



จิตวิทยาการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

การอบรมเลี้ยงดูเด็กเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เด็กมีสุขภาพดีทั้งกายใจ คุณพ่อคุณแม่สามารถใช้หลักจิตวิทยาดังต่อไปนี้ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก เพื่อช่วยให้ลูกของท่านมีสุขภาพกายใจดีเต็มที่ตามศักยภาพสูงสุด

จิตวิทยาการเลี้ยงดูเด็ก (Psychological aspect of child rearing)

เด็กๆ ควรได้รับสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายและจิตใจ ซึ่งความต้องการทางจิตใจที่เด็กทุกคนต้องการคือ

1. ความรักความอบอุ่น รู้สึกว่าตนเป็นที่รักที่ต้องการของพ่อแม่ พ่อแม่ไม่ควรให้เด็กรู้สึกว่าถูกปฏิเสธเป็นส่วนเกิน จำใจต้องเลี้ยงดู เพราะท่าทีของผู้ใหญ่มีผลต่อจิตใจของเด็กมาก แต่ก็ไม่ควรรักมากอย่างไร้ขอบเขต เพราะการตามใจเด็กทุกอย่างโดยไม่มีเหตุผลจะทำให้เด็กตามใจตัวเองตลอดเวลา และมีความบกพร่องทางบุคลิกภาพ

2. กระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสมตามวัยของเด็ก เด็กเล็กในขวบปีแรก ควรใช้ของเล่นที่มีเสียงเคลื่อนไหวได้ สีสันสดใส ในเด็กโตควรกระตุ้นการใช้กล้ามเนื้อต่างๆ การกระตุ้นจะทำให้เด็กรู้สึกได้รับความรัก มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้เด็กมีความมั่นใจและกล้าแสดงออก

3. ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ถ้าพ่อแม่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เด็กจะรู้สึกมั่นคง ถ้าเห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน เด็กมักจะเครียด เด็กๆ ต้องการการปกป้องจากผู้ใหญ่ทั้งอันตรายทางกาย เช่น อุบัติเหตุต่างๆ และการปกป้องจากความกระแทกกระเทือนทางจิตใจของเด็กต่อเหตุการณ์รุนแรงต่างๆ

4. คำแนะนำและการสนับสนุน เด็กต้องการคำแนะนำจากผู้ใหญ่ เช่น การปฏิบัติตัวในสังคม และความช่วยเหลือต่างๆ ที่เหมาะสม เช่น ช่วยเหลือด้านความคิด ความช่วยเหลือทางการเงิน

5. ความสม่ำเสมอและการมีขอบเขต ทั้ง 2 อย่างมีความสำคัญที่ช่วยให้เด็กรู้ว่าอะไรถูกผิด อะไรทำได้หรือไม่ได้ ควรใช้กฎเกณฑ์อย่างมีเหตุผลและเสมอต้นเสมอปลาย เพื่อเด็กจะได้ไม่สับสนทั้งความคิดและการปฏิบัติ

6. ให้เด็กใช้พลังงานในทางสร้างสรรค์ ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เด็กได้เล่นออกกำลังกาย ทำกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสม ซึ่งถ้าผู้ใหญ่ไม่สนับสนุน เด็กอาจเก็บกดซึมเศร้า ไม่มีความคิดสร้างสรรค์

การอบรมเด็ก (Discipline technique of children)

แม้แต่เด็กที่ดีที่สุดก็ยังมีปัญหาพฤติกรรมได้ในบางครั้ง ผู้ใหญ่จึงควรมีวิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมควบคุมตนเองให้ประพฤติตนเป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งวิธีการตอบสนองต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กทำได้ดังนี้

1. การให้เหตุผล ให้เหตุผลเด็กอย่างตรงไปตรงมา ทำให้เด็กเข้าใจและแก้ไขพฤติกรรมได้ในเด็กเล็ก ควรให้เหตุผลสั้นๆ ง่ายๆ เช่น เล่นมีดไม่ได้เพราะจะบาดมือหนู

2. การใช้ท่าทีที่หนักแน่นและจริงจัง ให้พูดหนักแน่นและจริงจัง และทำท่าทีประกอบด้วย เช่น บอกให้เด็กทำงานเดี๋ยวนี้ และลุกขึ้นจับมือให้เด็กไปทำสิ่งที่ต้องทำด้วย

3. การใช้สิ่งทดแทน เวลาห้ามไม่ให้เด็กทำบางอย่าง ควรสอนเด็กด้วยว่าทำสิ่งไหนแทนได้ เช่น ห้ามไม่ให้เด็กขีดเขียนฝาผนัง แล้วหากกระดาษให้เด็กเขียนแทน เป็นต้น

4. ให้สามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ควรให้เด็กรู้สึกว่าเมื่อมีความเห็น ความรู้สึกอย่างไรก็สามารถพูดคุ้ยแจ่งได้อย่างอิสระ เช่น บอกความต้องการในการเลือกสิ่งของเครื่องใช้เอง

5. การให้รางวัล ผู้ใหญ่ควรให้รางวัลเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี เพื่อให้พฤติกรรมเกิดขึ้นอีกไม่หายไป โดยการกล่าวชม ชื่นชมเด็ก การให้รางวัลอีกแบบหนึ่งคือ ให้มือเด็กหยุดทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น กล่าวชมเชยเมื่อลูกรู้ เล่นกันด้วยดีไม่ทะเลาะกันตลอดสองวันที่ผ่านมา

6. การเลิกให้ความสนใจ เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ดี อาจเลิกให้ความสนใจขณะที่เด็กกำลังทำพฤติกรรมนั้นอยู่ และให้ความสนใจหรือให้รางวัลกับเด็กที่มีพฤติกรรมที่ดีแทน เช่น ชมเด็กคนที่กินข้าวเรียบร้อยและไม่สนใจเด็กคนที่ไม่ยอมกินโดยไม่จำเป็นต้องดูว่า

7. การเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ใหญ่ให้กับเด็ก เด็กจะเอาอย่างผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิด โดยดูจากการกระทำของผู้ใหญ่มากกว่าการสั่งสอนด้วยคำพูด ผู้ใหญ่จึงควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก

8. การลงโทษ พยายามหลีกเลี่ยงวิธีนี้ นอกจากวิธีอื่นๆ ข้างกันไม่ได้ผล สิ่งสำคัญคือเวลาลงโทษผู้ใหญ่ต้องไม่ใช่อารมณ์โกรธเกลียด เพราะจะทำให้เด็กต่อต้าน ควรใช้ให้เด็กเห็นว่าพ่อแม่ต้องการหยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเท่านั้น และหยุดลงโทษเมื่อเด็กควบคุมตัวเองได้ ไม่ทำพฤติกรรมที่ไม่ดีอีก วิธีการลงโทษมีหลายระดับดังนี้

8.1 การดูว่า ควรใช้วิธีนี้ เมื่อการบอกห้ามและการใช้เหตุผลไม่ได้ผลแล้ว

8.2 แยกเด็กออกไปอยู่ตามลำพัง แยกเด็กไปนั่งคนเดียวเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี

8.3 การปรับ ให้เด็กรับผิดชอบของเสียหายที่เด็กทำไป เช่น เด็กโกรธแม่ แล้วปาแก้วของแม่แตกให้คุณแม่หักเงินค่าขนมของเด็กทีละน้อย ชดใช้ค่าเสียหายที่ทำแก้วแตกไป

8.4 การตี วิธีนี้อาจทำให้เด็กหยุดพฤติกรรมที่ไม่ดีได้ในบางครั้ง แต่มีข้อเสียคือ ถ้าใช้บ่อยๆ จะเป็นการทำลายความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ และเด็กอาจเกิดความคับข้องใจ หรือตีวิธีการใช้กำลังไปใช้กับคนอื่นได้

โดยสรุปแล้ว จิตวิทยาการอบรมเลี้ยงดูเด็กนั้น ไม่ใช่เรื่องยากจนเกินไป ขอเพียงแต่ผู้ใหญ่มองเห็นความสำคัญ และความจำเป็นที่จะต้องรู้และนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ ก็จะสามารถช่วยป้องกันแก้ไขปัญหาดังกล่าวและใจของเด็กได้มากแล้ว