



จัดการอารมณ์รุนแรงของลูกน้อย ด้วยความไม่รุนแรง

บทความ

พ.ย. 14, 2024

2 นาที

ลูกมีอารมณ์รุนแรง ชี้อโมโห เอาแต่ใจ หงุดหงิด คุณแม่ไม่ควรจัดการกับอารมณ์นี้ของลูกด้วยความรุนแรง เพราะจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของลูกและทำลายความสัมพันธ์ในครอบครัว

วันนี้เราก็มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่รุนแรงของลูกมาแนะนำกัน ซึ่งก็ทำได้ไม่ยากและให้ผลลัพธ์ที่ดีอย่างแน่นอน โดยจะมีวิธีไหนบ้างมาดูกันเลย



บอกลูกอยู่เสมอว่าเป็นสิ่งไม่ดี

เมื่อลูกน้อยเริ่มเข้าสู่วัยที่เรียนรู้อารมณ์ต่างๆ มากขึ้น เขาจะแสดงอารมณ์ออกมาโดยที่ไม่รู้เลยว่านั้นถูกผิดอย่างไร ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของคุณพ่อคุณแม่ ที่จะต้องค่อยๆ สอน และบอกกับลูกอยู่เสมอว่า สิ่งที่คุณทำ ที่ลูกแสดงออกมาด้วยความโกรธ ชอบกรี๊ดร้องหรือทำลายข้าวของเมื่อไม่ได้ดังใจนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ดีเลย และพ่อแม่หรือคนอื่นๆ ก็ไม่ชอบพฤติกรรมของลูกด้วย ซึ่งหากสอนให้ลูกเข้าใจแบบนี้บ่อยๆ เขาก็จะลดอารมณ์ที่รุนแรงลงและรู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นอย่างแน่นอน

ถามลูกว่าเป็นอะไรหรือต้องการอะไร

บางครั้งการที่ลูกแสดงอารมณ์ที่รุนแรงออกมา นั่นก็เพราะเขากำลังต้องการหรือรู้สึกอะไรบางอย่าง และก็เป็นหน้าที่ของคุณแม่ที่จะต้องช่วยกันหาทางออกให้กับเขา ดังนั้นเมื่อลูกแสดงอารมณ์ที่รุนแรง หรือลูกเอาแต่ใจ ควรถามลูกด้วยความใจเย็นว่าต้องการอะไร รู้สึกอย่างไร หรือเป็นอะไร เพื่อจะได้ช่วยแก้ปัญหาให้กับลูกน้อยได้อย่างถูกต้องมากขึ้น ซึ่งนอกจากจะลดอารมณ์ที่รุนแรงของลูกลงได้แล้ว ยังช่วยให้ลูกเป็นเด็กที่มีเหตุผลมากขึ้นอีกด้วย

ใช้เวลาลูกได้ใจเย็นลงก่อน

ในขณะที่ลูกเอาแต่ใจและมีอารมณ์รุนแรง หากยังเข้าไปพูดคุยและเถียงกับลูก ก็จะทำให้ลูกมีอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้นไปอีก เพราะฉะนั้นถ้าไม่รู้จักจัดการกับอารมณ์ร้ายของลูกอย่างไรดี ก็แนะนำให้ควรปล่อยให้ลูกได้ใจเย็นลงก่อน โดยให้เขาได้อยู่กับตัวเองสักพัก แล้วจะลดความโมโห หงุดหงิด หรือความเอาแต่ใจลงได้อย่างแน่นอน นอกจากนี้พ่อแม่อาจช่วยให้ลูกมีอารมณ์ที่ดีขึ้นด้วยการเรียกความสนใจของลูกให้หันไปสนใจอย่างอื่น จนลืมความหงุดหงิดที่เกิดขึ้นก็ได้เหมือนกัน

หลีกเลี่ยงลูกจากสื่อที่มีเนื้อหารุนแรง

เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่กำลังอยากรู้อยากเห็น และเลียนแบบพฤติกรรมจากสื่อที่ได้ชม ซึ่งจากการสำรวจพบว่า เด็กส่วนใหญ่มักจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวและอารมณ์รุนแรง มาจากการเลียนแบบสื่อในทีวีและอินเทอร์เน็ต รวมถึงการเล่นเกมนางประเภท ดังนั้นเพื่อลดอารมณ์ที่รุนแรงของลูก พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยงลูกน้อยของคุณจากสื่อที่มีความรุนแรงอย่างเด็ดขาด และควรสอนให้ลูกเข้าใจด้วยว่าอะไรที่สามารถเอาเป็นแบบอย่างได้ และอะไรที่ไม่ควรทำตาม พร้อมให้เหตุผลเพื่อให้ลูกมีความเข้าใจมากขึ้น



จับมือลูกเมื่อลูกแสดงอารมณ์รุนแรงด้วยการทำลายข้าวของ

อย่าปล่อยให้ลูกใช้อารมณ์รุนแรงจนติดเป็นนิสัย โดยเฉพาะเมื่อลูกมักจะแสดงอารมณ์รุนแรงออกมาด้วยการขว้างปาข้าวของ หรือทำร้ายคนอื่น เพราะนั่นจะทำให้ลูกติดนิสัยผิดๆ แบบนี้ไปจนโตเลยทีเดียว ดังนั้นเพื่อจัดการกับอารมณ์ที่รุนแรงของลูก แนะนำให้จับมือลูกไว้เมื่อลูกกำลังจะขว้างปาข้าวของหรือกำลังจะทุบตีคนอื่น โดยจับไว้หนึ่งๆ แล้วบิบบจนลูกคลายมือออก เมื่อทำแบบนี้เรื่อยๆ ลูกจะหยุดพฤติกรรมที่ทำอยู่ไปเอง และทีหลังเขาจะไม่กล้าทำนิสัยแบบนี้อีก

อย่าใช้คำพูดดุๆ หรือตำหนิ

การดุๆหรือตำหนิเมื่อลูกกำลังมีอารมณ์ที่รุนแรงนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ควรทำเลย เพราะไม่ได้ช่วยให้ลูกลดความรุนแรงของอารมณ์ แถมยังทำให้ลูกเกิดความรู้สึกที่เป็นปมด้อยและมีอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย เพราะฉะนั้นอย่าได้ใช้คำพูดดุๆหรือตำหนิลูกเด็ดขาด แต่ให้ใช้คำพูดที่ทำให้ลูกรับรู้ว่าคุณแม่ไม่ชอบหรือไม่พอใจที่เขาทำนิสัยแบบนี้แทน เช่น แม่ไม่ชอบที่หนูขว้างปาข้าวของแบบนี้ ที่หนูกรีดร้องแบบนี้ไม่น่ารักเลยนะ เป็นต้น

สอนลูกให้รู้จักรับผิดชอบกับสิ่งที่ทำ

ในเมื่อลูกอาละวาดและทำลายข้าวของ ก็ควรสอนให้ลูกรู้จักรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองทำบ้าง เพื่อให้

ลูกรู้สึกตัวว่าไม่น่าทำแบบนี้เลย เช่น หากลูกขว้างปาข้าวของ เมื่อลูกอารมณ์เย็นลงก็ต้องให้ลูกเก็บกวาดของที่ปาทิ้งด้วยตนเอง เมื่อลูกก้าวร้าวกับผู้ใหญ่ ก็ให้ลูกพูดคำขอโทษ หรือลงโทษลูกด้วยการงดค่าขนม งดดูทีวี เป็นต้น โดยวิธีนี้นอกจากจะช่วยให้ลูกจัดการกับอารมณ์ที่รุนแรงของตนเองได้ดีแล้ว ก็ยังทำให้ลูกมีความรับผิดชอบมากขึ้นอีกด้วย

เมื่อลูกมีอารมณ์รุนแรง พ่อแม่ไม่ควรใช้ความรุนแรงเพื่อจัดการกับอารมณ์ร้ายของลูกเด็ดขาด เพราะจะยิ่งทำให้อะไรๆ แย่ยิ่งไปกว่าเดิม ดังนั้นมาจัดการกับอารมณ์รุนแรงของลูก ด้วยวิธีเหล่านี้กันดู แล้วจะช่วยแก้ปัญหาให้กับคุณได้อย่างง่ายดายแน่นอน แถมยังช่วยให้ลูกรู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองมากขึ้น พร้อมเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความใจเย็นและมีเหตุผลอีกด้วย