

## เปิดเทอมเต็ม"วินัย" ให้กับเด็กนะครับ

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

วินัยเริ่มที่บ้าน สอนลูกหลานให้มีระเบียบ

### วินัยลูกวัยเรียน

คอลัมน์ สดจากจิตวิทยา

นฤภัค ฤชาทิพย์/กรมสุขภาพจิต

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่นในปัจจุบันส่วนหนึ่ง มักเกิดจากการขาดวินัยในตนเองของเด็ก

**เริ่มจากลูกในวัย 6-8 ปี** เด็กช่วงนี้เริ่มเรียนชั้นประถมศึกษา เป็นช่วงเวลาสำคัญที่พ่อแม่ควรฝึกวินัยให้แก่ลูก เพราะจะส่งผลถึงพฤติกรรมของลูกในระยะยาว การฝึกวินัยให้ลูกในระยะนี้สิ่งสำคัญคือ

- ความคงเส้นคงวาของพ่อแม่

ในการสร้างระเบียบวินัยให้กับลูกต้องมีความคงเส้นคงวามีใช้ทำตามอารมณ์ วันนี้ไม่ได้พรุ่งนี้ได้ เพราะลูกจะสับสนและทำตามอารมณ์ของพ่อแม่ นอก จากนี้การรักษาคำพูดหรือสัญญาต่างๆ ที่ให้กับลูกเป็นสิ่งสำคัญ เพราะลูกจะยึดถือเป็นแบบอย่างและจะเชื่อในคำพูดหรือสัญญาที่พ่อแม่ให้ไว้กับตน

- ไม่ควรลงโทษอย่างรุนแรง

เพราะการลงโทษอย่างรุนแรงไม่ได้ช่วยในการฝึกระเบียบวินัยเพราะลูกจะรู้สึกว่าเขาได้ถูกลงโทษเพื่อชดเชยความผิดแล้วจึงไม่ต้องทำตามที่พ่อแม่บอกก็ได้

นอกจากนี้ยังทำให้ลูกรู้สึกชินชากับการลงโทษจนไม่รู้สึกละอายใจ ทางที่ดีพ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกด้วยเหตุผลว่าทำไมเขาจึงไม่ควรทำ และสิ่งที่ควรทำคืออะไร พร้อมทั้งให้โอกาสลูกได้แก้ตัวใหญ่ถูกต้อง

การฝึกวินัยให้กับลูกไม่ใช่เรื่องยากเพียงแต่พ่อแม่ต้องมีความอดทน มั่นคง ในการสอน เพราะบางเรื่องอาจต้องใช้เวลาและความพยายามมากสักหน่อยแต่ผลที่ได้กับลูกก็คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป

นฤภัค ฤชาทิพย์/กรมสุขภาพจิต

ขอบคุณครับ