

คุณแม่ฮิลใจลูก



พ่อแม่เข้าใจ ลูกไว้ใจ

คำนำ

ในโรงเรียนเป็นแค่ส่วนหนึ่งในการเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับ “ความเข้าใจและการสื่อสารภายในครอบครัว” ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาอารมณ์ สังคม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของเด็กในอนาคต

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปกครองได้เข้าใจวิธีการพูดคุยและดูแลบุตรหลานอย่างเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย โดยเน้นการสื่อสารเชิงบวก การรับฟังอย่างเข้าใจ และการสร้างสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างพ่อแม่กับลูก เพื่อให้บ้านเป็น “พื้นที่ปลอดภัย” ที่ลูกสามารถกลับมาเล่า ปรีกษา และเติบโตได้อย่างมั่นใจ

เนื้อหาในคู่มือประกอบด้วยหลักการพื้นฐาน เทคนิคการพูดคุย การเข้าใจพัฒนาการทางใจของลูก รวมถึงตัวอย่างสถานการณ์จริงที่ผู้ปกครองสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน หวังว่าคู่มือนี้จะเป็นเพื่อนคู่คิดที่ช่วยให้ผู้ปกครองได้เข้าใจลูกมากขึ้น และร่วมกันสร้างรากฐานของความรัก ความเข้าใจ และความสุขในครอบครัว

เพราะ “คำพูดจากใจของพ่อแม่” คือพลังสำคัญที่หล่อเลี้ยงหัวใจของลูก ให้เติบโตอย่างงดงาม

ณัชชนท์ แหลมทอง

ผู้จัดทำ

บทที่ 1 : การพูดคุยกับลูกสำคัญยิ่ง



ความเข้าใจพื้นฐาน

- การสื่อสารในครอบครัวคือรากฐานของความสัมพันธ์ทั้งปัจจุบันและอนาคตของเด็ก
- เด็กที่รู้ว่าพ่อแม่ “ฟัง” และ “ไม่ตัดสิน” จะกล้าเปิดใจพูดเรื่องยาก เช่น ความเครียด

ความกลัว หรือความผิดพลาด

- การพูดคุยประจำวันช่วยลดโอกาสเกิดปัญหาพฤติกรรม และเพิ่มแรงจูงใจในการเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปกครอง



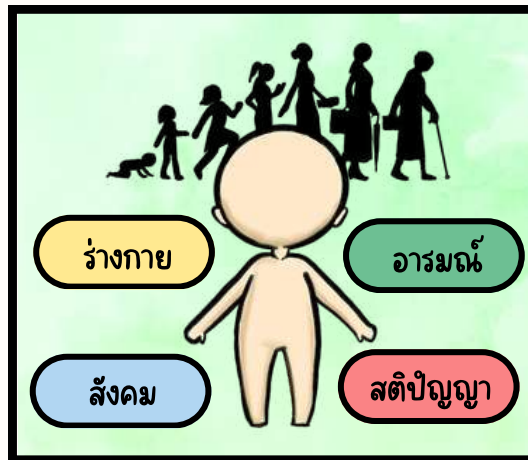
1. จัดเวลาคุยกับลูกทุกวัน 10–15 นาที
o คุยระหว่างกินข้าว นั่งรถ หรือก่อนนอน
o เน้นใช้คำถามปลายเปิดชวนให้ลูก
เป็นคนเริ่มเล่าเรื่อง

2. พูดจากใจ ไม่ใช่สอบสวน
o หากจะถามว่า “วันนี้สอบได้ที่คะแนน”
o ลองถามว่า “สอบวันนี้เป็นยังไงบ้าง”

3. ลองเปิดใจรับฟังมากกว่าพูด “ลองฟังจนลูกพูดจบ แล้วค่อยให้คำแนะนำ”
ตัวอย่างสถานการณ์

ควรหลีกเลี่ยง	ลองพูดแทน
“ลูกต้องตั้งใจเรียนกว่านี้สิ”	“แม่เห็นว่าลูกพยายามแล้วนะ วันนี้เหนื่อยไหม”
“อย่าบ่นเลย เรื่องแค่นี้เอง”	“เรื่องนี้ทำให้ลูกเครียดเหรอ เล่าให้แม่ฟังหน่อยได้ไหม”

บทที่ 2 : เข้าใจวัยของลูก



ความเข้าใจพื้นฐาน

- พัฒนาการในแต่ละช่วงวัยแตกต่างกัน หากพ่อแม่มีความเข้าใจเข้าใจพัฒนาการแต่ละช่วงวัยจะสามารถเลือกวิธีพูดและดูแลได้เหมาะสม

ช่วงวัย	ลักษณะทางใจ	วิธีพูดคุยที่เหมาะสม
ประณม	ชอบเลียนแบบ ต้องการคำชม	ใช้น้ำเสียงอ่อนโยน ให้กำลังใจบ่อย
มัธยมต้น	เริ่มมีเพื่อนสำคัญกว่า ต้องการการยอมรับ	ฟังโดยไม่ขัด แสดงความเข้าใจ
มัธยมปลาย	ต้องการอิสระ แต่ยังต้องการที่พึ่ง	ให้คำปรึกษาแบบเพื่อนผู้ใหญ่

แนวทางการปฏิบัติ

1. ถามความเห็นลูกก่อนให้คำแนะนำ
 - o “ลูกคิดว่าน่าจะทำยังไงดี”
2. ชื่นชมที่ความพยายามมากกว่าผลลัพธ์
 - o “แม่เห็นว่าลูกตั้งใจอ่านหนังสือมากเลยนะ”
3. ให้พื้นที่ส่วนตัวอย่างเหมาะสม
 - o เคารพเวลาอยู่คนเดียวของลูก
4. เป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ลูก
 - o ลูกๆ ไม่ได้ต้องการคำตอบที่ถูกต้องที่สุด แต่ต้องการ “คนที่อยู่ข้างๆ เสมอ”



บทที่ 3 : เทคนิคการพูดคุยอย่างเข้าใจ

เทคนิคสำคัญ

1. ฟังเชิงลึก (Active Listening)

- o ตั้งใจฟัง สบตา พยักหน้า
- o สะท้อนความรู้สึก เช่น “แม่ได้ยินว่าลูกเหนื่อยกับงานกลุ่มใช่ไหม”

2. คำถามเปิด (Open-ended Question)

- o เช่น “เรียนวันนี้เป็นยังไง” “วันเสาร์นี้อยากจะทำอะไร”

3. ใช้คำพูดเชิงบวก

- o “แม่เชื่อว่าลูกแก้ปัญหานี้ได้”

4. ไม่ตัดสิน / ไม่เปรียบเทียบ

- o หลีกเลี่ยงคำว่า “ทำไมไม่เหมือนคนอื่น”

5. สื่อสารด้วยอารมณ์สงบ

- o ถ้าโกรธให้พักก่อนพูดเสมอ



ตัวอย่างสถานการณ์จริง

<u>สถานการณ์</u>	<u>สิ่งที่ควรทำ</u>	<u>ตัวอย่างประโยค</u>
ลูกไม่อยากไปโรงเรียน	ฟังเหตุผลก่อน อย่าด่วนตำหนิ	“มีอะไรเกิดขึ้นที่โรงเรียนหรือเปล่าลูก”
ลูกมีปัญหากับเพื่อน	ไม่รีบแนะนำ แต่ช่วยวางแผนแก้	“ลูกอยากให้แม่ช่วยคิดวิธีคุยกับเพื่อนไหม”
ลูกติดมือถือ / เกม	ตั้งข้อตกลงร่วมกัน ไม่ใช่สั่งห้าม	“เรามาตกลงเวลาใช้มือถือด้วยกันดีไหม”
ลูกเครียดเรื่องเรียน	ให้พื้นที่ระบายและให้กำลังใจ	“แม่รู้ว่าลูกกังวลเรื่องสอบนะ พักหน่อยดีไหม”

บทที่ 4 : การดูแลสุขภาพทางใจของลูก

สัญญาณเตือนที่ควรใส่ใจ

- เจ็บผดผื่น / ไม่อยากคุย
- ผลการเรียนลดลง
- นอนไม่หลับ / เบื่ออาหาร
- อารมณ์แปรปรวนง่าย



สิ่งที่ควรทำ

1. พูดด้วยความเข้าใจ ไม่ใช่จับผิด
 o “พ่อสังเกตเห็นว่าช่วงนี้ลูกดูเหงๆ มีอะไรอยากเล่าไหม”

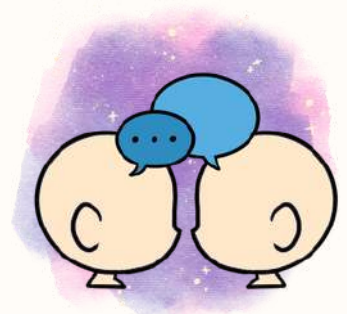
2. อย่าด่วนให้คำแนะนำทันที
 o ฟังให้ครบก่อน แล้วค่อยพูด

3. ใช้เวลาลูกฟื้นตัว
 o ไม่เร่ง “ให้รีบหาย”

4. ร่วมมือกับโรงเรียน / โรงพยาบาล
 o หากลูกมีอาการต่อเนื่องควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

5. ส่งเสริมบรรยากาศบวก
 o ชื่นชมลูกเมื่อมีความก้าวหน้า

แบบประเมิน “ฉันสื่อสารกับลูกได้ดีแค่ไหน”



คำถาม	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
ฉันฟังลูกโดยไม่ขัดจังหวะ			
ฉันชมลูกเรื่องความพยายามมากกว่าผลลัพธ์			
ฉันไม่เปรียบเทียบลูกกับคนอื่น			
ฉันพูดคุยกับลูกทุกวัน			

ใช่ = 1 ไม่แน่ใจ = 0.5 ไม่ใช่ = 0

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน 3-4 = ดีมาก

คะแนน 1-2 = ยังปรับปรุงได้

ระบบดูแลสภาพจิตใจในโรงเรียน



การให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) เป็นการเอื้ออำนวยให้บุคคลได้มีการสำรวจ เข้าใจ ยอมรับ เรื่องราวของบุคคล รู้ความต้องการ มีทางเลือกในการจัดการ ปัญหา ได้รับความดับข้อใจ มีกำลังใจและความหวัง ในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง



การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการที่ เน้นการสื่อสารระหว่างบุคคลของความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมอย่างมีสติ โดยมีเป้าหมายทั้ง การส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไข โดยมีผู้นำปรึกษากลุ่มอำนวยความสะดวกใน การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก



การประเมินทางจิตวิทยาด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยา เช่น การใช้แบบทดสอบความถนัด แบบวัดความสนใจอาชีพ แบบ วัดบุคลิกภาพ การใช้แบบคัดกรอง และประเมินความเครียด ความกังวล โรคซึมเศร้า ร่วมกับการพูดคุย และสังเกต

โดยจะมีการให้บริการโดยผู้เชี่ยวชาญ และในกรณีที่มีความเสี่ยง หรืออันตราย หรือเกินขอบเขตความสามารถ จะมีการ ดำเนินการแจ้งผู้ปกครองและรวมวางแผน แนวทางการดูแล/ต่อการช่วยเหลือต่อไป

