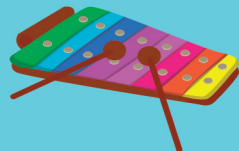




พ่อแม่ช่วยเหลือเด็ก ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

อาละวาดได้อย่างไร

สถาบันราชานุกุล
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



www.rajanukul.go.th



1

พ่อแม่ต้องควบคุมอารมณ์ อย่าก้าวร้าวตอบ
ถือเสียว่าเป็นโอกาสที่เราจะได้สอนลูก



2

ถ้าเด็กทำร้ายตนเอง ผู้อื่น หรือข้าวของ ให้หยุด
พฤติกรรมก้าวร้าวด้วยความสงบ หนักแน่น เอาจริง
เช่น จับมือเด็กไม่ให้ปายของ หรือตีคนอื่น และบอกสั้นๆว่า ดีไม่ได้ เตะไม่ได้ หรือของนี้ไม่ได้
มีไว้ป่า โดยผู้ใหญ่ต้องระวังอารมณ์ตนเองไม่ควรใช้อารมณ์โต้ตอบ เอาชนะกัน หรือแสดง
ท่าทีที่รุนแรงกับเด็ก

3

อาจแสดงให้เด็กรู้ว่า เรายอมรับความรู้สึกของเขาว่า
กำลังโกรธ เช่น พูดว่า “พ่อ/แม่รู้หนูโกรธ แต่
ไม่อนุญาตให้ตีกัน และพ่อ/แม่จะไม่ให้อะไรทำเหมือนกัน”



4

ถ้าอาละวาดอย่างเดียว โดยไม่ได้ทำร้ายตนเอง ผู้อื่น หรือทำลายข้าวของ
ให้เพิกเฉย หยุดให้ความสนใจ จนกว่าเด็กสงบ เมื่อเขาสงบแล้ว พ่อแม่
ค่อยเข้าไปให้ความสนใจ/พูดคุยกับเขา



5

ถ้ารบกวนผู้อื่น ให้แยกออกมาอยู่ในมุมสงบ (1 นาที ต่อ อายุ 1 ปี) พร้อมสื่อ
ให้เด็กเข้าใจว่าการรบกวนผู้อื่นเป็นสิ่งที่ไม่สมควร แต่เด็กจะกลับเข้าร่วมกิจกรรมใหม่ได้
เมื่อสงบไม่รบกวนผู้อื่น ถือว่าเป็นการลงโทษเด็กที่ไม่ใช้ความรุนแรง

6

ไม่ควรมีการตกลงหรือต่อรองกันขณะที่เด็กมีอารมณ์หรือพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อให้เด็ก
เรียนรู้ว่าผู้ใหญ่จะตอบสนองความต้องการของเขาเฉพาะในช่วงเวลาที่เขามีอารมณ์สงบ

7

เมื่อเด็กสงบ รับฟังความรู้สึก และช่วยให้เด็กหาวิธีการที่เหมาะสมในการแสดงออก
เช่น เมื่อโกรธให้บอกผู้ใหญ่ เลิกเล่นกับน้อง ว่ากล่าวน้องได้แต่ไม่ตีกัน ขณะเดียวกัน
ก็ควรฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อการกระทำไม่เหมาะสมของตนเองหลังจากสงบอารมณ์แล้ว
เช่น ซ่อมแซมหรือชดเชยของที่ทำเสียหายโดยพิจารณาตามความเหมาะสม

แม่ช่วย
แก้ไขอารมณ์เสีย



8

ในการสอน ให้พูดเน้นไปที่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น “แม่รักหนู
แต่ไม่ชอบการตีคนอื่น” แต่หลีกเลี่ยงการตำหนิว่ากล่าวเปรียบเทียบกับ
ให้เด็กมีมบด้อยหรือการขู่หรือหลอกให้กลัว ตลอดจนการขู่ยู่ให้เด็กมีอารมณ์โกรธ

9

ช่วงปกติ หมั่นฝึกวินัย ความรับผิดชอบ ฝึกให้เด็กรู้จักมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีจิตใจ
โอบอ้อมอารีหรือฝึกเด็กควบคุมอารมณ์ตัวเองทีละน้อย เริ่มได้ตั้งแต่ 3 ขวบ เช่น เมื่อรู้สึกโกรธ
ให้เด็กแยกตัวไปอยู่อย่างสงบสักครู่และผู้ใหญ่ก็ใช้วิธีเดียวกัน แล้วชื่นชมความสามารถของเขา

10

ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง พ่อแม่ต้องร่วมแก้ไขด้วยวิธีเดียวกัน ไม่ขัดแย้งกันการปฏิบัติแบบนี้
อย่างสม่ำเสมอเด็กจะเรียนรู้ว่าการก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่เราไม่ยอมรับ และเด็กก็จะเรียนรู้
ที่จะแสดงพฤติกรรม ที่เหมาะสมได้ในที่สุด