บทความ

เรียกพลังใจในยามที่ลูกเป็นเด็กเหวี่ยงวีน

ก.ย. 17, 2025

2นาที

เด็กเป็นวัยอยากรู้อยากเห็น การดูแลพฤติกรรมลูกต้องให้ความสนใจมากขึ้น เพราะวัยนี้เริ่มมีอารมณ์ร่วมกับสิ่งต่างๆ เวลาสุขก็สุขแบบสุดๆ เวลาโกรธก็โกรธแบบสุดๆ เช่นกัน

คำถามที่พบบ่อย

เวลาลูกอาละวาด กรีดร้องลงไปนอนกับพื้น ควรทำยังไงดีคะ?

คลิก

สิ่งสำคัญที่สุดคือคุณแม่ต้องพยายาม 'นิ่งและใจเย็น' ให้ได้ก่อนค่ะ จากนั้นให้ดูแลเรื่องความปลอดภัยของเขาเป็นอันดับแรก รออยู่ใกล้ๆ อย่างสงบเพื่อให้เขารู้ว่าแม่ยังอยู่ตรงนี้ และใช้คำพูดสั้นๆ ง่ายๆ เช่น "แม่เข้าใจว่าหนูโกรธ" เพื่อสะท้อนความรู้สึกของเขาค่ะ เมื่อพายุอารมณ์สงบลงแล้วค่อยเข้าไปกอดและพูดคุยกันดีๆ ค่ะ หากลูกมีพฤติกรรมทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่นอย่างรุนแรง หรือคุณแม่รู้สึกว่ารับมือไม่ไหว การขอคำแนะนำจากคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมเด็กเป็นทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

หนูเผลอตะคอกใส่ลูกตอนเขาเหวี่ยงวีนค่ะ รู้สึกผิดมาก ควรทำยังไงดี?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าเป็นสถานการณ์ที่บีบคั้นหัวใจมาก ไม่ต้องโทษตัวเองนะคะคุณแม่ เมื่ออารมณ์ของทั้งคู่เย็นลงแล้ว ลองเข้าไปกอดเขาแล้วพูดคุยกันดีๆ ค่ะ บอกเขาว่า "เมื่อกี้แม่โมโหเลยเสียงดัง แม่ขอโทษนะคะ" การที่คุณแม่รู้ทันอารมณ์ตัวเองและพร้อมที่จะแก้ไขเป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดให้ลูกแล้วค่ะ หากคุณแม่รู้สึกว่าตัวเองเครียดหรือควบคุมอารมณ์ได้ยากบ่อยครั้ง การปรึกษาคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตก็สามารถช่วยได้นะคะ

ลูกเหวี่ยงวีนแบบนี้ จะโตไปเป็นเด็กก้าวร้าวไหมคะ?

คลิก

ไม่เสมอไปค่ะคุณแม่! พฤติกรรมเหวี่ยงวีนในวัยนี้เป็นเรื่องของ "การควบคุมอารมณ์ที่ยังทำได้ไม่ดี" มากกว่าจะเป็นนิสัยถาวรค่ะ หัวใจสำคัญอยู่ที่การตอบสนองของคุณพ่อคุณแม่ค่ะ ถ้าเราตอบสนองด้วยความใจเย็นและสม่ำเสมอ ก็จะเป็นการสอนให้เขาเรียนรู้วิธีจัดการอารมณ์ของตัวเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อโตขึ้นค่ะ แต่หากพฤติกรรมเหวี่ยงวีนไม่มีแนวโน้มดีขึ้นตามวัย หรือมีความก้าวร้าวรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ การปรึกษาคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กเพื่อประเมินตั้งแต่เนิ่นๆ เป็นสิ่งที่ควรทำค่ะ

> หากลูกของเรามีพฤติกรรมที่ไม่น่ารัก โดยเฉพาะลูกน้อยวัย 2 – 3 ขวบ หรือ “วัยซน” เกิดอารมณ์งอแง เหวี่ยงวีน หรือที่เรียกว่า “วายร้าย 2 ขวบ” (Terrible two) ช่วงนี้ลูกจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ และมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น จะเอาชนะพ่อกับแม่อย่างเดียว เช่น “หนู/ผมจะเอานั่นเอานี่” และที่สำคัญต้องได้ด้วยนะ บางทีถึงกับไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ อาละวาด กรีดร้องลั่นบ้านหรือ ขว้างปาข้าวของ ร้องไห้ไม่มีสาเหตุ หรือแม้แต่พี่น้องทะเลาะกันก็สามารถสร้างความเครียดให้กับพ่อแม่ได้

อาการแบบนี้ทำให้พ่อแม่ถึงกับกุมขมับจนบางครั้งพาลหัวเสียเอาดื้อๆ หนักไปกว่านั้นอาจทำให้ถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้งกันเองระหว่างคุณพ่อกับคุณแม่ได้ด้วย หากเป็นเช่นนั้นปล่อยไว้ไม่ได้แล้วนะคะ ต้องรีบแก้ไข สิ่งแรกที่ต้องจัดการไม่ใช่จัดการไปที่ลูกค่ะ แต่เป็นการจัดการอารมณ์ของพ่อแม่นั่นเอง

ชวนพ่อแม่เรียกพลังใจในยามที่ลูกเป็นเด็กเหวี่ยงวีน

ต้องยอมรับว่า ปัจจุบันการเลี้ยงลูกยากขึ้นกว่าสมัยก่อน เพราะปัจจัยแวดล้อมที่มีผลกระทบด้านพฤติกรรมและด้านจิตใจของลูกมีมากขึ้น สิ่งสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ปัญหาต่างๆ รวมถึงการรับมือเมื่อลูกเกิดปัญหา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดื้อซน เกเร หรือปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ ได้แก่

พ่อแม่ต้องนิ่งให้เป็น เย็นให้ได้ก่อน อย่าเหวี่ยงวีนตามอารมณ์ของลูกไปด้วยนะคะ แม้ว่าในเวลานั้นคุณจะเหนื่อยกลับมาจากที่ทำงาน และต้องมารองรับอารมณ์เจ้าหนูจอมเกเรบ้าง บางครั้งคำว่า “Time Out” หรือช่วงเวลาพักเบรกจิตใจในมุมสงบๆ สามารถช่วยคุณพ่อคุณแม่ได้นะคะ หาเวลาว่างหลังจากเสร็จกิจวัตรประจำวัน เช่น หลังรับประทานอาหารเย็น หามุมสงบๆ ภายในบ้านอ่านหนังสือ ชมนกชมไม้ สักพัก พอผ่อนคลายช่วยปรับอารมณ์ได้ดีทีเดียว

นอกจากลูกแล้ว อย่าลืมดูแลใส่ใจความรู้สึกระหว่างกันของคุณพ่อและคุณแม่ด้วยนะคะ แม้ว่าพ่อเหนื่อยจากที่ทำงาน แม่เหนื่อยจากการดูแลลูก ดูแลบ้าน เมื่อเหนื่อยกับเหนื่อยมาเจอกัน แบบนี้ไม่ดีแน่ ลองหาเวลาว่างจากการดูแลลูก ไปเที่ยวกันสองต่อสองหรือเลี้ยงฉลองเล็กๆ กันสองคนในวันสำคัญของเรา เพื่อเติมความหวาน เติมกำลังใจซึ่งกันและกันในโอกาสพิเศษๆ เช่น ครบรอบวันแต่งงาน ให้ดอกไม้แก่กันในวันวาเลนไทน์เหมือนกับที่เคยให้ตอนที่เป็นแฟนกัน หรือซื้อของขวัญชิ้นเล็กๆ ให้กันและกัน รวมไปถึงการให้ของขวัญกับตัวเองจากการทำงานหนัก เหนื่อย ถือเป็นการเติมพลังใจให้ตนเองได้นะคะ

อย่าลืมว่า ความรัก ความเข้าใจ และความใส่ใจซึ่งกันและกันของคุณพ่อคุณแม่ พลังแห่งความรักนี้จะส่งต่อไปให้กับลูกน้อยได้ไม่ยาก รักต้องควบคู่กับความเข้าใจ จึงเกิดเป็นสายใยของครอบครัว เริ่มต้นที่ตัวและหัวใจของคุณพ่อคุณแม่ก่อนเลย

แชร์ตอนนี้