



## ฝึกวินัยให้ลูกตั้งแต่เป็น"เจ้าตัวเล็ก"



**ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประ ธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษา และพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ให้คำแนะนำพ่อแม่ที่พบปัญหาเด็กในช่วงปฐมวัยคือ ตั้งแต่อนุบาล-ระดับประถมศึกษาตอนต้นไม่ยอมทำการบ้าน!!**

ผู้ปกครองไม่น้อยที่ไม่เน้นเรื่องการฝึกวินัยให้เด็ก เพราะเข้าใจผิดว่าการสอนลูกนั้นต้องเริ่มในช่วงที่ลูกพูดจารู้เรื่อง รอให้ลูกเรียน

อยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ก่อนแล้วค่อยสอน บางครอบครัวทิ้งลูกไว้กับพี่เลี้ยงหรือฝากสถานเลี้ยงเด็กมาโดยตลอด ทั้งที่ช่วงวัย 1-3 ขวบเป็นช่วงวัยที่ควรฝึกวินัยให้เด็กๆ ได้แล้ว

ในช่วงตั้งแต่ 1 ขวบขึ้นไป ถ้าเด็กไม่ได้รับการฝึกเรื่องการกิน การนอน การเล่น การอาบน้ำ หรือการขับถ่ายต้องเป็นเวลา เด็กจะคิดว่าใช้ชีวิตอย่างไรก็ได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนสำคัญอย่างยิ่งในการบ่มเพาะให้เด็กเติบโตเป็นคนมีวินัย การเริ่มต้นด้วยกิจวัตรประจำวันจึงเป็นการเริ่มต้นฝึกวินัยอย่างดีเยี่ยมเพื่อให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นเด็กที่มีวินัยและรับผิดชอบหน้าที่ตัวเอง

"ปัญหาที่เด็กๆ ไม่ยอมทำการบ้านต้องดูพฤติกรรมเด็กว่าเขาถูกฝึกเรื่องวินัยและได้รับการสอนให้รู้จักหน้าที่ตัวเองหรือไม่ พ่อแม่และ คนในบ้านทุกคนต้องคุยกันอย่างเปิดใจว่าเป็นเพราะอะไร หากต้องการปรับให้เด็กเรียนรู้เรื่องวินัยกับเด็กที่อยู่ในระดับประถมศึกษา ก็ยังไม่สาย แต่อาจจะสร้างความอึดอัดให้เด็กบ้าง แต่หากปล่อยไปเรื่อยๆ แบบตามใจจะยิ่งฝึกหัดลำบากมากขึ้นๆ"



ดร.จิตรา กล่าวว่ ถ้าเราฝึกเด็กให้ต่อเนื่องแบบเอาจริงเอาจัง เช่น กิจวัตรประจำวันสัก 3 สัปดาห์ เขาจะเคยชิน และรู้สึกว่กิจวัตรประจำวันที่ต้องทำไปตามเวลาไม่ได้สร้างความอึดอัดให้เขาเลย จึงอยากให้พ่อแม่ใช้เวลาเอาจริงเอาจังกับเด็กๆ สัก 3 สัปดาห์เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องการตื่นแต่เข้าไปโรงเรียน อาบน้ำ ขับถ่าย กินอาหารเข้า อ่านหนังสือ ทำการบ้าน ช่วยเหลืองานเล็กๆ น้อยๆ ที่บ้าน ล้วนแล้วแต่ต้องฝึกหัดตัวเองทั้งสิ้น เมื่อฝึกเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง นาฬิกาชีวภาพในร่างกายจะเริ่มทำงาน จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองและวินัยก็จะเกิดขึ้นกับเด็กคน นั้น

กรณีที่เด็กเป็นคนมีวินัยอยู่แล้ว แต่เริ่มเปลี่ยนไป พ่อแม่ต้องพิจารณาให้ละเอียดลงไปอีก คือความสัมพันธ์ที่ตัวเด็กมีต่อพ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือความสัมพันธ์ที่เด็กมีต่อเพื่อนต่อครูเป็นอย่างไร หรือปัญหาของพ่อแม่อาจส่งผลให้เด็กเป็นคนที่ไม่มีวินัย บางครอบครัวพ่อแม่เถียงกันทะเลาะกันบ่อย เด็กเรียกร้องความสนใจ เพราะไม่อยากให้พ่อแม่ทะเลาะกันก็มี เป็นพฤติกรรมที่ซ่อนอยู่ในตัวเด็ก

อย่าลืมว่ามีองค์ประกอบอีกหลายอย่างที่ส่งผลให้เด็กคนหนึ่งมีวินัย ไม่มีวินัย หรือเป็นเด็กเกเร เด็กมีสัญชาตญาณการรับรู้เร็วมาก ประสาทรับรู้ของเด็กเร็วมาก พ่อแม่ต้องพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ และไม่ควรกล่าวโทษกันเอง

หน้า 25