

การสร้างวินัยเชิงบวก ในเด็กปฐมวัย

สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์
โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
26-27 มิถุนายน 2560



ฮีโร่ของลูก



- พ่อแม่ในดวงใจ
- สื่อสารจากใจ
- การลงโทษที่ฝังใจ
- ลูกรักที่ห่วงใย



กติกาก่อนใจ



- เกมตามล่าหาเพื่อน
- แต่ละกลุ่มเสนอกติกากลุ่ม กลุ่มละ 2 ข้อ เพื่อให้สมาชิกห้องรวมพิจารณารับเป็นกติกากลุ่ม
- สมาชิกช่วยกันเลือกคะแนนที่จะได้รับสะสมเมื่อปฏิบัติตามข้อควรปฏิบัติ และคะแนนที่จะถูกหักออกเมื่อทำผิดกติกาข้อควรหลีกเลี่ยง



พ่อแม่ในดวงใจ



- สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมากับ “คุณพ่อคุณแม่ของเราเอง” ที่เราประทับใจ และตอบคำถามในใบงานที่ 1
 - เรื่องราวอะไรที่ทำให้เรารู้สึกประทับใจในตัวท่าน?
 - คำพูดที่ท่านพูดแล้วเรารู้สึกชอบหรือมีความสุขที่ได้ฟัง?
 - สิ่งที่ท่านมอบให้หรือทำให้แล้วเรารู้สึกชอบหรือมีความสุขที่ได้รับ?



พ่อแม่ในดวงใจ



- จับกลุ่มย่อย 4 คน แลกเปลี่ยนประสบการณ์พ่อแม่ในดวงใจ โดยผลัดกันเล่าคนละ 3-5 นาที สมาชิกฟังอย่างตั้งใจแล้วช่วยกันรวบรวม
 - คุณลักษณะที่มีในตัวพ่อแม่ในดวงใจ 3 ข้อ
 - คำชมที่ถูกต้อง 1 ข้อ
 - รางวัลที่ชอบใจ 1 ข้อ
- ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอคุณลักษณะ/คำชม/รางวัลทั้ง 5 ข้อที่สรุปมาได้ในกลุ่มใหญ่
- ตัวแทนกลุ่มใหญ่นำเสนอคุณลักษณะ/คำชม/รางวัลทั้ง 5 ข้อในห้องรวม



พ่อแม่ในดวงใจ



- ปัจจัยพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมเด็ก
- คำชมและการสื่อสารทางบวก
- การให้รางวัล



ปัจจัยพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมเด็ก



สัมพันธ์ภาพ

1. ให้ความรักความอบอุ่นและเมตตาเด็ก
2. ส่งเสริมให้เด็กมีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง
3. คำนึงถึงและตระหนัก ในความเป็นเด็ก (เด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ตัวเล็ก)
4. ยอมรับในความเป็นตัวของตัวเองของเด็ก ส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง และมีอิสระตามวัยอย่างเหมาะสม
5. เปิดโอกาสให้เด็กได้ระบายความรู้สึกและบอกความต้องการ



ปัจจัยพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมเด็ก



สร้างวินัย

6. เข้าใจเทคนิคการสร้างวินัย
7. กำหนดความคาดหวังให้ชัดเจนและสมเหตุสมผล
8. มีความเสมอต้นเสมอปลายในการปรับพฤติกรรมเด็ก
9. หนักแน่นและเอาจริงในกฎระเบียบที่ตกลงกับเด็กไว้ ทำให้กฎนั้นศักดิ์สิทธิ์
10. ผู้ดูแลเด็กจำเป็นต้องใช้เทคนิคปรับพฤติกรรมไปในทางเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกัน



ปัจจัยพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมเด็ก



$$3R \quad \text{Relationship} + \text{Rule} = \text{Resilience}$$

$$3ส \quad \text{สัมพันธภาพ} + \text{สร้างวินัย} = \text{สอนง่าย}$$



ปัจจัยพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมเด็ก

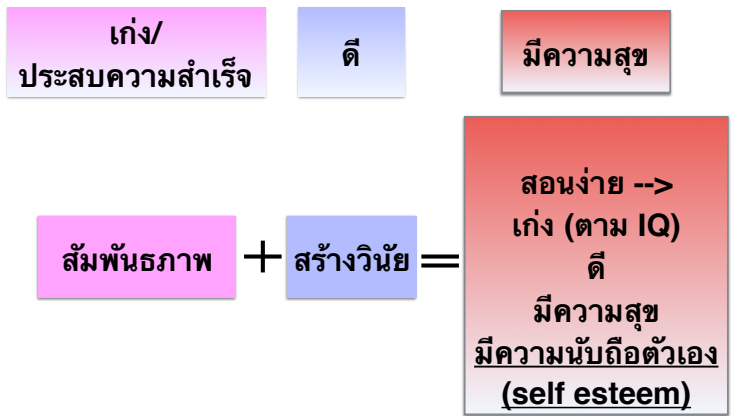


$$\text{สัมพันธภาพไม่ดี} + \text{สร้างวินัย} = \text{เด็กดื้อเกะกวด (rebellious)}$$

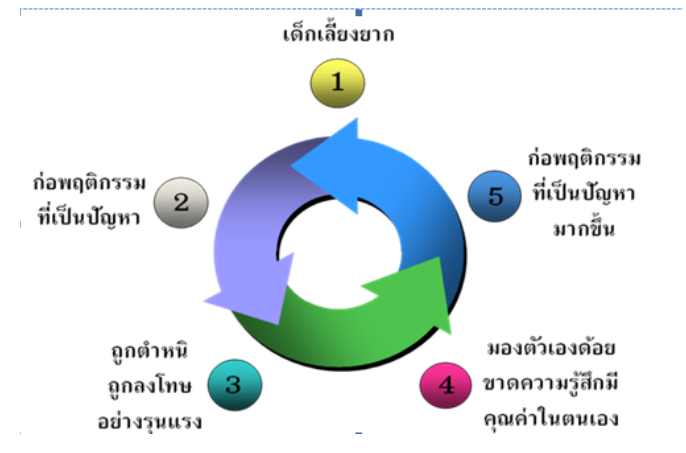
$$\text{สัมพันธภาพดี} + \text{ไม่มีวินัย} = \text{เด็กเอาแต่ใจ (spoiled child)}$$



คุณพ่อคุณแม่มีเป้าหมายในการเลี้ยงดูลูกอย่างไร?

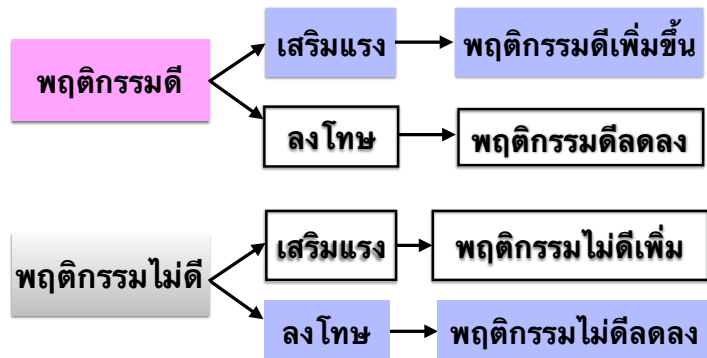


เมื่อไม่ใช่ 3ส





หลักพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมเด็ก



การชม (Praise)



- ชมทันที (หรือขณะที่เด็กทำพฤติกรรมที่เราต้องการ)
- ชมเฉพาะพฤติกรรมที่ดี (ไม่ชมเวลาเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม)
- ชมด้านดีทุกด้าน (ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้)
- ชมทั้งความพยายามและความสำเร็จ (อย่ารอชมเฉพาะเมื่อเด็กทำสำเร็จเพียงอย่างเดียว)
- ชม โดยบอกความรู้สึกของเราและพฤติกรรมของเด็ก (เช่น แม่ชอบมากเลยที่หนูช่วยแม่กวาดพื้น)



การชม (Praise)



- ชมโดยไม่ประชด ตำหนิ วิจารณ์ร่วมไปด้วย
- ชมพร้อมกับสบตา โอบกอด หรือสัมผัสตัวเด็กไปด้วย
- ชมด้วยสีหน้าหรือลักษณะท่าทาง (เช่น ส่งสายตาดู ยิ้มตา รอยยิ้ม ผงกศีรษะ ชูนิ้วโป้ง จับมือกัน ตบเบาๆ ที่หลัง)
- ชมด้วยการเขียน (ใช้สลับกันหรือร่วมกันได้)
- ชมอย่างจริงใจ เห็นคุณค่าในความพยายามของเด็กที่ทำพฤติกรรมที่ต้องการ



องค์ประกอบของคำชม



- **บอกความรู้สึกของเรา** เช่น พ่อแม่ภูมิใจในตัวหนูมาก ฯลฯ
- **บอกพฤติกรรมที่เด็กทำ** เช่น ที่หนูยอมรับว่าทำผิด ฯลฯ
- **บอกคุณลักษณะของเด็กเมื่อทำพฤติกรรมนั้น** เช่น มีน้ำใจ กล้าหาญ ฯลฯ





คำชม - ประโยคไหนที่ใช้?



- “ชื่นใจจังเลย ที่หนูรินน้ำมาให้พ่อแม่ดื่ม หนูเป็นเด็กมีน้ำใจจัง”
- “เดี๋ยวนี้พ่อสังเกตเห็นว่าหนูขยัน ตั้งใจเรียนมากขึ้น ไม่ซี้เกียจเหมือนแต่ก่อน”
- “ต้นเป็นพี่ที่น่ารักมาก ช่วยดูแลน้องๆตอนแม่ไม่อยู่ แม่ภูมิใจในตัวตนมาก”
- “ดีมากที่เกตุพูดความจริงกับแม่ ไม่โกหกเหมือนก้อง แบบนั้นใช้ไม่ได้”
- “ผลงานชิ้นนี้ดีมาก พ่อเห็นเลยว่าตั้งใจและใช้ความพยายามมาก ทำให้งานออกมามีแบบนี้”



สื่อสารจากใจ I-message ภาษาจั้น



- การสื่อสารที่ผู้พูด**ขึ้นต้นประโยค**โดยการใช้**สรรพนามแทนตัวเอง สื่อความรู้สึก ความต้องการของตนเอง**ให้ผู้ฟังรับทราบ
 - “แม่เสียใจที่ไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อน หนูลองเล่าให้แม่ฟังซิว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร”
 - “พ่ออยากให้หนูลองพยายามอีกครั้ง”
 - “แม่ไม่ได้เสียใจที่แก้วแตก แต่แม่เสียใจที่หนูไม่บอกความจริงกับแม่”



ข้อดีของภาษาจั้น



ผู้พูดเข้าใจ แยกแยะความรู้สึกของตัวเองได้ชัดเจน

ผู้ฟังเข้าใจอารมณ์และความต้องการของผู้พูด

ไม่เกิดผลกระทบทางลบจากการสื่อสารไม่ตรงไปตรงมา



รางวัล - คำแนะนำในการให้รางวัลลูก



- กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้เด็กทำ ให้แน่นอน ชัดเจน เป็นพฤติกรรมที่เด็กทำได้ และมีโอกาสได้รางวัล
- ให้รางวัลทันทีเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ
- ขณะให้รางวัลควรชม ยิ้ม โอบกอดไปด้วย
- อธิบายกับเด็กว่าทำพฤติกรรมอะไรจึงได้รางวัล



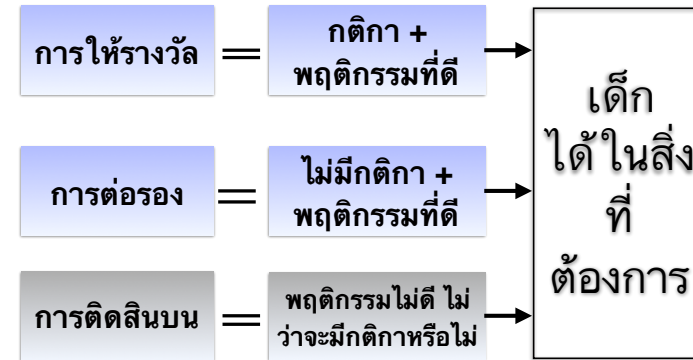
รางวัล - คำแนะนำในการให้รางวัลลูก



- อย่าให้รางวัลก่อนเด็กจะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ
- ให้รางวัลเฉพาะเมื่อเด็กทำดี อย่าให้รางวัลเพื่อหยุดพฤติกรรมไม่ดีของเด็ก (ติดสินบน)
- อาจบอกของรางวัลแก่เด็กล่วงหน้า แต่เก็บไว้ก่อนค่อยให้เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดีแล้ว
- ไม่ควรกำหนดล่วงหน้าว่าเด็กจะได้รางวัลเมื่อไหร่ จะทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมดีต่อไปเรื่อยๆ



รางวัล-ตอรอง-สินบน



5 เทคนิคสำคัญในการปรับพฤติกรรม



- กตिकाที่เข้าใจ
- คำชมที่ถูกต้อง
- รางวัลที่ชอบใจ
-
-



การลงโทษที่ฝังใจ



- สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ “การลงโทษที่ฝังใจหรือคำพูดที่แทงใจ” จากผู้ใหญ่ในอดีต และตอบคำถามในใบงานที่ 2
 - การลงโทษที่ผู้ใหญ่ทำแล้วทำให้เรารู้สึกไม่ชอบหรือรู้สึกไม่ดีกับผู้ใหญ่ท่านนั้น?
 - คำพูดที่ท่านพูดแล้วเรารู้สึกไม่ชอบหรือไม่มีความสุขที่ได้ฟังในเวลานั้นผู้ใหญ่ท่านนั้นพูดอะไร? ทำให้เรารู้สึกอย่างไร?



การลงโทษที่ฝังใจ



- จับกลุ่มย่อย 4 คน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ “การลงโทษที่ฝังใจหรือคำพูดที่แทงใจ” โดยผลัดกันเล่าคนละ 5 นาที สมาชิกฟังอย่างตั้งใจแล้วช่วยกันรวบรวม
 - ลักษณะการลงโทษที่ฝังใจ 3 ข้อ
 - คำพูดที่แทงใจ 2 ข้อ
- ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอการลงโทษที่ฝังใจและคำพูดที่แทงใจทั้ง 5 ข้อที่สรุปมาได้ในกลุ่มใหญ่
- ตัวแทนกลุ่มใหญ่นำเสนอการลงโทษที่ฝังใจและคำพูดที่แทงใจทั้ง 5 ข้อที่สรุปมาได้ในห้องรวม



คำแนะนำในการลงโทษเด็ก



- ลงโทษระหว่างหรือทันทีที่เด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- ความรุนแรงของการลงโทษต้องพอเหมาะกับความผิดที่เด็กทำ
- หลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการตีหรือใช้ความรุนแรง
- ไม่ลงโทษในลักษณะประจาน หรือทำให้เด็กเสียหน้า



คำแนะนำในการลงโทษเด็ก



- ควรเตือนหรือออกคำสั่งอย่างจริงจัง ก่อนจะลงโทษตามข้อตกลง
 - ขยับเข้าไปใกล้ตัวเด็กมากที่สุด แต่ตัวเด็กเบาๆ มองหน้าเด็กขณะพูด
 - บอกข้อตกลงด้วยน้ำเสียงหนักแน่นว่าพฤติกรรมอะไรที่ไม่ถูกต้อง จะเกิดอะไรขึ้นถ้ายังทำอยู่
 - ใช้คำพูดที่ “สั้น กระชับ เข้าใจง่าย” ไม่บ่น ไม่ขู่



คำแนะนำในการลงโทษเด็ก



- ผู้ใหญ่ทุกคนที่อยู่รอบตัวเด็กควรใช้วิธีการลงโทษที่เป็นแนวทางเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกันเองหรือคอยให้ท้ายเด็ก
- การลงโทษทุกครั้งที่ทำผิด และสม่ำเสมอ ได้ผลดีกว่าการลงโทษอย่างรุนแรงครั้งเดียว
- หลังเสร็จสิ้นการลงโทษ ควรใช้เทคนิคสร้างวินัยเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมทางบวกพร้อมด้วย เช่น มองหาจุดดีเพื่อชม หรือให้รางวัล



4 เทคนิคลงโทษที่ได้ผล



- **Time out - แยกเด็ก** เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และฝึกการควบคุมอารมณ์ โดยไม่ดู ไม่ปลอบ ไม่ขู่ ไม่ตี
 - หยุดพักกิจกรรมที่ทำอยู่ชั่วคราว ให้นั่งเก้าอี้ในมุมสงบ
 - มุมสงบ ??? ระยะเวลา ???
- **Removal of privileges - ตัดสิทธิ์ ธิบของ งดกิจกรรม**
 - ตกลงกติกา ให้ชัดเจนว่าอะไรที่ไม่ถูกต้อง เด็กจะเสียอะไร จะไดคืนมาได้อย่างไร
 - หากเป็นการตัดสิทธิ์/ริบของ/งดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ จะยิ่งได้ผลดี



4 เทคนิคลงโทษที่ได้ผล



- **Overcorrection - ให้ทำงานที่เด็กไม่ชอบแต่เป็นประโยชน์ หรือ ให้แก้ไขสิ่งผิดพลาดที่เด็กทำ ในครั้งนั้นๆ**
 - บอกเด็ก ให้ชัดเจนว่าทำอะไรผิด ต้องแก้ไขอย่างไร นานเท่าใด
- **Ignorance- เพิกเฉย**
 - เพิกเฉย ในพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ไม่ก่อให้เกิดอันตราย
 - แสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่ไม่ให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้น และไม่ต้องการให้เด็กทำอีก
 - ต้องใช้ความอดทนสูง



สื่อสารเชิงลบ - ภาษาแก



- มักใช้สรรพนามขึ้นต้นเป็นคนที่กำลังพูดด้วย เช่น แก เธอ คุณ
- ผู้พูดไม่สามารถสื่อความรู้สึกนึกคิดและความต้องการให้ผู้ฟังได้อย่างชัดเจน
 - “ทำไมแกถึงมาบอกแม่ตอนนี้”
 - “เรื่องง่ายๆแค่นี้ ทำไมลูกถึงทำไม่ได้”



สื่อสารเชิงลบ - ภาษาแก



ผู้ฟังมีความลำบากใจที่จะเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้พูด

ผู้ฟังรู้สึกถูกตำหนิ/ดูถูก/วิพากษ์วิจารณ์และถูกบังคับ

ผู้ฟังถูกตอกย้ำถึงความไม่ดีและเสียคุณค่าในตัวเอง (low self-esteem)



5 เทคนิคสำคัญในการปรับพฤติกรรม



- กติกาที่เข้าใจ
- คำชมที่ถูกต้อง
- รางวัลที่สนใจ
- การลงโทษที่ไม่สร้างบาดแผลในใจ
- การสื่อสารที่โดนใจ



รู้จักควบคุมใจ



- คุณพ่อคุณแม่เข้าใจแล้วว่าปัญหาพฤติกรรมเกิดจากอะไรได้บ้าง? คุณลักษณะของพ่อแม่ในดวงใจที่อยู่ในตัวคุณพ่อคุณแม่ ณ ขณะนี้ คุณพ่อคุณแม่คิดว่าจะสามารถนำไปใช้กับเด็กทุกคนได้สม่ำเสมอทุกวัน ตลอดเวลาได้หรือไม่?
- ถ้าไม่...คิดว่าเป็นเพราะอะไร?
- เราจะจัดการอย่างไรได้บ้าง?



รู้จักควบคุมใจ



- สมาธิและสติ เป็นเครื่องมือจัดการความเครียด ความโกรธ ความวุ่นวายในใจที่มีประสิทธิภาพ
- สมาธิ - การระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง เช่น ลมหายใจ พุทโธ ท้องปองยุบ ดวงแก้ว พระผู้เป็นเจ้า บทสวด จะทำให้เกิดความสงบ สบาย ผ่อนคลาย จิตมีกำลัง
- สติ - การระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในใจในปัจจุบันขณะ เช่น อารมณ์ ความคิด



รู้จักควบคุมใจ



- ฝึกรู้ลมหายใจโดยการนั่งหลับตาสบายๆ ผ่อนคลาย สังเกตร่างกายตัวเองกำลังหายใจ ท่านใดถนัดดูท้องปองยุบ ให้ดูท้องปองยุบ ท่านใดถนัดท้องพุทโธ ให้ท้องพุทโธ ท่านใดระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าแล้วใจสงบ ให้ระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า
- หากมีความคิดเกิดขึ้น ให้รู้เพียงว่ามีความคิดเกิดขึ้น แล้วกลับมาระลึกรู้ลมหายใจ/ท้องปองยุบ/พุทโธ/พระผู้เป็นเจ้าตามเดิม ใช้เวลา 5 นาที



ลูกรักที่ห่วงใย



- ทบทวนถึงปัญหาพฤติกรรมของลูกๆที่ท่านรู้สึกเป็นห่วง
- แบ่งกลุ่มย่อย 4 คน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปรับพฤติกรรมลูกๆที่ผ่านมาเคยใช้วิธีใดบ้าง? ได้ผลหรือไม่? อย่างไร?
- กลุ่มย่อยเลือกกรณีศึกษาเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม 1 ราย ช่วยกันอภิปรายว่าจากสิ่งที่ได้เรียนรู้มา จะสามารถนำไปแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของเด็กๆรายนี้ได้ อย่างเป็นบ้าง เขียนสิ่งที่ต้องการปรับเปลี่ยน 5 ข้อ



ลูกรักที่ห่วงใย



- ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอแนวทางการดูแลกรณีศึกษาที่สรุปมาได้ในกลุ่มใหญ่
- แสดงบทบาทสมมุติ (role play) ก่อนและหลังปรับปรุงเทคนิคการปรับพฤติกรรม (before & after)
- ตัวแทนแต่ละกลุ่มใหญ่นำเสนอแนวทางการดูแลที่สรุปมาได้ในห้องรวม และทดลองแสดงบทบาทสมมุติ (role play) ก่อนและหลังปรับปรุงเทคนิคการปรับพฤติกรรม (before & after) โดยไม่จำกัดจำนวนสมาชิก กลุ่มละ 10 นาที



ช่วยเด็ก ครอบครัว และชุมชน
ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้