

# ไม่ต้องเก่งที่สุด แค่เล่นแล้วมีความสุขก็พอ

เคล็ดลับพาลูกเล่นกีฬาอย่างมีความสุข  
ไม่กดดัน เพื่อพัฒนาศักยภาพได้เต็มที่



คุณแม่ข้างบ้าน เขียน

ไม่ต้องเก่งที่สุด แค่เล่นแล้วมีความสุขก็พอ

เขียน: คุณแม่ข้างบ้าน

ISBN (e-book) 978-616-312-576-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2568

ราคา 129 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม)  
พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปปี๋ 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

# คำนำ

---

“หม่าม้า...หนูขอซ้อมต่อได้ไหม?”

คำถามสั้นๆ นี้ทำให้ฉันวางมือถือลง แล้วหันกลับไปมองลูกอีกครั้ง  
“ไต่ต้นซอมาเป็นชั่วโมงแล้ว เตี้ยวเรียนเตี้ยววิ่งตลอดไม่ได้พัก  
ลูกยังไม่เหนื่อยเหรอ ทำไมถึงอยากซ้อมต่อนะ”

เราเริ่มเล่นเบดมินตันกันตอนลูกอายุ 5 ขวบ จากคลาสเล็กๆ แค่  
ขอให้เขาได้ขยับตัว และมีเพื่อนไม่เคยคาดหวังว่าจะต้องแข่ง ไม่เคยคิด  
ว่าจะได้ถ้วย แต่วันหนึ่ง เขาพูดว่า “หม่าม้า หนูอยากเพิ่มวันเรียน” จาก  
1 วันเป็น 2 วัน 3 วัน เพิ่มไปเรื่อยจนถึง 5 วัน แนนอนว่าโค้ชเริ่มเห็นว่า  
“เด็กมันเอา” พอมีแววที่จะพาไปแข่งกับพี่ๆ ในทีมได้แล้ว และนั่นคือ  
จุดเริ่มต้นของเส้นทาง...ที่เหนื่อยทั้งลูกและแม่

## สองปีผ่านไป

ฉันรีบ-ส่งลูกเกือบทุกวัน แบกกระเป๋า นั่งเฝ้าข้างสนาม รอดูลูก  
โดนโค้ชดู แ่งแพ้ กลับบ้านน้ำตาคลอ ฉันเคยถามตัวเองว่า “คุ้มไหม?”  
“ฝันไปหรือเปล่า?” บางครั้ง ฉันอยากบอกให้ลูกหยุด...จะได้ไม่ต้องเสียใจ  
อีก แต่ทุกครั้งที่เขาตื่นเช้าขึ้นมาเองเพื่อไปซ้อม ทุกครั้งที่เขาแพ้ แล้ว  
พูดว่า “หนูยังอยากเก่งขึ้นอีก” ฉันก็รู้ว่า...นี่ไม่ใช่ความฝันของฉัน แต่มัน  
เป็น ความตั้งใจของเขา

จนวันหนึ่งลูกก็วิ่งถึงโพเดียม ได้ถ้วยใบแรกของชีวิต แต่ความภูมิใจที่สุดของฉัน กลับไม่ใช่ถ้วยรางวัล ไม่ใช่ภาพบนเวที แต่คือวันที่เขาแพ้ แล้วลุกขึ้นใหม่ วันที่เขาบอกว่า “หม่าม้า หนูอยากซ้อมต่อ”

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมา เพื่อให้กำลังใจพ่อแม่หลายๆ บ้านที่กำลัง “ส่งลูกไปสนาม” และ “ส่งใจไปด้วย” บางคนอาจกำลังเหนื่อย บางคนอาจกำลังตั้งคำถาม และบางคนอาจกำลังลืมไปว่า...ลูกของเรานั้น “ไม่ได้ต้องเก่งที่สุด” แต่แค่เขายังรักในสิ่งที่ทำ และรู้ว่าเรายังอยู่ข้างๆ ก็เพียงพอแล้ว

ขอให้หนังสือเล่มนี้ เป็นเหมือน “เก้าอี้ข้างสนาม” ที่คุณจะได้พัก ได้มองลูกด้วยใจที่อบอุ่นกว่าเดิม และได้กอดเขาไว้ให้แน่นในวันที่ยากลำบาก ก่อนที่จะมีใครหมดแรงไประหว่างทาง ด้วยความเข้าใจจากแม่คนหนึ่งที่ยังเรียนรู้ไปพร้อมกับลูก...ทุกวัน

ด้วยความรักและความเข้าใจ

คุณแม่ข้างบ้าน

# สารบัญ

---

## บทนำ “ทำไมต้องเล่นกีฬา? แล้วทำไมต้องไม่เครียด?” 8

- ภาพรวมของวัฒนธรรมการเล่นกีฬาในเด็ก
- ประโยชน์ของกีฬา ไม่ใช่แค่เรื่องชนะ
- บทบาทของพ่อแม่และโค้ชที่เข้าใจ “กระบวนการ” มากกว่าผลลัพธ์

## บทที่ 1 เข้าใจวัย เข้าใจลูก และพื้นฐานพัฒนาการของเด็กกับการเล่นกีฬา 22

- วัยไหนควรเล่นแบบไหน (ไม่ใช่ทุกคนที่จะซ้อมวันละ 5 ชั่วโมง)
- ความแตกต่างระหว่าง “ความสนุก” กับ “ความสำเร็จ”
- แบบฝึก: สัมภาษณ์ลูกคุณอยู่ในช่วงวัยไหน และต้องการอะไรจากกีฬา

## บทที่ 2 พ่อแม่คือโค้ชคนแรก (และสำคัญที่สุด) 31

- พฤติกรรมของพ่อแม่ที่เด็กมองเห็นและจดจำ
- ความแตกต่างระหว่าง “สนับสนุน” กับ “กดดัน”

- ตัวอย่างจริง: เด็กที่เลิกเล่นกีฬาเพราะคำพูด  
แค่ครั้งเดียว
- แบบฝึก: Self-check list สำหรับพ่อแม่  
(คุณเป็น “โค้ชสายไหน”)

### บทที่ 3 ฝึกวินัย แต่ไม่ฝึกความเครียด

45

- สร้างวินัยแบบที่ไม่ทำลายความสุข
- ปรับกิจวัตรให้เด็กมีเวลาพัก การนอน และเล่น
- เทคนิค “วินัยเชิงบวก” และการใช้รางวัลที่เหมาะสม
- แบบฝึก: ออกแบบตารางฝึกซ้อมที่ยืดหยุ่น  
และเหมาะกับวัย

### บทที่ 4 เล่นด้วยใจ ไม่ใช่เพราะใครสั่ง

62

- จุดไฟในใจเด็ก: แรงจูงใจที่มาจากภายใน
- การตั้งเป้าหมายร่วมกันระหว่างพ่อแม่-ลูก
- ตัวอย่างจริง: เด็กที่เลือกกีฬารักของตัวเองแล้วมีความสุข
- แบบฝึก: ทำ Workshop “เป้าหมายของหนูคืออะไร”

### บทที่ 5 เมื่อแพ้ก็แค่เรียนรู้ เมื่อชนะก็แค่ประสบการณ์

82

- การสอนเรื่องอารมณ์กับการแข่งขัน
- วิธีพูดกับลูก “หลังแพ้” และ “หลังชนะ”

- ความสำคัญของ “Mindset” ที่พัฒนาได้
- แบบฝึก: บทสนทนาเชิงบวก 5 ประโยคที่ควรพูด  
หลังการแข่งขัน

## บทที่ 6 พ่อแม่ไม่ต้องรู้ทุกอย่าง แค่รู้จักฟังและสังเกต 102

- ฟังมากขึ้น พูดน้อยลง
- สัญญาณว่าเด็กเริ่มเครียด/Overtrain
- ตัวอย่างจริง: เด็กที่ฟอร์มตกเพราะสุขภาพจิต
- แบบฝึก: เช็กลิสต์ “ลูกยังสนุกอยู่ไหม?”

## บทที่ 7 เดินไปพร้อมกัน: บั่นลูกให้เป็นนักกีฬาที่มีความสุข 124

- การสื่อสารในครอบครัวและกับโค้ช
- การวางแผนระยะยาวแบบยืดหยุ่น
- ปลายทางไม่ใช่เหรียญทอง แต่คือ “คนที่มีความสุข  
กับสิ่งที่ทำ”
- แบบฝึก: เขียนแผน 1 ปี สำหรับสนับสนุนลูก  
อย่างมีความสุข

## บทส่งท้าย กีฬาเป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิต...ไม่ใช่ทั้งหมด ของลูกเรา 145

# บทนำ

“ทำไมต้องเล่นกีฬา? แล้วทำไมต้องไม่เครียด?”

---

## ภาพรวมของวัฒนธรรมการเล่นกีฬาในเด็ก

ทำไมบางบ้านลูกวิ่งเล่นคือกิจกรรม...แต่บางบ้านลูกวิ่งเล่น คือ  
ความหวังของชาติ?

ลองคิดว่า...ทำไมเด็กญี่ปุ่นถึงวิ่งแข่งกันในสนามโดยไม่มีใคร  
โวยวาย ทำไมเด็กบราซิลเตะบอลข้างถนนแต่โตมาได้เป็นนักเตะระดับโลก  
แล้วทำไมเด็กไทยบางคนถึงโดนตะโกนดูจากขอบสนามว่า “จะซ้อม  
ให้มันจริงจังหน่อยได้มั๊ย!” ทั้งที่อายุแค่ 8 ขวบ...

เอาล่ะ...นี่ไม่ใช่การเปรียบเทียบเพื่อจะบอกว่าใครดีกว่าใคร แต่  
คือการชวนกัน เข้าใจวัฒนธรรมการเล่นกีฬาในเด็ก ที่เกิดขึ้นรอบ  
ตัวเรา — ซึ่งบางทีมันก็แฝงมากับคำชม คำดู ความหวัง หรือแม้กระทั่ง  
“น้ำเสียงของพ่อแม่” ที่เด็กจำได้แม่นยิ่งกว่าคำพูด

กีฬา = เล่น หรือ แข่ง?

ในหลายประเทศ โดยเฉพาะโลกตะวันตกและญี่ปุ่น การเล่นเกมกีฬาในวัยเด็กคือ การเล่น จริงๆ เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย เรียนรู้ความร่วมมือ ฝึกวินัย โดยไม่ต้องมีคำว่า “ตัวแทนโรงเรียน” มาตั้งแต่ ป.2 ส่วนในบางสังคม กีฬาอาจถูกโยงเข้ากับ “ความสำเร็จ” ตั้งแต่วัยยังไม่ทันเหย้าออกเต็มตัว

คุณพ่อคุณแม่จำนวนมากอยากให้ลูกเล่นเกมกีฬาเพื่อสุขภาพ แต่ก็อดคาดหวังไม่ได้ว่า... “ถ้าลูกชนะบ้าง ได้รางวัลบ้าง มันก็น่าภูมิใจดีใช่ไหมล่ะ?”

ใช่ค่ะ...มันน่าภูมิใจ แต่คำถามคือ ความภูมิใจของใคร?

เด็กต้องการอะไรจากการเล่นเกมกีฬา?

คำตอบง่ายๆ คือ ความสุข ความเคลื่อนไหว ความร่วมมือ และความภาคภูมิใจในตัวเอง

ถ้าเราย้อนกลับไปดูวัฒนธรรมกีฬาในเด็กของประเทศที่มีนักกีฬาอาชีพจำนวนมาก เราจะพบว่า จุดเริ่มต้นของพวกเขาไม่ได้มาจาก “ฝันยิ่งใหญ่” แต่มาจาก การได้เล่นบ่อยๆ โดยไม่ถูกรบกว

- เด็กบราซิลเตะบอลบนพื้นขรุขระโดยไม่มีโค้ชคอยสั่ง
- เด็กญี่ปุ่นฝึกวิ่งเองตอนเช้าเพราะอยากวิ่งเร็วขึ้น
- เด็กอเมริกันเล่นเบสบอลหลังเลิกเรียน โดยมีผู้ใหญ่แค่นั่งดูเงียบๆ

พวกเขาได้ เล่น ก่อนจะได้ แข่ง

แต่หลายครั้ง ที่เด็กของเรากลับ ถูกให้แข่ง ก่อนจะได้ เล่น

พ่อแม่อยู่ตรงไหนในวัฒนธรรมนี้?

พ่อแม่คือ “วัฒนธรรม” เคลื่อนที่ค่ะ บ้านไหนให้ความสำคัญกับการลงสนามมากกว่าผลลัพธ์ บ้านนั้นก็มักมีลูกที่อยากไปสนามซ้ำๆ บ้านไหนเน้นให้ลูกสนุก รู้จักแพ้ รู้จักชนะ บ้านนั้นก็มักมีลูกที่แข็งแรงทั้งกายและใจ

ลองถามตัวเองว่า... “เราดีใจที่ลูกไปซ้อม เพราะเขาสนุก หรือดีใจเพราะใกล้จะได้ถ้วย?”

แล้วเราจะสร้างวัฒนธรรมกีฬาที่ดีให้ลูกได้อย่างไร?

1. เน้นความสม่ำเสมอ มากกว่าผลลัพธ์ – เล่นบ่อยดีกว่าเล่นดีครั้งเดียว

2. เปิดพื้นที่ให้เด็กได้เล่นอิสระบ้าง – สนามว่างไม่ต้องมีโค้ชเสมอไป

3. ให้ค่ากับความพยายาม มากกว่ารางวัล – “วันนี้ลูกตั้งใจดีมากเลย” มีพลังมากกว่าคำว่า “เก่ง”

4. เป็นผู้ชมที่ลูกอยากให้มาดูเสมอ – ไม่ใช่ผู้ตัดสิน ไม่ใช่โค้ช  
สำรอง



## SPECIAL NOTE

---

วัฒนธรรมกีฬาในเด็กไม่ใช่แค่เรื่องของประเทศหรือระบบการศึกษา แต่มันเริ่มต้นง่ายๆ จากสิ่งเล็กๆ รอบตัว เช่น คำพูดของพ่อแม่ การวางตัวของโค้ช และพื้นที่ที่เด็กได้เคลื่อนไหวโดยไม่มีแรงกดดัน

บางที...การเปลี่ยนวัฒนธรรมกีฬาอาจไม่ต้องเริ่มจากการเปลี่ยนทั้งประเทศ แต่อาจเริ่มจากสนามหญ้าหน้าบ้านเราเอง

## ประโยชน์ของกีฬา ไม่ใช่แค่เรื่องชนะ

“ลูกแพ้อีกแล้วค่ะโค้ช...แต่ก็ยังวิ่งเล่น พุดคุยกับเพื่อนที่ชนะ สนุก  
จนไม่ยอมกลับบ้านเลย”

ประโยชน์นี้เคยได้ยินจากคุณแม่ท่านหนึ่ง

พุดพร้อมรอยยิ้มปนเสียดายนิดๆ ที่ลูกยังไม่เคยคว้ารางวัลกลับบ้าน แต่กลับมีความสุขลึกลง ว่า ลูกกำลัง “ได้บางอย่าง” ที่มากกว่า  
ชัยชนะ

ลองถามตัวเองดูว่า...เราส่งลูกไปเล่นกีฬาเพื่อ “ได้รางวัล” หรือ  
เพื่อ “ได้อะไรบางอย่างในชีวิต?”

กีฬาไม่ได้ให้แค่เหรียญทอง

ความจริงที่คนเล่นกีฬารู้ดีคือ...คุณไม่ได้ชนะทุกครั้ง

แล้วเด็กที่ไม่ชนะเลย ต้องถือว่าล้มเหลวใช่ไหม?

แน่นอนว่าไม่ใช่ เด็กอาจจะไม่ชนะเกมในสนาม แต่เขาอาจจะชนะ  
ใจตัวเอง

- วันที่วิ่งได้เร็วกว่าเมื่อวาน
- วันที่กล้าส่งเสียงเรียกเพื่อนในทีม
- วันที่ไม่ร้องไห้หลังพลาดจุดโทษ

...นี่คือชัยชนะเล็กๆ ที่ไม่มีเหรียญรางวัล แต่มีคำมหาศาลในใจเด็ก

กีฬา = ห้องเรียนของชีวิต (ที่ไม่มีหนังสือ)

กีฬาเป็นเหมือน “โรงเรียนจำลอง” ที่เด็กจะได้เรียนรู้หลายสิ่ง โดยไม่ต้องนั่งหลังขดหลังแข็งในห้องเรียน

- เด็กเรียนรู้วินัย เพราะต้องไปซ้อมให้ตรงเวลาแม้วันฝนตก
- เด็กเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ เพราะความหงุดหงิดไม่ได้ช่วยให้เล่นดีขึ้น
- เด็กเรียนรู้การทำงานเป็นทีม เพราะเก่งคนเดียวไม่พอ
- เด็กเรียนรู้การยอมรับความพ่ายแพ้ เพราะในชีวิตจริงก็มีวันที่แพ้

ทั้งหมดนี้ ไม่มีในบทเรียนใดๆ แต่ซึมเข้าไปในตัวเด็กทุกครั้ง ที่ลงสนาม

ถ้าเรามองแต่ “ผลการแข่งขัน” เราจะพลาดอะไรไปบ้าง?

พ่อแม่บางคนถามว่า “ก็อยากให้ลูกเก่ง ผิดตรงไหน?”

ไม่ผิดเลยค่ะ

แต่ถ้าเราให้ค่ากับคำว่า “ชนะ” อย่างเดียว เด็กจะกลัวที่จะลอง

เขาจะกลัวการพลาด

เขาจะไม่กล้าเล่นตำแหน่งใหม่

เขาจะไม่กล้าส่งบอลให้เพื่อนที่ไม่เก่ง

เขาจะรู้สึก ว่า “จะเล่นไปทำไม ถ้าไม่ได้รางวัล?”

ซึ่งจริงๆ แล้ว สิ่งที่ได้ก็ควรได้จากกีฬา คือ “โอกาสในการพัฒนา ไม่ใช่ความกดดันที่จะต้องสมบูรณ์แบบ”

แล้วเราควรมองกีฬายังไงดีในฐานะพ่อแม่?

ลองเปลี่ยนมุมมองจาก “ชนะ-แพ้” เป็น...

- วันนี้ลูกได้เรียนรู้อะไรเพิ่มจากเดิมบ้าง?
- วันนี้ลูกได้ฝึกนิสัยอะไรใหม่ๆ บ้าง?
- วันนี้ลูกได้แสดงน้ำใจนักกีฬายังไงบ้าง?

เพราะแม้ลูกจะไม่ได้รางวัล แต่ถ้าเขากลับบ้านพร้อมทัศนคติ วิธีคิดที่ดีขึ้น ความมั่นใจที่มากขึ้น และหัวใจที่แข็งแกร่งขึ้น คุณก็ชนะในฐานะพ่อแม่ไปแล้ว

## 10 ประโยชน์ของกีฬา (ที่ไม่เกี่ยวกับการชนะ)

1. ฝึกวินัย: ต้องซ้อมสม่ำเสมอ ตรงต่อเวลา
2. เสริมความมั่นใจ: เมื่อทำได้ดีขึ้น รู้สึกภาคภูมิใจ
3. รู้จักการทำงานเป็นทีม: เข้าใจบทบาทของตัวเองและผู้อื่น
4. พัฒนาทักษะการสื่อสาร: ต้องพูด ฟัง เข้าใจเพื่อนร่วมทีม
5. รู้จักแพ้ รู้จักชนะ: ยอมรับผลการแข่งขันได้โดยไม่เสียศูนย์