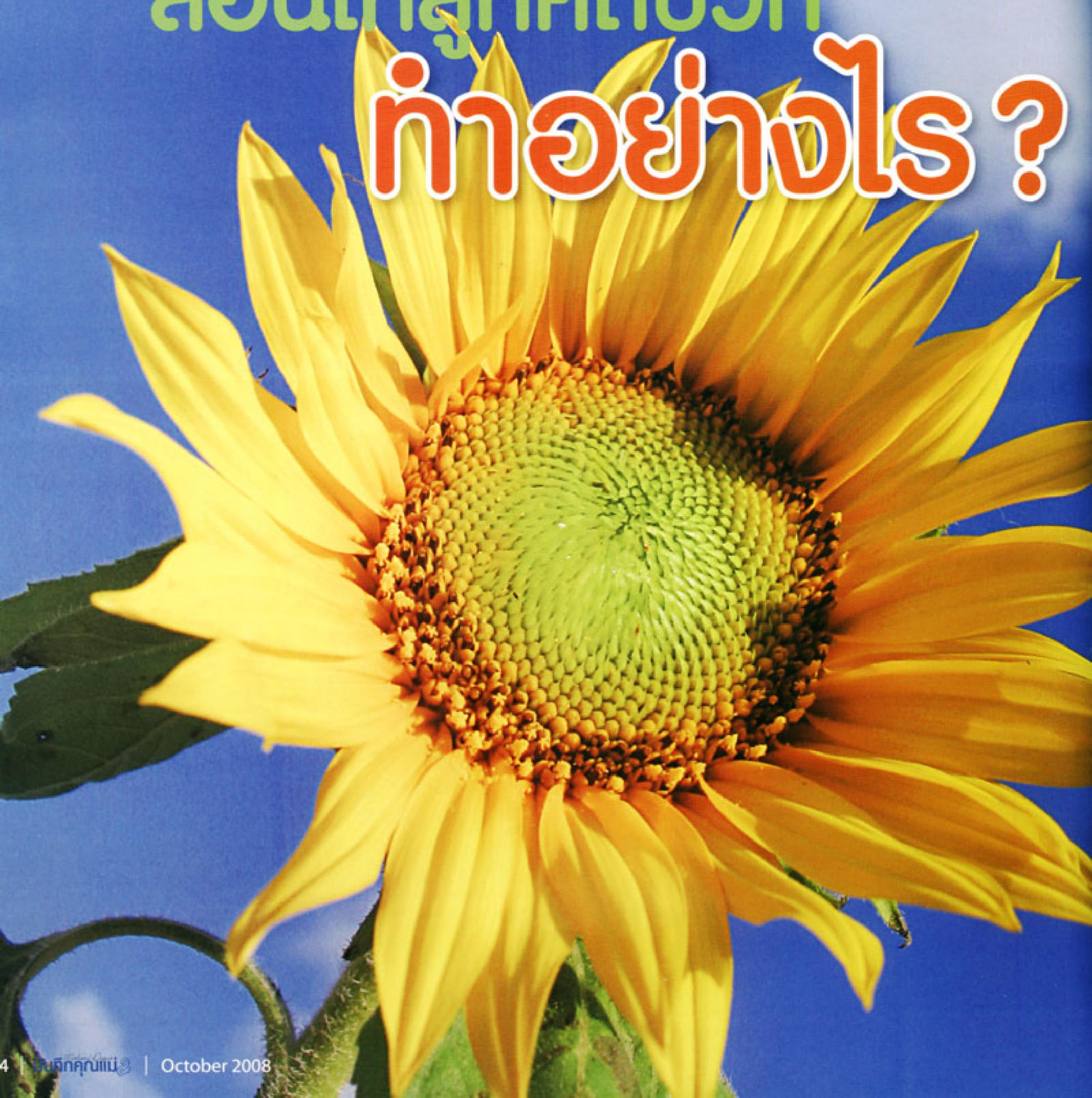




สอนให้ลูกคิดบวก

ทำอย่างไร ?





"ทักษะพ่อแม่มีอาชีพ"  
ท่านคิดว่าความยากลำบาก  
มีประโยชน์บ้างหรือไม่?

ความคิด:  
ท้อเป็นถ่าน  
ผ่านเป็นเพชร



"แม่คะ หนูอยากอยู่บ้านกับแม่ ไม่อยากไปโรงเรียนเลย  
คะ" น้องพลอยวัย 7 ขวบพูดน้ำเสียงอ่อนคุณแม่ ขณะทาน  
ข้าวเย็นด้วยกัน

"เกิดอะไรขึ้นคะลูกพลอย" แม่ถามเปิด สบตาลูกสาว  
ด้วยความห่วงใย

"ก็ห้องเด็กผู้ชายชอบส่งเสียงดัง ตอนครูไม่อยู่ บางครั้ง  
หนูก็โดนทำอีกระแวกเพราะเขากระโดดเล่นกันแรงๆ คะ" น้อง  
พลอยเล่าพร้อมยกแขนที่มีรอยเขียวช้ำให้แม่ดู

"แล้วเพื่อนน้องพลอยคนอื่นๆ เขาทำอะไรบ้างคะ" แม่  
ถามเพื่อฝึกลูกให้สังเกตเรียนรู้จากผู้อื่นผ่านสถานการณ์จริง  
น้องพลอยหยุดนึกสักครู่ แล้วตอบอย่างเด็กช่างคิด เวลาผ่านไป  
30 นาที น้องพลอยก็รู้ว่าจะรับมือกับเรื่องนี้อย่างไรโดยไม่ต้อง  
ย้ายโรงเรียน

จาก Erikson's stages of psychosocial development อีริคสัน ได้นำเสนอสถานการณ์สำคัญที่  
เด็กช่วงวัยประถม (6-12 ปี) จำเป็นต้องเผชิญและรับมือ  
ให้ได้ก็คือการปรับตัวต่อสังคมที่โรงเรียนซึ่งกว้างและ  
ซับซ้อนกว่าที่บ้าน เด็กจะพบว่าตนเองต้องรู้จักปรับตัว  
ให้เข้ากับเพื่อน กับครู กับการเรียน กับสถานที่กว้าง  
ใหญ่และอื่นๆ หากเด็กปรับตัวได้ก็จะรู้สึกดีกับตนเอง  
มองว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ (Competence)  
มีความขยันหมั่นเพียร (Industry) แต่หากปรับตัวไม่ได้  
ก็จะรู้สึกแย่กับตนเอง มองว่าตนเองเป็นคนมีปมด้อย  
(Inferiority)

พ่อแม่จะช่วยลูกอย่างไร กรณีลูกปรับตัวไม่ได้ รับมือกับสถานการณ์  
ต่างๆ ไม่ได้ดีนัก การฝึกลูกให้คิดบวกต่อสถานการณ์เป็นวิธีหนึ่งที่พ่อแม่จะ  
ช่วยลูกให้รับมือกับปัญหาได้ด้วยตนเอง แม้พ่อแม่อาจไม่อยู่ด้วยในขณะนั้น  
ก็ตาม

ในช่วงที่ผ่านมา เมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆ  
ท่านตอบสนองอย่างไร

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่าน

- แม้อูเหมือนปัญหาจะยากเกินกำลัง แต่ฉันเชื่อว่าจะคลี่คลายได้ในที่สุด
- แม้จะยังแก้ไขอะไรไม่ได้ แต่ฉันก็ได้เรียนรู้บางอย่างจากปัญหานี้
- บางคนเจอหนักกว่านี้ ยังอยู่ได้ ฉันก็ต้องอยู่ได้

ข้อเสนอแนะ : หากท่านไม่ได้ทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อหนึ่งข้อใด  
อาจใช้ทักษะฝึกตัวท่านเองและลูกของท่านได้







## ทักษะฝึกลูกคิดบวก (Optimism)

(ทักษะเสริมอื่นๆ ดูได้ใน [www.howareyou.co.th](http://www.howareyou.co.th))

ทักษะนี้เป็นการพูดคุยปรึกษากันในครอบครัวโดยตั้งคำถามเชิงบวกต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อหาทางรับมือที่เหมาะสม อีกทั้งเป็นการช่วยเสริมความเชื่อในสมรรถนะของตน (Self efficacy) ความหวัง (Hope) และกำลังใจ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนย่อว่า OPTIM (มาจากคำเต็ม Optimism นั่นเอง) ดังนี้

- 1. Others** หาแหล่งสนับสนุนอื่นๆ หรือเรียนรู้จากผู้อื่น โดยถามว่า “มีใครหรือที่ได้อะไรจะสนับสนุนช่วยเหลือได้บ้าง” “เพื่อนคนอื่นๆ เขาทำอย่างไร”
- 2. Positive views** มองหาด้านบวก โดยถามว่า “เรื่องที่เกิดขึ้นทำให้เราเรียนรู้อะไร ฝึกฝนเราในเรื่องอะไร” “หากเราผ่านเรื่องนี้ไปได้ เราจะเป็นอย่างไร”
- 3. Time frame** มองหาเวลาสิ้นสุดหรือมองย้อนเวลา โดยถามว่า “ปัญหานี้เริ่มเมื่อใด และคิดว่าจะบรรเทาหรือสิ้นสุดลงเมื่อใด” “หากย้อนเวลากลับไปได้ เราจะทำอะไรเพิ่มเพื่อป้องกันปัญหานี้”
- 4. Impact** มองไปที่ผลกระทบ โดยถามว่า “ถ้าหนักกว่านี้ จะเป็นอย่างไร” (ยังดีนะที่ไม่ถึงขนาดนั้น)
- 5. Manage** มองถึงการจัดการเรื่องนี้ด้วยตนเอง โดยถามว่า “มีอะไรที่เราพอจะทำได้บ้างในตอนี้ แม้จะไม่มากก็ตาม เพื่อคลี่คลายปัญหาและลดผลกระทบ” “จากที่พูดคุยกันมานี้ คุณมั่นใจว่ารับมือได้ก็อย่างน้อย เต็ม 10 ให้เท่าไร”

“ยามมืดมิดที่สุด  
ก็ใกล้สว่างที่สุดด้วย”  
วันนี้ ท่านจะถามคำถามใด  
เพื่อช่วยลูกให้ค้นพบด้านบวก  
ของปัญหา ?