

ปรับพฤติกรรมเด็กยากจริงหรือ!

อ.พญ.จริยา ทะรักษา
กุมารแพทย์และจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เด็กวัย 2 - 5 ขวบ เป็นวัยเตาะแตะที่จอมป่วนไม่มากก็น้อย ผู้เป็นพ่อแม่หรือผู้ปกครองจะมีวิธีรับมือกับเจ้าตัวน้อยอย่างไร ติดตามอ่านเลยค่า

โดยทั่วไปธรรมชาติของเด็กวัยนี้ยังพูดสื่อสารได้ไม่ดื่นนัก เด็กจะชอบสำรวจสิ่งแวดล้อม ชอบทำตามหรือเลียนแบบผู้ใหญ่ แม้จะห้ามอย่างไรก็ไม่ฟัง จนดูเหมือนต่อต้าน นอกจากนี้ยังคิดว่าของทุกอย่างเป็นของตัวเอง หวงของเล่น ไม่รู้จักแบ่งปันสิ่งของ และอารมณ์ก็แปรปรวนง่าย ถ้าไม่ได้อะไรดังใจก็อาจจะร้องอาละวาดได้ ผู้เลี้ยงดูเด็กจึงควรมีความเข้าใจพัฒนาการและปัจจัยต่างๆ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมเด็ก ซึ่งจะช่วยให้การปรับพฤติกรรมเด็กประสบผลสำเร็จด้วยดี

1. พัฒนาการตามวัย เมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่ขวบปีที่สอง เด็กจะเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการความเป็นอิสระมากขึ้น ไม่ชอบให้ใครมาบังคับ และอาจมีลักษณะคือ ต่อต้านมากขึ้น สืบเนื่องจากพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การกิน การนอน การร้องอาละวาด เอาแต่ใจตนเอง เป็นต้น ผู้เลี้ยงดูจึงต้องเข้าใจพัฒนาการของเด็กวัยนี้และไม่ควรคาดหวังกับเด็กมากเกินไป ควรมีความยืดหยุ่น เลือกใช้วิธีการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กสามารถพัฒนาต่อไปได้อย่างสมบูรณ์

2. พื้นฐานอารมณ์ เด็กแต่ละคนจะมีนิสัยหรือพื้นฐานอารมณ์ที่แตกต่างกันไป บางคนเรียบร้อยแต่บางคนกลับค่อนข้างซุกซน เป็นต้น หากพ่อแม่คาดหวังว่าลูกควรจะมีนิสัยเรียบร้อย แต่ลูกไม่ได้มีพื้นฐานอารมณ์เป็นดังที่คาดหวัง พ่อแม่อาจจะมองว่าลูกซนมากผิดปกติและเกิดความหงุดหงิดกับพฤติกรรมของลูก ทำให้เกิดปัญหาการเลี้ยงดูตามมาได้ ซึ่งพื้นฐานทางอารมณ์นี้เป็นสิ่งที่ติดตัวเด็กมาตั้งแต่เกิด จึงจำเป็นที่ผู้เลี้ยงดูต้องเข้าใจและปรับทัศนคติต่อเด็กและการเลี้ยงดูให้เหมาะสมด้วย

3. สิ่งแวดล้อม ผู้เลี้ยงดูเด็กจำเป็นต้องสำรวจสิ่งแวดล้อมด้วยว่ามีอะไรที่เป็นตัวกระตุ้นหรือส่งผลต่อพฤติกรรมเด็กหรือไม่ เช่น ในสถานที่เลี้ยงเด็กซึ่งแออัด มีเด็กมากเกินไป หรือมีของเล่นน้อยไม่เพียงพอสำหรับเด็กทุกคน ทำให้เด็กมีโอกาสทะเลาะแย่งของเล่นกันได้บ่อยๆ และเด็กอาจถูกมองว่าเป็นเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวไป

4. ความสามารถในการเรียนรู้ เด็กทุกคนมีศักยภาพในการเรียนรู้ แม้ว่าในขณะที่เด็ก

อาจจะยังไม่เข้าใจหรือไม่สามารถปฏิบัติตามที่ผู้ใหญ่สอนได้ทุกอย่างก็ตาม หากเราหมั่นสอนเด็กอย่างสม่ำเสมอ เด็กก็จะค่อยๆ เรียนรู้และสามารถปฏิบัติตามได้ในที่สุด ดังนั้น ผู้ใหญ่จึงไม่ควรบังคับ ต่อว่า หรือเร่งรัดเด็กมากเกินไป

5. ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่เหมาะสม ปล่อยปละละเลย ขาดความรัก ความอบอุ่น อาจแยกตัวไม่สนใจใคร หรือก้าวร้าว แย่งของเล่น ทำร้ายผู้อื่นเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ ในเด็กกลุ่มนี้นอกจากจะปรับพฤติกรรมแล้ว จำเป็นที่จะต้องแก้ไขสาเหตุคือ การให้ความรักและปรับวิธีการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสมด้วย ในเด็กบางรายอาจมีปัญหามาตรฐาน ซึ่งอาจเกิดจากโรคสมาธิสั้นและส่งผลให้เด็กมีปัญหาการเรียนหรือพฤติกรรมตามมา ดังนั้นพ่อแม่จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้การรักษาและช่วยเหลือเด็กอย่างเหมาะสมต่อไป นอกจากนี้ความเจ็บป่วยหรือไม่สบายของเด็กต่างๆ ก็สามารถส่งผลกระทบต่อปัญหาพฤติกรรมได้เช่นกัน

วิธีการปรับพฤติกรรมเด็ก

1. ปรับสิ่งแวดล้อม ผู้เลี้ยงดูควรปรับสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยสำหรับเด็ก เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น และจะได้ไม่ต้องเหนื่อยในการห้ามปรามหรือพูดสั่งเด็กบ่อยๆ ว่า “ไม่” “ทำไม่ได้” “อย่านะ” และยังป้องกันการเกิดอารมณ์เสียต่อกัน เช่น การเก็บยา สารเคมี เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องแก้ว ของมีคมต่าง ๆ ให้พ้นมือเด็ก เนื่องจากเด็กวัยนี้ชอบปีนป่ายสำรวจสิ่งของอยู่แล้ว หรือจัดสถานที่เล่นให้ปลอดภัยสำหรับเด็ก เอาของเล่น หรือสิ่งของที่อาจก่อให้เกิดอันตรายออกไป เป็นต้น

2. จัดกิจวัตรประจำวันให้สม่ำเสมอ เช่น จัดตารางการกิน การนอนให้เป็นเวลา เพื่อช่วยให้เด็กปรับตัวได้ง่ายขึ้น ร่วมมือมากขึ้นในการทำกิจวัตรต่างๆ

3. เบี่ยงเบนความสนใจ เป็นวิธีที่ได้ผลดีในเด็กเล็ก เพราะเด็กยังมีความสนใจ หรือสมาธิค่อนข้างสั้น จึงสามารถใช้วิธีเบี่ยงเบนให้เด็กหันไปสนใจอย่างอื่นแทน เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการได้ เช่น หากเด็กกำลังเล่นของที่แตกหัก ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ อาจชวนให้เด็กเล่นอย่างอื่นแทน หรือหากเด็กกำลังจะเข้าไปกวนพี่ซึ่งกำลังทำการบ้านอยู่ อาจชวนให้เด็กมาอ่านหนังสือกับแม่แทน เป็นต้น

4. ชี้แนะ โดยการบอกหรือสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรทำได้หรือทำไม่ได้ และหาทางออกให้เด็กรู้ด้วยว่าควรทำอะไรแทน เช่น หากเด็กกำลังขีดเขียนเล่นบนหนังสือ ผู้ใหญ่ควรรีบเอาหนังสือออก และบอกเด็กว่า “เขียนบนหนังสือไม่ได้” แล้วหากกระดาษหรือสมุดวาดเขียนให้เด็กเขียนหรือวาดรูปแทน เป็นต้น

5. ไม่สนใจหรือเพิกเฉย ใช้เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ โดยที่พฤติกรรมนั้นต้องไม่เป็นอันตรายต่อตัวเด็กเอง ต่อผู้อื่นหรือสิ่งของ เช่น เมื่อเด็กร้องไห้อาละวาดอยู่ที่พื้นเพราะไม่ได้ตั้งใจไม่ควรตามใจเด็ก ควร ปล่อยให้เด็กร้องไปเรื่อยๆ และทำเป็นไม่สนใจ แต่อยู่ในสายตาว่าเด็ก

ปลอดภัยดี สักพักเด็กจะหยุดร้องไปเอง เมื่อเด็กหยุดร้องแล้วถึงจะเข้าไปหาเด็ก พูดคุยถึงวิธีแก้ปัญหาหรือชวนทำกิจกรรมอื่นต่อไป แต่ไม่ใช่เข้าไปโอบหรือตบรอกกับเด็ก

6. การให้ได้รับผลตามธรรมชาติและการให้รับผิดชอบผลของการกระทำ จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองต่อไป เช่น หากเด็กไม่ยอมกินข้าว ก็ต้องปล่อยให้เด็กรู้จักความรู้สึกหิว เด็กจะได้ยอมกินอาหารมื้อต่อไปได้ อย่างไรก็ตาม หากพฤติกรรมใดที่ก่อให้เกิดผลตามธรรมชาติที่รุนแรง ก็ไม่ควรปล่อยให้เกิดขึ้น ต้องหยุดพฤติกรรมนั้นทันที เช่น หากเด็กจะปีนปายที่สูงแล้วอาจตกลงมาศีรษะแตกหรือขาหัก เป็นต้น

7. การเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก อย่างที่กล่าวแล้วข้างต้น เด็กวัยนี้ชอบเลียนแบบพฤติกรรมผู้ใหญ่อยู่แล้ว การที่ผู้ใหญ่หรือคนในบ้านแสดงพฤติกรรมที่ดีอย่างสม่ำเสมอ แม้ว่าเด็กอาจจะยังไม่เข้าใจเหตุผลของการกระทำทั้งหมดก็ตาม แต่เด็กจะค่อยๆ เรียนรู้และซึมซับว่าการที่ผู้ใหญ่ทำพฤติกรรมดังกล่าวนั้น เป็นสิ่งที่สมควรทำตามและเป็นที่ยอมรับ เช่น การที่ผู้ใหญ่เล่นกับสัตว์เลี้ยงที่บ้านอย่างนุ่มนวล การพูดคุยในบ้านด้วยถ้อยคำที่สุภาพ การเข้านอนหรือทานอาหารเป็นเวลา เป็นต้น

8. การแยกให้อยู่ตามลำพังชั่วคราว (Time out) ใช้ได้ผลดีในเด็กอายุประมาณ 2-10 ปี เมื่อเด็กทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม ให้เด็กแยกออกมาอยู่ตามลำพังชั่วคราวเพื่อสงบอารมณ์ โดยมีวิธีการดังนี้

- เตือนบอกล่วงหน้าว่าจะให้เด็กทำอะไร เช่น “ลูกต้องหยุดขว้างของเล่นเดี๋ยวนี้ แล้วไปนั่งที่เก้าอี้นั่น”

- หากเด็กไม่ยอมไปนั่งเอง ให้จูงมือหรืออุ้มเด็กไปนั่งที่เก้าอี้หรือจุดสงบที่เตรียมไว้ ในเด็กเล็กๆ อาจจะทำให้เด็กนั่งที่จุดเดิมก็ได้ แต่ควรเอาสิ่งของอื่นๆ หรือของเล่นออกไปจากบริเวณนั้นด้วย

- กำหนดเวลาให้เด็กรู้ว่าต้องนั่งสงบนานเท่าไร โดยทั่วไปจะให้นั่งเป็นเวลานานเท่ากับอายุของเด็กเป็นปี แต่ไม่ควรเกิน 10 นาที เช่น เด็กอายุ 3 ปี ให้นั่งนาน 3 นาที เป็นต้น เนื่องจากในเด็กเล็กอาจยังไม่เข้าใจเรื่องเวลา ควรหานาฬิกาใหญ่ๆ มาตั้งใกล้ๆ และชี้ให้เด็กดูเข็มนาฬิกาแทนว่าต้องนั่งนานเท่าใด

- ระหว่างให้เด็กนั่งสงบ ไม่ควรให้ความสนใจหรือพูดโต้ตอบกับเด็ก ไม่ควรให้เด็กนั่งอยู่ในบริเวณที่มีของเล่น โทรทัศน์ หรือสิ่งเพลิดเพลินอื่นๆ และไม่ควรขังเด็กในห้องน้ำหรือห้องมีดต่างๆ ด้วย

- เมื่อหมดเวลาแล้ว ควรให้ความสนใจกับเด็กทันที พูดคุยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น สอนให้เด็กรู้ว่าคราวหน้าควรปฏิบัติอย่างไรแทน ไม่ควรใส่อารมณ์หรือพูดคุยยั่วให้เด็กโมโหต่อ

9. การให้แรงเสริมทางบวก คือการให้คำชมเชยผ่านทางคำพูดหรือการแสดงออกทางสี

หน้า ท่าทาง เช่น การโอบกอด ลูบศีรษะ การชมเด็กควรทำด้วยความจริงใจและเจาะจงกับพฤติกรรมที่เด็กทำด้วย เด็กจะรู้ว่าผู้ใหญ่ให้ความสนใจกับเรื่องอะไร เด็กจะเรียนรู้และพยายามทำพฤติกรรมนั้นต่อ ระวังระวังการพูดเสียดสีหรือเปรียบเทียบเด็กกับผู้อื่นในขณะที่ชมเด็กด้วย

• ตัวอย่างคำชมที่ถูกต้อง เช่น

“ลูกโอ้เก่งมากเลยที่เล่นเสร็จแล้วเก็บของเข้ากล่องได้เรียบร้อย แม่ภูมิใจในตัวหนูมาก”

“บอຍຍອດເຍີ້ມມາກ ວັນນີ້ກິນຂ້າວເອງເມດຈານເລຍ”

• ตัวอย่างคำชมที่ไม่เหมาะสม เช่น

“ลูกเก่งมากที่กินข้าวหมดจาน แต่วันหลังกินอย่าให้หกเลอะเทอะอย่างนี้นะ”

“ปีเขียนหนังสือสวยขึ้นเยอะเลย หัดเขียนให้สวยๆ นะจะได้เก่งเหมือนพี่เอ”

10. การลงโทษ (Punishment) โดยทั่วไปไม่ควรใช้การลงโทษเป็นวิธีแรกหรือ

บ่อยๆ เพราะจะทำให้เด็กไม่เข้าใจ เสียความสัมพันธ์ต่อกันได้ ควรเลือกใช้วิธีลงโทษเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง ซึ่งจำเป็นต้องหยุดพฤติกรรมนั้นทันที หรืออาจเคยใช้วิธีอื่นๆ แล้วไม่ได้ผล การลงโทษอย่างรุนแรงบ่อยๆ โดยไม่มีเหตุผล นอกจากจะไม่ช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพและจิตใจของเด็กด้วยการลงโทษไม่จำเป็นต้องเป็นการดูว่า ต่ำหนิ หรือ การตีเสมอไป อาจใช้วิธีอื่นๆ แทนได้ เช่น การตัดสิทธิหรือรางวัล การจำกัดหรือกักบริเวณ การให้ออกกำลังกายเพิ่ม เป็นต้น

โดยสรุปการปรับพฤติกรรมเด็กให้ได้ผลนั้น นอกจากจะต้องเข้าใจพัฒนาการตามวัยของเด็กแล้ว ผู้เลี้ยงดูจะต้องให้ความรัก ความเมตตาต่อเด็ก ปฏิบัติต่อเด็กอย่างสม่ำเสมอด้วยท่าทีที่หนักแน่นจริงจัง รู้วิธีการสื่อสารกับเด็กอย่างถูกต้อง และที่สำคัญ ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกคนในบ้านแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ถึงตรงนี้ อย่าเพิ่งถอนใจ ยากหรือไม่อยู่ที่ก้าวแรกของการเริ่ม ลองดูนะคะ หมอเอาใจช่วยค่ะ