



เคล็ดลับลดความกังวล เมื่อลูกเจ้าอารมณ์

บทความ

พ.ย. 14, 2024

2 นาที

เมื่อลูกน้อยเจ้าอารมณ์หรือเอาแต่ใจ ก่อให้เกิดความกังวลใจกับคุณพ่อ-คุณแม่เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเมื่อลูกมีอารมณ์ร้ายถึงขนาดกรีดร้องเสียงดังและทำลายข้าวของบ่อยๆ

พฤติกรรมเหล่านี้มักทำให้พ่อแม่รู้สึกไม่สบายใจ เพราะไม่รู้ว่าจะรับมือกับลูกอย่างไรดี แต่รู้ไหมว่าการที่ลูกเจ้าอารมณ์ก็ไม่ได้น่ากังวลอย่างที่คิด นั่นก็เพราะว่า



1. เป็นเรื่องปกติตามช่วงวัยของลูก

เมื่อลูกน้อยเริ่มรู้จักอารมณ์มากขึ้น ก็เป็นเรื่องปกติที่ลูกจะมีความเจ้าอารมณ์อยู่บ้าง ซึ่งเมื่อโตขึ้นอีกนิด ความเจ้าอารมณ์ของลูกก็จะค่อยๆ ลดน้อยลงไปเอง แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับ การดูแลเลี้ยงดูของพ่อแม่ด้วย โดยจะต้องสอนให้ลูกรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมากกว่าเดิม และรู้จักที่จะอดทน รอคอยในสิ่งที่ต้องการ ไม่ใช่ใช้แต่อารมณ์เพื่อเอาแต่ใจตัวเอง และที่สำคัญ พ่อแม่ควรจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ด้วยการไม่ใช้อารมณ์กับลูกเช่นกัน

2. ความเจ้าอารมณ์ของลูกแก้ไขได้

ลูกน้อยมีความเจ้าอารมณ์ ชี้แจงดหิด ชีวิน่ง่าย ไม่ใช่ว่าจะไม่สามารถแก้ไขได้เสมอไป เพราะฉะนั้นก็หมดกังวลไปได้เลย โดยเราก็มีวิธีการรับมือกับความเจ้าอารมณ์ของลูกมาแนะนำกันดังนี้

• รับฟังแบบเงียบๆ

ในขณะที่ลูกอารมณ์ร้าย หากพ่อแม่ยิ่งตอบโต้กลับมากเท่าไร ก็ยิ่งเหมือนการสุ่มไฟให้อารมณ์ของลูกมีความรุนแรงมากขึ้น เพราะฉะนั้นลองรับฟังแบบเงียบๆ ดูบ้างจะดีกว่า โดยปล่อยให้ลูกร้องตะโกนเสียงดังไวยวายไปสักพัก เมื่อรู้สึกเหนื่อยเขาก็จะหยุดเองไปเอง

• อยู่ตามใจ

บางครั้งการที่ลูกแสดงอารมณ์ร้ายและชี้วินออกมา นั่นก็เพราะความเอาแต่ใจของลูกที่อยากไดโน่นอยากได้นี้ และพ่อแม่มักจะตัดปัญหาด้วยการตามใจเสมอ จึงทำให้ลูกติดนิสัยความเจ้าอารมณ์นั้นเอง ดังนั้นจึงต้องแก้ปัญหาด้วยการอย่าตามใจลูกเด็ดขาด แล้วจะทำให้ลูกลดความเจ้าอารมณ์ลงได้อย่างแน่นอน

• เบี่ยงเบนความสนใจของลูก

อีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยแก้ปัญหาความเจ้าอารมณ์ของลูกได้ ก็คือการเบี่ยงเบนความสนใจของลูกนั่นเอง โดยอาจจะชวนลูกทำกิจกรรมอื่นที่ลูกชอบ หรือพาไปเดินเล่น ไปกินไอศกรีม ไปทำอะไรก็ได้ที่

ทำให้ลูกรักของคุณลืมนเรื่องราวที่ทำให้อารมณ์ไม่ดีไปได้นั่นเอง

- **ค่อยๆสอนว่าอารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี**

การสอนจะทำให้ลูกมีความเข้าใจมากขึ้น, แต่ต้องสอนหลังจากที่ลูกอารมณ์ดีขึ้นแล้ว โดยบอกกับลูกว่า การที่ลูกโกรธและเจ้าอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี และหากลูกเจ้าอารมณ์แบบนี้พ่อแม่ก็จะไม่รักด้วย อย่างไรก็ตามอย่าลืมว่าการสอนลูกจะต้องค่อยเป็นค่อยไป และให้ระยะเวลาค่อยๆ ชัดเกล้าลูกไปเรื่อยๆ อย่าคาดหวังมากเกินไปหรือเร่งรัดที่จะทำให้ลูกเปลี่ยนแปลงตัวเองเร็วเกินไปเด็ดขาด



3.แม้จะเจ้าอารมณ์ไปหน่อย แต่ก็ยังเป็นสิ่งดีนะ

ความเจ้าอารมณ์ของลูก ไม่ได้หมายความว่าจะไม่ดีเสมอไป เพราะนั่นแสดงได้ถึงการที่ลูกมีสติ ปัญญาดี มีความฉลาด รู้จักการแสดงอารมณ์ต่างๆ มากขึ้น ไม่ใช่อายุ 3-4 ขวบแล้ว แต่ยังไม่แสดงอารมณ์ใดๆ ออกมาเลย ซึ่งนั่นอาจหมายความว่าลูกรักของคุณกำลังมีความผิดปกติบางอย่างที่ทำให้พัฒนาการทางด้านอารมณ์ช้ากว่าปกติตนเอง จะเห็นได้ว่าความเจ้าอารมณ์ของลูกไม่ได้น่ากังวลเลยสักนิด

เมื่อลูกน้อยเจ้าอารมณ์ เป็นเรื่องธรรมดาที่คุณพ่อคุณแม่มักจะเกิดความกังวลได้ง่าย เพราะฉะนั้นควรคิดเสมอว่าความเจ้าอารมณ์ของลูกนั้นเป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นตามวัยอยู่แล้ว และสามารถที่จะแก้ไขได้ เพียงแค่คุณพ่อคุณแม่ค่อยๆ สอนให้ลูกเกิดความเข้าใจและรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมากขึ้นเท่านั้น ทีนี้ก็พอจะลดความกังวลได้บ้างแล้วใช่ไหมเอ่ย