



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส  
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๑ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗  
หมวดวิชาที่ ๑ รหัสวิชา นอส.๑๑๑๑ ชื่อวิชา การเขียนเอกสารทางวิชาการ  
เรียน น.อ.หญิง หฤทัยทิพย์ ตันขทเทศ

น.ท.หญิง ปัญกร สิทธศิริรา หมายเลข ๒๗ สัมนนาที่ ๘

วันที่ ๑๕ เดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖

## บทความวิชาการ เรื่อง การเลี้ยงลูกเชิงบวก

น.ท.หญิง ปัญกร สิทธิศิริรา

### บทนำ

“สถาบันครอบครัว” เป็นสถาบันที่เล็กที่สุด แต่มีความสำคัญมากที่สุด เพราะเด็กคนหนึ่งจะเติบโตมาเป็นคนเช่นไรในสังคม ขึ้นอยู่กับวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ครอบครัวเป็นเป้าหมายหลักของบุคลิกภาพและคุณลักษณะของเด็ก ๆ ให้เติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพ การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน จะส่งผลต่อค่านิยม, ความรู้สึกนึกคิด, ทัศนคติไปถึงลูก ตลอดจนการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ดังนั้นบรรยากาศและวิธีการอบรมเลี้ยงดู, การอบรมสั่งสอน รวมถึงสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว ไม่ว่าจะในทางบวกหรือในทางลบ จะค่อยๆ หล่อหลอมพื้นฐานทางบุคลิกภาพและทางด้านร่างกาย, สังคม, อารมณ์ และจิตใจของลูกในรูปแบบต่างๆ มีผลต่อโดยตรงต่อการการแสดงบทบาทต่อบุคคลอื่น

### ความสำคัญของการเลี้ยงลูกเชิงบวก

การเลี้ยงลูกเชิงบวก คือการเลี้ยงลูกด้วยความเข้าใจทางพัฒนาการสมองของมนุษย์ พยายามทำให้สมองส่วนอารมณ์นี้ เพื่อให้เด็กได้ใช้สมองส่วนการคิดวิเคราะห์ให้มากขึ้น การเลี้ยงลูกเชิงบวกจะช่วยให้ลูกเข้าใจการทำงานของสมองทางวิทยาศาสตร์ โดยเน้นการเลี้ยงลูกด้วยความรัก เข้าใจถึงความแตกต่างของเด็กแต่ละคน ใช้ระเบียบวินัยเป็นเครื่องมือ โดยหลักการเลี้ยงลูกเชิงบวกจะใช้วิธีการสอนหรือโค้ช เพื่อให้เด็กเห็นผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น และใช้เทคนิคต่าง ๆ กระตุ้นให้สมองคิดวิเคราะห์ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยสร้างความมั่นใจให้เด็กได้ ลูกที่ได้รับการเลี้ยงดูในเชิงบวกตั้งแต่เล็กๆ เมื่อโตขึ้นเขาจะเป็นเด็กที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ (EQ), มีความฉลาดทางปัญญา (IQ) และรู้จักคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem)

### เตรียมตัวอย่างไรเมื่อต้องเลี้ยงลูกเชิงบวก

#### ๑. จัดการกับอารมณ์ของตนเองก่อนสอนลูก

เมื่อใดก็ตามที่ลูกหงุดหงิด โวยวาย หรือทำข้าวของเสียหายด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อันดับแรกที่พ่อแม่ควรทำคือ จัดการกับอารมณ์ของตัวเองก่อน สูดหายใจเข้าลึกๆ แล้วให้คิดว่าเราอยากเห็นภาพลูกในอนาคตเป็นเด็กเช่นไร จากนั้นเดินเข้าไปพูดคุยกับลูกด้วยท่าทีและน้ำเสียงที่อ่อนโยน

#### ๒. ไม่ใช่คำพูดเชิงลบ

คำพูดเชิงลบที่ออกมาจากปากพ่อแม่ทั้งที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เท่ากับเป็นการสร้างแผลเป็นในใจลูก คำพูดเชิงลบ ได้แก่ “ทำไมเรียนไม่เก่งเหมือนเด็กบ้านนั้นเลย” หรือ “ทำไมทำอะไรไม่เป็นเลยสักอย่าง” เป็นต้น สุดท้ายเด็กจะจดจำในสิ่งที่พ่อแม่พูดและทำ และพร้อมส่งต่อพลังด้านลบให้คนรอบข้างเมื่อเขาโตขึ้น

๓. เริ่มเลี้ยงลูก...

### ๓. เริ่มเลี้ยงลูกเชิงบวกตั้งแต่เล็ก ๆ

เด็กทารกแม้จะยังไม่สามารถสื่อสารกับพ่อแม่เป็นภาษาพูดที่เข้าใจได้ แต่ลูกสามารถรับรู้ได้ถึงสิ่งที่พ่อแม่มอบให้ผ่านท่าทีและน้ำเสียงที่อ่อนโยน ตัวอย่างเช่น เมื่อลูกร้องไห้ พ่อแม่ก็ตอบสนองลูกเชิงบวกด้วยการเข้ามาอุ้ม และปลอบประโลม ซึ่งเขาก็จะเรียนรู้ว่าพ่อแม่จะอยู่ใกล้ๆ กับเขาเสมอ

### หลักการเลี้ยงลูกเชิงบวกด้วยแนวคิด 5 L

- LOVE

แม้ความรักจะเป็นเรื่องพื้นฐาน แต่ปัญหาส่วนของผู้แม่รักหลายครอบครัวคือรักแต่แสดงออกไม่เป็น บางคนรักแล้วตามใจ บางคนรักแล้วสงสาร ขัดใจไม่ได้ไม่อยากให้ลูกผิดหวัง รวมถึงการที่เด็กหลายคนเติบโตมากับพ่อแม่ที่ทำงานเหนื่อยแล้วบอกว่าทำเพื่อลูก แต่จริงๆ แล้วเด็กสะกดคำว่ารักผ่านเวลาคุณภาพ คือ เวลาที่มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับลูก เล่นกับเขา ให้เขารู้สึกว่าเขาเป็นตัวตน ให้เขามีความหมาย นั่นคือการแสดงออกทางความรักที่ถูกต้อง

- LEARN

สมองของเด็กนั้นจะพัฒนามากในช่วง 6-7 ปีแรกของชีวิต เป็นช่วงที่เซลล์ประสาทกำลังเพิ่มจำนวน ซึ่งพ่อแม่มีหน้าที่ช่วยเพิ่มศักยภาพของลูกได้ผ่านการเล่นทุกชนิด เช่น การอ่านนิทาน การปีนต้นไม้ การเล่น การมีปฏิสัมพันธ์กัน จะช่วยพัฒนาสมองมาก

- LIMIT

เป็นการฝึกวินัยเชิงบวก ให้ลูกเรียนรู้ด้วยเหตุผล พ่อแม่ต้องบอกลูกว่าอะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้ ทำให้ลูกอยู่ในกฎกติกาที่ตกลงร่วมกัน

- LET THEM GROW

บางครั้งก็ต้องปล่อยให้ลูกเรียนรู้จากความผิดของตัวเองบ้าง ฝึกให้ลูกเติบโต ปล่อยให้เขาโตขึ้นในวิถีที่เขาเป็นตัวเอง เลี้ยงให้เขามีชีวิตเป็นของตัวเอง

- LET IT BE

เรื่องบางเรื่องไม่สามารถคอนโทรลได้ด้วยความสัมพันธ์ เรื่องบางเรื่องก็ต้องปล่อยให้เขาได้เรียนรู้ L ตัวสุดท้ายตัวที่ห้าคือ Let it be การปล่อยวางอย่างเข้าใจ พ่อแม่ต้องบอกตัวเองไว้เสมอ ลูกไม่ใช่ของเรา ชีวิตเป็นของเขา พ่อแม่มีหน้าที่แค่คอยช่วยเหลือให้เขาเติบโต ไม่ใช่ควบคุม

## เทคนิคการเลี้ยงลูกเชิงบวก

๑. เป็นแบบอย่างที่ดี : การสอนที่ดีที่สุดคือ “การเป็นแบบอย่างที่ดี” ให้กับลูก ในสายตาพ่อแม่อาจเห็นว่าลูกยังเล็กคงไม่รู้เรื่องอะไร แต่แท้จริงแล้วลูกแอบมองพฤติกรรมของพ่อแม่อยู่ ซึ่งสิ่งต่างๆ ที่พ่อแม่ทำหรือพูดออกไปนั้น ลูกได้บันทึกเอาไว้ในความทรงจำเรียบร้อยแล้ว ยกตัวอย่าง หากพ่อแม่ต้องการให้ลูกพูด “ขอบคุณ” พ่อแม่ควรพูดให้ลูกได้ยินก่อน และสม่ำเสมอ ลูกจะวิเคราะห์และสรุปได้ว่าสิ่งนี้คือ สิ่งที่ต้องทำและเป็นสิ่งที่ถูกต้อง

๒. การใช้เหตุผล (Reasoning) : การให้เหตุผลอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งส่วนใหญ่พ่อแม่หลายคนจะไม่ค่อยทำกัน จะใช้การสั่ง เพราะคิดว่าลูกไม่เข้าใจ แต่จริงๆ แล้วเด็กสามารถเข้าใจ และการใช้เหตุผลยังสามารถแก้ไขพฤติกรรมไม่เหมาะสมได้ ในเด็กเล็กการให้เหตุผลต้องแบบง่าย สั้น ไม่พูดยืดเยื้อ เช่น มีดเล่นไม่ได้เพราะจะบาดมือหนู, หนูไม่ป็นขึ้นที่สูง เดี่ยวจะตกลงมาเจ็บ

๓. การใช้ท่าทีที่หนักแน่นและจริงจัง (Firmness) : เด็กส่วนใหญ่จะอึดเอื้อน ไม่ยอมทำ เมื่อผู้ใหญ่ต้องการให้ทำอะไรสักอย่าง วิธีหนึ่งที่ได้ผลคือต้องพูดให้หนักแน่นและจริงจังว่าให้ทำเดี๋ยวนี้ อาจต้องใช้ท่าทีประกอบด้วย เช่น เด็กอึดเอื้อนไม่ยอมทำการบ้านแม้จะพูดเตือนแล้ว แม่ต้องแสดงให้เห็นว่าแม่หมายถึงว่าลูกต้องทำการบ้านแล้ว และบอกผลมีจะเกิดขึ้นหากไม่ทำการบ้าน และนั่งเฝ้าให้ทำการบ้านถ้าจำเป็น

๔. การใช้สิ่งทดแทน (Alternative response) : เวลาห้ามไม่ให้เด็กทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ควรสอนเด็กไปด้วยว่าสิ่งไหนที่ใช้ทำแทนได้ เช่น เด็กเล่นมิดอยู่ ก็เอาจากมือเด็ก แล้วเอาของอื่นที่น่าสนใจและเล่นได้มาให้เด็กแทน พร้อมกับให้เหตุผลว่าทำไมเล่นมิดไม่ได้ เพราะมันคม อาจจะบาดมือได้ ไม่ควรหยิบมิดออกจากมือเด็กเฉยๆ ซึ่งเด็กจะร้องอาละวาดต่อและไม่เชื่อว่าทำไมเล่นไม่ได้

๕. ให้สามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก (Freedom to discuss ideas and feelings) ควรให้เด็กรู้สึกว่ามีความคิดเห็นอย่างไรก็สามารถพูดออกมาได้อย่างอิสระ หรือมีความรู้สึกอย่างไรก็พูดคุ้ยชี้แจงได้ เช่น เริ่มจากของใกล้ตัววันนี้เขาอยากใส่ชุดอะไร ก็สามารถใส่ได้ โดยหากไม่ถูกกาลเทศะ คุณพ่อคุณแม่ก็เตือนได้ พร้อมบอกเหตุผลและมีตัวเลือกอื่นให้ และเขาจะเป็นคนตัดสินใจในที่สุด

๖. การให้รางวัล (Positive reinforcement) : เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีกอย่างต่อเนื่อง คุณควรให้รางวัลสำหรับพฤติกรรมนั้น บางบ้านอาจจะมีการสะสมสติ๊กเกอร์ เพื่อใช้แลกรางวัล หรืออาจเป็นการกล่าวชม แสดงกิริยาชื่นชม เช่น โอบกอด ลูบหัว เป็นต้น คุณไม่ควรละเลยการกล่าวคำชมเชย เพราะเห็นเป็นพฤติกรรมธรรมดาๆ เช่น เด็กยอมแปรงฟันเอง แต่งตัวเอง หากเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม (Omission training) แล้วคุณตักเตือนเมื่อเด็กหยุดพฤติกรรมเหล่านั้น คุณก็ควรชมเชย เพื่อเพิ่มความมั่นใจว่าเขาทำถูกแล้วที่หยุดพฤติกรรมเหล่านั้นได้

๗. การเลิกให้...

๗. การเลิกให้ความสนใจ (Ignoring) : เป็นธรรมชาติของเด็กที่ต้องการได้รับความสนใจจากพ่อแม่ ฉะนั้น เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เราอาจใช้วิธีเลิกให้ความสนใจขณะที่เด็กกำลังกระทำพฤติกรรมนั้น และให้ความสนใจหรือให้รางวัลกับเด็กที่มีพฤติกรรมที่ดีแทน ตัวอย่าง เช่น ลูกคนหนึ่งกินอาหารดี อีกคนไม่ยอมกินข้าวแต่เล่น แม่ก็อาจชมลูกที่กินอาหารดี แต่ไม่แสดงความสนใจกับลูกคนที่ไม่ยอมกิน

๘. การลงโทษ (Punishment) : โดยทั่วไปจะพยายามไม่ใช้การลงโทษ นอกจากใช้วิธีอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้วไม่ได้ผล สิ่งสำคัญที่สุดคือเมื่อใช้การทำโทษผู้ใช้ต้องไม่ใช่ด้วยอารมณ์โกรธ เกลียด ไม่ชอบเด็ก เพราะจะทำให้เด็กต่อต้าน ควรใช้การลงโทษเพื่อให้เด็กหยุดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเท่านั้น และเมื่อสำนึกผิด สามารถควบคุมตัวเองได้ การลงโทษก็จะยุติลง การลงโทษมีตั้งแต่เบาๆ จนไปถึงระดับที่รุนแรงขึ้น

๘.๑ การดูว่า การดูว่าด้วยวาจาในเด็กบางคนก็ได้ผลดี สามารถหยุดการกระทำอันไม่สมควรของเด็ก ควรใช้เมื่อการห้ามและการใช้เหตุผลไม่ได้ผลแล้ว

๘.๒ แยกเด็กออกไปอยู่ตามลำพัง เช่นลูกก่อนกวานพี่สาวที่กำลังทำการบ้านอยู่ ก็อาจแยกเขาไปนั่งคนเดียว หันหน้าเข้ามุมห้อง ทำให้เด็กไม่สนุก เบื่อ แล้วเขาก็จะได้ใช้เวลาทบทวนตัวเองว่าพฤติกรรมของเขาเหมาะสมหรือไม่

๘.๓ การปรับ ให้เด็กรับผิดชอบกับของเสียหายที่เด็กทำไป เช่น ลูกโยนของเล่นจนพังเสียหาย คุณแม่จึงหักเงินค่าขนมเด็กทีละเล็กน้อยชดใช้ของที่เสียหายไป หรืออาจจะ*ไม่ซื้อของเล่นใหม่ให้สักพักใหญ่ๆ*

๘.๔ การตี การตีอาจทำให้เด็กหยุดประพฤติที่ไม่พึงประสงค์ได้บางครั้งเท่านั้น แต่การใช้กำลังกับเด็กมีข้อเสียเช่นกัน คือ ถ้าใช้บ่อยๆ จะทำลายความสัมพันธ์ ระหว่างคุณและลูก ลูกอาจจะนำพฤติกรรมเหล่านี้ไปใช้วิธีกับเพื่อนที่โรงเรียนได้ จนเป็นปัญหาเกิดขึ้น

## บทสรุป

สังคมไทยเป็นสังคมที่เติบโตมากับวัฒนธรรมเชิงอำนาจและวัฒนธรรมเชิงลบมาอย่างยาวนาน พ่อแม่มีอำนาจเหนือลูก การเลี้ยงลูกในเชิงบวกต้องอาศัยหลาย ๆ อย่างร่วมกัน โดยเฉพาะการเป็นต้นแบบที่ดีของคุณพ่อคุณแม่ เพราะลูกจะเรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมและความคิดของคุณพ่อคุณแม่ การเลี้ยงลูกแบบเชิงบวกช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างลูกและพ่อแม่ เมื่อพ่อแม่มีความผูกพันและสัมพันธ์ที่ดีกับลูกจะทำให้ลูกเชื่อมั่นในตัวพ่อแม่ เห็นว่าพ่อแม่คือคนที่เขาไว้ใจได้และจะเป็นผู้ที่อยู่เคียงข้างลูกในทุกสถานการณ์ การเลี้ยงลูกเชิงบวกไม่ใช่เพียงแต่จะดีกับลูกเท่านั้น ยังดีต่อผู้เป็นพ่อแม่ด้วยเพราะเป็นการฝึกอารมณ์ของพ่อแม่ให้มีสติและรู้ทันอารมณ์ตัวเอง

## บรรณานุกรม

จิราภรณ์ อรุณากร. แนะนำหลักการเลี้ยงลูกเชิงบวก ด้วยแนวคิด 5L. สืบค้น ๕ ธ.ค. ๒๕๖๖

<https://th.hellomagazine.com/education/5l-for-positive-parenting/>

ลอร่า ศศิธร. กฎ 4 ข้อ สูการเป็นพ่อแม่อย่างสร้างสรรค์. สืบค้น ๕ ธ.ค. ๒๕๖๖

<https://baby.kapook.com/view23192.html>

สมบุญ จารุเกษมทวี. เทคนิคการเลี้ยงลูกเชิงบวก Positive Parenting. สืบค้น ๕ ธ.ค. ๒๕๖๖

[https://www.tria.co.th/care\\_blog/view/53](https://www.tria.co.th/care_blog/view/53)

AP THAILAND. 10 เทคนิคเลี้ยงลูกเชิงบวก กระชับความสัมพันธ์ สร้างครอบครัวที่มีความสุข.

สืบค้น ๕ ธ.ค. ๒๕๖๖.

<https://www.apthai.com/th/blog/know-how/lifeandliving-build-good-family-relationship-tips>

Best Review Asia. เริ่มต้น เลี้ยงลูกเชิงบวก เลิกตี/ตู่ต่าลูกแรงๆ. สืบค้น ๕ ธ.ค. ๒๕๖๖

<https://bestreview.asia/how-to/psychological-aspect-of-child-rearing/>

# ผลการตรวจอักษรวิสุทธิ์

## Plagiarism Checking Report

Created on 2023-12-05 15:54:05 at 15:54 PM

Print Report

### Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3484122	Dec 5, 2023 at 15:51 PM	punyakorn@rtaf.mi.ch	กองทัพอากาศ	การเขียนเอกสารทางวิชาการ.docx	Completed	2.64 %

### Match Overview

Show 10 entries

Search:

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับบทบาทของครอบครัวในการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กและเยาวชน	ชนิษฐา แฝกหอม	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา	2.64 %