

ปราบเด็กดื้อ เอาแต่ใจ ก้าวร้าวอาละวาด



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. กุลนิตา เต็มชวาลา

ในเด็กแต่ละวัยมีการแสดงออกของความก้าวร้าวไม่เหมือนกัน กล่าวคือ วัยทารก จะแสดงออกเมื่อไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย เช่น หิว หงุดหงิด หรือรู้สึกไม่สบายตัวก็จะร้องไห้ทันที วัยเตาะแตะ จะแสดงความต้องการโดยการลงปอนอนดินกับพื้น ทูบตีพ่อแม่ หรือกัดตัวเอง ส่วน วัยอนุบาล จะเริ่มแสดงออกก้าวร้าวออกมาทางคำพูด อาจมีคำพูดหยาบคาย หรือคำพูดทำให้พ่อแม่เสียใจ เช่น ไม่รักแม่แล้ว ให้แม่ไปไกลๆ เป็นต้น ดังนั้นพ่อแม่ควรรู้จักกลไกการเกิดความก้าวร้าว วิธีการจัดการ และการป้องกันพฤติกรรมของเด็กดื้อ เอาแต่ใจ ก้าวร้าวอาละวาด เพื่อช่วยปรับพฤติกรรมของเด็กให้ดีขึ้น

กลไกการเกิดความก้าวร้าวในเด็ก

1. เกิดจากการเลียนแบบพฤติกรรมทั้งจากบุคคลในครอบครัว โรงเรียน สังคมใกล้ชิด และสื่อต่างๆ
2. ขาดการเรียนรู้และฝึกฝนให้ควบคุมอารมณ์โกรธด้วยวิธีที่เหมาะสม
3. ในเด็กที่ต้องเผชิญกับความก้าวร้าวบ่อยๆ จะเกิดความกลัวจึงพยายามต่อสู้เพื่อป้องกันตัวเอง และใช้ความก้าวร้าวในการแก้ปัญหา

แนวทางการจัดการขณะเด็กกำลังก้าวร้าวอาละวาดในเด็กวัยเตาะแตะ

1. พ่อแม่ควรสงบสติอารมณ์ตัวเองให้ได้ก่อน
ไม่ควรจัดการปัญหาขณะมีอารมณ์โกรธเพราะจะยิ่งทำให้สถานการณ์แย่ลง
หากยังระงับอารมณ์ตนเองไม่ได้ ให้แยกตัวออกมาจากสถานการณ์ตรงหน้าก่อน
เมื่อควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีแล้ว จึงค่อยจัดการปัญหานี้ ไม่ควรลงโทษเด็กขณะกำลังร้องอาละวาด
2. เบี่ยงเบนความสนใจของเด็ก เช่น หาของเล่นที่มีสีสันสดใสและมีเสียงดังมาช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ
หรือชวนเด็กไปทำกิจกรรมอื่นแทน ยิ่งเด็กเล็กจะยิ่งเบี่ยงเบนได้เร็วและง่ายขึ้น
3. การเพิกเฉย ใช้ในกรณีการร้องอาละวาดที่ไม่รุนแรง เช่น ร้องไห้ ตะแคง กรีดร้อง พุดหยาบคาย
หรือมีคำพูดที่ทำให้ไม่สบายใจ ให้พ่อแม่ยืนดูเฉยๆ อยู่ใกล้ๆ ไม่ต้องพูดอะไร
รอจนกว่าเด็กจะสงบจึงเข้าไปกอด ปลอบและพูดคุยถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและวิธีแก้ไขหากมีครั้งต่อไป
ควรพยายามหลีกเลี่ยงการให้ความสนใจทั้งทางบวกและทางลบ
4. หยุดพฤติกรรมทันทีเมื่อมีการทำร้ายตัวเอง ทำร้ายคนอื่น หรือทำลายข้าวของ ให้พ่อแม่ช่วยล๊อคตัวเด็ก
โดยจับแขนของเด็กไว้หลัง เอาหลังเด็กชนกับหน้าอกของพ่อแม่ ล๊อคไว้จนกว่าเด็กจะสงบ
หรืออาจใช้วิธีเข้ามูมในเด็กโต
5. หลีกเลี่ยงการตามใจเพื่อหยุดการร้องอาละวาด เพราะเด็กจะเรียนรู้ว่าวิธีนี้ทำให้ตนเองได้สิ่งที่ต้องการ
6. ควรทำด้วยความสม่ำเสมอ ไม่ลังเลกับคำสั่ง/กฎที่พ่อแม่ตั้งไว้
เพราะจะยิ่งทำให้เด็กสับสนว่าอะไรทำได้หรือทำไม่ได้

วิธีการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กอนุบาล และเด็กวัยเรียน

1. ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก แต่ไม่ยอมรับพฤติกรรมก้าวร้าว
ฝึกให้เด็กสามารถแสดงออกทางอื่นอย่างเหมาะสม เช่น พูดว่า “แม่รู้ว่าหนูโกรธ แต่หนูตื่นองไม่ได้”
ถ้าหนูไม่โหมมากตอไประบายอย่างอื่น หนูจะตีหมอนหรือตุ๊กตาก็ได้”
2. สอนเด็กให้รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น เช่น ถามว่า
“ถ้าหนูเป็นเพื่อนแล้วถูกทำอย่างนี้จะรู้สึกอย่างไร”
3. รับฟังเมื่อเด็กเล่าเหตุการณ์หรือเกิดตัวโดยไม่ด่วนสรุป
4. ไม่ใช่คำพูดที่ก่อให้เกิดปมด้อยกับเด็ก เช่น “ดื้อ ชน นิสัยเสีย อันธพาล”
ควรเน้นที่พฤติกรรมที่เด็กทำผิดเท่านั้น เช่น “แม่ไม่ชอบที่หนูด่าคุณยายอย่างนั้น”
5. ให้เด็กรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่ทาลงไป เช่น เก็บกวาดข้าวของหลังอาละวาด

6. ให้เด็กมีกิจกรรมที่ฝึกการควบคุมตนเอง เช่น การเล่นเกมกีฬา การรับผิดชอบงานบ้าน การเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น
7. คอยสังเกตและป้องกันเหตุการณ์ที่คาดว่าเด็กจะแสดงอาการก้าวร้าว
8. ชมเมื่อเด็กคุมอารมณ์ตนเองได้และแสดงพฤติกรรมเหมาะสม

ทุกปัญหาของลูกพ่อแม่สามารถช่วยแก้ไขได้ เพราะพ่อแม่คือผู้มีอิทธิพลสูงสุด ในการช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูกได้ เพียงแต่พ่อแม่ต้องเข้าใจสาเหตุ และวิธีรับมือกับพฤติกรรมดังกล่าว สอนลูกด้วยความรัก หนักแน่นชมและให้กำลังใจลูก ไม่นานเขาก็จะเป็นเด็กดีให้พ่อแม่ชื่นใจ ที่สำคัญที่สุด ลูกจะมีพฤติกรรมเป็นแบบไหน พ่อแม่คือบุคคลสำคัญของลูก เพราะพ่อแม่คือต้นแบบที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก