

คุยกับลูก...ให้รู้เรื่อง

เคล็ด (ไม่) ลับพูดง่าย ฟังง่าย เข้าใจกันทั้งบ้าน



คุณแม่ข้างบ้าน

คุยกับลูก...ให้รู้เรื่อง

เคล็ด (ไม่) ลับพูดง่าย ฟังง่าย เข้าใจกันทั้งบ้าน

เขียน : คุณแม่ข้างบ้าน

ISBN (e-book) 978-616-312-570-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2568

ราคา 69 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

แค่คุยกันให้รู้เรื่อง...
ก็เปลี่ยนชีวิตลูกได้ทั้งชีวิต

คู่มือการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ลูก
ที่ไม่ได้แค่สอนให้ลูกเชื่อ...
แต่สอนให้เราเข้าใจกันจริงๆ

คำนำ

“ลูกไม่ฟังเลย...”

“พูดดีๆ แล้วยะ แต่ก็ยังเถียง!”

“คุยทีไร ลงท้ายด้วยเสียงดังทุกที”

ถ้าคุณเคยรู้สึกแบบนี้ หนังสือเล่มนี้เขียนมาเพื่อคุณโดยเฉพาะค่ะ หลายคนคิดว่าการเป็นพ่อแม่คือการสอนลูกให้เป็น “คนดี” แต่ในความเป็นจริง ก่อนที่ลูกจะ “ดี” ได้ เขาต้อง “เข้าใจ” ตัวเองก่อน และการเข้าใจตัวเองของลูก...เริ่มต้นจากการที่พ่อแม่เข้าใจเขา และคุยกับเขาให้รู้เรื่อง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณเป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ แต่เป็นพ่อแม่ที่กล้าคุย กล้าฟัง และกล้ายอมรับความเป็นมนุษย์ของลูกอย่างแท้จริง คุณจะได้เรียนรู้ว่า คำพูดธรรมดาๆ ที่ออกมาจากใจ มีพลังมากกว่าการสั่งสอนเป็นร้อยพันคำ และการคุยกับลูกให้ “รู้เรื่อง” นั้น ไม่ใช่เรื่องของคำพูดเพียงอย่างเดียว แต่คือการเข้าใจ จังหวะชีวิต ความรู้สึก และโลกภายในของเขากำลังเติบโต ล้วนเต็มไปด้วยคำถามที่กำลังรอให้เราไปช่วยค้นหาคำตอบด้วยกัน

ในโลกที่วุ่นวาย บ้านควรจะเป็นพื้นที่ที่ลูกได้ “พักใจ”
คำพูดของพ่อแม่คือเสียงที่จะอยู่ในใจลูกไปตลอดชีวิต

ขอบคุณที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ขอให้ทุกบทสนทนาในบ้านคุณ กลายเป็นสะพานที่เชื่อมใจลูก...ให้กลับมาหาคุณเสมอ ด้วยความเคารพในบทบาทของพ่อแม่ทุกคน
คุณแม่ข้างบ้าน

สารบัญ

บทนำ	7
บทที่ 1: ทำไมลูกไม่ฟัง?	9
• เบื้องหลังของการไม่เชื่อฟัง: เด็กไม่ดี เด็กแค่ไม่เข้าใจ	
• “คำสั่ง” กับ “คำอธิบาย” ต่างกันยังไง	
• เมื่อเราเปลี่ยนจาก “ดุ” เป็น “ฟัง” อะไรเปลี่ยน?	
บทที่ 2: คุณยังงใจให้ไม่กลายเป็นคำสั่ง?	14
• เทคนิคพูดกับลูกแบบไม่ใช่ “อำนาจ” แต่ใช้ “พลังใจ”	
• เลือกคำพูดให้สร้างใจ ไม่ทำลายใจ	
• ตัวอย่างประโยค: จาก “อย่าทำแบบนี้อีก” → “ลูกคิดว่าถ้ามีรอบหน้า ควรทำยังไงดี?”	
บทที่ 3: ฟังลูกให้เป็น...ไม่ใช่แค่ได้ยิน	19
• ฟังอย่างเข้าใจ VS ฟังเพื่อรอพูด	
• ภาษากาย การสบตา และท่าทีที่ทำให้ลูกกล้าพูด	
• “เงียบ” อย่างมีพลัง ให้พื้นที่ลูกได้เป็นตัวเอง	
บทที่ 4: เมื่อลูกพูดไม่ออก เราทำอะไรได้บ้าง	24
• เด็กเล็กยังสื่อสารด้วยภาษาความรู้สึก	
• อ่านใจลูกไม่ออก? ให้สังเกตพฤติกรรม	
• การใช้คำถามเปิด เพื่อชวนลูกคุย	

สารบัญ

บทที่ 5: คุยเรื่องยากๆ กับลูก เช่น ความตาย ความผิด ความกลัว 29

- ไม่พูดไม่ได้แปลว่าไม่มี
- วิธีคุยแบบไม่ทำให้ลูกรู้สึกผิด แต่เข้าใจความรับผิดชอบ
- ใช้โอกาสเหล่านี้สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

บทที่ 6: คำพูดคือเครื่องมือสร้างวินัย 34

- ใช้คำพูดอย่างไรให้ลูก “อยากทำ” มากกว่า “ต้องทำ”
- ฝึกวินัยเชิงบวก: ไม่ต้องตะโกน ไม่ต้องขู่ แต่ได้ผล
- แทนคำว่า “ดื้อ” ด้วย “ยังต้องฝึกอีกหน่อย”

บทที่ 7: คุยกับลูกวัยรุ่น คุยยังงี้ไม่ให้ลูกปิดใจ 39

- เปลี่ยนคำวิจารณ์เป็นคำชวนคิด
- พ่อแม่ = พื้นที่ปลอดภัย ไม่ใช่ศาลเตี้ย
- กล้าคุยเรื่องเพศ ความรัก ความฝัน และความผิดพลาด

บทที่ 8: คำพูดเปลี่ยนอนาคต 44

- คำชมที่ไม่ทำให้หลงตัวเอง
- คำปลอบที่ไม่โกหกความจริง
- คำให้กำลังใจที่เด็กจะพกติดตัวไปจนโต

บทส่งท้าย 49

บทนำ

คำพูดที่สร้างโลกของลูก

เราไม่จำเป็นต้องเป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ แค่เพียงเราตั้งใจฟังลูกอย่างแท้จริง นั่นก็เพียงพอแล้วสำหรับการสร้างโลกที่ปลอดภัยให้เขา เพราะโลกของเด็กไม่ได้กว้างใหญ่เหมือนของผู้ใหญ่ มันเล็กแค่ห้องนั่งเล่น โต๊ะกินข้าว ทางเดินไปโรงเรียน และสองแขนของพ่อแม่ และในโลกใบนั้น เสียงของเราคือเสียงที่สำคัญที่สุด

คำพูดของพ่อแม่ คือเข็มทิศ

คือกระจก คือร่มในวันที่ฝนตก

และคือแรงผลักดันในวันที่ลูกอยากบิน

หลายครั้งที่ลูกไม่ฟัง ไม่ใช่เพราะเขาดื้อ แต่เพราะเขารู้สึกว่า “ไม่มีใครฟังเขาเลย” พฤติกรรมมากมายที่ดูไม่น่ารัก ดื้อ เกียจ ก้าวร้าว อาจไม่ได้เกิดจากนิสัย แต่เกิดจากความต้องการบางอย่างที่ยังพูดออกมาไม่ได้ หรือเคยพูดแล้ว...แต่ไม่มีใครรับฟัง

พ่อแม่บางคนเหนื่อยเพราะต้อง “พูดซ้ำ” จนท้อ แต่รู้ไหมคะว่า ลูกเองก็เหนื่อยไม่แพ้กัน ที่ต้อง “ฟังซ้ำ” คำที่เขาไม่เข้าใจ ไม่อยากฟัง หรือไม่รู้จะเริ่มตอบได้อย่างไร