การสร้างวินัยสำหรับเด็กแต่ละวัย

พญ. นิดา ลิ้มสุวรรณ

หน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

การสร้างวินัยให้กับลูก คือ กระบวนการที่ผู้ดูแลวางระเบียบ แบบแผน หรือ กฎเกณฑ์ให้กับเด็กเริ่มต้นจากการควบคุมพฤติกรรมจากภายนอกโดยพ่อแม่หรือผู้ดูแล จนสุดท้ายเด็กสามารถหลอมรวมแนวทางการปฏิบัติดังกล่าวไว้ภายในตนเอง และ สามารถควบคุมพฤติกรรมหรือการแสดงออกของตนเองผ่านระเบียบ แบบแผน หรือ กฎเกณฑ์ภายในใจได้ด้วยตัวเอง

การเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กแต่ละวัยจะช่วยให้เราปฏิบัติกับเขาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การสร้างวินัยก็เช่นเดียวกัน
วิธีการที่พ่อแม่ใช้ได้ผลตอนที่ลูกเป็นเด็กเล็กอาจใช้ไม่ได้ผลเมื่อลูกโตขึ้นก็เป็นได้
ดังนั้นในเด็กแต่ละวัยจะมีวิธีการสร้างวินัยที่เหมาะสมดังต่อไปนี้

วัยทารก (แรกเกิด – 1 ปี)

- ☐ สมองกำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะด้านสัมผัสการรับรู้ต่างๆ เช่น การมองเห็น การได้ยิน
- ☐ การฝึกระเบียบวินัยที่แท้จริงยังไม่ได้เริ่มต้นในระยะนี้
- ☐ แต่รากฐานที่สำคัญที่สุดของการสร้างระเบียบวินัยเกิดขึ้นในระยะนี้
- ☐ คือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู หรือ ความผูกพันทางอารมณ์ที่มั่นคงระหว่างพ่อแม่กับเด็กนั่นเอง
- ☐ การเฝ้าสังเกตและตอบสนองต่อความต้องการของเด็กที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ ในเรื่องพื้นฐานต่างๆ เช่น การกิน การนอน การขับถ่าย จะเป็นกุญแจที่นำสู่ความไว้วางใจที่เด็กมอบให้พ่อแม่ ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาทุกด้านของเด็กในลำดับต่อไป

ความสัมพันธ์ที่ดี ความผูกพันที่มั่นคงระหว่างพ่อแม่กับเด็ก จะเป็นรากฐานของการสร้างวินัยในลำดับต่อไป

วัยเตาะแตะ (อายุ 1-3 ปี)

- ☐ สมองเติบโตอย่างรวดเร็วต่อเนื่องจากวัยทารกจนถึงวัยเตาะแตะ
- ☐ พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อรวดเร็ว เด็กสามารถเดิน หยิบจับสิ่งต่างๆ ได้คล่องมากขึ้น จึงเริ่มสำรวจสิ่งรอบๆ ตัวมากขึ้น ส่งผลให้พ่อแม่ต้องคอยระมัดระวังความปลอดภัย
- ☐ พัฒนาการด้านจิตใจ เริ่มพัฒนาการยืนหยัดเป็นตัวของตัวเอง
- ☐ พัฒนาการด้านภาษาเป็นไปอย่างรวดเร็ว
- ☐ สามารถเข้าใจการอธิบายอย่างง่ายๆ สั้นๆ ได้บ้าง อย่าคาดหวังว่าเด็กจะเข้าใจครบถ้วน
- ☐ แต่มักจะตอบปฏิเสธ “ไม่” และ มีแนวโน้มจะต่อต้านคำสั่งของผู้ใหญ่ เพื่อแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้นพ่อแม่ไม่ควรคาดหวังว่าเด็กวัยนี้จะตามที่สั่งอย่างง่ายดาย แต่ต้องอาศัยการเบี่ยงเบนความสนใจ การล้อหลอกชักชวน และ จูงใจให้เด็กสนใจกิจกรรมต่างๆ ที่พ่อแม่ต้องการให้ทำ
- ☐ เนื่องจากเด็กวัยนี้มีสมาธิที่ค่อนข้างสั้น จดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้ไม่นานมาก การหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่นจึงใช้ได้ดีในเด็กวัยนี้

การสร้างวินัยในเด็กวัยเตาะแตะ
- **ส่งเสริมพฤติกรรมพื้นฐานที่ดี**: เริ่มแนะนำและชักจูงทำพฤติกรรมง่ายๆ ไม่ซับซ้อน ที่เหมาะสม เช่น ยกมือสวัสดีผู้ใหญ่เมื่อเจอกัน โบกมือ bye bye พูดขอโทษเมื่อทำผิด พูดขอบคุณเมื่อมีผู้ใหญ่ให้ความช่วยเหลือหรือให้ของ แสดงการชื่นชมทันทีที่เด็กทำได้เหมาะสม เช่น กล่าวชมเชยสั้นๆ - **หยุดหรือไม่ยอมให้ทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม**: เมื่อกล้ามเนื้อพัฒนามากขึ้นในวัยนี้เด็กจะสามารถควบคุมร่างกายของตัวเองได้มากขึ้น และทดลองทำพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งบางครั้งอาจไม่เหมาะสม เช่น เมื่อควบคุมกล้ามเนื้อในช่องปากได้ อาจทดลองเล่นถ่มน้ำลายไปทั่วๆ บ้าน บางครั้งเมื่อผู้ใหญ่ห้ามหรือเอาผ้าไปปิดปาก เด็กอาจเข้าใจว่าเล่นกับเขา ทำให้พยายามถ่มน้ำลายมากขึ้น ในกรณีนี้ให้บอกเด็กสั้นว่า “เล่นน้ำลายไม่ได้ สกปรก” แล้วหันเหเด็กไปสู่สิ่งอื่นที่น่าสนใจ เพื่อให้พฤติกรรมถ่มน้ำลายหยุดลง อีกกรณีหนึ่งที่พบบ่อย คือ เมื่อเด็กควบคุมกล้ามเนื้อขาและแขนได้ดีแล้ว อาจทดลองใช้เล่นจนบางครั้งกลายเป็นการเตะถีบหรือตีพ่อแม่ เมื่อเป็นเช่นนั้นให้พ่อแม่ใช้มือจับมือหรือเท้าของเด็ก หยุดพฤติกรรมดังกล่าว พร้อมอธิบายสั้นๆ ว่า “เตะ / ตี คนอื่นไม่ได้ คนอื่นเจ็บ” - **หัดให้เด็กควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม**: เป็นธรรมดาที่เด็กในวัยนี้ยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้ดีนัก จึงอาจมีพฤติกรรมร้องโวยวาย หรือ อาจถึงขั้นลงไปร้องนอนดิ้นอยู่ที่พื้น ที่เรียกว่า Temper Tantrums ถ้ามีพฤติกรรมเช่นนี้ให้พ่อแม่เพิกเชยไม่แสดงความสนใจต่อพฤติกรรมดังกล่าว ให้พูดบอกเด็กเพียงสั้นว่า “ตอนนี้หนูกำลังโกรธ คุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ ถ้าหยุดร้อง

คุมอารมณ์ได้แล้ว แม่จึงจะคุยด้วย” แล้วอดทนรออยู่ตรงนั้นกับเด็ก อย่าเดินทิ้งเด็กไป จนกระทั่งเด็กหยุดร้องจึงเข้าไปพูดคุยด้วย
พยายามกระตุ้นให้เด็กบอกความต้องการผ่านทางคำพูด ถ้าสิ่งที่เด็กต้องการไม่เหมาะสม ให้ไม่ได้ ให้ยืนยันว่าให้ไม่ได้ พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลสั้นๆ อย่าอธิบายยาว
อาจหาสิ่งทดแทนที่เหมาะสมให้กับเด็ก

- **ควรเริ่มการใช้ชีวิตประจำวันตามตารางเวลาอย่างคราว ๆ** : กิจกรรมประจำวัน เช่น การกินอาหาร การฝึกขับถ่าย การอาบน้ำ การเข้านอน ควรมีเวลาที่ประจำสม่ำเสมออย่างคราวๆ ยังไม่ต้องกำหนดเป็นเวลาตายตัวเพราะเด็กยังไม่เข้าใจเรื่องเวลาหรือนาฬิกา ตัวอย่างเช่น ตื่นนอนแล้วสักพัก ก็จะกินข้าวเช้า หลังกินข้าวเช้าแล้ว เป็นเวลานั่งกระโถน ตอนค่ำๆ อ่านนิทานก่อนนอนสักพัก แล้วปิดไฟเข้านอน
- **เริ่มมีกฎเกณฑ์พื้นฐานง่าย ๆ บางอย่าง**: เช่น ก่อนนอนต้องแปรงฟันเข้าห้องน้ำ ตีคนอื่นไม่ได้ เจอผู้ใหญ่ต้องสวัสดียกมือไหว้

วัยก่อนเข้าเรียน (อายุ 3-6 ปี)

- ☐ พัฒนาการด้านภาษาเป็นไปอย่างรวดเร็ว เมื่ออายุประมาณ 3-4 ปีมักจะถามว่า “ทำไม” สามารถเล่าเรื่องราวได้
- ☐ สามารถเข้าใจเหตุผลต่างๆ ได้มากขึ้น แต่อาจจะไม่ถูกต้อง 100% สามารถใช้ตัวอย่างง่ายๆ จากประสบการณ์ตรงที่เด็กเคยเรียนรู้ นำมาใช้ช่วยอธิบายสิ่งต่างๆ ได้
- ☐ อย่าคาดหวังว่าการอธิบายเพียงครั้งเดียว เด็กจะเข้าใจและจดจำได้
พ่อแม่ต้องมีความอดทนและเต็มใจที่จะอธิบายสิ่งต่างๆ ให้กับเด็กซ้ำไปซ้ำมาหลายรอบ จนกว่าเด็กจะเข้าใจและจดจำได้

การสร้างวินัยในเด็กวัยก่อนเข้าเรียน

- **กฎเกณฑ์**: อาจมีความซับซ้อนมากขึ้นได้ เช่น
จะเอาของคนอื่นมาเล่นต้องขออนุญาตเจ้าของก่อนจึงจะเล่นได้,
เล่นของเล่นเสร็จแล้วต้องเก็บเข้าที่ จะได้หาเจอ
- **การอธิบายเหตุผลทำได้มากขึ้น** แต่ก็ควรอธิบายสั้นๆ
ไม่ยาวมากเนื่องจากความเข้าใจด้านเหตุผลยังไม่เหมือนผู้ใหญ่
การอธิบายยาวเกินไปเด็กอาจเข้าใจผิด
- **ส่งเสริมให้เด็กพูดโต้ตอบแสดงความคิดเห็นและกล่าวถึงอารมณ์ความรู้สึก**:
ประสบการณ์บางอย่างอาจซับซ้อนเกินกว่าที่เด็กจะบรรยายออกมาได้เอง
ถ้าพ่อแม่มีความอดทนค่อยๆ กระตุ้นและรอให้เด็กใช้คำพูดบรรยายออกมา
จะมีส่วนในการทำความเข้าใจ เช่น ตอนนี้หนูกำลังโกรธอยู่รึเปล่า?
- **ส่งเสริมให้ช่วยงานบ้านเล็กๆ น้อย ๆ**:
การควบคุมกล้ามเนื้อและการประสานงานของระบบประสาทดีพอสมควร

จึงสามารถให้เด็กช่วยทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่อันตรายได้บ้าง เช่น เก็บจานข้าวที่กินเสร็จ เช็ดโต๊ะ ช่วยล้างผัก รดน้ำ ไม่ควรคาดหวังว่างานเหล่านี้จะสำเร็จเรียบร้อย และพ่อแม่อาจมีส่วนช่วยเมื่องานที่เด็กกำลังทำยากเกินกว่าความสามารถของเขา

วัยเรียน (อายุ 6-12 ปี)

- ☐ สามารถเข้าใจเหตุผล กฎเกณฑ์ กติกาต่างๆ ได้
- ☐ แต่ยังไม่เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ ได้เต็มที่นักจนกว่าจะอายุประมาณ 10 ปี
- ☐ เป็นวัยที่สังคมนอกบ้าน เช่น โรงเรียน เพื่อนเล่นข้างบ้าน เริ่มเข้ามามีบทบาทมากขึ้น

การสร้างวินัยในเด็กวัยเรียน
- **กฎเกณฑ์**: การเข้าโรงเรียนมีส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้กฎเกณฑ์นอกบ้าน พ่อแม่ควรช่วยส่งเสริมให้เด็กปฏิบัติได้และมีชีวิตประจำวันที่เข้าที่เข้าทาง เช่น ไปโรงเรียนตรงเวลาไม่สาย, กลับจากโรงเรียนทำการบ้านให้เสร็จก่อน จึงค่อยเล่น, เข้านอนไม่เกิน 2 ทุ่ม จะได้ตื่นไปโรงเรียนได้ไหว ไม่งัวเงียปลุกยากในตอนเช้า, เล่น game ได้ในวันหยุดสุดสัปดาห์ แต่ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน - **การอธิบายเหตุผลทำได้เต็มที่** เพราะเด็กวัยนี้สามารถเข้าใจเหตุผลได้พอสมควรแล้ว สามารถเปิดโอกาสให้เด็กพูดคุยแสดงความคิดเห็น หรือ แสดงความไม่เห็นด้วยได้โดยไม่โดนตำหนิ - **ให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำงานบ้านอย่างเต็มที่** ควรมอบหมายให้เด็กรับผิดชอบงานบ้านบางส่วนเป็นประจำ เช่น ล้างจานหลังรับประทานอาหารเสร็จทุกมื้อ, กวาดบ้านทุกวันเสาร์

วัยรุ่น (อายุ 12-18 ปี)

- ☐ เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างขึ้นพร้อมกันทั้งร่างกายและจิตใจ
- ☐ เข้าใจนามธรรมได้เต็มที่ มักมีความคิดเป็นอุดมคติ เชื่อมั่นในสิ่งที่ตนคิด อาจมีความเห็นเป็นของตัวเองซึ่งแตกต่างจากผู้ปกครอง
- ☐ เพื่อนมักจะมีอิทธิพลมากขึ้น พ่อแม่มักจะมีอิทธิพลน้อยลง
- ☐ มักอยากเป็นตัวของตัวเอง แต่ไม่อยากแปลกแยกจากกลุ่มเพื่อน

การสร้างวินัยในเด็กวัยรุ่น
- **กฎเกณฑ์**: รักษากฎเกณฑ์ที่เคยดำเนินมาต่อไป แต่อาจจะต้องเปลี่ยนวิธีในการสื่อสารให้เหมาะสมกับวัยรุ่นมากขึ้น เช่น ไม่ออกคำสั่ง

แต่เน้นการหารือ พูดคุยทำความเข้าใจในความคิดของเขา ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของเขา

หลักในการสร้างวินัยสำหรับทุกช่วงอายุ

- ☐ อยู่บนรากฐานของความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก
- ☐ วิธีการที่ใช้ต้องเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กในวัยนั้นๆ
- ☐ สม่ำเสมอ ต่อเนื่อง
- ☐ เด็กรับรู้ถึงความยุติธรรมของกฎเกณฑ์และข้อตกลงต่างๆ
- ☐ คำชม คำสั่ง กฎเกณฑ์และข้อตกลงต่างๆ ต้องมีความเจาะจง
- ☐ ผู้ใหญ่ทุกคนที่เกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูเด็กต้องปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกัน
- ☐ ถ้ามีกฎ ต้องมีมาตรการในกรณีที่เด็กทำผิดกฎ ต้องมีผลลัพธ์ของการกระทำนั้นๆ
- ☐ ถ้าผู้ใหญ่กำลังมีอารมณ์ด้านลบบางอย่าง เช่น โกรธ หงุดหงิด อยู่ในขณะนั้น
  อย่าพึ่งเข้าไปพยายามฝึกระเบียบวินัยหรือจัดการกับพฤติกรรมของเด็ก
  จัดการกับอารมณ์ของตนเองให้สงบลงเสียก่อน ค่อยเข้าไปจัดการกับเด็ก