

เลี้ยงลูกอย่างไรให้มีระเบียบวินัย

น.ต.หญิงมณฑา ชัยฤทธิ เลขที่ ๓๑

การฝึกระเบียบวินัย (discipline) เป็นวิธีการสอนเด็กให้ทราบว่าพฤติกรรมใดเป็นที่ยอมรับ และพฤติกรรมใดไม่เหมาะสมเป็นส่วนสำคัญในการทำหน้าที่ของบิดามารดาในการอบรมเลี้ยงดูบุตร การฝึกระเบียบวินัยเป็นการสอนให้เด็กปฏิบัติตามกฎแต่บิดามารดามักจะเครียดและเดือดร้อนใจในการฝึกวินัยเด็ก เนื่องจากไม่มั่นใจในวิธีการจะจัดการกับพฤติกรรมเด็ก ซึ่งอันที่จริงการฝึกระเบียบวินัยมีประโยชน์ต่อเด็กมากเพราะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี สามารถควบคุมตนเองได้² การฝึกระเบียบวินัยที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วยส่วนสำคัญ สามส่วนคือ บรรยากาศที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบิดาและมารดาและเด็ก วิธีการที่ใช้สอนและส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และวิธีการที่จะลดหรือกำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์³

บิดามารดามีความรับผิดชอบที่จะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ที่ควบคุมตนเองได้ ส่วนบุคคลอื่นๆ เช่น ญาติพี่น้อง คุณครู บุคลากรทางการแพทย์มีส่วนช่วยในการฝึกวินัยดังกล่าว แต่บิดามารดายังเป็นผู้ที่รับผิดชอบสูงสุดในการฝึกระเบียบวินัยซึ่งเป็นงานที่สำคัญที่สุดในการทำหน้าที่ของบิดามารดาเพื่อให้เด็กปรับตัวสู่สังคมอย่างมีความสุข ซึ่งรูปแบบการทำหน้าที่ของบิดาในการอบรมเลี้ยงดูเด็กแบ่งเป็น 4 ประเภทคือ⁴

1. Authoritative บิดามารดามีความคาดหวังต่อพฤติกรรมเด็กและผลที่ตามมาอย่างชัดเจนและให้ความรักความอบอุ่นกับเด็ก ขณะเดียวกันก็ปรับให้เด็กปฏิบัติตามกฎเกณฑ์โดยมีความยืดหยุ่นและมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของเด็ก เป็นรูปแบบการทำหน้าที่ของบิดามารดาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด
2. Authoritarian บิดามารดามีความคาดหวังต่อพฤติกรรมเด็กและผลที่ตามมาอย่างชัดเจนมีความคาดหวังสูงว่าเด็กจะเชื่อฟัง มารยาทดี และเคารพผู้ใหญ่ แต่แสดงความรักใคร่ต่อเด็กน้อย มักใช้คำสั่งให้เด็กปฏิบัติตาม
3. Indulgent หรือ Permissive บิดามารดาแสดงความรักใคร่ต่อเด็กอย่างมากแต่ไม่ได้คาดหวังต่อพฤติกรรมของเด็ก จึงไม่ได้ใช้วิธีการปรับพฤติกรรมให้เด็กมีระเบียบวินัย มักยอมตามความต้องการและการกระทำของเด็ก
4. Uninvolved บิดามารดาไม่ได้วางกฎระเบียบไม่ได้คาดหวังต่อพฤติกรรมและไม่ได้เอาใจใส่เด็ก

หลักการฝึกระเบียบวินัยจะต้องมีความคาดหวังที่เหมาะสมกับอายุของเด็ก มีขอบเขตที่มีเหตุผล และมีความสม่ำเสมอขณะที่ให้เด็กมีโอกาสเลือกสิ่งอื่นที่เป็นที่ยอมรับทดแทน เป็นการสอนมาตรฐานทางจริยธรรมและสังคมในขณะเดียวกันจะต้องปกป้องเด็กจากอันตรายโดยการสอนสิ่งที่ปลอดภัย และแนะนำถึงการเคารพต่อสิทธิและสมบัติของผู้อื่น การอธิบายเหตุผลของการลงโทษอาจมีประโยชน์ในเด็กโตแต่เด็ก

อายุน้อยกว่า 18 เดือน จะยังไม่สามารถเข้าใจเหตุผลได้ การลงโทษเด็กเล็กจึงยังไม่ได้ผล เมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่ดีผลที่ได้รับควรต้องเกินขึ้นทันทีจึงจะทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ความเกี่ยวข้องกันระหว่างพฤติกรรมและผลอันนั้นนอกจากนี้การตั้งกฎกติกาต้องไม่มากเกินไปและต้องชัดเจนเหมาะสมกับวัยของเด็ก

การเลือกวิธีฝึกระเบียบวินัยเด็กขึ้นอยู่กับลักษณะพฤติกรรมไม่เหมาะสม อายุและพื้นฐานอารมณ์ของเด็กรวมทั้งรูปแบบการทำหน้าที่ของบิดามารดาวิธีการฝึกระเบียบวินัยไม่มีวิธีใดที่มีประสิทธิภาพหรือได้ผลสำหรับเด็กทุกคนหรือทุกปัญหาแต่บิดามารดาต้องอบรมเด็ก ไม่กลัวที่จะตั้งกฎเกณฑ์และปฏิบัติให้ได้ตามนั้นรวมถึงช่วยแนะนำวิธีการที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน¹

เทคนิคการฝึกระเบียบวินัย(Discipline technique)⁵

บิดามารดาควรใช้เทคนิคการฝึกระเบียบวินัยที่เหมาะสมกับอายุของเด็ก เช่นการอธิบายเหตุผลกับเด็กอายุ 1 ปีอาจไม่มีประโยชน์มากนักเพราะเด็กจะไม่เข้าใจ เทคนิคต่อไปนี้เป็นวิธีที่ American Academy of Pediatrics, American Association of Child and Adolescent Psychiatry และ Nation Mental Health Association แนะนำให้ใช้ได้แก่

1. การให้แรงเสริมทางบวก (positive reinforcement)โดยเน้นถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากกว่าพฤติกรรมที่ไม่ดี การได้รับความสนใจจากบิดามารดาเป็นแรงเสริมด้านบวกที่สำคัญ การที่ผู้ใหญ่รับรู้และชื่นชมพฤติกรรมที่ดีของเด็กส่งเสริมให้เด็กคงพฤติกรรมที่ดีนั้นต่อไป
2. การเปลี่ยนไปทำสิ่งอื่นหรือเบี่ยงเบนความสนใจ(redirecting or distracting) เป็นวิธีง่ายๆที่เปลี่ยนไปทำพฤติกรรมที่เหมาะสม เมื่อห้ามไม่ให้ทำสิ่งหนึ่ง ก็ชักชวนเด็กให้ทำสิ่งอื่นที่ดูน่าสนใจกว่าแทน
3. การแนะนำหรืออธิบายด้วยคำพูด (verbal instruction/explanation) เป็นการอธิบายสิ่งที่ยากให้เด็กปฏิบัติและเหตุผลที่จะช่วยให้เด็กพัฒนาในการตัดสินใจที่ดี
4. การแยกเด็กไปอยู่ลำพัง (time-out) โดยให้อยู่ในสถานที่จำกัด เช่นมุมห้อง หรือห้องที่เงียบไม่มีของเล่นหรือโทรทัศน์ ไม่ควรเป็นห้องนอนที่เด็กอาจเล่นสบายหรือห้องน้ำที่อาจได้รับอันตราย และเพิกเฉยไม่ให้ความสนใจจนกว่าเด็กจะสงบ การแยกเด็กไม่ควรแยกเด็กนานเกิน 5 นาที ส่วนใหญ่ประมาณ 1 นาทีต่ออายุ 1 ปีโดยทั่วไปจะได้ผลในเด็กอายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป วิธีนี้เป็น การไม่ให้ความสนใจและพาเด็กออกจาก สถานการณ์ที่จะเป็นอันตรายหรือสถานการณ์ที่เด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับ เพื่อให้เด็กกลับมาควบคุมตนเองได้ใหม่
5. การกำหนดกฎเกณฑ์ (establishing rules) ควรอธิบายกฎและอาจต้องขยายซ้ำอีกจนกว่าเด็กจะเรียนรู้ที่จะทำตามด้วยตนเอง
6. การลงโทษโดยจำกัดบริเวณ (grounding) เป็นวิธีที่ได้ผลในเด็กโตและวัยรุ่น โดยจำกัดเด็กอยู่เฉพาะที่ มักเป็นที่บ้านหรืออยู่ในห้องของตนเองเพื่อเป็นการลงโทษเช่น ไม่ให้ออกไปนอกบ้านคืนวันเสาร์เนื่องจากทำผิดกฎ เป็นต้น

7. การงดสิทธิพิเศษ (withholding privileges) เด็กควรเรียนรู้ว่าสิทธิพิเศษจะได้มาพร้อมกับความรับผิดชอบ ถ้าจะให้ได้ผล วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อยสิ่งที่ดีหรือจำกัดควรเป็นสิ่งที่เด็กชอบ เช่น เมื่อทำผิดจะถูกตัดดูโทรทัศน์หรืองดออกไปเล่นกับเพื่อน เป็นต้น

ในเด็กอายุ 18 เดือน ถึง 3 ปี วิธีที่ได้ผลได้แก่การให้แรงเสริมเชิงบวก การเปลี่ยนไปทำสิ่งอื่น การแนะนำหรืออธิบายด้วยคำพูดและการแยกเด็กไปอยู่ลำพังสำหรับเด็กวัยเรียนทุกวิธีดังกล่าวข้างต้นค่อนข้างใช้ได้ดีที่สุดในเด็กวัยรุ่นการให้แรงเสริมเชิงบวกการแนะนำหรืออธิบายด้วยคำพูดการกำหนดกฎเกณฑ์การลงโทษโดยจำกัดบริเวณและการงดสิทธิพิเศษเป็นวิธีที่กระเปียบวินัยที่ใช้ได้ดีจากการศึกษาโดยการสำรวจสุขภาพวัยเด็กตอนต้นแห่งชาติโดย Regalado และคณะพบว่าวิธีการที่บิดามารดาใช้บ่อยได้แก่ การอธิบายเหตุผล (ร้อยละ90) การแยกเด็กไปอยู่ลำพัง (ร้อยละ70) การดูว่าเสียงดัง (ร้อยละ67) การริบของเล่น (ร้อยละ65) และการตี (ร้อยละ26)¹ เทคนิคที่เหมาะสมตามอายุดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่1 เทคนิคการฝึกระเปียบวินัยที่เหมาะสมตามอายุ

เทคนิค	วัยเด็กเล็ก	วัยเตาะแตะ	วัยเรียน	วัยรุ่น
การให้แรงเสริมเชิงบวก	+	+	+	+
การเปลี่ยนไปทำสิ่งอื่น	+	+	+	0
การอธิบายด้วยคำพูด	0	+/-	+	+
การแยกเด็กไปอยู่ลำพัง	0	+	+	0
การกำหนดกฎเกณฑ์	0	0	+	+
การลงโทษโดยจำกัดบริเวณ	0	0	+	+
การงดสิทธิพิเศษ	0	0	+	+

0: ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล; +: ได้ผลหรือแนะนำให้ทำ; +/-: อาจได้ผลบางสถานการณ์หรือเมื่อโตขึ้น

ดัดแปลงจาก: Banks JB,2002 KKK⁵

ปัญหาในการฝึกระเปียบวินัย

บิดามารดามักจะบอกว่าวิธีดังกล่าวไม่ได้ผล โดยส่วนใหญ่เกิดจากความไม่สม่ำเสมอ หรือผู้ใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติในแนวทางเดียวกัน อีกปัญหาหนึ่งคือเด็กไม่ให้ความร่วมมือ ไม่ทำตามที่ผู้ใหญ่แนะนำหรือทำตรงกันข้าม การศึกษาทบทวนอย่างเป็นระบบ ในเด็กอายุ 1.5-11 ปี โดย Owen และคณะพบว่า การดูว่ากล่าวและการตอบสนองด้านลบที่ไม่ใช่ด้วยคำพูดมีผลทำให้เด็กร่วมมือมากขึ้น เนื่องจากเป็นผลที่เกิดขึ้นทันที ส่วนการชมเชยและตอบสนองด้านบวกที่ไม่ใช่ด้วยคำพูดพบว่าผลไม่แน่นอน¹

ส่วนในเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมรบกวนผู้อื่น พบว่าการฝึกระเปียบวินัยที่ไม่สม่ำเสมอ การแสดงออกด้านลบของบิดามารดา และปัญหาสุขภาพจิตของบิดามารดาเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมรบกวนผู้อื่นและปัญหาการควบคุมอารมณ์ของเด็กมากที่สุด วิธีการเลี้ยงดูและฝึกระเปียบวินัยเด็ก เช่น การลงโทษทางร่างกายรุนแรงและการแสดงความผิดหวังของมารดาเป็นต้น มีความสัมพันธ์กับปัญหาความก้าวร้าวและปัญหาอารมณ์ในเด็ก โดยเฉพาะในขณะที่มารดาเป็นวัยรุ่นและเคยประสบความรุนแรง

อย่างมากมาก่อน ดังนั้นการฝึกระเบียบวินัยในเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมจึงจำเป็นต้องใช้ความสม่ำเสมอมากขึ้น

ข้อแนะนำในการฝึกระเบียบวินัยให้คงอยู่ได้ (Tips for maintaining discipline)⁴

เพื่อให้การฝึกระเบียบวินัยได้ผลอย่างต่อเนื่องควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ใช้วิธีการที่เหมาะสมกับพื้นฐานอารมณ์ของเด็ก บิดามารดาต้องเข้าใจเด็กและใช้การฝึกระเบียบวินัยเพื่อช่วยให้เด็กพัฒนาได้ตามศักยภาพ

2. มีการสื่อสารระหว่างบิดามารดากับเด็กถึงวิธีการปรับพฤติกรรม ในเด็กโตควรอธิบายถึงวิธีการเหตุผลที่ต้องใช้ และสิ่งที่บิดามารดาคาดหวัง เด็กโตอาจมีส่วนตัดสินใจในเรื่องรางวัลหรือผลที่จะตามมาจากพฤติกรรมของเด็ก

3. บิดามารดาประพฤติตนเป็นตัวอย่าง เช่น การให้ความเคารพและให้เกียรติต่อผู้อื่นรวมทั้งตัวเด็ก เด็กก็จะเรียนรู้ที่จะเคารพบิดามารดาและผู้อื่นด้วย

4. วิธีการฝึกต้องมีความสม่ำเสมอไม่ว่าวิธีใดถ้าไม่ได้มีการติดตามปรับพฤติกรรมและให้แรงเสริมอย่างสม่ำเสมอจะไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นถ้ายอมให้เด็กทำพฤติกรรมไม่ดีขณะอยู่ในที่สาธารณะ เช่น ร้องไห้อาละวาดเพราะอยากได้ของเล่นในห้างสรรพสินค้าบิดามารดาจะซื้อให้ทุกครั้งพฤติกรรมนี้ก็จะคงอยู่ต่อไป เป็นต้น และผู้ใหญ่ทุกคนควรปฏิบัติต่อเด็กไปในแนวทางเดียวกัน

5. เมื่อได้ลงโทษด้วยวิธีการต่างๆแล้ว เช่น การแยกเด็กไปอยู่ลำพังการลงโทษโดยจำกัดบริเวณหรือการงดสิทธิพิเศษแล้ว เป็นต้น ถือว่าเป็นการสิ้นสุดไม่ควรต้องให้เด็กขอโทษหรือสั่งสอนเรื่องพฤติกรรมดังกล่าวกับเด็กอีก และให้เขากลับไปทำกิจกรรมอื่นๆตามปกติ

6. บิดามารดาควรเข้าใจสิ่งที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กก่อนจะฝึกเด็กต้องแน่ใจว่าเด็กเข้าใจสิ่งที่บิดามารดาต้องการให้เขาทำ บางครั้งความคาดหวังของบิดามารดามากเกินไปกว่าระดับความสามารถของอายุที่เด็กจะทำได้

7. บิดามารดาควรมองหาสาเหตุที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมไม่ดีของเด็กด้วย เช่น เด็กอาจหิว ง่วงหรือเหนื่อย เป็นต้น แต่สาเหตุเหล่านี้ไม่ได้เป็นข้ออ้างให้เด็กทำพฤติกรรมไม่ดีแต่เป็นการช่วยให้เข้าใจเด็กและจะหาวิธีที่จะป้องกันพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นซ้ำอีกต่อไป

8. บิดามารดาต้องมีเวลาพักบ้างแม้ว่าจะใช้เทคนิควิธีการที่ได้ผลและการทำหน้าที่ของบิดามารดาในรูปแบบที่เหมาะสม แต่อาจมีบางครั้งที่การฝึกระเบียบวินัยทำไม่ได้ดีเนื่องจากบิดามารดาเหนื่อยหรือเครียดจากเรื่องอื่นๆ เนื่องจากการพัฒนาทักษะการฝึกระเบียบวินัยเชิงบวกต้องใช้การฝึกฝนและใช้เวลารวมทั้งความพร้อมทางอารมณ์ของบิดามารดาด้วย

การที่จะเลี้ยงลูกให้มีระเบียบวินัยนั้นจะต้องสร้างระเบียบวินัยตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเป็นการปลูกฝังสร้างนิสัยหรือฝึกฝนนิสัยให้เด็กรู้จักความมีระเบียบวินัยในตัวเอง ซึ่งจะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า ครอบครัวถึงแม้จะเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมทุกด้านของเด็กมากที่สุด การที่พ่อแม่สอนให้เด็กรู้จักความรับผิดชอบ รู้จักกฎระเบียบของสังคม รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดี

ให้เด็กเห็นจะช่วยให้เด็กได้มีพัฒนาการทางด้านการประพุดิ ปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัย และสามารถอยู่ร่วมในสังคมต่อไปได้อย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

1. ทิพวรรณ หรรษคุณาศัย, รวิวรรณ รุ่งไพรวลัย, สรียลักษณ์ สุจิตพงษ์, วีระศักดิ์ ชลไชยะ, ตำรา พัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก เล่ม3 การดูแลเด็กสุขภาพดี. กรุงเทพฯ : ปิยอนต์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด, 2556 : 313-316
2. Effective discipline: A healthy approach. Canadian Pediatric Society. Pediatric Child healthy 2004;9(1):43-4.
3. Guidance for effective discipline. American Academy of Pediatrics. Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. Pediatrics 1998;101(4Pt 1):723-8.
4. WebMD. Health and parenting: parents, kids, and discipline. [cited 2013 February 21]; Available from: [URL:http://www.webmd.com/parenting/guide/discipline-tactics](http://www.webmd.com/parenting/guide/discipline-tactics)
5. Banks JB. Childhood discipline: challenges for clinicians and parents. Am Fam Physician 2002;66(8):1447-52