

## ตัวอย่างคำถาม-คำตอบ ปัญหาเรื่องอารมณ์ (โกรธ)



### แยกแยะพฤติกรรมของลูกให้ถูกต้อง และตอบสนองให้เหมาะสม

#### แม่ น้องหลี่

คิดว่าลูกของดิฉันอยู่ระดับเกิน 4 แล้วค่ะ แต่ว่าพอขัดใจ ไม่ได้อะไรตั้งใจก็จะใช้มือตีหลังแม่ เวลาแม่อุ้ม หรือพยายามหยิกเพื่อให้แม่อุ้ม พฤติกรรมแบบนี้แม่ควรพยายามหลีกเลี่ยง หรือควรทำอย่างไรดีคะ เพราะลูกจะตี หรือทำร้ายเฉพาะคนใกล้ชิดก่อน เคยปรึกษานักพฤติกรรม เห็นบอกว่าให้หยุดพฤติกรรมนี้ให้เร็วที่สุด ไม่เช่นนั้นพอบเข้าโรงเรียน หรือสังคม จะทำร้ายผู้อื่น ก็เลยอยากทราบจริงๆ ควรปรับพฤติกรรมอย่างไรถึงจะเหมาะสมค่ะ

#### กิ่งแก้ว

ก่อนอื่น คงต้องแยกแยะ ว่า "เวลาไม่ได้ตั้งใจ ก็จะใช้วิธีตีหลังแม่" นั้นเหมือนกันกับ "พยายามหยิกแม่ เพื่อให้แม่อุ้ม" นั้นเหมือนกันหรือเปล่า

ต้องแยกให้ได้ว่า โกรธ ถูกขัดใจ แล้วแสดงออกทางพฤติกรรม หรือ เป็นการสื่อสาร เพื่อให้แม่ทำตามความต้องการ เมื่อแยกได้แล้ว เราจึงจะทำได้ถูก ถ้าเราเองก็ไม่เข้าใจ เราก็จะช่วยลูกไม่ถูก ลูกก็จะยิ่งสับสน



หากเป็นประการแรก เราต้องหยุด ต้องห้าม ด้วยน้ำเสียง สีหน้า ทำทางที่หนักแน่น ถ้าเป็นประการหลัง เราก็พยายามเพิ่มรอบการสื่อสาร

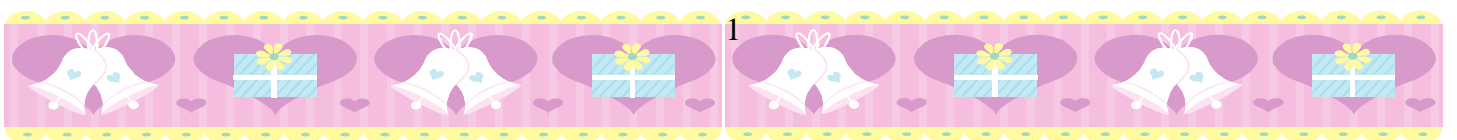
#### น็อต

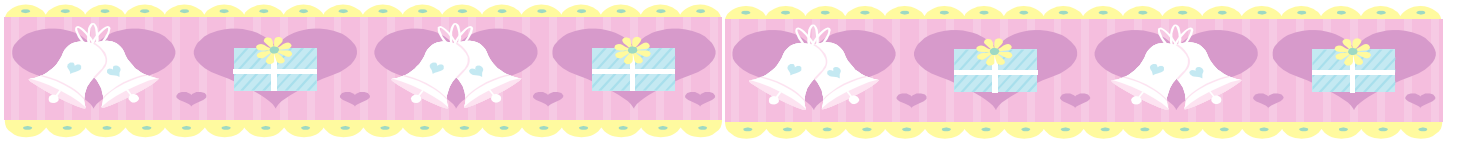
เราจะมั่นใจได้อย่างไร ว่าการที่ลูกหยิกเรา หมายถึงเค้าต้องการให้อุ้ม เพราะลูกผมบางครั้งเค้าก็ตีผม เพราะผมไม่ให้เค้าจับสิ่งของที่เค้าเห็นตรงหน้าแล้วอยากจับ บางครั้งลูกผมก็ตีผมเพราะผมไม่ยอมอุ้มเค้า และบางครั้งลูกผมก็ตีผม เพราะมีคนที่เค้าไม่ค่อยชอบ เข้ามาแกล้งเค้าได้ ทั้งๆที่ผมอุ้มเค้าอยู่กับตัว

เพราะฉะนั้น การจะห้ามไม่ให้ลูกตีหรือหยิก ควรจะห้ามเมื่อเรามั่นใจว่าการตีหรือหยิกครั้งนั้น หมายถึงการที่เค้าถูกขัดใจ ไม่ใช่การแสดงออกเพื่อต้องการให้เราช่วยเหลือ

ถ้าเค้าตีหรือหยิกเพราะอยากให้เราอุ้ม หรือตีเพื่ออยากจะทำให้เราหยิบของให้ หรือหยิกเพื่อให้เราอุ้มเค้าไปทางที่เค้าต้องการ กรณีนี้ควรใช้ฟลอร์ไทม์อยู่กับเค้า ว่าเค้าตีเพื่อต้องการอะไร เช่น

ลูก--มองไปที่ลูกบอลบนโต๊ะ แล้วเดินมาตีเรา  
แม่--(ถ้าสังเกตได้ว่าลูกตี เพราะอยากให้เราพาไปเอาลูกบอล)





เราก็ต้องยึดกับเค้าด้วยฟลอร์โหม่ ด้วยการแก้งงหีบผิต แก้งงง ตื้อและยึดให้ยาวนานขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้เค้ามีความพยายามที่จะสื่อสารด้วยท่าทางและคำพูด

ถ้าเป็นกรณีที่เค้าตีหรือหยิก เพื่อต้องการให้เราช่วย เราก็ไม่ควรไปหยุดการแสดงออกในกรณีนี้ ไม่อย่างนั้น ต่อไปเค้าอาจจะทำอะไร เค้าจะนิ่ง เพราะเราไปห้ามเค้าไม่ให้แสดงออกด้วยการหยิกหรือตี

ถ้าลูกของเราสามารถบอกได้ว่าอ้อมน้อย พาไปข้างนอกหน่อย เราคงไม่ต้องมาหาวิธีช่วยรักษาเค้าไข่ม้อยครับ

เพราะฉะนั้น ลองสังเกตดูว่าการที่เค้าตีหรือหยิกในแต่ละครั้ง เค้าทำเพราะโดนขัดใจเฉยๆ หรือทำเพื่อต้องการความช่วยเหลือจากเราครับ

## กึ่งแก้ว

คุณนို့ด ถ้าลูกใช้การหยิก การตี เพื่อการสื่อสาร แล้วเราพยายามเพิ่มรอบการสื่อสาร ตอนจบเราจะไม่ให้สิ่งที่เขาต้องการ ถ้าเขาใช้การหยิก ตี หรือร้องกรี๊ด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเรียนรู้ผิด ๆ ว่า "หยิกแล้วได้" หรือ "ตีแล้วได้"

สรุปว่า ปัญหาเรื่องพฤติกรรมเรื่องนี้ตอบยากจริง ๆ ต้องดูสถานการณ์แวดล้อม และลักษณะการตี การหยิก ว่าเป็นแต่แปะ ๆ จับ ๆ หรือลงแรงเต็มที่ ซึ่งจะเข้าข่ายทำร้ายร่างกาย หากเข้าข่าย อาจจะต้องจับแล้วหยุด เพื่อไม่ให้เกิดการเรียนรู้แบบผิด ๆ คำตอบคือ พิจารณาตามความเหมาะสม และใช้กฎอย่างคงเส้นคงวาค่ะ

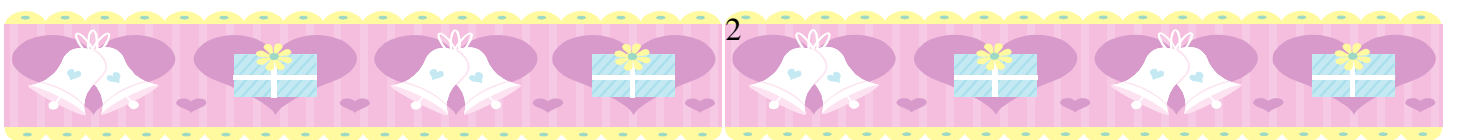
## นို့ด

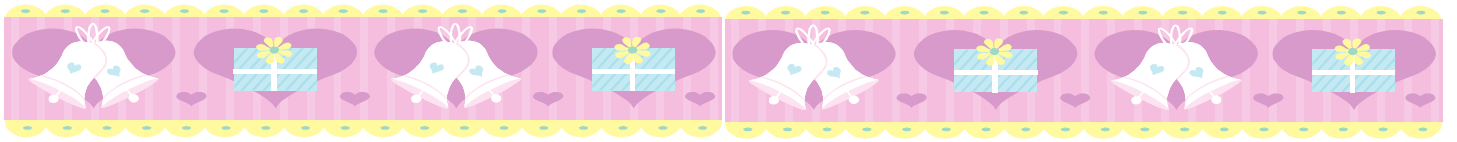
ครับผมอาจารย์กึ่งแก้ว ^^

## แม่นို့งหลี่

ส่วนใหญ่แล้วพบว่าเมื่อลูกไม่พอใจ ถูกขัดใจ หรือถูกตำหนิ ลูกรู้ได้ และจะตีหรือหยิกแม่ อย่างเช่นตอนแม่กำลังเล่นกับลูกและพยายามตื้อลูกอยู่ ตื้อแค่แป๊บเดียวเอง ลูกไม่พอใจก็จะตีแล้วค่ะ เคยพูดและหยุดด้วยน้ำเสียงหนักแน่นแล้ว แต่ปรากฏว่าลูกทำหนักกว่าเดิม ตอนนี้แม่ก็เลยจับมือเขาไว้เวลาเขาจะตี เพื่อห้ามไม่ให้ตีแทน

และเวลาที่แม่เตือนลูกให้ระวังของแตกและจะบาดเจ็บ ลูกก็จะเอาของนั้นกระแทกกับโต๊ะหรือพื้น เหมือนประชดทันทีเลยค่ะ แม่ก็พยายามเก็บให้พ้นมือแล้ว แต่ก็มีบางครั้งที่พลาดไปบ้างเหมือนกันนะคะ แม่เลยใช้วิธีว่าถ้าเขาหยิบของที่ไม่ควรหยิบ เราก็จะทำเฉยๆ ก่อนและรีบเข้าไปหาวิธีเอาออกมาจากลูก





แต่ก็พบบ่อยครั้งว่าเมื่อแม่เอาของอื่นมาแลก ลูกก็จะเอาของที่แม่นำมาแลกปาทิ้งไป สุดท้ายแม่ก็เลยใช้วิธีเพียงเบนให้ลูกไปทำอย่างอื่น ไม่ทราบว่ามีแม่ทำถูกหรือไม่คะ

## กึ่งแก้ว

การจับให้หยุด ต้องทำด้วยความหนักแน่น แต่ไม่คุกคาม จนลูกรู้สึกตกใจหรือหวาดกลัว ร่วมกับน้ำเสียง และสีหน้ายืนยันว่าไม่ได้

เวลาแม่เตือน และลูกกระแทก คุณแม่รู้สึกเหมือน "ประชด" ดูเหมือนเป็นการแปลความหมายในเชิงลบ ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการตอบสนองของแม่ ให้ตอบโต้ลูกเกินสมควร

แต่ถ้ามองว่า เด็กก็แค่จะ "ทดสอบ" ว่าแม่เอาจริงหรือเปล่า คุณแม่ก็จะตอบสนองลูกอย่างที่ควรจะเป็น คือยืนยันอย่างหนักแน่นอีกครั้ง หรือมองว่าลูกยังคงโกรธอยู่ จึงแสดงอาการกระแทก กระแทก ซึ่งจะไปแล้ว ยังไม่ได้เสียหายอะไร เพราะว่าเราจะไม่หวังว่าลูกจะมีกริยามารยาทอันงดงาม สุภาพเรียบร้อยในเวลาไหนคะ

**การเก็บของสำคัญให้เป็นที่ เป็นทาง** จะช่วยให้บรรยากาศระหว่างแม่ลูก ไม่ตึงเครียดทั้งวัน ถ้าทั้งวัน เอาแต่ห้าม ไ้โน่นก็ "อย่า" ไ้นี่ก็ "ไม่" ได้ มันน่าอึดอัดกันทั้งสองฝ่ายนะคะ



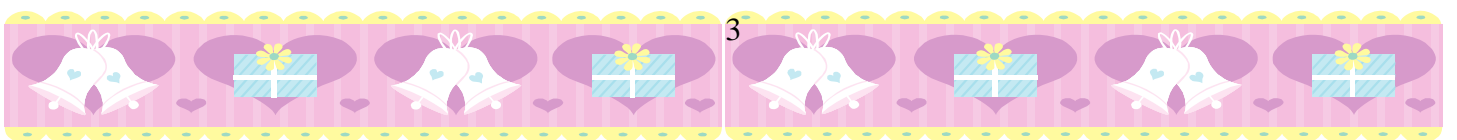
## แยกระดับพัฒนาการของอารมณ์โกรธให้ถูกต้อง

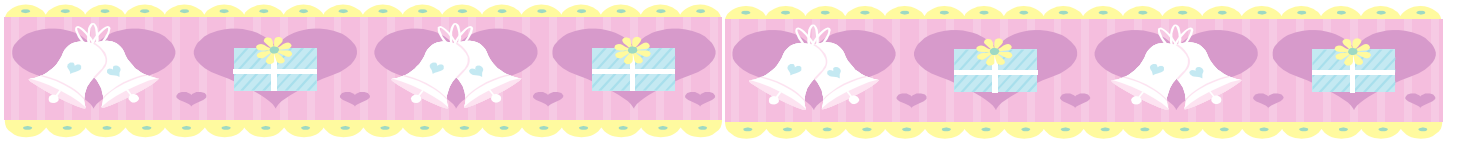
### แม่ลูกสาว 1

ปรึกษาเรื่องลูกสาว 5 ขวบค่ะ มีพฤติกรรมเวลาไม่พอใจ คือ งอน แล้วเริ่มลงไปนอนดิ้น หรือ บางครั้งก็ถีบของใกล้ๆตัว จนถึงขั้นร้องโวยวาย ตะคอก **ตอนนี้หนักสุด จะบอกว่าไล่แม่ ไม่รักแม่ แล้ว** ประมาณนี้ แต่พอสงบ เราจะพูดว่าสิ่งที่ทำนี้ไม่ได้ ไม่ถูกต้องอย่างไร และ ก็ยกสมมุติว่าถ้าแม่ ทำแบบนี้กับหนู หนูชอบหรือเปล่า เขาก็จะบอกว่าไม่ชอบ แม่ก็บอกว่าแม่ก็ไม่ชอบเหมือนกัน เสร็จ เขาก็จะยกมือขอโทษ แต่ก็ เป็นอีกทุกครั้งที่ไม่โอ หรือ ไม่พอใจ ตอนนี้คุณแม่พอ คุณแม่ก็มานั่ง เปรียบเทียบว่าเกิดอะไรขึ้น

1. คุณแม่อาจจะชอบไม่พูดเวลาโกรธ น้องก็เอาทำตาม แต่ตอนนี้คุณแม่ก็เริ่มจะปรับว่าเวลาโกรธ จะพูดไม่เจียบ เพื่อให้ลูกดูตัวอย่าง
2. แต่คำพูดของลูกที่หลุดออกมา ก็ไม่รู้ว่ามาจากไหนคะ โทษที่ศรัทธาไม่คอยชอบดู

ไม่ทราบว่าคุณแม่ควรจะทำอย่างไรดีคะ





## กึ่งแก้ว

ที่คุณแม่บอกว่า ตอนที่หนักที่สุด คือลูกบอกว่า "ไล่แม่ ไม่รักแม่แล้ว" ดิฉันกลับเห็นว่าเป็นตอนที่ดีที่สุดในขณะนั้น ดึกว่าตอนลงไปนอนดิ้นอีกค่ะ เป็นพัฒนาการระดับที่สูงกว่า

และคุณแม่จะบอกเขาว่า "สิ่งๆนี้ไม่ถูกต้อง" ลองถามตัวเองนะคะว่าอะไรไม่ถูกต้อง "โกรธแม่ ไม่ถูกต้อง" หรือ "โกรธ แล้วไล่แม่ ไม่ถูกต้อง" หรือทั้งสองอย่าง

และถ้าคิดว่า "โกรธแม่ ไม่ถูกต้อง" ทำไมโกรธแม่ไม่ได้ละคะ

ถ้าคิดว่า "โกรธแล้วไล่แม่ ไม่ถูกต้อง" จะต้องเปลี่ยนเป็นทำอะไรดีคะ

ก่อนจะตอบวิธีแก้ ขออ่านความคิดเห็นของคุณแม่เรื่องนี้ซัด ๆ ก่อนค่ะ

## คุณแม่ลูกสาว 1

คุณกึ่งแก้วคะ คุณแม่อาจจะเขียนไม่ชัด สำหรับเรื่องที่บอกว่าหนูโกรธแม่ไม่ถูกต้อง ส่วนใหญ่จะบอกว่าการที่หนูลงไปนอนดิ้น หรือถีบของหนูทำไม่ถูกนะคะ ถ้าหนูโกรธควรหยุดไว้อย่างไร และบอกแม่ว่าหนูอยากได้อะไร ถ้าหนูพูดกับแม่ดี ๆ ว่าจะเอาอะไร หรือ อยากทำอะไร แต่บางที่พูดดีแล้ว เธอก็ไม่หยุดไม่ฟังเรา จนกว่าจะสงบถึงจะฟังคะ

สำหรับที่คุณกึ่งแก้วถาม อันนี้คุณแม่มาคิดดูก็จริงนะคะ เด็กหรือผู้ใหญ่มีสิทธิ์โกรธ เราควรต้องหาว่าโกรธอะไร แต่บางทีการตอบสนองน้อง เช่นอยากได้นั้นได้นี้ อยากทำสิ่งนี้ บางทีก็ทำไม่ได้ถึงเปลี่ยนสิ่งให้ก็เหมือนยังไม่สามารถทำให้น้องพอใจได้

สำหรับ"โกรธแล้วไล่แม่ไม่ถูกต้อง" อันนี้่น่าคิดคะ ไม่เคยถามตัวเองว่าจะทำอย่างไร ถ้าคิดได้ตอนนี้ ลูกก็คือลูกช่วงเวลาโกรธแค้นก็พูดแบบนั้น คงต้องบอกว่าถ้าแม่ไล่แม่แล้วแม่ไม่อยู่หนูจะอยู่กับใครหละ

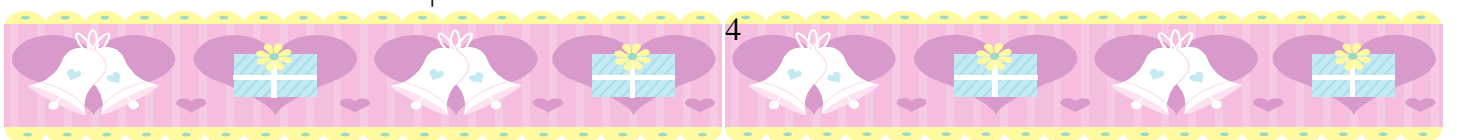
ดังนั้นรบกวนคุณกึ่งแก้วแนะนำวิธีที่ถูกต้องด้วยคะ ขอบคุนคะ

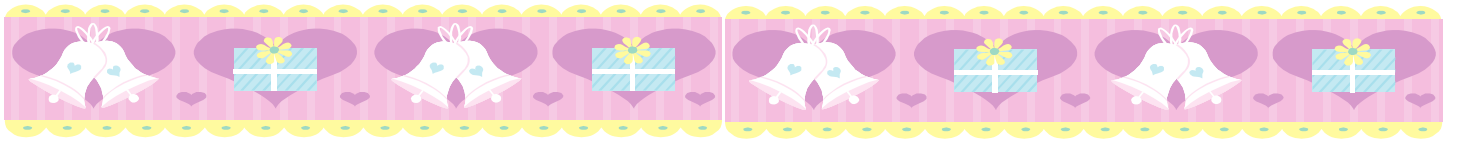
## กึ่งแก้ว

แน่นอนว่า "เวลาโกรธ แล้วพูดดี ๆ ไม่ไว้อย่างไร" ย่อมเป็นสุดยอดปรารถนาของพ่อแม่ทุกคน แต่ผู้ใหญ่บางคนยังทำไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นเด็กก็อาจจะยังทำไม่ได้นะคะ ไม่ได้หมายความว่าพล่อยเลยตามเลย เพียงแต่บอกว่าอย่าคาดหวังสูงจนเกินไป คือจะเอาให้ได้แบบนี้เลย โดยการพรับบอก พรับสอน ว่าโกรธแล้วควรจะทำท่าแบบไหนดี ทำน้ำเสียงแบบไหนดี

ประการแรก คงต้องยอมรับว่าความโกรธเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ใช่สิ่งเลวร้าย ทุกคนมีสิทธิ์โกรธ

เมื่อลูกโกรธ ให้ถือเป็นโอกาส ไม่เบียดเบียน ไม่ให้สินบน ไม่ต้องรีบทำให้หายโกรธ ไม่เดินหนี ไม่ทำโทษระดับพฤติกรรม เช่น ดี





ถ้าโกรธมาก ก็ต้องช่วยให้สงบจนกว่าจะพูดกันรู้เรื่อง โกรธจนหน้ามืด จะหวังให้ฟัง นี่ก็หวังมากไปเหมือนกันค่ะ

พอความโกรธบรรเทาลงบ้าง ก็เริ่มฝึกให้เขาทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกตัวเอง เช่น รู้สึกอย่างไร ถ้าไม่ตอบ จึงให้ตัวเลือก เช่น รู้สึกโกรธ หรือเสียใจ รู้สึกมากแค่ไหน เพราะอะไร ทำอย่างไรจึงจะหายโกรธ ถ้าไม่ได้อย่างที่ต้องการ จะโกรธอีกนานไหม แล้วทิ้งช่วง หายหรือยัง ลดลงเหลือแค่ไหนแล้ว

เทคนิคนี้เน้นการกระตุ้นให้เด็กค่อย ๆ คิดค่ะ ไม่ได้เน้นการ "เลิกเซอร์" เหมือนที่คุณแม่ทำอยู่ทั่วไปเรื่อย ๆ ด้วยอารมณ์ที่มั่นคงและมีสติ และสม่ำเสมอ อย่างกลับไปกลับมา อะไรที่ "ไม่ควรได้" ก็ไม่ได้ "กรอบ" ของแต่ละครอบครัว ไม่เหมือนกันค่ะ



## “เข้าใจ” ไม่ใช่ “ตามใจ”

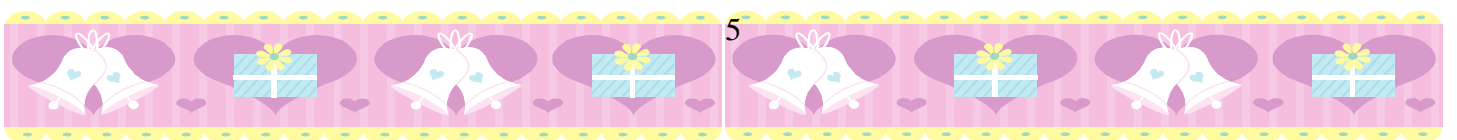
### คุณแม่ร้องหยก

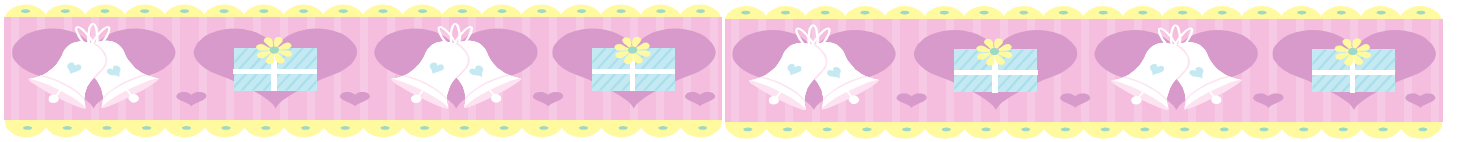
สวัสดีค่ะคุณหมอกิ่งแก้ว และทีมงานทุกๆท่าน ตอนนี้อยู่รู้สึกสับสนอีกแล้วค่ะ เพราะว่าช่วงนี้คุณร้องหยกจะอารมณ์แรงมาก เวลาโมโหจะโมโหนานมากและจะวิตเสียงดังบางครั้งก็จะส่งเสียงคำรามเวลาโกรธโดยเฉพาะถ้าโกรธที่สุนัขที่พี่ๆที่พี่ๆก็ไม่ได้ทำอะไรเค้า แต่เวลาเค้าตีกันเดี๋ยวนี้เค้ากลับเล่นได้นานกว่าเมื่อก่อน ที่นานที่สุดก็จะเป็นวิ่งไล่จับ ร้องเพลงแต่เป็นเพลงตลกๆค่ะ

คุณครูท่านนี้เคยเลี้ยงเด็กออทิสติกมา 3-4 คน คุณครูบอกว่าน้องหยกเป็นน้อยกว่าคนที่เคยเลี้ยงมาทุก ๆ คน แล้วก็บอกว่าน่าจะเป็นที่การเลี้ยงดูที่ตามใจมากเกินไปทำให้น้อง เอาแต่ใจ สังเกตเวลาน้องหยกอยู่กับใคร ๆ จะไม่ค่อยแสดงอาการเอาแต่ใจ ลงไปนอนร้องดิน วิต หรือตี ตบ จะเป็นเฉพาะแต่กับแม่ พ่อ พี่ (เดี๋ยวนี้เริ่มตีกลับ เมื่อก่อนไม่กล้า) แล้วก็พี่เลี้ยงน้องพยาบาลที่พาไปฝึกทักษะทุกวันอังคารไปประมาณ 8 ครั้งได้แล้วเคยปรึกษาที่พูดลักษณะเดียวกัน

ครูที่ทำ SI ให้ทุกวันอาทิตย์ก็บอกว่าน่าจะเป็นที่พฤติกรรมน้องนะ จากการที่ได้ฝึกน้องแล้ว เห็นว่าเวลาแม่อยู่ด้วยแล้วน้องแสดงอาการอย่างนี้

เลยรู้สึกสับสนค่ะว่า น้องเริ่มเอาแต่ใจมาก อย่างนี้น่าจะเกิดจากการทำ Floortime หรือเกิดจากการเลี้ยงตามใจ คำที่อาจารย์เคยบอกได้ค่ะว่า...ขอตัวบ้าง เอาแต่ใจบ้าง ก็หนูเพิ่งจะรู้สึกตัว





....

แต่ที่สำคัญตอนนี้แม่น้องหยกสับสนว่าจะทำอะไรดีคะในเวลาที่น้องโกรธมาก ๆ พูดยังไม่รู้เรื่อง ส่วนใหญ่จะปล่อยให้หยุดร้องก่อนแล้วค่อยให้เค้าทำกิจกรรมอย่างอื่นต่อ

## กึ่งแก้ว

การจะสรุปว่าอะไร เป็นอะไร ต้องสังเกตเด็กอย่างละเอียด

ประการแรก อาการโวยวายเกิดขึ้นหลังการเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิตเขาบ้าง เปลี่ยนโรงเรียนหรือเปล่า

เรื่องที่สอง การแสดงออกของอารมณ์โกรธในแต่ละระดับนั้นไม่เท่ากัน เวลาโกรธน้อย พอคุมอารมณ์โกรธได้ พออารมณ์โกรธแรงขึ้น จึงคุมไม่ได้ ดังนั้นต้องดูว่าที่เขาแสดงออกทางพฤติกรรมนี้เป็นเพราะว่าระดับความโกรธของเขาสูงขึ้นหรือเปล่า (แต่ก่อนไม่เคยโกรธได้แรงเท่านี้หรือเปล่า) ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการทำฟลอร์ไทม์ จะต้องละเอียดและรอบคอบในการประเมินคะ

ประการที่สาม ลองถามตัวเองดูซิว่า ตัวเอง "หลุด" จากความพอดีหรือเปล่า คือแต่ก่อนใช้การบังคับควบคุม พอเปลี่ยนมาทำฟลอร์ไทม์ กลับกลายเป็นการตามใจ แบบไม่มีขอบเขต

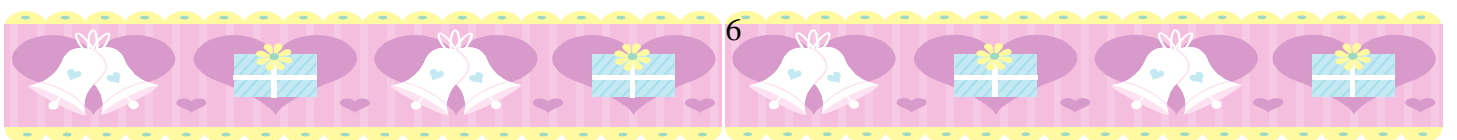
แต่ที่แน่ ๆ คิดว่าคุณแม่เองยังมีปัญหาในการช่วยให้ลูกพัฒนาการรับรู้อารมณ์ คือที่บอกว่าปล่อยให้หยุดก่อน แล้วไปทำอย่างอื่น ต้องถามตัวเองว่าพอสงบลงระดับหนึ่งแล้ว คุณแม่ได้ช่วยให้เขารับรู้อารมณ์ตัวเองหรือเปล่า และบางตอนที่อารมณ์กำลังจะขึ้น คุณแม่ได้ช่วยให้เขารู้จัก "อ่าน" อารมณ์ตัวเองหรือเปล่า

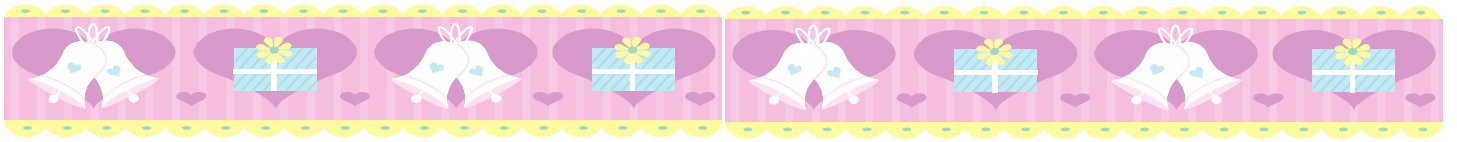
และสุดท้าย พระพุทธเจ้าสอนว่า ไม่ควรเชื่อใคร เพียงเพราะว่าเขาน่าเชื่อถือ ประสบการณ์ของคนที่เคยดูแลเด็กมากมายยาวนาน ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะเข้าใจเด็กออกที่สุด

ดังนั้นคุณแม่เองต้องพิจารณาทุกอย่างด้วยสติและวิจารณญาณของตัวเองคะ เวลาฟังใคร (รวมทั้งดิฉันด้วย) อย่าฟังเป็นจุด ๆ ต้องฟังทั้งหมด ทบทวน และคิดให้ถี่ถ้วน และการที่เราจะถ่ายทอดคุณสมบัตินี้ให้ลูกได้ เราเองก็ต้องมีคุณสมบัตินี้ก่อนคะ

อ้อ อีกนิดหนึ่ง เวลาลูกโกรธ โกรธนานขึ้น วิตถนาน และคำราม และคุณแม่คิดว่ามีปัญหานั้นะ ปัญหามันอยู่ตรงไหนคะ ลองทบทวนดูนะคะ

และข้อเท็จจริงอีกข้อหนึ่งนะคะ หลายคน (โดยเฉพาะครู) บางครั้งอ่านเด็กไม่ออกหรือกะคะ ว่าเรียบร้อย เชื่อฟัง กับกลัวจนไม่กล้าแสดงออกต่างกันอย่างไร รบกวนคุณพ่อคุณแม่ท่านอื่น ที่เคยผ่านเหตุการณ์นี้มาแล้วให้ความเห็นด้วยคะ





## น๊อต

ลูกผมก็มีอาการแบบแรงๆเหมือนกันครับ แต่ผมสังเกตว่ามันเกิดจากการที่เค้าอยากได้อะไรแล้วไม่ได้ หรืออยากได้อะไรแต่ไม่บอกหรือบอกไม่ได้ เลยแสดงอาการโวยวายลงไปดิน โดยถ้าเราไม่สังเกตดีๆ จะคิดว่าเค้าโวยวายอารมณ์ร้ายโดยไม่มีสาเหตุ

แต่เท่าที่ผมสังเกตลูกตัวเอง ทุกครั้งที่เค้าแสดงอาการแบบนี้ มันจะมีที่มาแน่นอนครับ เพียงแต่เค้าไม่บอกว่าเค้าต้องการอะไร เค้าไม่พอใจอะไร ทำให้เราคิดว่าลูกเราโมโหโดยไร้เหตุผล

ผมยกตัวอย่างลูกผมนะครับ เช่น อยู่ดีๆเค้าโวยวาย จะลงไปนอนดิ้นกับพื้น โดยเหมือนไม่มีสาเหตุ ผมก็พยายามพุดถามเค้า ว่าเป็นอะไรหรือ จะเอาอะไรครับ จะไปไหนครับ ฯลฯ แล้วพยายามสังเกต ว่าเค้าต้องการอะไรกันแน่ เมื่อก่อนผมก็เครียด ว่าทำไมเค้าถึงเป็นแบบนี้ เหมือนไม่มีเหตุผลเลย แต่พอสังเกตไปเรื่อยๆ ถึงพอจะเห็นว่า มันมีสาเหตุ ไม่ได้เกิดขึ้นแบบไม่มีเหตุผลนะครับ ถ้าเราสามารถรู้ได้ว่าเค้าต้องการอะไร แล้วเริ่มยึดกับเค้า เค้าจะหยุดอาการลงได้ครับ เช่น อยู่ดีๆเค้าโวยวายลงไปดินกับพื้น ผมก็มองไปรอบๆตัว และคิดว่า เค้าน่าจะอยากได้รถของเล่นคันใหญ่ที่อยู่บนตู้เสื้อผ้าแน่ๆ (เพราะอยู่ในช่วงที่เค้ากำลังชอบเล่นรถสองคันนี้)

พอผมแน่ใจว่าน่าจะเป็นรถของเล่นแน่ๆ ผมก็เริ่มยึดกับเค้า ด้วยการพุดขึ้นว่า 'อ้อ รู้แล้วว่า จะเอาอะไร' รู้แล้วๆ ๆ ๆ ทำเหมือนกับว่าเรารู้แล้วว่าเค้าต้องการอะไร มันทำให้เค้าเหมือนจะได้ในสิ่งที่เค้าต้องการ เค้าก็จะเริ่มหยุดโวยวายและมีสายตาทิโรคอยความหวัง (ว่าจะได้)

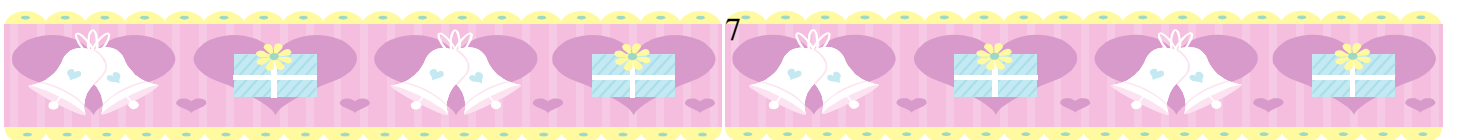
ผมก็พุดว่า มากๆ ให้ป้าอุ้มมัย ป้าอุ้มพาไปเอามัย เค้าก็หยุดและลุกขึ้น แล้วเดินมาหา แล้วพุดว่า "อุ้มๆ" แล้วผมก็เริ่มยึด โดยเดินไปทางตู้เสื้อผ้า และผมก็สังเกตเห็นว่าตาเค้ามองไปที่รถของเล่นแวนนิง ผมจึงมั่งใจว่าใช่แน่ๆ ที่เค้าร้องโวยวายโดยไม่มีสาเหตุ มันมีสาเหตุแน่นอน เพียงแต่เค้าไม่ได้บอกเราตรงๆ ว่าอยากได้รถของเล่นที่อยู่บนตู้ (เพราะเค้ายังไม่เป็น)

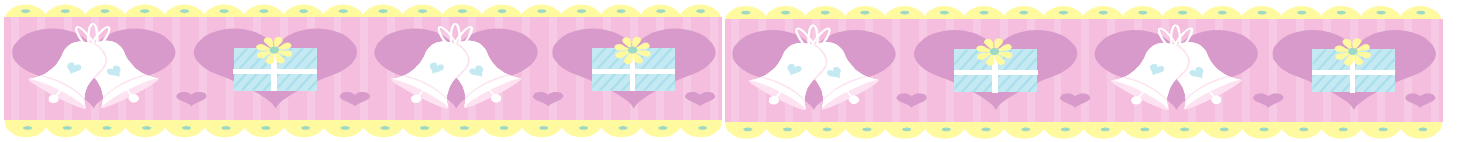
ผมก็เดินไปหยิบไม้แขวนเสื้อยื่นให้เค้าบ้าง แล้วพุดว่า นี่ไข่ม้อย ไม้แขวนเสื้อไข่ม้อย เค้าก็ดิ้นๆ บิดๆไม้แขวนเสื้อ ผมก็พุดว่า อ้อ ไม่ใช่ๆ อ้อ ตักตานีเอง แล้วก็หยิบตักตาให้เค้า ยึดไปเรื่อยๆ หยิบของหลายอย่างที่ไม่ใช่รถให้เค้าเรื่อยๆ เค้าก็ค่อยๆสื่อสารกับเราเรื่อยๆ ตาก็มองรถของเล่นบ่อยขึ้น จนสุดท้าย ผมก็หยิบรถของเล่น แล้วพุดว่าเอารถไข่ม้อย แล้วเค้าก็พุดออกมาว่า 'เอารถ'

ผมว่าลองพยายามสังเกตลูกดูให้รอบๆตัวนะครับ ทั้งความชอบในขณะนั้นของลูก สิ่งที่เราสนใจในช่วงนั้น แม้แต่รูปภาพที่ติดอยู่กับฝาผนัง บางที เค้าอยากจะทำโดยที่เราไม่รู้ แล้วเค้าก็โวยวายโดยเหมือนไม่มีสาเหตุก็ได้ ถ้าเรารู้ทัน จะได้ยึดกับลูกด้วยครับ ^^

เมื่อก่อนผมก็เคยคิดแบบคุณ "จขกท" ที่เครียดว่าทำไมลูกถึงโวยวายโดยไม่มีสาเหตุ แต่ปัจจุบัน มันใจว่ามีสาเหตุทุกครั้งแน่นอนครับ เพียงแต่เราไม่รู้ทันเค้าเท่านั้นเองครับ

บางครั้งก็มี ที่เค้าอยากได้อะไร แล้วผมไม่สามารถรู้ได้ เค้าก็จะโวยวายอยู่นาน ต้องพยายามมั่วยื่อไปก่อนครับ เช่น ทำเป็นรู้ว่าเค้าอยากได้อะไร แล้วพุดกับเค้าเยอะๆ อยากได้อันนี้ไข่ม้อย อยากได้อันนั้นไข่ม้อย เดินไปหยิบด้วย ซีไปด้วย ถ้าเค้าเจอสิ่งที่เค้าต้องการก็ตีไป ถ้าไม่เจอ เค้าก็อาจจะเจอสิ่งที่เค้าสนใจอย่างอื่น





ที่แน่ๆ การพยายามยื้อไปเรื่อยๆ จะทำให้เค้าคิดเรื่องอื่นบ้าง ไม่ใช่โวยวายอยู่กับที่แบบนั้น นานๆจะครับ

### กึ่งแก้ว

ขอบคุณค่ะคุณนို့ต ภายใต้ทำที่ที่เด็กแสดงออก มีนัยซ่อนอยู่เสมอ อาจจะเป็นความโกรธ กลัว หงุดหงิด กังวล เครียด และที่สำคัญคือ **การที่เด็กทำเช่นนี้ เป็นเพราะสื่อออกมาเป็นคำพูดไม่ได้**

หน้าที่ของเราคือ เข้าไปลอบให้สงบ แต่ก่อนที่จะทำเช่นนี้ได้ ใจเราต้องสงบก่อนค่ะ แต่ทั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่าต้องตามใจ โดยให้เด็กในสิ่งที่เด็กต้องการทันที **เราใช้การรับรู้อารมณ์ร่วมกับการตี้อ การตะล่อม ให้ลูกทนอยู่ในอารมณ์เดียวกันนี้ (แต่ความแรงเบาบางกว่านี้) ได้นานขึ้น ๆ เพื่อจะได้มีเวลา "คิด" ถึงความต้องการและบอกความรู้สึกของตนเองได้ในวันข้างหน้า**

แต่ถ้าลูกเกินเลย จนมีการทำร้ายร่างกายและทำลายข้าวของ ซึ่งเป็นกฎข้อห้ามของฟลอร์ ไทม์ คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องหยุดลูก ด้วยความหนักแน่นแต่นุ่มนวล แสดงให้ลูกเห็นเจตนาว่าเป็นการ "ช่วย" ให้ลูกควบคุมตัวเองได้ พอสงบแล้ว ก็เปิดการเจรจาค่ะ

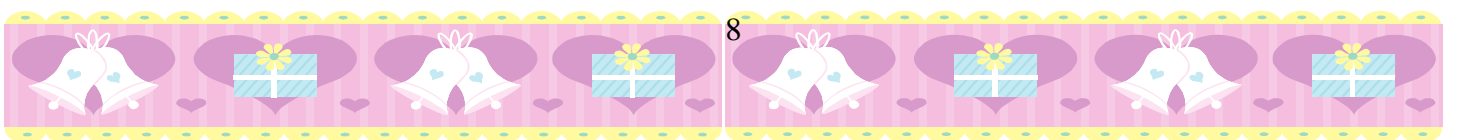
### คุณแม่น้องหยก

ขอบคุณค่ะอาจารย์ และคุณนို့ต คือปกติน้องหยกจะพูดบอกได้ว่าอยากได้อะไร แต่จะบอกแค่ 1-2 ครั้ง ถ้าไม่ให้ หรือพูดว่าเล่นไม่ได้ เค้าก็จะวิ่งเตลิดทันที ต้องตามจับกันทุกครั้ง คือเราไม่มีโอกาสที่จะถามเลย แค่พูดคำว่า "ไม่" เท่านั้น ก็กระโดดแล้วออกวิ่ง บางครั้งรวบตัวไว้ได้ เค้าก็จะทำตัวนิ่งมลงไปนอนดิ้น แล้วร้องไม่หยุดแถมถีบแม่ ถ้าอุ้มไว้ ก็จะตบหน้าเร็วมาก อยากให้อาจารย์ช่วยแนะวิธีให้ยื้อให้นานก่อนที่เค้าจะวิ่ง ช่วงหลังจะพยายามไม่ใช่คำว่า "ไม่" ก็พอจะหยุดได้เป็นบางครั้งค่ะ

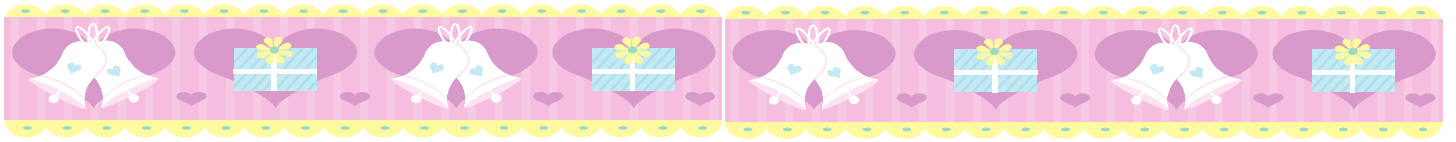
### กึ่งแก้ว

เด็กคงไม่เคยถูกขัดใจ ไม่ชินที่จะทนอยู่ในสภาวะคับข้องใจ เมื่อยังไม่ได้สิ่งที่ต้องการ คำแนะนำคือคุณแม่ต้องไม่กลัวลูก "วินแตก" ต้องคิดว่านี่เป็นโอกาสฝึกลูกให้ควบคุมตัวเอง ลูกวิ่ง คุณแม่ก็วิ่งด้วย วิ่งไปตี้อไป หรือสังเกตว่าจะหยุดหรือชลอเขาได้อย่างไร เด็กแต่ละคนชอบไม่เหมือนกัน เขาอาจจะไม่ชอบให้รวบตัว อาจจะเข้าใจผิดว่าเราจะคุกคามเขา อาจจะใช้วิธีต่อสู้ คุณแม่ต้องค่อย ๆ หาวิธี ดูว่าใช้สัมผัสช่วยไหม ลูบหลังช่วยไหม ใช้เสียงนุ่มนวล หรือโยกตัวจะช่วยไหม

ก่อนจะปฏิเสธ อาจจะชี้ที่เล่นที่จริง "ได้ไหมนะ ให้ดีไหมนะ" เพื่อให้ลูกมีเวลาเตรียมตัว **การรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว จะช่วยให้ลูกทนได้ดีขึ้นค่ะ ค่อย ๆ ฝึกไป ทั้งแม่และลูกค่ะ**







## แม่ร้องหยก

วันนี้เข้ามาด้วยเรื่องของน้องหยกคะ ช่วงนี้น้องหยกจะเสียใจบ่อยมาก ซึ่งจากปกติซึ่งถ้า พี่สู่นมาเกรหรือมาทำเสียงดังใส่ บางครั้งน้องหยกก็จะสู้อจะโต้กลับ หรือไม่บางทีก็หนีไป แต่ช่วงนี้ กลับเอาแต่เสียใจ ร้องไห้มีน้ำตา (เมื่อก่อนเวลาร้องไม่มีน้ำตา) บางครั้งก็สะอื้นอยู่นานสองนาน แม่ ก็จะปลอบไปด้วยและก็จะคอยบอกความรู้สึกของน้องหยก และของพี่สู่นไปด้วย อย่างนี้หรือเปล่า ค่ะที่อาจารย์บอกว่าจะ over action แล้วจะเป็นอย่างนี้นานมัยคะสำหรับอารมณ์เสียใจ และแม่จะ ช่วยน้องอย่างไรคะ

เดี๋ยวนี้มีอีกเหตุการณ์หนึ่งคะ คือถ้าแม่ขัดใจหรือบอกให้รอเดี๋ยวน้องหยกจะล้มลงไปนอนกับ พื้นแล้วพูดว่า

หยก...ช่วยด้วย ไม่ไหวแล้ว ทนไม่ไหวแล้ว จมทะเลแล้ว ช่วยด้วย

แม่... น้องจะให้แม่ช่วยหรือจะให้พี่สู่นช่วยหละ น้องไม่ตอบก็จะพูดประโยคเดิมอีก ถ้ามอีก 2-3 ครั้ง ก็ยังไม่ตอบ พี่นี่แม่ก็ทำเป็นส่งเชือกหรือไม้ยาว ๆ

แม่... เอา เกาะไว้แน่น ๆ นะเดี๋ยวจะช่วยน้องหยกขึ้นจากน้ำ พอทำทำขึ้นจากน้ำได้ก็หายจาก อารมณ์นั้น (เรียกอารมณ์นี้ไม่ถูกคะ) แล้วไปเล่นอย่างอื่นต่อ

นิกรมุขไม่ออกแล้วคะว่าจะต่ออย่างไรดีคะ ขนาดส่งเชือกให้กว่าจะได้มูขี้ลุ่ก็จมน้ำไปหลายวันแล้ว

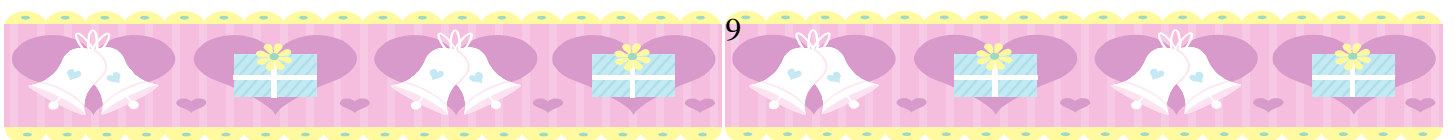
## แม่พร้อม

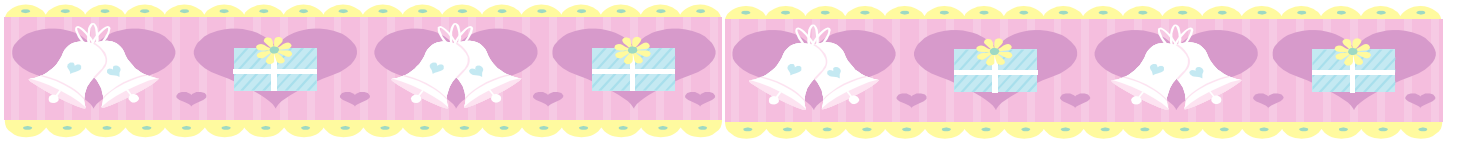
ดูเหมือนว่า เหตุการณ์สุดท้าย น้องโกรธแต่ใช้ชีวิตพูดซ้ำ ๆ การที่คุณแม่ถามแล้วน้องไม่ตอบ แสดงว่าระดับของอารมณ์ยังแรงอยู่

คุณแม่ลองใช้วิธีการ ทำให้น้องได้ตอบขณะที่มีอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่เบี่ยงเบนให้เล็ก พฤติกรรมที่เค้าแสดงความโกรธนะคะ เช่น พอน้องลงไปนอนเพราะโกรธ คุณแม่เข้าไปถามว่า "เป็นอะไรคะ บอกได้มัย พร้อมทั้งลูบหลังลูบไหล่ไปด้วย ถ้าน้องไม่ตอบให้เลือก "โกรธหรือ เสียใจคะ" ถ้าน้องยังไม่ได้ตอบ หรือ "พูดซ้ำ ๆ" ให้เราบอกอารมณ์น้องไปก่อน "อ้อ น้องหยกโกรธ(เสียใจ) มาก ๆ เลย" "บอกได้มัยโกรธใคร" ถ้าไม่ตอบก็ให้ ปลอบต่อไปโดยบอกอารมณ์ของเค้าต่อไปด้วย "โห โกรธ มากจนพูดไม่ออกเลย" ทำให้น้องหยกถึงจะหาย"

พูดไปเรื่อย ๆ หากความแรงของอารมณ์ลดลงมาถึงจุดที่เค้าพอจะตอบได้เค้าจะเริ่ม ได้ตอบคุณแม่ เช่น "ตกลงหยกโกรธใคร" ตอบได้ว่า "โกรธแม่นั่นแหละ" พี่นี่คุณแม่ก็เพิ่มรอบการ ได้ตอบโดยถามไปเรื่อย ๆ เช่น โกรธเรื่องอะไรละ โกรธแคไหน ทำไงหยกจะหายโกรธแม่ และอย่า ลืมถามปีนระยะ ให้เค้าได้เช็คตัวเองด้วยว่า ตอนนี้องโกรธน้อยลงหรือยัง หายโกรธหรือยัง เหลือแค ไหนแล้วทำมีอะไรประกอบให้เค้าเลือกด้วยคะ ว่ามากเท่านี้ หรือ น้อยแค่นี้

ในตอนแรก ๆ อาจใช้เวลาปลอบ บอกอารมณ์ ลูบหลังลูบตัวค่อนข้างนานกว่าเค้าจะตอบ ออกมาได้ แต่พอทำหลาย ๆ ครั้งเข้า เค้าจะตอบโต้ได้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ และ ในอารมณ์ที่โกรธมาก ๆ ก็ ยังสามารถเถียงกับเราได้ด้วย





เพิ่มเติมค่ะ เดี่ยวคุณแม่ที่เริ่มทำ floortime ใหม่ ๆ จะ งง (แม่น้องหยกคงทราบแล้วเรื่องนี้) "ไม่เปียงเบนพฤติกรรมแสดงความรัก" พฤติกรรมนั้นต้องไม่ใช่การทำร้ายคนอื่น ข้าวของ และ ตัวเองค่ะ ถ้ามีพฤติกรรมดังกล่าวต้องหยุดพฤติกรรมนั้นด้วยเสียงมั่นคง (สำหรับแม่พร้อมคือเสียงดู ขึ้นค่ะ) แต่ถ้าเป็นกระต๊อบเท้า กรีดร้อง โวยวาย ล้มตัวลงนอน ลุกทำงานเรื่องอารมณ์ได้เลย ส่วนใหญ่จะเริ่มด้วย "บอกแม่ได้มัย เป็นอะไร" .....

### แม่น้องหยก

ขอบคุณแม่พร้อมมากค่ะ ดีใจมากที่แม่พร้อมเข้ามาตอบให้ค่ะ แม่น้องหยกสงสัยอีก เหมือนกันนะค่ะว่าในเด็ก 3 ขวบครึ่ง น้องสามารถบอกความต้องการของตัวเองได้บ้างแล้ว และมีปฏิสัมพันธ์ดีแต่ยังไม่ชัดเจน ภาษากายก็ไ้ระดับหนึ่ง คือแม่คิดว่าน้องน่าจะไ้ระดับ 4 แต่ความกว้างในแต่ระดับยังมีน้อย ด้านปฏิสัมพันธ์จะมากกว่าด้านอื่นๆอยู่น้อยค่ะ น้องควรจะได้ตอบ คำถามเหล่านี้กับเราได้แล้วไข่มัยค่ะ ถ้าใช่ แสดงว่าแม่น้องหยกไม่เคยรอคำตอบจากลูก คือ เปียงเบนไปเป็นเรื่องอื่นที่จะทำให้เค้าหายโกรธ เพราะปกติถามน้องหยกไม่เคยได้คำตอบก็คิดเอาเองว่าเด็ก 3 ขวบกว่าคงยังตอบไม่ได้ เลยได้แต่บอกอารมณ์ลูกไปแต่ก็ไม่ได้ถามเรื่องว่าโกรธใคร โกรธเรื่องอะไร และทำยังไงถึงหายโกรธ แต่ได้อ่านคำตอบแม่พร้อมแล้วทำให้รู้ว่าต้องพยายามบอก ลูกก่อน (คงต้องทำอยู่หลายครั้งมาก )และทำอย่างสม่ำเสมอ แล้วเค้าจะตอบออกมาได้ ตั้ง ความหวังไว้ที่ว่าลูกสามารถตอบได้ทีละคำตอบก็ยังดีค่ะ และที่สุุดก็คงเป็นอยากให้ลูกเถียงแม่ได้

ขอบคุณแม่พร้อมมากค่ะ

### กิงแก้ว

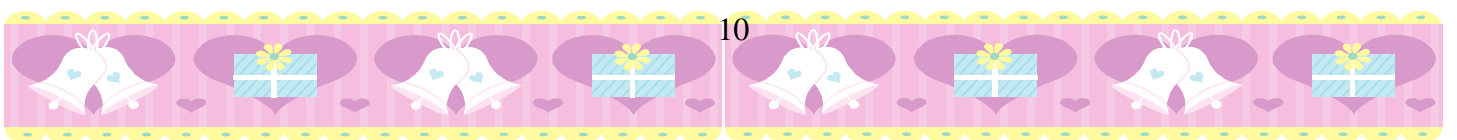
เรื่องเสียใจพุ่มพวย น้ำตาเป็นเผลาเเต่า จะนานประมาณ 1-2 เดือนค่ะ

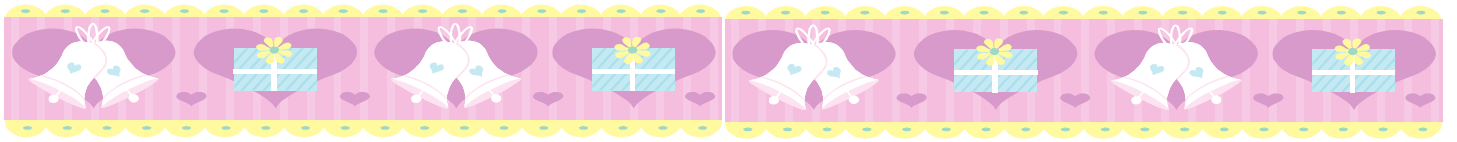
ที่โกรธแล้วลงไป "ว้ายน้ำ" อันนี้เป็นการถดถอยเข้าจิตนาการ วิธีแก้ก็คือที่ทำอยู่แล้วค่ะ คือ ร่วมเล่นจินตนาการด้วย โดยอาจจะให้เขาเลือกว่าจะให้แม่โยนเชือก หรือว้ายน้ำลงไปช่วย แล้วคง การเล่นสมมุติต่อไปเลย เพื่อให้เรื่องราวทุกอย่างมีสาเหตุ มีที่มาที่ไป เช่น อ้าว ทำไมตกน้ำละนี้ ใคร มาทำอะไรใคร เรื่องอะไร แล้วใครรู้สึกอย่างไร เป็นต้น

เพื่อป้องกันความสับสน ขอขยายความอีกหน่อยค่ะ สิ่งที่เกิดขึ้น คือน้องหยกการถดถอย ลงไปอยู่ที่ระดับ 4 ต่อ 5 (ยังคงการสื่อสารด้วยภาษากาย แต่พูดไม่รู้เรื่อง) น่าจะเกิดจากความโกรธ ไม่ใช่เสียใจ

ที่แม่พร้อมแนะนำคือการเข้าหาเด็กด้วยเทคนิคของระดับ 4 คือใช้น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง ปลอบโยน เน้นการยอมรับอารมณ์ของเด็ก สักพักเด็กจะค่อย ๆ กลับมาพุดรู้เรื่อง

ส่วนที่ดิฉันแนะนำ เป็นการเข้าหาเด็กด้วยเทคนิคของระดับ 5 คือการเล่นบทบาทสมมุติ เน้น ฝึกทักษะ "การไ้ระดับพัฒนาการ"





คุณแม่อาจจะลองใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง เมื่อไม่ได้ผล ค่อยเปลี่ยนวิธี บางครั้งบางครั้ง อารมณ์ของเด็กไม่คงที่ พัฒนาการขยับขึ้นขยับลงได้ อาจจะฟังดูยุ่งยากนิดหน่อย

แต่ถ้าบอกวิธีการแก้ไข โดยไม่บอกหลักการ คุณแม่อาจจะประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่อไปได้ลำบากค่ะ

### แม่ท้องหยก

วันนี้อยากเข้ามาถามเรื่องเกี่ยวกับน้องสุนนะคะ วันนี้น้องสุนแต่งตัวตามสบายไปโรงเรียน ไปซ้อมรับบัณฑิตน้อย ( ครูบอกไว้ว่าให้ใส่ชุดตามสบาย) พอไปถึงโรงเรียนปรากฏว่าเพื่อนๆใส่ชุดนักเรียนกัน ก็หน้าเสียไม่ยอมเข้าไปที่แถว ร้องไห้โกรธคุณครูแต่ยังไม่ออกอาการเท่าไร พากลับมาบ้านเพื่อจะเปลี่ยนชุดก็เริ่มเลยคะ

สุน...โกรธครูศรีแล้วไหนบอกให้ใส่ชุดอะไรก็ได้ใจ (ร้องไห้ใหญ่)

มาม้า...(เอาชุดนักเรียนให้)ไม่เห็นเป็นไรนี่นาก็แค่สุนเปลี่ยนชุดนักเรียนก็เหมือนเพื่อนๆแล้ว

สุน...โกรธครูศรีแล้ว (เอาชุดนักเรียนโยนลงพื้น) ไม่รับแล้วบัณฑิตน้อย สุนจะไม่เรียนโรงเรียนนี้อีกแล้ว จะย้ายโรงเรียนดีกว่า ถ้าสุนเกิดใหม่จะไม่เรียนกับครูศรีแล้ว (ก่อนหน้านี้ได้ฟังนิทานธรรมะชาดกเกี่ยวกับการเวียนว่ายตายเกิดในรายการวิทยุ)

ม๊า...นั่นสินะถ้าเป็นมาม้า มาม้าก็โกรธเหมือนกัน ดูซิดูตสำหรับตื่นแต่เช้า แต่งตัวชะล่า ต้องกลับมาเปลี่ยนใหม่อีก น่าโมโหจริงๆด้วย ไข่ปะ

สุน...พยักหน้ามองมา (เหมือนมีคนเข้าข้างตัวเอง -ยังร้องไห้และบ่นโกรธคุณครู)

มาม้า...สงสัยจริงๆว่ามาม้าฟังผิดหรือเปล่า แต่มาม้าว่าฟังไม่ผิดนะ หรือว่า

สุน...สงสัยครูจะพูดผิด -โกรธแล้วครูเนียชอบพูดผิด (ร้องไห้)

มาม้า...หรือครูจะเปลี่ยนใจ ครูบอกในห้องเรียนรีเปล่าลูก

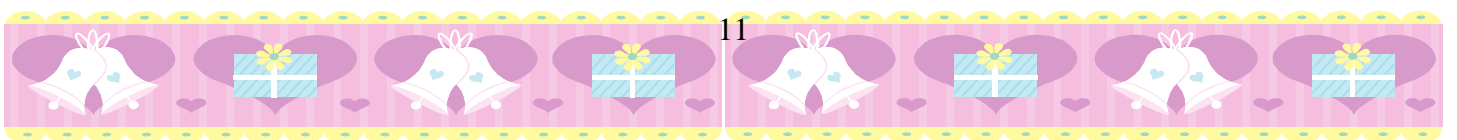
สุน...สุนไม่ได้ยิน

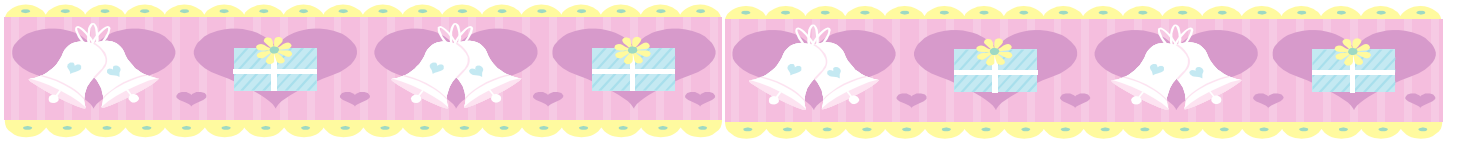
มาม้า...แล้วตอนนี้จะเอายังไงดีหละ สุนจะใส่ชุดนี้ไปโรงเรียนหรือสุนจะใส่ชุดนักเรียนไปดี

สุน...(ไม่พูด แต่เปลี่ยนเป็นชุดนักเรียน)

ในเหตุการณ์จริงก็ไม่ได้เร็วอย่างนี้คะ จะพูดตลอดเลยว่าโมโหครูศรี โกรธครูศรี พอไปถึงโรงเรียนมาม้าก็ชี้ให้ดูว่ามีเพื่อนบางคนยังไม่ได้ใส่ชุดนักเรียน นึกถึงตอนที่ครูพบสะท้อนอารมณ์ให้ดูเกือบทุกครั้งที่ถูกโมโห (บางครั้งก็มีมือเร็วไปหน่อยหรือไม่ก็บอกผลลัพธ์ไปเลย สอนไปเรื่อยก็เยอะคะ)

แรกๆ ที่เอาวิธีถามลูกไปเรื่อย ๆ ลูกก็บอกว่าทำไมมาม้าต้องถามเยอะด้วย ยิ่งถ้าโมโหมากก็จะไม่ยอมตอบ งงจังเลยคะ ที่จริงเรื่องแค้นเองทำไมลูกต้องร้องไห้ โมโหขนาดนี้ แล้วก็ไม่ใช่เรื่องนี้เรื่องเดียว เรื่องอื่นๆที่เราว่ามันเล็กน้อย คำก็โมโห โกรธได้นาน แถมเดี๋ยวนี้มีข้อแลกเปลี่ยน (ไม่อย่างนั้น มาม้าต้อง.....ให้สุน) อยากให้อาจารย์ช่วยแนะวิธีการด้วยคะ ขอขอบคุณคะ





## กึ่งแก้ว

ไม่ต้องงงหรือท้อค่ะ คนเราไม่เหมือนกัน **คุณแม่ว่า "เรื่องแค่นี้"** แต่สำหรับลูก **"มันเรื่องใหญ่"** ก็ทำงานสะท้อนอารมณ์กันไป ไม่ถนัดนักหรือท้อค่ะ อ่านหนังสือเล่ม 5 เด็กอ่อนไหว แล้วหรือยังคะ เราไม่ใช้วิธีติดสินบนให้หายโมโหหรือท้อค่ะ แต่คุยกันเรื่องทำอะไรจึงหายโกรธได้ค่ะ ถ้าไม่ได้...จะหายโกรธไหม จะโกรธอีกนานเท่าไร ถ้าได้...จะหายโกรธหรือ ทำไม่ถึงหายละ ไม่อยากให้ถาม แล้วจะให้ทำอะไร นิ่งเฉย ๆ ได้ไหม

ซึ่งจะเห็นว่า คำถามข้างต้น **ลูกยังคง "สิทธิ" ว่าจะรู้สึกอย่างไร อยากจะทำอะไร ไม่อยากจะทำอะไร คือ "อยาก" ได้ค่ะ** แต่บางอย่างทำจริงไม่ได้



## เข้าใจอารมณ์ตัวเอง ก่อนเข้าใจอารมณ์ลูก

### แม่ผู้รอคอยแสงสว่าง

วันนี้ไม่ได้ตั้งใจจะยึดของกับน้องยิม ( 6 ขวบ เริ่มทำ floortime มา 1 สัปดาห์....น้องยิมมีการสื่อสารที่ดี เรียนอนุบาล 2 แต่การแสดงอารมณ์ยังไม่ชัดเจน...โกรธแต่ไม่ยอมรับให้..ขอบตาแดงก่ำ) คือแม่เอาเอลลี่ให้น้องยิมกินตอนกลับจากโรงเรียน....แล้วเค้าขอดูของขนม...แต่พอแม่ยังไม่ทันได้ให้ดู...เค้าก็โกรธมาก...จะพยายามแย่งด้วยอารมณ์โกรธ...ขอบตาแดงก่ำแต่ไม่มีน้ำตาออกมา...

แม่: โกรธเธอ...โกรธอะไร...

น้องยิม : โกรธแม่....ที่ไม่เอาให้...

แม่: หนูพูดขอทีกับแม่แล้วเธอ

น้องยิม : (เสียงยังโกรธ) จะทำให้แม่เจ็บเลย แล้วเค้าก็เข้ามาคล้ายจะตีแต่ไม่ได้อยากให้เราเจ็บมาก แล้วมองไปเห็นปิ่นฉีตน้ำ ก็เอามาฉีตที่พื้น แล้วบอกว่า แม่จะได้เซ็ด

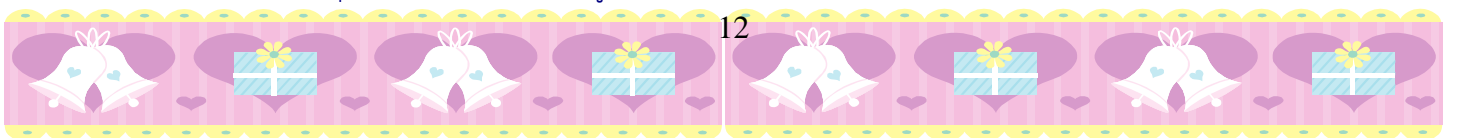
เค้ายังไม่หายโกรธ....แล้วก็บอกว่าจะเอาน้ำฉีตใส่แม่เลย แล้วเดินเข้าไปในห้องน้ำ

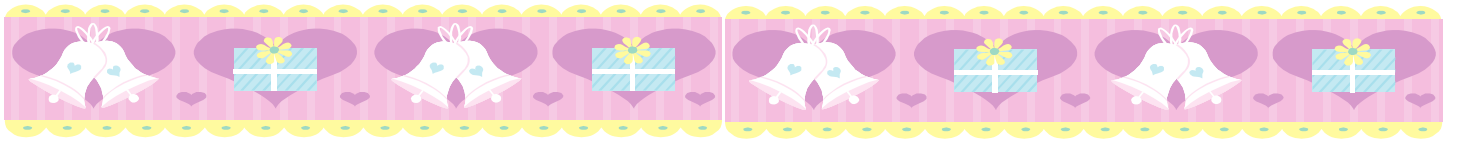
แม่ : แม่เดินตามเข้าไป..ยิมอยากให้แม่เปียกเธอ แล้วจะหายโกรธมั๊ย ( เค้าก็ฉีตน้ำลงพื้น....ให้เราเปียกนิดๆ)

แม่ : แม่เปียกแล้ว...หายโกรธหรือยัง

น้องยิม : (เริ่มคลายความโกรธลง) ไม่ตอบ แต่มองหน้าแม่แบบอ่อนโยนขึ้น

แม่ : เอาถุงเอลลี่ที่เค้าต้องการให้ดู ถามเค้าว่าที่จะเอาอันนี้ใช้มั๊ย





น้องยิม : ไซ่ ก็อยากดู

แม่ : อยากดูอย่างเดียวนะ

น้องยิม : จะกินด้วย

แม่ : เอาเยลลี่ให้เค้ากิน 1 ชิ้น..แล้วค่อยๆคุยกันว่าโกรธแม่ แต่ทำร้ายแม่ไม่ได้นะ

น้องยิมก็เริ่มยิ้ม แล้วเราก็ค่อยๆคุยกันในอารมณ์ที่ผ่อนคลายขึ้น แล้วก็อาบน้ำให้เค้าต่อ

คำถาม :

1. จะจัดการเรื่องอารมณ์โกรธของลูกอย่างไร มันเหมือนอารมณ์เค้าปรี๊ดเร็ว แต่ลงช้า ถ้าหายแล้วก็ไม่มีค้างอีก (แต่แม่รู้สึกว่าจะตั้งแต่เริ่มทำ Floortime กับลูก...เค้าจะคลายอารมณ์โกรธได้ดีขึ้นกว่าเมื่อก่อน...เพราะแม่เองเดิมก็ตะโกนแข่งกับเค้า....แต่ตอนนี้..แม่ตั้งสติแล้วอ้อ...คุยกับเค้ามากขึ้น...รู้สึกว่าคุณไปเรื่อยๆ...เค้าก็เริ่มคลายอารมณ์ลงได้)
2. หากลูกโกรธ...ตาแดงก่ำ แต่ไม่ยอมร้องให้ออกมา....ทั้งที่บางทีเราก็กอดเค้า...แล้วบอกว่า...โกรธเธอ...ร้องให้ได้นะ.....ก็ยังไม่ร้องน้อยมาก..ออกมานิดเดียว  
...เราจะทำอย่างไรให้ลูกร้องออกมาเลย ...เพราะเหมือนเค้าเก็บเอาไว้ ...ไม่ปล่อยออกมา
3. การกระตุ้นให้เค้าทนอารมณ์โกรธ....เราทำได้บ่อยแค่ไหนคะ

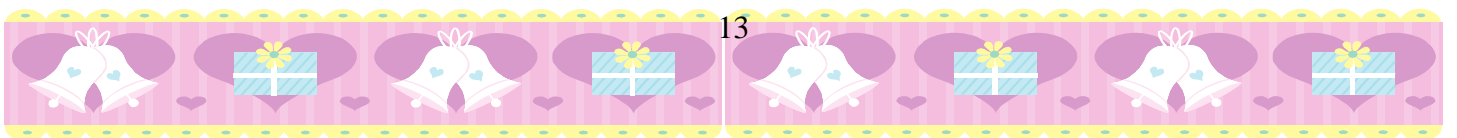
ขอบคุณมากค่ะ เนื้อเรื่องอาจดูแล้วสับสนนิดหน่อย ขออภัยด้วยค่ะ

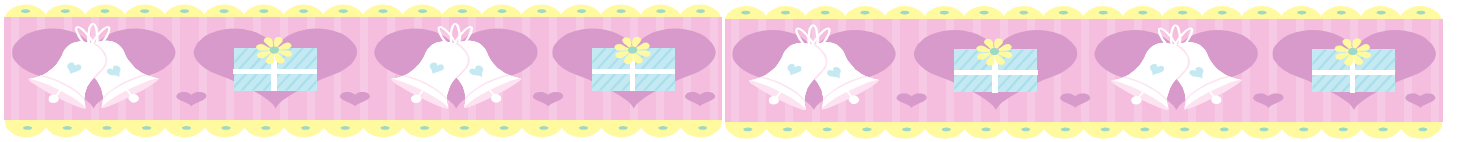
## กึ่งแก้ว

คนบางคนโกรธ ก็ไม่เห็นต้องร้องไห้เลยนี่คะ บางคนหน้าบึ้ง บางคนน้ำตาคลอ คนเราไม่เหมือนกันนี่คะ ลูกบอกได้ว่าโกรธ และโกรธเพราะแม่ไม่ให้ของ ก็แสดงว่าเขารู้จักความรู้สึกของตัวเองระดับหนึ่งแล้ว แต่คุณแม่ไม่ควรบอกให้เขาพูดกับแม่ดี ๆ (ตกลงจะให้แสดงความโกรธ หรือไม่ให้แสดงกันแน่) **ตรงนี้อารมณ์เขาแล้วพุ่งขึ้นสูงกว่าเดิม ถดถอยลงไปถึงจินตนาการและเกือบถึงขั้นแสดงออกทางพฤติกรรม** (หรือว่าถึงแล้ว เพราะที่จริงเขาตีคุณแม่แล้ว ถึงคุณแม่จะแก้ต่างให้เขาว่าเขาไม่ตั้งใจให้แม่เจ็บ)

ที่ควรทำ คือให้เขาพูดถึงความรู้สึกของเขาออกมา โกรธมาแค่ไหน ต้องทำอย่างไรจึงจะหาย แล้วถ้าแม่ยังไม่ให้ จะโกรธอีกนานไหน เมื่อไรจะหาย เป็นต้น

**ดิฉันไม่เคยบอกให้ใครกระตุ้นให้ลูกโกรธนะคะ อย่าเข้าใจผิด เพียงแต่ในบางสถานการณ์ ที่ลูกยังไม่ได้สิ่งที่ต้อง แล้วเขารู้สึกโกรธ เราไม่ต้องรีบทำให้หายโกรธต่าง ๆ ในชีวิตจริงมีเรื่องที่ทำให้เขาโกรธอยู่เยอะแล้ว**





## นို့ด

อ่านแล้วผมมีข้อสงสัยนิดนึงครับ คือก่อนที่จะเริ่มพูดคุยและถามถึงอารมณ์โกรธของเค้า คุณแม่ขาดความสุขไปหรือเปล่าครับ คือเมื่อเค้าอายุหกขวบแล้ว คุณแม่ไม่ให้ มันดูขัดแย้งไปนิด คือเค้าเห็นไม่ได้ดูแล อารมณ์เลยพุ่งขึ้นเร็ว (หรือเปล่า)

น่าจะลองยืดๆให้สนุกนิดนึงดูนะครับ เพราะถ้าเค้าได้ดูของซ้ำหน่อย เค้าก็ยังน่าที่จะโกรธได้เหมือนกัน แต่น่าจะไม่พุ่งปรี๊ดแบบกระทันหัน เวลาพูดคุยเพื่อให้เค้าเข้าใจเรื่องอารมณ์ของเค้า อาจจะช่วยให้พูดคุยกันได้ง่ายและนานขึ้นจนเค้าได้ทำความเข้าใจกับอารมณ์โกรธได้มากขึ้นครับ

แต่มาคิดดูอีกที เค้าอายุ 6 ขวบแล้ว คุณแม่กลัวที่จะล้อเล่นหรือแกล้งยืดสนุกๆตลกๆกับลูกหรือเปล่าครับ

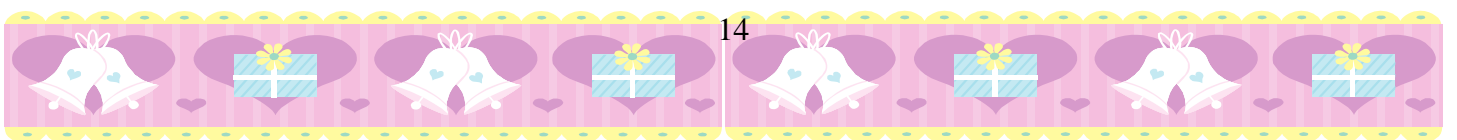
## แม่ผู้รอคอยแสงสว่าง

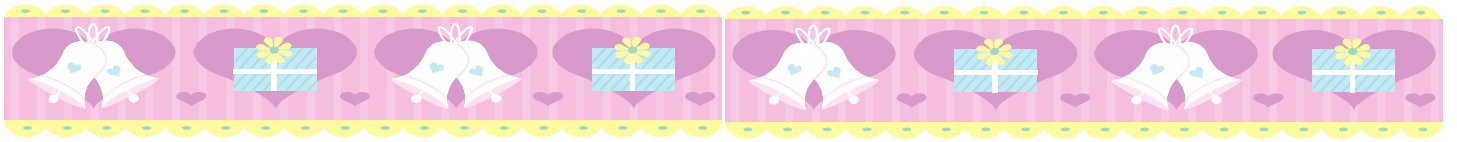
ขอบคุณ อ.กิ้งแก้วมากค่ะ...จะได้รู้จุดบกพร่องในการคุยกับลูก....หากเค้าโกรธในสถานการณ์อื่นๆ..จะพยายามคุยให้ได้ว่าลูกโกรธใคร..ทำอย่างไรจะหายโกรธ และจะได้ไม่ต้องรอคอยให้ลูกต้องร้องไห้ออกมา (เป็นความเข้าใจผิดของแม่เองค่ะ)

ขอบคุณคุณนို့ดค่ะ...ในวันนั้น..แม้อย่างไม่ได้ยืดกับเค้าหรือจะเริ่มการยืดเล่นเลย...แต่เค้าโกรธไปเลยเมื่อไม่ได้ดูของที่ต้องการค่ะ....ต่อไปจะลองยืดกันให้รู้สึกสนุกก่อน.ค่ะ

## แม่มังกร

มีความเห็นด้วยเหมือนคุณนို့ดแนะนำนะค่ะ เพราะแม่มังกรลองยืดกับลูก 10 ขวบในสัปดาห์แรก เราลืมใส่ความสุขลงไปค่ะ มันเลยดูเครียดกับการเริ่มต้นยืด พอมาสัปดาห์ที่ 2 ลองยืดแบบสนุก มันมีความแตกต่างค่ะ บางทีเราจะเห็นอาการของเขาที่บ่งบอกว่าสนุก (ทั้งที่เราก็ไม่เคยเห็นมาก่อน เพราะเมื่อก่อนเล่นกับลูกน้อยมาก) เต็มพลังให้ค่ะ





## เข้าใจ เห็นใจ เป็นพวกเดียวกัน

### แม่เมืองโอง

สวัสดีค่ะ...อาจารย์ ขอถามอาจารย์ในเรื่องของอารมณ์ต่อ นะคะ เมื่อคืนนี้เค้าเล่นกับหลาน (10 ขวบ) ถึงประมาณ 20.30 น. แม่ก็ให้แยกย้ายเพราะแม่จะเอาเค้าเข้านอน เค้าก็ร้องไห้ฟูมฟายมาก ชักดิ้นชักงอทันที แม่ก็อุ้มเค้าเข้าห้องนอน

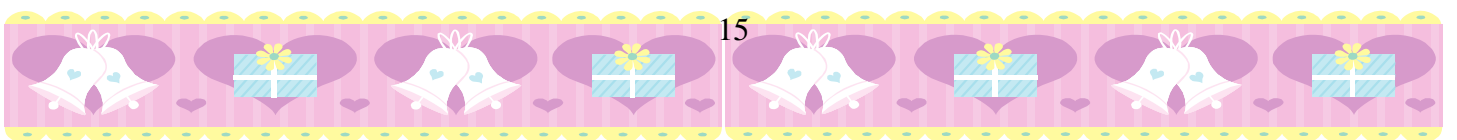
ลูก (ร้องไห้) โมโหๆ แม่มาก  
แม่ โมโหแม่ ขนาดไหน  
ลูก (กางมือ) ขนาดนี้เลย  
แม่ ทำยังไงถึงจะหายโมโห  
ลูก อยากตีแม่ ทูบแม่แรง ๆ  
แม่ แล้วหนูทำอย่างนั้นได้ไหม โมโหตีแม่ได้ไหม  
ลูก ตีไม่ได้ แต่มันโมโหมาก (กำมือแน่น)  
แม่ งั้นหนูตีหมอนแม่แทนได้ไหม  
ลูก ได้ (เอาหมอนแม่มาตี มาทูบแรงๆ)  
แม่ หายโมโหหรือยัง  
ลูก ยัง อยากชกแม่  
แม่ (เอาผ้าห่มนวมมาขว้างกลมๆ)ชกผ้าห่มแม่แทนได้ไหม  
ลูก ได้ (ชกอย่างเมามันส์มาก)

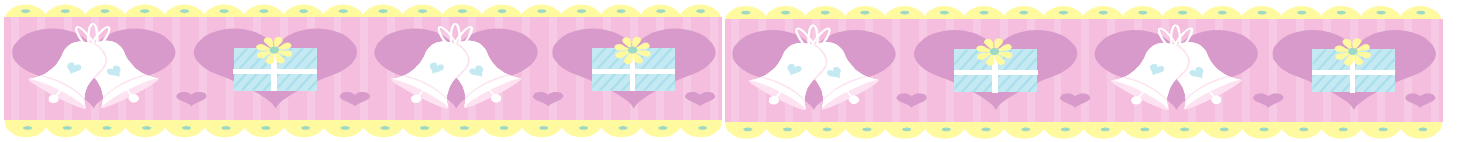
พอสักพัก เค้าหยุดร้องไห้ หยุดชก เริ่มสงบ ก็เอาเค้ามา กอด ลูบหลังและบอกว่าแม่รู้ว่าหนูอยากเล่นต่อแต่ถึงเวลาที่ต้องเข้านอนแล้ว พู้งี้ค่อยเล่นกันใหม่ ฯลฯ เค้าก็โอเค กลับมาน่ารักเหมือนเดิม

อยากถามค่ะว่า โกรธ โมโห แล้วอยากทุบตี ยังเป็นระดับพฤติกรรมอยู่ แล้วการที่แม่อนุญาตให้ทุบตี ข้าวของของแม่ได้ ถือว่าเราส่งเสริมให้เค้าแสดงออกในระดับพฤติกรรมหรือเปล่าคะ ถ้าไม่ควรใช้วิธีนี้ ควรจะพูดคุยหรือให้เค้าทำแบบไหน เพื่อให้การแสดงความรู้สึกของเค้าเหมาะสมและดีขึ้นนะคะ (ตอนนี้ 3 ขวบ 3 เดือน) ขอบคุณค่ะ

### กึ่งแก้ว

เข้าใจคลาดเคลื่อนค่ะ โกรธ แล้วพูดว่าอยากทุบตี เป็นการสื่อสารสัญลักษณ์แล้วค่ะ ไม่ใช่ พฤติกรรม แต่ที่คุณแม่ทำคือให้ลูกระบายออกทางกายเป็นระดับพฤติกรรม เป็นการลดระดับของ ลูกค่ะ ทางที่ดี คือชวนคุยถึงอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง จนกว่าจะหาย ทำไม่ถึงอยากทุบ ถ้าแม่





เตือนก่อน จะโกรธมากเท่านี้ไหม คิดว่าจะให้แม่ทำอะไร ถึงจะโกรธน้อยกว่านี้ คิดว่าจะโกรธอีกนานไหม หากลูกบอกว่าอยากจะชกหมอนแทน ก็คุยกันต่อ คิดว่าชกแล้วหายไหม ถ้าไม่ชก จะหายไหม อย่างนี้เป็นต้น



## เมื่อลูก พุดไม่เพราะ

### น้าน้องแก้ม

วันนี้เล่นสมมติ แก้มให้น้าเล่นเป็นน้องส้มโอ และแก้มเองเล่นเป็นพี่ คุณแม่กับน้าพยายามสร้างสถานการณ์เรื่องเกี่ยวกับเพื่อน เนื้อหาของเรื่องคือแก้มกำลังเล่นของเล่นอยู่ (หมากขุม) และน้องก็อยากเล่นด้วย

แก้ม - ( เล่นหมากขุมอยู่ )

น้า - เล่นด้วยนะ

แก้ม - ไม่

น้า - ( เอาค้อยเอามือไปจับลูกแก้วในหลุมที่ละเม็ด)

แก้ม - น้องส้มโออย่ามาเล่น

เริ่มมีอาการหงุดหงิดขึ้นเรื่อยๆ จากนั้นน้าก็เริ่มป่วนมากขึ้นจากทีละลูกเป็นหลายๆลูก แต่ก็ยังหยอดไว้ในหลุมตามแก้มไปเรื่อยๆ ส่วนน้องแก้มก็จะพุดโต้ตอบตลอดสลับกันกับน้องอื่นๆ ที่ยังมีอารมณ์หงุดหงิดและโกรธอยู่ด้วย

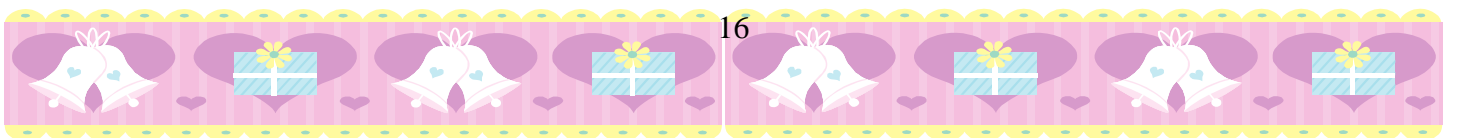
### ตัวอย่าง

พี่แก้ม - น้องส้มโอเดี่ยวของพี่หายนะ อย่าเล่น

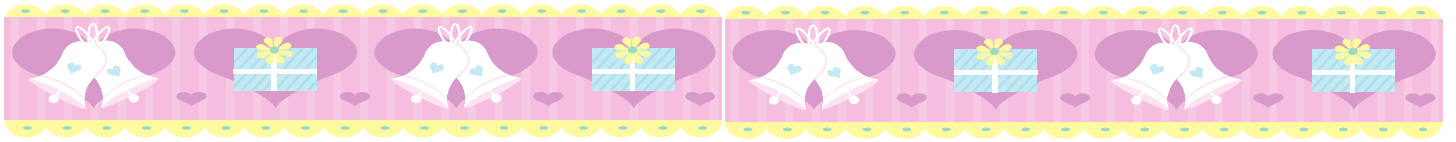
น้องส้มโอ - ไม่หายหรอก (มือก็ยังหยอดลูกแก้วอยู่)

พี่แก้ม - เดี่ยวถ้าหายไม่มีเงินซื้อใหม่ต้องไปเป็นขอทานนะ (เคยมีคนขู่แก้มไว้ว่าถ้าไม่ประหยัดต้องไปเป็นขอทาน แล้วน้องจำมา)

น้องส้มโอ - ก็น้องอยากเล่นด้วยนิ







พี่แก้ม - อย่ามาป่วนนะ

น้องส้มโอ - ไม่ได้ป่วนจะเล่น (มือก็ยังจับลูกแก้วอยู่)

พี่แก้ม - น้องส้มโอพูดไม่รู้เรื่อง

น้องส้มโอ - ไม่รู้เรื่องยังไงอะ

พี่แก้ม - พูดไม่รู้จักฟัง (หันมาดูหน้าน้อง และตะโกนเสียงดัง) น้องส้มโอไม่ประหยัดไม่มีเพื่อนเล่นด้วยนะ

น้องส้มโอ - ทำเป็นไม่สนใจ เอามือหยิบลูกแก้วเหมือนเดิม

มีการตอบโต้อยู่ต่ออีกหลายรอบ และแก้มก็เริ่มจับมือน้องออก ทำท่าจะตีน้อง แม้กี้ดักแก้มก่อนว่า "ไม่ตีนะ" และแก้มก็เริ่มโวยวายเสียงดัง

แม่กับน้ำตกลงกันแล้วว่า : ถ้าเด็กทั่วไปเวลามีคนตะคอกเสียงดัง โวยวายใส่และทำท่าจะตีจะต้องโกรธ น้องในเรื่องก็เลยโกรธ แต่ไม่ได้โกรธรุนแรงแค่ทำท่าโกรธในระดับที่แก้มรับได้และลูกเดินหนีแก้มไป ทำให้แก้มเริ่มโวยวายเสียงดังมากกว่าเดิมและตะโกนคำพร้อมกับชี้หน้าน้อง

แก้ม - +++นี่!

แม่ - มันไม่สุภาพลูก ไม่พูดกันนะ โกรธมากเลย โกรธจริงๆ โมโห...โมโหด้วย

แก้ม - หนูโกรธ

แม่ - โกรธ...โกรธอะไร

แก้ม - โกรธน้องส้มโอ

แม่ - โกรธมากมัย ถ้าเต็ม 10 โกรธเท่าไร

แก้ม - 10 เลย

แม่ - อู้ฮู โกรธมากเลยเลยเนอะ แล้วหนูเสียงดัง และด่าน้องแบบนั้น น้องจะรู้สึกยังไง

แก้ม - หันมามองหน้าน้อง แต่ก็ไม่สนใจ

แม่ - น้องโกรธ หรือว่า น้องตกใจ

แก้ม - น้องโกรธ

แม่ - แล้วหนูจะทำยังไง

แก้ม - ตีกับน้อง

แม่ - หนูอยากตีกับน้องหนูจะทำยังไง

แก้ม - จะพูดดีๆ

แม่ - อ้าว พูดดีๆ จะไปเลยไหม

แก้ม - ก็ลูกเดินไปหาน้อง

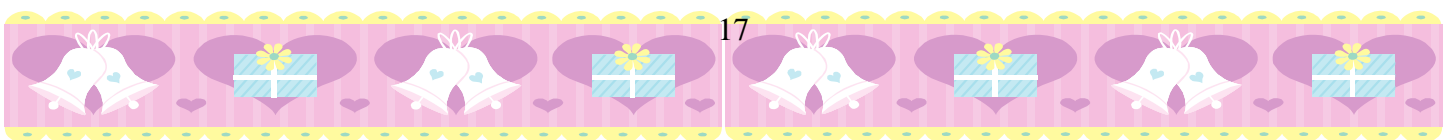
น้ำ - เล่นตุ๊กตาอยู่ ด้วยท่าทางเล่นสนุก

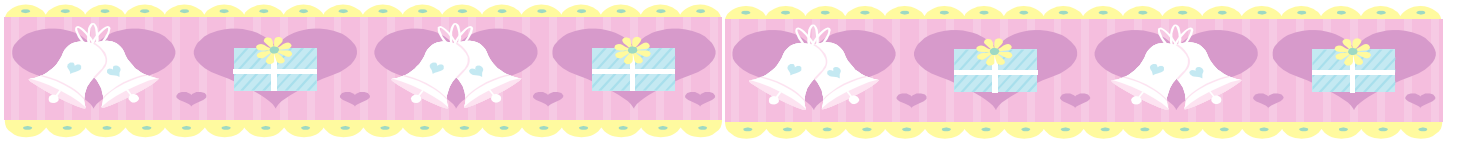
แก้ม - น้องส้มโอ เล่นด้วยนะ

น้ำ - ไม่เอา (เริ่มเดินหนีไปอีกทาง)

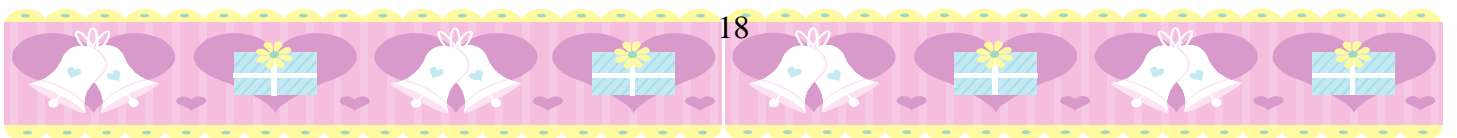
แก้ม - เล่น เล่นกันนะ (เดินตาม)

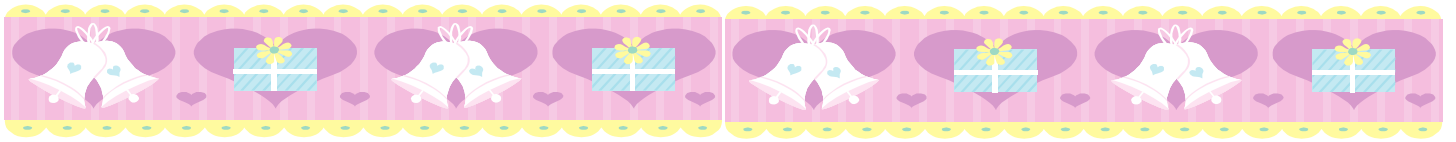
น้ำ - ไม่ให้เล่น เสียงดัง ชอบด่าด้วย (เริ่มเดินเร็วขึ้น)





แก้ม - จับเสื่อน้องไว้เริ่มร้องไห้...และตะคอกเสียงดัง  
น้ำ - ทำหน้าตกใจและเดินหนี  
แม่ - อ้าวหนูตะคอกน้องแบบนี้ น้องจะหายโกรธหรือ  
แก้ม - (ร้องไห้...)  
แม่ - ตกลงหนูอยากเล่นกับน้องรีเปล่า  
แก้ม - เล่น.. น้องส้มโออีกนานไหม  
แม่ - อะไรอีกนานไหม  
แก้ม - โกรธ อีกนานมัย  
แม่ - อ้าว แล้วหนูจะถามใคร  
แก้ม - เดินมาหาน้อง...พี่ครีมีเล่นด้วย...เริ่มเอาของเล่นไปเล่น  
น้ำ - แยงกลับ...ไม่ให้เล่นนี่ของๆน้องนะ  
แก้ม - (ลุกกระโดดเข้า .. ชี้น้ำน้อง..ตะโกนเสียงดัง..)+++นี่นี่!!แล้ววิ่งร้องไห้ไปหาแม่ และหันมาถามน้องอีกว่าอีกนานมัย..น้องส้มโอ  
น้ำ - ตอนแรกเท่านั้น(ทำมือ) แต่พอถูกตะคอกเท่านั้นเลย (กางมือออกกว้างง....เลย)  
แก้ม - กอดแม่ร้องไห้เสียงดัง  
แม่ - เสียใจเนอะ ไปคุยกับน้องแล้วยังไม่เล่นด้วย  
แก้ม - เสียใจ (ร้องไห้สะอื้น)  
แม่ - เสียใจมากเลย แล้วหนูยังอยากเล่นกับน้องอยู่มัย  
แก้ม - เล่น..น้องส้มโอเป็นน้องหนู  
แม่ - แล้วหนูจะทำยังไงล่ะ น้องไม่เล่นด้วยสงสัยจะโกรธมาก  
แก้ม - พุดตึๆ  
แม่ - ถ้าหนูไปพุดตึๆแล้วน้องยังไม่หายโกรธหนูจะทำไง  
แก้ม - หันมาดูน้อง  
น้ำ - หันหน้าหนี  
แก้ม - ร้องเสียงดังขึ้นอีก  
แม่ - ถ้าน้องยังไม่หายโกรธหนูจะทำยังไง  
แก้ม - ร้องไห้...  
แม่ - จะไปเล่นกับเพื่อน หรือจะเข้าไปคุยกับน้องใหม่  
แก้ม - คุยกับน้อง..(เริ่มหยุดร้องไห้)  
แม่ - อืม...เมื่อกี้แม่เห็นอยากเล่นอันนี้(ผ้าระบายสี) หนูจะเอาไปแบ่งน้องเล่นดีไหม  
แก้ม - หยิบของเล่นเดินมาหาน้องยื่นให้  
น้ำ - ไม่อยากเล่นอันนี้แล้ว  
แก้ม - กรีดตเสียงดังแล้วโยนของเล่นในมือใส่ผ้าบ้าน..เริ่มร้องไห้เสียงดังอีก  
แม่ - สงสัยน้องยังไม่หายโกรธแน่ๆเลย  
แก้ม - อีกนานไหม (หันมาถามน้อง)  
น้ำ - ทำเป็นไม่สนใจ เล่นของเล่นต่อ





แก้ม - น้องส้มโออีกนานมัย จะโกรธอีกนานมัย (พูดอยู่ 3-4 รอบ)

น้ำ - ตอนนี้เหลือเท่านี้แล้ว (ทำมือเหลือครึ่งหนึ่งจากก่อนหน้านี้)

แก้ม - หันไปบอกแม่...เหลืออีกนิดเดียว

แม่ - เหรอ...เหลืออีกนิดเดียวก็จะหายโกรธแล้ว

แก้ม - เริ่มสงบ..เดิมน้องอันนี่พี่เอามาให้เล่นนะ (แป้งโต มี 5 สี)

น้ำ - ไหนๆๆ แล้วจะเอามาเล่นอะไรล่ะ

แก้ม - พี่เอาอันนี้นะ (หยิบสีน้ำเงินไปอันเดียว แล้วส่งที่เหลือให้น้องหมดเลย)

น้ำ - เย้...แล้วจะเล่นอะไร

แก้ม - แข่งทำเค้ก

ฯลฯ

(เล่นต่อไปอีกหลายเรื่องเลยคะ ชวนไปเปิดร้านขายน้ำกับขนม พอร้านขนมเจ๊งก็ไปเปิดเต็นขายรถ ....)

หลังจากเวลาผ่านไปสักพักใหญ่คุณแม่ก็หันมาสำรวจอารมณ์น้องว่า ตอนน้องกวนรู้สึกอย่างไรบ้าง ตอนที่ทะเลาะกัน น้องรู้สึกยังไงคะ พอง้อแล้วน้องไม่สนใจรู้สึกอย่างไร ถ้าเกิดขึ้นอีกจะทำยังไง ... ฯลฯ (ขออภัยคะ ที่พิมพ์ให้ได้ไม่หมด)

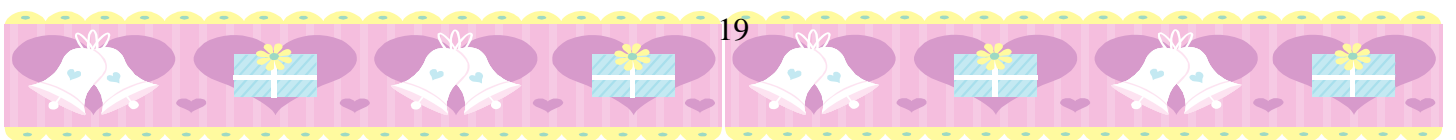
รบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำทีละว่า การทำแบบนี้รุนแรงเกินไปหรือเปล่า สำหรับตอนนี้น้องของน้องแก้ม แต่คุณแม่กับน้ำก็อยากฝึกน้องให้รู้จักอารมณ์เหล่านี้ไว้มากๆ เพราะถ้าไปเล่นกับเพื่อนจริงๆ ของแก้ม เค้าจะเจอบอกมากกว่าที่เราเล่นสมมติกันอีกนะคะ

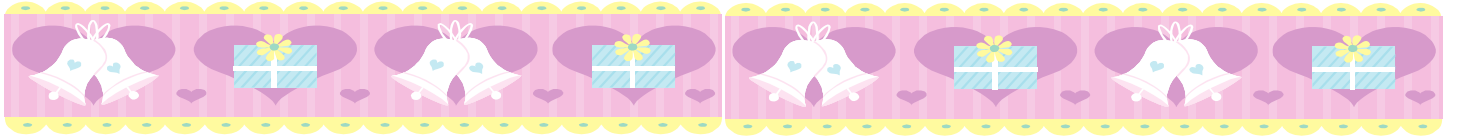
รบกวนอีกเรื่องนะคะ อาจารย์ คือตอนนี้มีน้องมาเล่นที่บ้านกับแก้มทุกวัน และแก้มก็ชอบเล่นกับเด็กคนนี้นะคะ เพราะทุกครั้งทีเด็กคนนี้น้ำแก้มจะยิ้มดีใจ และเดินไปหา ตอนเล่นด้วยกันพอน้องเรียกแก้ม แก้มก็จะไปไม่หันไปมองไม่สนใจ แต่จะคุยกับน้ำและแม่แทน ต้องคอยสะกิดแก้มตลอดเวลาว่า "น้องเรียกแก้มอยู่ น้องจะพูดอะไรนะ.." ลากหางเสียงยาวๆให้เค้า สงสัย..

อีกนิดนะคะ เวลาโต้ตอบน้องแก้มไม่ได้ตอบทันทีหรอกนะคะ เพราะร้องให้ด้วย ตอบด้วยต้องถามกันอยู่ 2-3 รอบเลย กว่าน้องแก้มจะตอบ แต่ถ้าอารมณ์ปกติ น้องจะหยุดคิดแป๊บเดียวคะ แล้วจะตอบ ถ้าตอบไม่ได้จริงๆน้องแก้มก็จะบอกว่าหนูไม่รู้ เราถึงจะมาถามต่อว่า "ที่ไม่ตอบเพราะมันยากหรือไม่อยากคุยแล้ว" ขยายเหตุผลไปที่ละเรื่องนะคะ

## กึ่งแก้ว

เวลาเล่นกันถึงจุดที่อารมณ์ขึ้นสูงจริงๆ น้องแก้มยังแยก “จริง/ไม่จริง” ไม่ได้ แต่ก็ไม่เป็นไร เล่นไปเรื่อย ๆ แต่ควรจะทำให้สมดุล แบบสนุกบ้าง ทำทนายบ้าง ยากบ้าง ง่ายบ้าง โดยดูภาพรวมของพัฒนาการว่าก้าวหน้าไปด้วยดี หรือมีอาการแสดงที่บ่งถึงความเครียดบ้างหรือเปล่า เช่น ฝันร้าย ฉีртที่นอน





ค่อย ๆ ทำไป อย่าเร่งรัดมากนักนะคะ การมีเพื่อนมาซ้อมเล่นด้วยสำคัญมาก แต่ต้องมีผู้ใหญ่ คอยประสาน คอยกระตุ้น ให้เขาสนใจและโต้ตอบกันและกันอย่างที่ทำอยู่

## กริยามารยาท ?

### แม่พร้อม

ตอนนี้ลูกชายเวลาพูดเมื่อมีอารมณ์โกรธจะพูดตะคอกพ่อแม่ ช่วงนี้คุณแม่กำลังเน้นเรื่องระเบียบวินัย อารมณ์ลูกชายเลยขุ่นมัวบ่อยค่ะ เช่น การเก็บของเล่น

แม่ พร้อมยังเล่นสตัว์อยู่หรือเปล่า

พร้อม เจียบ นั่งวาดรูปอยู่

แม่ พร้อม แม่ถามว่ายังเล่นสตัว์อยู่ไหม

พร้อม เจียบ

แม่ พร้อม (เรียกพร้อมกับกระตักดินสอเบา ๆ)

พร้อม (ตะคอกเสียงดัง) โธ่เอ๊ย !!

แม่ พร้อม เป็นอะไร

พร้อม เจียบ ไม่ตอบ

แม่ คุณแม่บอกกับพร้อมดี ๆ นะเนี่ย พร้อมเป็นอะไร

พร้อม พร้อมไม่พูดอะไรทั้งนั้นแหละ (เบะเล็ก ๆ)

แม่ ตกลงจะวาดรูป หรือ เล่นสตัว์

พร้อม จะวาดรูป

แม่ แล้วสตัว์ละ

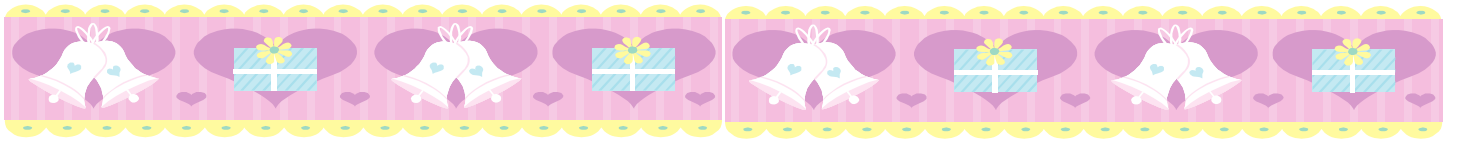
พร้อม เดี่ยวก็เก็บไป (หน้ายังบึ้งอยู่)

คือก็จะมีเหตุการณ์ลักษณะนี้อยู่บ่อย ๆ คุณแม่ขอเรียนปรึกษาว่า เราควรทำอย่างไรกับเรื่องการพูดจาไม่เหมาะสมกับผู้ใหญ่ค่ะ ใจหนึ่งก็ตั้งใจที่เค้ามีอารมณ์ในน้ำเสียงและ สีหน้าแต่อยากให้ทำกับเพื่อน แต่ไม่ใช่กับพ่อแม่และผู้ใหญ่

### กึ่งแก้ว

เคยเตือนกันก่อนหรือเปล่านั้นว่าจะให้วาดนานแค่ไหน ถ้าไม่ทำตามกติกา แม่จะทำอย่างไร ลองคิดดูนะคะ อยู่ดี ๆ คนถูกกระตักดินสอ แค่ว่า "โธ่เอ๊ย" พร้อมน้ำเสียงโกรธ จะเป็นอะไรไปคะแม่พร้อม แล้วคุยกันไว้ก่อนหรือเปล่านั้นว่าไม่อยากให้ตะคอก ถ้าไม่ให้ตะคอก จะให้พร้อมทำอะไร ถ้าพร้อมโกรธ





แต่ตอนนี้อย่าเพิ่งหวังว่า พร้อมจะไม่โกรธ

ลองทวนคิดถึงก่อนหน้านี้นะคะ ดินสอเคย "บิน" หรือเปล่าคะ

### แม่พร้อม

แหม! ข้าประโยชน์สุดท้ายค่ะ หมอดูแม่น ๆ มาอีกแล้ว อย่างที่บอกค่ะ ว่าใจนิ่งก็ดีใจที่มีสัญญาณนี้แล้ว แต่น้ำเสียงตวาดแบบสุดแรงเกิดแบบนี้ ทำเอาใจเสียไม่น้อยเลย เรื่องคุยกันเรื่องตวาด มีแต่บอกว่าพร้อมตะคอกคุณแม่แบบนี้แม่รู้สึกตกใจ และไม่ชอบ ถ้าคุณแม่โกรธพร้อมแล้ว ตะคอกว่าพร้อมดั่ง ๆ พร้อมรู้สึกอย่างไร

สงสัยขาดทางเลือก เดี่ยวเอาใหม่ค่ะ ขอขอบคุณมากค่ะ

### กิ้งแก้ว

โห.....พร้อม.....ตะคอกแม่เสียงดังจัง สงสัยจะหงุดหงิด หงุดหงิดเรื่องอะไรล่ะ แล้วทำไมจะหายหงุดหงิด ถ้าคราวหน้าแม่มาเรียก แล้วพร้อมไม่ลุก จะทำอย่างไร ไม่ให้แม่จับดินสอ ใช้สะเก็ดแขนได้ไหม ถ้าสะเก็ดแล้ว พร้อมยังไม่ขยับตัวล่ะ แม่โกรธ แล้วแม่ตะคอกพร้อมได้ป่าว

ขั้นตอนพวกนี้ คุณัน ๆ นะคะแม่พร้อม

### แม่พร้อม

จริง ๆ ค่ะ เดี่ยวนี้ แม่พร้อมสะท้อนอารมณ์น้อยลงค่ะ คิดว่าเค้ารู้เรื่องมากขึ้น แล้ว เลยมาเน้นเรื่องวินัยและความเหมาะสมมากขึ้น เลยให้เวลาเรื่องสะท้อนอารมณ์น้อยลง

ขอบคุณอีกครั้งค่ะ

