

บ้านไหนอยากให้ลูกมีระเบียบฟังไว้! พ่อแม่ต้องฝึก 'วินัย' เช็



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. กุลนิตา เต็มชวาลา

เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่หลายคนคงอยากให้ลูกเป็นคนมีวินัย มีระเบียบ ทำตามข้อตกลงที่ตั้งเอาไว้ จึงจัดไม้ตายออกมาให้ มีหน้าซำยังทำให้อีกๆ พลอยอึดอัดไปด้วย ซึ่งความจริงแล้วการฝึกวินัย

ผู้ใหญ่ควรปฏิบัติกับเด็กโดยเคารพในคุณค่าของเด็กและปลูกฝังระเบียบวินัยที่มุ่งเน้นสอนให้เด็กรู้จักควบคุมตัวเองและมีค หรือที่เรียกว่าการฝึกวินัยเชิงบวกนั่นเอง ดังนั้นไปดูกันค่ะว่าการสร้างและปลูกฝังวินัยเชิงบวกให้กับลูกๆ ควรทำอย่างไรบ้าง

สารบัญ

- [องค์ประกอบของการสร้างวินัยเชิงบวก](#)
- [กระบวนการสร้างวินัยเชิงบวกทำได้โดย](#)
- [เทคนิคการฝึกระเบียบวินัย](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

องค์ประกอบของการสร้างวินัยเชิงบวก

ข้อแรก คือ เข้าใจความแตกต่างระหว่างการลงโทษและการฝึกวินัย โดยการฝึกวินัย มุ่งเน้นการพัฒนาพฤติกรรม การแก้ปัญหา ให้ความรู้กับเด็กและสนับสนุนการเจริญเติบโตโดยอยู่บนหลักของพัฒนาการเด็ก ในขณะที่การลงโทษ มุ่งจะควบคุมพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นการใช้คำพูดหรือการลงโทษโดยการทำใหเจ็บปวดรุนแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ข้อที่สอง คือ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง ผู้ปกครองควรเข้าใจและเข้าถึงความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของเด็ก โดยการรักษาวรรยาการของครอบครัวให้อยู่ในดานบวกเสมอ ให้ความสม่ำเสมอในกิจวัตรประจำวัน มีความเสมอต้นเสมอ อาจะทำให้ความยืดหยุ่นในเด็กโตและวัยรุ่นโดยการเจรจาหาทางออกร่วมกัน นอกจากนี้ผู้ปกครองควรยอมรับว่าการทำผิดพลาด และควรสร้างความมั่นใจในตัวเด็กให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอีกด้วย

ข้อที่สาม คือ สร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นบวกและสนับสนุนการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมสะอาด ปลอดภัย เข้าถึงสิ่งที่เป็นอันตราย มีสื่อการสอนหรือของเล่นที่เหมาะสมกับวัยของลูก

ข้อสุดท้าย คือ หยุดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเมื่อเริ่มเกิดและป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นตั้งแต่แรก เช่น หากสังเกตว่าลูกมีอาการก้าวร้าว หลีกเลียงการตามใจเพื่อตัดรำคาญ และควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ลูกเกิดความไม่พอใจ เช่น การใช้คำสั่ง การห้าม แต่บอกสิ่ง

> กลับสารบัญ

กระบวนการสร้างวินัยเชิงบวกทำได้โดย

1. บรรยายถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. ให้เหตุผลชัดเจน โดยคำนึงถึงระดับพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็ก
3. ขอให้เด็กแสดงอาการรับรู้โดยการทบทวนคำสั่งก่อนแล้วค่อยปฏิบัติขั้นต่อไป
4. ให้รางวัลหรือชื่นชมเมื่อมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

เทคนิคการฝึกระเบียบวินัย

1. การให้แรงเสริมเชิงบวก เช่น การกอด การหอม การชื่นชม การปรบมือ เป็นต้น ใช้ในกรณีที่เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ให้แรงเสริมเชิงบวกเพื่อให้เด็กคงมีพฤติกรรมที่ดีนั้นต่อไป
2. การเปลี่ยนไปทำสิ่งอื่นหรือเบี่ยงเบนความสนใจ
3. การแนะนำหรืออธิบายด้วยคำพูด เพื่อให้เด็กพัฒนาการตัดสินใจที่ดีขึ้น
4. การแยกเด็กไปอยู่ตามลำพังโดยจัดให้อยู่ในสถานที่จำกัด (time-out) ใช้ในกรณีที่เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับ
5. การกำหนดกฎเกณฑ์ โดยอธิบายซ้ำๆ จนกว่าเด็กจะสามารถเรียนรู้ที่จะกระทำตามได้ด้วยตนเอง
6. การลงโทษโดยจำกัดบริเวณ มักใช้ในวัยรุ่นหรือเด็กโตในกรณีที่ทำผิดกฎที่วางไว้
7. การงดสิทธิพิเศษ โดยการงดสิ่งที่เด็กชอบ ใช้ในกรณีที่ต้องการให้เด็กเรียนรู้ว่าสิทธิพิเศษจะมาพร้อมกับความรับผิดชอบ

การปลูกฝังระเบียบวินัยที่ดี จะกลายเป็นภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่ง ให้เด็กเติบโตมาอย่างมีคุณภาพ “การปลูกฝังระเบียบวินัยจะเป็นจุดเริ่มต้นในการฝึกให้เด็ก คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้และแก้ปัญหาเป็น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แต่การฝึกนั้นอาจต้องใช้เวลาจะนั้นไม่ควรคาดหวังให้ลูกเป็นไปตามแนวทางที่ต้องการจนเร็วเกินไปมิเช่นนั้นจะทำให้ลูกเสียใจ”

ข้อมูลจาก : Banks JB, 2002, ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก

•

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

