



ภาษา

วิธีลดความกังวลของคุณแม่เมื่อลูกเอาแต่ใจ

วิธีลดความกังวลของคุณแม่เมื่อลูกเอาแต่ใจ

บทความ

พ.ย. 13, 2024

3 นาที

เมื่อลูกเริ่มเอาแต่ใจ มักทำให้คุณแม่เกิดความกังวลและไปลงที่ลูกโดยไม่รู้ตัว ซึ่งนอกจากจะไม่ได้แก้ปัญหาความเอาแต่ใจของลูก ยังทำให้สุขภาพจิตใจของลูกแย่ลงอีกด้วย

ดังนั้นเราจึงรวบรวมวิธีลดความเครียดของพ่อแม่เมื่อลูกเอาแต่ใจมาฝากกัน โดยจะมีวิธีไหนบ้าง และทำได้อย่างไรลองไปดูกันเลย



นับ 1-10 เพื่อควบคุมอารมณ์

เมื่อลูกเอาแต่ใจมากๆ คุณแม่มักจะเกิดความเครียดอย่างหนักจนควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ซึ่งผลที่ตามมาคือการไปลงที่ลูกด้วยการใช้ความรุนแรง โดยเป็นสิ่งที่ไม่ดีเลย ดังนั้นเมื่อคุณแม่กำลังรู้สึกเครียดและอารมณ์อยู่เหนือความคิดจากการที่ลูกเอาแต่ใจมาก แนะนำให้ลองนับ 1-10 จะช่วยลดความเครียดและทำให้คุณแม่อารมณ์เย็นลงได้ จากนั้นจึงค่อยๆ พูดคุยและสอนลูกด้วยการใช้เหตุผลแทน แต่หากนับถึง 10 แล้วยังรู้สึกไม่โอเค ก็ให้นับต่อไปเรื่อยๆ อีก รับรองว่าได้ผลแน่นอน นอกจากนี้การทำสมาธิและตั้งสติเอาไว้ก็จะช่วยลดความเครียดของคุณแม่ได้ดีอีกด้วย เพราะจะทำให้คุณแม่มีสติมากขึ้น จึงไม่เปลืองใช้ความรุนแรงกับลูกน้อยนั่นเอง

แก้ปัญหาความเอาแต่ใจของลูก

การลดความเครียดของคุณพ่อคุณแม่จากการที่ลูกเอาแต่ใจที่ดีที่สุด ก็คือการแก้ปัญหาความเอาแต่ใจของลูกนั่นเอง เพราะเมื่อลูกเอาแต่ใจน้อยลง ก็จะทำให้พ่อแม่เกิดความเครียดน้อยลงไปด้วย ทั้งนี้วิธีการแก้ปัญหาลูกเอาแต่ใจ ที่พ่อแม่ควรทำได้แก่

- **อย่าตามใจ**

เพราะจุดเริ่มต้นของความเอาแต่ใจส่วนใหญ่จะมาจากการที่พ่อแม่ตามใจมากเกินไปนั่นเอง หรือพ่อแม่บางคนชอบตัดความรำคาญจากการเอาแต่ใจของลูกด้วยการตามใจ จึงทำให้ลูกติดเป็นนิสัย และใช้พฤติกรรมแบบเดิมๆ เพราะเข้าใจว่าจะได้ตามสิ่งที่ต้องการ เช่น ลูกจะชอบกรี๊ดร้องอาละวาดทุกครั้ง ที่เอาแต่ใจ พ่อแม่จึงตัดความรำคาญด้วยการตามใจเขา จึงเกิดเป็นความเข้าใจผิดๆ ว่า เมื่ออยากได้อะไรต้องกรี๊ดร้องอาละวาด เขาจึงมักจะนำพฤติกรรมแบบนี้มาใช้บ่อยๆ เป็นต้น

- **สอนให้ลูกรู้จักอดทน**

เด็กมักจะเอาแต่ใจด้วยความคิดว่าอยากได้อะไรก็ต้องได้ทันที โดยไม่คิดจะอดทนรอ ดังนั้นจึงต้องปลูกฝังความรู้จักอดทนให้กับลูก ให้ลูกได้รู้จักการรอคอยบ้าง แล้วจะช่วยลดความเอาแต่ใจได้ในระดับหนึ่งแน่นอน ทั้งนี้คุณแม่จะต้องค่อยๆ สอนแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่าเร่งรัดจนเกินไปเด็ดขาด

• บอกเหตุผลให้ลูกเข้าใจ

เด็กๆ มักจะไม่เข้าใจว่าทำไมพ่อแม่จึงไม่ตามใจเขา ทำไมจึงไม่ซื้อนั่นซื้อนี่ให้ตามต้องการ ซึ่งก็จะเก็บไปเป็นความน้อยใจแทน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรให้เหตุผลกับลูกทุกครั้งเพื่อให้ลูกเข้าใจและไม่พยายามเอาแต่ใจตัวเองอีก

หากทำได้ดังนี้ ก็จะทำให้ลูกลดความเอาแต่ใจลง และลดความเครียดของพ่อแม่ได้อย่างแน่นอน แต่ก็ต้องใช้ระยะเวลาและค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไปด้วย



ทำความเข้าใจกับช่วงวัยของลูก

ในช่วงวัยหนึ่ง ลูกจะมีความเอาแต่ใจมากเป็นพิเศษ โดยเรียกช่วงนี้ว่า “Terrible Two” เพราะเป็นช่วงที่ลูกเริ่มรู้จักอารมณ์ที่หลากหลายมากขึ้น จึงทำให้เขาเกิดความเอาแต่ใจมากกว่าปกติตนเอง ดังนั้นพ่อแม่จึงควรทำความเข้าใจว่านี่เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่พ่อแม่จะต้องเตรียมรับมือ โดยส่วนใหญ่ก็จะอยู่ในช่วงวัย 1-2 ขวบ และหลังจากที่ลูกโตเกิน 2 ขวบไปแล้ว ความเอาแต่ใจก็จะค่อยๆ ลดน้อยลงไปเอง ซึ่งหากทำความเข้าใจได้แบบนี้ ก็จะลดความเครียดจากการที่ลูกเอาแต่ใจได้อย่างแน่นอน อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าลูกจะตามใจลูกได้จนเกินเหตุ เพราะจะกลายเป็นทำให้ลูกปลูกฝังความเอาแต่ใจในที่สุด ดังนั้นจึงควรสอนลูกแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่อย่าใช้อารมณ์เด็ดขาด

กอดลูกเอาไว้เฉยๆ โดยไม่พูดอะไร

เพราะยิ่งพูด ลูกก็จะยิ่งต่อปากต่อคำจนทำให้พ่อแม่รู้สึกอารมณ์เสียและเครียดมากกว่าเดิม ดังนั้นเมื่อลูกเอาแต่ใจ พ่อแม่ควรกอดลูกเอาไว้เฉยๆ โดยไม่ต้องพูดอะไร แล้วอุ้มลูกออกมาจากสิ่งที่ลูกร้องจะเอา จากนั้นก็ปล่อยให้ลูกร้องจนเจ็บบไปเอง โดยที่พ่อแม่ยังคงนั่งอยู่ใกล้ๆ แต่ห้ามปลอบหรือพูดอะไรเด็ดขาด ซึ่งวิธีนี้จะทำให้คุณพ่อคุณแม่ไม่รู้สึกเครียดจนเกินไป และเมื่อลูกหยุดร้องแล้ว ก็

ให้สอนลูกให้เข้าใจด้วยว่า เพราะอะไรจึงไม่ตามใจเขานั้นเอง

เมื่อลูกเอาแต่ใจ วิธีเหล่านี้จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ลดความเครียดจากความเอาแต่ใจของลูกได้ในระดับหนึ่ง และไม่เปลืองใช้ความรุนแรงที่จะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของลูกอีกด้วย ดังนั้นใครที่กำลังเจอกับปัญหาลูกน้อยเอาแต่ใจ ก็ลองทำตามวิธีเหล่านี้กันดู แล้วจะได้ผลลัพธ์ที่ดีอย่างแน่นอน