

รู้จักใจเจ้าตัวเล็ก

อารมณ์และพฤติกรรมของลูกวัย 1-3 ปี



โดย พญ. นิตยา คชภักดี



ประวัติ พ.ญ. นิตยา ชกภักดี โดยสังเขป

ประวัติการศึกษา

- วทบ. เกียรตินิยม อันดับ 2 ปี 2513 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- แพทยศาสตร์ พ.บ. เกียรตินิยม อันดับ 2 ปี 2515 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- ว.ว. (กุมารฯ) วุฒิบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขากุมารเวชศาสตร์ 2519
- M.S. (MCH) 2523 Harvard University USA โดยทุนรัฐบาลไทย
- Cert in Development Behavioral Pediatrics and Assessment of Infant Development and Parent Interaction. (Harvard Medical School) 2523

ตำแหน่งหน้าที่งานปัจจุบัน

- รองศาสตราจารย์ ระดับ 9
- หัวหน้าหน่วยพัฒนาการเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- ผู้อำนวยการโครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

รู้จักหัวใจเจ้าตัวเล็ก



อารมณ์และพฤติกรรมของลูกวัย 1-3 ปี

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล

คำนำ

สิ่งที่ท้าทายมากที่สุดในการเลี้ยงดูลูกวัย 1-3 ปี คือ การเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และการแปลความหมายพฤติกรรมของลูกที่ทั้งเข้าใจและใช้ภาษาได้น้อย แต่สามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกและความต้องการของตนด้วยพฤติกรรม “เอาแต่ใจ” “ดื้อ” “ต่อต้าน” “งอแง” “เจ้าอารมณ์” บางครั้งถึงกับมีกิริยาวาจาก้าวร้าว คุณจะผิดแปลกไปจากลูกคนที่เคยยิ้มแย้ม น่ารัก ตอบสนองด้วยการทำตามเกือบทุกอย่างที่คุณพ่อคุณแม่และคนเลี้ยงดูบอก

หนังสือ “รู้จักรู้ใจเจ้าตัวเล็ก” เล่มนี้ ผู้เขียนมีเจตน์จำนงที่จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ได้รู้จักรู้ใจ และมีวิธีจัดการที่เหมาะสม สามารถ “รับมือ” กับลูกวัยปฏิเสธได้อย่างสนุกสนาน สร้างเสริมให้ลูกมีความเป็นตัวของตัวเอง เรียนรู้การควบคุมตัวเอง ในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความรักและความเข้าใจ

ขอขอบคุณ เนสท์เล่ โปรดักท์ส (ไทยแลนด์) อินค์ ที่สนับสนุนการเผยแพร่ความรู้ในครั้งนี้

ด้วยความปรารถนาดี

พญ. นิตยา คชภักดี

สารบัญ

ด้วยรักและเข้าใจ	6
พื้นอารมณ์ คือ พื้นฐานของหนูน้อยเมื่อเติบโต	9
คุณพ่อคุณแม่ก็มี “พื้นอารมณ์” ของตนเองนะ...จะบอกให้	16
หนูน้อยเจ้าอารมณ์	19
รับมือลูกให้ได้ เมื่อถึง “วัยปฏิเสธ”	25
ฝึกเจ้าตัวน้อยให้มีระเบียบวินัย	34
เมื่อลูกมีปัญหา ต้องรับมือแก้ไข	37
สรุป	40

ด้วยรักและเข้าใจ

วันนี้... คุณรู้จักลูกคุณดีพอหรือยัง คุณพ่อคุณแม่บางคนฟังคำถามแล้ว อาจนึกแย้งในใจว่า ลูกเราเองเลี้ยงมากับมือทำไมจะไม่รู้จัก หากแต่ในความจริงนั้น เด็กแต่ละคนมีพื้นอารมณ์ต่างกัน มีความรู้สึกนึกคิดและการแสดงออกในช่วงต่างๆ ของชีวิตไม่เหมือนกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนมาก ดังนั้น ในการเลี้ยงดูลูกให้มีคุณภาพ คุณพ่อคุณแม่จะใช้ความรักเพียงอย่างเดียวไม่ได้ เพราะมักจะทำให้เกิดปัญหาได้มากมายอย่างที่ตนเองก็คาดไม่ถึง



คุณพ่อคุณแม่จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจในกระบวนการพัฒนาการของเด็ก และรู้จักความรู้สึกนึกคิดของลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องสามารถอ่านพฤติกรรมของลูกได้ว่าทำท่าทางแบบนี้แปลว่าอะไร ช่วงนี้ลูกกำลังสนใจอะไร ลูกมีความรู้สึกหรือการแสดงออกในลักษณะนี้น่าจะเป็นอย่างไรได้บ้าง ถ้าใช้ทั้ง 2 สิ่งนี้ร่วมกัน คือ ความรักและความเข้าใจในการเลี้ยงดูลูกแล้ว ทั้งคุณพ่อคุณแม่และลูกก็จะมีความสุขและสามารถสร้างความผูกพันในขณะที่ก้าวหน้าไปสู่ระดับพัฒนาการที่สูงขึ้น

ความเข้าใจที่มีต่อกันจะนำไปสู่ความผูกพันที่ดี และเป็นรากฐานสำคัญของการที่เด็กจะมีบุคลิกภาพที่ดี เข้ากับคุณพ่อคุณแม่ได้เป็นอย่างดี เป็นการปลูกฝังลูกให้เข้ากับสังคมได้ง่าย โดยเริ่มตั้งแต่ยังเล็กวัย 1-3 ปี เป็นความประทับใจว่าคนเราจะต้องมีความสนใจที่จะทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกเอื้ออาทรต่อกัน มีความหมาย รู้จักสร้างมิตรภาพ และการตอบสนองซึ่งกันและกัน ทำให้ชีวิตข้างหน้าของลูกเป็นคนมีเพื่อน รู้จักกาลเทศะ และเป็นคนที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามยถากรรม แต่เป็นผลจากการปลูกฝังจากประสบการณ์ที่ลูกได้รับ โดยเฉพาะในช่วงปีแรกๆ ของชีวิต ดังนั้นการที่คุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดูมีความรู้ มีความเข้าใจและตั้งใจที่จะสังเกตและทำความเข้าใจพฤติกรรมของลูก โดยเฉพาะในช่วงที่ยังใช้ภาษาได้ไม่สมบูรณ์ กำลังมีความรู้สึกอยากเป็นอิสระ มีความขัดแย้งในใจ ขัดแย้งกับคำสั่งของคุณพ่อคุณแม่มากๆ



การเลี้ยงดูลูกในช่วงอายุ 1-3 ปีนั้น จึงเป็นช่วง
ที่ท้าทาย ถ้าคุณพ่อคุณแม่ทำสำเร็จก็จะเกิดผลดีอัน
ยิ่งใหญ่ตามมา ทั้งสำหรับชีวิตของคุณพ่อคุณแม่และ
ชีวิตของลูก คือได้ปลูกฝังความเชื่อมั่นในตัวเองให้
กับลูกน้อย ในบรรยากาศที่มีความรัก ความเข้าใจ
และความผูกพันอันเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความสุข
ที่สมบูรณ์ของครอบครัว



พื้นอารมณ์ คือ พื้นฐานของ หนูน้อยมือเตบโต

ถึงแม้ทารกแรกเกิดดูเหมือนไร้เดียงสาคล้ายๆ
กัน แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่สังเกตให้ดีจะพบว่า แต่ละคน
จะมีการแสดงออกที่ไม่เหมือนกัน สิ่งนี้นักจิตวิทยา
พัฒนาการเรียกว่า “พื้นอารมณ์” เด็กๆ มีพื้นอารมณ์
ที่แตกต่างกันตั้งแต่เกิด คุณพ่อคุณแม่คงจะสังเกต
เห็นได้ โดยเฉพาะถ้าคุณมีลูกคนที่สอง
หรือคนที่สาม คุณก็จะสังเกตได้ว่าเด็ก
มีการตอบสนองแตกต่างกันตั้งแต่เกิด
แล้ว แต่ถ้าคุณเพิ่งมีลูกคนแรก เวลาที่
ไปดูลูกในห้องพักรักษาตัวของเด็กอ่อน
คุณอาจจะสังเกตเห็นว่า เด็ก
แต่ละคนนั้นมีลักษณะการ
แสดงออกไม่เหมือนกัน
บางคนนอนยิ้ม บาง
คนหงุดหงิดง่าย ร้อง
ง่าย บางคนหิวนิดเดียวร้องเป็นการใหญ่ บางคน
หลับและตื่นเป็นเวลา บางคนเคลื่อนไหวมาก บางคนดู
สงบๆ นิ่งๆ และช่างสังเกต



จากการศึกษาพบว่าเด็กแต่ละคนตั้งแต่เกิดใหม่จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่นั้น มีลักษณะพื้นฐานของอารมณ์แบ่งได้เป็น 3 กลุ่มด้วยกัน

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่เราเรียกว่าเป็น “เด็กอารมณ์ดี เลี้ยงง่าย” มีความสนใจที่จะโต้ตอบกับคุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดู ใครยิ้มมาหนูก็ยิ้มไป ใครอุ้มชูคุยกับหนู หนูก็อยากจะฟัง อยากโต้ตอบด้วย คุณพ่อคุณแม่ก็อาจจะขยับปากตาม ถึงเวลานอนหนูก็นอนเป็นเวลา กินเป็นเวลา โชคดีว่าในกลุ่มเด็กทั้งหลายจะมีเด็กกลุ่มนี้มากที่สุดถึงประมาณกว่า 60% กลุ่มนี้คุณพ่อคุณแม่จะสังเกตได้ง่ายๆ ว่า ลูกมีการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่คุณพ่อคุณแม่อาจจะเห็นว่าสมเหตุสมผลและเข้าใจง่าย



กลุ่มที่ 2 เป็นเด็กกลุ่มที่เราเรียกว่า “เลี้ยงค่อนข้างยาก” เด็กเหล่านี้พอเกิดขึ้นมาก็จะมีลักษณะหงุดหงิดง่าย จะร้องกวนบ่อย เอาใจยาก ยิ้มยาก พอมีสิ่งใดที่มากระทบก็มีปฏิกิริยาค่อนข้างรุนแรง ร้องดัง ร้องมาก โดยที่อาจจะไม่มีสาเหตุเพียงนิดเดียว อาจจะกินนอน ชลช ไม่ค่อยเป็นเวลา มีพฤติกรรมซึ่งบางครั้งทำให้เกิดความไม่เข้าใจได้ง่าย เช่น คุณแม่ยิ้มด้วยหรือคุณแม่อุ้ม เข้กล่อม เขย่า หรือมองหน้า เด็กอาจจะเมินหน้าหนี หรือถอยไป



ข้างหลัง ผงะไปข้างหลัง เวลาคุณแม่อุ้มอาจจะทำตัวแข็งขึ้น แทนที่จะซบลงมาเหมือนเด็กกลุ่มแรก เด็กเหล่านี้มีอยู่ประมาณ 3-5% ซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดของคุณแม่ตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์ หรือว่ามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมารบกวนเด็กในระยะอยู่ในครรภ์หรือในระยะคลอดมาใหม่ๆ

ถ้าคุณพ่อคุณแม่ทราบว่าลูกมีพื้นอารมณ์ที่ค่อนข้างทางกลุ่มนี้ และรู้ตั้งแต่ต้นจะช่วยได้มากที่สุด เพราะเด็กเหล่านี้จะเป็นเด็กซึ่งรับประสาทสัมผัสต่างๆ ได้ไวมาก และถ้าสิ่งกระตุ้นมีพร้อมๆ กันหลายๆ อย่าง เช่น ตาก็เห็นหน้าแม่ หูก็ได้ยินเสียงแม่ร้องเพลง หัวเราะ หรือมีการเขย่าตัวด้วย ถ้าหลายๆ อย่างลูกจะรับไม่ไหว เกิดความเครียดในระบบประสาท ลูกจึงต้องโต้ตอบออกมาในทางไม่พอใจ ไม่สบาย สะอึก ร้องไห้ หรือหน้าตาเปลี่ยนสีเป็นสีซีดลงหรือแดงขึ้น แสดงถึงว่าสรีระของตัวหนูไวเหลือเกินต่อสิ่งเร้าต่างๆ

วิธีดูแลเด็กกลุ่มนี้เพื่อช่วยลดปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นของเด็กในทางต่อต้านหรือทางลบก็คือ ให้การกระตุ้นแต่เพียงพอดีทีละอย่างๆ เช่น เอาหน้าไปให้มองเฉยๆ ก่อนจนลูกคุ้นเคย แล้วจึงค่อยๆ คุยกับลูกไม่ใช่ทำ



พร้อมๆ กันหลายๆ อย่าง จุดนี้เป็นจุดสำคัญเพราะว่าถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้สังเกต แต่ด้วยความรักด้วยความสนใจลูก ก็พยายามจะให้ลูกโต้ตอบกับตนเอง โดยอาจจะเพิ่มสิ่งเร้ามากเกินไป จนกระทั่งลูกรู้สึกรับไม่ไหวก็จะร้องกวนใหญ่' กลุ่มนี้ก็จะมีโอกาสที่จะร้องมาก ปลอดภัย ลักษณะที่เราเรียกว่า "ร้อง 3 เดือน" คือ ร้องอย่างเอาจริงเอาจัง โดยคุณพ่อคุณแม่หาสาเหตุไม่ได้ ไม่ว่าจะอุ้มหรือกินนมก็แล้ว เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีปัญหาเด็กร้องกวนมากๆ และคุณพ่อคุณแม่หลายคนก็เกิดความกังวล จับลูกเขย่าเป็นการใหญ่ หรือว่าพอรู้สึกกังวล ก็จะยิ่งไปเพิ่มสิ่งเร้าให้ลูก ดังนั้นถ้าเห็นว่าลูกมีพื้นอารมณ์อยู่ในกลุ่มนี้ ก็ควรจะตอบสนองเลี้ยงลูกอย่างค่อยเป็นค่อยไป ให้เกิดความพอดีปรับตัวเข้าหากันได้ ก็จะเลี้ยงดูได้อย่างเหมาะสม



กลุ่มที่ 3 เป็นเด็กที่เรียกว่า “อยู่ระหว่างกลาง” เป็นกลุ่มซึ่งมีพื้นอารมณ์อยู่ระหว่างเด็กกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 คือต้องการเวลาที่จะปรับตัวมากกว่ากลุ่มที่ 1 เช่น ถ้าเด็กอยู่ในที่อบอุ่นปลอดภัย ไม่ถูกรุกเร้ามากเกินไป เด็กก็จะค่อยๆ แสดงอาการปฏิกิริยาโต้ตอบไปในทางที่พึงประสงค์ได้ แต่ต้องใช้เวลามากหน่อย เด็กกลุ่มนี้มีอยู่ประมาณ 20% ถ้าคุณพ่อคุณแม่สังเกตก็จะพบว่าเด็กกลุ่มนี้จะสนใจที่จะสังเกตมองดูหรือสงวนท่าทีก่อนที่จะตอบสนอง ไม่ปู้ปับ ทันใจเหมือนกลุ่มที่ 1 ขณะเดียวกันก็ไม่ถึงกับเบือนหน้าหนีหรือเกร็งตัว หรือมีการเปลี่ยนแปลงในเชิงร่างกายหรือสรีระมากเท่ากับกลุ่มที่ 2 กลุ่มนี้ถ้าให้เวลาเพื่อให้ลูกเกิดความคุ้นเคย และทราบว่าขั้นตอนในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเป็นอย่างไร เข้าใจถึงจังหวะ



ของการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ช่วงนี้กินนม ช่วงนี้อาบน้ำ ช่วงนี้แม่คุยด้วย ช่วงนี้เข้านอน พอจัดให้เป็นขั้นตอน และมีการซ้ำไปซ้ำมาในลักษณะเดียวกัน เมื่อจะเอาของใหม่มาให้ลูกเรียนรู้หรือเล่น ก็เข้ามาทีละอย่าง และให้เวลาหนูสังเกตก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มพฤติกรรมตอบสนองซึ่งกันและกัน เด็กก็จะปรับตัวได้ คุณพ่อคุณแม่ก็就不用เป็นกังวลและก็เลี้ยงดูลูกได้อย่างสบายใจขึ้น

เพราะฉะนั้นการที่เราจะสังเกตว่าลูกแต่ละคนมีพื้นอารมณ์เป็นอย่างไรนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยคุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดูได้มากกว่าเดี๋ยวนั้น เด็กคนหนึ่งที่เรากำลังดูแลและเลี้ยงดูอยู่นั้น มีลักษณะเฉพาะของการแสดงออกซึ่งความรู้สึกรูปแบบไหน จะได้รู้จักรู้จักกัน สามารถปฏิบัติต่อเด็กอย่างเหมาะสม เป็นการป้องกันปัญหาและลดความขัดแย้ง ความตึงเครียดในครอบครัวได้เป็นอย่างดี



คุณพ่อคุณแม่ก็มี "พื้นอารมณ์" ของตนเอง...จะบอกให้

สิ่งหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่จะลืมไม่ได้ก็คือ ในขณะที่ลูกน้อยมีพื้นอารมณ์ของตน ตัวคุณพ่อคุณแม่เองก็มีพื้นอารมณ์ในแบบของตนด้วย หากคุณพ่อคุณแม่มีพื้นอารมณ์ในทิศทางเดียวกับลูกรักคือเข้าคู่กันได้ มีความชอบหรือไม่ชอบคล้ายกัน การเลี้ยงดูก็ไม่ค่อยจะมีปัญหา แต่ในกรณีที่พื้นอารมณ์ของคุณพ่อคุณแม่และลูกสวนทางกันเราจะทำอย่างไร

ลองสมมติว่าคุณพ่อคุณแม่เป็นคนที่ชอบสนุกสนาน และต้องการสร้างความสัมพันธ์กับลูกมาก แต่บังเอิญลูกเกิดเป็นเด็กซึ่งอยู่ในกลุ่มที่ 3 คือต้องขอรอดูท่าทีก่อน ถ้าคุณพ่อคุณแม่เร่งเร้ามากเด็กก็อาจจะปรับตัวยาก ทำให้คุณพ่อคุณแม่เกิดความไม่แน่ใจว่า เราเป็นคุณพ่อคุณแม่ที่ดีรีเปลา่หนอ ทำไมลูกถึงเฉยๆ ไม่ได้ตอบกับเรา ในทางตรงกันข้าม ถ้าลูกเป็นเด็กที่อารมณ์ดี เลี้ยงง่าย และอยากมีความสัมพันธ์ ลูกจะพยายามสอดส่องมองดูและลูกจะยิ้มบ่อยๆ แต่คุณพ่อคุณแม่อาจจะอารมณ์ไม่ดีอยู่



หรือว่าเป็นคนขี้มียาก ค่อนข้างเฉย ไม่นึกสนุกที่จะเล่นกับลูก ลูกก็อาจจะรู้สึกว่ามีเมื่อลูกพยายามหลายๆ ครั้งแต่คุณแม่ไม่ได้ตอบสนองลูกก็จะค่อยๆ ปรับเปลี่ยนวิธีการที่จะแสดงออกเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ ทำให้ลูกเรียนรู้ว่ายิ้มไปก็ไม่เกิดประโยชน์ หนูส่งเสียงอะไรไปแม่ก็ไม่หันมามอง เช่นนี้เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้เป็นตัวแปรสำคัญของกระบวนการขัดเกลาทางด้านสังคม

เรื่องพื้นอารมณ์ที่แตกต่างกันนี้ก็จำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องทำความเข้าใจ และปรับเปลี่ยนวิธีการ โดยยึดการเดินทางสายกลางในการเลี้ยงดู ถ้าคุณพ่อคุณแม่ได้เข้าใจและเรียนรู้ว่า ลูกมีความต้องการพื้นฐานทางด้านอารมณ์ ต้องการความใกล้ชิด ต้องการการสัมผัส เห็นหน้าสบตา อยากจะได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้รับความสัมผัสจากการอุ้มอย่างใกล้ชิดจากคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการพื้นฐานของเด็กทุกๆ คน ถ้าคุณพ่อคุณแม่ค่อยๆ สังเกตว่าลูกอยู่ในกลุ่มใด กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 หรือกลุ่มที่ 3 คุณพ่อคุณแม่ก็อาจจะค่อยๆ ผ่อนปรน และปรับวิธีการเลี้ยงดูให้พอเหมาะพอควรก็จะผ่านพ้นความขัดแย้งทางพื้นอารมณ์ไปได้ด้วยดี และถ้าคุณพ่อ



คุณแม่เริ่มต้นไปในทางที่ราบรื่นตั้งแต่ต้นคือ ตั้งแต่แรกเกิดไล่ขึ้นมา โดยเฉพาะ 3-4 เดือนแรก ซึ่งเป็นช่วง “นาทีทอง” ของการสร้างความสัมพันธ์ ความผูกพัน เพราะเด็กยังไม่รู้จักแยกแยะว่าคนไหนคนแปลกหน้าหรือคุ้นเคย เพราะฉะนั้นในช่วงที่คุณแม่หยุดพักงาน ลาดตลาด จึงเป็นช่วงสำคัญอย่างยิ่งที่คุณแม่จะได้อยู่ใกล้ชิด สังเกตให้รู้ใจลูกในช่วงต้นและปรับให้รู้จักกันเป็นพื้นฐานไว้ก่อน เพราะว่าเป็นช่วงนี้อุปสรรคจะเกิดน้อยน้อย เพียงแต่ว่าคุณพ่อคุณแม่ต้องมีความตั้งใจ ค่อยๆ เรียนรู้ และค่อยๆ ปรับ ถ้ามีข้อสงสัยก็ควรจะไปปรึกษาคุณหมอที่ดูแลสุขภาพของลูกอยู่ หรือคุณแม่อาจจะใช้วิธีลองปรับเปลี่ยนวิธีการ และสังเกตดูว่าพฤติกรรมตอบสนองของลูกเป็นอย่างไร ลูกจะเป็น “ครู” ที่ดีที่สุดของคุณพ่อคุณแม่แม่เช่นเดียวกับที่คุณพ่อคุณแม่เป็นครูคนแรกของลูก



หนูน้อยเจ้าอารมณ์

ไม่ว่าลูกจะมีพื้นอารมณ์ในลักษณะใด พอถึงอายุประมาณ 1 ปีเศษๆ ลูกขึ้นเดินได้เอง มีความสนใจในสิ่งแวดล้อม หนูก็จะมีแรงผลักดันจากภายในตัวเองให้อยากสำรวจไปหมด ลักษณะนี้เป็นลักษณะที่เรามองเห็นชัดจากกิริยาท่าทาง ขณะเดียวกันทางด้านความรู้สึกนึกคิดก็เปลี่ยนไปมากทีเดียว คุณพ่อคุณแม่จะเห็นได้ไม่ยากเลยว่า การแสดงออกของลูกทางด้านอารมณ์นั้น ดูจะรุนแรงมากกว่าตอนที่ยังอยู่ในวัยทารก เมื่อสนใจหรือจะเอาอะไร ก็เอาแต่ใจมากขึ้น บางครั้งมีการแสดงออกที่รุนแรง ดิ้นรน หรือร้องเพื่อจะเอาสิ่งที่ตนสนใจ บางครั้งคุณพ่อคุณแม่มองไม่เห็นว่ามีเหตุอะไรลูกก็ร้องเสียแล้ว บางครั้งลงไปนอนดิ้นกับพื้น บางครั้งแย่งของคนอื่น หรือว่าเอาหมอน้อยๆ ทูบคุณแม่คุณแม่ หรือทูบพี่เลี้ยง บางคนถึงกับดึงเสื้อ ดึงผม แสดงปฏิกิริยาที่แสดงถึงว่าหนูไม่พอใจ



หนูไม่สบายใจ หรือหนูกลัว โดยที่เดิมหนูก็เป็นเด็ก
อารมณ์ดี ยิ้มเก่ง ว่าง่าย ทำตามคำบอกหรือเลียน
แบบท่าทางอย่างไม่รู้จักเบื่อ ทำไมช่วงนี้เป็นแบบนี้
ไปได้ เกิดอะไรขึ้น อากาเรเหล่านี้ส่วนใหญ่จะเป็นใน
อายุประมาณ 1 1/2 ปี และเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึง
อายุ 2 - 2 1/2 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่เราเรียกว่า “เด็กขึ้นถึง
จุดสูงสุดของอารมณ์” ที่มี

ปฏิภิกิริยาก่อนข้างไปใน
ทางต่อต้าน เอาแต่ใจตัว
และก็มักจะปฏิเสธทุก
สิ่งทุกอย่างไปทั้งหมด
ยิ่งห้ามยิ่งยุ สร้างความ
ปวดเศียรเวียนเกล้าให้
กับคุณพ่อคุณแม่และ
คนเลี้ยงดูอย่างมากที่
เดียวในช่วงนี้ เพราะ
จะบอกอะไรจะสั่ง
อะไร ก็จะปฏิบัติตรง
ข้ามไปเสียหมดบางทีก็แสดงความเจ้าอารมณ์ออกมา
อย่างไม่มีปีไม่มีขลุ่ย

ช่วงนี้ถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่เข้าใจภาวะของเด็ก
ลูกๆ ก็อาจจะถูกดูถูกทำโทษ บางทีถูกตี ซึ่งยิ่งทำให้
ลูกเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี มีการต่อต้านเพิ่มขึ้น เพราะ
ฉะนั้นในช่วงนี้คุณพ่อคุณแม่คงจะต้องมาทำความเข้าใจว่าทำไมนะลูกที่เคยน่ารักเอ็นดู เคยสั่งให้ทำอะไร



ก็ยอมทำโดยดีในช่วงอายุ 10-15 เดือน มักจะเลียน
แบบทำตามคำบอก หรือเลียนแบบโดยไม่ต้องบอก
เป็นที่น่ารักน่าเอ็นดู เห็นคนโนโทรทัศนทำอะไรก็
ทำตาม เห็นคุณแม่หิวผม
หนูก็ทำตาม คุณพ่อ
กำลังรับประทานอาหาร
ก็ทำปากเคี้ยวตาม เป็นต้น
ในช่วงขวบปีแรกถึงต้นขวบ
ปีที่ 2 เป็นช่วงซึ่งดูน่ารัก
น่าเอ็นดูและไม่ต่อต้านทำอะไรเมื่อโตขึ้นกลับต่อต้านเรื่อยๆ

สาเหตุหลักของพฤติกรรมเอาแต่ใจตนเองนั้น
เป็นเพราะว่าเด็กๆ มีการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นและ
สมองมีการพัฒนาก้าวหน้าขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ทำให้
รับรู้สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น เกิดความรู้สึกที่ต้องการ
เป็นอิสระ ต้องการความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการ
ที่จะบอกว่าหนูจะทำหรือไม่ทำ จะตัดสินใจด้วยตัว
เอง แต่ว่าเด็กวัยนี้ยังไม่เข้าใจถึงเหตุผล ความเป็น
ไปได้หรือเป็นไปได้ไม่ได้ สิ่งใดจะเป็นอันตรายหรือเป็น
ประโยชน์นั้นเด็กวัยนี้ยังไม่เข้าใจไม่แจ่มชัด เพราะฉะนั้น
ในช่วงนี้คุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดู จึงจำเป็นต้อง
สังเกตพฤติกรรมของเด็ก และตอบสนองให้เด็กค่อยๆ
เรียนรู้และเกิดความเข้าใจว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควร
ทำโดยละมุนละม่อม แต่ก็ต้องมีการตั้งขอบเขตที่พอ
ดีกับระดับพัฒนาการของเด็ก



แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่ดูแลในเรื่องนี้ ปล่อยให้ตามความต้องการของเด็ก อาจจะทำให้เกิดความเสียหายหรือเกิดอันตรายขึ้นกับตัวเด็กได้ ขณะเดียวกันถ้าบังคับมากเกินไปหมดทุกอย่าง เด็กก็จะรู้สึกต่อต้านมาก ซึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานอารมณ์และพฤติกรรมของเด็ก เพราะเด็กบางคนก็จะสู้อย่างแสดงออกอย่างเต็มที่ด้วยการร้อง ดิ้นรน ทูบตี บางทีทำร้ายคนอื่น บางทีทำร้ายตัวเอง บางทีทำลาย

ข้าวของ ในทางตรงกันข้ามจะมีเด็กบางกลุ่มซึ่งกลายเป็นคือเจ็บไปเลย พอถูกบังคับมากๆ ก็ไม่ยอมทำอะไรสักอย่าง แล้วความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกที่เคยสร้างไว้ก็จะสั่นคลอนไป คุณ



พ่อคุณแม่เองก็อาจจะรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้การเรียนรู้อะไรของลูกชะงัก การที่จะส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสติปัญญา ด้านการเข้าสังคม การรู้จักอารมณ์ของตัวเอง และแสดงออกดีกับระดับพัฒนาการของเด็กของอารมณ์อย่างเหมาะสม รวมทั้งการหัดพูด การหัดใช้ภาษา ก็จะพลอยกระทบกระเทือนไปด้วย เนื่องมาจากความไม่เข้าใจในอารมณ์ของลูกนั่นเอง

หากแต่เมื่อมองในอีกมุมหนึ่ง คุณพ่อคุณแม่ น่าจะยินดีว่า ลูกเริ่มมีความรู้สึกนึกคิดที่จะเป็นตัวของตัวเอง เป็นความก้าวหน้าของพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เปรียบเหมือนกับว่าลูกได้ยืนขึ้นด้วยตัวเองถ้าเรามองในแง่พัฒนาการทางด้านร่างกาย ในขณะที่หัดยืน บางทีก็มีล้มลุกคลุกคลาน ทางจิตใจก็เช่นเดียวกัน ความเอาใจตัวเองเป็นใหญ่อาจมีมากเกินไปบ้าง มีความกลัว ความกังวล ละล้าละลังเกิดขึ้นมากในช่วงต้นๆ ก่อนที่จะปรับสู่ความพอดีลงตัวให้มีผู้คอยดูแลให้กำลังใจและชี้แนะ

ความเป็นตัวของตัวเองนี้มีความหมายมาก เพราะว่าจะช่วยให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กจะเริ่มมีวิจรรย์ญาณของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการเป็นคนมีคุณภาพในยุคโลกาภิวัตน์อย่างยิ่ง ซึ่งจะต้องรู้จักเลือกให้เป็น มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยการค่อยๆ สั่งสมเพิ่มขึ้นตามวัย

ช่วงระหว่าง 1-3 ปีนั้น เป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นตัวของตัวเอง ตัวเองเป็นศูนย์รวมของจักรวาลทั้งหมด พระอาทิตย์ หมุนรอบตัวหนู คุณพ่อคุณแม่ก็เป็นของหนู ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ที่หนูมองดูที่หนูอยากได้เท่ากับเป็นของหนูทั้งหมด อันนี้เป็นความรู้สึกนึกคิด



ของเด็กๆ ในวัยนี้เป็นต้นทุนเดิม

ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ที่เข้าใจถึงความรู้สึกเหล่านี้ สามารถที่จะเลี้ยงดูและสื่อความให้กับลูก เป็นผู้กำหนดขอบเขตและเป็นผู้ที่จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ลดความขัดข้องหรือความขัดแย้งที่จะสร้างให้เกิดขึ้นกับเด็ก ลูกก็จะมีแนวพัฒนาการเป็นคนที่มีความคิดและบุคลิกภาพที่ดี แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าคุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดูใกล้ชิดนั้น มองข้ามจุดเหล่านี้ไปก็อาจจะไปส่งเสริมลักษณะนิสัยที่เอาแต่ใจตัว ไม่มีขอบเขต และเกิดความคับข้องใจมาก ทำให้เด็กอารมณ์เสียง่าย และเป็นคนเจ้าอารมณ์ เป็นคนมีความสุขยาก และไม่มีใครอยากคบเมื่อเติบโตขึ้น



“

คุณพ่อคุณแม่
สามารถที่จะเลี้ยงดู
และสื่อความให้กับลูก
เป็นผู้กำหนดขอบเขต
และเป็นผู้ที่จัด
สิ่งแวดล้อมให้
เหมาะสม ลดความ
ขัดข้องหรือความ
ขัดแย้งที่จะสร้างให้
เกิดขึ้นกับเด็ก

”

รับมือให้ได้เมื่อถึง “วัยปฏิเสธ”

แม้กระทั่งในวัยที่เราเรียกว่า “วัยปฏิเสธ” หรือเด็กในวัย 1-3 ปีนั้น คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถที่จะผ่อนหนักผ่อนเบา ลดข้อขัดแย้งเหล่านี้ได้ โดยปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ลดโอกาสของการที่จะเกิดการขัดแย้งหรืออันตรายให้น้อยลง และปรับเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงดูลูก ค่อยๆ สร้างวินัย และความสามารถในการตัดสินใจไปในทางที่ถูกต้องให้กับลูกได้

การจัดสิ่งแวดล้อม

เมื่อลูกอายุเลย 1 ปีไปแล้ว ก็จะรู้จักยืนเอง เดินเอง ปีนป่ายและมีความสนใจชอบสำรวจ อยากรู้อยากเห็นไปหมด คุณพ่อคุณแม่ก็ควรจะเตรียมรับสถานการณ์นี้ให้เหมาะสมและปลอดภัย โดยการจัดสถานที่พักอาศัย มุมที่ลูกจะเล่น ถ้าที่บ้านมีบันได มีปอน้ำ มีห้องเก็บของ ซึ่งอาจจะมียันตรายกับลูกได้ ก็ควรจะหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาถ่วง เช่น ทำประตูกันหาฉาก มาปิด สิ่งของซึ่งเป็นอันตราย เช่น มีด กาน้ำร้อน สารเคมีต่าง ๆ น้ำ ยาล้างซาม น้ำยาขัดห้องน้ำ สิ่งของที่คุณพ่อ คุณแม่



ไม่อยากให้ ลูกเล่นและหยิบ เข้าปาก ก็ควร จะเก็บให้
พันดา พันมือ ถ้าถือได้ก็ดี เพราะจะเป็นการลด
ความขัดแย้ง หลีกเลี่ยงการขัดใจเมื่อลูกจะไปหยิบ
เป็นต้น ปลั๊กไฟ ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะเด็กวัยนี้
จะสนใจ เห็นคุณพ่อคุณแม่เสียบปลั๊ก เปิดโทรทัศน์
กตรีโมทคอนโทรล ทำคอมพิวเตอร์ หรือขับรถ ลูกก็
จะขอลองหมด สิ่งของเหล่านี้ถ้าสิ่งไหนเราสามารถ
ใช้อุปกรณ์ช่วยล็อคไว้ ช่วยปิดไว้ ก็จะทำให้เกิดความ
ปลอดภัยและเด็กไม่ต้องมาเสียอารมณ์กับคุณพ่อคุณแม่

สิ่งหนึ่งที่อยากขอเตือนไว้ให้คุณพ่อ
คุณแม่ระวัง คือ คุณพ่อคุณแม่ที่ขับรถและลูก
นั่งอยู่ในรถ คุณพ่อคุณแม่หลายคนชอบให้
ลูกนั่งตักตอนที่ขับรถ ลูกก็จะจับพวงมาลัย
ทำท่าเหมือนพ่อแม่ ซึ่งอันนี้เป็นพฤติกรรม
ปกติของเด็กที่จะเลียนแบบ ตอนลูก
เล็ก ๆ คุณพ่อคุณแม่ก็เห็นว่า
น่าเอ็นดูดี ก็อาจจะอนุญาตให้ทำ
แต่พอมาอายุ 3-4 ขวบ ลูกจะมา
ทำอีก คุณพ่อคุณแม่ก็ชักจะเป็นห่วง
กลัวว่าจะอันตราย หรือบางคนก็สู้
ลูกไม่ได้เพราะลูกต้องการ กลัวลูก
ร้องก็ให้ลูกทำ สิ่งนี้แสดงถึงว่าคุณพ่อ
คุณแม่ไม่ได้คาดการณ์ล่วงหน้า และก็ไม่ได้เตรียม
การเพื่อความปลอดภัยของลูกไว้ก่อน



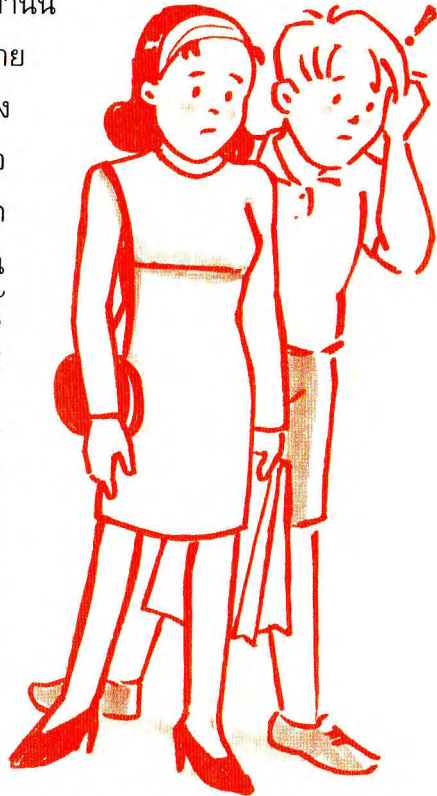
ช่วง 2 ขวบกว่านี้ เด็กจะมีความต้องการรุนแรง
มากทีเดียว ที่จะทำให้ตัวเองอยากจะทำ
และจะไม่เข้าใจว่าทำไมแต่ก่อนทำได้ เดียวนี้ทำไม่ได้
เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่จะต้อง
ช่วยกันวางแผนว่า สิ่งไหนลูกพึงกระทำ สิ่งไหนลูก
ไม่พึงกระทำตั้งแต่ต้น เพื่อลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้
ดังนั้นในการจัดบ้าน จัดสิ่งแวดล้อม จัดของเล่นใน
ช่วงที่ลูกอยู่ในวัยเตาะแตะ กำลังซุกซน กำลังอยาก
จะเป็นตัวของตัวเอง ต่อต้านต่อคำสั่ง ต่อการบังคับ
ต่าง ๆ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรจะต้อง
คำนึงแล้วก็ช่วยกันทำตั้งแต่ต้น

ส่งเสริมให้ลูกเป็นตัวของตัวเองอย่างสร้างสรรค์

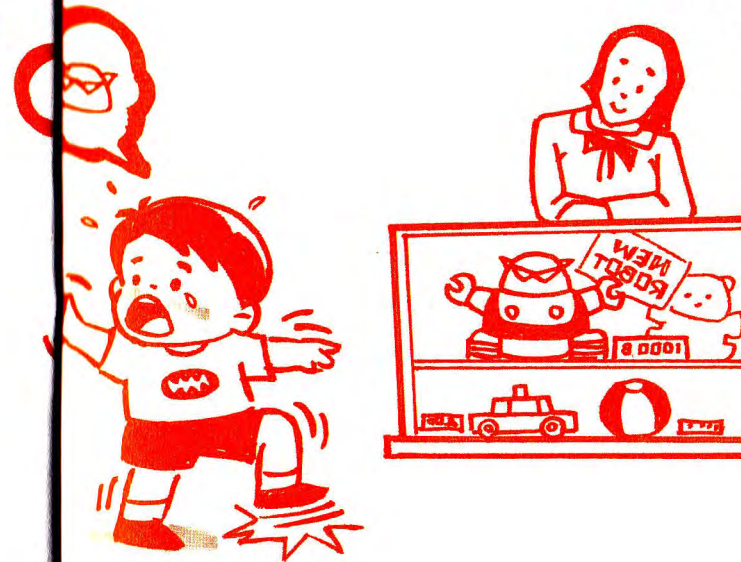
แม้ว่าลูกวัยนี้ อาจจะยังพูดออก
มาไม่ได้สมบูรณ์ สื่อความหมายโดยท่า
ทาง หรือว่าโดยคำสั้น ๆ ทีละคำสองคำ
ทำท่ามากกว่าแต่ลูกก็มีความสามารถ
ในการรับรู้ ฟังเข้าใจพอสมควรทีเดียว
และบางอย่างที่คุณพ่อคุณแม่พูดกัน
ลูกก็รู้มากกว่าที่คุณพ่อคุณแม่คิดเสียอีก
แต่แน่นอนว่าความเข้าใจในลำดับก่อน
หลัง ความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุที่จะนำ
มาสู่ผลนั้น ยังมีอยู่จำกัดมาก เพราะ
เด็กวัยนี้ประสบการณ์เรียนรู้ก็ยังน้อย
แล้วก็คิดแบบเด็กๆ ตามวัยซึ่งตรงนี้ถ้าคุณพ่อคุณแม่
มีความเข้าใจก็จะช่วยให้สื่อความหมายกับลูกได้ง่ายขึ้น



ในการสื่อความหมายกับลูกวัยนี้ ถ้าจะให้ลูกเข้าใจเหตุผลและคำอธิบายของคุณพ่อคุณแม่อย่างครบถ้วนเหมือนเด็กโตหรือผู้ใหญ่ก็เป็นไปได้ยาก สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่น่าจะลองกระทำก็คือ เมื่อลูกทำสิ่งที่ได้อยู่แล้ว ก็ควรจะให้ความสนใจ มองดู ยิ้มแย้ม ลูบเนื้อลูบตัวลูก หรือปรบมือชมเชย เมื่อเขาทำสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่คิดว่าไม่ดี อาจจะเกิดอันตราย หรือ เป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ไม่อยากจะให้ทำ ต้องหยุดลูกทันที ไม่ควรปล่อยให้ลูกกระทำต่อไป มิฉะนั้นลูกจะเข้าใจผิด คิดว่าคุณเห็นดีด้วยกับการกระทำนั้น ในการหยุดลูกทันทีนั้น สามารถทำได้หลายอย่าง ไม่จำเป็นต้องทำด้วยความรุนแรง เสมอไป ไม่ต้องเอ็ดตะโร หรือว่าตี หรือ ทำให้ลูกกลัว เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้ลูกเกิดอารมณ์ฉุนเฉียว หรือว่าต่อต้านเพิ่มขึ้น สิ่งซึ่งน่าจะกระทำเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ก็คือ ใช้วิธีชักชวนให้ลูกเกิดความสนใจ ให้ลูกอยากจะทำเอง อาจจะใช้คำถาม หรือ จะใช้การให้ตัวเลือกที่คุณพ่อคุณแม่ยอมรับได้ทุกๆ ทางเลือก ก็จะเป็นการผ่อนคลายให้ลูกรู้สึกว่าตัวเอง ก็ได้ตัดสินใจ ได้เลือก ทำตามที่คุณพ่อคุณแม่จัดไว้ให้ เป็นการควบคุมหรือการกำหนดขอบเขตที่ไม่รู้สึก ว่าถูกหักห้ามใจ



ตัวอย่างเช่นเมื่อลูกกำลังหิบบของที่เป็นอันตราย หรือเป็นของที่อาจแตกหักเสียหายได้ เช่น หิบบนาฬิกาของคุณพ่อขึ้นมาเล่น กำลังจะหย่อนลงไปใต้น้ำ ถ้าคุณพ่อคว้าออกมาจากมือลูกทันทีด้วยกลัวว่านาฬิกาจะเสียหาย ผลที่ตามมาลูกอาจจะยื้อแย่ง อาจจะขว้างนาฬิกา ทำให้เกิดความเสียหายเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคุณพ่อและลูกเป็นไปในทางที่ขัดแย้งกัน แต่ถ้าคุณพ่อเอาของอื่นมาล่อให้ลูกสนใจ หรือเอาลูกบอลล่อให้ลูกไปหิบบมา หรือชวนลูกทำกิจกรรมอย่างอื่น แล้วก็ค่อยเก็บนาฬิกาไปให้พ้นตาและพื้นมือของเด็ก สิ่งนี้ช่วยทำให้ลูกไม่เกิดอารมณ์ฉุนเฉียวขึ้นมา ขณะเดียวกันลูกก็จะเรียนรู้ว่าคนเรามีทางออกหลายทาง มีทางจะแก้ไขความขัดแย้ง ไม่ต้องใช้ความรุนแรงเสมอไป



วิธีการอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้เด็ก ๆ หัดควบคุม อารมณ์ตัวเอง คือการให้โอกาสเด็กได้ใช้ความสามารถในการช่วยตัวเอง ในเรื่องการรับประทานอาหาร การแต่งตัว การหิบบของ การเก็บของเข้าที่ ถ้า

คุณพ่อคุณแม่ให้โอกาสเด็กได้ทำเอง โดยที่คุณพ่อคุณแม่ช่วยทำด้วย ก็จะลดการขัดแย้งและการต่อต้านลง เพราะว่าเราไปเสริมจุดที่ลูกกำลังอยากจะทำ

ในทางตรงกันข้ามถ้าลูกจะหยิบของเข้าปากเอง แต่เกิดหกละอะโอะ แล้วคุณพ่อคุณแม่ห้ามไม่ให้ทำ ลูกก็อาจมีการตอบสนองในเชิงลบ เช่น คร่ำครวญ หรืออมข้าว และไม่รับประทานเลย เป็นต้น ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายทั้งสองฝ่าย



ในการแต่งตัวก็เช่นเดียวกัน ถ้าคุณแม่บอกว่าต้องใส่เสื้อตัวนี้ เด็กวัยประมาณสองขวบจะต่อต้านมากทีเดียวเป็นต้นว่าจะขอใส่อีกตัวหนึ่ง ถ้าคุณแม่รู้ใจและเข้าใจอารมณ์ของลูก คุณพ่อคุณแม่ก็อาจจะหยิบมาสองตัว แล้วก็ให้ลูกเลือก ลูกก็จะมีทางเลือกและเลือกด้วยความภูมิใจ พอเด็กเก่งขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง สำหรับวันธรรมดาที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องกำกับว่าจะต้องแต่งตัวเป็นพิเศษอย่างไร ก็อาจจะให้ลูกเลือกเองว่าจะใส่เสื้อตัวไหน กางเกงตัวไหน ถ้าลูกเลือกได้ดีพ่อแม่ก็ชม เพื่อเด็กจะเกิดการเรียนรู้ว่าหนูเก่ง ช่วยตัวเองได้ เหมือนพี่ที่โตแล้ว เหมือนคุณพ่อคุณแม่ที่ก็หยิบเสื้อผ้าใส่เอง

พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการสร้างนิสัยการอยู่ร่วมกัน ความเป็นส่วนตัวของแต่ละคน เด็กๆ จะค่อยๆ เรียนรู้ถึงความรับผิดชอบของตน โดยไม่ต้องเกิดความขัดแย้งมาก แต่บางครั้งคุณพ่อคุณแม่อาจจะจำเป็นต้องแต่งตัวให้ลูกเป็นพิเศษ แต่ไม่ควรเอา

มาตรฐานของผู้ใหญ่ไปให้เด็ก อย่าแต่งตัวให้เด็กเป็นผู้ใหญ่น้อยๆ ผูกเนคไทให้ หรือแต่งตัวรัดรูปหรือฟูฟ่องเหมือนเป็นสาว บางทีลูกอาจรู้สึกเบื่อหน่ายชุดรัดรูป ทำให้ลูกต้องดิ้นรนด้วยเหตุที่ไม่สบายร่างกาย

นอกเหนือไปจากความไม่สบายใจเพราะถูกบังคับ ถ้าจะต้องแต่งตัวเป็นกรณีพิเศษ คุณพ่อคุณแม่ก็ควรเตรียมตัวให้ลูกก่อน อาจจะเล่าให้ลูกฟัง ให้ลูกลองดูชวนให้ลูกอยากแต่งชุดนั้น

ตัวอย่างง่ายๆ ในการเตรียมตัวให้ลูกก่อน เช่น อาจจะซอมส์สวัสดิ์ เมื่อคุณตาหรือคุณยายจะมาที่บ้าน เมื่อลูกทำได้คุณพ่อคุณแม่ก็ควรจะแสดงความชื่นชม สิ่งนี้จะช่วยให้เด็กมีการเตรียมตัว เมื่อผู้ใหญ่มาที่บ้าน แล้วคุณพ่อคุณแม่ก็สั่งให้สวัสดิ์ โดยที่คุณพ่อคุณแม่อาจจะเห็นว่ายังไม่ถูกต้อง หรือไม่สวยงาม ก็ให้ลูกทำซ้ำอีกหลายๆ ครั้ง สิ่งเหล่านี้ทำให้ลูกเกิดความ



รู้สึกต่อต้านว่าทำไมทำเท่าไรๆ ก็ยังไม่ดีในสายตาของคุณพ่อคุณแม่ เด็กๆ จะเกิดความรู้สึกต่อต้าน เกิดความแข็งได้เหมือนผู้ใหญ่ คุณพ่อคุณแม่และผู้เลี้ยงดูลองย้อนกลับดูเวลาที่เรทำอะไรแล้วถูกตำหนิตลอดเวลา เพราะฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่โปรดยอมรับความจริงเหล่านี้ แล้วค่อยๆ สอนให้ลูกทำตามสติปัญญา และกำลังความสามารถของลูก และแสดงความชื่นชมบ้าง เมื่อลูกได้ทำในสิ่งที่พึงกระทำ แม้จะไม่สมบูรณ์แบบ ได้ตั้งใจของคุณพ่อคุณแม่ ตรงนี้คุณพ่อคุณแม่ต้องเข้าใจอย่างหนึ่งว่ามนุษย์เราแต่ละคนไม่เหมือนกัน และไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ



“เคล็ดลับ” รับมือลูกวัยปฏิเสธ

จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและปลอดภัย

ส่งเสริมอย่างสร้างสรรค์

สื่อความหมายโดยท่าทาง
หรือคำพูดสั้น ๆ

เบี่ยงเบนความสนใจ จะดีกว่าหักห้ามใจด้วยกำลัง

ชักจูงให้ลูกสนใจดีกว่าบังคับ

มองโลกผ่านสายตาลูก

ชมเชยเมื่อลูกสนใจทำสิ่งที่ดี
แม้จะยังไม่สมบูรณ์

สั่งสอนลูกให้รู้จักผิดในทิศทางเดียวกัน
ลูกจะได้ไม่สับสน

ฝึกเจ้าตัวน้อยให้มีระเบียบวินัย

เด็กวัยนี้เป็นวัยซึ่งเอาใจตัวเองเป็นใหญ่ และมีการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว ถ้าร้องแล้วได้ตามความต้องการ ลูกก็จะเกิดความเข้าใจว่า การร้องเท่านั้นทำให้หนูได้สิ่งที่ต้องการ ถ้าครั้งนี้เล่นเสร็จแล้วคุณแม่เก็บของให้ คราวหน้าเล่นเสร็จแล้ว หนูก็จะไม่เก็บเหมือนกัน ดังนั้นในการสร้างระเบียบวินัยจึงจำเป็นต้องสร้างตั้งแต่เล็กๆ โดยการกระทำร่วมกันทำเป็นแบบอย่าง แล้วก็ชมเชยเมื่อกระทำดี ทำให้ลูกรู้ว่าการมีระเบียบวินัย การกระทำสิ่งต่างๆ ร่วมไปกับการกระทำของคุณพ่อคุณแม่เป็นสิ่งซึ่งน่าสนุก ได้รับการยอมรับ ทำให้ลูกเกิดความภาคภูมิใจ ในส่วนของคุณพ่อคุณแม่เองก็ต้องมีหลักเกณฑ์และมีการปฏิบัติที่ต่อเนื่องแน่นอน ไม่เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา เช่น รถวางไว้ตรงนี้ ลูกบอกลวางไว้ตรงไหน เวลาหนูถอดกางเกงแล้วต้องใส่ในตระกร้า เหล่านี้เป็นต้น ถ้าเราเตรียมเอาไว้เป็นแบบอย่าง และทำเป็นประจำ ลูกก็จะเกิดนิสัยของความมีระเบียบขึ้น ไม่ใช่ว่าคุณแม่บอกให้เก็บ แต่คุณพ่อบอกว่าไม่เป็นไรทิ้งไว้ เตี้ยวให้คนมาเก็บ



หรือคุณพ่อไม่ทำเป็นระเบียบ แต่ให้ลูกทำให้เป็นระเบียบอย่างนี้ทำให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวได้ เด็กๆ จะเรียนรู้ว่าไม่เห็นต้องทำตามระเบียบวินัยก็ได้

คุณพ่อคุณแม่อยากเห็นลูกเติบโตขึ้นเป็นอย่างไร มีพฤติกรรมควบคุมความต้องการของตัวเอง หรือว่าการแก้ไขปัญหาขัดแย้งต่างๆ อย่างไร คุณพ่อคุณแม่จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีและทำไปในทิศทางเดียวกันอย่างสม่ำเสมอ ถ้าขัดแย้งกันก็ควรแก้ไขอย่างมีเหตุผล รับผิดชอบซึ่งกันและกันแทนการข่มขู่ ใช้อำนาจ เพราะเด็กๆ จะมองไว้หมดแล้วเขาก็จะทำตาม จึงกล่าวได้ว่าพฤติกรรมของลูกเป็นเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนสิ่งที่เขาพบเห็น

ดังนั้น ในการเลี้ยงดูลูกวัยนี้ คุณพ่อคุณแม่ต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง แก้ไขความขัดแย้งไปในทางที่สร้างสรรค์ มีความมั่นคงแน่นอนไม่เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา ไม่เอาแต่ใจตัวเองโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นๆ สิ่งเหล่านี้เป็นการให้และการรับที่ชัดเจน ถ้าคุณพ่อคุณแม่ให้โอกาสที่จะเข้าใจลูก ให้ลูกมีทางเลือกที่จะกระทำให้ลูกได้หยุดทำถ้าเกิดความ



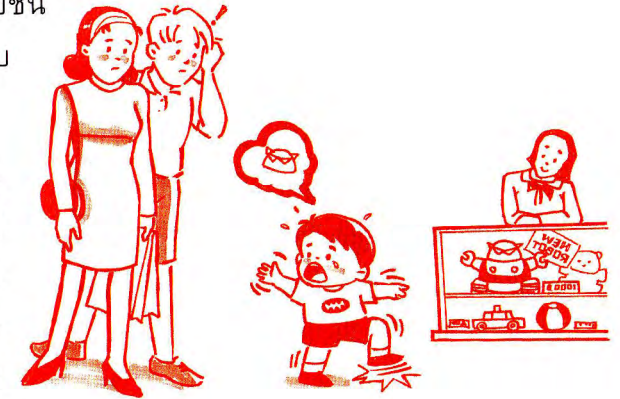
ผิดพลาด ล้มลง คุณพ่อคุณแม่ควรชี้แนะแล้วลองให้ลูกทำใหม่ จนกระทั่งเกิดความสำเร็จ เป็นการลดการต่อต้านของลูกอย่างนิ่มนวล แต่ในทางกลับกันถ้าลูกทำอะไรก็ตามคุณพ่อคุณแม่ก็เห็นว่าไม่ดีไปหมด ต้องให้คุณพ่อคุณแม่เป็นคนทำหรือคนกำกับอยู่ตลอดเวลา นั่นเท่ากับเป็นการสร้างแรงต้านในตัวลูก คุณพ่อคุณแม่ที่ไม่อยากมีลูกดื้อ จึงควรยอมรับและให้ลูกได้มีโอกาสฝึกทำเอง ตัดสินใจเองบ้างในจุดซึ่งไม่เป็นอันตราย และถ้าสิ่งไหนที่เป็นอันตรายทำไม่ได้จริงๆ คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องยืนยันอย่างแข็งขันว่าทำไม่ได้ ต่อให้หนูร้องหรือลงไปนอนดิ้น ลูกก็ทำไม่ได้ ทำแบบนี้สัก 3-4 ครั้ง ลูกก็จะเกิดการเรียนรู้ว่าสิ่งนี้ทำไม่ได้จริง ๆ



เมื่อลูกมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ต้องรับมือ

สมมติว่าลูกเลยช่วงที่กล่าวมา กลายเป็นเด็กเจ้าอารมณ์ไปเสียแล้ว มีพฤติกรรมร้องดิ้น หรือร้องจนหน้าเขียว นอนดิ้นกับพื้น หรือว่ามีลักษณะที่ก้าวร้าว คุณพ่อคุณแม่ก็ยังสามารที่จะแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ลูกมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และกลับมาสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้ยังไม่สายเกินไป แต่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ เพราะว่าถ้าทิ้งไว้นานๆ จนถึงอายุเกิน 3-4 ขวบ จะแก้ไขยากขึ้นทุกที และเมื่อลูกโตขึ้นปฏิกิริยาก็ยิ่งรุนแรงขึ้น คุณพ่อคุณแม่ก็ยิ่งหงุดหงิด และใช้อารมณ์กับลูกเพิ่มขึ้น ซึ่งจะไม่เป็นประโยชน์สำหรับทั้งเด็กและสำหรับคุณพ่อคุณแม่ด้วย

พฤติกรรมที่เป็นปัญหา สำหรับเด็กวัยนี้ทางด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่จะเป็นความฉุนเฉียว การควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ เป็นต้นว่าการร้องดิ้น คือลักษณะที่เด็กร้องดังๆ แล้วกลั้นหายใจ



นึ่งไปในท่าที่หายใจออก คนที่พบเห็นจะตกใจมากทีเดียว เพราะว่าบางทีหน้าเขียวหรือหน้าซีด และตัวอ่อนไปหมด เหมือนเป็นลม หรือว่าบางคนอาจจะมีลักษณะตัวเกร็ง หรือชักได้ ซึ่งเป็นลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ที่ขึ้นสู่จุดสูงสุด คับข้องใจ เต็มที่ เจ็บ หรือกลัว ก็จะทำให้ร้องดังมากๆ และกลั้นหนึ่งไปเลย ถ้าคุณพ่อคุณแม่พบว่าลูกมีอาการนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรจะต้องใช้วิธีการกระตุ้นเด็กให้เกิดความรู้สึกขึ้นมา โดยอาจจะใช้ผ้าชุบน้ำเย็นๆ เช็ดหน้าทันที และเด็กก็จะสะดุ้ง หลังจากนั้นเด็กจะหายใจเข้าและเป็นปกติทันที แล้วตัวก็จะหายใจ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรตกใจ เพราะอาจจะทำให้ไปเขย่าตัวลูกหรือไม่ควรตีซ้ำเพราะอาจทำให้ลูกโกรธ และเจ็บมากขึ้น ถึงแม้ลูกจะหยุดร้องตื่น แต่ไม่เป็นประโยชน์ในการควบคุมอารมณ์ จะทำให้อารมณ์กระเจิดกระเจิงยิ่งขึ้นด้วยซ้ำ



สำหรับการป้องกันและการแก้ไข

ปัญหาระยะยาว คุณพ่อคุณแม่ต้องดูว่ามีอะไรมาช่วยเด็กรีเพลล่า เช่น ผู้ใหญ่บางคนชอบยั่วเด็ก เอาของมาล่อแล้วเด็กจะเอาก็ไม่ให้ เป็นการยั่วให้เกิดอารมณ์ โดยฟุ่มเฟือยโดยแท้เลย หรือว่ามีข้าวของที่ลูกไม่ควรเล่น ไม่ควรจะหยิบ ถูกนำมาวางล่อตาล่อใจหรือเพลล่า คุณพ่อคุณแม่ ควรจัดการเรื่องสิ่งล่อใจอันนี้ก่อนเป็นอันดับแรก

อันดับที่สอง คอยสังเกต เด็ก เมื่อเด็กมีความสนใจใน บางอย่าง หรือว่าอยากจะได้ อะไรเราจะมองออกในพฤติกรรม ของแกเมื่อเราอยู่ใกล้ๆ หาก คุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูก ขำเลี้งตาไปทางนั้นบ่อยๆ เริ่ม คลานหรือเดินเข้าไปใกล้ๆ เอา มือไปจับ หรือมองก่อน และหัน มามองคนที่อยู่รอบตัวว่าสนใจ แกอยู่รีเพลล่า จะอนุญาตหรือ เบล่า ถ้าคุณพ่อคุณแม่จับ จังหวะได้ในช่วงนั้น แล้ว สามารถเบี่ยงเบนความสนใจลูก ไปสู่ สิ่งอื่นที่เหมาะสมกว่า แล้วเอา สิ่งที่เป็นอันตรายหรือให้เล่น ไม่ได้เก็บเสีย ก็สามารถหยุด โอกาสที่อาจทำให้ต้อง ทะเลาะเบาะแว้ง โมโหกัน หรือหากลูกหยิบของนั้นไปแล้ว โดยที่คุณพ่อคุณแม่ให้ไม่ได้ ก็ ควรจะนำของสิ่งอื่นมาแลกกันดังที่ ได้กล่าวไปแล้ว คุณพ่อคุณแม่ต้อง มองดูว่า ลูกนั้นได้มีโอกาสเล่นอย่าง สดชื่น สดใสร่าเริง มีทางที่ได้รับความ สนใจเมื่อแกไม่ร้องรีเพลล่า เพราะบางครั้งการร้อง



เหล่านี้กลายเป็นเรื่องการเรียกร้องความสนใจของเด็กก็ได้ เมื่อเด็กพูดและขอดีๆ คุณพ่อคุณแม่ตอบสนองแกเลเยรีเปลา่ หรือว่าต้องรอให้เด็กมีอาการทรนทราย ลงไปนอนดิ้น ร้องดิ้นเสียก่อนแล้วจึงตามใจ

อันดับสาม ฝึกให้ลูกสื่อความหมายอย่างสร้างสรรค์ด้วยท่าทีหรือคำพูด แล้วคุณพ่อคุณแม่แสดงความสนใจต่อการแสดงออก หาทางฝึกให้ลูกรู้จักรอคอย มีทางทำให้ตัวเองประสบความสำเร็จเป็นขั้นตอน จะได้ลดความหุนหันและความเจ้าอารมณ์ แต่รู้จักใช้สติปัญญา ความสามารถมาแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์



สรุป

“วัยปฏิเสฐ” เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพและความเชื่อมั่นในตนเองของลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่จึงควรสังเกตให้รู้จักรู้ใจเจ้าตัวเล็ก และรู้ถึงพื้นอารมณ์ ขั้นตอนพัฒนาการของลูกตามวัย เตรียมการล่วงหน้าที่จะ “รับมือ” ลูกน้อยอย่างสร้างสรรค์ รู้ทันต่อการเกิดปัญหาและสามารถป้องกันแก้ไข ปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพื่อความสงบสุขของชีวิตครอบครัว และความเจริญงอกงามของลูกรักในอนาคต

