

ทุกพฤติกรรมเด็กมีเป้าหมาย คุณพ่อคุณแม่ ควรจะจัดการอย่างไร?

บ่อยครั้งที่คุณพ่อ คุณแม่ พากันปวดหัวในพฤติกรรมของลูก ที่เป็นปัญหาทำให้ปวดใจ โดยที่คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวเอง ก็ไม่รู้ว่าจัดการและรับมือกับปัญหาและพฤติกรรมนั้นอย่างไร เพราะหลายครั้ง ผู้ใหญ่เองก็มี ความคาดหวังที่ล้นหน้าเลยอายุของเด็ก ยกตัวอย่างเช่น การแสดงออกของผู้ใหญ่ คำพูดเชิงตำหนิที่ว่า “อะไรกัน พูดบอกก็ครั้งแล้ว ทำไมไม่เข้าใจซักที” หรือ “จำได้ไหมพอสอนว่ายังงี้ ทำไมไม่จำ” ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องผิดที่ผู้ปกครองอาจจะเคยใช้คำพูด หรือแสดงสีหน้าเชิงตำหนิอย่างที่ยกตัวอย่าง เพียงแต่อาจจะเป็นสิ่งที่เหนื่อยเปล่าสำหรับผู้ปกครอง ดังนั้นก่อนจะเริ่มมี “จัดการ” กับพฤติกรรมของลูก ผู้ปกครองจำเป็นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า อะไรเป็น “แรงผลักดัน” ที่จะให้ลูกมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว



โดยเรื่องนี้ **นายกิตติศักดิ์ รักษาชาติ** นักจิตวิทยาคลินิกและนักจิตวิทยาให้การปรึกษาประจำ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยรังสิต ได้ให้คำแนะนำไว้ ซึ่งเป้าหมายของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้น แบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ และในแต่ละรูปแบบจะมี 2 ลักษณะ ได้แก่

1.) **เพื่อเรียกร้องความสนใจ** เกิดจากความเชื่อผิดๆ ที่ว่า เด็กจะได้รับการยอมรับก็ต่อเมื่อมีคนมาสนใจ และสังเกตเห็นพฤติกรรมของเขา โดยมีทั้งพฤติกรรมแนวรุก อันได้แก่ การรบกวน , การล้อเลียน และพฤติกรรมแนวรับ อันได้แก่ การหลงลืม ไม่ช่วยงาน ความคาดหวัง และการรอคอยการเอาใจจากผู้อื่น

ทั้งนี้สิ่งที่ผู้ปกครองควรกระทำ คือ อย่าให้ความสนใจในสิ่งที่ลูกเรียกร้อง ควรเพิกเฉยถ้าเป็นไปได้ และไม่เอาใจลูกจนเกินไป (ให้แก่พอดี) ให้ความสนใจเมื่อเด็กทำดี ในตอนหลัง เพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมและความเชื่อที่ถูกต้อง เช่น การกล่าวขอบคุณเมื่อลูกช่วยเหลือ เห็นหรือสังเกตเมื่อลูกแสดงพฤติกรรมในการเป็นผู้ให้

2.) **เพื่อแสดงอำนาจ** อันเกิดจากความเชื่อที่ว่า เขาจะได้รับการยอมรับก็ต่อเมื่อเขาได้เป็นเจ้านายของครอบครัว แม้จะเกิดการทะเลาะกันก็ตาม ดังนั้นถ้าเขาสามารถทำให้พ่อแม่มาร่วมวงทะเลาะกับเขาได้ แสดงว่าเขาจะรู้สึกว่าเขาได้มีอำนาจแล้ว ซึ่งพฤติกรรมแนวรุก อันได้แก่ การขว้างปาสิ่งของ โมโหเกรี้ยวกราด เรียกร้อง โต้เถียง และพฤติกรรมแนวรับ ได้แก่ ความดื้อ ทำตามทีผู้ปกครองบอก แต่อาจจะช้า หรือผิดพลาดไม่สมบูรณ์

ทั้งนี้สิ่งที่ผู้ปกครองควรกระทำ คือ ไม่โต้เถียงกับลูก หรือยอมแพ้ลูก ถอนตัวจากการเอาชนะ แต่ถ้าเป็นไปได้ พยายามพาตัวเองออกจากห้อง ปลอบใจให้ลูกได้รับผลของพฤติกรรม เพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมและความเชื่อที่ถูกต้อง โดยยื่นทางเลือก ให้เด็กเป็นผู้ตัดสินใจ และขอความช่วยเหลือ หรือความร่วมมือในภายหลัง

3.) **เพื่อการแก้แค้น** ซึ่งเขามีความเชื่อว่า เขาเป็นเด็กไม่น่ารัก และเขาจะได้รับการยอมรับ ก็ต่อเมื่อเขาทำให้พ่อแม่เจ็บปวด โดยเขาต้องการให้บทเรียนกับพ่อแม่ ได้รู้สึกบ้างว่าเวลาเจ็บปวดเป็นอย่างไร ซึ่งจะมีพฤติกรรมแนวรุก อันได้แก่ ความหยาบคาย พุดจาทิมแทง และใช้ความรุนแรง ทางด้านพฤติกรรมแนวรับ ได้แก่ การส่งสายตาแบบหดหู่ ปวดร้าว ทูรันทูราย และปฏิเสธที่จะให้ความร่วมมือ

ทั้งนี้สิ่งที่ผู้ปกครองควรกระทำ คือ เลือกที่จะไม่ตกอยู่ภาวะถูกทำร้ายทางจิตใจหรือรู้สึกโกรธ อย่าทำร้ายลูกกลับ ทั้งทางกายและคำพูด สร้างความเชื่อมั่นในภายหลัง ทำให้ลูกรู้สึกว่า เขาได้รับความรัก เพื่อกระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมและความเชื่อที่ถูกต้อง ให้ความความยุติธรรมเท่าที่ทำได้ รวมทั้งกล่าวขอบคุณเมื่อลูกมีน้ำใจช่วยเหลือพ่อแม่ สังเกตและชื่นชมเมื่อลูกมีส่วนร่วมหรือมีการช่วยเหลือ

4.) **การแสดงความอ่อนด้อย** เด็กจะมีความเชื่อว่า เขาจะได้รับการยอมรับ ก็ต่อเมื่อทำให้พ่อแม่เห็นว่าได้พยายามเต็มที่แล้ว แต่เมื่อทำไม่ได้จริงๆ เขาต้องการให้พ่อแม่แสดงความเห็นใจและยังยอมรับ เพราะเด็กไม่อยากมีความรู้สึกว่าการทำอะไรผิดพลาดแล้วไม่มีใครยอมรับ จึงมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็น คือ เลิกทำอะไรโดยง่าย ไม่พยายามทำต่อจนสำเร็จ

ทั้งนี้สิ่งที่ผู้ปกครองควรกระทำ คือ ไม่ทำให้ลูกเกิดความอับอาย หยุดวิจารณ์ ควรสังเกตเห็นทุกความพยายามไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม ไม่ยอมแพ้ลูก เพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมและความเชื่อที่ถูกต้อง สนใจข้อดีและความฉลาดของลูก ให้ความใส่ใจเมื่อลูกเลือกทางเลือกที่ฉลาด ใส่ใจเมื่อลูกนึกถึงผู้อื่น รวมทั้งให้การสนับสนุนและให้กำลังใจอย่างเต็มที่

โดยเมื่อผู้ปกครองรู้หลักการปฏิบัติดังกล่าว จะสังเกตเห็นได้ว่าการจัดการกับพฤติกรรมไม่เหมาะสมของลูก จุดเริ่มต้นอยู่ที่พ่อแม่ เพราะเมื่อใดก็ตามที่พ่อแม่สามารถรับมือ จัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้แล้ว การจัดการและรับมือกับพฤติกรรมของลูก ก็เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย เพราะ **“ปัญหาไม่ใช่ปัญหา แต่วิธีการแก้ปัญหา คือตัวปัญหา”**