

## เทคนิคสร้างวินัยและปรับพฤติกรรมในเด็ก

รุชนี เจะนิ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา

การให้คำปรึกษาพ่อแม่เรื่องการดูแลและปรับพฤติกรรมเด็ก เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเหลือพ่อแม่ให้ได้แนวทางในการไปปรับใช้ในการดูแลเด็กได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ลดความกังวลของพ่อแม่และก่อให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวพ่อแม่ส่วนมากมีความคาดหวังว่า ลูกจะมีลักษณะต่างๆ อย่างที่ต้องการแต่ขาดความเข้าใจในเรื่องพัฒนาการและการดูแลปรับพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม หรือพ่อแม่มีความคิดเห็นไม่ตรงกันในการดูแลเด็ก ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อ แม่ลูก ทำให้เด็กมีปัญหาทางด้านพฤติกรรม

ในปัจจุบันพบเด็กมีปัญหาพฤติกรรมมากขึ้น อาทิ ไม่เชื่อฟังคำสั่งของพ่อแม่และทำทุกอย่างที่ตัวเองต้องการมีพฤติกรรมก้าวร้าวเวลาถูกขัดใจ เช่น ตี เตะ ทำร้ายพ่อแม่และผู้ดูแลเด็กมีหน้าที่เพียงดูแลให้ความรักและความอบอุ่นเท่านั้นแต่ความจริงแล้วยังมีหน้าที่ที่สำคัญอีกสิ่งหนึ่ง นั่นก็คือ การอบรมสั่งสอนให้เด็กรู้จักกฎเกณฑ์และระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต

### หลักในการควบคุมเด็กให้ได้ผล

๑. ใช้การออกคำสั่งที่เอาจริงแต่ไม่ใช่อารมณ์โกรธจะทำให้เกิดผลเสียตามมา
๒. ความสม่ำเสมอ คงเส้นคงวา ผู้ใหญ่ควรตกลงกันให้เรียบร้อยด้วยเหตุผลก่อนจะได้ควบคุมเด็กไปในทิศทางเดียวกัน
๓. ความหนักแน่น มั่นคง เวลาพ่อแม่บอกว่าไม่ เด็กอาจร้องมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม พฤติกรรมที่ลงปร๊องงั้น หรือร้องนานไม่ยอมหยุดเวลาถูกขัดใจ พ่อแม่ควรหนักแน่นมั่นคง ไม่โลเล

### ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย

๑. การที่เด็กร้องดินหรือร้องนานเวลาถูกขัดใจ ( Tamper Tantrum ) ถ้าเป็นเด็กเล็กอายุ ๑-๒ ปีควรใช้วิธีเบนความสนใจก่อน แต่ถ้าเป็นเด็กโต หรือยังจำสิ่งที่ต้องการได้แล้วร้อง ควรใช้วิธีเพิกเฉย ไม่สนใจการเพิกเฉยทำได้เท่าที่เด็กยังร้อง โดยพฤติกรรมนี้ไม่เป็นอันตราย และการร้องในครั้งต่อไปจะสั้นลงและหายไปในเวลาไม่นานนัก
๒. การเสริมพฤติกรรมดีด้วยการให้รางวัลและคำชมเชยเป็นแรงจูงใจ
๓. เมื่อเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวอาจใช้การควบคุมโดยการลงโทษ แบบ Time out คือ เมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ให้บอกอธิบายเหตุผลสั้นๆแล้วให้เด็กถูกจำกัดอยู่ในพื้นที่หนึ่งในเวลาสั้นๆหลักสำคัญคือ
  - เวลา Time out พ่อแม่ต้องเฝ้าไว้ห้ามตอบโต้กับเด็ก หรือสอนเด็กในขณะนั้นตามเวลาที่กำหนด
  - ห้องที่ห้ามต้องเป็นห้องที่เงียบ ไม่มีเสียงหรือคนอื่นมารบกวน

- อย่าปล่อยให้อ่อนยอมให้เด็กออกมาก่อนเวลาที่กำหนด พยายามไม่ให้มีใครเข้ามาขัดจังหวะการ Time out
- เมื่อออกจากมุมห้องแล้ว จึงสอนและบอกเหตุผลถึงสิ่งที่เด็กทำลงไป

ในกรณีที่พ่อแม่ไม่สามารถออกคำสั่งได้และลูกไม่เชื่อฟัง การเรียกให้เข้ามาหรือนั่งบนเก้าอี้ได้ ก้มก้มไม่ทำตาม กรณีนี้ควรปรึกษาแพทย์เพื่อปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป การควบคุมเด็กนั้นพ่อแม่และผู้ดูแลต้องคิดในใจว่า กำลังทำหน้าที่สำคัญอีกข้อหนึ่ง ของพ่อแม่ คือ การควบคุมกฎเกณฑ์ระเบียบวินัยซึ่งเป็นสิ่งดีที่เราจะให้กับเด็ก การควบคุมต้องไม่เข้มงวดเกินไป และไม่ยอมตามใจเด็กมากเกินไป บางครั้งการควบคุมเด็กขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและอารมณ์ของพ่อแม่ด้วย พ่อแม่บางคนอาจควบคุมลูกไม่เป็นรู้สึกสงสารลูกไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ อาจจะต้องปรึกษาแพทย์ หรือหาผู้อื่นมาควบคุมแทน การที่เด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่ ความรักความอบอุ่นไปพร้อมกับการควบคุมกฎเกณฑ์ระเบียบวินัยที่เหมาะสมฝึกให้ช่วยเหลือตัวเองได้ตามพัฒนาการที่ควรจะเป็นจะทำให้เด็กมีการควบคุมอารมณ์ตนเองที่ดี รู้จักกฎเกณฑ์ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและผู้อื่นได้ง่าย มีมนุษยสัมพันธ์ดีกล้าคิดกล้าแสดงออกเมื่อโตขึ้นก็สามารถร่วมงาน ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้ดีมีเป้าหมายในชีวิตและพยายามไปให้ถึงจุดหมาย ไม่ย่อท้อ รู้จักสร้างกำลังใจให้กับตนเอง ซึ่งเป็นความปรารถนาของพ่อแม่ และผู้ดูแลเด็กทุกคน

**ที่มา :** สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ( กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)