



ถาม - ตอบ เรื่อง พัฒนาการทางอารมณ์และความรู้สึก



สำหรับเด็กออทิสติก ซึ่งเพิ่งแสดงอารมณ์และความรู้สึกได้ใหม่ ๆ การแสดงออกทางอารมณ์จะ "เวอร์" จนน่าตกใจ บ้างก็สนุกจนเกินเหตุ บ้างก็ร้องไห้เสียใจเป็นวรรคเป็นเวร บ้างก็โกรธอย่างกับพายุ เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนหน้านี้ที่ไม่มีอารมณ์ใดๆ เลย เฉยเมย ไม่สนใจมนุษย์มนา

พัฒนาการทางอารมณ์เช่นนี้จึงจัดเป็นพัฒนาการที่ดีขึ้น

แต่....เนื่องจากมีพ่อแม่ส่วนน้อยจริง ๆ ที่ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริง เพราะเราพยายามเข้าไป 'ตัดสิน' โดยอาศัยมาตรฐานของผู้ใหญ่ "อะไรกัน แค่นี้โกรธไปได้" "อะไรกัน ตัวโตขนาดนี้แล้ว ยังร้องไห้ ไม่เข้าใจเหตุผลอีก"

โปรดอย่าลืมว่า "โธ่ ก็คนยังไม่เคยนี่นา" "ขอเวลาให้ลูกปรับตัวหน่อยซิ" เด็กคนอื่นยังมีโอกาสร้องไห้ร้องไห้เสียใจ มีโอกาสคือ ลูกเราเพิ่งเคยลองรู้สึกเองนะคะ

ดังนั้น นอกจากการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของพัฒนาการ โดยไม่พยายามตัดสินว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้เลวแล้ว

ความสำเร็จของการช่วยเหลือลูกในการ "ปรับแต่ง" อารมณ์ ให้ขึ้นลงอย่างเป็นธรรมชาติ คือ การ "ตรึง" ลูกเอาไว้ในอารมณ์นั้น ด้วยท่าทีที่สงบ แสดงความเข้าใจ และยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์

อุปสรรคที่ดิฉันพบเสมอ ๆ มี 2 อย่าง อย่างแรก พ่อแม่เองก็กลัวและกังวล เมื่อลูกแสดงออกถึงอารมณ์ด้านลบ ทำให้ลูกเองก็กังวลใจ หวาดหวั่นใจไปด้วย อย่างที่ 2 พ่อแม่มักจะเน้นอธิบายเหตุและผล ด้วยถ้อยคำที่ยืดยาว ฟังระลึกว่าสิ่งที่ใช้ควบคุมอารมณ์และสร้างความยับยั้งชั่งใจให้ลูก คือน้ำเสียง สีหน้า และท่าทางของพ่อแม่ ไม่ใช่เหตุผลที่ยืดยาว

หากยังไม่แน่ใจ ให้ลองคิดทบทวนว่า เมื่อไรก็ตามที่เราคิดจะทำอะไรที่ไม่ดี สิ่งที่จะขึ้นมาในโน้ตสำนักของเรา จะเป็นใบหน้าของพ่อแม่ แววตาที่แสดงความเสียใจ หรือน้ำเสียงของท่านที่แว่วเข้ามาในโสตประสาทของเรา คอยเตือนเรา ไม่ให้ถลาลึกลงไปทำเรื่องที่ไม่ดี และนี่คือระบบของการสร้าง "วินัยในตน" ให้แก่เด็ก น้ำเสียงและสีหน้าของพ่อแม่จะยังคงตราตรึงอยู่ในโน้ตสำนักของเด็กไปโดยตลอด

เมื่อเด็กควบคุมตัวเองได้แล้ว ต่อไปเด็กจะมีเวลาที่จะถูกคิด คิดถึงความรู้สึกของตัวเอง คิดถึงเหตุและผล และทางเลือกที่เหมาะสมภายหลัง (ซึ่งเราจะค่อย ๆ ช่วยกระตุ้นให้เขาคิดในลำดับต่อไป หลังจากที่ฝึกการรับรู้อารมณ์ของตัวเองแล้ว)

เริ่มด้วยการสนุกด้วยกัน

คุณแม่

ดิฉันเคยเล่นไล่จับกับน้องแล้วน้องชอบ และแสดงอารมณ์ สีหน้า ประมาณว่าสนุก ชอบ หัวเราะ และเล่นได้นานมาก จนเราเองเหนื่อย จึงบอกว่า โอ๊ยๆๆแม่เหนื่อยๆๆมากๆ และทำทางหอบ แหกๆๆ แต่น้องไม่ยอมหยุดเล่น เหมือนหลุดไปเลยคะ จะเล่นต่อวิ่งมาโถมตัวใส่ จับตัวแล้วบอกด้วยเสียงที่ชัดเจนขึ้น น้องก็ยังไม่เข้าใจว่าตอนนี้เราหยุดแล้ว (น้องฟังและพูดโต้ตอบในชีวิตประจำวันได้ดีพอสมควรคะ แต่ยังมีข้อ บ้าง) อยากรู้ได้คำแนะนำในการทำ floortime ขอบคุณคะ

กึ่งแก้ว

คำว่า "หลุด" ของเด็กออทิสติก คือหลุดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคน คือปิดเข้าไปอยู่ในโลกของตัวเอง ซึ่งเด็กจะมีสีหน้าเรียบเฉย แววตาหายไป

กรณีนี้ไม่น่าเรียกว่าหลุดนะคะ น่าจะ "คิก" จนควบคุมตัวเองไม่ได้มากกว่า ซึ่งก็ไม่น่าห่วงอะไร เล่นไปเรื่อย ๆ วันหลังเขาก็ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ตอนจะเลิกเล่น ก็ค่อย ๆ ผ่อนอารมณ์ให้เขาหน่อย ที่บอกว่าแม่เหนื่อย ทำท่าหอบแล้วเขาไม่ฟังนะ ภาวะปกติเขาเข้าใจหรือเปล่าคะ **การพูดโต้ตอบได้ ไม่ได้เป็น หลักประกันว่าเขาเข้าใจภาษากาย ซึ่งเป็นพัฒนาการขั้นต่ำกว่าได้เสมอไปนะคะ**

ส่วนเรื่องอารมณ์ ให้คิดว่าเขาไม่เคยเล่นสนุกแบบนี้มาก่อน **อารมณ์อะไรที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ เด็กจะยัง ควบคุมได้ไม่ดีคะ** แค่ 1-2 เดือนก็มักจะ โอ. เค. แล้ว แต่อีกไม่นานอารมณ์เสียใจก็จะมีอย่างมากมาย เรื่องเล็กน้อย ร้องไห้ น้ำตาไหลเป็นครั้งชั่วคราว อย่ายึดใจนะคะ มันเป็นเรื่องนี้เองคะ คือเขายังไม่เคยชินนะคะ

ก็แค่.....ติดใจแม่แล้วนะซิ

แม่น้องไซโย

พอทำ floortime ได้ซักระยะ ลูกติดแม่มากๆ ติดแม่แต่เข้าห้องน้ำก็ต้องเปิดประตูไว้ให้เห็นหน้าแม่ แต่ลูกก็ยังไม่ค่อยเชื่อแม่ซักเท่าไร อย่างเช่นเวลาไปฝึก หรือทำกิจกรรมลูกจะซีเกียจมาก แม่ก็จะพาทำแบบสนุกๆแต่ลูกก็ไม่เอาอะไรเลย วิงหาแต่แม่เหมือนแม่เป็นที่พึ่ง เอาแต่ใจ ไม่ชอบฝึก อยากรู้แต่จะเล่นอย่างเดียวเพราะรู้ว่าเราตามใจ

กึ่งแก้ว

ยินดีด้วยค่ะ ลูกของคุณก้าวเข้าสู่พัฒนาการปกติขั้นที่ 2 แล้ว เด็กทุกคนต้องมีช่วงเวลาที่ติดแม่ กรณีนี้น่าจะใช้เวลาประมาณ 1 เดือน จะค่อยๆ ดีขึ้น ถ้าเดาไม่ผิด คุณแม่กำลังกลัวว่าเล่นกับลูกมาก จะเป็น การตามใจเขามากเกินไปใช่หรือไม่ **ลองคิดดูใหม่ซิคะว่าในชีวิตของเขา ตั้งแต่เขาเกิดมา นี่เป็นครั้งแรก หรือเปล่าที่มีคนเล่นด้วย มีคนเข้าใจ** สิ่งที่ต้องทำคือคงการมีปฏิสัมพันธ์ต่อไป และควรอ่านหนังสือเล่ม "บุณการเพื่อลูกออทิสติก" ช่วงถามตอบด้วยค่ะ

หลังทำ floortime ตัวตนที่แท้จริงของลูกจะค่อย ๆ เปิดเผยตัวเองออกมา จะรู้จักผูกพัน รู้จัก เสียใจ รู้จักกลัว และรู้จักโกรธ แต่การแสดงออกในช่วงแรกจะ "เวอร์" จนน่าตกใจ แต่ละอารมณ์จะ แสดงออกมากประมาณ 1 - 2 เดือน ยกเว้นอารมณ์โกรธจะใช้เวลาเป็นปี การที่คุณแม่ตั้งคำถามโดยใช้คำ ว่า "ลูกเจ้าอารมณ์" แสดงว่าทัศนคติในเรื่องอารมณ์ของคุณแม่มักค่อนข้างเป็นแง่ลบ คงต้องหันมามองดูใหม่ อย่างจริงจังอารมณ์โกรธ กลัว เสียใจ ดี้อ ถ้าเด็กปกติมี ลูกของคุณแม่ก็ต้องมีค่ะ พยายามอ่านหนังสือและ ค่อย ๆ ทำความเข้าใจนะคะ

“เสียใจ”

แม่ไฮโย

มีเรื่องมาเล่าสู่กันฟัง คือ เมื่อคืนนอนเข้านอนในห้องมียุงบินมากัดลูก แม่ก็รีบเลย ตบยุงที่แขน สรุบ ยุงตาย แต่ลูกเสียใจเป็นวรรคเป็นเวร อธิบายเท่าไรลูกก็ไม่เชื่อ แม่ต้องรอให้ลูกสงบ (นานมาก) แล้วอธิบาย ใหม่ แม่หวังว่าลูกจะเข้าใจเพราะลูกยังไม่มีภาษา แต่คิดว่าลูกก็ยังไม่รู้หรอกค่ะ (อ.มีความคิดเห็นอย่างไร บ้างคะ)

กึ่งแก้ว

หมอแน่ใจว่าลูกเริ่มรับรู้ถึง "บางสิ่งบางอย่าง" แต่ไม่รู้ว่ามันคือการสูญเสีย การสูญหาย หรือการแยก จาก เพราะเคยมีตัวอย่างเด็กที่ถือกระดาษที่เก็บจากข้างทาง แล้วปลิวหายไป ร้องให้ได้ครึ่งชั่วโมงเหมือนกัน สิ่งที่ต้องทำคือรับรู้อารมณ์ คือ "โอ ไฮโยเสียใจ เสียใจมากเลย แล้วโอไป ครึ่งชั่วโมงก็ครึ่งชั่วโมง อีกเดือน สองเดือนก็หาย

สิ่งที่ควรคาดหวังว่าลูกจะเข้าใจ ไม่ใช่เรื่องของยุงที่ตาย หรือเรื่องที่แม่ตบยุง แต่เป็นเรื่องที่แม่เข้าใจ อารมณ์ของลูก ด้วยการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียงของแม่ค่ะ



“ของขึ้น”

พี่สาวเพิ่งหัดใช้ฟลอร์โหม

น้องจะร้องไห้โวยวายได้ง่ายเมื่อเจอสถานการณ์ประมาณว่าหาของไม่เจอ หรือของตกแล้วหาทางเก็บไม่ได้ หรือจะทำอะไรสักอย่างแล้วทำไม่ได้ ก็จะร้องไห้และโวยวายขึ้นทันที โดยบางทีพี่ก็ตั้งตัวไม่ทัน อารมณ์ขึ้นเร็วมาก จากการสังเกต อารมณ์ที่ขึ้นจากสถานการณ์เหล่านี้จะเร็วกว่าการที่เราสร้างสถานการณ์ หรือแหย่ซะอีกค่ะ ซึ่งวิธีการของพี่ที่ใช้เมื่อน้องร้องก็ คือ การแนะนำ อย่างเช่น “เราลองทำแบบนี้ดีไหม ถ้าทำแบบนี้ หละจะได้ไหม” อารมณ์ของน้องก็จะ “ลดลง” แต่พอเย็นแล้วถามเกี่ยวกับอารมณ์ก็จะเริ่มร้องไห้ อีก บางทีก็จะบอกว่าไม่รู้เหมือนกัน บางทีพี่ก็ไม่สามารถระบุอารมณ์ให้ได้เหมือนกันค่ะ เพราะเหมือนน้องจะรู้สึกอึดอัด และคับข้องใจ จึงอยากเรียนปรึกษาว่าจะมีวิธีการอย่างไรที่จะจัดการปัญหาแบบนี้ค่ะ

กิ้งแก้ว

เด็กที่เพิ่งพัฒนาอารมณ์ขึ้นมาได้ใหม่ ๆ มักจะเวอร์ คือพุ่มพวยเกินเหตุ และการจะลงสู่ระดับปกติ จะใช้เวลานาน รวมทั้งมีอารมณ์ลงแล้วขึ้นใหม่ได้ หน้าที่ของเราคือประคองไปเรื่อย ๆ คงการพูดคุย (โต้ตอบ ด้วยคำพูดสั้น ๆ และน้ำเสียงสีหน้าท่าทาง) หรือปฏิสัมพันธ์เอาไว้ トラบนานเท่านาน เป็นชั่วโมงก็ชั่วโมง

อย่าตั้งเป้าให้เขากลายจากอารมณ์นั้น ๆ เขาบอกไม่รู้ ก็ไม่รู้ อาจจะมีทึ่งไว้แค่ที่ว่า "สงสัยจะอารมณ์ไม่ดี เตี่ยพ้ออารมณ์ดีแล้วบอกด้วยนะ" หรือ " ถ้าเมื่อไรรู้ แล้วบอกได้นะ"

อย่าลืมนะว่า การทำงานอารมณ์ใหม่ ๆ อย่าเน้นผลลัพธ์ว่า "เขาควรจะต้องรู้ว่าตัวเองกำลังมีอารมณ์อะไรอยู่"

ให้เน้นที่ “การมีกันและกัน” ในอารมณ์นั้น ๆ การยอมให้ตัวเองมีอารมณ์นั้นให้นานมากพอ ที่เขาจะค่อย ๆ คิดถึงมันได้ (ในที่สุด) ค่ะ



เรื่องของความกลัว – 1 (กลัวชุด ๆ)

แม่แดน

หากเด็กต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่กลัวมาก เช่น ในห้องตรวจของหมอ และมีคนมาล้อมอีก 5 คน เพื่อช่วยกันลือคศิริชะแซนขา เด็กร้องไห้มากๆ พยายามสื่อสารกับแม่สารพัดเพื่อออกจากที่ดังกล่าว ทั้งส่งสายตาวีงวอน เดินนำ ดึงมือ พูดว่า"ออก" ทำซ้ำๆ อยู่นาน แต่แม่ก็ยังไม่สามารถพาออกจากสถานการณ์นั้นได้เพราะจำเป็นต้องตรวจ คุณแม่เลยคิดเทียบกับสถานการณ์ที่ตัวเองกลัว เช่น ต้องตกอยู่ในดงจิ้งจก แล้วขอให้คนช่วยพาออกไป แต่วิงวอนเท่าไรก็ไม่ไม่มีใครช่วย คิดแล้วทำให้สงสัยว่าลูกที่เพิ่งเริ่มจะสื่อสาร เจอแบบนี้จะเป็นอย่างไร คำถามคือหากเด็กต้องเจอแบบนี้บ่อยๆ จะมีผลให้เด็กไม่ยอมสื่อสารได้ไหมคะ และควรทำอย่างไรดี ถ้ากลัวลิฟท์ หรือบันไดเลื่อนก็จะพาไปให้ค่อยๆ ขึ้นเคยได้ แต่ในกรณีนี้เป็นไปได้ค่อนข้างลำบากค่ะ

กิงแก้ว

หากมันจำเป็น เช่น ต้องมีการฉีดยา ก็แปลว่ามันจำเป็นค่ะ ไม่มีประโยชน์ที่จะคิด เพราะว่ามันไม่มีทางเลือก แต่หากมีโอกาสเจรจากับคุณหมอ ถึงทางเลือกอื่น ๆ ก็อาจจะลองดูได้ค่ะ

แนะนำให้คงการสื่อสารเอาไว้ ส่งสายตาแสดงความเข้าใจกับน้ำเสียงปลอบโยนเอาไว้ แล้วเมื่อเสร็จแล้ว ก็ลอบต่อไปอีกค่ะ เมื่ออะไร ๆ มันดีกว่านี้ ลูกจะเข้าใจได้ดีขึ้น ตอนนี้อ่าเพิ่งวิตกไปเลย คนเราไม่ต้องไปหาหมอทุกวันนี้น่า เด็กออกที่พัฒนาดีมากแล้ว เดินเข้าห้องหมอฟันเพื่อทำฟันคนเดียวยังได้เลย

แม่น้องพราว

ตอนนี้ลูกอายุได้ประมาณ 2 ขวบครึ่งค่ะ ในช่วงแรกเค้ามักจะเดินอยู่หน้าบ้านที่มีรถวิ่งไปมา เป็นการเดินเล่นช่วงเย็น ๆ ค่ะ แต่เดี๋ยวนี้ไม่ยอมเดินบนถนนเลยค่ะ เค้าบอกว่า กลัวรถ เรื่องมีอยู่ว่ามีอยู่วันหนึ่งที่เค้าเดินบนถนนหน้าบ้าน ซึ่งรถก็ไม่ได้มีมากนะค่ะ (ปกติก็ไม่มีมากค่ะ) แต่จู่ ๆ มีเสียงรถมอเตอร์ไซด์เร่งเครื่องดังมาก ๆ อยู่ข้างหลังลูก ซึ่งเค้าตกใจร้องไห้ดัง และนาน ๆ ตั้งแต่นั้นมาไม่ยอมเดินเอง จะให้อุ้มทำคนเดียว พอจะไปข้างนอก แค่ว่าใส่รองเท้าแล้วเราก็ไปด้วยกันจูงมือกันไป ก็ร้องไห้ตั้งแต่อยู่ในบ้านแล้ว และวิงวอนโน่นคนนี้จะให้อุ้มค่ะ นอกจากนี้แล้วเวลานอนตอนกลางวันหรือกลางคืนก็ตาม เค้าจะร้องไห้เป็นพัก ๆ ค่ะ เหมือนฝันร้าย ซึ่งก็ไม่ทราบว่าจะใช้เรื่องที่กลัวรถหรือเปล่านั้น รบกวนผู้ที่มีประสบการณ์ช่วยแนะนำด้วยค่ะ ว่าต้องทำอย่างไรบ้าง ถึงจะหายกลัว ขอบคุณมากนะค่ะ 😊

กิงแก้ว

คาดว่าน้องพราวคงไม่มีปัญหาด้านพัฒนาการ เพียงแต่ตกใจกลัวรถมอเตอร์ไซด์

คำแนะนำก็คือ อย่าเพิ่งตั้งเป้าหมายว่าลูกจะหายกลัวค่ะ

“กลัว” ก็แปลว่า “กลัว”

ผู้ใหญ่ที่ไม่กลัว ต้องพยายามทำความเข้าใจเด็กนะคะ อย่ารู้สึกแทน คิดแทน ว่าไม่เห็นจะน่ากลัวเลย กลัวก็กลัวค่ะ อย่าผลักไสเด็กเวลาเด็กต้องการความช่วยเหลือ

พ่อแม่เด็กในเว็บนี้อยากให้คุณที่รู้สึกกลัววิ่งเข้าหาพ่อแม่ เพื่อมาขอความช่วยเหลือจะได้อยู่แล้ว

ในเมื่อลูกของคุณแสดงออกมาให้เห็นได้ชัด ๆ ว่าเขารู้สึกกลัว ต้องการการปลอบใจ ช่วยเหลือ ประคับประคอง ก็ช่วยเขาเถอะค่ะ ทำอย่างนี้สักพักหนึ่ง เมื่อเขามั่นใจว่าไม่มีอันตราย เขาก็จะคลายความกลัวได้ในที่สุดค่ะ

ความรู้สึกสับสน



พ่อ

ผมพาน้องภูไปสนามเด็กเล่น แล้วน้องภูจะไปแย่งที่บังคับรถของเด็กคนอื่นที่อายุมากกว่า ผมก็เลยบอกว่า “อย่าไปแย่งของพี่เค้า” น้องภูก็พูดว่า “จะเอาๆ ขอหน่อยๆ”

ผมก็บอกว่า “ของพี่เค้า เอาไม่ได้ เดี่ยวเราไปเอาอีกคันตรงนู้นนะ” แต่น้องภูไม่ฟัง เอาหัวโขกผม พร้อมพูดว่า “ป้าตายเลย”

ผมก็บอกว่า “อ้าว โกรธปะป้าแล้วซะแล้ว” น้องภูก็ไม่ฟัง ดิ้นๆเอาหัวโขกทำเดี๋ยว ผมเลยอุ้มออกมาจากตรงนั้นก่อน แต่เค้าไม่ยอม จะดิ่งลงท่าเดียว พูดอะไรก็ไม่ฟังเลย เลยต้องเดินตามไปที่ที่เค้านั่งเล่นรถบังคับอีกครั้ง ผมก็เอามือโอบๆ เค้าไว้ แล้วบอกว่าอย่าไปแย่งของพี่เค้านะ มีคันอื่นที่น้องภูเล่นได้นะ

น้องภูก็พูดว่า “จะเอาอันนี้” แล้วเด็กคนนั้นก็พูดว่า “อย่ามายุ่งได้มัย ไปๆ” น้องภูก็งงๆ หยุดไปแป๊บหนึ่ง ผมก็บอกว่า “เห็นมัย พี่เค้าโกรธน้องภูแล้ว” “เราไปเอาอีกอันตรงนู้นดีกว่านะ” แต่เค้าไม่ยอมครับ จะเอาให้ได้ ผมเลยต้องอุ้มออกมาอีกครั้ง (เด็กมันเยอะด้วยครับ เสียงดังไปหมด)

ผมพยายามพูดให้เค้าเข้าใจว่าเค้าโกรธผมมาก ที่ผมไม่ให้เค้าไปเอาของคนอื่น แต่เค้าแทบไม่ฟังเลยครับ ไม่ได้หลุนะครับ แต่จะเอาให้ได้เลย สุดท้ายต้องเสียงดังใส่มากๆ ถึงจะหยุด เลยร้องให้แทน พูดเรื่องที่ผมห้ามเค้าไปเอาของคนอื่น แต่พูดแบบเสียใจมากๆ ใช้คำมั่วไปหมด แกรมพอสักพัก มีตีผมอีก เอาหัวโขกด้วย (นึกว่าหยุดไปแล้ว ^^) พร้อมกับพูดว่า “ป้าตายเลย น้องภูจะเอา ป้าอุ้มออกมา พี่เค้าไม่ให้ น้องภูแบมือ” โอ้ย จับต้นชนปลายไม่ถูกเลยครับ เลยต้องออกมาจากบริเวณสนามเด็กเล่น แต่เค้าก็ยังไม่สงบเท่าไร

จริงๆเมื่อก่อนถ้าเป็นแบบนี้ แล้วผมพยายามเบี่ยงเบน ก็สามารถหยุดเรื่องที่เค้าต้องการตอนนั้นได้ แต่ครั้งนี้ไม่ได้ครับ พอกลับมาบ้าน เค้าก็กินนมหลับไป แล้วตอนดึกๆ เค้าตื่นขึ้นมาตอน 00.30 ร้องไห้สะอึกสะอื้น พร้อมกับพูดว่า “น้องภูแบมือ พี่เค้าไม่ให้ ป้าเลยอุ้มออกมา น้องภูตีปะป้า ป้าตายเลย น้องภูเสียใจ น้องภูแบมือ” (ประมาณว่าขอพี่เค้า) พูดแบบเสียใจมากๆ ผมต้องปลอบ พร้อมบอกว่า “น้องภูโกรธป้า ที่ป้าไม่ให้เอาของพี่เค้า น้องภูโกรธปะป้ามากๆเลย ปะป้าทำให้น้องภูโกรธ”

เค้าก็พูดว่า “น้องภูโกรธมาก ป้าตายเลย” พูดไปร้องไห้ไป บางทีหยุดร้องแล้ว แปะนึ่งร้องอีก พูดประมาณเดิมทุกครั้ง กว่าจะสงบจนพอสื่อสารได้ ก็นานพอดูเลยครับ แล้วก็กินนมจนต่อ เห็นอาการเค้าแบบนี้แล้วสงสารเค้ามากเลยครับ

แต่วันนี้พอเค้าตื่นมา ก็สื่อสารกันได้ดีครับ สามารถพูดถึงเรื่องที่สนามเด็กเล่นได้ ไม่ร้องไห้อีก แล้วทั้งวันเค้าก็ไม่อ้อ มาอ้อตอนเย็นๆ วันนี้ ก็เบ่งนำดูเลยครับ ไม่รู้ว่าเพราะความเครียดของเค้าด้วยหรือเปล่า

กิ่งแก้ว

แนะนำให้คุณพ่อทำใจให้หนึ่ง ๆ ตอนเกิดเหตุ ให้คิดว่านี่คือแบบฝึกหัด ตรึงเอาไว้ ถ้าอารมณ์ “ขึ้น” มาก จนพูดไม่รู้เรื่อง **พยายามสูดด้วยน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง ให้มากเข้าไว้** (ที่เล่ามา เน้นการให้เหตุผลมากเลยนะคะ) นานเท่านาน ครึ่งชั่วโมง ก็ครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมงก็หนึ่งชั่วโมง หากสงบลง แล้ววินใหม่ ก็เริ่มรอบใหม่ ถ้ามัวตัวเองด้วยนะคะ รู้สึกอย่างไร แอบหวังว่าสถานการณ์นี้น้องภูน่าจะทำได้ดีกว่านี้หรือเปล่า

พัฒนาการของเด็กเปรียบได้กับดอกไม้ที่ค่อย ๆ แยมกลีบ และชูช่อ รับแสงแดด และลมฝน **การแย้มบานคือการเพิ่มโอกาสที่จะเปิดรับความท้าทาย** แต่อย่างก้าวของประสบการณ์ คือโจทย์ที่ยากขึ้น ๆ

สองสามวันนี้ได้รับรู้เรื่องราวของเด็กที่อยู่ระหว่างกระบวนการนี้ 3 คน.....

คนแรก มีอารมณ์ "ขึ้น" เร็วและแรง เมื่อปีที่แล้ว หลังการผูกสัมพันธ์กับพ่อแม่ ต่อมาก็ค่อย ๆ สงบลง... แต่ยังไม่เล่นกับเพื่อน มาปีนี้ เริ่มเล่นกับเพื่อน แต่ก็นำมาซึ่งข้อขัดแย้งมากมาย ทะเลาะ แกล้ง ไม่ยอมแพ้ แล้วก็ตามมาด้วย.....อารมณ์ขึ้นเร็วและแรงอีก คำถาม....เด็กถดถอยหรือหรือก้าวหน้า

เด็กคนที่สอง ปีที่แล้ว อยู่ในบ้านเป็นส่วนใหญ่ สงบ เชื่อฟัง ปีนี้เริ่ม "เปิดตา" ดูโลกมากขึ้น กลัวโน่น กลัวนี่ แสดงให้เห็นว่ากลัวได้ชัดเจน แสดงอาการไม่นิ่งบ่่อยๆ คำถาม....เด็กถดถอยหรือหรือก้าวหน้า

คนที่สาม คือน้องภู การตีโจทย์พวกนี้ให้แตก อาศัยทักษะการมองภาพรวมของพ่อแม่คะ

ma_ann

มาขอเสริมนิดหนึ่งค่ะ ในตอนที่คุณน็อตเล่าว่า เราไปเอาอีกอันตรงนู้นดีกว่านะ แต่เค้าไม่ยอมครับ จะเอาให้ได้ ผมเลยต้องอุ้มออกมาอีกครั้ง ผมพยายามพูดให้เค้าเข้าใจว่าเค้าโกรธผมมาก ที่ผมไม่ให้เค้าไปเอาของคนอื่น แต่เค้าแทบไม่ฟังเลยครับ ไม่ได้หุลุดนะครับ แต่จะเอาให้ได้เลย สุดท้ายต้องเสียงดังใส่มากๆ ถึงจะหยุด

ณ เวลานั้น อย่าลืมสื่อให้ลูกรู้สึกว่าเราเห็นใจลูกนะ เราอยู่ข้างลูก และอยากช่วยลูกจริงๆ

ดิฉันทบทวนถึงเมื่อครั้งลูกชายเกิดปัญหาตอนเล่นกับเพื่อน **น้ำเสียงและท่าทางของเราที่มีต่อลูก ณ ขณะนั้น** สำคัญจริงๆเลยคะ

อย่าให้ความมุ่นวายในใจของเรา (ซึ่งตอนนั้นก็มึนมากไม่แพ้ลูก) มามีผลต่อการกระทำนะคะ (กำลังพยายามอยู่เหมือนกันค่ะ)

กึ่งแก้ว

จะขอลอง “เดา” อารมณ์ความรู้สึกของน้องภู (จากการอ่านเรื่องราวนี้) นะคะ เบื้องต้น อยากได้ แต่เมื่อไม่ได้ รู้สึกอะใจเล็กน้อย ต่อด้วยหงุดหงิด แต่ความอยากได้ยังมีมากกว่า จึงเริ่มทดสอบวิธีที่เคยใช้ได้ผล คือโวยเสียงดัง ๆ พร้อม ๆ กับเริ่มโกรธ (เพราะมันเหนื่อยเหมือนกัน ร่างกายมันไม่สบายหรอกนะ ตอน ที่โกรธเนี่ย) แล้วก็ไปเรื่อย ๆ เพราะวันนี้ไม่มีคนรับมุข.....พอมัวแต่บอกเหตุผล

เมื่อเสียงของพ่อ ท่าทางของพ่อ เสียงของตัวน้องภูเอง เสียงของเด็กกรอบข้าง สัมผัสของพ่อ รวมกัน ทำให้ระบบประสาท “ตึงเครียด”.....แล้วก็กลายเป็นตกใจ นี่ฉันเป็นอะไรไป ทำไมหยุดตัวเองไม่ได้ มันเกิดอะไรขึ้น.....

โกรธ ตกใจ กลัว สับสน สลับไปสลับมา.....

ส่วนคุณพ่อ มาแบบอารมณ์ดี ๆ ไม่ได้เตรียมรับสถานการณ์ อยู่ ๆ เกิดปัญหา ก็โอเค ไม่เป็นไร เพราะเคยจัดการมาแล้ว แต่เอ.....ทำไมไม่ได้ผล แผนสองอยู่ไหน.....

คิดไม่ออก เลยใช้วิธีที่คุ้นเคย.....บรรยายเหตุผลไปเรื่อย ๆ แต่น้ำเสียง สีหน้า ท่าทางประกอบการบรรยายนั้นตึงเครียดขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัว

หงุดหงิด (เกิดอะไรขึ้น) กลัว (จัดการอย่างไรดี วิธีเก่าไม่ได้ผล) กังวล (อาการโรคหิวเคยหายไป แล้วนี้ทำไมมันกลับมาอีกล่ะ) สงสารลูก (เป็นประจำอยู่แล้ว) สลับไปสลับมา แล้วจบด้วย.. ความรู้สึกผิด เศร้าใจ เสียใจ และสิ้นหวัง (เล็กๆ)

แนะนำ.....

แน่นอนตั้งสติให้มั่น มองเหตุการณ์ข้างหน้าเป็น “หน้างาน” ที่ต้องทำ ละความชอบใจ-ไม่ชอบใจ ออยาก-ไม่อยาก ออกไป

แต่ถ้าทำแล้วยังไม่สำเร็จ ก็ไม่เป็นไร คนเราผิดกันได้ พลาดกันได้ ขอเพียงแค่หมั่นทบทวนว่าพลาดตรงไหน ด้วยความมุ่งมั่นว่าคราวหน้าจะทำให้ดีกว่านี้.....

แต่ถ้า “หน้างาน” แยกแยะไม่ออก มันดูวุ่น สับสนจนจับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่ต้องพยายามแยกก็ได้ **ขอเพียงจับหลักการให้มั่น ด้วยการแสดงความเข้าใจลูก เห็นใจลูก ด้วยน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง พอทั้งลูกและพ่อสงบมากพอ ก็เริ่มทำงานอารมณ์และทำงานความคิดค่ะ** 😞

พ่อ

ผมลองนึกย้อนไปดู ความรู้สึกแรก คือไม่อยากให้น้องภูไปแย่งของคนอื่น แล้วความรู้สึกที่ตามมา พร้อม ๆ กันก็คือ กลัวเด็กคนอื่นจะรำคาญน้องภู และกลัวพ่อแม่เด็กคนอื่นจะว่าเราและลูกเรา มันเหมือน ความรู้สึกเดียวแต่คิดไปหลายแบบหรือเปล่าครับ หรือว่ามีความรู้สึกทับซ้อนเกิดขึ้นในความกังวลเดียว ^^

เรื่องของความกลัว – 2 (กลัวจินตนาการ)

แม่

ขณะที่เล่นต่อสู้อันอย่างเมามัน (ลูกใช้หมอนข้างเป็นอาวุธ)

แม่ : "โอ๊ย!!! สู้ไม่ไหวแล้ว ต้องขว้างระเบิดช่วยแล้ว " ตูม..... (แม่ขว้างลูกบอลไปข้างๆ ตัวลูก)

น้องหลุยส์ : "หลบดีกว่า" (วิ่งหนีเข้าห้อง)

แม่ : ตูม....ตูม...ตูม.... (แม่ขว้างลูกบอลตามเข้าไปในห้อง)

น้องหลุยส์ : "จ้างให้ก็ไม่โดน" (หนีไปอยู่บนเตียง)

แม่ : (เดินตามเข้ามาในห้อง แกล้งทำเป็นไม่เห็นน้องหลุยส์) " เอ... น้องหลุยส์หายไปไหนน้ำ หากไม่เจอ "

น้องหลุยส์ : (หัวเราะชอบใจ)

แม่ : (ปิดไฟ แต่มีแสงสลัวจากนอกห้อง) "สงสัยต้องใช้ไฟส่องหาน้องหลุยส์ซะแล้ว"

น้องหลุยส์ : (ตะโกนเสียงดัง ทำท่ากลัว ตัวสั่นมาก) " HELP ME !!! HELP ME !!! HELP ME !!! "

แม่ : "น้องหลุยส์ เป็นอะไรลูก"

น้องหลุยส์: (ร้องไห้ กลัวมาก) "แม่อย่าทำอย่างนี้นะ หนูขอร้อง ะๆๆๆๆๆ "

หลังจากนั้นแม่ก็ได้ซักถามลูกได้ความว่า ลูกกลัวที่แม่ดับไฟ กลัวความมืด

แม่ก็จัดการตามขั้นตอน (ที่คิดว่าถูก) คือ 1.ร่วมรับรู้ความรู้สึกกลัวของลูก 2.ผ่อนคลายอารมณ์กลัว 3.

แก้ไขความกลัว (โดยการอธิบาย, ดับไฟอีกครั้ง, หาไฟฉายให้, จุดเทียนแล้วเป่าดับ)

แต่ลูกก็ยังกลัวมากๆ

คุณหมอช่วยแนะนำด้วยค่ะ ไม่ทราบว่ามีตรงไหน ควรทำอย่างไร ไปต่อไม่ได้จริงๆ

ขอบคุณค่ะ

กิ่งแก้ว

ไม่ทราบว่าเวลาปกติที่ไม่ได้เล่นสมมุติ น้องหลุยส์กลัวความมืดหรือเปล่า ถ้ากลัว ก็เป็นไปได้ว่าขณะนี้ ได้เริ่มเข้าสู่ความกลัวที่อยู่ในจินตนาการแล้ว เช่น การกลัวภูติผีปีศาจ กลัวสิ่งที่มองไม่เห็น กลัวคนมาจับตัวไปเรียกค่าไถ่ ซึ่งเป็นระดับความกลัวที่สูงกว่า รูปธรรมที่เห็นตรงหน้า เช่น กลัวหมากัด กลัวคนที่หน้าตาน่ากลัว

ที่ทำอยู่ถูกแล้วค่ะ ค่อย ๆ ทำไป **ทำให้ไว้เลยนะค่ะ ว่าอาจจะกลัวเป็นสิบเรื่องร้อยเรื่อง** ก็เพราะกลัวนี่ละค่ะ เขาถึงได้ใช้วิธีปิดหูปิดตาма หรือยึดติดกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เหมือนเป็น "ผ้ายันต์" ประจำตัวมาโดยตลอด

การแก้ไขขณะเล่นสมมุติ ใช้วิธีแก้ในเชิงสัญลักษณ์อย่างที่ทำ เช่น สมมุติว่าเปิดไฟ สมมุติว่าจุดตะเกียง

ส่วนในชีวิตจริง หาเวลาคุยกันเรื่องนี้ด้วย ว่าทำไมถึงกลัว กลัวมากแค่ไหน ทำอย่างไรจึงจะหายกลัว คือชวนการ "คิดถึง" เรื่องที่กลัว

แม่

การแก้ไขขณะเล่นสมมุติ ใช้วิธีแก้ในเชิงสัญลักษณ์อย่างที่ทำ เช่น สมมุติว่าเปิดไฟ สมมุติว่าจุดตะเกียง ให้ใช้วิธี "สมมุติว่า" เปิดไฟ, จุดตะเกียง แต่ไม่ใช่เปิดไฟ, จุดตะเกียง "จริง" ใช้หรือเปล่าคะ หรือใช้ได้ทั้งสองวิธี มีผลต่างกันหรือเปล่าคะ เพราะคุณแม่ใช้วิธีทำจริง ไม่ได้สมมุติ

กึ่งแก้ว

ถ้าจะเปิดจริง ก็เปิดได้ เพราะตอนปิด ก็ปิดจริง จากนั้นก็ถามว่าจะเล่นต่อหรือเลิกเล่น ถ้าจะเล่นต่อจะเล่นเรื่องอะไรดี แล้วจะปิดไฟได้ไหม ไม่ได้ก็ไม่ได้ ให้เขาเป็นคนคุมเกมส์ เขาจะได้สบายใจ คุณแม่ไม่ต้องเกร็งจนเล่นไม่ออกนะคะ เล่นไปเรื่อย ๆ ไม่เป็นไรหรอกคะ แต่อย่าเอาแต่เล่นเรื่องที่เขากลัว เขาจะเครียดเอาเรื่องที่เขาชอบ แล้วแอบตอดนิดตอดหน่อย ของมันต้องใช้เวลาค่ะ

อย่าลืมหาเวลาคุยกันด้วย

แม่

คุยกับหลุยส์ตอนอารมณ์ดี ได้ความว่า "กลัวผีหลอก" แต่ก็จะยอมคุยเรื่องนี้ก็ทำท่าเฉยๆ เปลี่ยนเรื่องพูดหลายเรื่อง บางครั้งก็ไม่ตอบ ตอนนี่แม่จึงใช้วิธีแกล้งตอปปิด (ได้ผลทุกครั้ง) ก็จะดึงหลุยส์กลับมาได้ คุณแม่จะพยายามต่อไปคะ "ของมันต้องใช้เวลา ใช่มั้ยคะ"

ขอบคุณสำหรับคำแนะนำดีๆ ค่ะ

แม่ไก่

ลูกชายวัย 6 ปี ระดับพัฒนาการ 6 แต่ยังไม่เต็มในระดับย่อย ตั้งแต่ภาษากาย มีอาการกลัวผีและความมืด มาก เช่นอยู่คนเดียวตอนกลางคืนไม่ได้ (แม่ซักนาที) นอนต้องนอนชิดแม่จนแทบจะนอนทับ พอขยับตัวก็จะร้องเรียกหา พยายามคุยหาสาเหตุ และคิดแก้ปัญหาด้วยกัน (นอนเปิดไฟหรี) กำจัดสิ่งเร้า (TV) ลูกก็ยังกลัวอยู่ คำถาม เราจะนำ floor time มาช่วยแก้ยังไง และในชีวิตจริงจะแก้ยังไง

แม่

ตอนที่หลุยส์กลัวความมืด แม่ก็ใช้ Floortime ตามที่คุณหมอแนะนำ โดยแบ่งเป็น

- ขณะเกิดเหตุการณ์

1) แม่ช่วยรับรู้อารมณ์ไปกับลูก (น้องหลุยส์กลัวมาก จนตัวสั่น แม่เข้าไปกอด พูดคุย ถามความรู้สึกว่า เป็นอย่างไร มากแค่ไหน กลัวอะไร)

2) แม่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ (ค่อยๆ ทำ แม่ต้องมีสติและนิ่งพอ อย่าเร่งลูกมาก ให้รอ ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร)

3) พุดคุยหาสาเหตุและวิธีแก้ปัญหา (กลัวอะไร ทำไมถึงกลัว ทำอย่างไรถึงจะลดลง/หายกลัว ใช้สื่อสัญลักษณ์ช่วย)

เน้น ข้อ1) เป็นสำคัญ ส่วนข้อ 2), 3) ไม่จำเป็นต้องทำได้หมดในครั้งเดียว ต้องใช้เวลาพอสมควร แล้วน้องจะค่อยๆเข้าใจ และดีขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ

- เวลาทั่วไป

: ชวนคุยถึงเรื่องที่กลัว ระดับความกลัว สาเหตุ วิธีแก้

: เล่นสมมติ เพื่อเป็นสนามซ้อม จะได้เก่งเมื่อเจอสนามจริง

ถามน้องหลุยส์ สดๆ ตอนจะตอบแม่เลยค่ะ

แม่ : หลุยส์กลัวผีมี๊ลูก

หลุยส์ : ตัวจริงหรือตัวปลอมหละ

แม่ : ตัวจริงสิ ตัวปลอมจะถามทำไม

หลุยส์ : กลัวสิแม่..... ทำไมจะไม่กลัวหละ

แม่ : เอ้า... แล้วทำไมถึงกลัว... กลัวอะไร

หลุยส์ : ก็ผีมันจะมาจับหลุยส์ไปที่บ้านมัน แล้วน้องหลุยส์ ไปอย่างกินนะสิ

แม่ : โห.. ขนาดนั้นเลยหรอ แล้วถ้ามันมาจริงๆ หลุยส์จะทำยังไง

หลุยส์ : ก็วิ่งไปเรียกผู้ใหญ่มาช่วย

แม่ : แล้วถ้าไม่มีใครอยู่ หลุยส์อยู่กับน้อง 2 คน จะทำยังไง (น้องเดินมาพอดี...แม่ทำท่าผีหลอกใส่)

หลุยส์ : (วิ่งหนีไปในห้องนอน)

น้อง : นี่แนะ... นี่แนะ (ยกแขนที่มีสายสัญญาณขึ้นมาใส่แม่)

แม่ : โอ้ย... ร้อนจังเลย เธอเอาอะไรมาใส่ฉันเนี่ย

น้อง : สิ่งศักดิ์สิทธิ์

หลุยส์ : (แอบฟังอยู่... วิ่งออกมาหาแม่) แม่.. หลุยส์ก็มี สิ่งศักดิ์สิทธิ์หลุยส์อยู่ที่ใจ (ชี้ที่หัวใจ)

แม่ : แล้วมันจะป้องกันผีอย่างไรหละ ไม่เห็นจะร้อนเลย

หลุยส์ : (เอามือ 2 ข้าง จับที่หัวใจ แล้วแ่นอกมาใส่แม่) นี่ไง

แม่ : โอ้ย... ร้อน ร้อนจังเลย

หลังจากนั้น น้องกับหลุยส์ ก็แก้มแม่ให้ร้อนกันอย่างสนุกสนาน.....

แต่หลุยส์ก็ยังเป็นหลุยส์.... บอกผีแม่ให้จับน้องไปอย่างกินเลย (หัวเราะ)

ตอนเวลาปกติ แม่ได้เล่าเรื่องเด็กดี จะมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองตลอดเวลา โดยจะอยู่ในใจของเรา แต่ถ้าเป็นเด็กไม่ดี สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะหายไป

หวังว่าคงมีประโยชน์กับแม่ท่านอื่นบ้างนะคะ

ป.ล. หลังจากเลิกเล่น น้องมาแอบกระซิบว่า "หนูอยากมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่ในใจเหมือนพี่หลุยส์ เหมือนพ่อจัง" แม่แอบยิ้มในใจ ได้ตัวช่วยจูงใจลูกคนเล็กอีกหนึ่งอย่างแล้ว



“อยาก”... ก็ได้ “เสียใจ”... ก็ได้ แม่เข้าใจ.....

แม่ น้องฟลุค

สวัสดีค่ะ ขอคำแนะนำด้วยนะคะ น้องฟลุคอายุ 4 ขวบ 6 เดือน ตอนเย็นชอบขี่จักรยานและวิ่งเล่นกับเพื่อนทุกวันประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง เวลาขี่จักรยานน้องฟลุคจะขี่จักรยานสลับกับของน้องปอคือรถของน้องปอน้องฟลุคขี่ รถของน้องฟลุคน้องปอขี่เป็นประจำทุกวัน อยู่มาวันหนึ่งน้องปออยากขี่รถของตัวเอง (คุณแม่รอวันนี้มานานแล้วค่ะ) น้องปอเลยมาเอารถของตัวเองขี่ น้องฟลุกร้องไห้

น้องฟลุค แม่เจ็บบฟลุคอยากขี่มปอ

คุณแม่ ยืมอะไรลูก

น้องฟลุค ยืมรถปอ

คุณแม่ หนูอยากยืมรถปอต้องทำอย่างไรลูก

น้องฟลุค วิ่งไปหาปอ "ปอ... พี่ฟลุคยืมรถได้เปล่า" (น้องปอตอบว่าไม่ได้) น้องฟลุกร้องไห้วิ่งมานั่งตักคุณแม่

คุณแม่ โอ้ น้องฟลุกร้องไห้หรือลูกโอ้อะไรๆ

น้องฟลุค อยากยืมปอ

คุณแม่ ปอเขาไม่ให้ยืมรถ หนูรู้สึกอย่างไร

น้องฟลุค เสียใจ ร้องไห้แม่เจ็บบ

คุณแม่ เสียใจแค่ไหนลูก

น้องฟลุค มากๆๆๆๆ หนูอยากยืมปอ

คุณแม่ หนูจะให้แม่ช่วยอะไรไหมหนูถึงหายเสียใจ

น้องฟลุค ยืมรถปอให้หน่อย

คุณแม่ หันไปบอกปอว่า "น้องปอยืมรถให้พี่ฟลุคขี่ได้ไหม" (น้องปอตอบว่าไม่ให้ยืม) คุณแม่หันมาบอกกับน้องฟลุคว่าปอไม่ให้ยืม ปอเขาหวงของเหมือนกับที่น้องฟลุคหวงของเลย

น้องฟลุค ร้องไห้หน่อยลงแล้วยังสะอื้นอยู่ "หนูอยากยืมปอ"

คุณแม่ แม่ยืมปอให้แล้วแต่ปอไม่ให้ยืม เราจะทำยังไงดีน้า

น้องฟลุค รอก่อน นั่งรอก็ได้เดี๋ยวปอก็คงให้พี่ฟลุคยืม

คุณแม่ เก่งมากลูก ขอหอมแก้ม 1 ที โอ้แม่รักน้องฟลุคมากเลย (นั่งรอสัก 2 นาที) น้องฟลุคแม่ว่าปอ เขาหวงของมากเหมือนพี่ฟลุคเลยนะเนี่ย ปอคงไม่ให้ยืมรถแน่เลย

น้องฟลุค ไม่ร้องไห้แล้ว "หนูอยากขี่รถสีชมพูของปอ"

คุณแม่ แม่ว่าสีสีแดงของเราดีกว่า สวยกว่าด้วย โอ้โฮ รถน้องฟลุคมีเบาะซ้อนท้ายด้วย รถปอไม่มีเลย

น้องฟลุค ลงจากตักแม่ไปขี่รถสีแดงของเราเองซื้ได้สัก 5 นาที น้องปอก็ขึ้นรถเข้าบ้าน (ซึ่งปกติจะจอดรถไว้ข้างนอกด้วยกันทุกวัน)

คุณแม่ น้องฟลุคน้องปอเข้าบ้านแล้วขึ้นรถเข้าบ้านด้วย ไม่ให้น้องฟลุคยืมรถแล้ว

น้องฟลุค ไม่ยืมปอแล้ว พี่ฟลุคขี่รถของพี่ฟลุค "แม่เจ็บบพี่ฟลุคไม่ให้ปอยืม พี่ฟลุคหวง"

คุณแม่ น้องฟลุคเราเข้าบ้านกันเถอะ น้องปอและเพื่อนๆ เขาเข้าบ้านกันหมดแล้ว

น้องฟลุค ยังไม่เข้าอยากเล่น ยังไม่กลับบ้าน

คุณแม่ หนูดูซิเข็มยาวเลขอะไรแล้ว

น้องฟลุค ยังไม่เลข 12 เลยแม่เจ็บบ เลข 11 อยู่ (พอถึงเลข 12)

คุณแม่ น้องฟลุคเข็มยาวเลขอะไรแล้ว

น้องฟลุค เลข 12 แล้ว เข้าบ้านได้แล้ว

คุณแม่ จะขึ้นรถไปจอดตามเดิม แต่น้องฟลุคไม่ยอมให้จอด

น้องฟลุค ไม่จอดนอกฟลุคจะเอารถไปจอดในบ้านเรา ไม่ให้ปอยืมแล้ว พี่ฟลุคหวง

คุณแม่ ปอไม่ให้หนูยืมรถ หนูเสียใจไหมลูก

น้องฟลุค ไม่เสียใจ หายแล้ว พี่ฟลุคขี่รถพี่ฟลุค

แล้วคุณแม่กับน้องฟลุคก็ช่วยกันขึ้นรถเข้าบ้านอย่างมีความสุขมากเลยคะ

ขอคำชี้แนะและคำแนะนำด้วยนะคะขอบคุณมากคะ

กิ่งแก้ว

ดีแล้วคะ หาช่วงจังหวะเวลาทำงานอารมณ์เช่นนี้ เป็นระยะ ๆ ให้ถือว่าเป็นโอกาสที่จะฝึกลูกให้รับรู้อารมณ์ นี่คือการตรึงอารมณ์ไว้ให้นานพอ ที่จะฝึกการรับรู้อารมณ์ร่วมกัน ไม่ต้องเข้าไปแก้สถานการณ์ให้เขาเร็วนัก ให้เขาค่อย ๆ คิดถึงความรู้สึกของตัวเอง แล้วพูดออกมา

แต่ถ้าเกิดเรื่องตอนที่ไม่วางจริง ๆ ต้องรีบมาก ก็ผ่านไปได้ เมื่อไรมีเวลา ทำแบบ "เต็ม ๆ" แบบนี้ดีแล้วคะ

อารมณ์เสียใจ พัฒนาได้ไม่ยาก ประมาณ 2-3 เดือน ก็โอเค แล้วคะ **อารมณ์โกรธ พัฒนายากกว่ามาก** กว่าที่ยอมโกรธได้เต็มที่จนบอกความรู้สึกและสาเหตุได้ ก็ประมาณ 1 ปี กว่าที่จะปรับให้โกรธพอดีแบบ ๆ ไม่เวอร์เกินไป ก็อีกประมาณ 1 ปีคะ

