

การปรับพฤติกรรมในเด็ก

นางมณฑาทิพย์ เหตานุรักษ์

นางสุภัทรา จอประเสริฐกุล

นางสาวฐิตาภา ไบไถ่

การให้คำปรึกษาพ่อแม่เรื่องการดูแลและปรับพฤติกรรมเด็ก เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเหลือพ่อแม่ให้ได้นำแนวทางในการไปปรับใช้ในการดูแลเด็กได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ลดความกังวลของพ่อแม่และก่อให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว พ่อแม่ส่วนมากมีความคาดหวังว่าลูกจะมีลักษณะต่าง ๆ อย่างที่ต้องการ แต่ขาดความเข้าใจในเรื่องพัฒนาการและการดูแลปรับพฤติกรรมลูกที่ถูกต้องเหมาะสม หรือพ่อแม่มีความคิดเห็นไม่ตรงกันในการดูแลเด็ก ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ลูก ทำให้ปัญหาพฤติกรรมของเด็กยิ่งเพิ่มมากขึ้น

วิธีการให้คำปรึกษา

๑. ช่วยเหลือพ่อแม่เข้าใจปัญหาพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปัญหาตามพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย
๒. เลือกพฤติกรรมที่ต้องการปรับเพียงครั้งละหนึ่งพฤติกรรม พ่อแม่ส่วนมากจะกังวลใจหลายเรื่อง ทำให้จับจ้องพฤติกรรมของเด็ก จนเป็นปัญหาที่ดูเหมือนยุ่งยาก และบ่อยครั้งทำให้พ่อแม่มีความรู้สึกไม่ดีต่อลูก ทำให้สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูกมีปัญหา เลือกอันที่เป็นปัญหาสำคัญก่อน
๓. ให้ข้อมูลและหาแนวทางร่วมกันในการนำไปใช้ปรับพฤติกรรมเด็ก
๔. ติดตามปัญหา อุปสรรค ที่เกิดจากการปรับพฤติกรรม สร้างความเชื่อมั่นและให้คำแนะนำเพิ่มเติม หรือแก้ไข ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น
๕. หากพฤติกรรมนั้น ๆ ดีขึ้น อาจเริ่มให้คำปรึกษาการปรับพฤติกรรมอื่นของเด็ก หรือยุติการให้คำปรึกษา ถ้าพ่อแม่เข้าใจวิธีการปรับพฤติกรรม และสามารถดูแลลูกในเรื่องอื่น ๆ ได้

วิธีการปรับพฤติกรรมมีขั้นตอนดังนี้

การปรับพฤติกรรมอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ โดยมีหลักการพื้นฐานว่า การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพ เด็กต้องมีความต้องการเรียน หากผลของพฤติกรรมทำให้เกิดความพึงพอใจ เด็กก็จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ ในทางตรงข้าม ถ้าผลของพฤติกรรมไม่เป็นที่พอใจเด็กจะหลีกเลี่ยงไม่ทำพฤติกรรมนั้น เมื่อมีการปรับพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ เด็กจะเกิดการเรียนรู้จนฝังแน่นเป็นรูปแบบของพฤติกรรม

๑. **เลือกพฤติกรรมที่ต้องการ** ผู้ให้คำปรึกษาร่วมกับพ่อแม่เลือกพฤติกรรมเพียงพฤติกรรมเดียว เน้นพฤติกรรมที่เห็นได้ชัด มีความถี่มาก มีผลกระทบมาก ตัวอย่างเช่น กรณีของตั้ม เราเลือกการทำการบ้านเพราะสังเกตผลได้ชัด เด็กต้องทำทุกวัน หากไม่ทำการบ้านเด็กก็ไม่อยากไปโรงเรียน หรือถูกครูวากลา ว เกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ ในเด็กตามมา

๒. **วิเคราะห์พฤติกรรมที่ต้องปรับ** โดยสังเกตว่าอะไรกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม ดูจากช่วงเวลา สถานที่ บุคคลที่เกี่ยวข้อง เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม รวมทั้งความถี่ของการเกิดพฤติกรรม

๓. **ตั้งเป้าหมายในการปรับพฤติกรรม** โดยแยกแยะพฤติกรรมออกเป็นพฤติกรรมย่อย ๆ เริ่มผลจากง่ายไปยาก เช่น การฝึกการขับถ่าย ต้องเริ่มจากเด็กเข้าใจคำสั่งสั้น ๆ บอกไดวารูสึกปวด นั่งกระโถน นั่งโถสวมใส่ได้ เป็นต้น การตั้งเป้าหมายต้องไม่สูงเกินความสามารถของเด็กค่อย ๆ ฝึกไปที่ละขั้น หากพ่อแม่มีความเข้าใจ พัฒนาการตามวัย เขาใจธรรมชาติของลูกจะช่วยให้ตั้งเป้าหมายเป็นไปอย่างเหมาะสม

๔. **เลือกเทคนิคต่าง ๆ ในการปรับพฤติกรรม** พ่อแม่ส่วนมากพยายามปรับพฤติกรรมเด็กมาระยะหนึ่งแต่ไม่ได้ผล จึงมาปรึกษาแพทย์ บ่อยครั้งวิธีที่พ่อแม่ใช้นั้นไม่ผิด เพียงแต่ไม่เหมาะสมกับพฤติกรรมและความต้องการของเด็ก การให้คำปรึกษาจะเป็นการมองทางเลือกอื่น ๆ เพิ่มเติม หรือปรับวิธีการบางอย่างของพ่อแม่

เทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม

๔.๑. **การจูงใจให้ทำพฤติกรรมที่ต้องการ** การจูงใจให้เด็กลงมือทำพฤติกรรมเป็นสิ่งที่คุณแม่ต้องพัฒนาตนเอง พ่อแม่หลายคนใช้การพูดสั่งให้เด็กทำ แต่ขาดน้ำหนักร ขาดทาทางที่ชักจูงเด็ก ทำให้เด็กไม่ทำสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ เมื่อไม่ทำตาม ทำให้พ่อแม่อารมณ์เสีย ใช้อารมณ์บังคับเด็ก ทำให้เด็กมีปัญหาต่อต้าน นำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ หรือพ่อแม่เองรู้สึกเหนื่อย ผิดหวังในตัวเอง ผิดหวังในตัวลูก ที่ต้องใช้อารมณ์ เสียงดัง ตี บังคับลูกทุกวัน การจูงใจทำได้หลายวิธีดังนี้

ก. **การใช้เหตุผล** ให้เหตุผลให้เหมาะสมตามวัย เด็กเล็กใช้เหตุผลสั้น ๆ ง่าย ๆ เมื่อลูกเริ่มโตขึ้นพ่อแม่ฝึกตัวเองให้พูดกับลูกอย่างมีเหตุผลมากขึ้น ธิบนำความคิดเห็นของลูกอธิบายให้เห็นผลที่เกิดตามมา การพูดบอกอธิบายควรใช้เวลาพอสมควร อาจนั่งลงพูดคุยกัน สบตาขณะที่พูดด้วย ควรหลีกเลี่ยงการพร่ำบ่นไปเรื่อย ๆ

ข. **การใช้ทาทางจูงใจ** โดยเฉพาะในเด็กเล็กยังต้องจูงใจเด็ก ด้วยการจับมือให้ลงทำ เช่น บอกให้ลูกอาบน้ำตองจูงมือเขาหอน้ำถอดเสื้อผาช่วยดูให้อาบน้ำเมื่อเด็กทำได้ดีขึ้นพ่อแม่ก็จะลดการช่วยเหลือลง

ค. **มีทาทาที่เอาจริงเอาจัง เวลาปรับพฤติกรรม** พ่อแม่ต้องมีความเวลา เมื่อบอกให้เด็กทำอะไรต้องมีน้ำเสียงทาทางจริงจังอย่างที่พูด แต่ควบคุมไม่ใช้อารมณ์ ไม่ใช้คำพูดที่รุนแรง เมื่อเด็กไม่ทำตองมีวิธีการที่จะแก้ปัญหา

ง. **ทำให้สิ่งที่ทำนาสนุกนาสนใจ** ทาทางของพ่อแม่ที่กระฉับกระเฉง ไม่เครงเครียด จะทำให้กิจกรรมที่ตองทำนาสนใจขึ้น แมแต่กิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน หากพ่อแม่ทำให้สนุกสนานขึ้น จะจูงใจเด็กได้มากขึ้น

จ. การเบนความสนใจ ไซในกรณีที่ได้กำลังสนใจในบางสิ่งที่ไม่เหมาะสม การหยุดทันทีทันใด อาจทำให้เด็กรู้สึกหงุดหงิด คับข้องใจ ควรมีกิจกรรมทดแทน หลักการให้แรงเสริมที่ช่วยให้เด็กหันมาสนใจสิ่งอื่นที่เหมาะสมกว่าแทน

๔.๒. การให้แรงเสริมทางบวก ในการปรับพฤติกรรม เป็นการให้รางวัลเมื่อเด็กทำพฤติกรรมที่ต้องการ เพื่อให้เด็กเกิดความพึงพอใจ อยากทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ โดยมีหลักการดังต่อไปนี้

- ควรให้แรงเสริมทันทีที่เด็กแสดงพฤติกรรม
- เลือกแรงเสริมที่เด็กชอบพึงพอใจ
- การให้คำชมเชยต้องพอเหมาะกับความจริง พูดให้ชัดเจนว่าพอใจพฤติกรรมใด
- ควรเลือกให้แรงเสริมที่ไม่ใช่สิ่งของ หรือเข้ามาแทนที่แรงเสริมเดิม
- เมื่อเด็กเริ่มทำพฤติกรรมได้สม่ำเสมอ ควรลดแรงเสริมลง ให้แรงเสริมในพฤติกรรมใหม่ หรือพฤติกรรมที่ยากขึ้น

วิธีการให้แรงเสริม

๑. การให้ความสนใจ เด็กต้องการความสนใจจากพ่อแม่ด้วยการพูดคุย ทักทายยิ้ม สัมผัส กอดรัด เปนแรงเสริมที่ไซได้ผลดีมากในเด็ก โดยพ่อแม่ให้ความสนใจพฤติกรรมที่เหมาะสม จุดที่สำคัญพ่อแม่ต้องปรับมุมมองปัญหาของเด็ก ซึ่งจะสามารถให้ความสนใจเด็กได้อย่างจริงจัง

๒. การให้คำชมเชย คำพูดและท่าทางของพ่อแม่ที่ชื่นชมพฤติกรรมของลูกเปนแรงเสริมที่มีประสิทธิภาพมาก การมองพฤติกรรมที่ดี เลือกให้คำชมเชย แสดงให้เห็นความยอมรับของพ่อแม่ในตัวลูก ทำให้ลูกมีกำลังใจในการทำสิ่งที่ดี

๓. การให้รางวัล มีได้หลายวิธี เช่น

- ให้สิ่งของที่เด็กชอบ เช่น ขนม ตุ๊กตา ของเล่น เปนตน
- ให้เปนดาวสะสม โดยกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการ หากเด็กทำได้จะได้ดาวมาสะสมเปนรายวัน เมื่อได้ดาวครบจำนวนที่ตั้งเป้าไว้ก็สามารถนำมาแลกเปลี่ยนเปนของรางวัลได้
- ให้ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ลูกทำการบ้านเสร็จ จะได้รับอนุญาตไปเล่นที่สนามเด็กเล่น เปนตน
- ให้สิทธิพิเศษ เช่น ให้ไปงานวันเกิดที่บ้านเพื่อนโดยกลับบ้านเขานอนดึกกว่าวันปกติ

๔.๓ การให้แรงเสริมทางลบ การให้แรงเสริมทางลบเปนการลงโทษ เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ การไซการลงโทษต้องมีความระมัดระวัง ผลกระทบต่อจิตใจของเด็ก โดยเฉพาะการใช้ความรุนแรง ซึ่งอาจหยุดพฤติกรรมหรือทำให้เด็กยอมตามได้ชั่วคราว แลวกลับไปทำพฤติกรรมเดิมอีก การให้แรงเสริมทางลบ มีวิธีการดังนี้

ก. การหยุดให้ความสนใจ เมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม พ่อแม่จะลดให้ความสนใจในพฤติกรรมนั้น ขอควรระวังคือ พ่อแม่ไม่ควรโกรธเด็กจนไม่สนใจไม่รับรู้เด็กไปทุกเรื่องหรือเฉยเมยกับเด็กเป็นเวลานาน เช่น โกรธไม่พูดกับลูก ๓-๔ วัน เป็นต้น

ข. การใช้เวลานอก เลือกใช้เมื่อเด็กกวนวายมาก ควบคุมตนเองไม่ได้ ควรแยกให้เด็กไปอยู่ตามลำพังโดยนั่งนิ่งๆ ไม่ให้ทำอะไร กำหนดเวลาให้เหมาะสม การใช้เวลานอกเพื่อการลงโทษจะไม่ได้ผล ถ้าแยกเด็กออกไปแล้วยังให้เล่นหรือทำอะไรได้

ค. การงดสิทธิบางอย่างที่ควรได้ โดยเฉพาะในเด็กที่ชอบแยกตัวเอง เป็นการลงโทษโดยตัดสิทธิที่ควรได้ เช่น งดเล่นเกมสัปดาห์ในเสาร์ การตัดสิทธิต้องพอเหมาะกับความผิด ไม่รุนแรงเกินไป และไม่โชยเด็กโดยไม่สามารถตัดสิทธิเด็กได้อย่างที่คาดโทษไว้

จ. การตี เป็นการลงโทษที่ต้องเลือกใช้เมื่อมีการตกลงบทลงโทษไวคอน ซึ่งมีการบอกให้เด็กทราบถึงเหตุผลที่ทำให้เขาต้องถูกลงโทษด้วยการตี การตีด้วยอารมณ์ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องระมัดระวังอย่างมาก ถ้าควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ควรปล่อยให้พ่อหรือแม่เป็นผู้ลงโทษแทน

ปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย

๑. การที่เด็กร้องดินหรือร้องนานเวลาถูกขัดใจ (Temper Tantrum)

ถ้าเป็นเด็กเล็กอายุ ๑ - ๒ ปี ควรใช้วิธีเบนความสนใจก่อน แต่ถ้าเป็นเด็กโตหรือยังจำสิ่งที่ต้องการได้แล้วร้อง ควรใช้วิธีเพิกเฉย ไม่สนใจ การเพิกเฉยทำได้ทราบเท่าที่เด็กยังร้องโดยพฤติกรรมนี้ไม่เป็นอันตราย และการร้องในครั้งต่อไปจะสั้นลงและหายไปในเวลาไม่นานนัก

๒. ต้องการพฤติกรรมดีทำอย่างไร การเสริมพฤติกรรมดีด้วยการให้รางวัลและคำชมเชยเป็น แรงจูงใจ

๓. เมื่อเด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว อาจใช้การควบคุมโดยการลงโทษแบบ Time Out

Time Out คือเมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ให้บอกอธิบายเหตุผลสั้นๆแล้วให้เด็กถูกจำกัดอยู่ในพื้นที่หนึ่งในเวลาสั้น ๆ หลักที่สำคัญคือ

๑. เวลา Time Out พ่อแม่ต้องเฝ้าไว้ห้ามตอบโต้กับเด็ก หรือสอนเด็กในขณะนั้นตามเวลาที่กำหนด ห้องที่จำเป็นต้องเป็นห้องที่เงียบ ไม่มีเสียง หรือคนอื่นมารบกวน

๒. อย่าปล่อยให้อ่อนยอมให้เด็กออกมาก่อนเวลาที่กำหนด พยายามไม่ให้มีใครเข้ามาขัดจังหวะการ Time Out

๓. เมื่อออกจากมุมห้องแล้ว จึงสอนและบอกเหตุผลถึงสิ่งที่เด็กได้ทำลงไป

- ในกรณีที่พ่อแม่ไม่สามารถออกคำสั่งได้และลูกไม่เชื่อฟัง การเรียกให้เข้ามาหรือนั่งบนเก้าอี้เด็กมักไม่ทำตาม กรณีนี้ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป
- การควบคุมต้องไม่เข้มงวดเกินไป และไม่ยอมตามใจเด็กมากเกินไป
- พ่อแม่บางคนอาจควบคุมลูกไม่เป็น รู้สึกสงสารลูกไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ อาจจะต้องปรึกษาแพทย์หรือหาผู้อื่นมาควบคุมแทน

คู่มือการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับแพทย์. พรพิมล หล่อตระกูล.การปรับพฤติกรรมในเด็ก

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/Behavior%20modification.PDF>

(วันที่ค้นข้อมูล ๒๐ เมษายน ๒๕๖๓)

ปรับพฤติกรรมเด็กยากจริงหรือ.ผศ.พญ.จริยา ทะรักษา

<https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articleDetail.asp?id=๗๐๕> (วันที่ค้นข้อมูล ๒๐ เมษายน ๒๕๖๓)

คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพเด็กดี

สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง