การเลี้ยงลูกเชิงบวก

POSITIVE PARENTING

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

บทนำ

พ่อแม่ยุคใหม่จำนวนมากเติบโตมาในยุคที่การเลี้ยงลูกแบบเข้มงวด การดุว่า หรือการลงโทษทางร่างกายเป็นเรื่องปกติ เมื่อมีลูกเป็นของตัวเอง หลายคนจึงตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่ใช้วิธีการเดิม และหันมาศึกษาแนวทาง การเลี้ยงลูกเชิงบวก (Positive Parenting)

แต่ในทางปฏิบัติ พ่อแม่จำนวนไม่น้อยกลับพบกับความสับสนว่า การไม่ตีและไม่ตะคอกหมายถึงต้องยอมลูกทุกอย่างหรือไม่ หรือเมื่อลูกอาละวาด ต่อต้าน และไม่เชื่อฟัง ควรรับมืออย่างไรโดยไม่ทำลายความสัมพันธ์และไม่เสียขอบเขต

นิยามความหมายของการเลี้ยงลูกเชิงบวก

การเลี้ยงลูกเชิงบวก (Positive Parenting) คือ แนวทางการเลี้ยงดูเด็กที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของ ความเคารพซึ่งกันและกัน (Mutual Respect) ความอบอุ่นทางอารมณ์ และการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ โดยมุ่งเน้นการ “สอนและนำทาง” มากกว่าการ “ควบคุมและลงโทษ”

แนวคิดนี้สอดคล้องอย่างใกล้ชิดกับรูปแบบการเลี้ยงลูกแบบ เอาใจใส่และมีขอบเขต (Authoritative Parenting) ซึ่งเป็นรูปแบบที่ส่งเสริมสุขภาพจิต ความมั่นใจในตนเอง และทักษะทางสังคมของเด็กได้ดีที่สุด โดยผสานองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการเข้าด้วยกันอย่างสมดุล ได้แก่

- ความอบอุ่นและการตอบสนองสูง (High Warmth & Responsiveness) พ่อแม่รับฟัง เข้าใจอารมณ์ และเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ลูกเสมอ
- ความคาดหวังและขอบเขตที่ชัดเจน (High Structure & Clear Boundaries) พ่อแม่มีกฎเกณฑ์ที่สมเหตุสมผล สม่ำเสมอ และฝึกให้ลูกรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

ดังนั้น การเลี้ยงลูกเชิงบวกจึง ไม่ใช่การเลี้ยงลูกแบบไม่มีกฎเกณฑ์ และไม่ใช่การตามใจจนลูกกลายเป็นศูนย์กลางของจักรวาล (Permissive Parenting) แต่คือการวางโครงสร้างที่ชัดเจนด้วยท่าทีที่สงบและเปี่ยมด้วยความเข้าใจ

แนวคิดหลักของการเลี้ยงลูกเชิงบวก

มีหลักการสำคัญ 4 ประการ ในการเลี้ยงลูกเชิงบวก ที่ควรทำความเข้าใจ ได้แก่

1. อ่อนโยนแต่มั่นคง (Kind and Firm at the Same Time)

การเลี้ยงลูกที่มีประสิทธิภาพต้องมีความอ่อนโยน (Kind) เพื่อแสดงความเคารพต่อตัวตนและความรู้สึกของลูก ควบคู่ไปกับความมั่นคง (Firm) เพื่อแสดงความเคารพต่อกฎเกณฑ์ ความปลอดภัย และสิทธิของผู้อื่น

หากมีแต่ความมั่นคงโดยขาดความอ่อนโยน จะกลายเป็นการใช้อำนาจ (Authoritarian) แต่หากมีแต่ความอ่อนโยนโดยขาดความมั่นคง จะกลายเป็นการตามใจจนเกินพอดี (Permissive)

2. เชื่อมต่อใจก่อนปรับพฤติกรรม (Connection Before Correction)

เมื่อเด็กกำลังโกรธ เสียใจ หรืออาละวาด สมองส่วนอารมณ์ (Downstairs Brain) จะทำงานหนักจนตัดการเชื่อมต่อจากสมองส่วนเหตุผลและการควบคุมตนเอง (Upstairs Brain) การดุ สั่งสอน หรือใช้เหตุผลในวินาทีนั้นจึงไม่ได้ผล พ่อแม่จำเป็นต้อง "เชื่อมต่อทางอารมณ์" เพื่อช่วยให้สมองของลูกสงบลงก่อน จากนั้นจึงค่อย "ปรับพฤติกรรมและสอนบทเรียน" เมื่อลูกพร้อมรับฟัง

3. พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมคือ "การสื่อสาร" ไม่ใช่ "ความก้าวร้าวโดยสันดาน"

เบื้องหลังพฤติกรรมที่ดูดื้อรั้น ต่อต้าน หรือเรียกร้องความสนใจ มักซ่อนความต้องการพื้นฐานบางอย่างที่ยังไม่ได้รับการตอบสนอง เช่น ความเหนื่อยล้า ความกลัว ความรู้สึกไม่มั่นคง หรือทักษะการจัดการอารมณ์ที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ การมองให้ทะลุพฤติกรรมภายนอกจะช่วยให้พ่อแม่เปลี่ยนจากการ "จับผิด" มาเป็น "การร่วมกันแก้ปัญหา"

4. เน้นผลลัพธ์ระยะยาวมากกว่าการเชื่อฟังทันที

การลงโทษหรือการขู่ให้กลัวอาจหยุดพฤติกรรมของลูกได้ทันทีในระยะสั้น แต่ในระยะยาวมักสร้างความหวาดกลัว การโกหกเพื่อเอาตัวรอด หรือการต่อต้านลับหลัง ในขณะที่การเลี้ยงลูกเชิงบวกมุ่งสร้างวินัยจากภายใน (Internal Discipline) เพื่อให้เด็กตัดสินใจทำในสิ่งที่ถูกต้องแม้ในเวลาที่พ่อแม่ไม่ได้ยืนมองอยู่

การเลี้ยงลูกเชิงบวก การตามใจ และการใช้อำนาจ

มิติการเลี้ยงลูก	การใช้อำนาจ (Authoritarian)	การตามใจ (Permissive)	การเลี้ยงลูกเชิงบวก (Positive / Authoritative)
ท่าทีของพ่อแม่	มั่นคงแต่ขาดความอ่อนโยน เน้นการสั่งและควบคุม	อ่อนโยนแต่ขาดความมั่นคง ตามใจเพื่อเลี่ยงความขัดแย้ง	อ่อนโยนแต่มั่นคง (Kind & Firm) รับฟังแต่รักษาขอบเขต
การจัดการเมื่อลูกทำผิด	ลงโทษ ตำหนิ หรือทำให้รู้สึกผิด เพื่อบังคับให้เปลี่ยน	ปล่อยผ่าน แก้ตัวแทนลูก หรือยอมเปลี่ยนกฎเมื่อลูกร้องไห้	รับรู้อารมณ์ ใช้ผลลัพธ์ตามธรรมชาติ และชวนลูกหาทางแก้ไข
ผลลัพธ์ต่อเด็กในระยะยาว	เชื่อฟังเพราะกลัว ขาดความมั่นใจ หรือก้าวร้าวเก็บกด	ควบคุมอารมณ์ยาก ทนต่อความผิดหวังต่ำ ขาดความรับผิดชอบ	มีวินัยในตนเอง ฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และแก้ปัญหาได้ดี

แนวทางสำหรับพ่อแม่

พ่อแม่สามารถนำหลักการเลี้ยงลูกเชิงบวก มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผ่าน 6 แนวทางต่อไปนี้

1. ใช้การโค้ชอารมณ์ (Emotion Coaching) ก่อนสอน

เมื่อลูกแสดงอารมณ์รุนแรง ให้ยอมรับความรู้สึกของลูกก่อนโดยยังไม่ต้องเห็นด้วยกับพฤติกรรม

- หลีกเลี่ยง: "หยุดร้องเดี๋ยวนี้ เรื่องแค่นี้จะร้องทำไม อายคนอื่นเขา"
- เปลี่ยนเป็น: "แม่รู้ว่าหนูกำลังโกรธและเสียใจมากที่ต้องเลิกเล่นตอนนี้ หนูโกรธได้นะ แต่หนูขว้างของเล่นไม่ได้ เรามานั่งหายใจลึก ๆ ด้วยกันก่อนไหม"

2. สื่อสารด้วยประโยคเชิงบวก บอกสิ่งที่อยากให้ทำแทนสิ่งที่ห้าม

สมองของเด็กประมวลผลคำสั่งเชิงบวกได้ดีกว่าคำปฏิเสธ เช่น คำว่า "อย่า" หรือ "ห้าม" เพราะคำสั่งเชิงบวกทำให้เด็กเห็นภาพชัดเจนว่าต้องทำอะไรต่อ

- หลีกเลี่ยง: "อย่าวิ่งในบ้าน" หรือ "ห้ามพูดแทรกผู้ใหญ่"
- เปลี่ยนเป็น: “ในบ้านเราเดินช้า ๆ นะลูก” หรือ “หนูรอให้แม่คุยจบก่อน แล้วเดี๋ยวแม่ตั้งใจฟังหนูนะ”

3. ให้ทางเลือกที่จำกัด (Limited Choices) เพื่อคืนอำนาจการตัดสินใจ

เด็กทุกวัยต้องการความรู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วมในการควบคุมชีวิตของตัวเอง การให้ทางเลือก 2–3 ข้อที่พ่อแม่ยอมรับได้ทั้งหมดจะช่วยลดการปะทะได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น แทนที่จะสั่งว่า “ไปอาบน้ำเดี๋ยวนี้” ลองเปลี่ยนเป็น “หนูอยากไปอาบน้ำตอนนี้เลย หรืออีก 5 นาทีหลังนาฬิกาปลุกดังดีครับ” หรือ “คืนนี้หนูอยากใส่ชุดนอนลายไดโนเสาร์หรือลายอวกาศดี”

4. ใช้ผลลัพธ์ตามธรรมชาติและผลลัพธ์ที่สมเหตุสมผล แทนการลงโทษ

การลงโทษ มักไม่เกี่ยวข้องกับความผิดและทำให้เด็กโกรธพ่อแม่ แต่ผลลัพธ์ที่สมเหตุสมผล ต้องมีลักษณะ 4 ประการ คือ

- เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม (Related)
- เคารพศักดิ์ศรีเด็ก (Respectful)
- สมเหตุสมผล (Reasonable)
- แจ้งให้ทราบล่วงหน้า (Revealed in advance)

เช่น หากลูกขีดเขียนสีเทียนเลอะกำแพงแทนที่จะตีหรือยึดขนม ให้บอกลูกว่า "สีเทียนเอาไว้เขียนบนกระดาษเท่านั้น ถ้าเลอะกำแพง เราต้องช่วยกันเช็ดให้สะอาด และแม่จะขอเก็บสีเทียนไว้ก่อนจนกว่าหนูจะพร้อมใช้บนกระดาษนะ"

5. ชื่นชมที่ความพยายามและกระบวนการ (Descriptive Praise)

แทนที่จะชมแบบเหมารวมว่า "เก่งจังเลย" หรือ "ฉลาดที่สุด" ซึ่งอาจทำให้เด็กยึดติดกับผลลัพธ์และกลัวความผิดพลาด ให้บรรยายสิ่งที่เห็นอย่างเจาะจงเพื่อสร้างกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) เช่น "แม่เห็นหนูตั้งใจต่อจิ๊กซอว์ชิ้นนี้มากเลย แม้จะต่อผิดไปหลายรอบแต่หนูก็ไม่ยอมแพ้ จนทำสำเร็จได้ด้วยตัวเอง"

6. สร้างเวลาคุณภาพแบบไม่ถูกขัดจังหวะ (Special Time)

ความร่วมมือของลูกมักเกิดขึ้นได้ดีที่สุดเมื่อ "ถังความรัก" ของเขาเต็มอยู่เสมอ การจัดสรรเวลาวันละ 10–15 นาที ที่พ่อแม่วางโทรศัพท์ ปล่อยให้ลูกเป็นผู้นำการเล่น และอยู่กับลูกอย่างเต็มที่โดยไม่สอน ไม่วิจารณ์ จะช่วยลดพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจและสร้างความผูกพันที่มั่นคงได้อย่างน่าอัศจรรย์

บทสรุป

การเลี้ยงลูกเชิงบวกไม่ใช่สูตรสำเร็จที่จะทำให้บ้านเงียบสงบปราศจากเสียงร้องไห้ หรือทำให้ลูกเชื่อฟังคำสั่งได้ทุกครั้งในพริบตา แต่คือการลงทุนทางอารมณ์ในระยะยาว ที่ต้องอาศัยความสม่ำเสมอและความใจเย็นของพ่อแม่

ทุกครั้งที่พ่อแม่เลือกใช้ความเข้าใจแทนความโกรธ และเลือกใช้ขอบเขตที่มั่นคงแทนการลงโทษ นั่นคือการวางอิฐก้อนสำคัญลงบนรากฐานสุขภาพจิต เพื่อให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เคารพตัวเอง เคารพผู้อื่น และพร้อมรับมือกับทุกความท้าทายของชีวิตได้อย่างสง่างาม และมั่นคง

เอกสารอ้างอิง

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

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. **Journal of Family Psychology,** 10(3), 243–268.

Nelsen, J. (2006). **Positive discipline**. Ballantine Books.

Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. **Annual Review of Clinical Psychology,** 8, 345–379.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2014). **No-drama discipline: The whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind.** Bantam Books.

บทความนี้ อนุญาตให้เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2569). **การเลี้ยงลูกเชิงบวก.** https://www.happyhomeclinic.com/a55-positive-parenting.html (บทความต้นฉบับ: พฤศจิกายน 2569)