“ลูกเปลี่ยน เมื่อพ่อแม่เปลี่ยน” เนสท์เล่ ดึงนักจิตวิทยาร่วมสร้างการสื่อสารเชิงบวก

พ่อแม่และผู้ดูแลเด็กคือบุคคลสำคัญที่สุดในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย หรือช่วงอายุ 3-5 ปีแรกของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งการเจริญเติบโต ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และพัฒนาการทางสังคม สำหรับเด็กวัยนี้ สิ่งแวดล้อมล้อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการกระทำของเด็กเป็นอย่างมาก บุคคลที่อยู่รอบๆ ตัวเด็ก ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ญาติใกล้ชิด รวมถึงคุณครู จึงมีบทบาทสำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็ก โดยเฉพาะในด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ที่จะช่วยให้เด็กวัยนี้ได้มีพัฒนาการที่สมวัยและมีร่างกายแข็งแรงในระยะยาว

ด้วยเล็งเห็นความสำคัญของการปลูกฝังรากฐานพฤติกรรมด้านโภชนาการที่เหมาะสมของเยาวชนวัย 3-5 ปี โครงการ “รวมพลังเพื่อเด็กสุขภาพดี” (United for Healthier Kids) นำโดยบริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด พร้อมพันธมิตรจากภาครัฐและเอกชน จึงจัดกิจกรรม “1 วันสร้างสุขให้ลูกเปลี่ยน ปี 2” เพื่อจุดประกายให้พ่อแม่และผู้มีส่วนร่วมในการดูแลเด็กได้ริเริ่มปลูกฝัง 3 สุขนิสัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับเด็กปฐมวัย ได้แก่ 1) การเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย เพิ่มผักผลไม้ 2) การเลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน และ 3) การขยันขยับเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น พร้อมนำจิตแพทย์เด็กและนักจิตวิทยาคลินิกร่วมให้ความรู้และแนะนำเทคนิคการสื่อสารเชิงบวกเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็ก

แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสูติ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น แอดมิน Facebook เพจ ‘เข็นเด็กขึ้นภูเขา’ กล่าวว่า พ่อแม่ คนในครอบครัว รวมถึงคุณครู สามารถปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีให้กับเด็กได้ตั้งแต่ยังเล็กๆ ทั้งในเรื่องของการควบคุมตนเอง การรู้จักยับยั้งชั่งใจ ตลอดจนพฤติกรรมเชิงบวกต่างๆ เพื่อเป็นรากฐานไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อโตขึ้น

“ก่อนที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมใดๆ ของเด็ก สัมพันธภาพพื้นฐานที่มีต่อกันระหว่างพ่อแม่และเด็กจะต้องดีก่อน ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนี้ มาจากความเอาใจใส่ ผูกพันใกล้ชิด และการได้ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันจนทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยทางใจ และยังต้องมาพร้อมกับระเบียบวินัย ในทางกลับกัน หากเด็กขาดสัมพันธภาพพื้นฐานที่ดี และมีแต่กฎระเบียบควบคุม จะทำให้เกิดการต่อต้าน ดังนั้น การปรับให้เด็กวัยนี้เป็นคนว่านอนสอนง่าย พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องหาจุดสมดุลระหว่างสัมพันธภาพที่ดีและระเบียบวินัย”

แพทย์หญิงเบญจพร แนะนำเทคนิคการสื่อสารเชิงบวกเพื่อสร้างกำลังใจให้ลูกเปลี่ยนมาแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ว่า “การบังคับจะยิ่งทำให้เด็กต่อต้าน ดังนั้นพ่อแม่และผู้ดูแลเด็กจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก ด้วยการปฏิบัติ

กับพวกเขาบนพื้นฐานของความมีสติและเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี จะต้องชมทันที โดยชมอย่างจริงใจด้วยวาจาและภาษากาย และเน้นชมที่พฤติกรรมที่เราเห็นว่าดีและอยากให้เขาทำมากขึ้น มากกว่าการชมที่ผลลัพธ์จากการกระทำนั้น เช่น ปกติน้ำเย็นจะไม่ชอบทำการบ้าน อิดออดเสมอ แต่วันหนึ่งหลังกลับจากโรงเรียนน้ำเย็นนั่งทำการบ้านเองจนเสร็จเรียบร้อย แม่ควรจะชมน้ำเย็นว่า 'น้ำเย็นมีความพยายามดีมาก ขนาดการบ้านมีตั้งหลายหน้า หนูก็นั่งทำจนเสร็จ แม่ชื่นใจจังเลยลูก' การชมเช่นนี้จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และสร้างกำลังใจให้เด็กมีแรงแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม ในทางกลับกัน เมื่อเด็กทำผิด พ่อแม่ควรตักเตือนอย่างมีหลักการ ด้วยคำพูดที่ไม่ทำลายคุณค่าในตัวเอง แต่ชี้แจงลูกตรงๆ ถึงพฤติกรรมที่ไม่ดีและอยากให้ปรับ เช่น 'แม่ไม่ชอบที่เต้ตีน้องแบบนี้ ลูกควรแบ่งปันของเล่นกันนะ' ไม่ใช่ 'ทำไมเต้ถึงเป็นเด็กนิสัยแย่อย่างนี้นะ ดูอย่างน้องตั้นสิ ไม่เคยต้องให้แม่โมโห' และไม่ควรใช้อารมณ์ในการตักเตือน ไม่ประชด และไม่เปรียบเทียบ เพราะจะทำให้ลูกต่อต้านมากขึ้น"

อาจารย์รณสิงห์ รือเรือง นักจิตวิทยาคลินิก ระดับชำนาญการพิเศษ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่ อธิบายเพิ่มเติมว่า "หลายครั้งที่พ่อแม่พยายามปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูก โดยมุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนที่ลูกโดยตรงแต่พ่อแม่ไม่เปลี่ยน จึงกลายเป็นเรื่องยากและไม่ได้ผล แต่ถ้าพ่อแม่ปรับเปลี่ยนไปพร้อมกับเด็ก ตรงนี้จะเป็นตัวช่วยให้เด็กเปลี่ยนอย่างถาวร รวมถึงครอบครัวหรือพ่อแม่ก็จะเปลี่ยนตามลูกไปด้วย
อาจารย์รณสิงห์ ยกตัวอย่างเทคนิคในการปรับพฤติกรรมให้ลูกกินผัก ว่าแทนที่จะเปลี่ยนที่ลูกโดยตรง โดยบังคับให้ทานผัก การให้เด็กได้มีส่วนร่วมตั้งแต่ต้น เช่น ชวนเด็กไปซื้อหาผักมาปรุงอาหารด้วยกัน หรือแม้แต่การปลูกผักด้วยตัวเอง จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกรับผิดชอบในผักที่ได้มา และเกิดความรู้สึกรับผิดชอบในการทานผักชนิดนั้นตามมาด้วย

"หรืออย่างปัญหาเด็กติดหน้าจอ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่เด็กใช้สมองมากกว่าการกระทำ เมื่อเลิกดูจอทีวีแล้วเด็กจะมีภาวะอยากเคลื่อนไหวไม่มีที่สิ้นสุด กลายเป็นเด็กซน ไม่นิ่ง พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถดึงเด็กออกมาจากโลกหน้าจอได้ด้วยเทคนิคการสร้างรูปแบบชีวิตประจำวัน '123 Easy Steps' โดยขั้นแรกให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม เช่น การเป็นจิตอาสาภายในบ้าน ทำกิจกรรมเช่น ทำงานบ้านร่วมกับคนในบ้าน ขั้นต่อมาเป็นการมอบหมายให้เด็กได้มีหน้าที่รับผิดชอบส่วนตัว เช่น การอาบน้ำแต่งตัวเอง เพื่อสร้างวินัยให้กับตนเอง และขั้นสุดท้ายคือการให้เด็กได้ทำกิจกรรมเพื่อความสุขของเขาหลังจากที่ได้ทำตามเงื่อนไขที่กำหนด เช่น ได้ดูทีวีหลังจากที่ทำการบ้านเสร็จแล้ว ทั้งหมดนี้เป็นขั้นตอนง่ายๆ 3 ขั้นตอนเพื่อปรับพฤติกรรมและสร้างระเบียบวินัยให้กับเด็กในระยะยาว"

นางกนกทิพย์ ปริญญานุสสรณ์ ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาและสื่อสารโภชนาการเพื่อสุขภาพ บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด กล่าวสรุปว่า "สภาพแวดล้อมรอบตัวมีความสำคัญอย่างมากต่อพฤติกรรมของเด็ก ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อปลูกฝังรากฐานพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็ก ทุกฝ่ายทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ญาติใกล้ชิด และคุณครูจะต้องช่วยกัน และเป็นแบบอย่างให้เด็กได้เห็นบ่อยๆ เรื่องของโภชนาการก็เช่นเดียวกัน ทุกคนจะต้องรวมพลังเพื่อเป็นแบบ

อย่างที่ดีให้กับลูกหลานของเรา และถ้าอยากให้เด็กปรับ ผู้ใหญ่ต้องเป็นฝ่ายเปลี่ยนก่อน โดยทุกคนสามารถร่วมเป็นหนึ่งพลังในการส่งเสริมและปลูกฝังรากฐานด้านพฤติกรรมเชิงบวกและโภชนาการของเด็กผ่านโครงการ “รวมพลังเพื่อเด็กสุขภาพดี” (United for Healthier Kids) ได้ที่ Facebook.com/U4HKThailand หรือค้นหา United for Healthier Kids TH ผ่าน Facebook”
###

สารถึงบรรณาธิการ
เนสท์เล่เป็นบริษัทผู้ผลิตอาหารและเครื่องดื่มรายใหญ่ที่สุดของโลก ครอบคลุม 191 ประเทศทั่วโลก พนักงานเนสท์เล่กว่า 328,000 คนต่างมีพันธสัญญาต่อเจตนารมณ์ของเนสท์เล่ในการเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต เสริมสร้างสุขภาพดีสู่อนาคต เนสท์เล่นำเสนอผลิตภัณฑ์และบริการสำหรับผู้คนและสัตว์เลี้ยงครอบคลุมในทุกช่วงวัย มากกว่า 2,000 แบรนด์ ทั้งที่เป็นแบรนด์ที่เป็น
ที่รู้จักในระดับโลก เช่น เนสกาแฟ เนสเปรสโซ ตลอดจนแบรนด์ที่เป็นที่ชื่นชอบในท้องถิ่นอย่าง ตราหมี หรือมิเนเร่ บริษัทฯ ขับเคลื่อนธุรกิจด้วยกลยุทธ์ด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ปัจจุบัน เนสท์เล่ก่อตั้งมานานกว่า 150 ปี โดยมีสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่เมืองเวเวย์ประเทศสวิตเซอร์แลนด์