

# พ่อแม่จำสรมสร้างไอคิว

## และวีคิวของลูกได้อย่างไร ???

พ่อแม่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการเลี้ยงดูลูกแต่ละช่วงวัย พ่อแม่ต้องมีความเข้าใจ และทักษะในการเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้าง ไอคิว และอีคิว ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามพัฒนาการของลูกแต่ละช่วงวัย

### วิธีการเลี้ยงลูกที่เหมา: สมในแต่ละวัย

#### แรกเกิด – 6 เดือน

- ลูกจะรู้สึกได้ความรักความอบอุ่น เมื่ออุ้มอย่างมุ่นなる และโอบกอดแนบกอก เมื่อเป็นส่วนเดียวกันกับแม่ ไม่รัดแน่นจนลูกอึดอัด และควรลูบหลังเบาๆ ให้ลูกรู้สึกปลอดภัยและเป็นสุข
- เมื่อลูกรองให้อุ้มขึ้นมาปลอบทุกครั้ง ถ้ายังอุ้มไม่ได้ทันที ให้ส่งเสียงปลอบก่อนแล้วค่อยค้นหาเหตุว่าลูกร้องเพาะสาเหตุใด
- เมื่อเวลาอุ้มควรพูดคุยไปด้วย หรือร้องเพลงให้กล่อมเวลาให้นอน
- พยายามหาเวลาเล่นกับลูกทุกวัน เช่น หยอดล้อ พูดคุย อุ้มและโยกตัวไปมา เชี่ยวที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า กระตุนความรู้สึกและ การรับรู้

#### 6 เดือน – 1 ปี

- เมื่อลูกรองให้ตกลง หรือกลัวคนแปลกหน้า เป็นจุดจากช่วงนี้ลูกจะจำหน้าแม่ได้ให้อุ้มหรือดึงมากอุดไว้ ตอบหลังเบาๆ พร้อมกับ ปลอบใจว่า ไม่เป็นไร ไม่ต้องกลัว ไม่มีอะไร แล้วค่อยๆ หันหน้าเด็กออกให้เห็นจริงๆ ว่าไม่มีอะไรน่ากลัว
- ถ้าลูกอยากร้องทำอะไรด้วยตัวเอง เช่น จับขาดนมเอง หยิบของใส่ปาก ใช้หลอดดูดน้ำ ดื่มน้ำจากแก้ว ปล่อยให้ลูกทำเอง ลองผิดลองถูกบ้าง
- ถ้าลูกหิว สอนให้ลูกรู้จักรอคอย อดทน อดกลั้น ด้วยวิธีพูดคุย หรือส่งเสียงให้ลูกรู้ว่า พ่อแม่อยู่ใกล้ๆ และกำลังทำอะไรอยู่ เขาถึงจะเรียนรู้ว่า แม่กำลังทำอาหารให้อีกชั่วประเดี้ยวก็จะได้กิน ถ้าลูกอยากให้แม่มาเล่นด้วย เขายังจะเรียนรู้ว่าแม่ กำลังพับผ้าอ้อม รออีกสักพักแม่ก็จะมาหา
- การเล่นและพูดคุยกับลูกบ่อยๆ ตอบเมื่อสอนลูกร้องเพลงง่ายๆ เล่นจังเอ๊ เล่นจับปูด ขยำปูน่า จะช่วยฝึกการได้ยิน การรับรู้ของลูก และทำให้ลูกอารมณ์ดี สนุกสนานและเติบโตเร็วขึ้น

## 1 ปี – 3 ปี

- เมื่อลูกโผล่เข้ามาหา พ่อแม่ต้องโบกgod สัมผัสลูก และทุกวครั้งที่ลูกรู้สึกกลัว ตกลง กังวล สับสน เขาจะร้องหานคนที่เขารัก พ่อแม่ควรโบกgod ช่วยเหลือและปลอบโยน แต่เมื่อลูกสงบลงต้องให้ลูกเห็นว่า สิ่งที่กลัวนั้นไม่น่ากลัว ไม่มีอันตราย หรือถ้าลูกน่ากลัวก็พ่อแม่ค่อยช่วยเหลือให้เกิดความมั่นใจ
- ให้ลูกมีโอกาสช่วยเหลือตนเองและทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองเพิ่มมากขึ้น โดยที่พ่อแม่ไม่ห่วงผลว่า ลูกจะต้องทำได้ดี
- เวลาพ่อแม่ทำงานบ้าน ควรให้ลูกมาอยู่ด้วยใกล้ๆ ลูกจะเริ่มเลียนแบบและอยากช่วยทำ ควรให้โอกาสลูกได้ทำ
- ถ้าลูกออกฤทธิ์เกินกว่าเหตุหรือรีดร่อง เพื่อให้ได้ดังใจ พ่อแม่ควรดึงความสนใจของลูกไปยังสิ่งอื่นหรือต้องทนทำเพิกเฉย ต่อเสียงร้องนั้น
- เล่นและพูดคุยกับลูก เช่น ใช้รูปภาพในการเล่านิทาน ชวนพูดคุยถึงสิ่งต่างๆ รอบตัวที่พบรูปนั้น เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ ยกตัวอย่าง สัตว์ ต้นไม้ ลำธาร ห้องฟ้า เมฆ หมู่ดาว ฯลฯ
- ถ้ามีโอกาส พ่อแม่ควรพาลูกไปเที่ยว เพื่อได้พบเห็นสิ่งต่างๆ มากขึ้น และไม่รู้สึกกลัวในสิ่งแปลกใหม่
- เปิดโอกาสให้ลูกเล่นตามความสนใจ เพื่อให้ลูกมีอิสระและเกิดความคิดสร้างสรรค์ และมั่นใจในตัวเอง เช่น ลูกอาจใช้ กล่องกระดาษมา kak เป็นรถ ขย้ำกระดาษใช้ปากแหนลูกบล็อก เป็นต้น
- เมื่อลูกจะเดินก็ให้รู้ว่ามีคนเคยดูอยู่ข้างหลัง ถ้าจะล้มก็จะมีคนคอยจับ ถ้าเจ็บก็มีคนคอยช่วยเหลือปลอบใจ เป็นการ สร้างความมั่นคงในจิตใจ
- พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกทำอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น รู้จักคิดและตัดสินใจด้วยตัวเอง โดยเฉพาะเมื่อลูกเริ่มปฏิเสธ ไม่ ทำตามที่พ่อแม่บอก ซึ่งเป็นสัญญาณแสดงให้รู้ว่า ลูกกำลังมีความคิดเป็นของตัวเอง พ่อแม่ไม่ควรโกรธ แต่ควรใช้วิธีพูด ตามเหตุผลและต่อรอง และให้ลูกตัดสินใจเอาเอง แต่การอธิบายเหตุผลต้องให้ชัดและย้ำบ่อยๆ
- ช่วงนี้ ลูกจะเริ่มพูด บอกความต้องการได้ พ่อแม่ควรแสดงท่าทีสนใจ พยายามพูดคุยกับลูกมากๆ
- การเล่นและการพูดคุยกับลูก พ่อแม่ควรคล้อยตามและร่วมความรู้สึกนึกคิดของลูก อย่าเห็นเป็นเรื่องเพ้อฝัน ไม่ควรล้อเลียน หรือเห็นเป็นเรื่องของขันหรือไร้สาระ
- พ่อแม่ไม่ควรหลอกหรือชูให้กลัว เพราะจะทำให้ลูกกลัวอะไรผิดๆ ไม่มีเหตุผลหรือเกิดความรู้สึกผึ้งใจ เช่น บูชาจะให้ตัวร้าย มาจับ บูชาจะให้ตุกแกมานกินตับ หรือบูชาจะเอาไปเป็นหินอีนเลี้ยง เป็นต้น
- สอนให้ลูกรู้ดี รู้ถูก ถ้าทำผิดก็ต้องกล้าที่จะมาบอกพ่อแม่และยอมรับผิด และพ่อแม่ต้องบอกริที่ถูกต้องเหมาะสมให้ ลูกรู้ว่า เขาควรทำอย่างไร เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้
- เมื่อลูกมีอารมณ์กลัว โกรธ อิจฉา เสียใจ พ่อแม่ควรแสดงความเข้าใจ ใช้คำพูดง่ายๆ ให้ลูกเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง เช่น “ตอนนี้เห็นว่ากลัว...” และปลอบโยนให้สงบลงก่อน แล้วค่อยๆ ทางานอธิบายให้เข้าใจ
- ลูกอยากรู้ทำอะไรด้วยตนเองมากขึ้น แต่ยังใช้มือหยับจับได้ไม่มั่นคง บางครั้งอาจทำของเสียหาย พ่อแม่ควรใจเย็น อย่า ได้รักของมากกว่ารักลูก ถ้าพ่อแม่มัวแต่เสียดายของ และลงโทษลูก จะเป็นการทำลายความกระตือรือร้นที่จะทำอะไร ด้วยตนเองของลูกให้หมดไป โดยเฉพาะถ้าลูกทำไปด้วยความตั้งใจดี ลูกจะยิ่งเสียใจมาก ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ
- พ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ทำในสิ่งที่เขาอยากรู้ ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ต้องแก้ปัญหาและต้องใช้ความพยายาม เช่น การต่ออิฐส่วนของเล่นที่ชารุด การต่อภาพ เป็นต้น เมื่อลูกทำได้เข้าจะเกิดความภาคภูมิใจ
- พ่อแม่ควรหาสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ๆ ให้กับลูก เช่น เปลี่ยนที่เล่น ที่กิน ที่นอน (พาลูกไปค้างบ้าน คุณย่า คุณยาย สร้างบ้านบนต้นไม้ เอาเปลญวนไปผูกต้นไม้ในสวน) เพื่อให้ลูกรู้สึกสนุกสนาน และเรียนรู้ว่าการ เปลี่ยนแปลงสถานที่เป็นเรื่องสนุกไม่ใช่เรื่องลำบาก หรือน่ากลัว จะช่วยให้ลูกรู้จักปรับตัวได้ดี และในช่วงนี้ ลูกเริ่มโตพอที่ จะมีที่นอนของตัวเองได้แล้ว แทนที่จะนอนเตียงเดียวกับพ่อแม่ ลูกจะได้มีความรู้สึกว่า มีอะไรเป็นของตัวเอง นำไปสู่ การรู้จักรับผิดชอบตนเอง

- พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกเล่นร่วมกับเด็กอื่น เพื่อเรียนรู้ติกรรมการเล่น การเข้าสังคม การแบ่งปันของเล่น การปลองโนน และช่วยเหลือเพื่อนด้วยการบอกผู้ใหญ่ เมื่อเพื่อนได้รับอันตรายจากการเล่น และการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แม้ลูกจะถูกเอาเปรียบถูกรังแกบ้าง เป็นเรื่องปกติที่ต้องทำใจ อย่าเข้าไปยุ่ง หรือทะเลกับเด็ก แต่ถ้าลงมือลงไม้กัน ก็ต้องเข้าไปจับแยก เพื่อป้องกันอันตราย อย่าตัดสินว่าใครผิด ลูกจะเรียนรู้ได้เองว่า ถ้าจะเล่นโดยไม่ทะเลกัน จะต้องทำอย่างไร เขาจะค่อยๆ ปรับตัว และรู้แพ้ รู้ชนะ ต่อไปเมื่อเด็กทะเลกัน พ่อแม่ของแต่ละฝ่ายอาจพูดคุยกัน อย่าไปทะเลกับเด็ก หรือทะเลกันเอง เพราะเด็กโกรธกันไม่นาน เดี๋ยวหาย แต่ถ้าผู้ใหญ่ทะเลกันจะกลายเป็นปัญหาบานปลาย
- เมื่อลูกขัดแย้งกัน พ่อแม่ควรอธิบายช้าๆ ให้เวลาลูกสงบบ้าง อธิบายให้ลูกเข้าใจถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง และความรู้สึกของตัวเขาเองในเหตุผลในมุมมองของแต่ละฝ่าย ทว่าอย่าคาดหวังว่าลูกจะเข้าใจถ่องแท้ เป็นเพียงการฝึกให้ลูกได้เรียนรู้ท่าทีและความรู้สึกของคนอื่น เช่น ໂກຮ ເສີຍໃຈ เป็นต้น
- พ่อแม่ควรสอนให้ลูกพูดคำว่า สวัสดี ขอบคุณ เสียใจ ไม่เป็นไร และขอโทษให้ติดปาก รวมทั้งยิ้มและไหว้ทักทาย โดยทำเป็นตัวอย่างและให้ความสนใจเวลาลูกให้แสดงความเคารพ โดยการรับความเคารพจากลูกจะเป็นการรับไว้หรือลูบหัว ตอบหลัง หรืออุดกีดี ลูกจะได้รู้ว่า การแสดงความเคารพนั้นมีคุณค่า แสดงความพอใจเมื่อลูกทำผิดแล้วรู้จักรับผิดแต่อาจจะต้องให้ลูกรู้จักรับผิดชอบต่อความผิดด้วย เช่น ให้ลูกตัดสินใจเองว่า จะให้พ่อแม่ลงโทษอย่างไร หรือลูกจะทำอะไรทดแทนความผิด นอกจากนั้น อย่าลืมปลูกฝังลูกในเรื่องการแบ่งปันและการรู้จักรู้จักรับผิดด้วย

## 3 ปี – 5 ปี

- วิธีการเลี้ยงดูที่เหมาะสม ที่จะสร้างอีคิวให้แก่ลูก คือ การเลี้ยงดูแบบรู้จักเข้าใจเหตุผล ไม่ใช่การควบคุมหรือการออกคำสั่ง มีความพอดีและยืดหยุ่น กล่าวคือไม่เข้มงวดเกินไป จนเด็กกล้าไม่กล้าทำอะไรหรือปล่อยใจเสียเด็ก สิ่งสำคัญ คือ ครอบครัวจะเสริมสร้างอีคิวได้ ต้องเริ่มต้นจากความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวระหว่างพ่อแม่และลูก โดยการที่พ่อแม่มีเวลาให้ลูก ช่วยกันจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้ลูก และให้ลูกรู้จักรู้จักดีเองทำเองบ้าง

\* การเสริมสร้างอีคิวพ่อแม่ทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

**ทางตรง** ได้จากการที่พ่อแม่อบรมสั่งสอนโดย

1. บอกหรือตกลงกันตรงๆ ว่า เด็กต้องทำอย่างไร และบอกเหตุผลว่า เพราะอะไร ฝึกให้เด็กรู้จักรู้จักเหตุผล และรู้ว่า อะไรควรไม่ควรทำด้วยตัวเอง โดยพ่อแม่มีการจัดการและควบคุมให้เด็กทำตามที่ตกลงไว้
2. ในการอบรมสั่งสอน พ่อแม่ควรมีความคงเส้นคงวาในการอบรมเลี้ยงดูลูก มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน อย่าใช้อารมณ์เป็นเกณฑ์ในการตัดสินหรือแก้ไขปัญหา
3. การอบรมสั่งสอนบางครั้ง จะมีการให้รางวัล เมื่อเด็กทำด้วยการให้คำชม ให้สิ่งของ ให้ทำกิจกรรมที่ลูกชอบ ถ้าทำผิด ก็จะมีการลงโทษ เช่น การจำกัดค่าขนม จำกัดเวลาดูโทรทัศน์ การให้ทำงานชดเชยความผิด หรืออาจตีในกรณีที่จำเป็น การอบรมสั่งสอนโดยใช้วิธีการลงโทษนั้น จะต้องบอกให้เด็กรู้ว่า เขาทำอะไรผิด มีฉะนั้น เด็กจะเข้าใจว่า พ่อแม่มีรัก หรือรังแกเด็ก ทั้งๆ ที่เด็กไม่ผิด หรือไม่รู้ว่าตนเองทำผิด

**ทางอ้อม**

ลูกเรียนรู้พฤติกรรมโดยการเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อและแม่ วิธีปฏิบัติที่พ่อและแม่มีต่อกัน และท่าทีการแสดงออกของพ่อแม่ที่มีต่อลูก รวมทั้งเรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่ เช่น การเล่นเกม ดูทีวี การที่พ่อแม่เล่านิทานให้ฟัง กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำร่วมกัน จะเป็นโอกาสที่พ่อแม่ได้ถ่ายทอดทักษะทางสังคมและสอดแทรกความคิดและค่านิยมที่ดีงามให้แก่ลูกได้

\* พฤติกรรมของพ่อแม่จะเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกได้ต่อเมื่อ

1. พ่อแม่มีเวลาใกล้ชิดกับลูกให้ลูกได้เรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่อย่างสม่ำเสมอ และซึมซับไปวันละเล็กน้อย ดังนั้น พ่อแม่ควรมีเวลาให้กับลูกอย่างน้อยวันละ 15 นาที ก่อนลุกเข้านอน ถ้าพ่อแม่มีเวลาน้อย ควรวางแผนการจัดสรรเวลาให้กับลูกอย่างมีคุณภาพ เช่น ไปส่งลูกเพื่อจะได้มีโอกาสพูดคุยกัน หากโอกาสรับประทานอาหารมื้อเย็นพร้อมกับลูกหรือมีเวลาสนุกสนานกับลูกอย่างเป็นพิเศษสักครั้ง เดือนละครั้ง หรือเท่าที่จะเป็นไปได้เพื่อให้ลูกรู้สึกว่า เวลาที่อยู่กับพ่อแม่นั้น เป็นช่วงเวลาแห่งความสุข และการเรียนรู้ที่ลูกจะจำจำไปชั่วชีวิต

2. หากจะสอนสิ่งใดลูก ต้องพิจารณาว่า พ่อแม่เป็นแบบอย่างในสิ่งที่สอนหรือไม่ มิฉะนั้น ลูกก็จะไม่เห็นความสำคัญและ ทำตามเฉพาะเวลาที่ถูกสั่ง หรือไม่เชื่อฟัง เพราะเด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่พ่อแม่กระทำมากกว่าที่พ่อแม่พูด เช่น สอนลูกว่า ตีมเหล้าไม่ดี แต่พ่อค้ายังตีมเหล้าทุกวัน ดังนั้น หากจะสอนสิ่งใด พ่อแม่ก็ต้องการทำสิ่งนั้นเป็นแบบอย่างก่อนและทำอย่างสม่ำเสมอคงที่ ให้ระวังการทำแบบอย่างที่ดีสลับกับไม่ดี เพราะแบบอย่างที่ไม่ดีมากทำได้ง่ายกว่า และลูกก็จะเลือก เอาแบบอย่างนั้น โดยมีข้ออ้างว่า “พ่อแม่ก็ทำได้เหมือนกันนี่นา”

(ข้อมูลจากหนังสือคู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก วัยแรกเกิด-5 ปี สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง โดยสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

## ขอขอบคุณที่มา จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข