

สร้างวินัยให้ลูก

เด็กๆ ต้องการกติกาเพื่อการฝึกฝนตนเองค่ะ หลักสำคัญ คือ พ่อแม่ควรวางกติกาที่เข้าใจร่วมกันและปฏิบัติด้วยท่าทีที่สุภาพ ยืนยัน ไม่ใช่อารมณ์ ชื่นชมเมื่อลูกทำได้ และต้องรับผลหากไม่ปฏิบัติตาม การมุ่งมั่นทำตามข้อตกลงด้วยความอดทน จะทำให้เด็กรู้สึกมีเกียรติ เกิดความภาคภูมิใจและเคารพตนเองค่ะ

จัดตารางเวลา = สร้างวินัยให้เด็กเป็นทำนอง

เด็กๆ ล้วนต้องการกติกา หรือข้อตกลงที่ตัวเองสามารถทำได้และเกิดความสามารถเมื่อได้ทำ การทำซ้ำๆ และสม่ำเสมอจนเป็นปกติในชีวิตประจำวันของเด็กก็จะเป็นการสร้างอุปนิสัยที่ดีและวินัยให้กับชีวิต ไม่มีเด็กคนไหนรู้สึกดีกับการที่วันหนึ่งพ่อแม่เข้มงวด แต่อีกวันกลับผ่อนปรน ขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์จนเอาแน่เอาอนไม่ได้ ความสม่ำเสมอจึงเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้ลูกฝึกวินัยอย่างได้ผลราบรื่น

การจัดท่วงทำนองให้กับวินัยภายในบ้าน คือ การจัดตารางเวลาให้ลูกว่า เวลาไหนเป็นเวลาเล่น เวลาทำการบ้าน เวลากินข้าว เวลาช่วยงานบ้านพ่อแม่ เวลานอน ตามความยาก-ง่าย ถี่-ห่าง ให้เหมาะสมกับวัย และทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ลูกจะน้อยลง แต่ความสัมพันธ์ระหว่างกันจะดีขึ้น ครอบครัวไหนที่พ่อแม่สร้างวินัยให้เป็นทำนองได้ เท่ากับสร้างนิสัยดีๆ ให้กับลูกอย่างสร้างสรรค์และสร้างสุขให้ทุกคนในบ้าน เพราะวินัยไม่ใช่เป็น “การลงโทษ” แต่เป็นการ “เรียนรู้” ระหว่างกัน เพื่อฝึกฝนตนเองของลูกและพ่อแม่ด้วย

สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

หลักการวางกติกา

- เด็กเล็ก (อนุบาล ประถม) พ่อแม่เป็นผู้กำหนดกติกาที่เหมาะสมกับวัยและการใช้ชีวิตในสังคม เด็กโต (มัธยม) ควรให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกติกา เด็กจะยินดีทำ เพราะรู้สึกว่าเป็นเรื่องของตัวเอง
- วางกติกาให้เด็กทำสิ่งที่ดีทั้งในบ้านและนอกบ้าน เช่น เคารพสิทธิ์คนอื่น สวัสดิ์ผู้ใหญ่ เล่นของเล่นต้องเก็บให้เรียบร้อย เป็นต้น
- ต้องรับผลจากการทำหรือไม่ทำตามกติกา เช่น ถ้าทำตามกติกาจะเกิดอะไร และถ้าไม่ทำตามจะเกิดอะไร
- เมื่อลูกไม่ทำตามกติกา พ่อแม่ต้องยืนยันในสิ่งที่ตกลงกันไว้อย่างสุภาพ ไม่ใช่อารมณ์ ทั้งพ่อแม่ลูกต้องอดทน เพราะที่สุดของการฝึกฝนคือความภาคภูมิใจและเคารพตนเอง

สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรทำ

- อย่าสอนขณะโกรธหรืออารมณ์เสีย เช่น ถ้าลูกอาบน้ำแล้วทิ้งเสื้อผ้าเรี่ยราดกับพื้น แม่ทนไม่ได้ต้องมาเก็บให้ เก็บไปก็บ่นว่าไป ผลเสียที่ตามมาคือ เด็กจะติดนิสัยไม่รับผิดชอบ เกิดความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างแม่กับลูกเพราะคำพูดร้ายๆ ตอนโกรธ
- อย่าเถียงกันต่อหน้าลูก กรณีที่พ่อแม่เห็นไม่ตรงกันในการจัดระเบียบกติกา ควรปรับวิธีการให้สอดคล้องกัน ไม่งั้นเด็กจะไม่รู้ว่าควรทำอะไร

*หัวใจการเลี้ยงดู วินัยที่ได้ผลคือการจัดวางเวลากิจกรรมของลูกให้เหมาะสม สร้างข้อตกลง รับรู้ร่วมกัน

ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเคยชินเป็นนิสัย และต้องรับผิดชอบ หากไม่ทำตามกติกา*

(คัดย่อข้อมูลมาจากหนังสือคู่มือการใช้สื่อเสียง ชุด “พ่อแม่เลี้ยงบวก” เนื้อหาวิชาการโดย

ศ.คลินิก (พิเศษ) พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์ และ ผศ.นพ.พนม เกตุมาน ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย
นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)