

## 10 วิธีการเป็นพ่อแม่ที่สุดยอด

● นำเสนอเมื่อ 6 ก.ค. 2558

## 10 วิธีการเป็นพ่อแม่ที่สุดยอด /ดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ

การเป็นพ่อแม่ที่ดี เหมือนกับเราเป็นผู้่มเมล็ดพืชที่ตกลงในจิตใจของลูก เพื่อให้ลูกเป็นต้นไม้ที่จะเจริญเติบโตและออกดอกผลที่งดงามในอนาคต สิ่งที่คุณเขียนจะเขียนต่อไปนี้จะเป็แนวทางในการเลี้ยงดูลูก และมีหลักข้อควรหลีกเลี่ยงดังต่อไปนี้

**1. สิ่งที่เราทำมีผลมากกว่าที่เราพูด** ข้อนี้เป็นข้อที่มีผลต่อลูกในระดับต้นๆ ลูกจะเรียนรู้ว่าเราปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไรและทำตาม อย่าปฏิบัติแบบขอไปที หรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แบบชายฉาบเอาหนารอด แต่ควรคำนึงผลที่จะตามมาในอนาคต เหมือนการลงทุนที่หวังผลกำไรในสินค้าที่ลงทุนนั้น

**2. อย่าโอ้อูกมากเกินไป** หรือในที่นี้คืออย่าปล่อยให้ลูกจนเสียคนเพราะรักลูกแบบผิดๆ ใครแต่ะไม่ได้หลายคนเข้าใจผิดคิดว่าการโอ้อูกมากเกินไปหมายถึงการรักลูกมากเกินไป แต่ในที่นี้หมายถึง การปล่อยให้ลูกทำอะไรก็ได้และการปกป้องลูกแบบผิดๆ

**3. มีส่วนร่วมในชีวิตของลูก** ใช้เวลาและทำหน้าที่พ่อแม่ที่ดี คิดวางแผน จัดความสำคัญของงาน เสียสละเวลาส่วนตัวและใช้เวลาทำกิจกรรมที่จำเป็นกับลูก เติบโตถึงอารมณ์ของลูกให้เต็มทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แต่เน้นไม่ได้หมายถึงการทำการบ้านให้ลูก การแกการบ้านให้ลูก เพราะการบ้านเป็นสิ่งที่ลูกควรจะเรียนรู้ด้วยตนเอง ลองผิดลองถูก เพื่อครุจะทราบวาลูกต้องการความช่วยเหลือด้านใดบ้าง

**4. ปรับการเลี้ยงดูเพื่อให้เข้ากับพัฒนาการของลูก** รู้ว่าตอนนี้ลูกอยู่ขั้นพัฒนาการขั้นไหน และปรับให้เข้ากับวัยและพฤติกรรม การให้ลูกรู้จักการเป็นตัวของตัวเอง เช่นในกรณีเด็ก 3 ขวบจะปฏิเสธว่าไม่ตลอดเวลาจะเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกในการเข้าห้องน้ำ หรือการทำให้อูกวัย 13 ปีมีนิสัยอยากรู้อยากเห็น ช่างซักช่างถาม ชอบทดลอง คุณพ่อคุณแม่ที่ดีต้องรู้ขั้นพัฒนาการของลูก

**5. ตั้งกฎและข้อปฏิบัติประจำบ้าน**  
ถ้าเราไม่สร้างกฎและปล่อยให้ลูกทำอะไรก็ได้จะทำให้ลูกเรียนรู้และจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตได้ยากเมื่อไม่มีคุณพ่อคุณแม่อยู่ด้วยแล้ว ในช่วงหนึ่งของวันเราจะต้องตอบคำถาม 3 ข้อได้ว่า ตอนนี้อยู่ขั้นไหน ใครอยู่กับลูก และลูกกำลังทำอะไร กฎที่เราสอนลูกจะเข้าไปในชีวิตของลูก แต่เราต้องให้เกียรติลูกและไม่เข้าไปก้าวกายในชีวิตของลูกมากเกินไป เช่น ลูกอยู่ชั้นมัธยมแล้ว ยังทำการบ้านให้ลูกเลี้ยงตัวเองให้ลูกและเข้าไปก้าวกายชีวิตของลูกมากเกินไป

**6. สอนให้ลูกพึ่งพาตัวเอง มีเสรีภาพที่มีขอบเขต** พัฒนา ให้ลูกรู้จักการควบคุมตัวเอง และนั่นจะทำให้ลูกรู้สึกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และประสบผลสำเร็จในชีวิต คุณพ่อคุณแม่หลายท่านเข้าใจผิดคิดว่าการให้ลูกเป็นตัวของตัวเองจะทำให้ลูกดีและไม่เชื่อฟัง

แต่ในความจริงลูกต้องมีความเป็นตัวของตัวเอง เพราะนั่นเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการ การควบคุมและไม่ต้องการให้ใครมีควบคุม

**7. สม่่าเสมอ** ถ้ากฎของเราเป็นไปตามแพชชั่นเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาไม่สม่ำเสมอ ลูกก็จะไม่รู้ว่าจะสูงไหนทำได้หรือทำไม่ได้ อย่าให้มีการตอรอง หากอำนาจของเราขึ้นอยู่กับความฉลาดไม่ใช่เผด็จการ ลูกจะเรียนรู้ได้ดีขึ้นและไม่พยายามขัดขึ้น

**8. หลีกเลี้ยงการลงวินัยที่รุนแรง** คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรตีลูกไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม เด็กที่ได้รับการตี หรือทำร้ายร่างกายมักจะชอบทำร้ายเพื่อน หรือทะเลาะกับคนอื่น อีกทั้งชอบแก้ปัญหาด้วยความรุนแรงและมีความก้าวร้าว คุณพ่อคุณแม่สามารถมีวิธีการลงวินัยกับลูกมากมายไม่ว่าจะเป็นการให้หนึ่งสิ่งๆ ซึ่งเป็นการลงโทษที่ได้ผลดีมากกว่า

**9. อธิบายถึงกฎและการตัดสินใจ** คุณพ่อคุณแม่ที่ดีต้องมีความคาดหวังในข้อประพฤติปฏิบัติ โดยส่วนใหญ่คุณพ่อคุณแม่มักพูดมาก ชอบอธิบายมากเกินไปกับลูกที่เป็นเด็กเล็กส่งผลให้ลูกพูดน้อยเกินไปเมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้เกิดการไม่สมดุล

**10. ให้เกียรติลูกหากเราต้องการให้ลูกให้เกียรติเรา** เราต้องให้เกียรติลูกด้วย เราควรแสดงให้ลูกเห็นความอ่อนโยน การเคารพผู้ใหญ่ ปูยาตายาย พูดกับลูกอย่างสุภาพ เคารพในความคิดเห็นของซึ่งกันและกัน ใส่ใจเมื่อลูกพูด สอนให้ลูกมีใจเมตตา เพื่อลูกจะปฏิบัติต่อคนอื่นเหมือนที่เราปฏิบัติต่อลูก ความสัมพันธ์ของเราสร้างให้ลูกไปมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

คุณพ่อคุณแม่ที่ดีต้องรักและเข้าใจลูก ไม่เผด็จการ ฟังความคิดเห็น มีความสม่ำเสมอและเป็นตัวอย่างที่ดี ตามคำสุภาษิตที่ว่า “จงสอนเด็กในทางที่เขาควรเดินไปเพื่อเขาจะไม่พราวจากทางนั้น” เป็นกำลังใจให้ทุกคนครอบครัวเสมอค่ะ

ข้อมูลอ้างอิง webMD

ที่มา [ASTVผู้จัดการออนไลน์](#)