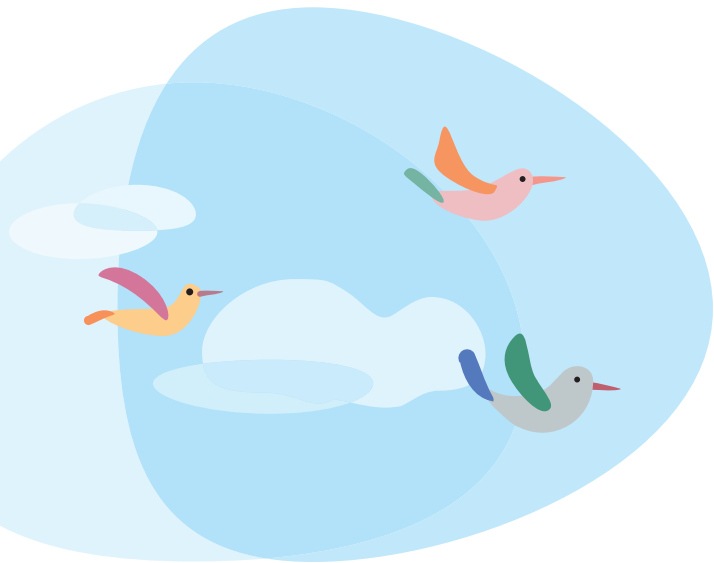


คู่มือพ่อแม่

ดูแลพฤติกรรม-อารมณ์
เด็กวัยเรียน





ชื่อหนังสือ : คู่มือพ่อแม่ดูแล
พฤติกรรม-อารมณ์ เด็กวัยเรียน
จัดพิมพ์โดย : สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
พิมพ์ครั้งที่ 2 : ธันวาคม 2559
จำนวน : 8,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร
แห่งประเทศไทย จำกัด

เนื้อหาคัดลอกและดัดแปลงมาจาก “คู่มือ
การดูแลเด็กวัยเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม - อารมณ์”
ของสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต



สารบัญ

	หน้า
พฤติกรรมลักษณะโมย	1
พฤติกรรมพูดโกหก	7
พฤติกรรมหนีโรงเรียน	12
พฤติกรรมติดเกม	16
พฤติกรรมก้าวร้าว	21

มาทำความรู้จักกับ

ปัญหาพฤติกรรม-อารมณ์

ที่พบได้บ่อย....

ในเด็กวัยเรียนกันเถอะ



พฤติกรรมลักขโมย



พฤติกรรม “ลักขโมย” ใช้เรียกในเด็กอายุตั้งแต่ 6 ขวบ ที่หยิบสิ่งของของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่เข้าใจเรื่องสิทธิและสมบัติส่วนตัวได้เต็มที่แล้วและรู้ว่าการลักขโมยเป็นสิ่งผิด พฤติกรรมลักขโมยอาจมีลักษณะการกระทำและความมุ่งหมายแตกต่างกันไปแต่ละอายุและแต่ละบุคคล

ลักษณะ

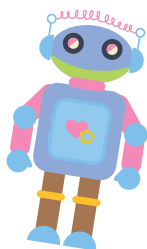
อาจมีหลายลักษณะ ได้แก่

- ❀ เด็กที่วางแผนขโมยอย่างแยบยล กับเด็กที่ทำอย่างไม่มีการวางแผน

- ❁ เด็กที่นานๆ ขโมยสักครั้งด้วยเหตุผลต่างๆ กับเด็กที่ขโมยเป็นนิสัย
- ❁ เด็กที่เลือกขโมยเฉพาะสิ่งที่ต้องการ กับเด็กที่ขโมยแบบไม่เลือกชนิดของสิ่งของ
- ❁ เด็กที่ขโมยตามกลุ่มเพื่อน กับเด็กที่ขโมยเพียงลำพัง
- ❁ เด็กที่ขโมยเฉพาะของที่ขโมยง่ายๆ ไม่ต้องเผชิญหน้ากับเจ้าของ กับเด็กที่อาจเข้าข่มขู่เจ้าของโดยตรงแบบโจรปล้น

สาเหตุเกิดจากอะไรได้บ้าง

- ❁ เด็กไม่ตระหนักถึงสิทธิการเป็นเจ้าของ ทั้งของตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาจเกิดจากการขาดการอบรมชี้แนะ บางครอบครัวถือว่าของทุกอย่างในบ้านทุกคนมีสิทธิ์ใช้ได้
- ❁ เด็กมีความรู้สึกอยากได้อะไรมีสูง จากสภาพครอบครัวที่มีความขาดแคลน สภาพบ้านแออัด หรือการเลียดูที่ทำให้เด็กรู้สึกขาด ต้องการสิ่งของมาทดแทน
- ❁ เด็กบางคนทำเพื่อให้ตนเองอยู่ในกลุ่มเพื่อนได้ ทำเพื่อให้เป็นที่ยอมรับว่ามีหรือทำเป็นเหมือนกัน มักพบในเด็กที่มีปมด้อย มีทักษะในการเข้าสังคมต่ำ
- ❁ เด็กบางคนมีลักษณะเป็นอาชญากร ซึ่งมักทำเป็นกลุ่มแก๊ง ไม่ยอมรับหรือรู้สึกว่าเป็นพฤติกรรมที่ผิด



จะดูแลช่วยเหลือเด็กอย่างไร

- ❁ ให้ความใกล้ชิดกับเด็กเพื่อให้เด็กเกิดความไว้วางใจ เชื่อใจ โดยหมั่นพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปของเด็กอยู่เสมอ
- ❁ สอบถามเด็กเป็นระยะว่ามีอะไรที่รบกวนใจ อยากเล่าให้ฟังบ้างไหม
- ❁ หากเด็กยังไม่พร้อมที่จะเล่า อย่าเร่งรัด อาจให้เด็กเล่าเรื่องที่อยากเล่าให้ฟัง รับฟังด้วยท่าทีที่แสดงความเข้าใจ ไม่ตำหนิ รับฟังและมีความปรารถนาดีที่จะช่วยเหลือ รักษาความลับ
- ❁ เมื่อเด็กมีความไว้วางใจเล่าให้ฟัง พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรประเมินว่าสาเหตุของพฤติกรรมลักษณะใดเกิดจากอะไร แสดงความเห็นอกเห็นใจและสอบถามถึงสาเหตุของพฤติกรรมนั้น
- ❁ เมื่อเด็กยอมรับ ผู้ปกครองควรชื่นชม **“ความกล้าหาญที่ยอมรับความจริง”** แต่ต้องยืนยันว่าพฤติกรรมลักษณะใดเป็นการกระทำที่ผู้ปกครองและสังคมไม่ยอมรับ



❁ ช่วยเหลือเด็กตามสาเหตุของพฤติกรรม ลักษณะ เช่น

- เด็กที่ไม่ตระหนักถึงสิทธิการเป็นเจ้าของ ทั้งของตนเองและผู้อื่น ผู้ปกครองต้องให้ความรู้ความเข้าใจกับเด็กเกี่ยวกับสิทธิการเป็นเจ้าของ โดยให้เด็กยกตัวอย่างของที่เป็นของตนเอง และความรู้สึกความเป็นเจ้าของต่อสิ่งของนั้น รวมทั้งแนะนำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ไม่หยิบสิ่งของของผู้อื่นโดยไม่ขออนุญาตจากเจ้าของ ถึงแม้จะเป็นคนในครอบครัวเดียวกันก็ตาม หากหยิบมาแล้วต้องเอาของไปคืน หากหยิบมาโดยไม่ได้ขออนุญาตจากเจ้าของหรือหากหยิบมาแล้วเกิดความกลัวการถูกลงโทษ อาจหาคนที่ไว้ใจแล้วเล่าเรื่องราวให้ฟัง ขอความช่วยเหลือกับผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจให้ไปเป็นเพื่อนในการคืนสิ่งของนั้น หรือจ่ายเงินและขอโทษเจ้าของ
- เด็กรู้สึกขาดความรักความเข้าใจ ต้องการสิ่งของมาทดแทน ครอบครัวควรดูแลเอาใจใส่ ยอมรับในตัวเด็กและเข้าใจความรู้สึกของเด็กให้มากขึ้น
- เด็กรู้สึกขาดแคลน ต้องการสิ่งของมาทดแทน ควรหาความภาคภูมิใจของเด็กด้านอื่นๆ มาทดแทน เช่น มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น เป็นคนสนุกสนานร่าเริง เป็นต้น

- เด็กทำเพื่อเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ควรร่วมกับเด็กหาข้อดีของเด็กและส่งเสริมข้อดีนั้น รวมทั้งแก้ไขจุดที่เด็กบกพร่อง เช่น สอนทักษะทางสังคม สอนการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- ❁ ข้อพึงระวังสำหรับผู้ปกครองก็คือ เมื่อเด็กขโมยสิ่งของ ไม่ควรซื้อสิ่งของชิ้นนั้นให้เพื่อตัดปัญหา เนื่องจากเด็กอาจเชื่อมโยงได้ว่าการขโมยจะได้มาด้วยสิ่งของนั้น
- ❁ อาจทำข้อตกลงร่วมกันกับเด็กในกรณีที่ปัญหาลักขโมยลดลง หรือหายไป โดยพิจารณาให้รางวัล หรือแรงเสริมต่างๆ
- ❁ หากใช้วิธีการดังกล่าวแล้วเด็กยังคงมีพฤติกรรมลักขโมยอย่างต่อเนื่องยาวนานเป็นเวลามากกว่า 6 เดือน ควรส่งต่อเพื่อพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน

เทคนิคสำหรับพ่อแม่

- ❁ สืบค้นและหาหลักฐานให้แน่ชัดว่าเด็กขโมยจริง ไม่ซักถามหรือตำหนิเกินกว่าเหตุจนเด็กกลัว เพราะจะนำไปสู่การหยุดของเด็กเพื่อหลีกเลี่ยงการลงโทษ
- ❁ บอกให้เด็กรับรู้ว่าการลักขโมยเป็นสิ่งผิด ไม่เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม ด้วยท่าทีที่สงบ
- ❁ ยืนยันอย่างหนักแน่นให้เด็กชดใช้หรือนำสิ่งของที่ขโมยไปคืนทันทีที่ทราบ
- ❁ ควรไปเป็นเพื่อนเด็กในการคืนสิ่งของเพื่อให้แน่ใจว่าเด็กนำไปคืนจริง และอธิบายให้เจ้าของร้านค้าหรือเจ้าของสิ่งของเข้าใจว่าเด็กหยิบของไปโดยไม่ได้ชำระเงินหรือไม่ได้ขออนุญาต และต้องการนำสิ่งของมาคืน ช่วยไม่ให้เด็กเกิดความอับอายเกินไป และให้เด็กได้เห็นแบบอย่างการพูดและแก้ปัญหาของพ่อแม่
- ❁ ไม่ควรประจานเด็กในที่ชุมชนเพื่อให้เด็กได้มีโอกาสและเกิดกำลังใจในการปรับปรุงตัวใหม่
- ❁ หลีกเลี่ยงการบ่น วิจารณ์ หรือตราหน้าว่าอนาคตเด็กจะเป็นขโมยหรือไม่สามารถปรับปรุงตัวเองได้ เนื่องจากทำให้เด็กเกิดความโกรธแค้นมากขึ้น หรือหมดกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง

พฤติกรรมพูดโกหก



สาเหตุเกิดจากอะไรได้บ้าง

- ❖ ลักษณะนิสัยแบบต่อต้านสังคม ที่มักจะเรียกร้องความสนใจ มีความสุข ความพอใจ สนุกสนานในการสร้างเรื่องที่ไม่เป็นจริงให้ผู้อื่นเชื่อ หรือสนใจ
- ❖ การอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง รับรู้ เรียนรู้เลียนแบบจากบุคคลในครอบครัว หรือผู้ใกล้ชิดที่เป็นแบบอย่างพูดไม่จริงจนติดเป็นนิสัย
- ❖ ประสบการณ์ที่ถูกลงโทษเมื่อพูดความจริง จึงใช้การพูดโกหก เพื่อให้พ้นผิด ไม่ถูกลงโทษ
- ❖ มีปมด้อย ขาดความมั่นคงทางจิตใจ ได้รับการตำหนิถูกจากผู้อื่น จึงใช้การพูดสร้างเรื่องไม่จริงเพื่อลดปมด้อยของตนเอง ทำให้ตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นมากขึ้น

จะดูแลช่วยเหลืออย่างไรดี

❀ ให้ความใกล้ชิดกับเด็ก เพื่อให้ทำให้เกิดความไว้วางใจ เชื่อใจ หมั่นพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปกับเด็ก อยู่เสมอ



❀ สร้างบรรยากาศให้เด็ก รู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นว่า หากเขาเล่าความจริงออกมา เขาจะไม่ถูกทำโทษ เมื่อเด็กมีความไว้วางใจเล่าให้ฟัง ควรแสดงความเห็นใจว่าเด็กคงจะมีสาเหตุที่ไม่พูดความจริง ชื่นชมกับ **“ความกล้าหาญที่พูดความจริง”** แต่ยืนยันให้ชัดเจนว่า พฤติกรรมโกหกเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ครอบครัวและสังคมไม่ยอมรับพฤติกรรมดังกล่าว

❀ หากเด็กเปิดใจในการพูดคุย ควรหลีกเลี่ยงคำว่าโกหก เพราะเท่ากับเป็นการสร้างภาพในด้านลบให้เกิดขึ้นในตัวเด็ก และส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก เด็กบางคนอาจจะคิดว่าตนเองเป็นเช่นนั้นจริงๆ ไม่มีทางเปลี่ยนแปลงได้ คำที่ควรใช้ทดแทน คือ **“การพูดเรื่องที่ไม่เป็นความจริง”**

❀ ในขณะที่พูดคุยกับเด็กอาจจำลองสถานการณ์ที่สุ่มเสี่ยงต่อการพูดไม่จริง เช่น เมื่อเด็กเล่นน้ำในแก้ว แล้วผู้ปกครองเห็นว่า เด็กทำน้ำหกเลอะพื้น ลองถามว่าเกิดอะไรขึ้น ชื่นชมเมื่อเด็กยอมรับ และหาทางแก้ปัญหาร่วมกัน

ในกรณีนี้อาจบอกว่า “....รู้สึกภูมิใจมากที่ลูกเล่าความจริง ลูกมีความกล้าหาญมากจะส่วนน้ำที่หกแล้วไปหาผ้ามาเช็ดดีกว่า” และเมื่อเด็กมีพฤติกรรมโกหกกลดลงหรือหมดไป อาจจะมีการให้รางวัลหรือแรงเสริม

- ❁ หากเด็กมีลักษณะนิสัยชอบโม้ เล่าเรื่องเกินจริง บางเรื่องก็เติมแต่งจนกลายเป็นอีกเรื่องหนึ่งไป เพื่อให้ตนเองได้รับความสนใจจากคนรอบข้าง พ่อแม่ควรหาข้อดีที่เห็นและชื่นชมรวมทั้งให้ความสนใจเด็กนอกเหนือจากสิ่งที่เด็กเล่า เช่น “....สังเกตเห็นนะว่าลูกเป็นคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ใครอยู่ใกล้ก็รู้สึกดี”

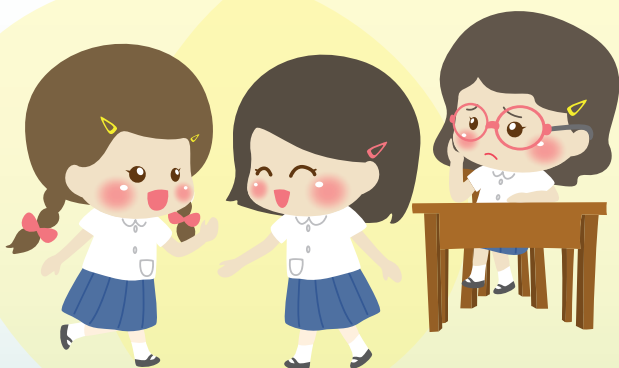


เทคนิคสำหรับพ่อแม่

- ❁ คุยกับเด็กอย่างจริงจัง และชัดเจนว่าไม่ต้องการให้เด็กพูดไม่จริง นอกจากการตักเตือนเด็กเป็นครั้งคราวแล้ว ผู้ปกครองต้องแน่ใจว่าเด็กเข้าใจถึงความสำคัญของเรื่องนี้เป็นอย่างดี และคอยตรวจสอบดูว่าเด็กคิดอย่างเดียวกับเราหรือไม่ รวมถึงปฏิบัติตามที่ตกลงกันหรือไม่
- ❁ จัดการอย่างจริงจัง เมื่อเด็กพูดโกหก อย่าตำหนิหรือลงโทษรุนแรงเกินไป แต่ในขณะเดียวกันต้องไม่ปล่อยผ่านเรื่องนี้ไปโดยไม่ได้รับการจัดการหรือทำคล้ายกับว่าเป็นเรื่องธรรมดาและไม่ใช้ความผิดเลย ทุกครั้งที่เกิดเรื่องขึ้นต้องคุยกับเด็กอย่างตรงไปตรงมา อย่าวิพากษ์วิจารณ์ หรือตำหนิตัวเด็ก แต่บอกให้ชัดเจนว่าสิ่งที่เด็กทำนั้นไม่ถูกต้อง ให้เด็กเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น ช่วยเด็กคิดว่าวิธีการอื่นในการแก้ไขปัญหาแทนการโกหก บางครั้งเด็กอาจโกหกเพราะเด็กไม่รู้หรือนึกวิธีการแก้ไขปัญหาอื่นไม่ได้
- ❁ ร่วมมือกับเด็กในการแก้ปัญหา เด็กจำเป็นต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ทำและจัดการเรื่องที่เกิดขึ้นให้เรียบร้อย แต่ไม่ควรปล่อยให้เด็กจัดการคนเดียว เพราะเด็กอาจทำคนเดียวไม่ได้ เช่น หากเด็กโกหกแล้วทำให้เด็กคนอื่นเดือดร้อน ควรแนะนำให้เด็กไปขอโทษและไปกับเด็กด้วยเป็นต้น
- ❁ อย่าให้เด็กได้รับผลประโยชน์จากการโกหก อย่าให้เด็กหนีรอดไปได้โดยที่ไม่ต้องแก้ไขปัญหาใดๆ หรือโดยที่ไม่ได้ทำอะไรให้ดีขึ้น

เช่น เด็กควรจะต้องไปขอโทษคนที่เด็กโกหก พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษรุนแรง และอย่าบอกเด็กว่าไม่ไว้วางใจเด็กอีก ถ้าเรื่องที่โกหกนั้นไม่ได้สำคัญหรือรุนแรงอะไร ควรจะให้อภัยเด็ก และหากเด็กทำการแก้ตัว โดยไปกล่าวขอโทษหรือทำอะไรรักก็ตามที่ได้สั่งให้เด็กทำแล้ว เรื่องก็ควรจบแค่นั้น เด็กไม่ควรต้องได้รับโทษ*อะไรอีก แต่ถ้าเรื่องนั้นเป็นเรื่องใหญ่หรือทำให้มีผลกระทบมากมาย บางครั้งการลงโทษ*ต่ออีกระยะหนึ่งจะทำให้เด็กตระหนักถึงความรุนแรงของปัญหามากขึ้น แต่อย่าทำให้เด็กคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นแก้ไขไม่ได้ และเด็กจะรู้สึกมีตราบาปไปตลอดชีวิต

* การลงโทษหรือโทษที่หมายถึง คือ การตัดสิทธิบางอย่าง เช่น ตัดค่าขนม งดการดูโทรทัศน์ งดการเล่นเกม เป็นต้น



พฤติกรรมหน้าโรงเรียน



สาเหตุเกิดจากอะไรได้บ้าง

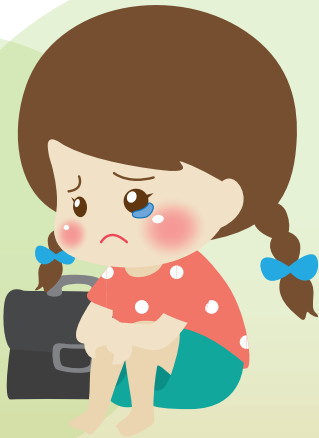
- ❁ ปัญหาการเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง เนื่องจากเซวาร์นปัญหาต่ำ
- ❁ เปื่อหน้ายการเรียนการสอน กฎระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน
- ❁ ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ไม่เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
- ❁ การถูกชักจูงจากเพื่อน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยั่ว จูงใจ น่าสนใจ แหล่งที่ไปมีความสุขสนุกสนาน น่าสนใจกว่าการอยู่ในห้องเรียน
- ❁ ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ สาเหตุจากครอบครัว ไม่มีความสุข ขาดความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ไม่ดี

จะดูแลช่วยเหลืออย่างไรดี เมื่อเด็กหนีโรงเรียน

- ❁ ให้ความใกล้ชิด เพื่อให้เด็กเกิดความไว้วางใจ
เชื่อใจ
- ❁ เมื่อเด็กเปิดใจ รับฟังสิ่งที่เด็กบอก จากนั้น
ให้เด็กประเมินการกระทำ ชี้ให้เห็นผลเสีย
ที่เกิดขึ้น ร่วมหาทางเลือกที่เหมาะสม
ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง
- ❁ ช่วยเหลือเด็กตามสาเหตุของพฤติกรรมหนีเรียน
เด็กที่มีปัญหาการเรียน เช่น
 - เรียนไม่รู้เรื่อง เนื่องจากเขavnปัญญาต่ำ
ควรพาเด็กไปพบแพทย์ เพื่อให้เด็กได้รับ
การวินิจฉัยอย่างถูกต้อง เด็กจะได้รับการ
เรียนการสอนที่เหมาะสมกับศักยภาพ
क्रमีความเข้าใจเด็กมากขึ้น ไม่ก่อให้เกิด
ความเครียดเรื่องเรียน
 - เด็กที่เบื่อหน่ายการเรียนการสอน
กฎระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน ควร
สร้างความท้าทายให้เด็กว่าคนที่สามารถ
เอาชนะความต้องการของตนเองเพื่อ
ให้อยู่ในกฎระเบียบได้เป็นบุคคลที่มี
ศักยภาพ หรือเรียกว่า “เจ๋ง” นั่นเอง



- เด็กที่ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ไม่เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ควรร่วมกับเด็กหาข้อดีของเด็ก และส่งเสริม แก้ไขจุดที่เด็กบกพร่อง เช่น สอนทักษะทางสังคม วิธีการผูกมิตร วิธีการรักษามิตร
- เด็กที่ถูกชักจูงจากเพื่อน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยั่วยุ จูงใจ น่าสนใจ แหล่งที่ไปมีความสุข สนุก น่าสนใจกว่าการอยู่ในห้องเรียน ควรให้เด็กมองหาและเล่าเกี่ยวกับกิจกรรมที่สนุกและมีสาระ อาจแนะนำเด็กให้อยู่ในชมรมที่ชอบและหาเพื่อนคู่หูที่ชอบทำกิจกรรมในชมรมเมื่อมีเวลาว่าง หรือร่วมกับเด็กหากิจกรรมที่เด็กทำแล้วรู้สึกสนุก เพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมที่ทำในห้องเรียนได้ และไม่รบกวนการเรียนการสอนของคุณครูและเพื่อนร่วมชั้น



เทคนิคสำหรับพ่อแม่

❁ ค้นหาสาเหตุที่เด็กหนีเรียน ซึ่งอาจเกิดจากเด็กไม่มีความสุข ขาดความรักความเข้าใจ พ่อแม่ควรใช้เวลาในการพูดคุยกับลูก ทำกิจกรรมอื่นร่วมกัน เพื่อค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา



- ❁ ระมัดระวังไม่ใช้อารมณ์ในการจัดการปัญหา
- ❁ หาวิธีผ่อนคลายความเครียด การจัดการอารมณ์ของตนเองเมื่อโกรธ หรือเมื่อเริ่มควบคุมตัวเองไม่ได้ในสถานการณ์นั้น เช่น การผ่อนคลายหายใจ การดื่มน้ำเย็น การเดินออกไปจากสถานการณ์นั้น เป็นต้น

พฤติกรรมติดเกม



ลักษณะเป็นอย่างไร

- ❖ ไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้ใช้เวลาในการเล่นนานติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมงหรือเล่นนานขึ้นเรื่อยๆ จากเดิมไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลายชั่วโมงต่อวัน บางคนเล่นข้ามวันข้ามคืน
- ❖ หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นจะต่อต้านหรือมีปฏิกิริยาหงุดหงิดไม่พอใจอย่างรุนแรง บางคนอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว อาละวาด
- ❖ การเล่นเกมของเด็กมีผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเด็ก เช่น เด็กไม่สนใจการเรียน ไม่สนใจที่จะทำการบ้าน หนีเรียนหรือแอบหนีออกจากบ้านเพื่อจะไปเล่นเกม ผลการเรียนตกลงอย่างมาก ละเลยการเข้าสังคมหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

- ❁ บางรายอาจมีปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ ตามมา เช่น โกหก ลักขโมย (เพื่อนำเงินไปเล่นเกม) ดื้อต่อต้าน เก็บตัว แยกตัว ฯลฯ

สาเหตุเกิดจากอะไรได้บ้าง

สาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมไม่ได้มีเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่การติดเกมมาจากหลายๆ ปัจจัยที่ผสมผสานและเกี่ยวข้องกันอยู่ สาเหตุหลักๆ ได้แก่

- ❁ **การเลี้ยงดูในครอบครัว:** มักพบเด็กติดเกมได้บ่อยในครอบครัวที่เลี้ยงเด็กโดยไม่เคยฝึกให้เด็กมีวินัยในตัวเอง ขาดกฎระเบียบตามใจเด็ก หรือมักจะใจอ่อนไม่ทำโทษ*เมื่อเด็กกระทำความผิด บางครอบครัวมีลักษณะที่สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานให้เด็กทำ หรือไม่มีกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนทำร่วมกัน ทำให้เด็กเกิดความเหงา ความเบื่อหน่าย เด็กจึงต้องหากิจกรรมอื่นทำเพื่อให้ตัวเองสนุก พ่อแม่อาจไม่มีเวลาควบคุมเด็ก หรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่น เกมของเด็กในช่วงแรก พ่อแม่อาจรู้สึกพอใจที่เห็นเด็กเล่นเกมเงียบๆ คนเดียวได้โดยไม่มารบกวนเวลาส่วนตัวและเวลาทำงาน

* การทำโทษ คือ การตัดสิทธิพิเศษบางอย่าง เช่น ตัดค่าขนม งดการดูโทรทัศน์ เป็นต้น



❁ **สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป:** สังคมยุคไฮเทคที่มีเครื่องมือในการเร้าความตื่นเต้นให้เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างมหัศจรรย์ สังคมวัตถุนิยม สังคมที่ขาดกิจกรรมหรือสถานที่ที่เด็กจะได้ใช้ประโยชน์หรือได้เรียนรู้ทำให้เด็กหันไปใช้การเล่นเกมเป็นทางออกมากขึ้น

❁ **ปัจจัยในตัวเด็กเอง:** เด็กบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น เด็กที่มีปัญหาอารมณ์ ซึมเศร้าหรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กที่มีปัญหาการเรียน เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ เป็นต้น



จะดูแลช่วยเหลือเด็กอย่างไร

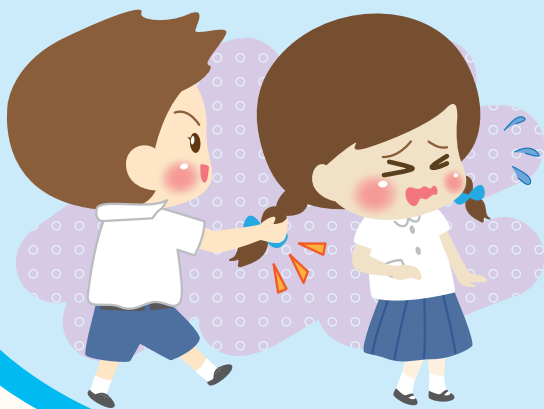
- ❁ พุดคุยและประเมินสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เด็กติดเกมด้วยท่าทีที่แสดงความเข้าใจ ไม่ตำหนิ รับฟังและมีความปรารถนาดีที่จะช่วยเหลือ โดยอาจจะต้องใช้เวลาในการพุดคุย สร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจ เชื่อใจ
- ❁ สะท้อนให้เด็กเห็นและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น รับรู้ผลกระทบทางลบต่อตัวเด็กเอง เช่น เสียการเรียน ฟุ่มเฟือย ขาดสัมพันธภาพกับเพื่อน เป็นต้น
- ❁ เปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการคิด แก้ไขปัญหาของตนเอง โน้มน้าวให้ตระหนัก ในปัญหาและรับรู้ว่าจะเกิดผลที่ดี อย่างไรก็ตาม หรือหากไม่แก้ไขจะเกิดผลเสีย อย่างไรก็ตาม ให้เด็กรู้สึกว่าเป็นเจ้าของ ปัญหานั้นและมีศักยภาพในการจัดการได้
- ❁ ให้แรงเสริมทางบวกและแรงเสริมทางลบ เช่น เมื่อสามารถเลิกเล่นเกมได้ตามเงื่อนไข ที่ครอบครัวกำหนด จะมีการชื่นชมหรือให้ รางวัลตามเงื่อนไข เมื่อไม่สามารถทำตาม เงื่อนไขได้ จะไม่ได้รับรางวัลตามที่ตกลงไว้ ทั้งนี้แรงเสริมทั้งทางบวกและทางลบ จะต้องเป็นแรงเสริมที่เหมาะสมและสามารถ จูงใจให้เด็กทำตามเงื่อนไขได้
- ❁ แนะนำให้จัดทำตารางประจำวัน แสดงช่วง เวลาและกิจกรรมที่ตนเองต้องทำและ/หรือ อยากทำ กำหนดเวลาและกิจกรรมชัดเจน โดยกำหนดร่วมกันกับเด็ก

เทคนิคสำหรับพ่อแม่



- ❁ ใช้การแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม เช่น การใช้เวลาพูดคุยกับลูก การจัดสถานที่ภายในบ้านให้สามารถสังเกต หรือดูแลลูกขณะเล่นเกมได้
- ❁ ไม่ใช้อารมณ์ในการจัดการปัญหา
- ❁ หากมีความกังวล ความเครียด ไม่มีทางออก ในการจัดการความเครียด ควรหาที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้เพื่อระบายความรู้สึก
- ❁ หาวิธีผ่อนคลายความเครียด การจัดการอารมณ์ตนเองเมื่อโกรธหรือเมื่อเริ่มควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ขณะเผชิญสถานการณ์ ปัญหาลูกติดเกม เช่น การผ่อนคลายความเครียด การเดินออก จากสถานการณ์นั้น เป็นต้น

พฤติกรรมก้าวร้าว



เด็กก้าวร้าวจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน ด้วยการก่อเรื่องต่างๆ ตามความต้องการของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น มักจะหาเรื่องทะเลาะวิวาท มีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน รังแกเพื่อน ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ทำหาย ทำลายสิ่งของทั้งของตนเองและส่วนรวม พูดจาไม่สุภาพ ก้าวร้าวทางกายและวาจา ไม่เกรงกลัวผู้ใหญ่ อวดดี ไม่ค่อยเชื่อฟัง นิสัยหยาบคาย ก่อความในชั้นเรียน ทั้งก่อความเพื่อนและครูผู้สอน

พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากอะไรได้บ้าง

- ❖ การขาดความอบอุ่นในครอบครัว
- ❖ ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ ทำให้ไม่มีความสุข คิดว่าไม่มีใครเป็นเพื่อนที่ดีของตนเอง

- ❁ พ่อแม่หรือผู้ปกครองเข้มงวด เจ้าระเบียบและเคร่งครัดมากเกินไป
- ❁ พ่อแม่หรือผู้ปกครองรักและตามใจมากเกินไป เมื่อไม่ได้ตามที่ตนต้องการ ก็แสดงความก้าวร้าว ข่มขู่ต่างๆ
- ❁ เด็กบางคนแสดงความก้าวร้าวกับผู้ใหญ่ เพราะมีปัญหาบางประการเกิดขึ้น เช่น ไม่ชอบเพราะคิดว่าผู้ใหญ่ไม่ยุติธรรม หรือถูกดูโดยไม่ผิด เป็นต้น
- ❁ ความผิดปกติทางสมองและพัฒนาการ เช่น เด็กที่มีปัญหาโรคสมาธิสั้น อาจมีอาการก้าวร้าวเมื่อโกรธ เนื่องจากควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ มีลักษณะโกรธง่าย หายเร็ว อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ



จะดูแลช่วยเหลือเด็กอย่างไร

- ❁ ทำความคุ้นเคยกับเด็กให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ เชื่อใจ
- ❁ วิเคราะห์ว่าเด็กมีปัญหาหรือความเครียดในด้านใด เมื่อรู้แล้วให้พูดคุยกับเด็กและช่วยเด็กแก้ปัญหา
- ❁ ให้โอกาสเด็กระบายอารมณ์ความรู้สึก บ่อยครั้งที่ความก้าวร้าวเกิดจากอารมณ์ที่ปั่นป่วน เด็กไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ การช่วยให้เด็กแสดงความรู้สึกหรือความเสียใจออกมาเป็นคำพูด จะช่วยให้เด็กไม่ต้องแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว
- ❁ พูดให้เด็กเข้าใจอย่างชัดเจนว่าการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นวิธีการที่คนส่วนใหญ่โดยทั่วไปไม่ยอมรับ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่ยอมรับในตัวเด็ก
- ❁ เด็กที่ก้าวร้าวมักจะรู้สึกโกรธและขุ่นเคืองใจได้ง่าย ถ้าเขารู้สึกว่าเขาถูกทำร้าย ดังนั้นในการพูดคุยกับเด็ก ไม่ควรทำร้ายเด็ก แสดงความยอมรับในตัวเด็ก แต่ในขณะเดียวกันก็แสดงให้เห็นชัดเจนว่าพ่อแม่ไม่ยอมรับในพฤติกรรมก้าวร้าว
- ❁ สอนเด็กให้ตระหนักว่าคนอื่นๆ ก็มีสิทธิและความต้องการเช่นกัน เราจำเป็นต้องยอมรับนับถือในสิทธิและความต้องการนั้น



❁ ในวัยเรียนตอนต้นนอกเหนือจากการอธิบายให้เด็กเข้าใจแล้ว อาจใช้วิธีสมมุติบทบาทหากเด็กตีเพื่อน พ่อแม่อาจสมมุติตัวเองเป็นเด็กและสมมุติตัวเด็กเป็นเพื่อน แล้วตีเด็กจากนั้นถามว่าเด็กรู้สึกอย่างไรที่ถูกรังแกเช่นนั้นเด็กจะเข้าใจได้ง่ายขึ้น การสมมุติบทบาทเด็กจะเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นมากขึ้นในขณะเดียวกันก็ต้องสอนวิธีแก้ไขปัญหให้กับเด็กด้วย นอกจากการสมมุติบทบาทแล้วอาจจะเล่านิทานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเคารพนับถือสิทธิของผู้อื่น และพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับเนื้อหาเหล่านั้นว่าจะเอาไปใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างไร

❁ วิเคราะห์กับเด็กว่ามีสถานการณ์หรือมี ปัญหาอะไรที่จะทำให้เด็กแสดงพฤติกรรม ก้าวร้าว และสอนเด็กแก้ปัญหาที่ล่วงหน้า โดยอาจต้องเตรียมเด็กสำหรับสถานการณ์ ที่จะเกิดปัญหาลittle และแนะนำเด็กว่า เราต้องการให้เด็กแก้ไขปัญหายังไร เช่น ถ้าเด็กเจอเพื่อนแซงคิวในการเข้าแถวซื้อขนม เด็กจะอย่างไรหรือถ้าเด็กถูกเพื่อนล้อจะ ทำอย่างไร เป็นต้น เด็กที่ก้าวร้าวมักจะมีนิสัย หุนหันพลันแล่นและทำอะไรโดยไม่คิดก่อน การเตรียมแก้ปัญหาไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้เด็ก มีการตอบโต้ที่เหมาะสมขึ้น

❁ หากใช้วิธีการดังกล่าวอย่างจริงจังแล้วเด็ก ยังมีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ ควรปรึกษา เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน เพราะเด็ก อาจมีปัญหาทางสมองหรือปัญหาทางจิตเวช เช่น โรคสมาธิสั้น โรคติดต่อต้าน โรคอารมณ์ แปรปรวน ที่ต้องได้รับการบำบัดรักษา



เทคนิคสำหรับพ่อแม่

- ❁ หากพ่อแม่เห็นลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าวกับผู้อื่น ควรเข้าไปหยุดเด็กทันที เด็กที่ก้าวร้าวมักจะหยุดตนเองไม่ได้และสถานการณ์จะแย่งเรื่อยๆ ดังนั้นการเข้าไปหยุดพฤติกรรมดังกล่าวด้วยความสงบจึงเป็นสิ่งสำคัญ ไม่เข้าไปในลักษณะกล่าวหาหรือทำโทษ และสอนให้แต่ละฝ่ายสามารถตกลงกันได้ด้วยสันติวิธี
- ❁ เมื่อเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว พ่อแม่จะต้องจัดการอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยเข้าไปจับตัวเด็กไว้ บอกด้วยท่าทีที่สงบว่า **“...รู้ว่าหนูกำลังโกรธ แต่ทำแบบนี้ไม่ได้”** ไม่ตำหนิ ดุด่า ชูชี้เย็บ บ่นหรือออกคำสั่งซ้ำๆ โดยไม่จัดการกับพฤติกรรมนั้น
- ❁ ชมเชยเมื่อเด็กมีการควบคุมตนเองที่ดี ถ้าเด็กควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีและทำตามกฎหรือวินัย มีความเมตตากรุณาหรือแสดงน้ำใจต่อเพื่อนฝูง ควรแสดงให้เด็กเห็นว่าพ่อแม่ภูมิใจในการกระทำดังกล่าว รวมถึงการให้รางวัลและแรงเสริมทางบวกกับเด็กเพื่อให้เด็กมีกำลังใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป
- ❁ ให้เด็กมีโอกาสทำกิจกรรมที่แสดงถึงความเมตตากรุณาต่อคนอื่น เช่น พาไปเยี่ยมญาติที่ป่วย ไปเยี่ยมเด็กพิการ เป็นต้น

- ✿ ให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างจริงจังเพื่อระบายพลังงานและความก้าวร้าวอย่างสร้างสรรค์ เด็กอายุ 9 ปีขึ้นไป ควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องวันละ 1 - 2 ชั่วโมง เช่น เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล วាយน้ำ หรือวิ่งตอนเย็นหลังเลิกเรียน เป็นต้น
- ✿ พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการควบคุมอารมณ์ตนเอง



