



10 วิธี สร้างวินัยให้ลูก

โดย สันติ จันทวรรณ

หัวหน้านักกิจกรรมบำบัด โรงพยาบาลมหารมย์

ลูกไม่มีวินัยเป็นปัญหาที่ทำให้พ่อแม่หนักใจหรือหงุดหงิดรำคาญใจ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น เอาแต่ใจตัวเอง เล่นของเล่นแล้วไม่ยอมเก็บ ไม่รู้จักการรอคอย ไม่รับผิดชอบสิ่งที่ควรต้องทำ ฯลฯ โดยในการสร้างวินัยที่เหมาะสมในเด็กนั้น ทุกคนในบ้านต้องมีส่วนร่วมในการวางแผนและสามารถกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัวให้เหมาะสมในแนวทางเดียวกัน แล้วปรับเปลี่ยนแบบค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาในการปรับตัวในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่เกิดขึ้น



10 วิธีในการสร้างระเบียบวินัยให้ลูก

1. มีส่วนร่วมในการกำหนดกฎระเบียบ โดยให้อธิบายถึงความรู้สึกถึงพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุให้ต้องวางกฎ ข้อบังคับให้ตัวเด็กทราบ พูดคุยและทำข้อตกลงร่วมในการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
2. กฎระเบียบชัดเจน ปฏิบัติได้และเข้าใจง่าย เช่น “อนุญาตให้เล่นเกมสโตร์ได้หลังจากทำการบ้านเสร็จ และให้เล่นได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง”
3. เหมาะสมกับวัยและปฏิบัติได้ กฎที่วางไว้ต้องมีเหตุผล ไม่บังคับให้เด็กทำตามความต้องการของพ่อแม่โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของเด็กและให้มีอิสระตัดสินใจ เลือทางปฏิบัติด้วยตนเอง แต่ต้องอยู่ในขอบเขต
4. เป็นแบบอย่างการให้เด็กทำตามกฎระเบียบที่กำหนดให้ ผู้กำหนดกฎระเบียบ ควรเป็นแบบอย่างในการทำตามกฎระเบียบที่กำหนดไว้ เช่น การจัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบหลังใช้แล้ว การตรงต่อเวลา การรักษา



คำพูด ไม่พูดจาอย่างมีอารมณ์เวลาที่มีความขัดแย้งอย่างไม่เหมาะสม เป็นต้น ซึ่งในการกระทำหรือการแสดงออกต่างๆ ของคนในครอบครัวนั้นมีผลต่อพฤติกรรมของตัวเด็กที่จะกระทำตามแบบอย่างหรือข้อกำหนดภายในบ้าน

5. **มีทางเลือกเพื่อลดความขัดแย้ง** การกำหนดกฎการสร้างทางเลือก เพื่อให้เด็กมีโอกาเลือก ทำให้เด็กสามารถวางแผน ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง และช่วยลดความขัดแย้งได้อีกด้วย เช่น “ทำการบ้านเลยไหมหรือจะพักก่อนสักครึ่งชั่วโมงแล้วค่อยทำ”

6. **เมื่อวางกฎแล้วต้องใช้สม่ำเสมอ** ปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอต้นเสมอปลาย โดยความสม่ำเสมอต้นเสมอปลายช่วยให้เด็กปฏิบัติตามกฎได้ด้วยความรู้สีกมั่นคงและปลอดภัย แต่ก็อาจยืดหยุ่นให้ได้บ้างตามความเหมาะสม แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องทำตามกฎนั้น ๆ



7. **เตือนทันทีเมื่อลูกทำผิดกฎ** โดยไม่แสดงอารมณ์โกรธหรือลงโทษรุนแรงอย่างไม่สมเหตุสมผล แต่รับฟังและให้ลูกมารับผลการกระทำของตนเอง ไม่ควรใจอ่อน

8. **ไม่พร่ำบ่นซ้ำซาก** เมื่อทำตามกฎได้แล้ว ไม่ควรสั่งสอนหรืออ้างเรื่องเดิมซ้ำซากในวันต่อไป เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกรำคาญไม่พอใจและอาจมีพฤติกรรมต่อต้านได้

9. **เสริมแรงทางบวก** โดยการชื่นชมหรือให้รางวัลเมื่อลูกปฏิบัติตามกฎ เช่น อวยกย่องชมเชยหรือจัดหารางวัลให้เหมาะสมกับโอกาส และสถานการณ์ เพื่อสนับสนุนให้พฤติกรรมนั้นๆ ของเด็กคงอยู่แต่ต้องระมัดระวังไม่ใช้รางวัลนั้นๆ เป็นเครื่องตอรองให้เด็กกระทำพฤติกรรมที่ผู้ใหญ่ต้องการ หรือให้ในลักษณะติดสินบน เช่น “ถ้าลูกทำการบ้านเสร็จ เดี่ยวแม่จะให้เงินซื้อเกมใหม่ให้” แต่เมื่อพบว่าลูกทำการบ้านเสร็จด้วยตนเอง ควรให้การชื่นชมว่า “แม่ดีใจที่ลูกรับผิดชอบทำการบ้านได้ด้วยตนเอง เพราะทำให้แม่สบายใจไม่ต้อง



กังวลว่าลูกทำการบ้านหรือยัง” รางวัลเป็นสิ่งตอบแทนความดีที่เด็กกระทำ พ่อแม่ควรให้เด็กหลังจากที่เด็กได้กระทำสิ่งนั้นๆ

10. ลดข้อบังคับเมื่อลูกสามารถทำได้ ค่อยๆ ลดจำนวนข้อบังคับให้เหลือน้อยลง เพื่อให้ตัวเด็กฝึกให้เกิดวินัยในตนเองและสามารถดูแลตนเองได้มากขึ้น โดยอาศัยการบังคับจากพ่อแม่ให้น้อยที่สุด



ตารางการฝึกวินัยในเด็กให้เหมาะสมตามวัย 7 วิธี

เทคนิคการฝึกวินัยในเด็ก	วัยทารก อายุ 1 เดือน - 1 ปี	วัยหัดเดิน 1-3 ปี	วัยก่อนเรียน/วัยเรียน 3-12 ปี	วัยรุ่น 12-18 ปี
1. การเสริมแรงเทคนิคการฝึกวินัยในเด็กทางบวก	+	+	+	+
2. การเบี่ยงเบนความสนใจ	+	+	+	0
3. การอธิบายด้วยคำพูด	0	+/-0	+	+
4. การขอเวลานอก	0	+	+	0
5. การตักเตือน	0	0	+	+
6. การกักบริเวณ	0	0	+	+
7. การงดรางวัลหรือสิ่งที่ชอบ	0	0	+	+