

กลไกการเกิดความก้าวร้าวในเด็ก

เกิดจากการเลียนแบบพฤติกรรมทั้งจากบุคคลในครอบครัว โรงเรียน สังคม ใกล้ชิด และสื่อต่าง ๆ โดยเด็กขาดการเรียนรู้และฝึกฝนให้ควบคุมอารมณ์โกรธ ด้วยวิธีที่เหมาะสม สำหรับในเด็กที่ต้องเผชิญกับความก้าวร้าวบ่อย ๆ จะเกิดความกลัว จึงพยายามต่อสู้ เพื่อป้องกันตัวเอง และใช้ความก้าวร้าวในการแก้ปัญหา



เทคนิคจัดการ “เมื่อลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าว”

- ❏ ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกของลูก แต่ไม่ยอมรับพฤติกรรมก้าวร้าว
- ❏ สอนลูกให้รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น
- ❏ รับฟังเมื่อลูกเล่าเหตุการณ์ หรือแก้ตัว โดยไม่ด่วนสรุป ไม่ใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดปมด้อย กับลูก เช่น “ดี้อ ชน นิสัยเสีย อันธพาล”
- ❏ ให้ลูกรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่ทาลงไป เช่น เก็บกวาดข้าวของหลังอาละวาด
- ❏ ให้ลูกมีกิจกรรมที่ฝึกการควบคุมตนเอง เช่น การเล่นเกม การรับผิดชอบงานบ้าน การเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น
- ❏ คอยสังเกตและป้องกันเหตุการณ์ที่คาดว่าลูก จะแสดงอาการก้าวร้าว
- ❏ ชม เมื่อลูกคุมอารมณ์ตนเองได้ และแสดงพฤติกรรมเหมาะสม

ในวัยที่ลูกกำลังชน ตื้อ เอาแต่ใจ ผู้ปกครอง มักจะใจอ่อน หรือสติหลุด เพื่อให้เด็กหยุด ร้องโวยวาย แต่การตามใจ หรืออดุด่าอย่างรุนแรง ไม่เป็นผลดีในระยะยาว ผู้ปกครองจึงต้องฝึก จิตฝึกใจของตนเองไปพร้อมกันด้วย

“การรักลูก แตกต่างจาก การตามใจลูก โดยสิ้นเชิง”

หากผู้ปกครองใส่ใจในการเลี้ยงดูลูก ตั้งแต่วัยเด็กเล็ก จะสามารถทำให้พฤติกรรม เอาแต่ใจตัวเอง และพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงได้



ผู้ปกครอง คือบุคคลสำคัญของลูก เพราะผู้ปกครองคือต้นแบบที่ดีที่สุดสำหรับลูก

แผนพับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบการสอน Home program แก่ผู้ป่วยและญาติที่เข้ารับบริการ ทางกิจกรรมบำบัด โรงพยาบาลเวชราชภัฏ ลำปาง เป็นหลัก

สงวนลิขสิทธิ์
งานกิจกรรมบำบัด
โรงพยาบาลเวชราชภัฏ ลำปาง



เลี้ยงลูกให้ถูกวิธี
ทำอะไร ให้หนูน่ารัก
เลี้ยงง่าย และไม่ดื้อ

FB: กิจกรรมบำบัด เวชราชภัฏ ลำปาง
โทร. 054-019-662 ต่อ 411 (งานกิจกรรมบำบัด)



www.vjlh.go.th

เทคนิคจัดการ “เมื่อลูกมีพฤติกรรมเอาแต่ใจ”

🙅‍♂️ หนักแน่นไม่โอนอ่อน

ผู้ปกครองต้องยึดหลักหนึ่งสงบสยบความเคลื่อนไหว ไม่ดุหรือตี แต่ไม่ตามใจ ต้องหนักแน่น อดทนและเอาจริง



🙅‍♂️ ยึดมั่นในเหตุผล

ผู้ปกครองต้องมีเหตุผล และต้องอธิบายให้ลูกรับรู้ถึงเหตุผล

🙅‍♂️ ใจแข็งที่จะลงโทษลูก เมื่อจำเป็น

หากลูกเอาแต่ใจมาก หรือควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่ควรลงโทษลูกด้วยวิธีรุนแรง เมื่อลูกแสดงออกถึงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ให้ใช้วิธีขอเวลานอกหรือ Time Out นำลูกออกจากบริเวณนั้น ห้ามมอมสงบให้ลูกทบทวนตัวเอง พร้อมบอกว่า "ถ้าลูกเงียบแล้วแม่จะกอดหนูนะ" เมื่อลูกสงบลงให้ชื่นชม "เก่งมากที่ลูกไม่อแง"

🙅‍♂️ เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก

ผู้ปกครองแสดงให้เห็นถึงความเสียสละ อดทน และควบคุมอารมณ์ตัวเอง รวมถึงไม่ปกป้องลูกมากเกินไป ไม่อำนวยการความสะดวกให้ลูกมากเกินไป ปลอ่ยให้ลูกเรียนรู้บางเรื่องด้วยตัวเอง

กลไกการเกิดพฤติกรรมเอาแต่ใจในเด็ก

ผลการศึกษาพบว่า การที่ลูกมีพฤติกรรมเอาแต่ใจตัวเอง มักเกิดจากผู้ปกครองที่เลี้ยงลูกแบบตามใจมากเกินไป ทำให้ลูกขาดความเข้าใจ เคยตัวอยากได้อะไรต้องได้ในทันที คิดถึงแต่ความต้องการของตัวเอง ทำอะไรเพื่อตัวเอง ไม่ค่อยนึกถึงผู้อื่น ยอมแพ้ไม่ได้ อดทนรอคอยไม่ค่อยได้ ยิ่งโตยิ่งเอาแต่ใจ

เด็กเอาแต่ใจ มีพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ ดังนี้

- 🌟 มีอารมณ์โกรธที่รุนแรง ร้องไห้เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ
- 🌟 ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง
- 🌟 ยึดความต้องการของตนเองสำคัญสุด
- 🌟 แสดงพฤติกรรมการกรีดร้องอาละวาด แม้จะเข้าวัยเรียนแล้ว
- 🌟 ปฏิบัติกับผู้อื่นเหมือนเป็นสิ่งของ ไม่ใช่คน
- 🌟 ไม่มีความเคารพต่อกฎเกณฑ์
- 🌟 ไม่ประณีประนอม และโต้เถียงอย่างไม่เลิกรา
- 🌟 ก้าวร้าว หยาบคาย
- 🌟 มักบ่นว่าเบื่ออยู่เสมอ



วิธีเลี้ยงลูกไม่ให้เด็กเอาแต่ใจ

ควรเริ่มต้นตั้งแต่ยังเล็ก โดยใช้ความอดทนของผู้ปกครองเป็นพื้นฐาน ค่อยเป็นค่อยไป และค่อย ๆ อธิบายให้ลูกเข้าใจว่าสิ่งไหนทำได้ สิ่งไหนทำไม่ได้

1. ฟีกเรื่องระเบียบกฎเกณฑ์ตั้งแต่ยังเล็ก

การให้ลูกเล่นหรือทำอะไรควรมีขอบเขต เพื่อฝึกให้ลูกเรียนรู้ข้อห้าม และข้อบังคับ ฝึกให้ลูกหัดควบคุมตนเอง โดยบอกให้ลูกเข้าใจว่าอะไรทำได้หรือไม่ได้ ใช้คำพูดที่สั้น กระชับ เข้าใจง่าย ด้วยน้ำเสียงปกติทำที่อ่อนโยน แต่ต้องเอาจริงและเด็ดขาด

2. ให้ลูกรู้จักคอย

การตอบสนองทุกอย่างที่รวดเร็วเกินไป จะทำให้ลูกรอคอยไม่เป็น อยากได้อะไรต้องได้ในทันที การฝึกให้ลูกรอคอยให้เป็น จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เด็กรู้จักอดทนรอ เช่น "หนูอยากจะให้แม่ไปเล่นด้วยใช่ไหม รอแม่ล้างจานให้เสร็จก่อนนะลูก" หรือสอนให้ลูกเข้าคิวรอซื้ออาหาร

3. สอนให้เด็กนึกถึงผู้อื่น

ฝึกให้ช่วยเหลือผู้อื่น หรือคนในครอบครัว เช่น ช่วยรดน้ำต้นไม้ พับผ้า หรือทำงานบ้านง่าย ๆ ตามวัย แล้วชื่นชมความช่วยเหลือของลูก จะทำให้เด็กมีน้ำใจ คิดถึงผู้อื่นอยู่เสมอ ลดการคิดถึงแต่ตัวเอง