

1 MINUTE DEEP TALK

พลังแห่งคำพูดคุย

แค่ 1 นาที ที่เปลี่ยนลูกดี ให้ฟังคุณด้วยหัวใจ



RUTCHA H. WELLS

นักจิตบำบัดเด็กและครอบครัว

คำนำ

ไม่มีพ่อแม่คนไหนตั้งใจเลี้ยงลูกให้ดี และไม่มีลูกคนไหนตื่นเข้ามาแล้วอยากทำให้บ้านวุ่นวาย สิ่งที่ทำให้หลายครอบครัวเหนื่อย ไม่ใช่เพราะรักกันน้อยลง แต่เพราะเรากำลังพุดกันในเวลาที่ไม่ทันใจกันทั้งสองฝ่าย

ในวันที่เร่งรีบ อ่อนล้า และกดดัน คำพุดมักออกมาก่อนความเข้าใจ ไม่ใช่เพราะไม่รู้ แต่เพราะไม่มีพื้นที่ให้หยุดคิด

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ชวนคุณเป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ แต่ชวนคุณใช้ “หนึ่งนาที” ให้กลายเป็นช่วงเวลาทำงานแทนการตะโกน แทนความรู้สึกริดรอน แทนการทะเลาะเรื่องเดิมซ้ำ ๆ

Deep Talk 1 นาที สูตรสำเร็จที่ ไม่ใช่การตามใจ และไม่ใช่การปล่อยปละ
มันคือการพุดให้ลึกขึ้น ในเวลาที่สั้นลง เพื่อให้ลูกฟัง ไม่ใช่เพราะกลัว
แต่เพราะรู้สึกปลอดภัยพอจะร่วมมือ

ถ้าหนังสือเล่มนี้ช่วยให้บ้านของคุณเงียบลง
อ่อนโยนขึ้นและเข้าใจกันมากขึ้นอีกนิด
หนึ่งนาทีนั้นก็มีความหมายแล้ว

Rutcha H. Wells

RUTCHA H. WELLS

นักจิตบำบัดเด็กและครอบครัว

ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมเด็กและการเลี้ยงลูก

จบหลักสูตร Everyday Parenting: The ABCs of Child Rearing มหาวิทยาลัย Yale

และปริญญาโทสาขาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารบัญ

บทนำ:

1 นาทีที่เปลี่ยนกรอบครวัคุณตลอดไป

- 1 นาที ที่หายไป: ลูกไม่ได้ดี...แค่พูดไม่เป็น 7
- สมองเด็กคิดต่างจากผู้ใหญ่ (และนี่คือเหตุผลที่ลูกไม่ฟัง) 8
- พลั้งของ Deep Talk: เมื่อคำพูดคุยสั้นๆ เปลี่ยนสมองลูก ให้ 'อยาก' ร่วมมือ 9
- คู่มีอนี้จะมอบ Deep Talk สูตรสำเร็จ ที่คุณใช้ได้ทันที 10

1

แก่นคิด

จิตวิทยาการสื่อสารเพื่อความร่วมมือ
(The Psychology of Cooperation)

- บทที่ 1: Deep Talk ไม่ใช่การสั่ง: 12
ศาสตร์แห่งการสร้างควมผูกพัน (Attachment Science)
- บทที่ 2: สมองส่วนคิด vs สมองส่วนอารมณ์: 23
สื่อสารอย่างไรเมื่อลูก "สวิตซ์ดับ"

สารบัญ

2

Deep Talk 1 นาที

สูตรลับเปลี่ยนคำพูดคุยให้เป็นพลัง
(The 1-Minute Deep Talk Formula)

- | | |
|--|----|
| บทที่ 3: Deep Talk สูตรสำเร็จ: 3 ขั้นตอนจบปัญหาลูกดื้อ | 36 |
| บทที่ 4: พลังแห่งคำถาม: Deep Talk ที่สอนลูกให้คิดเป็น | 54 |
| บทที่ 5: Deep Talk สำหรับการจัดการพฤติกรรม (Discipline Talk) | 68 |

3

ประยุกต์ใช้

1 นาที จัดการ 5 สถานการณ์สุดปวดหัว

- | | |
|---|----|
| บทที่ 6: จัดการความตื้อเรื่องกิจวัตร (ตื่นนอน, อาบน้ำ, นอน) | 84 |
| บทที่ 7: จัดการความตื้อเรื่องหน้าจอ (Tablet/Mobile) | 97 |

บทสรุป

- | | |
|---|-----|
| 1 นาที คือจุดเริ่มต้นของการเป็น "พ่อแม่นักจิตบำบัด" | 112 |
|---|-----|

บทนำ

1 นาที

เปลี่ยนกรอบความรู้คุณตลอดไป

1 นาทีกี่เปลี่ยนครอบครัวคุณตลอดไป

ไม่มีพ่อแม่คนไหนตั้งใจจะขึ้นเสียง

แต่หลายคนเผลอทำ...เพราะมันเร็วกว่า
เร็วกว่าอธิบาย
เร็วกว่าใจเย็น
และเร็วกว่าเข้าใจว่าลูกกำลังรู้สึกอะไร

เข้าเรื่อง เย็นล่า
คำพูดที่ตั้งใจไว้หายไป
เหลือแค่ประโยคสั้น ๆ ที่พูดเพราะเหนื่อย
แล้วบรรยากาศทั้งบ้านก็เปลี่ยน
หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ชวนคุณเปลี่ยนตัวเองทั้งชีวิต

ไม่ได้ขอให้คุณเป็นพ่อแม่สายบ้ำบัด
และไม่ได้สัญญาว่าลูกจะเชื่อฟังทันที

มันแค่ชวนคุณหยุด...**หนึ่งนาที**

หนึ่งนาทีที่มักหายไปในวันที่ยุ่งที่สุด
ทั้งที่จริงแล้ว
นาทีนี้แหละ
คือจุดที่ครอบครัวจำนวนมาก **“พลาดกันไป”**

ถ้าหนึ่งนาทีนี้
คุณพูดต่างจากเดิม
บ้านทั้งหลังอาจรู้สึกต่างไป
โดยไม่ต้องพยายามเพิ่มเลยสักนิด

1 นาที ที่หายไป: ลูกไม่ได้ดื้อ...แค่พูดไม่เป็น

เด็กไม่ได้ดื้อเพราะอยากชนะ
และไม่ได้ต่อต้านเพราะไม่รักพ่อแม่

เด็กจำนวนมาก
แต่ยังไม่รู้ว่าจะพูดความรู้สึกของตัวเองอย่างไร

เขาพูดไม่ออกมา
เขาเหนื่อย
เขาอยากได้เวลาอีกนิด
หรือเขารับมือกับการเปลี่ยนแปลงไม่ทัน

เมื่อคำพูดไม่มา
พฤติกรรมจึงทำหน้าที่แทน
งอแง เจ็บใจ หรือเถียงกลับ

ทั้งหมดคือ “ภาษา”
ที่เด็กใช้ในวันที่ยังไม่มีคำพูดดีพอ

พ่อแม่ได้ยินคำว่า **ไม่เชื่อฟัง**
ทั้งที่เด็กกำลังพูดว่า **ฉันไม่ไหวแล้ว**

สมองเด็กคิดต่างจากผู้ใหญ่ (และนี่คือเหตุผลที่ลูกไม่ฟัง)

มีเหตุผลหนึ่ง
ที่ทำให้คุณอธิบายดีแค่ไหน
ลูกก็ยังไม่ฟัง

ไม่ใช่เพราะคุณพูดไม่เก่ง
แต่เพราะคุณกำลังคุยกับ “**สมองคนละส่วน**”

สมองเด็กยังพัฒนาไม่เต็มที่
โดยเฉพาะส่วนที่ควบคุมอารมณ์และการยั้งคิด

เมื่ออารมณ์พุ่ง
สมองส่วนเหตุผลจะถอยหลังทันที

นี่คือเหตุผลที่หลักจิตวิทยาเรียกว่า
Connect before Correct
เชื่อมความรู้สึกก่อน
แล้วเหตุผลจะตามมาเอง

พลังของ DEEP TALK: เมื่อคำพูดคุยสั้นๆ เปลี่ยนสมองลูกให้ 'อยาก' ร่วมมือ

Deep Talk ไม่ใช่บทสนทนายาว
ไม่ใช่คำพูดสวย ๆ
และไม่ใช้เทคนิคที่ใช้ได้เฉพาะวันที่อารมณ์ดี

มันคือคำพูดสั้น ๆ
ในช่วงเวลาสั้น ๆ
ก่อนที่ทุกอย่างจะพัง

ไม่ก็ประโยค
ที่บอกลูกว่าเขายังถูกมองเห็น
ยังมีตัวเลือก
และยังมีพื้นที่ของตัวเอง

เมื่อสมองไม่ต้องป้องกันตัว
ความร่วมมือจะเกิดขึ้นเอง

คู่มือนี้จะมอบ DEEP TALK สูตรสำเร็จ ที่คุณใช้ได้ทันที

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ถูกออกแบบ
มาให้คุณอ่านรวดเดียวจบ

แต่มาอยู่ข้างคุณ
ในวันที่เหนื่อย
วันที่เพลอขึ้นเสียง
และวันที่ไม่รู้จะพูดยังไงดี

ทุกบทจะทำให้คำพูดที่ใช้ได้จริง
สถานการณ์ที่คุณเจออยู่แล้ว
และ **Deep Talk** ที่ใช้เวลาไม่เกินหนึ่งนาที

จากตรงนี้
เราจะเริ่มต้นด้วยการเข้าใจให้ชัดก่อนว่า
ทำไมการสั่งถึงไม่เวิร์ก

และนั่นคือจุดเริ่มต้นของบทที่ 1

ส่วนที่ 1

แก่นคิด

จิตวิทยาการสื่อสารเพื่อความร่วมมือ
(The Psychology of Cooperation)

บทที่ 1

DEEP TALK ไม่ใช่การสั่ง: ศาสตร์แห่งการสร้างคามผูกพัน (ATTACHMENT SCIENCE)

หลายบ้านไม่ได้พังเพราะพ่อแม่ไม่รักลูก
แต่พังเพราะคำพูดที่เร็วเกินไป
ในวันที่ทุกคนเหนื่อยพอ ๆ กัน

คำสั่งหลุดออกมาก่อนความเข้าใจ
ไม่ใช่เพราะอยากควบคุม
แต่เพราะไม่มีเวลาเหลือให้คิดมากกว่านั้น

และนั่นคือจุดที่พ่อแม่จำนวนมากเริ่มสงสัยตัวเอง
ทำไมลูกถึงยิ่งดื้อ
ถึงที่เราพยายามมากขึ้น
พูดมากขึ้น
เข้มขึ้น