

IQ EQ

ลูกบ่ลูกได้



การเลี้ยงดูลูกจำเป็นต้องใช้ “ศาสตร์และศิลป์”

ศาสตร์ คือ ความรู้ รู้ว่าต้องเลี้ยงดูอย่างไร

ศิลป์ คือ ความรู้สึก ที่เรียกว่าสัญชาตญาณ

ศาสตร์และศิลป์จึงต้องดำเนินคู่กัน ขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ได้เลย



โดย เบญจพร ทวีวัฒนวงศ์

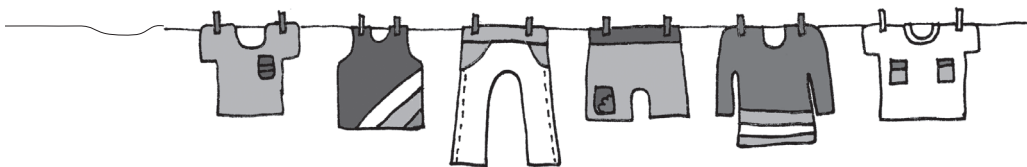
“แก้วตา ดวงใจ” ของคุณพ่อคุณแม่จะมีพัฒนาการสมวัยแค่ไหนและเจริญเติบโตได้ก้าวไกลขนาดไหน ขึ้นอยู่กับว่าจุดเล็กๆ แต่แสนยิ่งใหญ่ที่เรียกว่า “ครอบครัว” นี้ สามารถหล่อหลอมให้แก้วตา ดวงใจดวงนี้เติบโตใหญ่เป็นบุคลากรที่มีคุณค่าต่อสังคมและโลกใบนี้ได้ดีเพียงไร

ความรัก การเอาใจใส่ และการยอมรับในตัวของคุณ คือสิ่งที่สำคัญอย่างมากในการเลี้ยงดูให้เขาเติบโตอย่างสมวัยและสมใจของคุณพ่อคุณแม่

เพราะคำว่า “ลูก” คือ “ความมหัศจรรย์” ของชีวิตของคน เป็นพ่อเป็นแม่ คือชีวิตที่เกิดขึ้นมาเพื่อเติมเต็มความรักและความสุขแสนยิ่งใหญ่ล้ำค่ากว่าสิ่งใดให้แก่ชีวิต

ให้ความรักของเราเติมเต็มชีวิตของคุณ แล้วลูกนั้นจะเติมเต็มความสุขทุกอย่างในชีวิตของเราในทุกๆ วัน

บรรณาธิการ



สารบัญ

บทบาทของคุณพ่อคุณแม่	10
ร่างกายของหนู	16
ใส่ใจหนูหน่อยนะ	22
ลูกต้องการ “การยอมรับ”	28
ยิ่งกล้าเลอะยิ่งมากประสบการณ์	34
หนูแค่ “อยากรู้”	38
สร้างโลกเล็กๆ ให้ลูก	46
หนูต้องการความเห็นใจ	52
อย่าให้ลูกรู้สึกสิ้นหวัง	58
ฟังหนูให้นานๆ	64
หนูไว้วางใจคุณพ่อคุณแม่	68
พ่อแม่วางใจในตัวลูกนะ	72
76	เมื่อหนูน้อยซีหรงของ
82	ความพยายามอยู่ที่ไหนเอ่ย
90	หนูน้อยไร้ความอดกลั้นรอคอย
98	ลูกจำขอความร่วมมือหน่อย
102	ต่อไปนี่หนูจะกล้าแสดงออก
108	ให้ลูกเรียนรู้สร้างความเป็นระเบียบ
112	หนูชอบทำงานบ้าน
116	อยากให้ลูกมีความซื่อสัตย์

122	ฝึกฝนนิสัยรักความยุติธรรม
128	หนูไม่ได้ผิด แต่สิ่งที่หนูทำมันผิดจะ
134	คุณพ่อคุณแม่รู้สึกอย่างไร
140	ความรับผิดชอบของลูกน้อย
146	หน้าที่ความรับผิดชอบต้องชัดเจน
150	ไม่ทำงานแทนลูก
154	กฎระเบียบกับความสม่ำเสมอ
160	กฎของบ้านสามารถยืดหยุ่นได้
164	หนูต้องพึ่งตัวเองแล้วนะ
170	ปัญหานี้ช่วยหนูด้วย
176	เราหวังในตัวลูกนะ

คุณพ่อคุณแม่พาหนูมาจากไหน	182
กระตุ้นให้ลูกฉลาด	188
บันทึกประจำวันของหนู	196
หนูคือจิตรกรใหญ่	200
โลกของหนูต้องมีคนที่หนูรัก	204
ความคิดสร้างสรรค์ของหนู	208
จินตนาการของหนูมีคุณค่า	214
เด็กน้อยที่เต็มไปด้วยความอยากรู้	218

มิตรภาพของลูกกับพองเพื่อน	224
หนูก็มีความรู้สึกนะ	228
เคารพความรู้สึกหนูสักนิด	234
ลูกร่วมตัดสินใจได้นะ	240
คุณพ่อคุณแม่ทำไมชอบปฏิเสธหนู	244
คุณพ่อคุณแม่หา...หนูมีปัญหา	250
เนรมิตมุมส่วนตัวให้ลูกน้อย	256
เพื่อน ๆ ของหนู	260
ถึงอย่างไรหนูก็ยังต้องการคุณพ่อคุณแม่	266

272	พ่อแม่คือต้นแบบที่ลูกลอกเลียนแบบ
276	หลีกเลี่ยงการใช้อำนาจกับลูก
284	คุณพ่อคุณแม่ฝึกจัดการ
292	คุณพ่อคุณแม่ก็ทำผิดได้นะ
296	รักษาความสุภาพกับลูก
300	ต้นแบบที่ดี
304	คำว่า “อย่า” หนูไม่อยากได้ยิน
308	คุณพ่อคุณแม่ไม่ดีทีหนูนะคะ
312	ลูกก้าวร้าวทำไม

บทลงโทษ	318
เมื่อลูกเริ่มอาละวาด	324
หนูไม่ใช่แบบนั้นนะ	330
อย่าทำร้ายลูกด้วยคำเย้ยหยัน	334
คุณพ่อคุณแม่รักสิ่ง	338
คุณพ่อคุณแม่กำลังข่มขู่หนู	344
หนูไม่ใช่คนโปรด	350
หนูไม่อยากถูกเปรียบเทียบ	356
ค้นหาเรื่องดีๆ ในตัวลูก	362

368	ขอคุณพ่อคุณแม่เล่นด้วยคนนะ
372	คำชมเชยสรรค์สร้างลูก
378	รางวัลนี้แค่ลูกจะ
382	มองหาสิ่งดีๆ ให้เจอ
388	ซื่อๆ ก็หายได้
394	คุณพ่อคุณแม่รู้จักหนูดีหรือยัง
400	ลูกต้องการการสัมผัส
406	พ่อแม่ของหนูรักกัน
412	บทนี้เพื่อลูกรัก

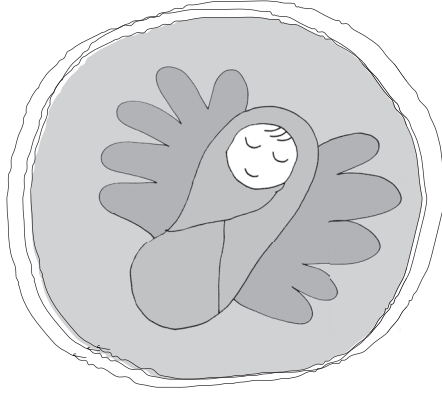
ທຸກບາກ

ຂອງ

ຄຸນຟ້ວ

ຄຸນແມ່





“นับแต่วินาทีแรกที่ลูก
ลืมตาดูโลก
เป็นวินาทีพิเศษที่สุด
ของคนเป็นพ่อเป็นแม่
ทว่าก็ตามมาด้วย
ภาระหน้าที่อันยิ่งใหญ่
ที่สุดในชีวิต”

การดูแลเลี้ยงดูให้ทารกคนหนึ่งเติบโตเป็นเด็กที่น่ารัก กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ มีวินัย มีความประพฤติที่ดีงามและถูกต้อง เพื่อให้พัฒนาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่เก่ง ดี มีความสามารถ มีความรับผิดชอบ และเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของสังคม เรียกได้ว่าเป็นภาระหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่และหนักมากที่สุดของคนเป็นพ่อเป็นแม่ (หรือผู้ปกครอง) แต่ก็เป็นภาระหน้าที่ที่น่าภูมิใจมากที่สุด

“คุณพ่อคุณแม่ (และคนในครอบครัว) คือ เบ้าหลอมที่มีความสำคัญในการสร้างบุคลาการที่มีคุณภาพของสังคม”

“เด็กคนหนึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ ต้องอาศัยทั้งศาสตร์และศิลป์ในการเลี้ยงดู”

การเลี้ยงดูลูกด้วยความรัก การเอาใจใส่ และยอมรับในตัวตนของลูก คือหัวใจสำคัญของกระบวนการพัฒนาและการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญาของลูก เด็กที่ได้รับการดูแลเลี้ยงดูด้วยความรัก การเอาใจใส่และการยอมรับจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ สมบูรณ์ทั้งกายใจ ความคิด และสติปัญญา

“คุณพ่อคุณแม่คือทุกสิ่งทุกอย่างของลูก คือตัวอย่างที่มีค่าที่ลูกจะจดจำและลอกเลียนแบบ เพื่อนำไปก่อร่างสร้างตัวตนให้ชัดเจน จนกลายเป็นบุคลิภาพของตัวเอง”

ก่อนที่ลูกน้อยจะเติบโตและพัฒนาสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่เก่ง ดี มีความสามารถและมีคุณภาพของสังคม ลูกต้องมีความมั่นใจและเชื่อมั่นเสียก่อนว่า เขาได้รับความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับจากคนที่เขารัก นั่นเพราะความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับคืออาหารทางอารมณ์ของลูก

ทว่าอย่างไรเสีย...

สิ่งที่สำคัญกว่าสิ่งอื่นใดสำหรับการเลี้ยงดูลูก คือ “ความรู้สึกของคุณพ่อคุณแม่” คุณพ่อคุณแม่ต้องมีความภาคภูมิใจในความเป็นพ่อเป็นแม่ มีความสุขที่ได้ดูแลและเลี้ยงดูเขา ความสุขที่คุณพ่อคุณแม่มีจะแทรกซึมเข้าสู่การรับรู้ของลูกน้อยอย่างเต็มเปี่ยม ลูกจะรู้ว่าคุณพ่อคุณแม่มีความสุขในการเลี้ยงดูเขา มันจึงไม่ใช่เรื่องแปลกเลยที่ลูกจะเติบโตขึ้นมาเป็นเด็กที่มีความสุขมากคนหนึ่ง

การเลี้ยงดูลูกเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์

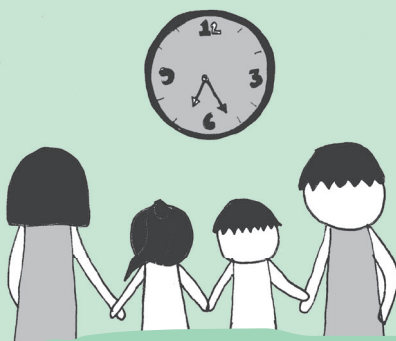


ศาสตร์ คือ ความรู้ ความรู้จากประสบการณ์เดิมที่มี (จากลูกคนแรก หรือจากที่เคยถูกเลี้ยงดูจากคุณพ่อคุณแม่) และจากตำราของผู้เชี่ยวชาญ แต่ว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาก็ไม่สามารถนำมาใช้เลี้ยงดูในแบบเดียวกันได้ทั้งหมด เพราะเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกันและแต่ละคน

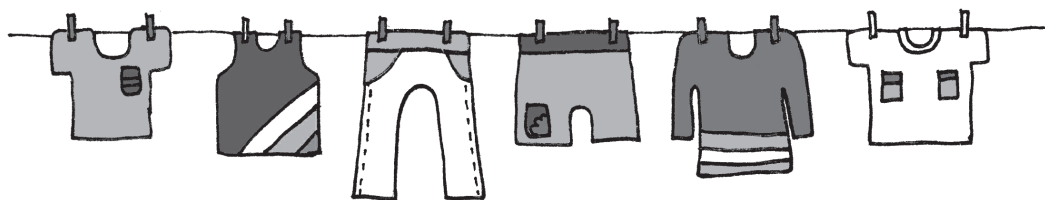
มีพัฒนาการที่แตกต่างกันออกไป (ช้า-เร็ว) ส่วนเนื้อหาในตำราที่เป็นเพียงทฤษฎีหรือสูตรในการเลี้ยงดู ซึ่งก็ไม่ตรงเป๊ะหรือฟันธงไปเลยว่าใช้วิธีนี้แล้วจะได้ผลเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ มันเป็นเพียงภาพรวมของแนวทางการเลี้ยงลูกแบบกว้างๆ ดังนั้นการเลี้ยงดูลูกจึงต้องอาศัย “ศิลป์” ด้วย

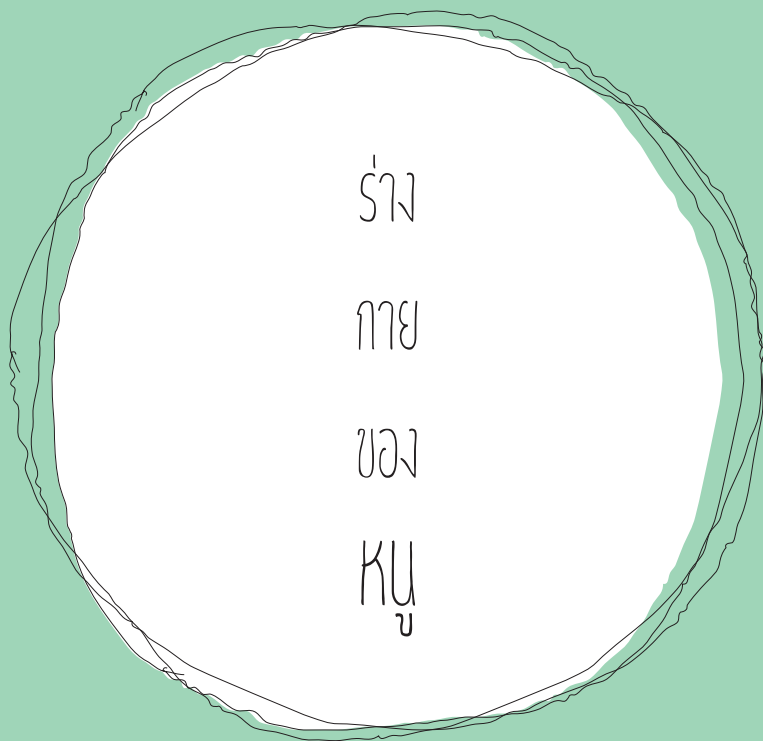
ศิลป์ คือ ความรู้สึกหรือที่เรียกว่า “สัญชาตญาณ” ของความเป็นพ่อแม่ สัญชาตญาณนี้จะนำทางสู่วิธีการเลี้ยงลูกที่ดีที่สุด

เนื้อหาต่อไปจากนี้คือส่วนหนึ่งของ “ศาสตร์” ที่แนะนำแนวทางในการเลี้ยงลูกน้อยให้เหมาะสมแก่คุณพ่อคุณแม่ ซึ่งสามารถนำไปผสมผสานกับ “ศิลป์” ที่คุณพ่อคุณแม่ย่อมมีอยู่ในตัวแล้ว เพื่อให้ลูกของคุณพ่อคุณแม่มีพัฒนาการที่ดีและเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี เก่ง มีความสามารถ และมีคุณภาพสำหรับสังคมในอนาคต



สิ่งที่สำคัญกว่าสิ่งอื่นใด
สำหรับการเลี้ยงดูลูก คือ
"ความรู้สึกของคุณพ่อคุณแม่"



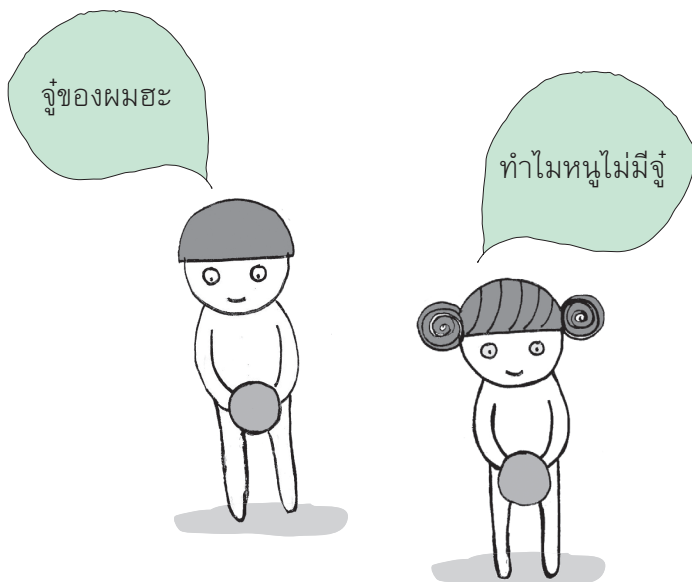


อยู่ๆ วันหนึ่งคุณพ่อคุณแม่เห็นลูกน้อยของตนกำลังจับ
หรือลูบคลำอวัยวะเพศของตัวเองเล่น นั่นเป็นเพราะสาเหตุสอง
อย่างใหญ่ๆ คือ

“ลูกอยู่ในช่วงสนใจในร่างกายของตัวเอง”

หรือ (และ)

“ลูกกำลังอยู่ในอาการเบื่อหน่าย”



ลูกกำลังอยู่ในวัยที่สนใจในร่างกายของตัวเอง ไม่ใช่เฉพาะแค่อวัยวะเพศของลูกเท่านั้น ทั้งนี้ยังรวมถึงร่างกายทั้งหมดของลูกด้วย ลูกจะให้ความสนใจอย่างมากในร่างกายของตัวเอง อยากรู้ว่าสิ่งนี้หรือสิ่งนั้นคืออะไร ลูกจะมีคำถามเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาว่าส่วนประกอบของร่างกายส่วนนี้ส่วนนั้นคืออะไร ซึ่งเป็นเรื่องปกติแสนธรรมดาของลูกที่จะเล่นอวัยวะเพศหรือร่างกายของตัวเอง และไม่ได้ทำให้เกิดผลเสียต่อบุคลิกภาพแต่อย่างใดเลย ไม่ต้องตกใจหรือทำให้เป็นเรื่องใหญ่โต ไม่ต้องคิดว่ากล่าวลูกที่เล่นอวัยวะเพศของตัวเอง เพราะอาจทำให้ลูกเกิดความอับอาย เกิดความรู้สึกว่าร่างกายของตัวเองเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจสำหรับพ่อแม่ ความภูมิใจในตัว of ลูกน้อยจะลดลงเพราะคิดว่าคุณพ่อคุณแม่รังเกียจร่างกายของเขา ซึ่งเท่ากับว่ารังเกียจเขานั้นแหละ

