



## เป็นเด็กขี้บ่น “การสอนให้ลูกจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม”

หมอบพบว่า พ่อแม่ส่วนหนึ่งเข้าใจว่าการสอนให้ลูกจัดการอารมณ์ คือ การบอกลูกว่า “ต้องไม่โมโห ต้องไม่ร้องไห้” แต่จริงๆ การสอนให้ลูกจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม ไม่ใช่แบบนั้น คำพูดประมาณว่า “ลูกเป็นผู้ชายต้องเข้มแข็งนะ ออย่าร้องไห้” หรือ “หนูเป็นพี่สาว ต้องไม่โมโหน้องนะลูก ต้องใจเย็น” ตรงนั้นอาจไม่เป็นธรรมชาตินัก และทำให้ เด็กกลายเป็นคนที่พยายามปฏิเสธความรู้สึกตัวเอง บางคนเก็บกดเกินไป แล้วไปแสดงออกรุนแรงแทนในโอกาสที่ควบคุมไม่ได้ จนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

ชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเป็เด็กหรือผู้ใหญ่ ย่อมมีอารมณ์ด้านบวกและลบ มีช่วงเวลาที่ขี้ม หัวเราะ ร้องไห้ สลับกันไป ตามสถานการณ์ สิ่งทีพ่อแม่ควรทำ จึงไม่ใช่จะทำอย่างไรให้ลูกอารมณ์ดี ใจเย็น ไม่โมโห ไม่ร้องไห้ ต้องมีความสุข ขี้มได้ตลอด มันเป็นไปได้ และจะไม่เป็นธรรมชาติ สิ่งทีพ่อแม่จะช่วยลูกได้ในเรื่องนี้ ทำอย่างไรให้เขาเป็นคนที่ม

### ทักษะในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดอย่างเหมาะสม

1. รับรู้และไม่ปฏิเสธอารมณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งแรกที่ต้องทำให้ลูกเข้าใจคือ รับรู้ว่เรากำลังมีอารมณ์แบบไหน ทั้งอารมณ์ด้านบวก หรือ อารมณ์ด้านลบ ถ้าตอนเขาเป็นเด็กเล็ก ๆ อาจจะสอนผ่านนิทาน การ์ตูน หรือ ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน
2. เรียนรู้จากตัวอย่างของพ่อแม่ เมื่อมีความรู้สึกเศร้า เสียใจ ดีใจ มีความสุข เช่น การบอกความรู้สึกตัวเอง เป็นคำพูดง่ายๆ เช่น “แม่กำลังหงุดหงิดทีหาของไม่เจอ” (แม้อจะมีหน้าตาทีขี้มสักหน่อย) “แม่กำลังเสียใจ เพราะทำแก้วทีแม่ชอบมากแตก” (ตาแม่เลยแดง ๆ น้ำตาขี้ม ๆ) “พ่อเหนื่อยจังทีงานเยอะมาก ๆ วันนี้” (พ่อเลยไม่ค่อยขี้มเท่าไรพอกลับบ้าน) เป็นต้น ไม่ผิดทีผู้ใหญ่จะแสดงความรู้สึกอย่างจริงใจให้ลูกรับรู้ จะทำให้ลูกรู้จักเชื่อมโยงอารมณ์กับการแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง ทำให้ลูกเข้าใจ เห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้นด้วย
3. ผู้ใหญ่ควรทำให้เด็กเห็นตัวอย่างของการจัดการความรู้สึกทีเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เช่น เสียใจได้ เศร้าได้ เสียหน้าตาได้ แต่ไม่พุ่มพวยมากจนทำร้ายตัวเอง โกรธได้ ไม่ทำร้ายของ ไม่ทำรุนแรงกับตัวเองหรือคนอื่น เป็นต้น
4. ถ้าเด็กมีการแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึก สิ่งแรกคือ Validate อารมณ์ คือ ยอมรับและรับรู้ว่เข้าใจความรู้สึกนั้น ๆ ของเด็ก ไม่ว่าจะเป็ความรู้สึกดีหรือไม่ดี ทีจะดีใจ หรือบางครั้งอาจเศร้า เสียใจ ถ้าเป็นเด็กอาจเชื่อมกับอาการทางกาย เช่น เวลาโกรธหนูจะใจเต้น มือสั่น ๆ หน้าร้อน ๆ ใจเต้นเร็ว ๆ แบบนี้คือ โกรธ คือ โมโห

5. Reflection of feeling คือ พูดสะท้อนความรู้สึกเด็กเป็นคำพูด เช่น “ลูกคงจะเศร้าที่สอบไม่ได้คะแนนดี จนทำให้ร้องไห้” “หนูคงจะโกรธที่น้องทำของเล่นหนูเสีย” เด็กก็จะเข้าใจความรู้สึกตัวเองที่เป็นอยู่ว่าใช่แล้ว ตอนนั้นเรากำลังผิดหวัง และเสียใจ และรู้ว่าดีจังที่มีคนที่เขารักและไว้วางใจอย่างพ่อหรือแม่ มีคนเข้าใจในความรู้สึกที่เขาเป็นอยู่
6. อย่าใช้คำพูดบอกเด็กว่า “อย่าเสียใจ” “อย่าร้องไห้” “อย่าโกรธ” เพราะจะเหมือนไม่ยอมรับ การมีอารมณ์ลบ ๆ ไม่ใช่ความผิด มันเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่สิ่งที่ต้องจัดการคืออารมณ์ที่เกิดขึ้น
7. ให้เด็กมีงานอดิเรกและกิจกรรมที่ช่วยให้จัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น เช่น อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย กีฬา ดนตรี ศิลปะ ตามที่เขาชอบ (โดยเป็นสิ่งที่ไม่เป็นโทษกับเขา) เด็กที่มีอะไรทำให้สบายใจ จะจัดการอารมณ์ได้ดี
8. คุยกับเด็กเรื่องวิธีจัดการอารมณ์แบบต่าง ๆ ที่เขาทำแล้วใช้ได้ เช่น ออกมาจากสถานการณ์ที่ทำให้มีอารมณ์มาก ๆ ตรงนั้นก่อน อาจไปดื่มน้ำเย็น ๆ ล้างหน้า นับเลขในใจหายใจเข้าออกลึก ๆ คิดถึงอะไรที่ทำให้สบายใจขึ้น ฯลฯ ตามแต่เขาจะใช้ได้ผล
9. อย่าให้เด็กใช้เวลากับหน้าจอนานเกินไป เพราะมีงานวิจัยที่บอกว่าเด็กที่ใช้เวลากับหน้าจอจะมีทักษะการจัดการอารมณ์ที่แย่ง
10. พ่อแม่จะต้องเป็นตัวอย่างในการจัดการอารมณ์ที่ดีให้เด็กเห็น

**สรุปคือ** ยอมรับและเข้าใจอารมณ์ของลูกก่อน ไม่ว่าจะป็นอารมณ์ด้านบวกหรือด้านลบ ความเข้าใจหมายถึงการรับรู้ว่าเขากำลังรู้สึกดี กำลังรู้สึกไม่ดี กำลังดีใจ กำลังเศร้า กำลังโกรธ การทำความเข้าใจยอมรับของพ่อแม่ตรงนี้นำไปสู่การที่ลูกจะสามารถยอมรับและเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง เมื่อเกิดความเข้าใจและยอมรับก็จะสามารถจัดการกับอารมณ์ในวิธีต่าง ๆ ที่เหมาะสม สุดท้ายพ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างในการจัดการอารมณ์ที่ดีด้วยอารมณ์เป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่สำคัญคือ ทักษะในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

**หมายเหตุ:** มีคนถามว่า “หมอไม่ได้เขียนบทความทุกวันแล้วหรือ ไม่เห็นมันขึ้นหน้าวอลล์” หมอเขียนทุกวัน บางวันหลายบทความด้วยคะ แต่พอดีช่วงหลังเพราะนโยบายเฟซบุ๊ก โปสต์ที่เขียนจึงอาจไม่ได้ขึ้นในหน้าฟีดของทุกคน แม้จะกดไลค์หรือฟอลโลว์แล้ว รมกวนใจตั้งค่าเพจเป็น see first จะมีการขึ้นเตือนทุกครั้งที่หมอโพสท์ ทำให้ไม่พลาดทุกบทความนะคะ ^^



[#หมอมินบานเย็น](#)

ที่มา: [https://www.facebook.com/kendekthai/posts/\(3 ตุลาคม 2023\)](https://www.facebook.com/kendekthai/posts/(3 ตุลาคม 2023))