



ชีวิตลูกชาย

บ่มเพาะได้

0-6
ขวบ



ทาเคะอูจิ เอรึกะ เซียน
ภัทราวรรณ เลอรัตน แปล

男の子の一生を決める0歳から6歳までの育て方 • 竹内エリカ

หนังสือเลี้ยงลูกชายดีตลอดกาล จากผู้เชี่ยวชาญด้านศึกษาพฤติกรรมเด็กในญี่ปุ่นกว่า 20 ปี
คลุกคลีกับเด็กชายหญิงกว่า 7,500 คน



ชีวิตลูกชาย

บ่มเพาะได้ 0-6 ขวบ



เขียนโดย
ทาเคฮิโกะ เอริก:



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime

บท

นำ

เคล็ด ที่
ลับ คุณ
การ แม่
เลี้ยง ควร
ดู ช่าง
ลูก
ชาย



ปัจจุบันมีเด็กจบมัธยมปลายหรือมหาวิทยาลัยที่มักพูดว่า “ผมยังไม่รู้เลยว่าอยากทำอะไร” แล้วก็เอาแต่หมกตัวอยู่ในบ้านเพิ่มมากขึ้น ซ้ำร้ายไม่รู้ว่าคุณเองอยากจะทำหรือต้องการอะไร นี่เป็นเรื่องน่าทึ่งใจทั้งตัวเด็กเองและตัวพ่อแม่ด้วย

ท่ามกลางข้อมูลข่าวสารการเลี้ยงดูเด็กที่มีอยู่ดาษดื่น ตลอดจนสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนตามไม่ทัน ก่อความไม่สบายใจให้ผู้เป็นพ่อแม่อยู่เนืองนิตย์ จนอดตั้งคำถามไม่ได้ว่า ลูกของเราจะเป็นอย่างไรนะ เราเลี้ยงลูกแบบนี้ดีไหมนะ

คนเป็นพ่อแม่ย่อม**คาดหวังอยากให้ลูกของตนมีสุขภาพแข็งแรง มีความสุขกายสบายใจ** และไม่เพียงอยากให้ลูกเป็นคนร่าเริงแจ่มใส เป็นมิตรกับทุกคน สนุกสนานเมื่ออยู่ที่โรงเรียน หรือได้ศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นเท่านั้น แต่ยังอยากให้ลูกโลดเล่นในสังคมด้วยความเข้มแข็ง มีจิตอาสาและเป็นที่ปรารถนาของสังคมด้วย ดังนั้นเราจะเลี้ยงลูกชายอย่างไรให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ยืนหยัดด้วยลำแข้งของตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาพ่อแม่

ดิฉันได้เรียนรู้
จากประสบการณ์
ที่พบเห็นเด็กมากกว่า
7,500 คน



สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ ทาเคะอุจิ เอริกะ ศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่อง การเติบโตของเด็กมากกว่า 20 ปี พบเห็นการเติบโตของเด็กๆ มากกว่า 7,500 คน ตั้งแต่ทารกน้อยๆ ไปจนถึงนักศึกษามหาวิทยาลัย จาก ประสบการณ์และตัวอย่างมากมายที่ได้จากการอ่านบทความต่างๆ การสำรวจ การค้นคว้าวิจัยอย่างต่อเนื่อง ทำให้เข้าใจว่ามีประเด็น ไตบ้างที่สำคัญต่อการเติบโตของเด็ก

อีกทั้ง ดิฉันยังมีประสบการณ์ตรงจากการเป็นแม่ที่เลี้ยงดู ลูกชายมา 2 คน

สิ่งนี้ทำให้รู้ว่าเด็กชายกับเด็กหญิงมีพื้นฐานอารมณ์ที่ **แตกต่างกัน** กล่าวคือ หากคุณแม่เลี้ยงลูกได้เหมาะสมตามธรรมชาติ ของเพศเด็กอย่างต่อเนื่องแล้ว ทั้งตัวลูกและตัวพ่อแม่ก็จะไม่เป็น ทุกข์ และเด็กเองก็จะพัฒนาต่อยอดความสามารถของตนไปได้ เรื่อยๆ อีกด้วย

ถ้าอยากให้ลูกชายเป็นดังที่กล่าวมา เราต้องใส่ใจประเด็น ไหนบ้างนะ...

คุณพูดคำว่า
“อย่านะ!”
กับลูกชาย
บ่อยเกินไปหรือเปล่า



มีเรื่องมากมายที่ทำให้คุณแม่ไม่เข้าใจพฤติกรรมของลูกชาย ถึงกับตั้งคำถามว่า “ทำไมลูกชายถึงทำแบบนี้ละ” เช่น เดี่ยวก็ใช้ตะเกียบเคาะของในห้อง เดี่ยวก็ลองกระโดดลงมาจากที่สูง และคงมีคุณแม่จำนวนไม่น้อยที่ตะโกนเด้ดออกไปโดยไม่ทันยั้งคิดว่า “อย่านะ!” เพียงเพราะทนดูไม่ได้ หรือใจหายใจคว่ำกับพฤติกรรมของลูกชาย

ทว่า **คุณควรปล่อยให้เขาทำเท่าที่ทำได้ อย่าเอ่ยคำว่า “อย่านะ!”** การปล่อยให้เขาทำผิดพลาดหรือได้ประสบการณ์กับตนเองบ้างเป็นสิ่งสำคัญ ให้เกียรติในเรื่องที่เขาอยากทำให้มากที่สุด พลังแห่งการเรียนรู้ของลูกชายจะพัฒนาขึ้นได้ด้วย “ใจรักในสิ่งที่ทำ” ถ้าต้นกล้าแห่งพลังใจนี้สูญสิ้นไป ย่อมส่งผลเสียในวัยเติบโตใหญ่ ไม่ว่าเขาจะทำได้ เขาจะอ้างว่า “ผมทำไม่ได้หรอก” “ถึงทำไปก็ล้มเหลวอยู่ดี” สุดท้ายแล้วเขาจะเริ่มตันด้วยคำพูดว่า ทำไม่ได้ หรือยอมแพ้ ก่อนเริ่มลงมือทำ ไม่เพียงเท่านั้น เขายังจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ไร้ความอดทน ไม่รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคม ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต อาจส่งผลให้เขาเอาแต่หมกตัวอยู่แต่ในบ้านก็เป็นได้

ลูกชายต้องลองผิดลองถูก
เรียนรู้และเข้าใจในสรรพสิ่ง
ปล่อยให้เขาผิดพลาดบ้าง



วิธีบ่มเพาะให้ลูกมีแรงจูงใจ รักในสิ่งที่ทำ คือให้เขาได้ลองทำ
สิ่งที่สนใจเข้าไปเข้ามาในทันที สิ่งสำคัญคือปล่อยให้ลูกทำสิ่งต่างๆ ที่
อยากทำไปเรื่อยๆ เราอาจไม่เห็นผลในตอนนี้นี้ แต่เมื่อเขาเป็นผู้ใหญ่
เขาจะมีทักษะที่จำเป็นติดตัวไปด้วยจากการลองทำสิ่งต่างๆ นั้นเอง

โดยมากลูกชายมักไม่รู้ว่สิ่งต่างๆ นั้นเป็นอย่างไรจนกว่าจะ
ทำผิดพลาด เขาจะลองผิดลองถูก ลองลงมือทำก่อน เมื่อพลาดแล้ว
ก็เริ่มใหม่ และเรียนรู้ว่าสิ่งนี้ทำไม่ได้ หรือสิ่งใดทำแล้วจะเจ็บปวด
ถ้าเขาไม่รู้จักความผิดพลาดตั้งแต่ต้น เมื่อเขาโตขึ้น เขาอาจลำบาก
เพราะคาดเดาถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้

เช่น ถ้าห้ามลูกชาย 2-3 ขวบกระโดดลงจากที่สูงโดยเด็ดขาด
หรือแม้แต่ที่สูงเพียงเล็กน้อยก็ตาม จู่ๆ เมื่อต้องกระโดดข้ามฐาน
ไม้สูงที่โรงเรียนตอนเรียนชั้นประถม เขาอาจตกลงมาบาดเจ็บ

อย่างไรก็ตาม ควรปล่อยให้เขาได้มีประสบการณ์ตรง
สร้างแรงจูงใจให้รักในสิ่งที่ทำ สิ่งนี้สำคัญยิ่งสำหรับลูกชาย

เด็กชายมีพัฒนาการช้ากว่าเด็กหญิง
จึงดูเหมือนว่าเด็กชายจัดการ
เรื่องต่างๆ ได้ไม่ตื๋นนัก
แต่เขาจะพัฒนาไล่ทันเด็กหญิงได้
ในภายหลัง



“ลูกสาวข้างบ้านก็อายุเท่ากัน แต่พูดคล่องแล้ว เทียบกับลูกของเราแล้ว เฮ้อ...”

“ลูกไม่ฟังเราเลย ดูลิ หนูริชาที่อยู่เนอร์สเซอรี่เดียวกัน ดูนึงอย่างกับเด็กประมณนะ”

พัฒนาการที่แตกต่างระหว่างเด็กชายกับเด็กหญิง ทำให้คุณท้อแท้หรือร้อนใจบ้างหรือเปล่า

เด็กชายไม่ชอบถูกสั่ง บังคับ หรือยึดเยียดสารพัดกฎเกณฑ์ บางครั้งเขาทำอะไรซ้ำๆ ซึ่งอาจดูว่าไร้เหตุผล เห็นทำอะไรจดจ่อ อยู่สักพัก ไม่ทันไรก็เบื่อ หันไปทำอย่างอื่นทันที เด็กหญิงจะรับฟัง และทำความเข้าใจก่อนแล้วค่อยลงมือทำ ส่วนเด็กชายจะทำเรื่องต่างๆ โดยไม่ฟังคำแนะนำจากใคร จึงต้องใช้เวลานานกว่าจะสำเร็จ ด้วยเหตุนี้ ลูกสาวจึงถูกมองว่ามีพัฒนาการเร็วกว่าลูกชายทุกด้าน แต่อย่ากังวลไปเลย **พัฒนาการของลูกชายช้าก็จริง** แต่จะไล่ตามทันก่อนวัย 12 ขวบ

อย่ามองข้าม
ความสุขของเด็กชาย
เพราะนั่นเป็น
พื้นฐานทำให้เขา
ยืนหยัดในสังคมได้



เด็กชายจะสั่งสมพลังการเรียนรู้ไปจนถึง 6 ขวบ จนเข้าใจแจ่มชัดในผลลัพธ์นั้น แม้จะช้ากว่าเด็กหญิงเล็กน้อย แต่หากมีสิ่งใดคาใจอยู่ เขาจะสืบค้นและทดลองด้วยตัวเองไปเรื่อยๆ ความสามารถนี้จะปรากฏชัดขึ้นเมื่อเขาก้าวสู่สังคม และเมื่อถึงคราวต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่เคยเรียนรู้ในโรงเรียนมาก่อน เด็กชายจะไม่เรียนรู้ด้วยวิธีการฟังอย่างเด็กหญิง เขาเป็นสิ่งมีชีวิตที่เปิดเส้นทางด้วยการลองผิดลองถูกด้วยตัวเองซ้ำๆ ฉะนั้นหัวใจสำคัญยิ่งในการเลี้ยงดูลูกชายคือการปลูกฝังหัวใจรักการผจญภัย ในทางกลับกัน เด็กหญิงมีความสามารถเหนือกว่าเด็กชายในเรื่องการสื่อสาร เธอรู้จักถามไถ่ในสิ่งที่ไม่รู้จากผู้อื่น จึงต้องพัฒนาความสามารถนี้ไว้เปิดเส้นทางชีวิตด้วยตนเอง

ในช่วงนี้ หากหัวใจรักการผจญภัยถูกหักรากลอนโคนตั้งแต่วัยยังเป็นต้นกล้า พุดง่ายๆ คือ เด็กชายที่ถูกจำกัดพฤติกรรมด้วยคำว่า “ไม่ได้!” มากไป เขาจะกลายเป็นเด็กทำอะไรแบบขอไปที ทำแบบแค้นๆ ดูเบื่อหน่ายไปหมด ขาดความอยากรู้อยากเห็นและพลังการเรียนรู้ไปในที่สุด

2 ขวบ 4 ขวบ 5 ขวบ
ช่วงวุ่นวายสุดๆ
ถ้าคุณยอมเหนื่อยช่วงนี้
การเลี้ยงดูลูกในช่วงต่อไป
ก็จะสบายขึ้น

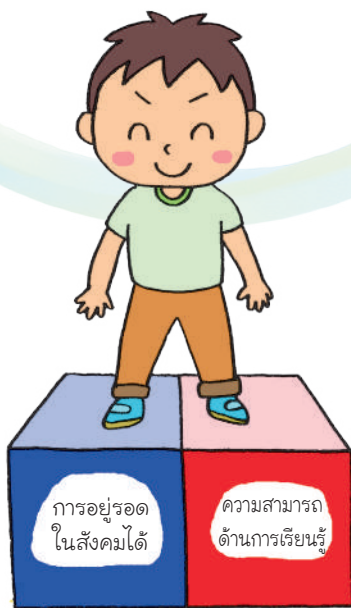


เด็กชายในช่วงวัย 2 ขวบ 4 ขวบ และ 5 ขวบ เป็นช่วง วุ่นวายสุดๆ ตั้งแต่อายุช่วงปลาย 1 ขวบถึง 2 ขวบ บอกอะไรก็จะ พุดแต่ว่า “ไม่เอาๆ” เป็นช่วงแรกเริ่มของวัยต่อต้าน ช่วงที่ต้นกล้า แห่งอัตราเริ่มแตกหน่อ ยิ่งไปกว่านั้น อายุราว 3-4 ขวบ ความ อยากเป็นอิสระจะทวีขึ้น อยากทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตัวเองไป เสียหมด “ไม่รู้ละ ผมจะทำฯ” พอให้ทำก็จะวุ่นวาย จนคุณแม่ที่ ไม่มีเวลาอยู่แล้ว ถึงกับต้องถอนหายใจอยู่บ่อยๆ เมื่ออย่างเข้าช่วง 4-5 ขวบ ก็ยิ่งเอาแต่ใจ ช่วงนี้จะได้ยินเสียงแผดร้องหน้าร้านค้า “ผมจะเอาของเล่น!”

นับเป็น**ช่วงเวลาที่คุณแม่ต้องอดทน** หากรับมือและจัดการ กับปัญหาในแต่ละช่วงอายุของลูกได้ หมั่นหล่อหลอมให้เขาเป็นคน ใฝ่รู้ สอนให้เขารู้จักควบคุมจิตใจและพึงพาตนเอง รู้จักรับผิดชอบ เขาจะมีความประนีประนอม ไม่เอาแต่ใจตัวเกินไป และจัดการ กับชีวิตของตนเองได้ หลังจากนั้นเป็นต้นไป การเลี้ยงดูลูกก็จะสบายขึ้น

ช่วงวัยนี้ หากปลูกฝังให้ลูกพึ่งพาตนเองได้ เขาจะเติบโต เป็นคนแข็งแรง มีน้ำใจ และอดทน ผู้ที่มีคุณลักษณะเช่นนี้จะมี เป้าหมายในชีวิต และไม่จำเป็นต้องเผชิญกับปัญหาใดที่ฝ่าฟันไปด้วย ความสามารถของตนเอง

ปัจจัย 2 ประการ
เพื่อบ่มเพาะความสามารถ
ของมนุษย์คือ
“ความสามารถด้านการเรียนรู้”
และ “การอยู่รอดในสังคมได้”



สิ่งสำคัญสำหรับเด็กคือ “ความสามารถด้านการเรียนรู้” และ “การอยู่รอดในสังคมได้”

“ความสามารถด้านการเรียนรู้” คือ สามารถเรียนหนังสือได้ ถือเป็นความสามารถพื้นฐานสำหรับการทำงานที่ตอบสนองความต้องการด้านการอ่าน รับรู้ข่าวสาร เพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเอง

“การอยู่รอดในสังคมได้” คือ ทักษะการดำเนินและดำรงชีวิตในสังคมจริงๆ ซึ่งเราทราบกันดีว่า “เป็นสิ่งที่ไม่อาจเรียนรู้ได้จากในโรงเรียน” เช่น การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การเจรจา ฯลฯ

เด็กที่มี “ความสามารถด้านการเรียนรู้” และ “การอยู่รอดในสังคมได้” เป็นคุณลักษณะประจำตัวจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตอาสา ยินดีที่ได้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เรียนรู้ด้วยตัวเอง กล้าท้าทาย

การจุดประกายในตัวลูกให้ฉายแววความสามารถ มีสมาธิ จดจ่อ และทำอะไรด้วยใจรัก สิ่งสำคัญอันดับแรกคือบ่มเพาะ “ความสามารถด้านการเรียนรู้” เปิดโอกาสให้เขาปั่นฝั้นให้เป็นรูปร่างจากการลงมือทำ ทำความเข้าใจผ่านประสบการณ์จริง

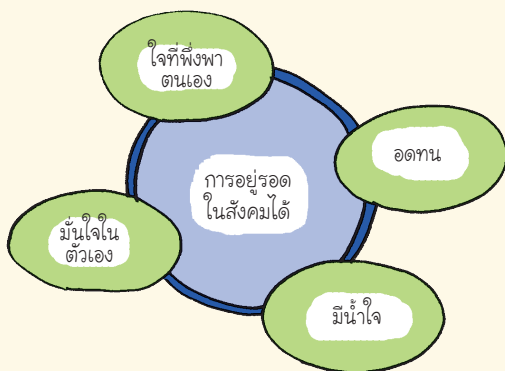
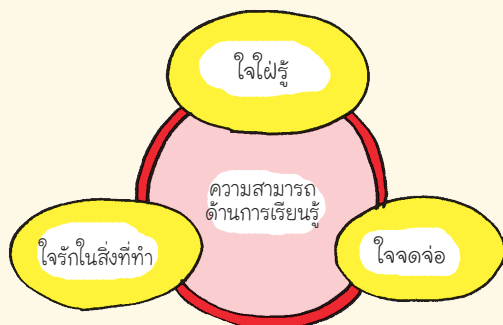
ความสามารถด้านนี้กล่าวอย่างเป็นรูปธรรมคือ “มีใจใฝ่รู้ ใจรักในสิ่งที่ทำ และใจจดจ่อ”

ส่วนใหญ่ความสามารถทั้งหมดนี้จะติดตัวเด็กตั้งแต่ช่วง 0–2 ขวบ ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมที่มั่นคงในระดับหนึ่ง ก็จะเริ่มเรียกร้องความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และแสดงความสนใจสิ่งต่างๆ สิ่งนี้แหละคือ “ใจใฝ่รู้”

เขาจะเริ่มลงมือทำทันที เพื่อพิสูจน์ว่ามันคืออะไร เช่น พฤติกรรมดี เคาะ เอาของใส่ปาก การได้ลองทำทุกเรื่องเหล่านี้ ช่วยบ่มเพาะ “ใจรักในสิ่งที่ทำ”

ส่วน “ใจจดจ่อ” จะถูกหล่อหลอมผ่านกระบวนการทำความเข้าใจว่าสิ่งนั้นมีอยู่เพื่ออะไร ฉะนั้น จึงให้อิสระแก่ลูกเพื่อทำสิ่งที่เขาอยากทำ เพราะนั่นเป็นโอกาสเพิ่มพูนสมาธิ ทั้งใจใฝ่รู้ ใจรักในสิ่งที่ทำ และใจจดจ่อถือเป็นรากฐานของ “ความสามารถด้านการเรียนรู้”

ทั้ง 3 ประการนี้ จะถูกทำซ้ำๆ ตามที่ได้กล่าว คือเมื่อเกิดความสนใจในสิ่งที่แตกต่างออกไป ก็จะทดลองทำอีก และเพียรสร้างความเข้าใจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น การทำซ้ำๆ จึงนับเป็น “วัฏจักรของการเรียนรู้” และเป็นสิ่งสำคัญที่ดึงดูดศักยภาพของเด็กออกมา นั่นเอง



“ความสามารถด้านการเรียนรู้” และ
“การอยู่รอดในสังคมได้”
ล้วนสำคัญทั้งคู่!



เด็กที่ยินดีเรียนรู้ จะพยายามทดลองสิ่งที่เรียนรู้มาระหว่างที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและสังคม เขาจะกำหนดเป้าหมายที่ตั้งหวังไว้ และมุ่งไปข้างหน้า เพื่ออยู่รอดด้วยกำลังของตน

เขาจะตรึกตรองด้วยตนเองว่าควรทำอย่างไรเพื่อก้าวไปสู่จุดหมาย แม้จะไม่ราบรื่นอย่างที่คิด แต่เขาก็พร้อมลองผิดลองถูกด้วยความเพียรของตนเอง อาจต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้าง บางคราว การมีประสบการณ์ซ้ำๆ ในลักษณะดังกล่าวนี้ ทำให้เขาพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งพาตนเองได้และมีจิตอาสา

นั่นเรียกว่า “การอยู่รอดในสังคมได้” พุดง่ายๆ คือ “ใจที่พึ่งพาตนเอง” “อดทน” “มีน้ำใจ” “มั่นใจในตัวเอง” ความสามารถเหล่านี้จะเกิดในช่วงอายุ 3-6 ขวบ





“ใจที่พึ่งพาตนเอง”

คือ ความรู้สึกที่ได้พยายาม
ลองทำสิ่งใดก็ตามด้วยตัวเอง
เมื่อลองทำเองแล้ว ได้พบ
พบกับสิ่งที่ทำไม่ได้ หรือรู้ซึ่ง
ถึงคำมั่นสัญญาที่ต้องรักษา

สิ่งเหล่านี้จะสอนให้จดจำเรื่อง “**ความอดทน**” บางครั้งความทุกข์
ที่ไม่อาจข้ามผ่านได้เอง หรือความเจ็บปวดที่เข้ามาทักทาย ล้วน
เป็นบทเรียนแก่ชีวิตในเรื่องของควมมี “**น้ำใจ**” ซึ่งเป็นความรู้สึก
ที่แผ่อแผ่ไปถึงผู้อื่นด้วย ประสบการณ์เหล่านี้จะถูกสังสรจนกลาย
เป็น “**ความมั่นใจในตัวเอง**” ทั้ง 4 ประการข้างต้นจะเป็นพลังให้
อยู่รอดในสังคมได้

เด็กที่พร้อมยอมรับการเติบโตโดยผ่านประสบการณ์เหล่านี้
นี้ จะเอาตัวรอดได้ในทุกสถานการณ์ เขาจะสู้แม้ถูกกดดัน นี่คือ
“**วัฏจักรของพัฒนาการ**” เรียนรู้ไปพร้อมกับการเติบโตขึ้นเรื่อยๆ
ให้ลูกมีบุคลิกแบบนี้ติดตัว นี่คือการลับพัฒนาให้เขาเป็นเด็กที่
ฉลาดและแข็งแกร่ง

เลี้ยวลูก 7 ชั้น
มาก้าวไปด้วยกันทีละขั้น
ทีละขวบกันเถอะ



6

บ่มเพาะ “ความมั่นใจในตัวเอง”

5

บ่มเพาะ “ความมีน้ำใจ”

4

บ่มเพาะ “ใจที่อดทน”

3

บ่มเพาะ “ใจที่พึ่งพาตนเอง”

2

บ่มเพาะ “ใจจดจ่อ”

1

บ่มเพาะ “ใจรักในสิ่งที่ทำ”

0

บ่มเพาะ “ใจใฝ่รู้”

สิ่งอันพึงปรารถนาให้เป็นคุณลักษณะประจำตัวเด็ก มี 7 ขั้นตอน ประกอบด้วย 3 ประการสู่ “ความสามารถด้านการเรียนรู้” และ 4 ประการสู่ “การอยู่รอดในสังคมได้” ซึ่งจะดำเนินเป็นขั้นบันไดตามแต่ละขวบปี ถ้าพ่อแม่ช่วยสนับสนุนและสนองตอบปัจจัยเหล่านี้อย่างไม่ใจร้อน แต่ให้ลูกเรียนรู้ไปตามลำดับอายุ ก็จะสร้างความสามารถของลูกชายได้อย่างราบรื่น

ขั้นที่ 0

อายุ 0 ขวบ กระตุ้นสัมผัสทั้งห้า

➔ บ่มเพาะ “ใจใฝ่รู้”

ขั้นที่ 1

อายุ 1 ขวบ ประสบการณ์สู่คำว่า “ทำได้แล้ว”

➔ บ่มเพาะ “ใจรักในสิ่งที่ทำ”

ขั้นที่ 2

อายุ 2 ขวบ ประสบการณ์ใหญ่สู่ “ความเข้าใจ”

➔ บ่มเพาะ “ใจจดจ่อ”

ขั้นที่ 3

อายุ 3 ขวบ ทำสิ่งที่อยากทำด้วยตัวเอง

➔ บ่มเพาะ “ใจพึ่งพาตนเอง”

ขั้นที่ 4

อายุ 4 ขวบ ประสบการณ์ก้าวข้ามอุปสรรค

➔ บ่มเพาะ “ใจที่อดทน”

ขั้นที่ 5

อายุ 5 ขวบ ประสบการณ์ร่วมด้วยช่วยกัน

➔ บ่มเพาะ “ความมีน้ำใจ”

ขั้นที่ 6

อายุ 6 ขวบ ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

➔ บ่มเพาะ “ความมั่นใจในตัวเอง”

ชั้นที่ 0

บ่มเพาะใจให้รู้

ตั้งแต่อายุ

0 ขวบ~

อายุ 0 ขวบ เป็นช่วงบ่มเพาะ “ใจให้รู้” ความสามารถ
ของเด็กชายจะถูกดึงออกมาจากความคิดที่สนุกสนาน ส่งไป
กระตุ้นสัมผัสทั้งห้า เป็นความสนใจขึ้น เช่น กระตุ้นสายตา
ด้วยการดูหนังสือภาพที่มีสีสันสดใส ฟังเสียงเครื่องดนตรีเพื่อ
กระตุ้นการได้ยิน สัมผัสผิวกายให้เพียงพอต่อการกระตุ้น
ประสาทสัมผัส หรือสูดดมกลิ่นดอกไม้ ต้นไม้ ในยามออกไป
นอกบ้านก็นับเป็นการดี



- ☑️ อุ้มและลูบตัวลูก
- ☑️ คุยกับลูกเยอะๆ
- ☑️ ให้ฟังเสียงที่กล่อมเกลาจิตใจ เพื่อให้ลูกสบายใจ
- ☑️ เชื่อมโยงอาการกับปฏิกิริยากับสีหน้าหลากหลาย
- ☑️ สนับสนุนของเล่นที่มีสีสันชัดเจน
- ☑️ ให้สุดตมกลืนอายุธรรมชาติที่ทำให้ผ่อนคลาย

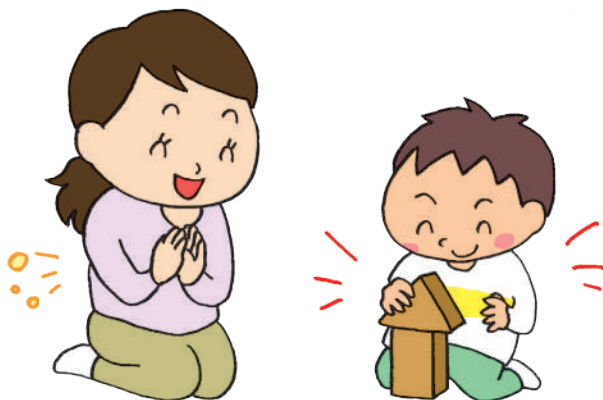
บ่มเพาะใจรักในสิ่งที่ทำ

ตั้งแต่อายุ

1

ขวบ~

อายุ 1 ขวบ เป็นช่วงบ่มเพาะ “ใจรักในสิ่งที่ทำ”
 ในวัยนี้เขาจะเริ่มมีนิสัยชอบลองทำไปเสียหมดทุกอย่าง เรา
 ควรเปิดโอกาสให้เขาสัมผัสประสบการณ์ที่ว่า “ทำได้แล้ว”
 ในทางตรงข้าม ถ้าถูกบังคับหรือถูกขัดขวางแล้วละก็ ใจที่คิด
 ลงมือทำนั้นจะเหือดหายไปทันที ถ้าอยากให้ลูกมี “ใจรักที่จะ
 ทำ” ต้องปล่อยให้เขาทำในสิ่งที่คิดว่าสนุกให้มากๆ



- ☒ ชื่นชมพัฒนาการเล็กๆ น้อยๆ ของลูก เช่น
“ทำได้แล้วเนอะ”
- ☒ ไม่พูดคำว่า “ไม่ได้” มากไป
- ☒ บอกให้รู้ว่า “อันตรายนะ” “เจ็บนะ”
- ☒ พอให้ของเล่นลูกแล้ว คอยสังเกตว่าลูกเล่นอย่างไร
- ☒ เวลาที่ลูกเพลินกับสิ่งใด เราเพียงเฝ้าดูเงียบๆ
- ☒ ให้ “คลาน” คล่องๆ

บ่มเพาะใจจดจ่อ

ตั้งแต่อายุ

2 ขวบ~

อายุ 2 ขวบ เป็นช่วงบ่มเพาะ “ใจจดจ่อ” หากเทียบกันแล้ว เด็กชายมักไม่นิ่งเท่าเด็กหญิง จึงต้องสร้างการเรียนรู้และฝึกสมาธิให้แก่เด็กชาย เพื่อดึงความสามารถที่มีอยู่ออกมาและฉายแววให้เจิดจรัสเต็มที่ จึงจำเป็นต้องสร้างสภาพแวดล้อมเพื่อดึงดูดให้เขาทำในสิ่งที่ชอบและสนุกสนาน จดจ่อกับสิ่งนั้นๆ ทางที่ดีที่สุดคือ พาเขาไปอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ และกระตุ้นความสนใจด้วยประสบการณ์จริง ถ้าเขาได้รู้จักความรื่นรมย์จากการจดจ่อเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งสักครั้ง ในอนาคตเขาจะจดจ่อมีสมาธิกับทุกเรื่อง



- ☑ ให้ลูกเล่นอย่างอิสระท่ามกลางธรรมชาติ
- ☑ ให้เขาทำเรื่องที่น่าสนใจ
- ☑ แอบดูเงียบๆ ยามเขาเล่นตามลำพัง
- ☑ สอนคำศัพท์ เช่น “เหงา” “เจ็บใจ” “ช่วยหน่อย” “ช่วยผมที”
- ☑ ให้ออกกำลังกาย วิ่งก็ได้ กลิ้งก็ได้

อายุ 3 ขวบ เป็นช่วงก่อกำเนิด “ใจพึ่งพาตนเอง”
พื้นฐานของเด็กขายนั้นชอบพึ่งตนเอง เขาอยากทำอะไรๆ
ด้วยตัวเอง ทำให้ต้องเสียเวลา แต่ก็ต้องปล่อยให้เขาทำเอง
หากผิดพลาด ก็สอนให้เขารู้จักรับผิดชอบ เช่น เทนมหกก็
ต้องเช็ดด้วยผ้าขี้ริ้ว จำเป็นต้องอาศัยความอดทน แต่ถ้าพ่อแม่
ตอบสนองพฤติกรรมของลูกในช่วงนี้ได้อย่างละมุนละม่อม
จะเป็นการสร้างนิสัยการพึ่งพาตนเองและรู้จักความรับผิดชอบ
ให้กับเขา



- ☑ ถ้าลูกบอกว่า “ผมจะทำ!” ก็ปล่อยให้เขาลองทำ
- ☑ ให้เขาเรียนรู้ทักษะการเจรจาต่อรอง จากการแก้ปัญหาร่วมกัน
- ☑ เมื่อผิดพลาด สอนวิธีสะสาง
- ☑ ให้เขาจัดการด้วยตนเอง เพื่อสร้างสำนึกรับผิดชอบ
- ☑ พูดทวนภาษาเด็กให้
- ☑ เลิกวิิธีดุด่าที่ทำร้ายจิตใจลูก

บ่มเพาะใจที่อดทน

ตั้งแต่อายุ

4 ขวบ~

อายุ 4 ขวบ เป็นช่วงวัยจดจำ “เรื่องที่ต้ออดทน”
 ควรสอนความอดทนเป็นพิเศษ โดยเฉพาะกับเด็กชายที่ชอบ
 ฟังตนเองเป็นทุนเดิม เด็กที่ไม่อดทนจะรับผิตชอบคำพูดและ
 การกระทำของตนไม่ได้ และกลายเป็นคนเหยียบยีไ้ไ้ไม่ฝ่อ
 ถ้าเขาเอ่ยปากว่า จะทำเอง จะรักษาสัญญา ก็ต้องรักษาคำนั้น
 ไม่เหละแหละ เช่น สัญญาว่า “อาทิตย์หนึ่งจะซื้อขนม
 ชิ้นเดียวเท่านั้น” ก็ต้องทำให้ได้ ห้ามซื้อเกิน 1 ชิ้นเด็ดขาด
 ความยึดมั่นในปณิธานที่ตั้งไว้จะแปรเป็นความอดทนอดกลั้น
 ในที่สุด



- ☑ พูดคุยกับลูกและสร้างกติกา
- ☑ ให้ลูกรักษากติกานั้น
- ☑ ถ้าลูกผิดสัญญา ให้ตักเตือนอย่างสงบนิ่ง
- ☑ พูดด้วยความใจเย็น “แม่จะคอยดู จนกว่าลูกจะทำได้นะ”
- ☑ เมื่อลูกร้องขอเรื่องอะไรก็ตาม บอกว่า “ได้สิ” ไว้ก่อน
- ☑ ใช้ช่วงเวลาพูดคุย สอนเรื่องความสัมพันธ์อันเป็นเหตุเป็นผล

บ่มเพาะความมีน้ำใจ

ตั้งแต่อายุ

5 ขวบ~

อายุ 5 ขวบ เป็นช่วงบ่มเพาะ “ความมีน้ำใจ” เด็กชาย ไม่ชอบขอคำแนะนำจากใครหรือถูกชี้โน่นสิ่งนี้ เพราะเขาชอบลุยไปข้างหน้าด้วยความตั้งใจของตนเอง ฉะนั้น การที่เขาจะให้ความร่วมมือกับคนอื่น หรือแสดงความสามารถของตนให้ ออกมาดียิ่งขึ้นนั้น เขาต้องได้รับการปลูกฝังให้รู้จักมีน้ำใจ ซึ่งจะได้ผลจริงๆ ก็ต่อเมื่อได้รู้จักความเจ็บปวด ปลอบโยนให้ได้มี ประสบการณ์ในขั้นที่ 4 คือรู้จักอดทนอย่างเต็มที่ เมื่อเริ่มต้น ด้วยประสบการณ์อันเจ็บปวดแล้ว ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น จะตามมาเอง



- ☑ ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่นมาจากประสบการณ์แห่งความทุกข์
- ☑ ปล่อยให้เขากลับเผชิญหน้าและรู้รสชาติความเจ็บปวด
- ☑ เด็กที่ชอบบอละवाद ลองให้เขาเล่น “บทบาทสมมติ”
- ☑ พูด “ขอโทษนะ” “ขอโทษนะ” กับลูกด้วยความรัก
- ☑ ผู้ใหญ่ต้องยอมรับความผิดพลาดของตนเอง

บ่มเพาะความมั่นใจในตัวเอง

ตั้งแต่อายุ

6

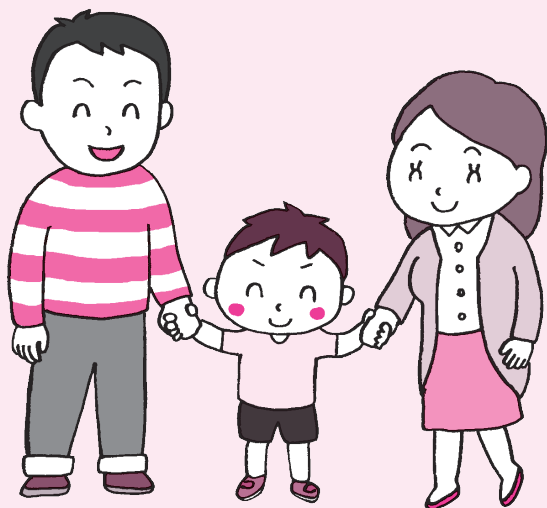
ขวบ~

พุ่มพิก “ความมั่นใจในตัวเอง” ก่อนลูกจะย่างเข้า 6 ขวบ ความเชื่อมั่นในตนเองนับเป็นสุดยอดอาวุธของเด็กชายที่จะผลักดันให้เขาก้าวทำท่าย คุณลักษณะนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กทำในสิ่งที่ตั้งใจจนสำเร็จได้ ขณะเดียวกัน เด็กที่ล้มเหลว พ่อแม่ต้องย้อนกลับไป 1 ชั้น และปล่อยให้เขาได้เรียนรู้การช่วยเหลือกันและกัน จากนั้นก็คอยให้กำลังใจ ยิ้มอย่างอ่อนโยนและพูดว่า “ลูกทำได้จ้ะ” ความสบายใจที่ว่าตนเองไม่ได้ถูกทอดทิ้งเพียงลำพังจะหล่อหลอมเป็นความเชื่อมั่นในตัวเอง และเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่พัฒนาการอันก้าวไกล



- ☑ ลองถามว่า “มีใครบ้างที่รักลูกจ๊ะ”
- ☑ เชื่อว่าลูกทำได้
- ☑ ห้ามพูดกับลูกว่า “ลูกไม่เอาไหนเลย” เด็ดขาด
- ☑ คุณพ่อใช้คำพูดที่สื่อถึงความเอาใจใส่ลูก
- ☑ ถ้าเลี้ยงลูกหลงทางไปบ้าง อย่ายุติเสียก็ให้โอบกอดลูก

ไม่ต้องรื้อนรน
หากลูกทำไม่ได้
ให้ย้อนกลับไปขั้นตอนก่อนหน้า
และค่อยๆ แก้ไข
ถือเป็นสิ่งสำคัญ



เด็กจะก้าวขึ้นบันไดทั้ง 7 ขั้น ไปปีละ 1 ขั้น ตั้งแต่อายุ 0 ขวบ จนถึงขั้นสุดท้ายช่วงปลาย 6 ขวบ

เด็กชายเปี่ยมด้วยใจใฝ่รู้และมีใจรักในสิ่งที่ทำ รวมถึงมีแนวโน้มชอบฟังตัวเองอยู่แล้ว ดังนั้นควรต่อยอดให้เขาอย่างสุดกำลัง บ่มเพาะ “ใจใฝ่รู้” ให้ตอน 0 ขวบ สร้างแรงจูงใจให้มี “ใจรักในสิ่งที่ทำ” ตอน 1 ขวบ พออายุ 3 ขวบ ก็บ่มเพาะ “ใจพึ่งพาตนเอง” ส่วน “ใจจดจ่อ” ในวัย 2 ขวบที่มีสมาธิกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งและ “ความมีน้ำใจ” ที่ได้ร่วมมือร่วมใจกับเพื่อนในช่วงวัย 5 ขวบที่เขาไม่ค่อยถนัด เราควรยิ่งตระหนักและต่อยอดให้เขาพัฒนาต่อไป

ก่อนอื่นต้องสังเกตว่า ตอนนี้ลูกอยู่ขั้นไหน ถ้าเราช่วยสนับสนุนเพื่อให้เขาก้าวสู่ขั้นต่อไปได้ ลูกจะฉายแววความสามารถอันเจิดจรัสของตนออกมาและพัฒนาต่อไป

หากคิดว่าก้าวสะดุดตรงขั้นไหนไปบ้าง หรือความสามารถนี้ไม่ก้าวหน้าเลย ก็ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน แคล่ยกกลับไปขั้นก่อนหน้าแล้วเริ่มใหม่ ถ้าคิดว่าการเลี้ยงลูกนี้ช่างเป็นทุกข์เสียจริง หรือฉันไม่เห็นพัฒนาการของลูกเลย แสดงว่าพัฒนาการของเขาไม่ตรงกับช่วงอายุหรืออาจเกินขั้นไป เด็กชายจะกระโดดขึ้นไปทีเดียว 2 ขั้น หรือ 3 ขั้นไม่ได้ ให้เขาก้าวไปที่ละขั้นจะดีกว่า

อีกประการหนึ่ง อายุที่ระบุในหนังสือเล่มนี้ยืดหยุ่นได้ 1 ปี ตามพัฒนาการของเด็กแต่ละคน เช่น ในกรณีลูกอายุ 3 ขวบ ตามหนังสือเล่มนี้เป็นช่วงบ่มเพาะ “ใจพึ่งพาตนเอง” แต่ถ้าคิดว่าลูกยังมีพัฒนาการไม่ถึงขั้นนั้น ให้คุณถอยกลับไปที่ยุ่้นอายุ 2 ขวบ คือ บ่มเพาะ “ใจจดจ่อ” จะดีกว่า ไม่รีบร้อนว่า “ทั้งที่ลูกอายุ 3 ขวบแล้ว ยังไม่มีทักษะในขั้นนี้เลย” แต่ให้คิดแบบสบายๆ ว่า “ให้ลูกมีความสามารถติดตัวเพิ่มขึ้นทีละขั้น โดยปรับให้เหมาะกับพัฒนาการของเขาดีกว่า” นอกจากนี้ ยังมีช่วงรอยต่อที่ก้าวจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่ง ให้ใช้ช่วงเวลานั้นค่อยๆ ต่อยอดความสามารถทีละเรื่องจะดีกว่า

เป็นอย่างไรบ้างคะ

สำหรับเกณฑ์ต่างๆ ที่กล่าวมา
ถึงตรงนี้ และจากนี้ดิฉันจะขอ
ถ่ายทอดวิธีการเลี้ยงลูกชาย
อย่างละเอียดยิ่งขึ้น



ชีวิตลูกชาย บ่มเพาะได้ 0-6 ขวบ

ทาเคอุจิ เอริกะ แต่ง
ภัทรวรรณ เลอลักณา แปล

Author: Takeuchi Erika
Translator: Tattrawan Lerlakana

Otokonoko no Isshou wo Kimeru O-sai kara 6-sai madeno Sodatekata

Copyright © 2012 Erika Takeuchi

Edited by CHUKEI PUBLISHING

All rights reserved.

First published in Japan by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo

Thai translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo
through JAPAN UNI AGENCY, INC., Tokyo and ARIKA INTERRIGHTS AGENCY, Bangkok



พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2560

1st Thai Edition published: June 2017

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ไดฟุกุ

Published by Daifuku Publishing

ในเครือบริษัท ตถาตา พับลิเคชัน จำกัด

Tathata Publication Co., Ltd.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เอริกะ, ทาเคอุจิ.

ชีวิตลูกชายบ่มเพาะได้ 0-6 ขวบ.-- กรุงเทพฯ : ตถาตา, 2560.

224 หน้า.

1. เด็ก--การเลี้ยงดู. I. ภัทรวรรณ เลอลักณา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-14-0260-0

กรรมการผู้จัดการ โชนรังสี เฉลิมชัยกิจ
ที่ปรึกษา สวงวนศรี ตริเทพประติมา
ผู้จัดการสำนักพิมพ์ อลิ้น เฉลิมชัยกิจ
บรรณาธิการบริหาร วรุฒม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการต้นฉบับแปล สุวีรัตน์ งามสง่าพงษ์
บรรณาธิการเล่ม จุไรรัตน์ จูฑะถนงค์
ออกแบบปกฉบับภาษาไทย เชนิสา เพ็ญวงศ์
ศิลปกรรม สุदारัตน์ ไส่สอง
พิมพ์ที่ บริษัท เอส.เอ็ม.เค. พรินต์ติ้ง จำกัด
จัดจำหน่ายโดย สายส่งสุภาพใจ
บริษัท บุก โหม จำกัด 214 ซ. พระรามที่ 2 ซอย 38
แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150
โทรศัพท์ : 0-2415-2621 แฟกซ์ : 0-2416-7744

Managing Director Chonrungsee Chalermchaikit
Consultant Sangunsri Tretapratima
Publishing House Manager Aleen Chalermchaikit
Editor in Chief Varut Thongchuae
Editor for Thai Translation Sureerat Ngamsangapong
Co-ordinating Editor Jurairat Jutasaling
Thai Version Cover Design Cheynisa Phuavong
Thai Version Book Layout Sudarat Saisong
Printed by S.M.K. Printing Co., Ltd.
Distributed by booktime
214 Rama II Rd. (Soi 38)
Bangmod, Chomthong, Bangkok 10150
Tel: 662-415-2621 Fax: 662-416-7744

แนะนำเพิ่มเติม : ✉ editor@booktime.co.th 🌐 www.booktime.co.th 📘 DaifukuPUB



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime



MH 0023

จิตวิทยาและการเลี้ยงดู

ISBN 978-616-14-0260-0



www.booktime.co.th

269.-



f DaifukuPUB



เพียง 6 ปีแรกในชีวิตของลูกชาย
หากพ่อแม่รู้และเข้าใจกับ 7 ขั้นตอนแห่งวัย
ก็ทำให้ลูกชายกลายเป็นคนที่ฉลาดและมีความสุข

- 0 ขวบ บ่มเพาะ “ใจใฝ่รู้”
- 1 ขวบ บ่มเพาะ “ใจรักในสิ่งที่ทำ”
- 2 ขวบ บ่มเพาะ “ใจจดจ่อ”
- 3 ขวบ บ่มเพาะ “ใจที่พึ่งพาตนเอง”
- 4 ขวบ บ่มเพาะ “ใจที่อดทน”
- 5 ขวบ บ่มเพาะ “ความมีน้ำใจ”
- 6 ขวบ บ่มเพาะ “ความมั่นใจในตัวเอง”

