



กว่าจะรู้ ที่สายเสียแล้ว

ณัฐนันท์ อาชาวพิบูลย์ เรียบเรียง



อย่าปล่อยให้เวลาให้ผ่านไปโดยที่คุณไม่ได้รักลูก
ของคุณในแบบที่เขาอยากให้อีก

กว่าจะรู้ ก็สายเสียแล้ว



ณัฐนันท์ อาชวพิบูลย์ เรียบเรียง



กว่าจะรู้จักสายเสียแล้ว

ณัฐนันท์ อาชาวพิบูลย์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ณัฐนันท์ อาชาวพิบูลย์.

กว่าจะรู้จักสายเสียแล้ว.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2543.

112 หน้า.

1. เด็ก--การดูแล. I. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 974-7544-69-5

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

ประธานกรรมการ

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ประธานกรรมการบริหาร

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

ที่ปรึกษากฎหมาย

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สมบัติ สุทธิจิตร

บรรณาธิการบริหาร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

บรรณาธิการต้นฉบับ

ชีสา สรวีสุต

กองบรรณาธิการ

สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์

ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

พิสูจน์อักษร

วัลลิญา บางมด Baby shy

ออกแบบปก

มะ-จิง

ศิลปกรรม

Moo-Wan

พิมพ์

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

www.pailinbooknet.com

E-mail : info@pailinbooknet.com

ราคา 109 บาท



“ลูก” เป็นชีวิตน้อยๆ ที่ยิ่งใหญ่ เป็นดั่งสิ่งมหัศจรรย์อันมาก
ค่าที่เกิดขึ้นในชีวิตของพ่อแม่ การเลี้ยงดูให้ลูกเติบโตอย่างงดงามจึง
เป็นยอดปรารถนาของพ่อแม่ทุกคน คู่มือเล่มนี้มีไว้เพื่อคู่มือเลี้ยงลูก
เพียงอย่างเดียว แต่ยังได้นำเสนอหลักทางจิตวิทยาที่สามารถปฏิบัติ
ได้ง่ายๆ ถึงการศึกษาความคิด ความอ่าน และความรู้สึกของลูกน้อย
ที่แสดงออกมาด้วยภาษากาย เพื่อที่พ่อแม่จะได้เข้าใจและสามารถ
รับมือกับลูกน้อยได้ถูกต้อง อีกทั้งยังเป็นการง่ายที่พ่อแม่ จะได้เรียน
รู้พร้อมทั้งส่งเสริมพัฒนาการของลูกน้อยอย่างถูกทาง เพื่อมิให้เกิด
ปัญหาในการสื่อสาร และความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกน้อย
ซึ่งปราศจากความเข้าใจลูกน้อยแล้ว การสื่อสารกับลูก การเลี้ยงดู
ย่อมจะผิดพลาดไปอีกทิศทางหนึ่งและนั่นเป็นผลร้ายอย่างยิ่ง ต่อการ
เจริญเติบโตของลูกน้อยทั้งในทางกายและจิตใจ ซึ่งเมื่อถึงเวลานั้น
หากพ่อแม่เพิ่งรู้ถึงความต้องการของลูก มันก็อาจจะสายเกินไปที่จะ
เร่งหาทางแก้ไข

ปรารถนาดี
บรรณาธิการ

คำนำ



คุณรู้ไหมว่า

ทำไมลูกน้อยจึงทำหน้านี้ว้าวหวดและดิ่งทั้งผมตัวเอง? ทำไมลูกถึงเล่นเลียนแบบผู้ใหญ่ และทำไมถึงร้องไห้อย่างไร้เหตุผล

คู่มือเล่มนี้จะให้คำตอบและแนวทางในการเรียนรู้ลูกน้อย เพื่อสร้างเสริมพัฒนาความสัมพันธ์ของผู้เป็นพ่อแม่ และลูกให้อบอุ่นมั่นคงยิ่งขึ้น เพื่อไม่ต้องพบเจอกับคำว่าสายเกินไป เมื่อเลี้ยงดูลูกอย่างผิดพลาดในวันนี้

ณัฐนันท์ อาชาวพิบูลย์



สารบัญ



● ทำไมจึงต้องอ่านใจลูกจากภาษากาย	7
● การเริ่มต้นเรียนรู้ภาษาท่าทางของลูก	11
● ความหมายของท่าทางต่างๆ	14
● หนทางที่นำไปสู่ความเข้าใจในภาษากายของลูกรัก	18
● การอ่านภาษาร่างกายของเด็กแรกเกิดถึงหนึ่งขวบ	22
● ทำไมเด็กจึงชอบร้องไห้	26
● รูปแบบการส่งเสียงร้องของเด็กแรกเกิดถึงหนึ่งขวบ	33
● การสื่อสารในรูปแบบคำพูดของเด็ก	37
● การอ่านภาษาท่าทางของเด็กอายุ 1-2 ขวบ	48
● ความรู้สึกโดยทั่วไปของเด็กอายุระหว่าง 1-3 ขวบ	52
● วิธีรับมือกับความรู้สึกทำลายของลูก	57
● สัญญาณ 5 สิ่งของลูกน้อยวัยหัดเดิน	60
● ภาษาท่าทางของเด็กวัย 3-6 ขวบ	71
● เลือกของใช้ให้ลูกรักอย่างฉลาด	83
● หลักในการเลือกซื้อเตียงให้กับเด็กทารก	90
● การเลือกซื้อของใส่ห้องเด็ก	95
● การเลือกซื้อผ้าอ้อมและอุปกรณ์เกี่ยวกับผ้าอ้อม	102
● อุปกรณ์จำเป็นสำหรับการให้นม	106



ทำไมจึงต้อง อ่านใจลูก

จากภาษากาย



การที่เราเป็นพ่อแม่จะอ่านใจและอ่านความคิดของลูก
จากภาษาท่าทางนั้น เป็นเพราะว่าภาษากายมีความสำคัญมากกว่า
ภาษาพูด โดยมีเหตุผลที่ช่วยสนับสนุนหลายประการ

ประการแรก เมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างการใช้ภาษากาย
กับภาษาพูด จากการค้นคว้าพบเพียง 7% ที่ควรใช้คำพูดแสดงถึง
ความรู้สึก ส่วนที่เหลืออีก 93% คือแสดงความรู้สึกโดยการใช้ภาษา
ท่าทางรูปแบบต่างๆ ถ้าคุณไม่เข้าใจภาษากายที่ลูกของคุณต้องการ
สื่อสาร ก็เท่ากับคุณได้พลาดไปแล้วกว่า 90% ของความรู้สึกที่เขา
พยายามแสดงออกให้คุณรู้

ประการที่สอง ภาษาากายนั้นมีลักษณะการเคลื่อนไหวมากกว่า ภาษาพูด ในการสื่อสารระหว่างมนุษย์นั้นมีมากกว่า 56% ที่แสดงความรู้สึกออกมาทางกิริยาท่าทาง จากการสำรวจพบว่าคนส่วนใหญ่มีการพูดน้อยกว่า 20 นาทีต่อวัน และโดยทั่วไปประโยคที่พูดออกมามักกินเวลาน้อยกว่า 5 วินาที ซึ่งเท่ากับว่าการสื่อสารโดยใช้คำพูดจริงๆ นั้นน้อยกว่าใช้ภาษาากาย โดยเฉพาะกับเด็กเล็ก การสื่อสารด้วยภาษายิ่งเป็นเรื่องที่ลำบาก เพราะเด็กรู้จักเพียงไม่กี่ประโยค เช่น หนูหิว หนูเหนื่อย โดยส่วนใหญ่แล้วพวกเขาจะแสดงออกทางภาษาากายมากกว่า การแสดงออกทางภาษาากายของเด็กนั้น จะแสดงออกมาทางกิริยาท่าทาง เช่น เวลาที่เขาไม่มีความสุข เขาอาจร้องไห้ ทำหน้านิ่วคิ้วขมวด การพยายามทำความเข้าใจภาษาท่าทางที่พยายามสื่อออกมาของลูกๆ จึงเป็นโอกาสสำคัญที่จะโต้ตอบเขาอย่างเหมาะสม และสนองตอบต่อความต้องการของเขาได้ทันทั่วทั้งที่

ประการที่สาม การแสดงออกโดยภาษาท่าทางนั้น จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคุณและลูกดำเนินไปโดยไม่มีความผิดพลาด เพราะการแสดงออกโดยภาษาากายส่วนใหญ่จะแสดงออกให้เห็นถึงความรู้สึกภายในที่แท้จริง ส่วนคำพูดนั้นอาจจะนั้นไม่เป็นความจริงนัก เช่นว่า คุณอาจไปสมัครงานและตื่นเต้นเกี่ยวกับเรื่องนั้นมาก แต่คุณไม่อาจจะแสดงออกให้เห็นว่าคุณต้องการงานนั้นมากแค่ไหน ดังนั้น ในระหว่างการสัมภาษณ์คุณจึงพยายามควบคุมสติให้มากที่สุด เช่น พูดอย่างช้าๆ ระวังตัวระวัง รวมถึงการเลือกใช้ถ้อยคำให้เหมาะสม แต่



อย่างไรก็ดีในขณะนั้น ภาษากายของคุณกลับแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา เพราะเป็นเรื่องยากที่จะควบคุมอากัปกิริยาท่าทางได้ตลอดเวลา ซึ่งมันก็เหมือนกับการสื่อสารกับลูกน้อยของคุณ เพราะเขาอาจทำผิดอะไรบางอย่าง เช่น อาจทำแก้วแตก แล้วปฏิกิริยาขั้นแรกคือเขาอาจปฏิเสธความจริง เพราะคิดว่าเขาต้องได้รับโทษ แต่คุณจะสามารถได้ถึงภาษาร่างกายของลูก ว่าสิ่งที่เขาบอกเป็นจริงหรือไม่ เช่น เขาอาจก้มหน้าไม่กล้าสบตาคุณ และนี่เองเป็นสิ่งที่แสดงความแตกต่างระหว่างภาษาพูดและภาษากาย

ประการที่สี่ การแสดงออกทางภาษาท่าทาง ยังเป็นการแสดงความรู้สึกได้มากกว่าคำพูด เช่น การกอดอย่างอบอุ่นนุ่มนวล จะทำให้ผู้ที่ได้รับอ้อมกอดนั้นเกิดความรู้สึกอบอุ่นได้มากกว่าคำพูด และด้วยเหตุผลต่างๆ เหล่านี้เอง จึงทำให้การทำความเข้าใจภาษากายของลูกเป็นสิ่งสำคัญ เพราะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคุณและลูกแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เมื่อคุณเริ่มทำความเข้าใจในตัวลูกโดยอาศัยความใกล้ชิด ในบางครั้งคุณอาจรู้สึกแย่ เพราะคุณไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วลูกของคุณต้องการอะไร ในเมื่อเขายังไม่สามารถสื่อสารภาษาคำพูดได้อย่างชัดเจน การเรียนรู้และพยายามที่จะติดต่อสื่อสารกับลูกเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นการสื่อสารที่ดีจึงทำให้พ่อแม่และตัวเด็กมีความมั่นใจ และส่งเสริมการพัฒนาได้ลึกซึ้ง และทำให้ความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างแน่นแฟ้นและอบอุ่นมากยิ่งขึ้น

คำแนะนำในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเรียนรู้ความแตกต่างของการสื่อสารและกิริยาท่าทางเล็กน้อยของคุณ และวิธีสร้างเสริมประสบการณ์และพัฒนาความสัมพันธ์ให้มันคงยิ่งขึ้น คุณจะได้เรียนรู้วิธีแปลความหมายภาษาทางกายแบบต่างๆ และจะรู้ถึงภาษากายที่แตกต่างกันไปในแต่ละวัย และการสื่อสารที่เหมาะสมกับพวกเขา นอกจากนี้แล้วยังมีคำแนะนำถึงวิธีการที่จะทำให้เขาติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น ในเวลาที่ต้องสื่อสารกับเด็กอื่นๆ เพื่อจะช่วยให้คุณรักของคุณก้าวไปอย่างมั่นใจมากยิ่งขึ้น

