

Rutcha H. Wells
นักจิตบำบัดเด็กและครอบครัว



7 รหัสลับ ถอดรหัสสมองลูก Gen Alpha

เปลี่ยน “ความดี” ให้กลายเป็น “พลังสร้างสรรค์”
ด้วยจิตวิทยาที่พ่อแม่ Gen Y ต้องรู้

7 รหัสลับ ถอดรหัสสมองลูก **Gen Alpha**

เปลี่ยน “ความดี” ให้กลายเป็น “พลังสร้างสรรค์”
ด้วยจิตวิทยาที่พ่อแม่ Gen Y ต้องรู้

คำนำ

ถ้าคุณกำลังอ่านคำนำหน้านี้ มีโอกาสสูงว่าคุณคือพ่อแม่ Gen Y ที่รักลูกมาก พยายามมาก แต่ก็เหนื่อยมากเหมือนกัน เหนื่อยทั้งกาย เหนื่อยทั้งใจ และแอบถามตัวเองบ่อย ๆ ว่า **ฉันทำดีพอแล้วหรือยัง**

ขอให้หยุดตรงนี้สักครู่ แล้ววางความรู้สึกลงก่อน เพราะความจริงคือ คุณไม่ได้ล้มเหลว คุณแค่กำลังเลี้ยงลูกในโลก ที่เร็วและซับซ้อนกว่าวันที่เราเติบโตมา

หนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่ตำราที่จะบอกคุณว่า ต้องสั่งลูกยังไง ไม่ใช่สูตรสำเร็จของเด็กดี และไม่ใช่วิธีการแก้พฤติกรรมที่ปลายเหตุ แต่มันคือ **แผนที่อ่านสมองลูก** แผนที่ช่วยให้คุณเข้าใจว่า เบื้องหลังคำว่า “ดี” คือสมองที่ยังพัฒนาไม่เสร็จ และหัวใจที่กำลังขอความเข้าใจ

โลกของลูก **Gen Alpha** ไม่ใช่โลกเดียวกับที่เราถูกเลี้ยงมา สิ่งที่เคยใช้ได้ อาจไม่พาเราไปถึงวันนี้ คุณไม่จำเป็นต้องเป็นพ่อแม่ที่เก่งขึ้น คุณแค่ต้องมีเขมิกศที่เหมาะสมกับเส้นทางใหม่ เขมิกศที่พาเราเลือกการตอบสนอง แทนการควบคุม และเลือกการเชื่อมโยง แทนการเอาชนะ

ถ้าคุณกำลังมองหาหนังสือที่ไม่ได้พยายามเปลี่ยนลูก แต่ค่อย ๆ ชวนให้คุณเข้าใจลูกมากขึ้นถ้าคุณอยากเลี้ยงลูก โดยไม่ต้องสูญเสียตัวเองไปกลางทาง ขอชวนคุณพลิกหน้าถัดไป คุณไม่ได้เดินหลง คุณแค่ยังไม่มีแผนที่ และแผนที่เล่มนี้ ถูกเขียนขึ้นมา เพื่อเดินไปพร้อมกับคุณ

Rutcha H. Wells

RUTCHA H. WELLS

นักจิตบำบัดเด็กและครอบครัว

ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมเด็กและการเลี้ยงลูก

จบหลักสูตร Everyday Parenting: The ABCs of Child Rearing มหาวิทยาลัย Yale

และปริญญาโทสาขาสุขาพจิต คณะแพทยศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารบัญ

บทนำ:

ทำไม “ตำราเลี้ยงลูกเล่มเดิม”
ถึงไม่เวิร์กกับเด็ก Gen Alpha

09

- **ความลับของสมอง Digital Native:** 10
เมื่อโลกในจอเร็วกว่าโลกจริง
- **จาก “ผู้คุมกฎ” สู่ “Mentor Parent”** 11
พ่อแม่ที่ลูกอยากฟัง ไม่ใช่แค่ต้องฟัง
- **กับดักการเลี้ยงลูกยุคเก่า** 12
ที่ทำให้แม่รู้สึกผิดโดยไม่จำเป็น

1

The Safety Signal

ลูกจะไม่เรียนรู้ ถ้าสมองยังไม่รู้สึกปลอดภัย

- **สมองส่วนอารมณ์ (Amygdala)** 17
กับอาการ “หุ้ดบ” เวลาถูกดุ
- **ความจริงที่แม่ไม่เคยถูกบอก:** ทำไมลูกยิ่งดุ ยิ่งไม่ฟัง 19
- **วิธีสร้าง Safe Zone ทางอารมณ์** 20
ที่ลูกอยากเดินเข้ามาหา มากกว่าเดินหนี
- **ประโยคแรกที่ต้องพูด** เมื่อลูกทำผิด (เพื่อไม่ปิดสมองเขา) 21

2

The Emotion Decoder

เสียงร้องไห้ไม่ใช่ความขงแ
แต่คือข้อความจากสมองที่ยังพูดไม่เป็น

- พฤติกรรมแ่ง ๆ คือการประท้วงของสมองที่สื่อสาร 27
ไม่ไหว
- ทำไมการบอกว่า “หยุดร้อง” ทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นพายุใหญ่ 28
- เทคนิค “กระจกเงาอารมณ์” (Mirroring) สงบพายุ 29
ใน 3 นาที
- The Needs Map – ตารางถอดรหัสความต้องการ 31
ที่ซ่อนอยู่

3

The Autonomy Hack

เด็กยุคนี้ไม่ได้ดื้อ...เขาแค่ไม่อยากถูกควบคุมชีวิต

- ทำไมสมองเด็ก Gen Alpha 38
ต่อต้านคำสั่งโดยอัตโนมัติ
- ความเข้าใจผิดของพ่อแม่: 39
เมื่อการสั่ง กลายเป็นการปิดความร่วมมือ
- จิตวิทยา “ทางเลือกที่แม่เลือกแล้ว” 40
(Illusion of Choice)
- ทำยังไงให้ลูกคิดว่า “หนูเลือกเอง” 42
โดยแม่ยังคุมเกมอยู่

4 The Screen Harmony

จอไม่ใช่ศัตรู ถ้าแม่รู้วิธีใช้มันให้เป็นพลัง

- วงจรโดปามีน (Dopamine) กับอาการลงแดงเมื่อปิดจอ 50
- ทำไมลูกถึงระเบิดอารมณ์ทุกครั้งที่หมดเวลาหน้าจอ 51
- เทคนิค “5-Minute Bridge” เปลี่ยนการปิดจอจากสงคราม เป็นความร่วมมือ 52
- ตั้งกติกาอย่างไร ให้ลูกไม่รู้สึกรำคาญแย่งจอ 53

5 The Questioning Power

เลิกเลี้ยงลูกด้วยการบ่น แล้วปั้นสมองด้วยคำถาม

- สมองส่วนหน้า (Executive Functions) โตได้เมื่อถูกถาม ไม่ใช่ถูกสั่ง 60
- ทำไมเด็กเถียงเก่ง มักฉลาดแก้ปัญหา 61
- 7 ชุดคำถาม ที่เปลี่ยนการทะเลาะ เป็นการคิดร่วมกัน 62
- Shift สำคัญ: จาก “ทำไมทำแบบนี้!” เป็น “เราจะแก้ยังไงดี?” 63

6

The Responsibility Code

สอนให้รับผิดชอบ โดยไม่ทำให้ลูกรู้สึกผิด

- ความต่างระหว่าง Punishment กับ Consequence ที่สมองรับได้จริง 74
- ทำไมการทำให้ลูกรู้สึกผิด ไม่เคยสร้างความรับผิดชอบ 75
- วิธีชวนลูกยอมรับผิด โดยไม่ต้องขู่หรือดุ 77
- เปลี่ยนความพลาด เป็นความภูมิใจที่ได้แก้ไขเอง 78

7

The Connection Ritual

ลูกจะร่วมมือ
เมื่อใจเขาเชื่อมโยง ไม่ใช่เมื่อเขากลัว

- ออกซิโทซิน (Oxytocin) ฮอร์โมนความผูกพัน ยาต้านความต้อตามธรรมชาติ 84
- ทำไม Quality Time ไม่ต้องนาน แต่ต้อง “โดนจุด” 85
- 3 พิธีกรรมเชื่อมโยง ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที แต่เปลี่ยนบรรยากาศทั้งบ้าน 86
- วิธี Reset ความสัมพันธ์ ในวันที่แม่เองก็สติหลุด 89

บทสรุป

จากลูกที่น่าปวดหัว
สู่เด็กที่ร่วมมือและใช้ศักยภาพได้เต็มที่

- **เช็กคลิสต์: The 7-Day Challenge** 95
7 วัน เปลี่ยนความดื้อ เป็นความร่วมมือ
- **แผนที่อ่านสมองลูก** 103
สำหรับพ่อแม่ Gen Y ในโลกที่เปลี่ยนเร็ว

บทนำ

ทำไม “ตำราเลี้ยงลูกเล่มเดิม”
ถึงไม่เวิร์กกับเด็ก **Gen Alpha**

เมื่อแม่ Gen Y กำลังใช้ความรักเต็มร้อย
แต่ได้ผลลัพธ์กลับมาเป็นความเหนื่อยใจ

ทำไม "ตำราเลี้ยงลูกเล่มเดิม" ถึงไม่เวิร์กกับเด็ก Gen Alpha

เมื่อแม่ Gen Y หุ่นสุดใจ แต่กลับรู้สึกเหนื่อย
ผิด และไม่มั่นใจในตัวเองมากขึ้น

คุณอาจเป็นแม่ที่อ่านหนังสือเลี้ยงลูกมาแล้วหลายเล่ม
ติดตามเพจผู้เชี่ยวชาญไม่รู้กี่คน ดูคลิปให้ความรู้จนเต็มหน้าฟีด
แต่ในชีวิตจริง...

ลูกยังคงดื้อ ร้องไห้หนักขึ้น เก่งเก่งขึ้น
และดูเหมือน **ไม่ฟัง** มากกว่าเดิม
ถ้าคุณเริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่า

“หรือฉันเลี้ยงลูกไม่เก่งพอ”

ขอให้หยุดคิดตรงนี้ก่อน
เพราะปัญหา **ไม่ใช่ความรักของคุณน้อยเกินไป** แต่คือ

โลกของลูก เปลี่ยนเร็วเกินกว่าตำราเล่มเดิมจะตามทัน

ความลับของสมอง Digital Native: เมื่อโลกในจอเร็วกว่าโลกจริง

เด็ก Gen Alpha ไม่ได้โตในโลกเดียวกับที่คุณโตมา

ลูกของคุณคือ **Digital Native** เติมรูปแบบ
สมองของเขาคุ้นเคยกับ

- ความเร็ว
- ภาพเคลื่อนไหว
- การตอบสนองทันที

ขณะที่วิธีเลี้ยงลูกแบบเดิม ถูกออกแบบมาเพื่อโลกที่ช้ากว่า
มีลำดับชัดเจนกว่า และอำนาจอยู่ที่ผู้ใหญ่

เมื่อสองโลกนี้ชนกัน สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ “ลูกดื้อ” แต่คือ

สมองที่พยายามเอาตัวรอดในสภาพแวดล้อมที่ไม่เข้าใจเขา