

## พ่อแม่ในแบบที่ลูกต้องการ

### GOOD PARENTS

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ลักษณะของพ่อแม่ที่ลูกต้องการเป็นอย่างไร เป็นหัวข้อที่สำคัญในการศึกษาวิจัย เพื่อหาแนวทางการเลี้ยงดูเด็กที่เหมาะสม ตอบสนองความต้องการของเด็ก สามารถบ่มเพาะความมั่นคงทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคมให้กับเด็กไปพร้อมกัน

### ข้อมูลงานวิจัย

การศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของพ่อแม่ที่ลูกต้องการ ทั้งงานวิจัยในและต่างประเทศต่างเน้นย้ำความสำคัญของความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างพ่อแม่และลูก ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการทั้งทางสังคมและอารมณ์ของเด็ก

พ่อแม่ที่ลูกต้องการมักเป็นพ่อแม่ที่มีความใส่ใจ รับฟังและเข้าใจความรู้สึกของลูก สร้างความปลอดภัยทางอารมณ์ และมีการสื่อสารที่เปิดกว้างและจริงใจ

ทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory) ชี้ให้เห็นว่า การมีความผูกพันที่มั่นคงกับพ่อแม่ช่วยให้เด็กมีความสมดุลระหว่างการสำรวจสิ่งแวดล้อมและการขอความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ

นอกจากนี้งานวิจัยพบว่าพ่อแม่ที่มีความสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดี จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่ดี

พ่อแม่ที่อบอุ่น สร้างวินัยอย่างเหมาะสม ไม่เข้มงวดหรือหย่อนยานเกินไป และส่งเสริมการเรียนรู้และความเป็นตัวของตัวเองของเด็ก เป็นพ่อแม่ที่ลูกต้องการมากที่สุด

รูปแบบการเลี้ยงดูแบบมีอำนาจร่วม (authoritative parenting) ซึ่งผสมผสานความอบอุ่น และการกำหนดขอบเขตที่ชัดเจน มีการสื่อสารเชิงบวก และส่งเสริมความเป็นอิสระของเด็ก เป็นรูปแบบที่ถูกชื่นชมจากทั้งนักวิชาการและเด็กเอง เพราะส่งผลดีทั้งด้านพฤติกรรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

พ่อแม่ที่ดีจากมุมมองและความต้องการของเด็ก คือผู้ที่สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ให้การสนับสนุน และเปี่ยมด้วยความรัก ซึ่งเด็ก ๆ รู้สึกมั่นคงทางอารมณ์และมีคุณค่า เด็กต้องการพ่อแม่ที่ยอมรับและเข้าใจความรู้สึกของพวกเขาโดยไม่ตัดสิน รับฟังอย่างตั้งใจ และให้คำแนะนำด้วยความเมตตาแทนการวิพากษ์วิจารณ์

พ่อแม่ที่ดีจะกำหนดขอบเขตและข้อจำกัดที่เหมาะสมเพื่อให้เด็กปลอดภัย ในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมความเป็นอิสระ เปิดโอกาสให้เด็กได้สำรวจความสนใจของตนเองและเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง

### คุณลักษณะสำคัญของพ่อแม่ที่ดี

พ่อแม่ที่ดีในมุมมองของเด็ก ๆ จากผลการสำรวจและผลงานวิจัย สรุปเป็นคุณลักษณะสำคัญของพ่อแม่ที่ดี โดยใช้คำหลัก ดังนี้

## **P-A-R-E-N-T**

P = Positive relationship/ Predictable

A = Approachable/ Active Listening/ Acceptance

R = Role Modeling

E = Empowerment

N = No criticism

T = Time together

### **Positive relationship (ความสัมพันธ์ดี)**

ความสัมพันธ์เชิงบวก หรือความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก เป็นแกนหลักซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการทั้งทางสังคม และอารมณ์ของเด็ก

### **Predictable (คาดเดาได้)**

การกำหนดขอบเขตที่ชัดเจนและคาดเดาได้ ทำให้เด็กรู้สึกว่าจะได้รับความรักและได้รับการปกป้อง แม้ว่าบางครั้ง ขอบเขตจะทำให้เกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจก็ตาม

### **Approachable (เข้าถึงได้)**

เด็กสามารถเข้าหาพ่อแม่เพื่อขอความช่วยเหลือได้เสมอ เมื่อเผชิญกับปัญหาเด็กมักมองหาพ่อแม่ก่อน โดยรู้ว่าพวกเขา จะรับฟังอย่างใส่ใจ และร่วมแก้ไขปัญหานั้นได้

### **Active Listening (รับฟังอย่างตั้งใจ)**

การมีส่วนร่วมกับความคิดและความรู้สึกของเด็ก อย่างแท้จริง จะช่วยเสริมสร้างความผูกพันที่แน่นแฟ้นและความรู้สึก ว่าสำคัญ

### **Acceptance (ยอมรับ)**

เด็กมักต้องการแสดงอารมณ์ที่หลากหลายอย่างอิสระ กับพ่อแม่ที่ตอบสนองด้วยความเข้าใจ โดยไม่แสดงปฏิกิริยาเกิน เหตุหรือปิดกั้นพวกเขา ช่วยให้เด็กมีความปลอดภัยทางอารมณ์

### **Role Modeling (เป็นแบบอย่าง)**

พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีด้วยคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น ความเมตตา ความอดทน ความมีน้ำใจ ความซื่อสัตย์ และการให้ เกียรติผู้อื่น ซึ่งเด็กมักเรียนรู้ได้จากการสังเกต

### Empowerment (ช่วยเสริมพลัง)

พ่อแม่ช่วยเสริมพลัง ให้กำลังใจ และสนับสนุนความสนใจ ความสามารถ และพรสวรรค์ของลูก ตระหนักถึงความพยายามและความสำเร็จ

### No criticism (ไม่วิพากษ์วิจารณ์)

พ่อแม่ให้ข้อเสนอแนะที่ไม่วิพากษ์วิจารณ์ จัดการกับพฤติกรรมโดยไม่ตีตราเด็กในแง่ลบ

### Time together (มีเวลาร่วมกัน)

พ่อแม่ที่ใช้เวลาอยู่ร่วมกันกับลูก มีกิจกรรมร่วมกัน แม้จะมีเวลาไม่มากแต่ก็ถือว่าเป็นเวลาที่มีคุณภาพ

## บทสรุป

พ่อแม่ในแบบที่ลูกต้องการ คือพ่อแม่ที่เข้าถึงได้ง่าย เปิดใจ รับฟัง เข้าใจ ยอมรับ ใส่ใจ และตอบสนองต่อความต้องการทางอารมณ์ของลูก สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย สนับสนุนการเรียนรู้และความเป็นอิสระ โดยที่ยังคงมีกรอบวินัยที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของลูกอย่างสมดุลและยั่งยืน

## เอกสารอ้างอิง

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. **Child Development**, 37(4): 887–907.

Frosch, C. A., Schoppe–Sullivan, S. J. & O'Banion, D. D. (2019). Parenting and child development: A relational health perspective. **Am J Lifestyle Med**, 15(1): 45–59.

Janius, N., Jemat, S. K. B. & Amdan, M. A. B. (2024). Parenting style on academic performance among secondary students at Kota Belud, Sabah. **IJSRA**, 12(2): 907–29

Kong, C. & Yasmin, F. (2022). Impact of parenting style on early childhood learning: Mediating role of parental self-efficacy. **Front Psychol**, 13: 928629.

Wang, Y. (2023). Exploring the impact of parenting styles on academic motivation and achievement in adolescents: A cross-cultural literature review in middle school students. **Lecture notes in Education Psychology and Public Media**. 23(1): 215–20.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2568). พ่อแม่ในแบบที่ลูกต้องการ. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/a30-parents.html>

(บทความต้นฉบับ: กันยายน 2568)