

楽々かあさんの
の伝わる！
声かけ変換

เลี้ยงลูกให้น่ารัก
สไตล์
คุณแม่ยุคใหม่



ดูแลเด็กเอาแต่ใจให้อยู่หมัด
แค่เปลี่ยนน้ำเสียง

発達障害&
グレーゾーン子育
てから生まれた

อ่านก่อนเป็นคุณแม่

มีสี่สี่ โอบะ เรียน

ปุกบุญดา ดาศรี แปง



楽々かあさんの
の伝わる！
声かけ変換

เลี้ยงลูกให้น่ารัก
สไตล์
คุณแม่ยุคใหม่



มีสี่สี่ โอบะ เจียน
ปัญญาดา ดาศรี เปลา

เลี้ยงลูกให้น่ารัก สไตส์คุณแม่ยุคใหม่

発達障害&グレーゾーン子育てから生まれた
楽々かあさんの伝わる! 声かけ変換

มีสึสึ โอบะ เที่ยน
ปัญญาตา ดาศรี แปล



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime

HATTATSU SHOUGAI & GRAY ZONE KOSODATE KARA UMARETA RAKURAKU

KAASAN NO TSUTAWARU! KOEKAKE HENKAN by Misuzu Oba

Copyright © Misuzu Oba 2020

All rights reserved.

First published in Japan by ASA Publishing Co., Ltd., Tokyo

This Thai edition is published by arrangement with ASA Publishing Co., Ltd., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2566

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ ไทฟูกู บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด

มีสึสึ, โอบะ.

เลี้ยงลูกให้น่ารัก สไตส์คุณแม่ยุคใหม่.-- กรุงเทพฯ : บุ๊ค ไทม์, 2566.

348 หน้า.

1. การเลี้ยงดูเด็ก. I. อินยาภัทร์ ศิริทรัพย์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-14-0441-3

ประธานกรรมการบริหาร

กรรมการผู้จัดการ

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับแปล

บรรณาธิการเล่ม

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปกฉบับภาษาไทย

ศิลปกรรม

ฝ่ายการตลาด

ฝ่ายขาย

ฝ่ายประสานงานโรงพิมพ์

จัดจำหน่ายโดย

จินตนา เอลิมซัยกิจ

อลีน เอลิมซัยกิจ

ลัดดรา วรสุมาวงศ์ นิเวชะระ

วรุตม์ ทองเชื้อ

สุรรัตน์ งามสง่าพงษ์

ปิยวัฒน์ หงส์พนัส

จิตร์รัตน์ ศิริเมือง

KINGKONG BANGKOK Co.,Ltd.

ยุพา แจ่มสุข

อัคนันัฐ ชูมนุม

มนัญชยา ศิริวงษ์

สุรินทร์ บุระณา

บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด

214 ซ.พระรามที่ 2 ซอย 38 แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150

โทรศัพท์: 0-2415-2621 , 0-2415-6507

คำนำ

สวัสดีค่ะผู้อ่านทุกท่าน! ฉันชื่อ มิสึสึ โอบะ เป็นคุณแม่ที่ยุ่งกับการเลี้ยงลูกสามคน และเป็น “ผู้เชี่ยวชาญสาขาลูกตัวเอง” เหมือนกับคุณ นอกจากเลี้ยงลูกแล้วยังมีผลงานให้เห็นกันบ้างจากการแชร์เทคนิคหรือไอเดียเลี้ยงเด็กที่มีปัญหาด้านพัฒนาการและปัญหาทางอารมณ์ ในฐานะ “คุณแม่สายซิล” อีกด้วย

อันที่จริง แต่ก่อนฉันเองก็บีบรีดบ่อย ทุกคืนได้แต่มองหน้าลูกสุดที่รักนอนหลับพีรม์ แล้วพอร่ำสำนึกผิดกับตัวเองว่า “วันนี้บีรดแตกอีกแล้วเรา” “เป็นนางยักษ์อีกจนได้” อยู่ทุกวี่วัน

ฉันอยากจัดการปัญหาแบบนี้ จึงเรียนรู้ด้วยตัวเอง ลองผิดลองถูก ขณะเดียวกันก็นำวิธีเลี้ยงเด็กแบบต่างๆ ไปลองใช้จริงและปรับแนวทางไปเรื่อยๆ จากนั้น “ตารางการเปลี่ยนวิธีพูด” ที่สรุปเกี่ยวกับศิลปะใช้คำพูดกับลูกๆ ของฉันก็ถูกแชร์ไปบนโลกอินเทอร์เน็ตในปี 2014 และได้รับเสียงตอบรับล้นหลาม

ความรู้สึกของฉันตอนนั้นคือ “วิธีง่ายๆ ในการสื่อสารกับลูกตัวเอง (ที่ต้องดูแลเยอะอยู่) น่าจะใช้สื่อสารกับเด็กคนอื่นๆ ได้” คำพูดหรือเครื่องมือสื่อสารที่ถูกต้องมีอยู่มากมาย โดยไม่ต้องเกรี้ยวกราด

ถึงจะพูดอย่างนั้น แต่ขอสารภาพตามตรงว่า เวลาฉันเผชิญหน้ากับลูกๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจสักอย่าง (รู้ทั้งรู้ก็เถอะ) ก็ยังหลุดบีรด และใช้ชีวิตแบบมนุษย์ทั่วไปนั่นแหละ (ฮา)

ร่างกาย แรงใจ เวลา และเงินทองของพ่อแม่ฉันมีจำกัด ส่วนอีกฝ่ายก็เป็นเด็กที่มีชีวิตจิตใจ จึงไม่มีทางที่ลูกจะเติบโตขึ้นมาตามอุดมคติที่เราหวังไว้ทุกอย่างหรอก

หลังจากปริศนาออกไป ฉันก็บอกตัวเองว่า เอน่า ไม่เป็นไรๆ ถึงจะผลอโมโหไป ยังไงพวกเด็กๆ ก็จะมีกินข้าว 3 มื้อแล้วเข้านอน เพียงแค่นี้ก็โตขึ้นกว่าเมื่อวานแล้ว

ถ้าวันไหนที่พอถูก โดนๆ ไปได้ ให้บอกตัวเองว่า “วันนี้พยายามได้ดีแล้วละ” ชีวิตยังดำเนินต่อไปบนโลกใบนี้

หนังสือเล่มนี้ เขียนขึ้นด้วยความทุ่มเทจากใจคุณแม่คนหนึ่ง

หนังสือ **“เลี้ยงลูกให้น่ารัก สไตล์คุณแม่ยุคใหม่”** เล่มนี้ จะช่วยให้คุณและตัวคุณเติบโตไปพร้อมๆ กัน ด้วยวิธีการสื่อสารระหว่างแม่ลูกไปปฏิบัติจริงได้

ไม่ใช่หนังสือที่เขียนขึ้นเพื่อให้ลูก “ไม่ยุ่งวุ่นวาย” “เชื่อฟังสิ่งที่พ่อแม่พูด” “เป็นมิตรกับทุกคน” “เป็นนักเรียนตัวอย่างที่เก่งไปทุกเรื่อง” หรือแม้แต่เพื่อให้ลูก “เป็นเด็กธรรมดาทั่วไป”

ไม่ได้ให้คุณฝืนเปลี่ยนลูกได้ แต่หนังสือเล่มนี้จัดเน้นไปด้วยเคล็ดลับการเลี้ยงลูกให้ได้ตลอดรอดฝั่ง ค้นหาสิ่งที่พ่อแม่ทำได้ และค้นพบวิธีพูดที่สื่อสารให้ลูกเข้าใจได้ง่าย เปลี่ยนมุมมองของพ่อแม่ให้ประนีประนอมกัน และให้พ่อแม่ลูกพูดคุยกันได้เต็มที่

นอกจากนี้ ยังหวังให้ผู้อ่านรู้สึก ว่า “ถึงลูกจะยุ่งวุ่นวาย แต่ก็ยังน่ารัก” “ถึงจะไม่ฟังที่พ่อแม่พูด แต่เชื่อว่าจะพูดไม่รู้เรื่องไปทั้งหมด” “ถึงจะไม่ได้เป็นมิตรกับทุกคน แต่ในฐานะคนคนหนึ่งได้เท่านี้ก็ดีแล้ว” “ไม่ว่าจะทำอะไรได้หรือไม่ได้ แต่ลูกก็พอใจกับตัวเอง” “ถึงจะไม่เหมือนใครไปสักนิด แต่ก็ใช้ได้อยู่”

และแน่นอนว่าเนื้อหาในเล่มไม่ใช่เพื่อให้อ่านแล้ว “เป็นพ่อแม่ที่เพียบพร้อมตามอุดมคติ” “เลี้ยงลูกได้โดยไม่โมโห” หรือ “เลี้ยงลูกโดยไม่ดุด่าเลย” สิ่งเขียนในหนังสือเล่มนี้คือ การเลี้ยงลูก “เป็นเรื่องน่าหงุดหงิด” หรือการที่พ่อแม่ “ผลอปริศนาเกี่ยวกับลูก” เป็นเรื่องธรรมดา

นั่นก็เพราะอาชีพ “คุณพ่อ” “คุณแม่” ของเด็กคนหนึ่ง เป็นตำแหน่ง ผู้เชี่ยวชาญที่หายากของเด็กซึ่งมีเพียงคนเดียวบนโลกใบนี้ ตำแหน่งนี้ไม่มี วันหยุดตลอดปี ไม่ได้รับค่าจ้าง แต่ต้องหมดเงินไปกับค่าอาหารและค่าเล่าเรียน แม้แต่บริษัทมีดก็ยังเทียบไม่ได้เลย

พ่อแม่ต้องอยู่ท่ามกลางสถานการณ์โหดร้ายเช่นนี้นานหลายปีหรือ หลายสิบปี จนกว่าลูกจะยืนด้วยลำแข้งตัวเองได้ ฉันเคยมองว่าจำเป็นต้องมีวิธี เลี้ยงลูกแบบยังยืนที่จริงแล้วทำได้ไม่ยาก นำไปปฏิบัติได้จริง และ “ทำต่อเนื่อง ได้โดยไม่ฝืน” ในการต่อสู้อันยาวนานนี้

ในเล่มมีตัวอย่างการเปลี่ยนวิธีพูด 166 ตัวอย่างเพื่อช่วยให้การเลี้ยงลูก สบายขึ้น และแบ่งตามลำดับ 97 ขั้นตอนให้เข้าใจง่ายขึ้น

ถ้าคุณคิดว่า “สื่อสารกับลูกไม่ได้” ลำดับแรกลองเปลี่ยนวิธีพูดโดยใช้ เคล็ดลับเหล่านี้ดูก็ได้

เมื่อทำเช่นนั้นไปสักระยะหนึ่ง คุณจะเริ่มคลายกังวลกับสิ่งที่ลูกทำไม่ได้ แล้วสิ่งที่ลูกทำได้ก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้น ด้วยเหตุผลบางอย่าง จะสังเกตตัวเองได้ว่า คุณรักทั้งข้อดีและข้อเสียของลูก และสักวันหนึ่งจะถึงวันที่ปล่อยให้ลูกเดินด้วย ตัวเองได้

คงไม่มีอะไรทำให้ฉันดีใจมากไปกว่าการที่เราได้ก้าวผ่านการเลี้ยงลูกไป ด้วยกัน อาจนานหลายเดือนหรือหลายปี กระทั่งคุณที่ซื้อหนังสือเล่มนี้คงรู้สึก เช่นเดียวกัน

คุณแม่สายซิด

มิสซิส โอบะ

วิธีใช้หนังสือและคำอธิบาย

● ส่วนประกอบในเล่ม

CHAPTER 0 และ EPILOGUE ในเล่มเป็นเรื่องการเตรียมใจและการดูแลจิตใจของพ่อแม่ ส่วน CHAPTER 1 ถึง 5 ขอให้ค่อยๆ อ่านไปที่ละขั้นตามลำดับพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของเด็ก “แบบคร่าวๆ”

อย่างไรก็ตาม จะขอไม่กำหนดพัฒนาการตามอายุหรือชั้นปีการศึกษาเป็นมาตรฐานว่า “เด็กอายุกี่ปี” หรือ “เด็กชั้นอะไร”

เพราะพัฒนาการของเด็กแต่ละคนต่างกันออกไป แม้แต่ในเด็กคนเดียวกัน พัฒนาการก็ยังมีช่วงขึ้นและลง คือมีช่วงที่เติบโตไวกว่าคนอื่น และเติบโตอย่างช้าๆ (ซึ่งขึ้นอยู่กับบุคคล)

ดังนั้น ไม่ว่าจะลูกของคุณจะอายุเท่าไรหรือเรียนอยู่ชั้นอะไร ขอให้ปรับเปลี่ยนโดยลองสำรวจที่บ้านดูว่า “ลูกในตอนนี้” เหมาะจะอยู่ในชั้นตอนใด โดยไม่คำนึงถึงมาตรฐานเรื่องอายุ

● วิธีอ่านหนังสือ

ในส่วนที่คิดว่า “ตรงนี้ไม่มีปัญหา” “ไม่เป็นไร” จะอ่านข้ามไปก็ได้ แล้วแต่การตัดสินใจของแต่ละคน

แต่หากส่วนไหนรู้สึก “ทำได้ไม่ดี” “ยังสื่อสารกันไม่ได้” ขอแนะนำให้ย้อนกลับไปอ่านขั้นตอนก่อนหน้าหรือย้อนไป CHAPTER ก่อนหน้าได้ทุกเมื่อ

เมื่อการเลี้ยงลูกทำให้คุณกดดัน เช่น “ลูกต้องทำแบบนี้” “ต้องทำนั่นนี่ให้ได้” ให้ย้อนกลับไปดู CHAPTER 0 และ EPILOGUE

● เกี่ยวกับเนื้อหา ①

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ขีดเส้นแบ่งชัดเจนระหว่าง “เด็กธรรมดา” กับ “เด็กที่มีปัญหาทางพัฒนาการ” รวมถึงวิธีเลี้ยงเด็กด้วย

นั่นก็เพราะเส้นแบ่งระหว่างคำว่า “ทั่วไป” และ “มีปัญหา” นั้นไม่ชัดเจนและวิธีง่ายๆ ที่ใช้สื่อสารกับเด็กที่มีปัญหาทางพัฒนาการ ก็เป็นวิธีที่ใช้กับเด็กคนอื่นก็ได้เช่นกัน

นอกจากนี้ ฉันคิดว่าวิธีพูดของพ่อแม่หรือศิลาปะที่เกี่ยวข้องก็ไม่ได้มีอะไรพิเศษ เพียงแค่ปริมาณหรือความถี่ ระดับ หรือจังหวะเวลาสำหรับเด็กแต่ละคนนั้นต่างกันไปตามลักษณะของเด็กคนนั้น

แต่ถ้าเป็นเรื่องละเอียดอ่อนหรือกังวลใจเป็นพิเศษสำหรับเด็กที่มีปัญหาทางพัฒนาการ ก็มีรวบรวมเป็นคอลัมน์ “ถามตอบปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูก สไตลล์คุณแม่สายซิล” ที่อธิบายแยกไว้อย่างละเอียด

● เกี่ยวกับเนื้อหา ②

ลำดับแรก ในเนื้อหาใช้คำ เช่น “เด็กที่ชอบลิ้มของ” “เด็กที่อ่านสถานการณ์ไม่ออก” แต่ความจริงแล้วเด็กที่เป็นเช่นนั้น (หรือเรามองว่าเป็นเช่นนั้น) มีเหตุผลอยู่เบื้องหลังต่างกัน ระดับและความถี่ของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน

ดังนั้น ADHD หรือ ASD (กลุ่มอาการภาวะออทิซึม - Autism Spectrum Disorder) จึงไม่ใช่อาการที่แบ่งประเภทได้ง่ายๆ นอกจากนี้ แม้แต่เด็กที่ถูกวินิจฉัยว่ามีอาการ ก็มีนิสัยหรือความพิเศษ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวไม่เหมือนกัน จึงเหมารวมแล้วแยกออกมาแต่ละประเภทไม่ได้

แต่เนื่องจากข้อจำกัดด้านเนื้อหาในหนังสือ จึงสื่อสารได้ไม่เต็มที่นัก ต้องขออภัยที่เขียนออกมาในลักษณะนี้

ขอให้ลองนำไปใช้โดยยืดหยุ่นเพื่อให้เข้ากับนิสัยเด็กแต่ละคน หรือความสะดวกของครอบครัว

ตารางการเปลี่ยนวิธีพูด สื่อสารฉบับคุณแม่สายซัล

CHAPTER 0 คำพูดที่ช่วยทำให้ใจเย็นลง

Step 01 > อย่าตั้งเป้าหมายเป็น “พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ”

001 เผลอปรี๊ดอีกแล้ว ▶ ไม่เป็นไรๆ เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นได้ P26

Step 02 > ดอยห่างจากการเป็น “พ่อแม่ในอุดมคติ”

002 เราเป็นพ่อแม่ที่ไม่ได้เรื่อง ▶ เราเป็นพ่อแม่ที่ฝันตัวเองเกินไป P28

003 แม่ต้องยิ้มแย้มอยู่เสมอ! ▶ นั่นมันคนบ้าแล้ว! P30

Step 03 > มองสิ่งที่ตนเองทำได้

004 เรื่องแบบนี้ก็ทำไม่ได้...
พ่อแม่ล้มเหลว? ▶ แต่อีกเรื่องทำได้แล้วนะ P31

005 วันนี้ก็เอาแต่ปรี๊ดแตก ▶ วันนี้ขอโทษนะที่เผลอโมโห
รักหนูนะจ๊ะ P34

Step 04 > แยกแยะสิ่งที่เรียกร้องจากลูก

006 นั่นก็ต้องหัดทำ
นี่ก็ต้องหัดทำ ▶ เรื่องนั้นต้องทำได้ตอนนี้
เดี๋ยวหรือ? P35

Step 05 > การขีดเส้นแบ่งระหว่างตนเองกับผู้อื่น

007 เพื่อลูก! ▶ เราก็คือเรา ลูกก็คือลูก P40

008 ถ้ามันเกิดขึ้นจริงๆ
จะทำยังไง... ▶ เขาก็คือเขา ฉันก็คือฉัน P41

Step 06 > เมื่อหมดหวังให้เข้าตึงกัน

009 ม่ารำคาญ!
ไปไกลๆ เลยไป! ▶ แม่เหนื่อยจะ หนูหลับเดอนะ P44

Step 07 > เลิกนิสัยขี้บ่น

010 ต้องให้พูดที่รอบคอบเข้าใจ
เป็นแบบนี้ทุกที ทีแต่ก่อนนะ... ▶ แยกกันดีกว่า P47

Step 08 > การตัดสินใจแบบฉิวเฉียด

011 เป็นพ่อแม่ ก็ต้องพยายาม
มากกว่านี้สิ! ▶ ฉันรู้ว่าตัวเองพยายามอยู่ทุกวัน P50

Step 09 > หาเวลาให้ตัวเอง

012 ไม่เป็นไรค่ะ ▶ สบกวนหน่อยได้ไหมคะ P52

Step 10 > อย่าเอาตัวเองไว้ท้ายสุด

013 ของเหลื่อลูก น่าเสียดาย ▶ ส่วนที่อร่อยที่สุดเอาไว้ให้ตัวเองก่อน P55

CHAPTER 1 การใช้คำพูดสร้างสายสัมพันธ์ แห่งความรักและความเข้าใจ

Step 11 > แสดงความรักให้เข้าใจง่าย

014 เป็นพ่อแม่ลูกกัน
ก็น่าจะรู้อยู่แล้ว ▶ รักนะจ๊ะ P58

Step 12 > ฟังโดยไม่แย้ง

015 แต่ว่านะ ▶ อี้้อๆ อ้อเธอ P63

016 พุดยาวเกิน ฟังไม่ไหวแล้ว ▶ อ้อเธอ P65

Step 13 > มีอารมณ์ร่วม

017 ไม่เจ็บหรอก ไม่เจ็บหรอก ▶ มันเจ็บเนอะ P66

018 ไม่เห็นต้องมาเล่าเลย ▶ じんเธอ ไม่ชอบสินะ P67

019 เรื่องแบบนี้
มันมีมาตั้งนานแล้ว ▶ ยกโทษให้ไม่ได้!
คนแบบนี้เนี่ยมันช่าง... P68

Step 14 > แสดงความรู้สึก

020 พอ! ทำอะไรของลูกเนี่ย! ▶ แม่ไม่ชอบอะไรแบบนี้เลยจ๊ะ P71

021 ลูกทำผิด! ▶ สวสัยน้อง...จะไม่ชอบหรือเปล่า P72

022 เก็บของให้เรียบร้อยสิ! ▶ ตอนนี้ แม่กำลังคิดอะไรอยู่นะ P73

Step 15 > ช่วยให้สบายใจ

023 ถ้าทำแบบนั้น จะไม่... นะ ▶ ไม่เป็นไรจ๊ะ P74

Step 16 > ช่วยให้เตรียมใจ

024 ฝนเนอะไรไม่ตกหรอกจ๊ะ
ไม่เป็นไร ▶ วันนี้มีโอกาสฝนตก 30 %
แต่ถ้าฝนตกก็มาร่วมได้นะ P78

Step 17 > สัมผัสลูกให้ด้วยดี

- 025 โอ๊ย ยุ่งมาก ยุ่งมาก ▶ เอ๊ะ สูงขึ้นหรือเปล่านี๋ย P81
- 026 เอ๊ะ ไม่น่าเชื่อ รุงๆ ลูกก็... ▶ พักนี้ไม่ร่าเริงเลย เกิดอะไรขึ้น P82

Step 18 > ตามความคิดเห็น

- 027 ทำแบบนี้ซะ! ▶ รู้ว่าอยากทำแบบนี้ แต่ทำแบบนั้นได้ไหม P84
- 028 อ๊ะ แม่เก็บห้องให้แล้วนะ ▶ แม่จะเก็บห้องให้ โอเคไหม P86

Step 19 > เสนอตัวเลือกให้

- 029 กินให้หมด อย่าให้เหลือ แม่แต่อย่างเดียวนะ! ▶ ระหว่างข้าวกับขนมปัง กินอะไรดี P87
- 030 จะเอายังไง ก็ให้มันชัดเจนซะทีสิ! ▶ 1. ไปไหน 2. ไปแล้วกลับเร็ว 3. วันนี้หยุด เลือกทางไหนดี P90

Step 20 > รับฟังความคิดเห็น

- 031 ไม่ต้องมาบ่น! ▶ วันอาทิตย์นี้อยากไปไหนไหม P91
- 032 ถ้าไม่ชอบก็บอกแต่แรกสิ ว่าไม่ชอบ ▶ จริงๆ แล้วอยากทำอะไรเหรอ P92

Step 21 > ขอโทษลูก

- 033 ไม่ยุ่งด้วยแล้ว! จะทำอะไรก็ทำเลย! ▶ ขอโทษนะ แม่พุดแรงแป่ไปใช้ไหม P95

Step 22 > เรื่องในอดีตให้ปล่อยวาง

- 034 สมัยลูกยังเล็ก มัวแต่เลี้ยงลูกไม่มีเวลาเลย ▶ ลูกเป็นเด็กซน น่ารักมากเลย P98
- 035 ถ้าแต่ก่อนทำอะไรให้มากกว่านี้ดีกว่า ▶ ตอนนี้มีอะไรที่อยากให้ทำไหม P99

Step 23 > แสดงความขอบคุณ

- 036 ทำไปก็ไม่ได้ทำอะไร ▶ ขอขอบคุณจ๊ะ P100
- 037 ขอโทษนะ ▶ ขอขอบคุณมากนะ P102

CHAPTER 2 วิธีพูดให้ลูกมั่นใจในตัวเอง

Step 24 ลดมาตรฐานการชื่นชมลง

038 ทำได้เท่านี้ก็ไม่เห็นแปลก ▶ ตั้งใจทำดีมากจะ P104

Step 25 มองสิ่งที่ทำได้

039 ตรงนี้ยังทำไม่เสร็จเลย ▶ ทำไปได้เยอะเลยนะ P108

040 น่อง... ยังทำไม่ได้นะ ▶ โอ้ะ น่อง... ทำได้แล้วเนอะ P110

Step 26 แค่ออใช้ได้ดีแล้ว

041 ต้องทำให้ได้เหมือนคนอื่น ▶ อย่างน้อยทำได้เท่านี้ก็ดีแล้วละ P111

042 แต่ว่า... ถ้าต่อไปทำ... ได้ละก็คงดีนะ ▶ ทำได้แล้วเนอะ P112

Step 27 ทบสมองด้วยข้อมูลดีๆ

043 สุดยอดเลย! / เก่งจังเลย! ▶ ทำ... ได้แล้วเนอะ / ตั้งใจทำ... เนอะ P114

044 เก่งจังเลย! ▶ ทำ...เองเลย แม่คิดว่าเก่งมากเลยนะ P115

045 สุดยอดเลย! ▶ ว้าว สุดยอดจริงๆ นะเนี่ย!! P116

Step 28 สังเกตพฤติกรรมลูก

046 ไม้ไหวเลยเด็กคนนี้ ตัวปัญหาชัดๆ ▶ ลูกมีปัญหาอะไรอยู่หรือเปล่าเนะ P120

047 เป็นเด็กดีเนอะ / เก่งนะเรา ▶ ชอบคุณนะจ๊ะที่ช่วย... P122

Step 29 มองข้อดีที่มาพร้อมกับข้อเสีย

048 เอาแต่ใจตัวเองจังเลยนะ ▶ แบบนั้นอาจจะเรียกว่ามุ่งมั่นก็ได้เนะ P123

049 ไม่มีสมาธิเอาซะเลย ▶ การที่ลูกสนใจอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกันเนี่ย ถือเป็นข้อดีได้เหมือนกันนะ P125

Step 30 ไม่เปรียบเทียบลูกกับเด็กคนอื่น

050 ถ้าอยู่ชั้น... คนอื่นเขาก็ทำได้หมดนะ ▶ เทียบกับปีก่อนลูกทำได้ดีขึ้นเยอะเลยนี่ P126

051 เฮ้อ... (ผิดหวังจัง) ▶ กำลังตั้งใจทำ... อยู่สินะจ๊ะ / ดีที่ไม่ได้...นะลูก P127

Step 31 เน้นที่กระบวนการมากกว่าผลลัพธ์

- 052 ได้ตั้งร้อยคะแนนแน่ ▶ เป็นเพราะลูกตั้งใจมาก
ผลเลยออกมาดีแบบนี้ P130
- 053 แม่ก็บอกแล้วใช้ไหม ▶ อืม พยายามแก้ปัญหา
จนถึงที่สุดเลยนะเนี่ย P132

Step 32 ให้ความสำคัญกับจินตนาการและความแปลกใหม่

- 054 จำ จำ เห็นแล้ว ▶ คมมีแต่ลูกนี่ล่ะ
ที่คิดอะไรเจ๋งๆ แบบนี้ได้ P133
- 055 ทำไมทำอะไรแบบนี้ล่ะ! ▶ โห เลอะเทอะเลยเนอะ P134

Step 33 ปรับอคติในคำพูดที่เคยมี

- 056 ยังไม่ทำไม่ได้หรอก /
ไม่ไหวแน่ ▶ อ้าว เป็นอะไรไปเพราะจะ P135
- 057 นื่อง...เก่งจังเลย
แล้วดูลูกฉันสิ ▶ นื่องชอบ...สินะ P136

Step 34 สอนด้วยการชมทวนอ้อม

- 058 มานั่งนี่ซี คุณครูบอก
พอกับแม่หมดแล้วนะ ▶ คุณครูบอกว่า
“ลูกตั้งใจเรื่อง...มากเลยล่ะ” P139
- 059 พ่อเองก็ช่วยเตือนๆ ลูก
หน่อยสิ ▶ พ่อรู้ไหม วันนี้ตอนไปพบ
คุณครูประจำชั้น ครูบอกว่า
ลูกขยันมากเลยนะ P140

Step 35 ยอมรับในปัจจุบัน

- 060 สู้ๆ นะ! ▶ สู้มากเลยนะเนี่ย! P141
- 061 ทำไมทำไม่ได้ล่ะ! ▶ (ตอนนี้) ได้ขนาดนี้ก็โอเค P142

CHAPTER 3 ถ้อยคำที่ส่งถึงลูก

Step 36 บอกลูกว่า “สิ่งไหนที่ทำได้”

- 062 อันนี้ ห้ามทำนะ! ▶ ทำ... ได้เลยจ้า P144
- 063 ทำแบบนี้สิ ทำแบบนี้สิ ▶ ลูกคิดว่าตรงนี้ควรทำยังไมตรี P146

Step 37 ▶ ทำให้ลูกรู้ตัวแล้วค่อยพูด

- 064 ทาโร่ ทาโร่ ทาโร่!! ▶ (เดินเข้าไปใกล้ๆ ก่อน) นีๆ ทาโร่ P147
- 065 นี! พี่อยู่หรือเปล่าเนี่ย ▶ “มองทางนี้” คือนีเนะ... P148

Step 38 ▶ บอกทีละอย่าง

- 066 แปรงฟันในห้องน้ำสิ
แล้วก็เปลี่ยนเสื้อผ้าด้วย
ออกจากบ้านก่อน
7 โมงครึ่งนะ ▶ ไปแปรงฟันกัน
→ (เสร็จแล้วก็)
เข้าห้องน้ำก่อนไหม
→ (เสร็จแล้วก็)... P149
- 067 ไปแปรงฟันกัน
→ (เสร็จแล้วก็)
เข้าห้องน้ำก่อนไหม
→ (เสร็จแล้วก็)... ▶ แปรงฟันเสร็จแล้วต้องทำอะไร
ต่อเอ่ย → ส่งกระดาษ
ดูโอเคไหม → ดูนาฬิกาหน่อย
จะไปกันหรือเปล่า P151

Step 39 ▶ เปลี่ยนจากคำพูดที่คลุมเครือให้เป็นรูปธรรม

- 068 รอแป๊บนะ ▶ รออีก...นาทีนะ P152
- 069 เติมโซยุอีกซึอนทีะนะ ▶ เติมโซยุอีกหน่อย ไข่ๆ อีก
“หน่อยหนึ่ง” แบบนี้แหละ P155

Step 40 ▶ รับฟังว่าลูกพร้อมหรือเปล่า

- 070 เลิกเทลโตลสักที! ▶ อึกสักทีน่าทีจะจบเหระ
→ เล่นจบแล้วเนอะ P156
- 071 เมื่อไรจะได้ถูกย
ทำการบ้านซะที! ▶ กะว่าเริ่มทำการบ้านตอนที่โมงจะ P157

Step 41 ▶ ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

- 072 โอ๊ย นวดทง ▶ ช่วยพูดเสียงดัง “ประมาณนี้”
พอได้ไหม P158
- 073 ใจเย็นๆ หน่อย! ▶ หายใจเข้าลึกๆ (พุก...)
หายใจออก (โร...) P160

Step 42 > สอนเทคนิคการปฏิบัติตัว			
074	มัวแต่อึดอาดยึดติดอะไรอยู่!	▶ วางของลงก่อนแล้วใช้สองมือสิ	P161
075	เดี๋ยวเถอะ! เลอะเทอะหมดแล้วนะ	▶ เอาถ้วยไปใกล้ๆ หม้อสีลูกจะได้ตักง่ายๆ	P162
076	ถ้าลูกเจอแบบนี้ให้ทำอย่างนี้นะ	▶ แม่จะดูอยู่ตรงนี้นะจ๊ะ	P163
Step 43 > ฝึกรอ			
077	รับช้าเร็วๆ สิ!	▶ ค่อยๆ ทำก็ได้	P164
078	เหลือเวลาอีก...นาที!	▶ รอได้อีก...นาทีนะ	P165
Step 44 > สอนด้วยหลักเหตุผล			
079	จะทำไปทำไมเนี่ย!	▶ ถ้าทำให้เสร็จใน 5 นาทีจะมีเวลาให้เล่นถึง 10 นาทีนะ	P166
080	ทำแบบนี้คุ้มกว่านะ	▶ ช่วยแม่หน่อยนะลูกจะขอบคุณมากเลย	P167
Step 45 > ตะล่อมให้ทำ ด้วยการดึงความสนใจ			
081	รับขึ้นจากอ่างน้ำเร็วๆ!	▶ ข้างเข็นมีไม้กวาดอาเกาะนะจ๊ะ!	P170
082	ทำไมถึงไม่ยอมคืนดีกันซะที!	▶ ในวันพีช ตอนที่ลูฟี่กับอุซุปะทะเลาะกันนะ...	P171
Step 46 > เปลี่ยนสิ่งของให้มีชีวิต			
083	กับข้าวหกละเออะหมดแล้ว!	▶ แคร้รอทหนีไปแล้ว! ไปตามจับมาเร็ว!	P174
Step 47 > เล่นเกมอะไรเอ่ย			
084	ลูกลืมนะเป้านักเรียนเนอะ!	▶ อะไรเอ่ย ต้องเอาไปด้วยเวลาไปโรงเรียน	P177
Step 48 > ให้ลูกดูเวลา			
085	เฮ้! จะหมดเวลาแล้ว!	▶ ดูสิลูก เหลือเวลาอีกนิดเดียวเองนะ	P180
Step 49 > ทำให้ลูกมองเห็นคำพูด			
086	จะให้พูดอีกทีครั้งกัน!	▶ นี่ดูสิ มีอะไรเขียนไว้ตรงนี้นะ	P183
087	นี่ ดูสิ ตรงนี้มีอะไรเขียนไว้เนอะ	▶ ตรงนี้ ควรทำยังไงดีนะ	P185

Step 50 ▶ ทำให้ลูกมองเห็นความรู้สึก			
088	ไม่ต้องโมโหขนาดนั้นก็ได้!	▶ ลุกว่าตัวเองโมโหระดับไหนเหรอ	P186
Step 51 ▶ สอนวิธีรับมือกับความผิดพลาด			
089	โอ๊ย หกเลอะเทอะหมดแล้ว ไม่ไหวเลย!	▶ เอาผ้าขี้ริ้วมาเช็ดก็ได้จ๊ะ	P189
Step 52 ▶ กำหนดเป้าหมาย			
090	เมื่อไรการบ้านจะเสร็จ!	▶ ถ้าทำได้ถึงตรงนี้ แล้วไปกินของว่างกันนะ	P192
Step 53 ▶ รวบรวมหลักฐานแห่งความสำเร็จ			
091	หัดมันใจตัวเอง ให้มากกว่านี้สิ!	▶ ดูสิ ทำได้ตั้งขนาดนี้แล้วนะ	P197
092	ทำได้ขนาดนั้นก็ดีพอแล้ว ไม่ใช่หรือ	▶ วางน้ำชาไว้ให้นะ	P199

CHAPTER 4 วิธีพูดเพื่อเหยียบเบรก

Step 54 ▶ ถ้าทนไม่ได้ จะไม่ไหวก็ไม่ได้			
093	ไอ้เด็กบ้า!	▶ มาช่วยกันเก็บเถอะ	P201
Step 55 ▶ วิธีเหยียบเบรกฉุกเฉิน			
094	ไร้ ก็บอกว่าจะไม่ได้ไป (ยื่นเงื่อนไข)	▶ หยุด เดี่ยว นี้	P204
Step 56 ▶ หยุดการเคลื่อนไหว			
095	อันตราย!	▶ หยุด!	P209
096	อย่าวิ่ง!	▶ มองข้างหน้า!	P210
Step 57 ▶ เหยียบเบรกอย่างเป็นลำดับขั้น			
097	พอสักทีได้ไหม!	หยุดทำแบบนั้นทีโหม ▶ → ถ้าทำอีกจะโมโหแล้วนะ → เอ้า ยอมไม่ได้แล้ว	P214
098	โอ๊ย! ต้องจ้ง!	▶ แม่เริ่มโมโห แล้วนะจ๊ะ	P216

Step 58 > ซัดเส้นขอบเขตที่ยอมรับได้

- 099 ไม่ได้! ▶ ได้ถึงแค่นี้ ถ้าจากตรงนี้ไม่ได้ P217
- 100 หัดรู้กาลเทศะบ้างสิ! ▶ ตอนนี้เป็นเวลาทำ xx นะจ๊ะ /
ที่นี้เอาไว้ทำ xx นะจ๊ะ P219

Step 59 > ซัดเส้นแบ่งพฤติกรรม

- 101 เด็กไม่ดีเลยนะ! ▶ ห้ามตีนะ P220
- 102 ตีเขาทำไ้ ▶ ในสถานการณ์แบบนั้น
ลูกคิดว่าต้องพูดอย่างไรจ๊ะ P221

Step 60 > การซัดเส้นสำหรับการใช้คำพูด

- 103 หา? เมื่อทว่าไ้ไหน ▶ ห้ามพูดว่า “ไปตายซะ” P223
- 104 คิดว่าพูดกับใครอยู่ ▶ วิธีพูดแบบเมื่อไหร่จะทำให้คนอื่น
รู้สึกไม่ดีกับเรานะ P225

Step 61 > การอีกรูปแบบซ้ำซาก

- 105 โธ่ พอซะทีได้ไหม ▶ สงบจิตสงบใจได้แล้วเนอะ P226
- 106 ช่วยไม่ได้... ▶ ถ้าหนูพูดออกมา แม่จะซื้อให้นะ P229

Step 62 > ลดความเรื่องมาก

- 107 อย่าพูดเอาแต่ใจสิ ▶ ทำไ้ถึงคิดแบบนั้นล่ะ P230

Step 63 > ให้รางวัลที่อดทนได้

- 108 ถ้าไม่เมียบไม่ให้อ่านบ๊สนะ ▶ ถ้าคราวนี้ไม่เสียดกับบรณบ๊ส
คราวหน้าจะพาไปถึง xx เลขนะ P234

Step 64 > เตือนแล้วจำกั้ดสิทธิ

- 109 ถ้าไม่เมียบเต็ยวไม่ซื้อ xxx
ให้นะ! ▶ ถ้าไม่เมียบ เต็ยวจะลดเวลา
เล่นเกมตามที่ตกลงกันไว้นะ P236
- 110 คนนั้นมาแล้วเสียดกับ
ไม่ให้อ่านเล่นแล้ว ▶ บ๊อง XXX แถวนี้มีเด็กเล็ก
หลบอยู่ อย่าเสียดกับนะ P238

Step 65 > ผ่อนปรนการจำกั้ดสิทธิ แล้วปลดลือก

- 111 ซาตนี้ห้ามทำอีกเต็ดซาต! ▶ ถ้ายอมทำตามกฎระเบียบได้
xxx วัน จะปลดลือกให้นะ P240

Step 66 อธิบายเหตุผลที่ยอมรับได้

- 112 คนอื่นเขาเดือดร้อนนะ! ▶ ทำแบบนี้จะ xxx มันเอาแบบนี้ดีไหม P242
- 113 ใครๆ เขาก็ทำทั้งนั้นแหละ ▶ กฎระเบียบข้อนี้มีขึ้น เพื่อเรื่องนี้เรื่องนั้นยังไมละ P243
- 114 เพราะมันเป็นกฎ ▶ กฎข้อนั้นแม่ก็ว่าแปลกเหมือนกันจะ P244

Step 67 สอนความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล และผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

- 115 ทำแบบนี้มันอันตราย หยุดเดี่ยวนี่ ▶ ถ้าทำแบบนี้มันจะกลายเป็นแบบนี้นะ ลูกคิดว่าดีไหม P245
- 116 ทำไมถึงทำแบบนี้! ▶ เมื่อกี้ ถ้าทำ xx ลงไป รู้ไหมว่าจะเกิดอะไรตามมา P246
- 117 ย้อนกลับไปเหมือนเดิม ไม่ได้แล้วนะ ▶ ถ้าทำ xxx สักครั้ง จะเป็นแบบนี้ละ P247

Step 68 ย้ำเตือนประสบการณ์

- 118 อ้าว ไร่ ก็บอกแล้ว ไม่ใช่หรอ ▶ ในเวลาแบบนี้ต้องทำอย่างไรละ P248
- 119 ก็บอกไปแล้ว ไม่ยอมฟังนี่นา! ▶ คราวก่อนเป็นแบบนี้ แต่คราวนี้ต่างกันตรงนี้นะ P249

Step 69 ค่อยๆ ลดการย้ำเตือนลง

- 120 จะเล่นถึงเมื่อไหร่! ไปนอนได้แล้ว! ▶ สามทุ่มแล้วนะ ได้เวลาเข้านอนแล้วนะ → สามทุ่มแล้วนะ → สามทุ่มแล้วนะ P250
- 121 เมื่อไรจะเข้าใจสักที!! ▶ ตีไม่ได้ละ → ตีไม่ได้ละ → ตี... P251
- 122 ก่อนหน้านี้ก็เคยบอกแล้ว ใช่ไหม ▶ ความพยายามของเรา คนที่ดูเราอยู่ต้องมองเห็นแน่ P252

Step 70 บอกความสำคัญ

- 123 อยากทำอะไรก็ตามใจ! ▶ ลูกเป็นคนสำคัญ แม่เป็นห่วงลูกนะ P253

CHAPTER 5 วิธีพูดเพื่อฝึกความสามารถ ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

Step 71 เติมคำที่ยังพูดไม่พอ			
124	มันน่าเบื่อมากที่ เวลาของร็องคนอื่น	▶ น่าซำทำโมเธอ...	P257
125	ตั้งแต่มื่อกัแล้ว ต้องการระบออะไร?	▶ ใคร / ทำอะไร / ตัวอย่างเช่น	P258
Step 72 เติมนิสัยใส่ใจผู้อื่น			
126	ก็เห็นอยู่ใช้ไหมว่า แมไม่สบายอยู่!!	▶ ตอนนีแมปวดหัว ขอพักก่อนนะ	P261
127	อ้าว นานๆ ก็จะได้เห็นแบบนี้	▶ ใจดีจัง ชอบใจนะ	P262
Step 73 สื่อเจตนาโดยนัยให้ชัดเจน			
128	ห น ว!	▶ หนาวจัง ช่วยปิดประตูให้ทีได้ไหม	P263
Step 74 อธิบายสถานการณ์ให้เข้าใจ			
129	ไม่เห็นเธอว่าทำอะไรอยู่!	▶ ตอนนีทุกคนกำลังทำ XX อยู่จ๊ะ	P267
130	เห็นใจกันหน่อยไม่ได้เธอ	▶ คิดว่าตัวเองตอนนีกำลังคิดอะไรอยู่	P268
Step 75 ทำให้รู้ว่าแต่ละคนรู้สึกไม่เหมือนกัน			
131	ไม่ใช่เรื่องที่ต้องถาม สักหน่อย	▶ อาจมีเด็กที่ไม่อยากบอก เรื่อง XX กับคนอื่นนะจ๊ะ	P271
132	ทำไมไม่บอกว่า “พอได้แล้ว” ละ	▶ ถ้าเจอแบบนี้ให้บอกว่า “เวลาที่พูดว่า XX เราคิดว่า... เพราะมันเล็กเตอะ” ก็ได้นะ	P273
Step 76 สอนเรื่องสามัญเป็นความรู้			
133	ทำแบบนั้นน่าอายจะตาย	▶ ถ้าเด็กมัธยมต้นทำแบบนี้ อาจโดนมองว่า...	P275
134	ทำแบบนี้จะโดนมองว่า ไม่เรียบร้อยนะ	▶ อืม ึ้นเธอ	P276
Step 77 การฝึกให้มองเหรียญทั้งสองด้าน			
135	ไม่ได้ๆ พอได้แล้ว	▶ ก็ดีอยู่หรอกแต่มีข้อเสียตรงที่... นะ	P278

Step 78 > เส้นแบ่งระหว่างความจริงและการคิดไปเอง

- 136 พูดว่าอะไรนะ!
ดูถูกดูแคลินหรือ > เจอคำพูดแบบนั้นเข้าไป
เลยคิดแบบนั้นหรือ P281

Step 79 > การสลับระหว่างบางส่วนของทั้งหมด

- 137 คิดเยอะอะไรขนาดนั้น! > ที่ว่าทุกคนนี้ เช่น ใครกับใครกันนะ P283
- 138 เอาหน้า ไปโรงเรียนเถอะ!
XX ใช้ไหม > じんหรือ... เกลียดโรงเรียน
XX ใช้ไหม P284

Step 80 > ฝึกการประนีประนอม

- 139 ถ้าสนใจขนาดนี้ก็ทำสิ > ชอบคุณนะ (ที่ยอม) P286
- 140 อ้าว นานๆ ทีจะได้เห็นนะเนี่ย > ดีว่าจะไม่ค่อยชอบแต่ทำได้ขนาดนี้
ก็ถือว่ายอดเยี่ยมล่ะ P287

Step 81 > การฝึกนึกถึงความสะดวกคนอื่น

- 141 อย่าใช้โดยไม่บอกสิ! > ไปตามพนักงานก่อนนะว่า
“ขอใช้อันนี้ได้ไหม” P291

Step 82 > การต่อเรื่อง

- 142 แบบนั้นไม่ไหวนะ! > เออวี ถ้าทำ...ให้ จะทำ...ให้นะ
ตกลงไหม P293
- 143 ไม่ได้ให้ป่ะ! > ตอนนี่ทำไม่ได้เพราะ...
ขอความร่วมมือหน่อยได้ไหม P294
- 144 ไม่ต้องพูดขนาดนั้นก็ได้ > แม้ไม่ชอบก็ต้องทำนะ / อดทนไว้ P295

Step 83 > ฝึกให้รู้จักปฏิเสธคนอื่น

- 145 ถ้าไม่ชอบ ก็บอกไปเลย
ว่าไม่ชอบดีกว่าไหม > อาหารเข้าไม่มีขนมปังนะ
เอาน้ำพินซ์แทนได้ไหม P298

Step 84 > ฝึกให้รู้จักขอโทษคนอื่น

- 146 ยังไม่ก็แล้วแต่ขอโทษ
XX ซะ > เกิดอะไรขึ้น / ทำอย่างไรดี P300

Step 85 > ฝึกให้รู้จักปรึกษาและขอเรื่อง

- 147 เรื่องแบบนั้นก็บอกครูไปสิ ▶ ลองปรึกษากับครู XX ว่า “เพราะ...เลยทำ XX ไม่ได้ ตอนนี้เลยกลุ่มใจ(แบบนี้)” ดีไหม P303

Step 86 > เลี้ยงหน่อเล็กๆ ให้เติบโต

- 148 ... ▶ ดีใจจังที่ได้ยินแบบนี้นะจ๊ะ P306

EPILOGUE วิธีพูดเพื่อตัวเอง

Step 87 > ออกห่างจากคำพูดที่ทำให้คิดหนัก

- 149 ถ้าไม่ทำแบบนี้แม่ / ทุกอย่างควรเป็นแบบนี้ ▶ ถ้าทำได้ก็อยากทำแบบนี้นะ / อยากให้เป็นแบบนี้จัง ถ้าเป็นไปได้ P310

- 150 ทุกครั้งก็เป็นแบบนี้ / แล้ว นั่นไม่ ▶ ตอนนี้อาจเป็นแบบนี้ก็ได้ / เาน่า บางครั้งก็ต้องเจอแบบนี้แหละ P311

Step 88 > ยอมรับข้อจำกัดตัวเอง

- 151 จะพยายาม / ขอทำดูก่อน ▶ ทำไม่ได้ P313

- 152 จะคาดหวังอะไรว่านี่อีก! ▶ ต้องขอภัยที่ทำตามที่คาดหวังไม่ได้ P314

Step 89 > ยอมรับว่าตัวเองทำไม่ได้

- 153 ทำไม่จำเป็นต้องฉะฉานจะไปแบบนี้ได้ยังไม่ ▶ แม่ทำ XX ไม่ได้น่ะเลย มาช่วยหน่อยได้ไหมจ๊ะ P317

- 154 อืม การแยกตัวประกอบนี่มันคืออะไรนะ... ▶ แม่ไม่รู้หรอก หากำตอบเองได้ไหม P318

- 155 ฉันทักงาน XX ไม่ได้เรื่องเลย... ▶ ฉันทักงาน XX สกวนได้ไหม P319

Step 90 > ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ทำไม่ได้

- 156 ลืมชองอีกแล้วเหรอ! ▶ นั่นคือลูก / นั่นคือฉัน P320
- 157 ตอนที่ลูกเป็นทุกข์
ควรพูดอย่างไรดี... ▶ แม่เองก็ไม่ได้นัดเรื่อง XX
เหมือนกันนะ P321

Step 91 > ให้ความสำคัญกับ “ความปกติธรรมดา”

- 158 ทิ้งที่อยากใช้ชีวิตธรรมดาเก่าๆ ▶ วันนี้สงบดีนะอะ แม่ดีใจจัง! P323

Step 92 > สนุกในคอมมอนเซนส์ของตัวเอง

- 159 เรื่องง่ายๆ ขนาดนี้! ▶ เรื่องนี้ล่ะ เป็นคอมมอนเซนส์
จริงๆ เหรอ P327

Step 93 > รอให้เติบโต

- 160 เรื่องพวกนี้เมื่อไรจะทำได้
สักที! ▶ (ไม่เป็นไร อีกนิดหนึ่งนะ) P331

Step 94 > เข้มงวดแต่พอประมาณ

- 161 ไม่ใกล้เคียงจุดมกดีเลย
สักนิด ไม่ได้ตั้งใจเลย ▶ นั่นคือลูกเรา(ฉันเป็นพ่อแม่)
ไม่เป็นไรหรอก P333

Step 95 > ให้อภัย

- 162 ออ้ย ไม่รู้แล้ว! ▶ บอกหน่อยสิว่าทำอะไรดี P335
- 163 ถ้าไม่พูดก็ไม่ทำใช่ไหม! ▶ จ้า P337

Step 96 > ยอมรับลูก ยอมรับตนเอง

- 164 แบบนี้อนาคตก็น่าห่วยละ ▶ คงพอไปได้ละ P338
- 165 เอาอีกแล้วเหรอ! ▶ เอาน่า / ตอนนี้แค่นี้ก็โอเค P340

Step 97 > ให้ตัวเองเป็น “พ่อแม่ที่สอบผ่าน”

- 166 อยากเป็นพ่อแม่ที่ดีกว่านี้! ▶ ฉันเป็นพ่อแม่ที่ดีพอแล้ว /
สอบผ่าน! P341

วิธีเปลี่ยนคำพูดที่ใช้กับลูก

1 สนุกกับการคุยกับลูกอย่างเป็นธรรมชาติ!

เวลาคุยกับลูก ขอให้สนุกกับการคุยอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องผิน “พูดดีๆ กับลูกทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง” ก็ได้

น่าเสียดายว่าในโลกนี้ไม่ได้มีแต่คำพูดดีๆ และการให้พ่อแม่ต้องอดทนอยู่ฝ่ายเดียว โดยอดกลั้นความรู้สึกของตัวเองเอาไว้ ก็ไม่ได้เป็นการทำเพื่อครอบครัว แต่เมื่อไรที่คิดว่า “คุยกันไม่รู้เรื่องสักที” ก็ให้มาเปิดดูตัวอย่างการพูดในหนังสือเล่มนี้ เท่านี้ก็พอแล้ว

2 ถึงแม้จะยังไม่เปลี่ยนไม่ได้ แต่ก็พยายามอยู่นี่นะ

แม้จะผลออกพูดแบบ BEFORE ออกไป แต่ขอรับรองว่าอย่าโทษตัวเองเลยว่า “ฉันเป็นพ่อแม่ที่ใช้ไม่ได้” (ขอบอกกว่าคำพูดแบบ BEFORE ผู้เขียนเองเคยพูดมาหมดแล้ว)

การใช้คำพูดแบบ AFTER ไม่ใช่ตัวอย่างของ “พ่อแม่ที่ดี” เสมอไป ถึงแม้จะเปลี่ยนคำพูดไม่ได้ แต่ถ้าเราตั้งใจเลี้ยงลูกก็มีค่าเท่ากัน

แต่ถ้าเอาแต่ทะเลาะกัน ไม่เข้าใจกันทั้งวัน พ่อแม่และลูกต่างก็เหนื่อยด้วยกันทั้งคู่ ขอให้ผ่อนคลายอารมณ์ลงสักนิด แล้วลองนึกถึงวิธีเลี้ยงลูกแบบ “ประหยัดพลังงาน” เท่านี้ผู้เขียนก็ดีใจแล้ว

3 หัววิธีที่เหมาะสมคุยกับลูกด้วยตนเอง

ต้องขอโทษที่พูดตรงๆ แต่ฉันไม่รู้จักรักลูกของคุณเลยสักนิด อย่างไรก็ตามเสียเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นจากการใช้คำพูดกับ “ลูกของฉัน” และประสบการณ์ของฉันเท่านั้น คุณต้องสรุปสิ่งที่คุณจะนำไปใช้กับลูกของคุณให้ง่ายด้วยตนเอง

คำตอบในการเลี้ยงลูกไม่ได้มีแค่คำตอบเดียว “คำตอบที่ถูกต้องสำหรับเด็กคนหนึ่ง” คือ ความเป็นปัจเจกของลูก คุณกับลักษณะของพ่อแม่เท่านั้นที่หาคำตอบได้ไม่จบสิ้นแล้ว ดังนั้น คำพูดที่เหมาะสมกับลูกนั้น ต้องใช้วิธีลองผิดลองถูกเพื่อค้นหาด้วยตัวเอง

แต่สำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านลูกแบบคุณ ต้องทำได้แน่นอน เพราะพ่อแม่คือคนที่รู้จักลูกดีที่สุดใช่ไหมละ ดังนั้นลูกรอฟังคำพูดของพวกเขาอยู่ หาใช้ใครอื่น

4 ให้ความสำคัญกับตัวเองพอๆ กับที่ให้กับลูก

ในทางปฏิบัติคือต้องอย่าฝืนเกินไป ทุกวันพ่อแม่ก็ลำบากอยู่แล้ว ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงขอมอบหมายภารกิจให้พ่อแม่เท่าที่ทำได้ เพื่อให้ผ่านแต่ละวันไปได้โดยไม่ลำบากนัก

แต่ถึงกระนั้น หากรู้สึก “ไม่ไหวแล้ว” ขอให้พักก่อนได้เลยไม่ต้องเกรงใจ และอย่าพยายามคนเดียว ให้ขอความช่วยเหลือจากคู่ของเรา หรือจากคนอื่นก็ได้

ถึงคุณขอให้คนอื่นช่วยดูแลลูกได้ แต่ “พ่อแม่” เท่านั้นที่ไม่มีใครมาแทนได้ ลำบากจริงๆ นะ

นั่นก็เพราะสำหรับลูกแล้ว ในโลกนี้มี “พ่อ” และ “แม่” เพียงคนเดียวเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ คุณจึงเป็นตัวตนที่ไม่มีอะไรมาทดแทนได้

ดังนั้น จึงให้ความสำคัญกับตัวเอง เช่นเดียวกับที่คุณให้ความสำคัญกับลูกของคุณ

0

CHAPTER

คำพูดที่ช่วยทำให้ใจเย็นลง

บทนี้เป็นเรื่องการซ้อมเตรียมใจ

ก่อนจัดการลูก เรามาจัดการใจของตัวเองกันก่อนไหม
ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ จะโกรธบ้างนิดหน่อยไม่เป็นไร
พ่อแม่เองก็มีเรื่องที่ทำไม่ได้บ้างก็ได้

คนที่คิดมากจนฝันเกินไป คนที่ยุ่งเกินไปจนไม่มี
เวลาว่าง หายใจลึกๆ แล้วมาผ่อนคลายร่างกาย
และหัวใจสักหน่อย ก่อนอื่นใจดีกับตัวเองให้ได้ก่อน
เพราะไม่เช่นนั้นคุณก็ไม่มีทางใจดีกับลูกได้เลย

อย่าตั้งเป้าหมายเป็น “พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ”

วิธีพูด 001 หลักการ

BEFORE ▶ เผลอปรี๊ดอีกแล้ว

▶
เปลี่ยนเป็น

AFTER ▶ ไม่เป็นไรๆ เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นได้

POINT ▶ การ “เลี้ยงลูกโดยไม่โกรธ” นะ เลิกคิดเสียเถอะ!

ขอพูดตรงๆ ก่อนเลย “การเลี้ยงลูกโดยไม่โกรธ” นั้นเป็นไปได้ เราเป็นมนุษย์ ล้มเลิกความตั้งใจเถอะ! (ฮา) พ่อแม่ก็เป็นมนุษย์ มนุษย์ย่อมมีอารมณ์นี้เป็นเรื่องธรรมดา แต่ดูเหมือนทุกคนจะลืมนั่นไป มันไม่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงไม่ต้อง “อดทนให้ได้ตลอด” ทั้งพ่อแม่ลูกนั่นแหละ!

แต่ถ้าแม่โมโหทั้งวัน (เหมือนตัวฉันในสมัยก่อน) ลูกก็โดนดุทั้งวัน ต่างคนต่างก็เหนื่อย แก่แค่ตรงนั้นก็โอเคแล้ว ให้ลดระดับความโกรธลงสัก 10 - 30% เทียบกับเวลาที่บอกตัวเองว่า “เผลอโกรธอีกแล้ว” ถ้าเผลอโกรธก็แค่บอก “ไม่เป็นไรๆ ทำได้ๆ” นี่แหละเป็นสิ่งที่ทำได้จริง

นั่นเพราะยิ่งเราคิดเรื่องลูกมากเท่าไร ก็ยิ่งไม่ได้ตั้งใจเท่านั้น แล้วเราก็จะหงุดหงิดบ้าง โกรธบ้างใช่ไหม **“ความหงุดหงิดของพ่อแม่” เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าคุณเป็นพ่อแม่ที่มีความรับผิดชอบและเลี้ยงลูกอย่างเต็มที่!**

แต่ทุกคนในครอบครัวแข็งแรงดี แค่นี้ก็ได้คะแนนเต็มแล้ว



กำหนดคาถาที่ทำให้ผ่อนคลาย

เมื่อเริ่มเหนื่อยกับการเลี้ยงลูกจนทนไม่ไหวแล้ว ให้ลองท่องคาถาบอกตัวเองไว้ตั้งแต่ต้น ไม่ว่าจะในญี่ปุ่นหรือในโลกใบนี้ มีคำพูดที่สอนให้ยอมรับและแนะนำทางสายกลางหรือความไม่สมบูรณ์แบบอยู่เสมอมากมาย

[ตัวอย่างคาถาที่ทำให้ผ่อนคลาย]

สไตลโอกินาวา	Nan kuru nai sa (เดี๋ยวก็ได้เอง)
สไตลมียาซากิ	Tege tege deitcha ga (แค่พอทำได้ก็พอ)
สไตลอิชิคาวะ	Jamanai, jamanai (ไม่มีปัญหาหรอก)
สไตลโทคุชิมะ	Shiwashiwa iki yo (ค่อยๆ ไปนะ)
สไตลชิสึโอกะ	ii da yo, ii da yo (ไม่ต้องคิดมาก)
สไตลอิบารากิ	Ha~, yokappe! (แค่นี้ก็โอเคแล้ว)
สไตลมียาวิ	Otsukaresan datcha (เหนื่อยหน่อยนะ)
สไตลฮอกไกโด	Nanmo, nanmo (ดีแล้ว ดีแล้ว)
ภาษาอังกฤษ	Take it easy. (สบายๆ ก็ได้)
ภาษาอังกฤษ	That's good enough. (เท่านั้นก็ดีพอแล้ว)

นอกจากนี้ เคยมีอาจารย์หรือเพื่อนที่ช่วยให้เราผ่อนคลายขึ้นใหม่
 ฉันเองก็มี เพื่อนเก่าเคยบอกกับฉันว่า “ไม่มีอะไรที่แก้ไม่ได้” ที่ฟังแล้ว
 ทำให้สบายใจขึ้น

วิธีพูด 002 หลักการ

BEFORE เราเป็นพ่อแม่ที่ไม่ได้เร็ว



เปลี่ยนเป็น



AFTER เราเป็นพ่อแม่ที่ฝันตัวเองเกินไป

POINT

ไม่ว่าใครก็มีสิ่งที่ก้าวข้ามไปไม่ได้

เป็นที่น่าเสียดาย แต่ไม่ว่าจะจะเป็นแบบไหน ไม่ว่าจะพยายามแค่ไหน ก็มีเรื่องที่ทำไม่ได้อยู่ดี พ่อแม่ ลูก หรือคนอื่นๆ ก็มีเช่นกัน “เรื่องที่ทำไม่ได้” เวลาพลังงาน พลังใจของพ่อแม่มีขีดจำกัดเช่นกัน ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะต่างกัน แต่ก็มีเรื่อง “ยังงี้ก็ทำไม่ได้” “พยายามไปก็ไม่ได้”

ที่บอกว่าความรักที่พ่อแม่มีให้กับลูกนั้นไม่มีที่สิ้นสุด สำหรับฉันแล้ว ดูเหมือนเป็นจินตนาการอันสวยงามมากกว่า ดั่งนั้น ถึงตั้งใจกับการเลี้ยงลูกอย่างสุดใจ แต่บางครั้งก็อดคิดไม่ได้ว่า “ทำได้ไม่ดีเลยสักนิด” “สุดท้ายก็โกรธอยู่ดี” “ลูกไม่น่ารักเอาเสียเลย” แล้วก็โทษตัวเองว่าเป็น “พ่อแม่ที่ใช้ไม่ได้” อยากจะขอให้คิดใหม่ว่าเราเป็น “พ่อแม่ที่พยายามมากเกินไป”

ถ้ากำลังคิดแบบนี้ ไม่ใช่ว่าต้องตั้งใจมากขึ้น แต่ต้องการเวลาพักผ่อน **พักหายใจ และปล่อยวาง**



จัดลำดับความสำคัญ

ก่อนอื่น มาพิจารณาขีดจำกัดทางกายภาพของตัวเองกันก่อน เมื่อทำเช่นนั้นแล้ว ก็จัดลำดับความสำคัญให้สิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น ลองใช้...

- ปฏิทินสำหรับครอบครัว
- แอปพลิเคชันสำหรับลตาราง (สำหรับให้คนในครอบครัวใช้ร่วมกันได้)
- โปสเตอร์สิ่งที่ต้องทำ (To Do List) บอร์ดแปะโน้ต



จากนั้นลองเขียน “สิ่งที่ต้องทำ” ลงไปและแชร์ให้ทุกคนเปิดดูได้ที่สำคัญ ใส่ลำดับความสำคัญลงไป เช่น แบ่งเป็น **“สิ่งที่ยังงั้นก็ต้องทำ”** **“สิ่งที่ควรรีบทำให้เสร็จ”** **“สิ่งที่อยากทำถ้าทำได้”** (แยกด้วยสีก็จะดี) ในกรณีที่ในปฏิทินไม่มีช่วงเวลาว่างเหลือเลย ให้ลองถามตัวเองให้เป็นนิสัยว่า **“สิ่งที่มีแต่เราเท่านั้นที่ทำได้มีอะไรบ้าง”**

ไม่มีความจำเป็นต้อง “ทำทุกอย่างเองให้ออกมาสมบูรณ์แบบ” เลยสักนิด ก็เหมือนกับการทำรายรับรายจ่าย ในการเลี้ยงลูก พลังงานที่พ่อแม่ใช้เป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นคนที่จัดการได้ดีจึงควรตรวจดูว่าเหลือพลังงานอยู่เท่าไร และประหยัดพลังงานเก็บไว้บ้าง

มีบริการที่คอยช่วยเหลือหรือรับส่งเมื่อไปรับลูกที่โรงเรียนไม่ได้ในการเตรียมอุปกรณ์หรือเครื่องเขียนสำหรับไปโรงเรียน ก็ซื้อในอินเทอร์เน็ตได้ ถุงใส่แก้วสำหรับต้มน้ำหรือผ้าสำหรับไว้ใช้ที่โรงเรียน ถึงจะตั้งใจเย็บเองแต่ที่ร้านร้อยเย็บก็ไม่แตกต่างกัน อยากให้ลองคิดถึงเรื่องที่พ่อหรือแม่เท่านั้นถึงจะทำได้ หรือสิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้น

ความรักของพ่อแม่ที่ไม่มีสิ้นสุดนั้น แสดงออกไปให้ลูกตรงๆ เลย ไม่ต้องแสดงผ่านการทำกับข้าวหรือทำของใช้ให้ลูกก็ได้

วิธีพูด 003

หลักการ

BEFORE

แม่ต้องยิ้มแย้มอยู่เสมอ!

เปลี่ยนเป็น

AFTER

นับมันคนบ้าแล้ว

POINT

“แม่ก็เป็นมนุษย์” เลิกคิดแบบนั้นได้แล้ว

“แม่คือตะวัน” “แม่คือผืนดิน” “แม่คือทะเล” คำพูดเหล่านี้เป็นการเรียกร้องอุดมคติจาก “แม่” เกินไป ทุกคนคงจะรู้ดีอยู่แล้วว่า “แม่เป็นมนุษย์” แต่ในโลกใบนี้...แม่มักโดนกดดันให้เป็น “แม่ในอุดมคติ” ในความฝันหรือจินตนาการของคนอื่น โดยเฉพาะผู้ชาย หรือคุณตาคุณยายหรือคนที่ไม่เคยเลี้ยงลูก จนรู้สึกทนไม่ได้อีกต่อไปแล้ว (อย่าทักท้วงให้แม่เป็นพระเจ้าเลย!)

ความจริงก็คือ การเลี้ยงลูกไม่ได้มีแต่เรื่องที่สวยงามหรอก

ฉันก็เช่นกัน เวลาที่ได้ยินว่า “แม่ต้องยิ้มแย้มอยู่เสมอ” ก็อยากบอกว่า “ช่วยมาดูแลสุขภาพห้องก่อนได้ไหม” ถ้ารู้สึกโดนกดดันให้เป็น “แม่ในอุดมคติ” แบบนั้น ให้ท่องคาถาในใจว่า “บ๊าบบคอคแตก” จะช่วยคลายมนตร์สะกดจากคนอื่นได้ คนเป็นแม่ถ้ายิ้มแย้มตามธรรมชาติก็เป็นเรื่องดีที่สุดในตัว แต่ถ้า “ไม่ว่ายังไงก็ต้องอดทน” แล้วเก็บอารมณ์เอาไว้ในใจ สุดท้ายรอยยิ้มนั้นก็หายไปจากใจที่สำคัญ อยากให้ลองไตร่ตรองอีกสักนิด แม้แต่ตะวันยังตกดินตอนเย็น แผ่นดินเองบางครั้งก็มีปะทุขึ้นมา ทะเลจะอุดมสมบูรณ์ได้ต้องมีระบบนิเวศที่สมบูรณ์ ดังนั้นอาชีพแม่ก็เช่นเดียวกัน ต้องนอนให้เพียงพอ บางครั้งก็มีโกรธ และปล่อยวางขณะที่นั่งกินอะไรอร่อยๆ เพียงเท่านี้ก็โอเคแล้ว

วิธีพูด 004 หลักการ

BEFORE เรื่องแบบนี้ก็ทำไม่ได้... พ่อแม่ล้มเหลว?

เปลี่ยนเป็น

AFTER แต่อีกเรื่องทำได้แล้วนะ

POINT ตระหนักถึงสิ่งที่ทำได้

ในการเลี้ยงลูก การ **“มองสิ่งที่ลูกทำได้”** ถือเป็นสิ่งสำคัญมากแต่ก่อนอื่น **พ่อแม่เองต้องตั้งใจคิด และฝึกมอง “สิ่งที่ตัวเองทำได้”** เมื่อทำเช่นนั้นแล้ว จะเข้าใจสิ่งที่ลูกทำได้ง่ายขึ้น

สำหรับคนเป็นพ่อแม่ คนที่มีความรับผิดชอบมักสนใจสิ่งที่ไม่ได้มากกว่าสิ่งที่ทำได้ แต่ก่อนที่จะเผลอมองแต่ **“อัลบั้มรวมเรื่องแย่ๆ”** ในใจแล้ว นั่งสำนึกผิดอยู่กับตัวเอง ลองมานั่งนึกย้อนดูกันสักหน่อย

ลองมองภาพรวมในหนึ่งวัน ถึงแม้จะไม่ได้ร้อยคะแนนเต็ม แต่ก็มีเรื่องดีที่เกิดขึ้นมากกว่าที่คิด เช่น ผ่านหนึ่งวันไปได้โดยไม่มီးอะไรติดขัด ตัวเราเองก็พยายามในระดับหนึ่ง ปิดงานในหนึ่งวันไปได้โดยไม่โกลาหล ลูกก็มีความสุขดี... เป็นต้น



ทำรายการ “สิ่งที่ทำได้”

“ไม่เคยได้รับคำชมเลย แต่กลับต้องเอ่ยขอโทษ” “ทำงานหนักฟรีทั้งปีไม่มีวันหยุดแท้ๆ แต่ไม่มีค่าขอบคุณเลย” “คนเป็นพ่อเป็นแม่ ทำอะไรได้สำเร็จกลับโดนมองว่าเป็นเรื่องปกติ” ทุกวันก็ตั้งใจเลี้ยงลูก แต่ความรู้สึกแบบนี้เป็นใครก็ท้อใจ ก่อนทำให้ลูกมั่นใจในตัวเอง ลำดับแรก “พ่อแม่ต้องเอาความมั่นใจกลับมาให้ได้ก่อน”

ในเวลาเช่นนี้ ให้ทำรายการ เขียน “สิ่งที่ทำได้” “สิ่งที่ทำได้ดี” “สิ่งที่ทำได้ยอดเยี่ยม” ของตัวเองออกมาแค่นี้ก็พอ! จะเขียนลงสมุดโน้ตก็ได้ หรือใช้สมาร์ทโฟนส่งข้อความให้ตัวเองก็ได้ ถ้าเป็นไปได้ให้โลเรื่องออกมาให้ได้สักร้อยข้อ

อะไระนะคะ... เขียนได้ไม่เยอะขนาดนั้นหรือ (งั้นเขียนว่า “ถ่อมตัวเก่ง” ลงในรายการเลยคะ) เอาละ ระวังถามคำถามต่อไปกับตัวเอง ก็ลองทบทวนไปด้วยแล้วกัน ในบรรดาสิ่งที่ต้องทำอยู่ทุกวันจนดูเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา ก็คงจะขาดสิ่งที่ทำได้ สิ่งที่ทำได้ดี สิ่งที่ได้ยอดเยี่ยม ออกมาได้เพียบเลย



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

พูดคุยและติดตามข่าวสารผลงานได้ที่

 DaifukuPUB



“ถึงลูกจะยุ่งวุ่นวาย
แต่ก็ยังน่ารัก”



การเลี้ยงลูก
“เป็นเรื่องน่าหงุดหงิดจนเพลอปรี๊ด”
นั่นเป็นเรื่องธรรมดา



ถึงเราจะเพลอโมโหไป
พวกเขา ก็จะมีนิ้ว 3 นิ้ว
แล้วเข้านอน เพียงแค่นี้ก็โตขึ้นแล้ว



ทดลองอ่าน



@DaifukuPUB

MH 0026 จิตวิทยาและการเลี้ยงดู



9 786161 404413 359.-

www.booktime.co.th