

กล่องเครื่องมือ ปราบ ลูกดื้อ



- รวมสารพัดวิธีรับมือลูกดื้อ (ไม่ใช่โรคดื้อ) อย่างถูกต้อง เปิดเผยทุกวิธีการที่นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญช่วยเด็กกลับมาใช้ปรีบทักษะธรรมชาติ
- ลูกจะเริ่มมีพฤติกรรมดีและต่อต้านถึงแต่ด้วย 2-5 ปี หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณแม่รับมือ และปรับพฤติกรรมลูกให้ดีขึ้นได้

เขียน คุณฤทัย โรจน์ปัญญากิจ
บรรณาธิการ ออสมบพ. คุณบศ

คำนำ

จะสร้างบ้านให้สวยและมั่นคงด้วยเพียงก้อนและตะปูคงแทบจะเป็นไปไม่ได้ จะสร้างเด็กให้มีคุณภาพก็เช่นกัน หลายครั้งที่ผู้ปกครองเจอปัญหาพฤติกรรมเด็กที่แก้ไม่ตก ก็เพราะมีเครื่องมือเลี้ยงลูกที่ไม่เพียงพอ เครื่องมือที่มีอยู่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น หรือผู้ปกครองไม่เข้าใจการใช้เครื่องมือต่างๆ ตั้งแต่แรก แล้วจะอย่างไรดี ??? ชาวดีคือ ท่านกำลังถือหนังสือที่ได้รวบรวมเครื่องมือสำคัญในการเลี้ยงลูกเชิงบวกที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงโดยทันที ท่านจะได้เรียนการใช้เครื่องมือเลี้ยงลูกเชิงบวกพร้อมตัวอย่างสถานการณ์ที่เข้าใจง่าย ท่านจะรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการเลือกเครื่องมือมาจัดการกับปัญหาพฤติกรรมของเด็ก และรู้สึกผ่อนคลายกับการสร้างวินัยเชิงบวกให้แก่เขา ท่านจะเข้าใจถึงผลดีของการสร้างความสัมพันธ์ทางบวกที่ยึดหลักการเคารพซึ่งกันและกันระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ท่านจะเห็นการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของเด็กและตัวท่านเองที่เป็นไปในทางบวกมากขึ้น ท่านจะเข้าใจว่าทำไมเครื่องมือเหล่านี้ถึงมีความสำคัญและควรมีเก็บเอาไว้ในกล่องเครื่องมือเลี้ยงลูกเชิงบวกของท่าน และท่านจะอยากแนะนำเครื่องมือเหล่านี้ให้แก่ผู้ปกครองท่านอื่นๆ ได้ลองนำไปใช้ดูเช่นกันค่ะ

ดุจฤทัย โรจนปัญญาภิจ (หยก)

CONTENTS



บทนำ.....	6
Part 1 สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ต้องรู้	11
บทที่ 1 อะไรมีผลต่ออารมณ์ลูก	13
บทที่ 2 เตรียมพร้อมสิ่งที่ต้องทำก่อนรับมือลูกดื้อ	21
Part 2 กล้องเครื่องมือปราบลูกดื้อ	35
เครื่องมือที่ 1 สร้างความสัมพันธ์ทางบวกกับลูกให้มากขึ้น	37
เครื่องมือที่ 2 ฝึกก่อนเจอสถานการณ์จริง	43
เครื่องมือที่ 3 ความสม่ำเสมอ และความอดทน	49
เครื่องมือที่ 4 สร้างความสำเร็จที่ละขั้น.....	55
เครื่องมือที่ 5 ความเจียม	59
เครื่องมือที่ 6 รูปภาพ.....	65
เครื่องมือที่ 7 ทำสิ่งนี้ ก่อนที่จะได้สิ่งนั้น (First-Then).....	71
เครื่องมือที่ 8 Time In	77
เครื่องมือที่ 9 เพิกเฉย	85
เครื่องมือที่ 10 เปลี่ยนคนพูด (คน/ตารางเวลา)	91
เครื่องมือที่ 11 อธิบายหรือเตือนล่วงหน้า	95
เครื่องมือที่ 12 เสนอตัวเลือก (Choices)	101

เครื่องมือที่ 13 เบี่ยงเบนความสนใจ.....	107
เครื่องมือที่ 14 การให้แรงเสริมทางบวก	111
Part 3 รับมือสารพันปัญหาลูกดื้อให้ตรงจุด.....	117
ปัญหาที่ 1 ตีลูกได้หรือไม่ ?	119
ปัญหาที่ 2 ลูกดื้อไม่ยอมทำตามทำอะไรดี ?	123
ปัญหาที่ 3 จัดการลูกน้อยวัยต่อต้าน (Terrible Twos)	133
ปัญหาที่ 4 ลูกอละวาด ร้องไห้เสียงดัง หยุดเขาอย่างไรดี	141
ปัญหาที่ 5 ลูกงอแงมากเวลาไปโรงเรียน.....	157
ปัญหาที่ 6 กัด ตีพ่อแม่ หรือทำร้ายตัวเอง	163
ปัญหาที่ 7 สอนอะไรก็ไม่ยอมฟัง สอนการบ้านไม่ได้เลย.....	173
ปัญหาที่ 8 พี่น้องทะเลาะกันอย่างไรดี	183
ปัญหาที่ 9 ลูกติดมือถือ แท็บเล็ตอย่างไรดี ?	189

บทนำ

รู้จักกับนักเขียนกันก่อนค่ะ



ดุจฤทัย โรจน์ปัญญาทิจ (หยก)

นักกระตุ้นพัฒนาการ นักจิตวิทยา ครูการศึกษาพิเศษ
และนักแก้ไขพฤติกรรมเด็กเล็ก

อธิบายสั้นๆ คือ ผู้เขียนเป็นนักกระตุ้นพัฒนาการเด็กเล็กวัย 0-5 ปี ประจำอยู่ในสหรัฐอเมริกา ที่ผ่านมามีได้ให้คำปรึกษาผู้ปกครองเรื่องปัญหาพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กเล็ก ทั้งที่บ้านและออนไลน์ผ่านเว็บไซต์และเฟซบุ๊ก Answer by Yok ขณะนี้กำลังสอน Developmental Preschool สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษอยู่ด้วย

จบปริญญาตรีเกียรตินิยมอันดับหนึ่ง สาขาจิตวิทยา โดยเน้นด้านจิตวิทยาพัฒนาการ แล้วไปเรียนต่อปริญญาโทด้าน Early Intervention ที่มหาวิทยาลัย University of Oregon สหรัฐอเมริกา นอกจากนั้นยังได้เข้าร่วมอบรมโปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการและปรับพฤติกรรมเด็กอีกมากมาย เช่น Positive Discipline, The incredible years, DIR Floortime Model, ABA เป็นต้น

ทำไมถึงเลือกทำงานกับเด็กเล็ก ?

เพราะผู้เขียนเป็นลูกคนเล็ก เลยชอบที่จะเล่นกับเด็กที่เล็กกว่า ชอบที่จะดูแลเด็กและสอนอะไรใหม่ๆ ให้แก่เขา แถมเด็กเล็กๆ ชอบที่จะทำอะไรที่เราคาดไม่ถึง ทำให้เราง หัวเราะ และสงสัยในความทะเล้นของเขา การทำงานกับเด็กเล็กสนุกและน่าสนใจไปอีกแบบ

แล้วทำไมถึงเลือกที่จะทำงานด้านการปรับพฤติกรรมเด็กเล็ก ?

ผู้เขียนสนใจเรื่องปรับพฤติกรรมทั้งเด็กเล็กและเด็กโต แต่ที่มาให้ความสนใจกับเด็กเล็กมากกว่า เพราะวัยนี้เป็นวัยที่มีความพิเศษหลายๆ อย่าง อะไรงี้ดูใหม่ดูน่าตื่นเต้นสำหรับเขาไปหมด การพูด การสื่อสาร การควบคุมหรือ

แสดงอารมณ์ของเขาก็กังไม่แข็งแรงเท่าไร จึงมีอะไรให้ปรับให้ช่วยเหลือได้
อีกมากมาย การปรับพฤติกรรมของเด็กเล็กจะต้องพึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นหลัก
ผู้เขียนจึงได้มีโอกาสให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองเพื่อนำไปใช้กับลูกที่บ้าน ความ
ลับอีกอย่างที่เลือกปรับพฤติกรรมเด็กเล็ก เพราะเวลาที่เด็กร้องไห้โวยวาย เรา
ยังพอสู้รับมือเขาไหว

อยากบอกอะไรถึงพ่อแม่ผู้ปกครองที่กำลังเผชิญกับปัญหาพฤติกรรม ของลูก ?

- 1 สูดหายใจเข้าลึกๆ แล้วบอกตัวเองว่า “ลูกกำลังเรียนรู้ ฉันช่วยลูกได้
แล้วมันก็จะผ่านไป”
- 2 หากปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกินที่จะรับมือได้ก็อย่ากลัวที่จะขอความ
ช่วยเหลือจากคนรอบข้าง อย่ากลัวที่จะขอเวลานอก อย่ากลัวที่จะขอ
คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ
- 3 เราคือพ่อแม่ผู้ปกครองของเด็ก เรามีหน้าที่ปกป้องเด็กและอบรม
สั่งสอนเขา หากไปรับคำปรึกษาที่ใดและเห็นว่าเขาแนะนำอะไรหรือ
ทำอะไรที่อาจจะไม่ชัดเจน หรือไม่เหมาะสมกับเด็ก อย่ากลัวที่จะถาม
คำถาม อย่ากลัวที่จะเปลี่ยนไปรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญท่านอื่น
- 4 ให้กำลังใจตัวเอง พยายามหาข้อมูลเพิ่มเติม แต่อย่ามากเกินไป เพราะ
จะทำให้สับสนและยอมแพ้เอาได้ง่ายๆ

- 5 ลู๊ๆ ค่ะ ผู้เขียนขอเป็นกำลังใจให้พ่อแม่ผู้ปกครองทุกท่านในการดูแลลูก และเห็นใจทุกท่านที่มาปรึกษา รวมถึงพ่อแม่ท่านอื่นที่พยายามค้นหาทางที่จะเลี้ยงลูกตัวเองให้ดี ทุกท่านมีความรักและความตั้งใจที่ยิ่งใหญ่ คุณเป็นพ่อแม่ได้ดีที่สุดเลย

หนังสือเล่มนี้พิเศษอย่างไร ?

จุดเริ่มต้นที่เริ่มเขียนบทความต่างๆ ลงเฟซบุ๊กก็เพื่อที่จะรวบรวมการแก้ไขพฤติกรรมเด็กเล็กแบบง่ายๆ ที่ผู้ปกครองสามารถเอาไปปรับใช้ได้ทันที ไม่ต้องมาอ่านอะไรที่ยืดยาว โดยเขียนขั้นตอนในการแก้ปัญหาไว้เป็นข้อๆ ผู้ปกครองจะได้เลือกหยิบมาใช้ตามความสะดวก และไม่ต้องมานั่งหาข้อสรุปอีกที่ว่าจริงๆ วิธีแก้ปัญหาคืออะไร

นอกจากนี้วิธีแก้ปัญหาก็รวบรวมไว้เป็นวิธีที่นำมาใช้ได้จริง ซึ่งได้ผลมาเรื่อยๆ จากการรายงานผลของผู้ปกครอง และเนื่องจากผู้เขียนทำงานอยู่ในสหรัฐอเมริกา จึงได้วิธีคิดและการแก้ปัญหาใหม่ๆ ที่อาจจะแตกต่างจากวิธีที่ผู้เชี่ยวชาญบางท่านในประเทศไทยแนะนำเอาไว้ โดยเน้นเรื่องการสร้างความสัมพันธ์กับเด็กก่อนที่จะแก้ไขอะไร เน้นให้พ่อแม่รู้สึกดีไปกับการช่วยเหลือลูก ไม่ใช่รู้สึกเครียดว่าตัวเองกำลังลงโทษลูกอยู่หรือเปล่า พอเริ่มเขียนบทความมากขึ้นก็อยากจะรวบรวมเอาไว้เป็นหนังสือคู่มือให้ผู้ปกครองหยิบมาอ่านได้ง่ายๆ ผู้ปกครองสามารถเขียนความคิดเห็น วาดรูป หรือจะฉีกหน้าที่สนใจแล้วแปะเอาไว้ในที่ที่เห็นได้ง่ายเพื่อเตือนตัวเองก็ได้เช่นกัน

สรุปประวัติการศึกษา และการทำงาน

การศึกษา

- ปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (เกียรตินิยมอันดับ 1)
- ปริญญาโท สาขา Early Intervention (Early Childhood Special Education) มหาวิทยาลัย University of Oregon ประเทศสหรัฐอเมริกา
- M.S. in Early Childhood Special Education (EI/ECSE)
- University of Oregon, Oregon, USA
- B.S. in Psychology Chulalongkorn University, Thailand

ประวัติการทำงาน

- Developmental Preschool, FPSD, USA
- Founder, Facebook Page “Answer by Yok: Child behavior and Development”
- Home visitor (Early Interventionist), A Step Ahead in Pierce County, USA
- Behavior Technician, SL START, USA
- Direct Support Professional, SL START, USA
- Teacher, BOOST, University of Oregon, USA
- Student Teaching, Early Head Start, Relief Nursery, USA
- Practicum Student, U of O Head Start, USA
- Lecturer in Developmental Psychology, Department of Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand

part 1

สิ่งสำคัญที่พ่อแม่ต้องรู้



- อะไรมีผลต่ออารมณ์ลูก
- อุดทน และหนักแน่น
- ทำเป็นตัวอย่าง
- รู้จักเทคนิคการพูด



บทที่

1

อะไรมีผลต่ออารมณ์ลูก



มารู้จักอารมณ์และจิตใจของวัยเด็กกันก่อน

เด็กวัย 2-6 ปี คือวัยที่ครอบคลุมถึงเด็กวัยเตาะแตะ 2-3 ปี และวัยอนุบาล 3-6 ปี ซึ่งมักจะมีอารมณ์ค่อนข้างแปรปรวนตามปกติของช่วงวัยดังนี้

- มักจะเป็นเด็กเจ้าอารมณ์ และจะแสดงอารมณ์ต่างๆ ออกมาอย่างเปิดเผยและมีอิสระเต็มที่
- มักมีความกลัวอย่างสุดขีด และอิจฉาอย่างไม่มีเหตุผล
- โมโหง่าย
- คิดว่าตนเป็นคนที่มีความสามารถกว่าคนอื่น
- เด็กจะยกย่องบูชาตนเอง
- เด็กจะพยายามปรับตัวเพื่อต้องการให้เป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับของบุคคล

การที่เด็กมีอารมณ์เช่นนี้ อาจจะเป็นเพราะเด็กมีประสบการณ์จากการเลี้ยงดูภายในบ้านจนกระทั่งถึงสังคมภายนอกบ้าน แม้เด็กเคยได้รับความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่และผู้ที่เกี่ยวข้อง เมื่อต้องพบกับคนนอกบ้านซึ่งไม่สามารถเอาใจใส่เด็กได้ดีเท่าคนในบ้าน หรือไม่ได้รับการเอาใจใส่เหมือนตอนเล็กๆ จึงรู้สึกขจัดใจ แต่เนื่องจากยังไม่เข้าใจว่าต้องแสดงออกอย่างไร จึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่น่ารัก ไม่เหมาะสมออกมา

เด็กแต่ละคนมีอารมณ์ไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสุขภาพร่างกาย การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ และสภาพแวดล้อมทางสังคม แต่สภาพแวดล้อมภายนอกบางครั้งพ่อแม่ก็ไม่สามารถเข้าไปควบคุมสภาพแวดล้อมเหล่านั้นได้ ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรใส่ใจในการเลี้ยงดูของตัวเองให้ดีที่สุดก็พอ

จัดการต้นเหตุที่ง่ายที่สุดที่ส่งผลต่ออารมณ์ลูกก่อน

การกิน

เรื่องกินส่งผลอย่างมากต่ออารมณ์ ให้ลองคิดว่า ถ้าหากเราหิว เวลาใครมาพูดอะไรที่ไม่ใช่เรื่องกิน เรื่องที่พูดนั้นย่อมไม่เข้าหูอย่างแน่นอน เด็กๆ ก็เช่นกัน ถ้าเขาหิว หรือไม่สบายท้อง ก็กระตุ้นอารมณ์ให้หงุดหงิดงอแงง่าย บอกให้ทำอะไรก็คงไม่ยอมทำ

การนอนไม่พอ

บ่อยครั้งเวลาพ่อแม่พาเด็กๆ ไปเที่ยวนอกบ้านแล้วบังเอิญพาเที่ยวในเวลาตอนกลางวันของลูกพอดี คุณพ่อคุณแม่ก็มักจะได้เจออาการอาละวาดอย่างหนักแค่เรื่องเล็กๆ ลูกก็หงุดหงิดใหญ่โต นั่นก็เพราะความง่วงนอนนั่นเอง

มีการวิจัยพบว่าเด็กที่นอนไม่พอจะมีปัญหาส่งผลถึงการเรียน และจะหงุดหงิดง่ายในช่วงเย็น

การขบถ่าย

เด็กเล็กๆ ในช่วง 2-5 ปี มักจะมีปัญหาในการขบถ่ายหลายรูปแบบ เช่น

- อาจเกิดจากการเลิกใส่ผ้าอ้อมสำเร็จรูปเร็วเกินไป ทำให้กลืนอุจจาระ บั๊สสวะ จนอึดอัดท้อง ส่วนมากเด็กจะทำหน้านิ่ง บั้งตึง และหงุดหงิด
- เด็กวัยนี้มักไม่ชอบกินผัก อาจเป็นเพราะไม่ชอบรสชาติหรือผิวสัมผัส ทำให้ท้องผูก พะอืดพะอม หงุดหงิดง่าย
- เด็กไม่กล้าบอกวา ปวดฉี่ ปวดอึ กับคุณครู ส่งผลให้อึดอัดท้อง ไม่อยากทำตามคำสั่ง

การสื่อสารของลูกและการสื่อสารของพ่อแม่

เด็กเล็กๆ เพิ่งลืมนาดูโลกเพียงไม่กี่ปี ย่อมจะยังไม่ค่อยเข้าใจภาษา แม้จะพูดได้หลายๆ คำ แต่คำส่วนใหญ่ก็พูดไม่ได้ การแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกต้อง ก็ยังทำไม่เป็น และแม้จะฟังคำพื้นฐานง่ายๆ เข้าใจ แต่คำยากๆ ส่วนใหญ่ที่ผู้ใหญ่พูดก็ยังไม่เข้าใจ

ดังนั้น จึงอยากให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจเด็ก ใจเย็น อดทน และพยายามสื่อสารด้วยคำพูดสั้นๆ ง่ายๆ สอนให้เขารู้จักวิธีการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม และเวลาสอนลูกต้องดูด้วยว่าร่างกาย อารมณ์ และสมาธิของเด็กพร้อมที่รับฟังพ่อแม่หรือไม่

พฤติกรรมที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

เด็กที่เกิดมาทุกคนไม่ใช่ผ้าขาว ซึ่งเด็กทุกคนมีพื้นฐานอารมณ์ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด อาจถูกถ่ายทอดมาตั้งแต่พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ทวด ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม 9 ลักษณะ ดังนี้

- 1 **ลักษณะการเคลื่อนไหว** ลูกของเราเป็นเด็กชนหรือไม่ชน หรือหนึ่งได้นานหรือไม่ เช่น ถ้าให้ทำอะไรบางอย่าง หรือนอนนิ่งๆ ลูกสามารถทำได้หรือไม่
- 2 **การควบคุมความสม่ำเสมอในนาฬิกาชีวิต** เด็กที่มีความสม่ำเสมอจะกิน นอน เลิกผ้าอ้อม แบบเป็นเวลา ปรับตัวเข้ากับตารางเวลาได้ง่าย เด็กที่ไม่สม่ำเสมอ กินยาก นอนไม่เป็นเวลา และปรับตัวให้เข้ากับกิจวัตรได้ยาก
- 3 **ลักษณะการเข้าหาหรือถอยหนีสิ่งใหม่** เช่น เมื่อพบของเล่นชิ้นใหม่ อาหารแบบใหม่ หรือการเข้าหาคนแปลกหน้า ลูกจะเข้าหาหรือถอยหนีสิ่งใหม่
- 4 **การปรับตัว** เด็กบางคนปรับตัวง่าย แต่บางคนปรับตัวยาก เช่น เด็กบางคนเวลานอนผิดที่จะนอนไม่ได้, ต้องพูดหลายครั้งจึงจะจำได้ เป็นต้น
- 5 **ความอดทนต่อสิ่งเร้า** เด็กบางคนอดทนมาก เด็กบางคนได้รับบาดเจ็บเพียงนิดหน่อยจะร้องไห้อย่างรวดเร็ว

- 6 **ความไวในการตอบสนองสิ่งกระตุ้น** เป็นความรุนแรงของการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัส ฟัง เห็น ได้ยิน อุณหภูมิ กลิ่น เช่น เด็กบางคนเวลาได้ยินเสียงดังจะร้องไห้ด้วยความหงุดหงิด หรือเด็กบางคนตกใจง่าย
- 7 **ลักษณะของอารมณ์** เช่น เด็กบางคนอารมณ์ดี ยิ้มง่าย เด็กบางคนอารมณ์ร้าย ขี้โมโห หน้าบึ้งอยู่ตลอดเวลา
- 8 **เบี่ยงเบนความสนใจได้ง่ายหรือไม่** เช่น ลูกไม่มีสมาธิ วอกแวกไปสนใจอย่างอื่นง่ายหรือไม่
- 9 **ความอดทน** เด็กที่มีความอดทนจะไม่ยอมแพ้ ไม่เลิก ยอมทำกิจกรรมจนเสร็จ ในขณะที่เด็กสมาธิน้อยจะนั่งทำกิจกรรมได้ไม่นาน

หากลูกมีการแสดงออกในข้อใดทางด้านลบอย่างเด่นชัด คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยปรับลดพฤติกรรมที่ไม่ดีให้น้อยลงได้ แต่พฤติกรรมนั้นจะยังคงอยู่ไม่ได้หายไป

เด็กไม่ได้เลี้ยงง่ายทุกคน รู้จักพื้นฐานของเด็กกันก่อน

ให้ลองเลือกจากพฤติกรรมที่ติดตัวมาแต่กำเนิดในหัวข้อก่อนหน้า จดหัวข้อไว้ว่าลูกมีพฤติกรรมด้านลบในหัวข้อใด แล้วมาลองดูว่าลูกเราอยู่ในกลุ่มไหนกัน

จากพฤติกรรมที่ติดตัวมาแต่กำเนิดได้แบ่งพื้นฐานของเด็กออกเป็น 3 ประเภทหลักคือ เด็กเลี้ยงง่าย เด็กเลี้ยงยาก และเด็กปรับตัวช้า โดยมีรายละเอียดดังนี้

เด็กเลี้ยงง่าย

เด็กเลี้ยงง่าย เป็นเด็กที่มีอารมณ์และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเป็นไปในแบบกลางๆ ส่วนใหญ่จะตอบรับไปในทางที่ดี รับการเปลี่ยนแปลงได้ดี ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ง่าย กิน นอนเป็นเวลา รับประทานอาหารง่าย ไม่เลือกมาก ยิ้มหัวเราะเมื่อเจอคนแปลกหน้า และไม่ค่อยงอแง

เด็กเลี้ยงยาก

เด็กเลี้ยงยาก เป็นเด็กที่มีอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งเร้าค่อนข้างรุนแรง ส่วนใหญ่มักไปในทางลบ ร้องไห้เสียงดังและยังหัวเราะเสียงดังอีกด้วย ไม่ชอบความแปลกใหม่ หรือการเปลี่ยนแปลง กิน นอนไม่เป็นเวลา ไม่อยากลองชิมอาหารแปลกๆ มักไม่ไว้ใจคนแปลกหน้า ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ช้า และหากมีสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกใจ จะโวยวาย ร้องไห้ งอแง

เด็กปรับตัวช้า

เด็กปรับตัวช้า เป็นเด็กที่มีอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งเร้ารุนแรงกว่าเด็กเลี้ยงง่าย แต่ไม่รุนแรงเท่าเด็กเลี้ยงยาก ปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ๆ ได้ช้า กิน นอน เป็นเวลากว่าเด็กเลี้ยงยาก แต่ยังไม่ง่ายเท่ากับเด็กเลี้ยงง่าย ปรับตัวเข้ากับสิ่งเร้าได้ช้า คือทำอะไรๆ จะช้ากว่าเด็กเลี้ยงง่าย แต่ยังคงปรับตัวได้ง่ายกว่าเด็กเลี้ยงยากอยู่

เมื่อรู้แล้วว่าลูกของเรามีพื้นฐานเป็นแบบไหน คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องเครียดหรือกังวลไป แม้อลูกรเราจะมีข้อเสียบ้าง แต่ก็มีข้อดีไม่น้อยเลย เราสามารถปรับลดพฤติกรรมที่ไม่ดีของเขาให้ดีขึ้นได้ หนังสือเล่มนี้จะช่วยคุณเอง

อ่านทรวงนี้ก่อนนะคะ

เนื่องจากดิฉันมีลูกชาย 1 คน ขณะนั้นลูกชายอยู่ในวัย 2 ขวบ ดื้อ และต่อต้านมาก เมื่อดูลูกหรือขัดใจลูก ลูกจะงอแง อาละวาด กัด ตี ดึงผมแม่ จนร่างกายแม่เป็นแผลเขียวช้ำ อีกทั้งเวลากินต้องเดินตามป้อน ลูกก็กินไปเล่นไป ดูไม่มีวินัย ไปโรงเรียนก็อแงอาละวาดอย่างหนักตั้งแต่เริ่มต้น พาไปเดินห้างก็อาละวาดทุกครั้ง ขณะนั้นเครียดมาก ไม่รู้จะทำอย่างไรดี จนมาพบ www.facebook.com/answerbyyok/ ได้อ่านหลายๆ วิธี แล้วลองนำมาใช้พบว่าได้ผล จึงลองติดต่อคุณหยกให้มาเขียนหนังสือ คุณหยกได้เสนอหลายๆ วิธีการที่นักจิตวิทยาใช้เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมของเด็กเล็กวัย 2-5 ปี ซึ่งทุกวิธีในหนังสือเล่มนี้ดิฉันได้ลองใช้แล้วได้ผลจริงๆ ค่ะ ตอนนี้อ่านดิฉันไม่ดื้อแล้วค่ะ แค่นอนและบอกลูกด้วยน้ำเสียงราบเรียบเขาก็จะฟัง และยอมทำตาม ลูกดีขึ้นและครอบครัวสงบสุขได้เพราะวิธีการจากหนังสือเล่มนี้อย่างแท้จริงค่ะ

จากใจบรรณาธิการ
อนรรชนงค์ คุณมณี

ตัวอย่างเนื้อหาที่น่าสนใจ อยากให้คุณพ่อคุณแม่ได้อ่าน

- เทคนิคการพูดกับลูก
- ตีลูกได้หรือไม่ แล้วต้องทำอะไร ?
- พาลูกไปห้างอย่างไรไม่งอแง (ฝึกก่อนเจอสถานการณ์จริง)
- จัดการให้ลูกหยุดงอแงอาละวาดด้วย Time In
- การจัดตารางเวลากับลูก (ทำสิ่งนี้ก่อนจะได้สิ่งนั้น, อธิบายหรือเตือนล่วงหน้า)
- ทำให้ลูกยอมทำตามสิ่งที่เราต้องการ (ทำสิ่งนี้ก่อนจะได้สิ่งนั้น, เสนอตัวเลือก)
- จัดการลูกน้อยวัยต่อต้าน (Terrible Twos)
- ลูกงอแงมากเวลาไปโรงเรียน
- ลูกตีมือถือ แท็บเล็ตทำอะไรดี ?
- พี่น้องทะเลาะกันอย่างไรดี ?



กล่องเครื่องมือ
ปราบ
ลูกดื้อ

เขียน ศุจดฤทัย โรจน์ปัญญากิจ
บรรณาธิการ อนรรชนงค์ คุณมณี

จัดจำหน่ายโดย **IDC**
ISBN 885-916-100-493-6



8 859161 004936 220 บาท