

เสริมสร้างวินัยให้ลูกน้อย

สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ความสำคัญของระเบียบวินัย

การที่เราจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ต้องประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่าง และ “ระเบียบวินัย” เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญ เพราะถ้าหากเราปลูกฝังให้เด็กมีระเบียบวินัย เด็กย่อมเรียนรู้ที่จะเคารพในสิทธิของผู้อื่น ในโลกของความเป็นจริงมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่จำเป็นต้องอธิบาย แต่เด็กก็สามารถเรียนรู้ได้จากการกระทำของผู้ใหญ่และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองว่าสิ่งใดที่ตกลงไปแล้วผู้อื่นจะให้การยอมรับ และเข้าใจได้ในทันทีว่าควรจะทำตามหรือไม่ เช่น คำว่า “อย่าทำสิ่งนี้ไม่ดี” เราจะเคยได้รับคำห้ามจากผู้ใหญ่เกี่ยวกับอันตรายนั้น ๆ มาก่อน นอกจากนี้ยังเรียนรู้ว่าหากดี้อะไรจะทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไปก็อาจได้รับผลที่ไม่ดีตอบแทนกลับมา เด็กส่วนใหญ่ต้องการให้ผู้ใหญ่ควบคุมเขา แต่ไม่ใช่ด้วยการข่มขู่หรือใช้ความรุนแรง เพราะเด็กอาจจะไม่ให้ความร่วมมือและเสียสัมพันธภาพที่ดีต่อกันอีกด้วย

ดังนั้น “ระเบียบวินัย” จึงเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่กำหนดขึ้นเพื่อให้เด็กเรียนรู้ถึงสิ่งที่เขาสามารถทำได้ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ว่าควรทำอย่างไรกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่พวกเขาเจอในแต่ละวัน โดยจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการควบคุมตนเองของเด็ก ภายใต้อารมณ์ในการเลือกแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับของสังคม ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะเคารพในสิทธิของผู้อื่น รู้จักการควบคุมตัวเองว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ พวกเขาสามารถเรียนรู้ได้จากการกระทำและคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ จึงเห็นได้ว่าระเบียบวินัยเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม

ระเบียบวินัยช่วยพัฒนาเด็กให้...

1. สามารถควบคุมตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์ในทางที่เหมาะสม เช่น หากเด็กมีอารมณ์โกรธ แทนที่จะทุบตีผู้อื่นก็ให้เปลี่ยนมาทุบตีตุ๊กตาหรือหมอนแทน
2. สามารถเรียนรู้เคารพในสิทธิผู้อื่น การรู้จักใช้คำพูด เช่น ขอโทษ ขอขอบคุณ ขออนุญาตก่อนหยิบของของคนอื่นไปใช้ ไม่รบกวนสมาธิของผู้อื่น ฯลฯ
3. สามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีการขัดแย้งระหว่างพี่น้อง พ่อแม่ควรเป็นผู้ไกล่เกลี่ยให้เข้าใจกัน ฝึกให้แสดงความรู้สึก รู้จักขอโทษซึ่งกันและกันเพื่อจัดความเข้าใจผิดที่อาจเกิดขึ้นจากความรู้สึกไม่ได้รับความเป็นธรรม
4. สามารถให้ความนับถือตนเองได้ เด็ก ๆ ย่อมต้องการความสนใจและคำชมจากพ่อแม่ยามที่เขาสามารถประพฤติตนได้ตามที่พ่อแม่คาดหวัง การชมจะเป็นแรงเสริมให้อยากทำดีมากขึ้น และยังเป็นการสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถทำได้
5. สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง การฝึกให้รู้จักรับผิดชอบตนเอง เช่น อาบน้ำแต่งตัว ฯลฯ และรับผิดชอบงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นการเพิ่มทักษะช่วยให้เด็กได้พัฒนาความมั่นใจในการพึ่งตนเอง

6. สามารถพัฒนาเป็นอุปนิสัยรักงาน การฝึกให้รับผิดชอบเรื่องส่วนตัว และงานบ้านจนเป็นนิสัยจะทำให้เด็กประสบความสำเร็จในการทำงานทั้งที่บ้านและโรงเรียน ตลอดจนในด้านหน้าที่การงานเมื่อเป็นผู้ใหญ่

วิธีการให้เด็กร่วมมือในการฝึกระเบียบวินัย

1. ควรสื่อสารกับเด็กให้ชัดเจน ด้วยการใช้คำพูดตรงไปตรงมาถึงกฎระเบียบของบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนในบ้านต้องรับรู้โดยไม่มีข้อโต้แย้ง เช่น “ลูกทุกคนต้องมาพร้อมกันที่โต๊ะอาหารตอน 6 โมงเย็น” “เด็ก ๆ ไม่ควรเข้าอนงู้น 3 ทุ่ม”
2. ฝึกให้เด็กเรียนรู้ขอบเขตของตนเองถึงสิ่งที่สามารถทำได้และสิ่งที่ทำไม่ได้ เช่น “ลูกโกรธได้ แต่ตีน้องไม่ได้ ลูกจะตีหมอนหรือตุ๊กตาแทนได้”
3. ควรให้เด็กเรียนรู้ถึงผลของการทำตามระเบียบวินัยที่ตั้งไว้ เรียนรู้จากประสบการณ์ว่าถ้าเขาทำตามกฎระเบียบที่ตั้งไว้จะได้รับผลที่ดียังไร และพ่อแม่ควรบอกก่อนถึงผลที่จะตามมาหากเขาไม่ปฏิบัติตามกติกาที่ตั้งไว้ เช่น “ถ้าหนูไม่กินข้าว หนูก็จะหิว” “ถ้าหนูไม่ซักผ้า หนูก็จะไม่มีเสื้อผ้าที่สะอาดใส่ไปโรงเรียน”
4. ฝึกให้รู้จักผ่อนคลายความเครียด เพื่อหาทางออกที่เหมาะสม เช่น หากเด็กรู้สึกโกรธ ให้แยกอยู่สงบลำพัง ฝึกหายใจเข้าลึก ๆ และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก
5. ฝึกให้รู้จักควบคุมอารมณ์ ด้วยการแยกอยู่ลำพังโดยให้นั่งอยู่บนเก้าอี้ที่มุมใดมุมหนึ่งของห้อง
6. ฝึกให้รู้จักทบทวนการกระทำของตนเอง โดยเขียนลงในสมุดบันทึกในแต่ละวัน หัดทำสมาธิจนเกิดเป็นทักษะ
7. ฝึกให้ใช้การกระทำแทนคำพูดอย่างเดียว ด้วยการสัมผัสเพื่อกำหนดพฤติกรรม “ลูกไม่มีสิทธิไปหยิบอาหารจากจานของคนอื่น หยิบได้เฉพาะในจานของลูกเท่านั้น” พร้อมทั้งดึงมือเด็กกลับมายังจานของเด็กเอง
8. ฝึกให้เรียนรู้การแก้ปัญหาด้วยตนเอง อาจใช้วิธีเล่นสมมติเหตุการณ์นั้น ๆ เป็นการฝึกซ้อม เพื่อให้สามารถแก้ไขได้ทันทีที่ปัญหาเกิดขึ้นจริง
9. ฝึกให้หยิกทำดีมากขึ้น ด้วยการให้รางวัลตอบแทนเมื่อเด็กทำดี เช่น แสดงสีหน้าชื่นชม ลูบหัว กอด พุดชม
10. ฝึกให้มีการตกลงร่วมกันเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้นได้ ถ้าสามารถทำได้ตามข้อตกลง มีสิทธิเลือกทำในสิ่งที่ชอบ

สิ่งที่ทำให้การเสริมสร้างวินัยได้ผล

1. กฎระเบียบ/ข้อห้ามใด ๆ ที่ตั้งไว้ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ไม่ขึ้นลงตามอารมณ์ของผู้ใหญ่ขณะนั้น
2. ท่าทีของผู้ใหญ่ควรหนักแน่นจริงจังและเด็ดขาด ทั้งสีหน้า น้ำเสียง และท่าทาง เพื่อสื่อว่าการกระทำที่เด็กทำนั้นไม่เป็นที่ยอมรับของผู้ใหญ่
3. ควรใช้การกระทำมากกว่าการใช้คำพูดเพียงอย่างเดียว เมื่อเรียกเด็กไม่มา ควรลุกขึ้นไปงู้มือมาทันทีโดยไม่ต้องเรียกซ้ำแล้วซ้ำอีก
4. ควรพูดสอนในช่วงเวลาที่เด็กอยู่ในอารมณ์ที่สงบมากกว่าที่จะพูดสอนขณะที่เด็กมีอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิด

5. ควรพิจารณาพฤติกรรมของเด็กตามความเหมาะสมในแต่ละวัย เช่น เด็กโตสามารถนั่งรับประทานอาหารได้เรียบร้อยโดยไม่ลุกจากโต๊ะ เด็กเล็กยังนั่งติดที่ไม่ได้นานดังนั้นเมื่อเด็กรับประทานอาหารเสร็จอนุญาตให้ลุกจากโต๊ะได้ก่อน

6. ผู้ใหญ่ทุกคนควรต้องร่วมมือกันแก้ไข มีความเห็นตรงกันไม่ขัดแย้งต่อหน้าเด็ก

นอกจากนี้ปัจจัยที่จะทำให้การเสริมสร้างวินัยได้ผลนั้นพ่อแม่ควรแสดงให้เด็กมั่นใจในความรักจากพ่อแม่ด้วยการกอด ยิ้ม และชมเชย หรือให้รางวัลเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดีตามที่พ่อแม่คาดหวัง แสดงความเข้าใจเด็กตามวัยของเขา เช่น เด็กเล็กควรมีพ่อแม่อยู่ใกล้ชิด ในขณะที่เด็กโตต้องการความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ให้ความสนใจ รับฟังความคิดเห็น หรือเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความรู้สึก พูดคุยกับเขาและให้มีช่วงเวลาพิเศษในแต่ละวันเพื่อที่จะได้พูดคุยกัน รวมทั้งสังเกตลูก ๆ เพื่อเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของลูก ส่งเสริมหน้าที่ความรับผิดชอบให้เหมาะสมตามวัย เน้นความตั้งใจทำงานของเด็กมากกว่าคุณภาพของงาน และพ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก

ดังนั้นการวางขอบเขตให้กับเด็กจำเป็นจะต้องใช้ความมั่นคงสม่ำเสมอ และเอาจริงของผู้ใหญ่ เพื่อให้เด็กเรียนรู้ที่จะเดินตามกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ตั้งไว้ มองพ่อแม่เป็นแบบอย่างในการแสดงพฤติกรรม และรับบทบาทของพ่อแม่มาเป็นของตนเองในเวลาต่อมา ฉะนั้นบทบาทของพ่อแม่จึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อพัฒนาการของลูกในการที่จะก้าวไปสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ