

เด็กหัวร้อน สอนอย่างไร

EMOTIONAL REGULATION: HOW TO TEACH CHILDREN

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลิขิตนเรชา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

บทนำ

การควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญต่อพัฒนาการทางสังคม การเรียนรู้ และสุขภาพจิตของเด็ก เด็กที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีมักมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี มีความสามารถในการจัดการกับความเครียด และปรับตัวได้ดีเมื่อต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง

อย่างไรก็ตาม ทักษะนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ แต่ต้องอาศัยการเรียนรู้ ฝึกฝน และการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในวัยเด็ก

ความหมายของการควบคุมอารมณ์

การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ จัดการ และแสดงออกถึงอารมณ์อย่างเหมาะสมในบริบทต่าง ๆ เด็กที่มีทักษะนี้จะสามารถหยุดคิดก่อนกระทำ ปรับอารมณ์เมื่อรู้สึกโกรธหรือผิดหวัง และใช้วิธีสื่อสารที่ไม่ก้าวร้าว

การควบคุมอารมณ์ เป็นกระบวนการจัดการอารมณ์ เพื่อรักษาสถิตและตอบสนองต่อความท้าทายได้อย่างเหมาะสม เป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และหลากหลายแง่มุมที่เราใช้รับรู้และแสดงอารมณ์ออกมา ซึ่งได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรม พัฒนาการ สภาพแวดล้อม และสุขภาพจิต

ทำไมต้องสอนเด็กให้การควบคุมอารมณ์

การสอนเด็กให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความสำคัญ ดังนี้

1. ป้องกันปัญหาพฤติกรรม: ในเด็กที่หัวร้อนและไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มักจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวหรือถอยหนีปัญหา
2. เสริมพัฒนาการสมอง: ส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ เช่น prefrontal cortex จะพัฒนาได้ดีเมื่อเด็กได้รับการฝึกฝน
3. เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้: เด็กที่มีสภาวะอารมณ์มั่นคงจะมีสมาธิและจดจ่อกับการเรียนรู้ได้ดีกว่า

แนวทางการสอนให้เด็กควบคุมอารมณ์

การพัฒนาและฝึกฝนการควบคุมอารมณ์ควรเป็นความร่วมมือระหว่างครอบครัวและโรงเรียน โรงเรียนควรมีพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ สนับสนุนให้เด็กกล้าแสดงออก และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะนี้ ส่วนครอบครัวควรรับฟังสื่อสาร และไม่ลงโทษโดยใช้อารมณ์

แนวทางการสอนให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ มีหลักการพื้นฐาน ดังนี้

1. แบบอย่างจากผู้ใหญ่ (modeling)

- เด็กเรียนรู้โดยการสังเกต โดยเฉพาะบุคคลใกล้ชิด
- หากผู้ใหญ่แสดงการควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม เด็กจะซึมซับพฤติกรรมนั้น
- หากผู้ใหญ่แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม ก้าวร้าว รุนแรง เด็กจะซึมซับพฤติกรรมนั้นเช่นเดียวกัน

2. ฝึกให้รู้จักและเข้าใจอารมณ์ (emotion identification)

- สอนให้ใช้คำพูดอธิบายอารมณ์ เช่น “หนูรู้สึกโกรธ” หรือ “หนูเสียใจ”
- การเล่นเกม การเล่านิทาน การใช้บัตรภาพอารมณ์ เพื่อให้เด็กรู้จักอารมณ์และวิธีตอบสนองที่เหมาะสม
- สอนให้ใช้วิธีการจดบันทึกอารมณ์ เช่น จดสิ่งที่ทำให้โกรธหรือเสียใจ สิ่งที่ไม่ควรทำ และสิ่งที่ควรทำเพื่อจัดการกับอารมณ์นั้น
- สอนการทำ mood check-in เพื่อเรียนรู้ที่จะรับรู้ความรู้สึกของตนในแต่ละวัน
- สร้างบรรยากาศที่让孩子สามารถพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง และระบายความรู้สึกได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ถูกตัดสิน เพื่อส่งเสริมความเข้าใจในตัวเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3. ฝึกเทคนิคการควบคุมอารมณ์ (emotional control techniques)

- หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กระตุ้นความโกรธหรืออารมณ์ลบ
- การขอเวลานอกเมื่อรู้สึกโกรธหรือเครียด เพื่อให้มีเวลาจัดการอารมณ์ เช่น การพูดว่า “หนูขอโทษ หนูขออยู่คนเดียวสักพักนะคะ”
- การใช้กิจกรรมที่ช่วยคลายอารมณ์ เช่น ฟังเพลง วาดรูป เล่นกีฬา
- การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation Techniques) เช่น การหายใจลึก ๆ การนับเลข 1-10 การนับเลขถอยหลัง การนึกภาพสถานที่ที่ทำให้รู้สึกสงบ หรือการใช้เทคนิค Mindfulness
- การหายใจลึก ๆ เช่น หายใจเข้าทางจมูก แล้วค่อย ๆ หายใจออกทางปาก เพื่อช่วยลดความเครียดและโกรธ

4. ให้กำลังใจและชื่นชม

- เมื่อเด็กสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ให้คำชมเชยเพื่อเสริมแรงบวก ทำให้เด็กเกิดแรงจูงใจ และทำให้เด็กรู้สึกภูมิใจในตนเอง

5. ใช้สถานการณ์จริงเป็นบทเรียน

- เด็กเรียนรู้ได้ดีจากสถานการณ์จริง
- หลังจากเหตุการณ์ที่เด็กมีอารมณ์รุนแรง ให้ชวนพูดคุยสะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้น ว่าอะไรทำให้รู้สึกแบบนั้น และมีวิธีอื่นที่ควรทำได้อย่างไร

- สอนให้เด็กรู้ว่า โกรธได้แต่ไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น
- ฝึกวางแผนการจัดการเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา เช่น สอนให้เด็กขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา หรือคิดวิธีแก้ไขปัญหาย่างสงบ
- ฝึกการให้อภัยตัวเองเมื่อเกิดความผิดพลาด และเปลี่ยนความคิดที่เน้นตำหนิตัวเองเป็นการมองหาวิธีแก้ไข

6. สร้างพื้นฐานสุขภาพดี

- ความเหนื่อยล้าหรืออดนอนจะทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ยากขึ้น
- ควรสร้างพื้นฐานสุขภาพดี เช่น ให้นอนหลับเพียงพอ และมีวินัยในชีวิตประจำวัน

แนวทางเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีทักษะในการควบคุมและจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น ทั้งในชีวิตประจำวัน และเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย

บทสรุป

การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กทั้งในปัจจุบันและอนาคต การสอนควบคุมอารมณ์ควรเริ่มตั้งแต่เด็กเล็ก ผ่านการเป็นแบบอย่าง การฝึกฝนในชีวิตประจำวัน และการให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจากผู้ใหญ่ ทักษะนี้อาจไม่เห็นผลในทันที แต่จะสร้างผลลัพธ์ระยะยาวที่มั่นคงและยั่งยืน

การสอนให้เด็กควบคุมอารมณ์ควรเน้นการให้เข้าใจอารมณ์ตนเอง ฝึกทักษะการจัดการที่เหมาะสม และสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนให้เด็กเปิดใจพูดคุยและรับมือกับอารมณ์อย่างมีสติ นอกจากนี้ควรดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเด็กอย่างครบถ้วนด้วย

เอกสารอ้างอิง

Gross, J. J. & Ford, B. Q. (2024). **Handbook of emotion regulation (3rd ed.)**. The Guilford Press.

McGarvie, S. (2025). **Emotional regulation: 5 evidence-based regulation techniques**. from <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/>

Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. **Emotion Review**, 3(1): 53–61.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2568). เด็กห้าวรอน สอนอย่างไร. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/a33-emotion-regulation.html>

(บทความต้นฉบับ: สิงหาคม 2568)