิดพลาด **ความเป็นจริงก็คือ วินัยที่ดีควรจะเป็นกฎที่สมเหตุสมผล และทำไปเพื่อ...**

๑. **ความปลอดภัยของเด็ก (หรือวัยรุ่น) :** เด็กทุกคนจะต้องรู้จักหลีกเลี่ยงจากอันตราย การตั้งกฎข้อแรกจึงเป็นไปเพื่อความปลอดภัยของเด็กเองเป็นสำคัญ
๒. **ความสงบภายในครอบครัว :** เด็กที่ดื้อรั้นหรือวัยรุ่นที่ต่อต้าน อาจมีผลทำให้ครอบครัวแตกแยกได้ หรือพ่อแม่ทะเลาะกัน ขาดความสงบสุขในครอบครัว
๓. **เพื่อการมีชีวิตในสังคมกับผู้อื่น :** เด็กที่ทำฤทธิ์ ร้องโยเย หรือเกเร ก้าวร้าว ย่อมไม่เป็นที่ต้อนรับของบุคคลทั่วไป อาจมีผลทำให้ครอบครัวของเด็กถูกรังเกียจจากคนอื่น
๔. **เพื่อให้เด็กมีสมาธิอย่างเต็มที่ในการเรียน :** และประสบผลสำเร็จในทิศทางการศึกษาที่เขาเลือกไว้
๕. **เพื่อตัวของเด็กหรือวัยรุ่นเอง :** เด็กๆ ทุกคนจะต้องมีชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่น เขาจะต้องเรียนรู้กฎเกณฑ์การใช้ชีวิตร่วมกัน พัฒนาทักษะ ทั้งนี้เพื่อเสริมสร้างคุณค่าของตัวเอง หัดบังคับตนเอง ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิดความอ่านที่ดีในอนาคต

๖. **เพื่อชุมชนที่เด็กอยู่ :** สังคมที่ขาดกฎเกณฑ์ ระเบียบแบบแผนของความประพฤติปฏิบัติ ย่อมเป็นสังคมที่อยู่ได้ไม่นาน รวมทั้งคนในสังคมเหล่านั้นด้วย

**ส**่วนใหญ่แล้วปัญหาที่เกี่ยวข้องกับวินัยของเด็กมักจะเป็นปัญหาทางศีลธรรมและจริยธรรม และเมื่อใดก็ตามที่เด็กมีปัญหาไม่เคารพต่อกฎระเบียบทางศีลธรรม พ่อแม่จะรู้สึกวิตกกังวลมากกว่าอย่างอื่น

พ่อแม่ไม่ชอบที่เด็กพูดปด ขโมย โกง หรือมีพฤติกรรมที่เสื่อมเสียศีลธรรมด้านอื่นๆ และพ่อแม่ก็รู้ตัวว่าไม่สามารถควบคุมเด็กได้ทุกฝั้ว (จริงๆ แล้วถึงคุมได้ก็ไม่ควรคุม) สิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้นก็คือ เราต้องการให้เสียงของเรา เสียงของสังคม และความรับผิดชอบชั่วดี ที่เด็กได้ยินได้ฟังจากปากพ่อแม่หรือคนอื่นๆ ค่อยๆ กลายเป็นเสียงที่ดังออกมาจากจิตใจของเขาเอง เป็นเสียงของจิตสำนึกเขาเอง

โดยทั่วไป เด็กๆ จะเรียนรู้กฎเกณฑ์ทางศีลธรรมเหล่านี้จากปากของพ่อแม่เขาเอง และเขาก็มักจะยินดีปฏิบัติตามกฎเหล่านั้น แต่ความแตกต่างของการนำสิ่งที่เด็กได้ยินเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของจิตสำนึกของตัวเองนั้นไม่เหมือนกัน แม้แต่พี่น้องที่ถูกเลี้ยงมาจากพ่อแม่เดียวกันก็ยังมีจิตสำนึกไม่เหมือนกัน นอกจากนี้พ่อแม่บางคนดูเหมือนจะทำหน้าที่นี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าพ่อแม่คนอื่น

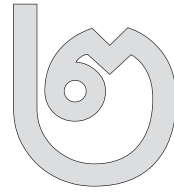
**เมื่อพูดถึง พฤติกรรมทางศีลธรรม** ท่านผู้อ่านอาจจะนึกประหลาดใจว่ามีถึง ๔ ด้านด้วยกันคือ

๑. **ความสามารถที่จะต่อต้านกับสิ่งที่เย้ายวน** เช่น เด็กที่ขโมยของผู้อื่น เพราะทนความเย้ายวนของสิ่งนั้นไม่ได้ ก็จะทำให้ผิดลงไป ไม่ว่าจะมีผู้ใดเห็นหรือไม่ก็ตาม

๒. **ความรู้สึกผิดในใจ** เป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เพราะตนเองได้ทำสิ่งที่ไม่สมควรลงไป ซึ่งถ้ารู้สึกผิดมากๆ ความรู้สึกอาจรบกวนจิตใจจนทนไม่ไหว ทำให้ต้องมาสารภาพบาป และบ่อยครั้งก็จะลงโทษตนเอง
๓. **ความเป็นผู้มีจิตใจประกอบด้วยคุณธรรม** หมายความว่า การแสดงออกที่แสดงถึงความมีจิตใจเมตตา โอบอ้อมอารี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และยินดีช่วยเหลือรับใช้เขา
๔. **ความเชื่อ หรือความเข้าใจทางศีลธรรม** หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลพูดเกี่ยวกับศีลธรรม รวมถึงความพร้อมที่จะลงโทษผู้อื่นเมื่อเห็นเขาทำสิ่งผิด

เมื่อพิจารณาศีลธรรมทั้ง ๔ ด้านนี้แล้ว จะเห็นว่ามนุษย์แต่ละคนมีระดับจิตใจทางด้านศีลธรรมที่แตกต่างกันมาก บางคนมีน้อย บางคนมีมาก บางคนมีบางด้านที่มากหรือน้อยกว่าด้านอื่นๆ เช่น เด็กบางคนสามารถที่จะทนต่อความเย้ายวนได้มากกว่าคนอื่น และพ่อแม่บางคนก็สามารถสร้างพื้นฐานทางศีลธรรมในจิตใจของลูกให้มีระดับสูงกว่าได้มากกว่าพ่อแม่บางคน

ดังนั้น เมื่อพูดถึงการสร้างวินัยให้เด็ก จึงสมควรพิจารณาระดับทางจิตใจ หรือคุณธรรมของเด็ก ควบคู่กันไปด้วย



# เราควรจะเริ่มสร้างวินัย ให้กับลูกเมื่อไรดี?

“ท่านไม่ควรจะเอาความรักของท่านมาเป็น  
เงื่อนไขต่อรองในสิ่งที่ลูกทำหรือไม่ทำอะไร  
ทั้งสิ้น”

**คำ**ถามที่ว่า...

“เราจะเริ่มสร้างวินัยให้กับลูกเมื่อไรดี?”

คำตอบก็คือ “ท่านจะต้องเริ่มสร้างวินัยให้กับลูก ตั้งแต่เมื่อเด็ก  
เริ่มลืมตามองดูโลกเลยทีเดียว”

ถ้าท่านปล่อยทิ้งไว้จนโต จะสายเกินไป หรือบางทีท่านอาจจะ  
คิดอยู่ในใจลึกๆ ก็ได้ว่า คอยไว้ให้มีปัญหาเกิดขึ้นเสียก่อนจึงจะค่อย  
คิดแก้ไข ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้นก็อาจเป็นเพราะท่านเข้าใจผิด คิดว่าวินัย  
หมายถึงการลงโทษเด็ก ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ เราได้ให้คำจำกัดความ  
ของวินัยไว้ในทางบวกว่า หมายถึงการส่งเสริมให้เด็กมีทิศทางมากขึ้น  
ในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อชีวิตในปัจจุบันและอนาคตของเขา

**แนวทางสร้างวินัย** ตามคำจำกัดความดังกล่าวมีดังนี้ คือ

## ข้อเสนอแนะที่ ๑

จะต้องเริ่มสร้างวินัยตั้งแต่เมื่อเด็กแรกเกิด

**ด**ี้อคำถามที่ว่าเราควรจะเริ่มต้นฝึกวินัยเด็กเมื่อไรดีนั้น เป็นคำถามที่พ่อแม่แทบจะทุกคนมีความเห็นแตกต่างกันออกไป รวมทั้ง “ผู้เชี่ยวชาญ” หรือนักวิชาการทางด้านเด็กก็มองคำถามนี้ในแง่มุมที่ต่างออกไปด้วยเช่นกัน

ที่เป็นเช่นนี้เพราะทุกคน ตั้งแต่พ่อแม่ ครู นักวิชาการ ต่างมีความเข้าใจว่า **การฝึกวินัย** จะต้องเกี่ยวข้องกับการบังคับ เคี่ยวเข็ญ และลงโทษเด็ก โดยเฉพาะพ่อแม่มักจะกังวลกับคำคำนี้เป็นพิเศษ อีกทั้งเหตุผลส่วนหนึ่งที่กังวลก็คือ พวกเขาไม่รู้จะอย่างไรดีกับลูกที่มีปัญหาทางความประพฤติ

ความเข้าใจในเรื่องวินัยในแง่ลบเช่นนี้ เป็นสิ่งที่น่าเสียใจ เพราะจริงๆ แล้วเรื่องการฝึกวินัยให้เกิดในเด็กนี้ น่าจะถูกมองในแง่ที่ดีว่าเป็นกระบวนการที่พ่อแม่จะค่อยๆ แนะนำแนวทางให้ลูก ได้มีการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตกับสิ่งแวดล้อมภายนอกของเขาอย่างผสมกลมกลืนมากกว่า

## วิธีการใช้วินัยกับลูก

**ร**าควรจะมีมุมมองวินัยว่า เป็นสิ่งที่ช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดผลบางสิ่งบางอย่างตามมา มิใช่เป็นไปเพื่อการลงโทษเด็ก แต่ควรจะเป็นการที่พ่อแม่ให้การสนับสนุน ส่งเสริม แนะนำแนวทางให้เด็กเพื่อการเจริญเติบโตที่เป็นไปอย่างรวดเร็วของเขา



ในการแนะแนวทางนี้ ทั้งพ่อแม่และครูจะเล่นบทบาทของ **ผู้นำทาง** และเด็กจะเป็น **ผู้ทำตาม** ตัวอย่างนั้น เนื่องจากพ่อแม่และครูย่อมรู้ดีว่าสิ่งคมคาดหวังอะไรจากเด็กจึงสามารถ **“ปรับ”** ให้เด็กเป็นไปตามทิศทางที่เหมาะสมนั้นได้

การ **“ปรับ”** ให้เด็กเป็นไปตามทิศทางที่สังคมหรือพ่อแม่คาดหวังนี้เอง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กเกิดการต่อต้านคำสั่งและไม่เชื่อฟัง เพราะเด็กๆ มักจะถูกพ่อแม่อบรมสั่งสอนไม่ให้ทำในสิ่งที่ชอบ

คำพูดประเภท **“หยุดนะ”** หรือ **“ไม่ได้นะ”** **“อย่าทำนะ”** มักจะเป็นสิ่งที่เด็กได้ยินจากปากพ่อแม่เสมอ และบ่อยครั้งเด็กก็ไม่รู้ถึงสาเหตุว่าทำไมเขาต้อง **“หยุด”** ในสิ่งที่เขาจะทำด้วย **เราพบว่าหลายครั้งเหลือเกินที่ผู้ใหญ่มักจะห้ามไม่ให้เด็กทำโน่นทำนี่ โดยไม่ให้เหตุผลกับเด็กว่าทำไมเขาจึงทำสิ่งนั้นไม่ได้**

**ปัจจุบันคำถามของนักจิตวิทยาไม่ใช่ถามว่า “เราควรจะฝึกวินัยให้กับเด็กหรือไม่” เพราะใครก็รู้ว่าวินัยเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็น** คำถามในปัจจุบันอยู่ที่ว่า **“เราจะมีวิธีการฝึกวินัยอย่างไร”** ต่างหาก

ในสมัยก่อนอาจจะใช้วิธีรุนแรง เช่น จะใช้วิธีลงโทษในการฝึกให้เด็กเชื่อฟังพ่อแม่ แต่ในปัจจุบันพ่อแม่สมัยใหม่ต่างก็เริ่มเข้าใจแล้วว่าวิธีการฝึกที่รุนแรงนั้นใช้ไม่ได้ผล และดูเหมือนในบางครอบครัวจะยอมให้ความเป็นประชาธิปไตยเกิดขึ้นได้มากขึ้น

แม้กระทั่งในสังคมไทย ผู้เขียนพบว่า จากการได้พูดคุยกับพ่อแม่หลายครอบครัว ดูเหมือนจะมีความเห็นใกล้เคียงกันว่า พ่อแม่เปิดโอกาสให้ลูกมีความคิดที่แตกต่างออกไปจากตนเองได้บ้างแล้ว และบางครอบครัวก็ยังก้าวหน้าไปถึงขั้นส่งเสริมให้ลูกเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ให้เหตุผลกับลูกในการที่จะฝึกลูกให้ทำหรือไม่ทำอะไรใด แทนการออกคำสั่งและใช้วิธีการบังคับเช่นในอดีต

แม้ว่าจะมีความเป็นสมัยใหม่มากขึ้นเพียงใดก็ตาม บ่อยครั้งพ่อแม่ก็ยังเข้าใจการกระทำบางอย่างของลูกไม่ถูกต้องนัก และบางครั้งก็แปลเจตนาออกไปผิดๆ ตัวอย่างเช่น เด็กเล็กๆ มักจะร้องด้วยสาเหตุ ๑๐๘ ประการ (เพราะเด็กยังพูดไม่ได้) เด็กอาจจะร้องเพราะ หิว เจ็บปวด อึดอัด กลัว หรือเหงา เป็นต้น เด็กไม่ได้ร้องเพราะต้องการเอาชนะพ่อแม่หรือจะแกล้งพ่อแม่ แต่บ่อยครั้งพ่อแม่ก็ไม่เข้าใจ บางทีไปโกรธเอากับเด็ก และเมื่อบันดาลโทสะก็จะตีลูก (เพราะตัวเองเคยถูกตีมาเมื่อครั้งยังเล็กๆ )

การเข้าใจผิดและตอบโต้ออกไปผิดๆ เหล่านี้เป็นอันตรายมาก โดยเฉพาะเมื่อลูกอยู่ในวัยรุ่น ถ้าพ่อแม่แปลเจตนาของลูกผิดและลงโทษอย่างรุนแรง ย่อมทำให้ลูกรู้สึกไม่ยุติธรรม และอาจเกิดความคิดที่จะประชดประชันหรือทำความผิดจริงให้สมกับที่ถูกกล่าวหาก็เป็นได้

กล่าวโดยสรุป วินัยก็คือ ในขั้นเด็กเล็กแรกเกิดนี้ควรจะทำด้วยความรู้สึกของการให้แนวทาง ไม่ใช่การลงโทษ แต่จำเป็นที่จะต้องสร้างให้เกิดขึ้นในช่วงนี้ เพราะจะเป็นรากฐานของการทำตามกฎระเบียบที่จะตามมาในอนาคต

## ข้อเสนอแนะที่ ๒

ตกลงให้ได้ว่าจะใช้เกณฑ์อะไรในการสร้างวินัยแก่ลูก

ก่อนที่จะคิดจะไปฝึกวินัยให้กับลูกนั้น ทั้งพ่อแม่และแม่จะต้องตกลงร่วมกันเสียก่อนว่ามีความคิดเห็นในเรื่องนี้เหมือนกันหรือไม่ กฎเกณฑ์ ระเบียบ รวมทั้งมาตรฐานการอบรมทุกอย่างจะต้องมีการพูดกันอย่างชัดเจนว่าทั้งคู่ต้องการอย่างไร

มีบ่อยครั้งที่สิ่งเหล่านี้มิได้มีการพูดจากันให้แน่ชัด ทำให้เกิดสภาวะที่พ่อบอกอย่าง แต่แม่บอกอีกอย่าง ซึ่งสร้างความสับสนให้แก่ลูก

มาก โดยเฉพาะถ้ามาถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับมาตรฐานทางศีลธรรมบางเรื่อง ทั้งพ่อและแม่ถ้าพูดไม่เหมือนกันแล้ว จะทำให้ดูเป็นว่าคนหนึ่ง “อ่อน” ในขณะที่อีกคน “แข็ง” และเด็กก็จะเข้าหาแต่ฝ่ายที่ “อ่อน” เพราะรู้ว่าจะได้ในทุกสิ่งทีขอไป ในขณะที่อีกฝ่ายถูกมองคล้ายกับเป็น “ผู้ร้าย” ไม่เคยอ่อนข้อให้ลูกเลย ดังนั้น พ่อแม่จะต้องตกลงกันเสมอว่า จะมีกฎเกณฑ์อย่างไรในการฝึกลูก ซึ่งแน่ละ แต่ละครอบครัวย่อมจะมีกฎเกณฑ์ที่ต่างกันออกไป

**การทะเลาะเบาะแว้งของสามีภรรยา นั้น หลายครั้งเกิดจากการที่มิได้ตกลงกันว่าเราจะมีมาตรฐานในการเลี้ยงลูกอย่างไร** บ่อยครั้งบนโต๊ะอาหาร เมื่อเด็กไม่กินข้าว แม่อาจจะบอกลูกว่า “เวลากินอาหารต้องนั่งให้เรียบร้อย” แต่พ่อก็ได้ยินพ่ออาจจะพูดขึ้นว่า “ช่างมันเถอะ ให้มันกินเข้าไปก็แล้วกัน” หรืออีกกรณีที่เกิดขึ้นบ่อยๆ คือในช่วงเวลานอน เด็กมักไม่ยอมเข้านอนเมื่อถึงเวลา แต่เมื่อแม่เตือนให้ไปนอนเพราะได้เวลานอน พ่ออาจจะพูดขึ้นว่า “ให้จับหนังเรื่องนี้ก่อนก็แล้วกัน”

เหตุการณ์เช่นนี้ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ ภายในครอบครัว จะทำให้เด็กค่อยๆ เรียนรู้ว่าพ่อแม่ของเขามีมาตรฐานไม่เหมือนกัน ไม่มีความแน่นอนอะไรในครอบครัวของเขา และถ้าเขาทำผิดกฎระเบียบอะไรของบ้าน เขาอาจจะหลบเลี่ยงจากคนหนึ่งเข้าหาอีกคนหนึ่ง ซึ่งอาจทำให้เขา “รอดตัว” พันผิตไปได้

สำหรับครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงลูกคนเดียวก็เช่นกัน ถ้าพ่อหรือแม่มีมาตรฐานที่ไม่คงที่ในเรื่องกฎเกณฑ์ที่ลูกต้องปฏิบัติ เช่นวันนี้ยอมให้ทำสิ่งนี้ได้ แต่อีกวันลงโทษเด็กในสิ่งเดียวกันนี้ เด็กก็จะเรียนรู้ว่าพ่อหรือแม่ของเขามีจุดอ่อนที่ทำให้ขาดความแน่นอน และก็จะจัดตรงจุดอ่อนของพ่อหรือแม่เขาอยู่ๆ ไป เพื่อให้ยอมในสิ่งที่เด็กต้องการทำ

ในสังคมไทย มาตรฐานที่ไม่แน่นอนนี้ยิ่งปรากฏเด่นชัดได้ในการนี้ที่เด็กอยู่บ้านกับคุณตา คุณยาย ถ้าพ่อหรือแม่มีมาตรฐานการเลี้ยงดูที่เหมือนกัน แต่ปรากฏว่าคุณตาหรือคุณยายไม่ยอมรับรู้ ก็จะเป็นปัญหาทางวินัยแก่พ่อแม่มาก เช่น ถ้าพ่อแม่ไม่ให้ส탕ค์เมื่อลูกขอโดยไม่มีเหตุผล แต่เด็กรู้ว่าขอกับคุณตาแล้วจะได้ เด็กก็จะขอกับคุณตา และทำให้การปกครองหรือมาตรฐานของพ่อแม่ไม่มีความหมาย

**สิ่ง**ที่พ่อแม่จะต้องถามตัวเองเกี่ยวกับเรื่องการตกลงในเรื่อง **การสร้างกฎระเบียบ** ให้แก่ลูกนี้ มี ๓ ข้อ ดังต่อไปนี้ คือ

๑. **ท่านคาดหวังให้ลูกมีการประพฤติปฏิบัติตนอย่างไรในช่วงอายุของเขา** (ไม่ว่าจะเด็กเล็ก เด็กโตหรือวัยรุ่น) สิ่งที่เขาน่าจะทำได้ (การเคารพกฎเกณฑ์) คืออะไรบ้างในช่วงที่เขาอายุเท่านี้? ในข้อนี้ขอให้เลือกกฎเกณฑ์ที่สมเหตุสมผลกับอายุของเขาเท่านั้น
๒. **ถามตัวท่านเองว่า ทำไมท่านจึงเลือกกฎระเบียบข้อเหล่านี้ให้พวกเขาปฏิบัติ?** ถ้ากฎระเบียบเหล่านั้นเป็นไปเพื่อความปลอดภัยของตัวเอง เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม หรือเพื่อความมั่นคงในตัวเอง ก็อาจเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม แต่ถ้าท่านเลือกกฎเหล่านั้นเพราะมันง่ายหรือสะดวกสำหรับตัวท่านแล้วละก็ กฎเหล่านั้นอาจไม่เป็นที่ถูกต้องนัก สมมุติว่าท่านบอกเขาว่า ถ้าเขาแกล้งน้อง เขาจะถูกแยกให้อยู่ในห้องเล่นคนเดียว (เพราะเขายังไม่สามารถเล่นกับคนอื่นได้อย่างสันติ) **กฎนี้เป็นสิ่งที่ถูกต้อง** เพราะเขาจะต้องเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคม แต่ถ้าท่านบอกว่าให้เขาเล่นในห้องไม่ให้ออกมาเล่นข้างนอก (เพราะท่านไม่มีเวลาดูแลเขา) **กฎนี้อาจไม่ถูกต้อง** เพราะเป็นไปเพื่อความสะดวกของท่านเป็นเกณฑ์

๓. ถามตัวท่านเองว่า เมื่อได้สร้างกฎระเบียบเหล่านี้แล้ว ท่านจะมีวิธีให้เขาประพฤติตามอย่างไร และส่งเสริมให้กำลังใจเขาอย่างไร เพื่อให้เขาทำตามด้วยความเต็มใจ

## ข้อเสนอแนะที่ ๓

### จัดกลุ่มความประพฤติที่เด็กทำ

ในการเลี้ยงลูกนั้น พ่อแม่ทุกคนควรพิจารณาว่า

๑. มีพฤติกรรมอะไรที่ต้องการส่งเสริมให้เขาทำบ่อยๆ
- ๒ มีพฤติกรรมอะไรที่เราไม่ส่งเสริม แต่ถ้าเห็นเด็กทำสิ่งนั้นก็คิดว่าเป็นการเรียนรู้ของเด็กที่เรายังพอทนได้
๓. มีพฤติกรรมอะไรที่เราไม่ต้องการให้เด็กทำเลย

พฤติกรรม 3 กลุ่มนี้ ถ้าเราจะเปรียบเทียบก็คงจะได้แก่ สัญญาณไฟ เช่น ไฟเขียว เหลือง และ ไฟแดง

**ไฟเขียว** คือ กลุ่มพฤติกรรมที่เราอยากเห็นลูกทำบ่อยๆ เมื่อเห็นลูกทำคราวใด เรามักจะชมเขาอยู่เสมอๆ เช่น แบ่งของเล่นของเขาให้คนอื่นได้เล่นด้วย เข้านอนเมื่อถึงเวลาโดยไม่โยเย

พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราเห็นว่าดีงามและอยากเห็นเด็กทำบ่อยๆ และเมื่อเขาโตขึ้น เราก็จะคอยส่งเสริมพฤติกรรมประเภทที่แสดงการเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว รับผิดชอบ ช่วยเหลือผู้อื่นของเด็กให้เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของเขา โดยเฉพาะในเรื่องการใช้สิทธิ์ของเขา จะต้องไม่ไปทำร้ายหรือเหยียบย่ำสิทธิ์ของผู้อื่น (ซึ่งอาจจะหมายถึงเพื่อน น้อง หรือพ่อแม่ของเขาเอง)

โปรดระลึกไว้ว่า ถ้าพ่อแม่มีความคงเส้นคงวากับพฤติกรรมที่จะเป็น “ไฟเขียว” เหล่านี้ทุกครั้งที่เด็กทำ เด็กจะค่อยๆ เรียนรู้ และ “ฝังราก” กับสิ่งเหล่านี้ในจิตใจของเขาอย่างมั่นคง

ไฟเหลือง คือ พฤติกรรมประเภทที่เราไม่ส่งเสริม แต่เราก็เข้าใจและต้อง “อดทน” ได้ถ้าเด็กทำสิ่งเหล่านั้น

เราเข้าใจเพราะเรารู้ว่า เด็กก็ยังเป็นเด็ก ยังต้องผ่านการเรียนรู้ และทำผิดพลาดบ้าง ดังนั้นเมื่อเราเห็นเด็กทำสิ่งผิดๆ เกิดขึ้น และเราเห็นว่าเด็กไม่ได้ตั้งใจ เราก็จะอดทนต่อการที่จะไม่ลงโทษเขาไปด้วยอารมณ์วู่วาม ตัวอย่างเช่น การทำของแตกโดยไม่เจตนา หรือย่ำน้ำเปียกๆ เข้ามาในบ้าน เป็นต้น

โปรดเข้าใจว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับครอบครัวทุกเรื่อง มีผลต่อการปฏิบัติตัวของเด็กทั้งสิ้น สมมุติว่าคุณพ่อหย่าร้างกับคุณแม่ ไฟไหม้บ้าน พ่อหรือแม่เสียชีวิตลง และการย้ายโรงเรียน กลัวครูที่สอน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีผลทำให้เด็กมีพฤติกรรมผิดออกไปจากเดิมเสมอ เช่น เด็กบางคนอาจปรับตัวด้วยการมีพฤติกรรมฉีртที่นอนต่างๆ ที่ไม่เคยเกิดมานานแล้ว หรืออยู่ๆ ก็เกิดการร้องโยเยเรียกร้องความสนใจจนเกินเหตุ หมายความว่า ถ้าเด็กเคย “ดี” แล้วอยู่ๆ ดูเหมือนเปลี่ยนไปในทางที่เลวร้ายลง หรือทำตัวเด็กกว่าอายุ หนึ่งๆ ที่เด็กผ่านช่วงนั้นมานานแล้ว ก็ขอให้พ่อแม่สงสัยไว้ก่อนเลยว่าเด็กจะต้องมีความเครียดบางอย่างเกิดกับจิตใจของเขา เราจึงควรหาสาเหตุแทนการลงโทษ

ไฟแดง เป็นกลุ่มพฤติกรรมที่เรายอมให้เกิดไม่ได้ และจะต้องถูกห้ามปรามทุกครั้งที่เด็กทำสิ่งเหล่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของตัวเด็กเอง เช่นการวิ่งไปที่ถนนตามลำพัง ปีนหน้าต่าง เล่นกับขงมีคม ชก กัด หรือทำร้ายร่างกายน้องที่อ่อนแอกว่า เป็นต้น

สรุปก็คือ ในการสอนเรื่องกฎเกณฑ์การเชื่อฟังให้กับเด็กเล็ก เราจะต้องมุ่งกับหลัก ๓ ประเด็น คือ

๑. ให้เด็กรู้ว่า เขาต้องทำ/ควรทำอะไร? (หรือไม่ควรทำอะไร)
๒. ให้เด็กรู้ว่า เขาควรทำอย่างไร?
๓. ให้เด็กรู้ว่า เขาควรทำเมื่อไร?

## ข้อเสนอแนะที่ ๔

อย่าสร้างกฎมากมายเกินไป

อย่าสร้างกฎเกณฑ์มากมายหยุ่มหิมจนเกินไป ให้พิจารณาตามความจำเป็น กฎทุกกฎจะต้องมีเหตุผลของการใช้ และควรจะต้องขึ้นเพื่อให้เด็กได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในสังคมเท่านั้น โปรดถามตัวท่านเองก่อนการสร้างกฎให้ลูกปฏิบัติ ว่ากฎนั้น เป็นสิ่งที่...

๑. จำเป็นหรือไม่?
๒. เด็กจะทำได้ไหม?
๓. ยุติธรรมกับเด็กหรือไม่?
๔. เด็กเข้าใจกฎเหล่านี้แล้วหรือยัง?
๕. เขารู้ไหมว่าถ้าเขาไม่ทำตามแล้ว ผลจะเป็นอย่างไร?
๖. ทั้งเราและสามี (ภรรยา) ใช้กฎเหล่านี้กับลูกเหมือนกันหรือไม่? และยุติธรรมกับเขา เท่าเทียมกันไหม?

ถ้าเป็นเด็กที่โตหน่อย อ่านหนังสือรู้เรื่องแล้ว บางครั้งพ่อแม่ อาจจะเขียนกฎเหล่านี้เป็นข้อๆ ปิดไว้ให้เด็กเห็นเพื่อเป็นการเตือนความจำ เช่น หน้าตู้เย็น โกลีโต้ะทำการบ้านของเด็ก เป็นต้น

แต่ถึงแม้จะไม่เขียนติดเอาไว้ก็ตาม พ่อแม่ทุกคนรอบคร้วมักจะพูดให้เด็กรู้อยู่เสมอว่า บ้านของเรามีกฎหรือข้อห้ามอะไร เช่น

- ไม่ให้ใส่รองเท้าเข้ามาในบ้าน
- ล้างมือก่อนกินข้าว
- ทำการบ้านให้เสร็จก่อนดูโทรทัศน์ เป็นต้น

โปรดอย่าคาดการณ์ว่าท่านจะได้รับความร่วมมือจากเด็ก ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ โดยเฉพาะถ้าในระยะที่เด็กกำลังซน คือ อายุประมาณ ๓-๕ ขวบ ท่านอาจจะได้รับความร่วมมือจากเด็กเพียงแค่ ๕๐-๗๐ เปอร์เซ็นต์ เท่านั้น

สิ่งที่พ่อแม่ทุกคนต้องคำนึงถึงก็คือ แม้ว่าการให้ลูกเชื่อฟังพ่อแม่อาจจะเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องการก็จริงอยู่ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าพ่อแม่จะต้องพยายามให้ลูกทำทุกอย่างตามความปรารถนาของพ่อแม่

การที่เด็กไม่ได้ทำตามความต้องการหรือไม่ได้เชื่อฟังพ่อแม่เสมอไปนั้น มาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น ความประสงค์ของพ่อแม่อาจจะเป็นสิ่งเหลือวิสัยที่เด็กจะทำได้ในช่วงอายุนั้นๆ ของเด็กก็ได้ การให้เด็กแต่งตัวเองให้ได้ อาจเป็นสิ่งที่เด็กอายุ ๗ ขวบ ควรทำได้เอง (สมเหตุผล) แต่สำหรับเด็กอายุ ๓ ขวบ เด็กยังไม่สามารถทำได้ แสดงว่าถ้าพ่อแม่คาดหวังหรือตั้งเป็นกฎไว้เช่นนั้นกับเด็กอายุ ๓ ขวบ แสดงว่ากฎนั้นไม่สมเหตุผลสมผลสำหรับเด็ก

นอกจากนี้พ่อแม่ก็ยังคงต้องเข้าใจอีกด้วยว่า เด็กมีการมองโลกที่ไม่เหมือนกับผู้ใหญ่ การที่เด็กไม่ทำตามความต้องการบางอย่างของผู้ใหญ่ ก็อาจจะเป็นเพราะเขาไม่เข้าใจหรือมองไม่เห็นความจำเป็น มิใช่เจตนาจะต่อต้านผู้ใหญ่เสมอไป



### พ่อแม่จึงต้องคำนึงเสมอในการใช้กฎบังคับเด็กว่า

- เขาโตพอที่จะเข้าใจสิ่งเหล่านี้หรือยัง?
- เราคาดหวังให้เขาทำในสิ่งที่เกินอายุของเขาหรือไม่?

### ข้อเสนอแนะที่ ๕

พึงระลึกว่า กฎเกณฑ์ที่ใช้บังคับนั้นควรจะสมเหตุสมผล ยุติธรรม เหมาะสมกับอายุและความสามารถของเด็ก

**ถ้า** ไม่แน่ใจว่าสิ่งที่เราเรียกร้องให้เด็กทำมีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในช่วงอายุของเขาหรือไม่นั้น พ่อแม่อาจจะขอคำแนะนำจากแพทย์เด็กหรือถามไถ่จากพ่อแม่คนอื่นๆ ที่ได้ผ่านการมีลูกอายุรุ่นราวคราวเดียวกันกับท่านมาแล้ว ซึ่งอาจให้คำตอบแก่ท่านได้

มีพ่อแม่หลายคนที่มีอุปสรรคในการฝึกลมารยาทให้ลูก ไม่ว่าจะ เป็นมารยาทในวงสังคม หรือมารยาทในบ้านเล็กๆ น้อยๆ เช่น

- ให้เด็กพูดขอบคุณ หรือไหว้ทุกครั้งที่มีผู้ใหญ่ให้ของ
- ถ้าเห็นพ่อแม่หัวของหนัก ให้รีบเข้าไปช่วยเหลือ
- ลูกขึ้นให้ที่นั่งแก่คนชราบนรถเมล์ เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้ บางคนอาจเห็นว่าไม่มีความหมายนักหรือไม่เห็นคุณค่าเท่าใด แต่จริงๆ แล้วมารยาทเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิต ร่วมกันในสังคม การสอนให้เด็กรู้จักและประพฤติตามมารยาทสังคม เช่นนี้ แม้จะเล็กน้อย แต่มันเป็นเครื่องแสดงถึงน้ำใจไมตรี และการเอื้ออาทรต่อบุคคลรอบข้าง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีงาม และควรปลูกฝัง

เช่นเดียวกับกฎระเบียบอื่นด้วยเหมือนกัน วิธีที่ดีที่สุดในการอบรมสั่งสอนมารยาททางสังคมเหล่านี้ ก็คงไม่มีอะไรดีไปกว่าการทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูกของตัวเอง

ผู้เขียนเคยได้ยินแม่คนหนึ่งเสียงดังกับลูกว่า “อย่ามาขึ้นเสียงกับฉันนะ” ปรากฏว่าเมื่อเด็กโตขึ้นก็เรียนรู้ที่จะ “แผดเสียง” กับคนรอบข้างเช่นเดียวกับแม่เธอไม่มีผิด เข้าตำราลูกไม่ยอมหล่นไม่ไกลด้น

พ่อที่เหยียบย่ำผู้อื่นด้วยวาจาและการกระทำ ก็จะมีลูกที่ชอบดูถูกผู้อื่นเช่นเดียวกัน ลูกปู ย่อมไม่ต่างไปจากพ่อและแม่ของมันเอง ถ้าพ่อแม่เข้าใจประเด็นนี้และปฏิบัติต่อลูกด้วยความอ่อนโยน เข้าใจและนุ่มนวล ลูกก็จะเลียนแบบโดยที่พ่อแม่ไม่ต้องเหนื่อยยากในการสอนลูกเลย เพราะการกระทำย่อมมีความหมายกว่าคำพูดหลายเท่านี้

เด็กทุกคนเกิดมามีความต้องการของตัวเองเป็นใหญ่ทั้งสิ้น โดยเฉพาะเด็กเล็กๆ มักจะต้องการให้ทุกคนมาเอาใจตน การคิดถึงความต้องการของผู้อื่นมีอยู่น้อยมาก เรียกว่าเด็กเล็กๆ มีความเห็นแก่ตัวก็คงจะได้ แต่เมื่อเด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เขาจะค่อยๆ เรียนรู้ที่จะทำตามคนที่ใกล้ตัวที่สุดของเขา นั่นคือ **พ่อแม่ของเขาเอง**

เด็กๆ จะมีวิธีการพูด การแสดงออก การปฏิบัติต่อสิ่งรอบตัว เช่นเดียวกับที่เขาเห็นพ่อหรือแม่เขาทำอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ลูกของแม่ค้าในตลาดสด เขาก็จะใช้วิธีพูดและคำศัพท์เช่นเดียวกับที่เขาได้ยินพ่อแม่ของเขาพูดอยู่ทุกวัน ดังนั้น ถ้าท่านอยากจะอบรมมารยาทของลูกๆ ท่านคงไม่สามารถคอย “ไว้ให้เขาโตอีกหน่อย” แล้วค่อยมาสอนกัน เพราะเด็กจะเรียนรู้เรื่องมารยาทจากท่านทุกวันที่เขามีชีวิตอยู่กับท่าน

ทุกครั้งที่ท่านสอนเขาเมื่อเขาเริ่มพูด ท่านอาจจะสอนให้เขารู้จักมารยาทเหล่านี้ควบคู่กันไปพร้อมๆ กัน เช่น

- เมื่อท่านหยิบของให้เขา ท่านอาจจะบอกเขาว่า “ขอบคุณคุณพ่อด้วยนะลูก อย่ารีบไปเฉยๆ ”
- เมื่อท่านเห็นเขาใจร้อน ไม่อดทน ท่านอาจสอนเขาว่า “อย่าแย่งจากมือแม่ ไหนลองพูดเพราะๆ ขอแม่ดีๆ ก่อน”

- เมื่อท่านต้องการสอนทักษะทางสังคมแก่เขา ท่านอาจจะบอกว่า “ไหนให้ว่าคุณอวยๆ ก่อนนะลูก”
- เมื่อต้องการสอนมารยาทในการกินอาหารให้เขา ท่านอาจพูดว่า “เคี้ยวให้เสร็จก่อนแล้วค่อยพูด เคี้ยวช้าๆ ตัดคอ” เป็นต้น

## การฝึกฝนทางสังคม

ปกติแล้วไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู หรือผู้ปกครอง มักจะตัดสินความประพฤติของเด็กตามมาตรฐานที่ใช้วัดกันในสังคม ไม่ว่าจะเป็มาตรฐานทางศีลธรรม หรือความฉลาด อารมณ์ หรือสังคมของเด็ก พ่อแม่มักจะมีภาพของลูกที่เราต้องการไว้ในใจ และพยายามอย่างยิ่งที่จะฝึกลูก อบรมบ่มนิสัยให้เป็นที่ไปตามภาพที่เราได้วาดเอาไว้แล้ว แต่ถ้าเผชิญลูกไม่ร่วมมือหรือแสดงปฏิกิริยาต่อต้าน ไม่ปรับตัวให้เป็นที่ไปตามที่พ่อแม่ต้องการ เราก็มักจะบอกว่าเด็กคนนี้มีปัญหา

แต่ความต้องการของพ่อแม่ในลักษณะนี้จัดเป็นดาบสองคม คือ ถ้าพ่อแม่ต้องการบังคับเด็กมากเกินไป ผลก็คือ เด็กอาจต่อต้านกลายเป็นเด็กเถรไปเลย หรือถ้าเด็กหัวอ่อนยอมตามความต้องการของพ่อแม่หมด เด็กอาจจะสูญเสียเอกลักษณ์ความเป็นตัวเอง ไม่กล้าคิด ไม่กล้าแสดงออก ทำเฉพาะสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เขาทำเท่านั้น กลายเป็นเด็กที่ขาดความคิดริเริ่มไปอย่างน่าเสียดาย

ดังนั้น พ่อแม่จึงควรจะได้เดินสายกลาง อย่าตีกรอบความประพฤติให้กับเด็กจนกระดิกตัวไม่ได้ ต้องทำตามคำสั่งหมดทุกอย่าง เพราะการกระทำเช่นนั้นย่อมแสดงว่าท่านไม่เข้าใจธรรมชาติของเด็ก การพยายามบังคับให้เด็กคิดเหมือนท่าน ทำเหมือนท่าน อาจทำให้เขา กลายเป็นศัตรูกับตนเองได้ในที่สุด

**โปรตระลึกไว้เสมอว่า เด็กจะมองโลกแบบเด็กๆ เขาจะไม่เข้าใจวิธีการคิดแบบผู้ใหญ่ เขาจะคิดแบบพ่อแม่ของเขาได้ก็ต่อเมื่ออายุเท่าพ่อแม่และมีความรู้ประสบการณ์เท่าเทียมกับพ่อแม่ของเขาเท่านั้น**

**ป**้อยครั้งที่ผู้ใหญ่มองพฤติกรรมของเด็กว่ามีปัญหา หรือไม่มีเหตุผล เช่นร้องโดยไม่มีเหตุผล เด็กก็จะมองการกระทำหลายอย่างของพ่อแม่ว่าไม่มีเหตุผลเช่นกัน หลายครั้งที่พ่อหรือแม่หงุดหงิดกับลูกโดยไม่มีเหตุผล เด็กก็ไม่สามารเข้าใจได้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และเขาทำผิดอะไร

เด็กหญิงที่ไปตีน้องเพราะน้องเอาตุ๊กตาของเธอซ่อน กลับถูกแม่ตีหาว่ารังแกน้อง เด็กหญิงยอมรู้สึกเสียใจและไม่เข้าใจว่าทำไมเธอจึงถูกกล่าวหาโดยไม่ยุติธรรม แต่ในความคิดของแม่ที่เห็นว่าพี่ต้องเสียสละให้น้องและไม่แก้งน้อง ซึ่งในช่วงนี้ความคิดเหล่านี้เด็กจะไม่เข้าใจ

ถ้าเราไปสำรวจ จะพบว่า พ่อแม่แต่ละครอบครัวมองพฤติกรรมที่เป็นปัญหานี้ต่างๆ กันออกไป เช่นพฤติกรรมบางอย่างครอบครัวนี้ยินยอมให้ลูกทำได้ แต่พ่อแม่อีกครอบครัวหนึ่งจะไม่อนุญาตเลย แต่ส่วนใหญ่แล้วทั้งพ่อแม่และครูมีความคิดว่า ถ้าเด็กดื้อดิ่งต่อต้านแสดงความก้าวร้าว พวกเขาจะสรุปว่าเด็กคนนั้นเป็นเด็กมีปัญหา ส่วนเด็กที่หิมๆ เรียบร้อยมักจะถูกมองข้าม และคิดว่ามีความประพฤติดี

อย่างไรก็ตาม ถ้ามองจากสายตานักจิตวิทยาแล้ว เด็กเงียบๆ ไม่ต่อต้าน ไม่แสดงออกเลยเหล่านี้แหละ เป็นเด็กที่น่าห่วง น่าจับตามองไม่น้อยไปกว่าเด็กที่ก้าวร้าวดื้อดิ่ง เพราะอาจหมายถึงสภาวะซึมเศร้า ถดถอยทางจิตใจก็ได้ แต่ไม่ว่าจะก้าวร้าวหรือซึมเศร้าก็ตาม พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นถึงภาวะจิตใจของเด็กที่ขาดความสุขทั้งสิ้น

ความจริงเรื่อง “ความสุข” นี้ ก็คงจะเป็นสิ่งที่พ่อแม่หลายคนอยากให้ลูกมี แต่มักจะมีวิธีการเลี้ยงดูซึ่งทำให้เกิดผลตรงกันข้าม พ่อแม่บางคนเข้าใจว่า การทำให้ลูกมีความสุข ก็คือต้องให้ลูกทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการได้ ทำให้พ่อแม่กลุ่มนี้จะพะเน้าพะนอลูกจนขาดความพอดี ในขณะที่พ่อแม่บางคนก็ “ให้” ทุกอย่างที่ลูกขอ เนื่องจากความต้องการแก้ตัวหรืออยากทดแทนกับสิ่งอื่นที่เด็กขาด การให้โดยไม่สมเหตุสมผลทั้ง ๒ กรณี ไม่มีผลทำให้เด็กดีหรือมีความสุขขึ้นมาได้เลย ดังเช่น **ดร.จिनโน (Ginott)** นักจิตวิทยาผู้หนึ่งได้เคยกล่าวไว้ว่า

“...เราไม่ได้เดินทางไปเพื่อจะไปพบเจอความสุข  
ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดระหว่างการเดินทางต่างหาก  
ความสุขมิใช่เป็นสิ่งที่เราค้นแล้วเจอ  
แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากการมีชีวิต การทำงานที่รัก  
และการเล่นต่างหาก มันหมายถึงการรอคอย การอดกลั้น  
ความพยายามที่จะอดทนเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ใฝ่ปรารถนา  
และนี่แหละคือการใช้ชีวิตที่แท้จริง...”

พ่อแม่หลายคนมีความเชื่อ “เชยๆ” ว่า ความรักเท่านั้นเพียงพอที่จะให้ลูกเป็นคนดีได้ และก็นมองลูกดังเช่น “ดอกไม้ที่เราเพียงแค่อวยเฝ้าดู ‘ด้วยรักและผูกพัน’ ดอกไม้ก็จะเบ่งบานรับแสงอรุณ” แต่การให้แต่ความรักและความผูกพัน โดยปราศจากการอบรมสั่งสอน พันธุ์ไม้นั้นอาจจะกลายเป็นวัชพืชไปได้เหมือนกัน

## ข้อเสนอแนะที่ ๖

การให้ความสุขและความรัก ไม่เพียงพอที่จะทำให้ลูก เป็นคนที่มีคุณภาพได้ การฝึกอบรมทางวินัยจำเป็นอย่างยิ่งแก่เด็ก

**ถ้า**ท่านไม่ต้องการเสียอกเสียใจหรือหนักใจในความ ประพฤติของลูกในอนาคต ท่านจะต้องใช้เวลาในการอบรมสั่งสอนบ่ม เพาะนิสัยของเขาตั้งแต่เมื่อเขายังเด็กอยู่

การที่เด็กจะเรียนรู้ในการทำสิ่งที่ถูกที่ควร มีความประพฤติดี อดกลั้นเป็นนั้ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดในวันในพริ้ง และก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่ จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ แต่จะเกิดขึ้นได้ในสภาพการณ์บางอย่างที่ พ่อแม่จะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมกำหนดเท่านั้น

แต่อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ลูก ก็เป็นสิ่ง สำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ ถ้าเด็กรับรู้ถึงความรักของพ่อแม่ในการ อบรมสั่งสอนเขา เขาก็จะเรียนรู้ด้วยความเต็มใจและทำได้เร็ว ในทาง ตรงข้าม ถ้าพ่อแม่ใช้การลงโทษเป็นการบังคับให้เด็กทำตามแล้ว ผล ย่อมเป็นไปได้ในทางตรงกันข้ามกับความต้องการของพ่อแม่แน่นอน เพราะธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนไม่ชอบการถูกลงโทษ และยิ่งกว่านั้น การลงโทษจะไม่ทำให้มนุษย์เรียนรู้การบังคับใจตัวเองได้เลย

ในขั้นต้นของการฝึกฝนเด็กในเรื่องมารยาทต่างๆ ทางสังคมนั้น จะต้องทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอยากทำตามเสียก่อน ถ้าเด็กอยากทำ ตามแล้ว จะสอนอะไรก็ไม่มีปัญหา

## ทำอย่างไร ลูกจึงจะอยากทำตามคำสอนของพ่อแม่?

ก่อนที่จะตอบคำถามนี้ เราควรพิจารณาถึงพื้นฐานจิตใจของเด็ก (หรือของมนุษย์โดยทั่วไป) เสียก่อนว่า จริงๆ แล้ว ไม่ว่าจะเป็เด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา หรือใครก็ตาม ไม่มีใครชอบอยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ทุกคนอยากจะทำอยู่ในกลุ่ม มีพรรคพวกเพื่อนฝูงด้วยกันทั้งนั้น

สังคมครอบครัวจึงเป็นหน่วยแรกที่เด็กจะต้องรู้จักปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ก่อนที่จะก้าวไปมีชีวิตในสังคมนอกบ้าน

ดังนั้น การฝึกให้เด็กรู้จักระเบียบในการอยู่ร่วมกันในบ้าน จึงเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงคอขาดบาดตาย ที่จะต้องมีการลงโทษกันอย่างรุนแรงเมื่อเด็กทำผิดพลาด

ถ้าท่านเป็นพ่อแม่ประเภทนิยมการ “ลงไม้ลงมือ” กับลูกละก็ ท่านอาจจะหงุดหงิดเมื่ออ่านมาถึงตรงนี้ แต่นักจิตวิทยาทั่วไปมีความเชื่อว่า เป็นธรรมดาที่พ่อแม่จะต้องเข้าไปมีบทบาทในการอบรมสั่งสอนเมื่อลูกโตขึ้น เพราะเด็กจะไม่ทำตามความต้องการของพ่อแม่หรือสังคมของเขาเสมอไป เพราะธรรมชาติของมนุษย์มักชอบทำอะไรตามที่ตนอยากทำ มากกว่าการทำไปตามความต้องการของผู้อื่น ผู้ใหญ่หรือเด็กก็เช่นเดียวกัน แต่ผู้ใหญ่มีความอดทนและอดกลั้นมากกว่าเด็ก และการที่จะมีชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้นั้น เด็กจะต้องรู้การเอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง มิใช่เอาแต่ใจตัวเอง สิ่งนี้แหละที่เขาจะต้องได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ของเขา

เด็กๆ มักมีธรรมชาติที่อยากจะเชื่อฟังพ่อแม่อยู่แล้ว ถ้าพ่อแม่เข้าใจธรรมชาติเช่นนี้ของเด็ก และอบรมสั่งสอนเด็กด้วยความรักและกำลังใจ การอบรมสั่งสอนของท่านจะได้ผลมากที่สุด และเด็กๆ ก็จะได้รับเอาสิ่งที่ท่านสอนนี้ผสมผสานเข้าไปในจิตใจของเขา อีกทั้งเมื่อเขาโตขึ้น สิ่งนี้ก็จะกลายเป็นแนวประพฤติของเขาเองในที่สุด

## ข้อเสนอแนะที่ ๗

แสดงความรักของท่านที่มีต่อลูกให้เขาได้รับรู้  
เพื่อเขาจะได้เรียนรู้ที่จะรักและเคารพท่านตอบ

**พ**้อแม่บางคนไม่ชอบแสดงออกไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น บางทีรักลูกมาก แต่ไม่เคยโอบกอดหรือสัมผัสให้ลูกได้รับรู้

ถ้าเผชิญท่านเป็นพ่อแม่แบบที่กล่าวมานี้ ท่านอาจจะไม่เคยเห็นลูกเข้ามาคลอเคลียกับท่านเลย ไม่ใช่เขาไม่รัก แต่เป็นเพราะเขาไม่เคยเห็นท่านทำสิ่งนี้กับเขา และเขาก็อ่านใจท่านไม่ออก เขาจะไม่มีความมั่นใจว่าท่านคิดอย่างไรกับเขา ถ้าท่านไม่แสดงออกไปให้เขา

เรื่องการฝึกวินัยก็เช่นกัน วินัยจะเกิดผลได้ก็ต่อเมื่อกระทำผ่านความรักและเคารพระหว่างพ่อ แม่ ลูก ยิ่งพ่อแม่ลูกที่รักกันมากๆ คำพูดของพ่อแม่จะศักดิ์สิทธิ์เสมอ และเด็กจะรู้สึกว่ ถ้าเขาไม่ทำตามคำพูดของคนที่เขารักและรักเขา เขาอาจจะสูญเสียความรักนั้นไปได้

ดังนั้นการที่เด็กอยากจะทำตามคำพูดของพ่อแม่เพียงใด จึงขึ้นอยู่กับที่สายใยแห่งความรักระหว่างเขากับพ่อแม่ว่ามีมากแค่ไหน ถ้าท่านไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก คำพูดของท่านก็อาจจะไม่มีผลเท่าใดนัก

การฝึกวินัยนั้น พื้นฐานขั้นต้นจึงต้องมีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเสมอระหว่างตัวท่านกับลูก เมื่อใดก็ตามที่ลูกทำในสิ่งที่ท่านไม่ชอบบอกให้ลูกรู้ว่าเขาทำสิ่งใดผิดให้เป็นเรื่องๆ เฉพาะลงไป และถ้าเขาจะทำให้ถูก เขาควรจะทำอย่างไร ให้เด็กรู้สึกว่ท่านไม่ชอบเฉพาะการกระทำสิ่งนั้นของเขา มิใช่หมดความรักในตัวเขา

เวลาท่านว่ากล่าวตักเตือนเขา เด็กๆ จะรู้สึกว่เขาคงไม่ดี คิดไปว่าท่านคงหมดรักในตัวเขาแล้ว ท่านจะต้องไม่เอาการกระทำผิดบางอย่างของเขานี้มาชู้ว่าท่านจะหมดรักในตัวเขา โปรดระวังถ้าท่านชินกับ



การใช้คำพูดประเภท “ถ้าลูกเป็นอย่างนี้ แม่จะไม่รักลูกอีกต่อไป” ท่านไม่ควรจะเอาความรักของท่านมาเป็นเงื่อนไขต่อรองในสิ่งที่เขาทำ หรือไม่ทำอะไรทั้งสิ้น

## วิธีการสร้างจิตสำนึกในตัวเด็ก เพื่อให้เขาสามารถบังคับใจตนเองได้

ไม่มีพ่อแม่คนใดที่คอยควบคุมดูแลความประพฤติของลูกอยู่ได้ตลอดเวลา การอบรมสั่งสอนของพ่อแม่เป็นสิ่งที่เราหวังไว้ว่าจะเข้าไปปลุกฝังอยู่ในจิตใจของเด็ก จนกระทั่งกลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตสำนึกของตัวเองไปในที่สุด การสร้างวินัยที่ได้ผลนั้น สิ่งที่พ่อแม่สั่งสอนจะค่อยๆ เกิดในจิตใจของเด็ก จนถึงจุดที่ว่าไม่ต้องมีใครคอยมาจ้องดูอยู่ เด็กก็จะทำของเขาไปได้เอง

แต่การที่เด็กๆ จะเกิดการสร้างวินัยในจิตสำนึกของตนเองได้นั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดในวันในพริ้ว แต่มักจะเริ่มต้นจากความผูกพันที่เด็กๆ มีต่อพ่อแม่ของเขา เป็นความรักที่ครอบคลุมไปถึงความผูกพันจงรักภักดีและเคารพรัก พ่อแม่ที่ฉลาดจะพยายามสร้างสัมพันธ์ระหว่างลูกและตนเองไว้อย่างแน่นแฟ้น เพื่อที่ลูกจะได้ยึดเอาพ่อแม่เป็นเยี่ยงอย่างต่อไป

เมื่อใดก็ตามที่เด็กๆ ทำในสิ่งที่พ่อแม่เห็นว่าไม่ดี และพ่อแม่จะว่ากล่าวตักเตือนเด็ก ถ้าเด็กและพ่อแม่รักใคร่ผูกพันกันดี เด็กจะรู้สึกผิดและยึดเอาคำว่าการว่ากล่าวของพ่อแม่มาเป็นความรู้สึกของตนเอง คือหมายความว่าแทนที่จะโกรธเมื่อได้รับคำตำหนิจากพ่อแม่ เด็กที่รักพ่อแม่จะไม่รู้สึกเช่นนั้น จะรู้สึกเหมือนว่าเขาและพ่อแม่อยู่ฝ่ายเดียวกัน จะรู้สึกว่าเขาได้ทำสิ่งไม่ดีจริงๆ และพยายามจะตำหนิตนเองด้วยสิ่งเดียวกันนี้เมื่อตัวเขาทำผิดอีกในโอกาสต่อไป

กล่าวง่าย ๆ ก็คือ คำติของพ่อแม่ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของคำติที่เด็กจะใช้เตือนตัวเองในอนาคต และนี่แหละเป็นจุดกำเนิดของคุณธรรมในจิตใจมนุษย์

ความรู้สึกเช่นนี้เอง จะมีผลต่อการปรับตัวของเด็กในด้านอื่นๆ ด้วย รวมทั้งการเรียนรู้ที่จะอดกลั้นหักห้ามใจตนเองในอนาคต เพราะเด็กรู้ว่าถ้าเขาทำอะไรลงไปแล้วได้รับการตำหนิ เด็กก็จะไม่ทำ ทั้งๆ ที่อยากทำ เช่น หนูแดงอยากหนีเรียนและต้องการสนุกกับการเล่นซิงซ์ซ้ากับเพื่อน แต่เมื่อหนูแดงจำได้ว่าแม่เคยสอนให้ไปเรียนเมื่อถึงเวลาเรียน ความจำนี้มาพร้อมกับความคิดที่ว่าแม่ไม่ชอบถ้าหนูแดงหนีเที่ยว หนูแดงก็ได้คิดว่าความไม่พอใจของแม่มีน้ำหนักมากกว่าการสนุกเพียงไม่กี่ชั่วโมง หนูแดงจึงตัดสินใจเข้าเรียนแทนการเล่นซิงซ์ซ้า

ในทางตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่ลูกไม่มีความรักใคร่ผูกพันกัน อย่างดีแล้ว เด็กจะไม่มีความรู้สึกอยู่ข้างเดียวกับพ่อแม่ ดังนั้น ให้พ่อแม่ว่ากล่าวตักเตือน “จนปากหัก” เด็กก็จะไม่สนใจทำตาม คำสั่งสอนเหล่านั้นก็จบสิ้นไปพร้อมกับคำพูดของพ่อแม่ เด็กจะไม่นำเอาคำพูดเหล่านั้นเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของความคิดของตน

กล่าวง่าย ๆ ก็คือ คำพูดเหล่านั้นไม่ได้ซึมซับเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในจิตใจเด็กเลย สังเกตได้ว่า พ่อแม่บางคนดูด่าลูก และพูดทำนองว่า “สั่งสอนเท่าไร ไม่รู้จักจำ” ก็คงเป็นเพราะสาเหตุนี้เองกระมัง

การที่จิตใจของเด็กจะซึมซับเอาคำสั่งสอนเหล่านั้นเข้าไปนั้น เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อเรื่องราวทางสังคมของเด็ก หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมหรือศีลธรรมอื่นๆ เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต ความรับผิดชอบ ความมีเมตตากรุณา เป็นต้น

การที่เด็กเริ่มเข้าใจในความปรารถนาของพ่อแม่ เรียนรู้ที่จะทำตามคำสั่งสอน หรือเคารพกฎระเบียบของบ้านนี้เอง เป็นจุดเริ่มต้น