

บทความแนะนำพัฒนาการลูกน้อยตามช่วงวัย 0-12 เดือน
บทความ

เด็กก้าวร้าว ลูกอารมณ์ร้าย ทำตัวไม่ น่ารัก พ่อแม่ควรรับมืออย่างไร

พ.ย. 19, 2024

7 นาที

เด็กก้าวร้าว มักจะแสดงพฤติกรรมไม่น่ารักออกมาให้คนรอบตัวเห็น พฤติกรรมโมโหร้าย ขว้างปาสิ่งของ หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย อาละวาดเก่ง หากไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้อง อาจกลายเป็นอุปนิสัยติดตัวไปจนโต ทำให้เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตทั้งการเรียน การทำงาน และชีวิตครอบครัวที่ไม่สำเร็จราบรื่นได้ เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวควรเข้ารับคำปรึกษาและแก้ไขจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

คำถามที่พบบ่อย

ลูกชอบทำร้ายเพื่อนเวลาเล่นด้วยกันค่ะ เป็นเพราะเราเลี้ยงลูกผิดวิธีหรือเปล่าคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่กังวลและเสียใจได้มากเลยคะ แต่พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กเกิดจากหลายสาเหตุที่ซับซ้อนมาก ไม่ว่าจะเป็นพื้นฐานอารมณ์ของเขาเอง การที่เขายังสื่อสารความต้องการเป็นคำพูดไม่เก่ง หรืออาจจะเกิดจากการเลียนแบบสิ่งที่เคยเห็นมา การโทษตัวเองอาจไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดคะ สิ่งสำคัญคือการที่เราเข้าไปจัดการอย่างถูกวิธีเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น อย่างไรก็ตาม หากพฤติกรรมนี้เกิดขึ้นบ่อยครั้งและดูจะรุนแรงขึ้น การปรึกษาจิตแพทย์เด็กหรือผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมก็เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงและวางแผนการดูแลร่วมกันคะ

จะแยกได้อย่างไรว่าความโกรธของลูกเป็นแค่อารมณ์ตามวัย หรือเป็นสัญญาณของปัญหาที่ร้ายแรงคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากคะ ความหงุดหงิดงอแงตามวัยของเด็กเล็กมักจะเกิดขึ้นเมื่อเขาเหนื่อย หิว หรือไม่ได้ตั้งใจ และมีภาวะสงบลงได้ไม่ยาก แต่สัญญาณที่น่ากังวลคือความก้าวร้าวที่รุนแรง เช่น การทำร้ายคนอื่นหรือสัตว์อย่างตั้งใจ การทำลายข้าวของเป็นประจำ หรือความโกรธที่ดูเหมือนจะควบคุมไม่ได้และเกิดขึ้นบ่อยครั้งจนน่ากลัว หากคุณพ่อคุณแม่เห็นสัญญาณเหล่านี้ โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ไม่มีแนวโน้มจะดีขึ้นเลย การพาลูกไปพบ

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินอย่างละเอียดคือขั้นตอนที่จำเป็นที่สุดค่ะ

เมื่อลูกอาละวาดขว้างของ เราควรลงโทษเขาทันทีเพื่อให้เข็ดหลาบไหมคะ?

คลิก

การลงโทษด้วยความรุนแรงหรือการตะคอกใส่ลูกในขณะที่เขากำลังโกรธ มักจะยิ่งทำให้สถานการณ์แย่ลงค่ะ เพราะมันจะสอนให้เขาเรียนรู้ว่า "เมื่อโกรธ เราสามารถใช้ความรุนแรงได้" วิธีที่แนะนำคือการเข้าไปหยุดพฤติกรรมอย่างสงบแต่หนักแน่น พูดสั้นๆ ว่า "เราจะไม่ขว้างของ" และอาจจะต้องมีบทลงโทษที่สมเหตุสมผลตามมาหลังจากที่เขาใจเย็นลงแล้ว เช่น การงดเล่นของเล่นชิ้นนั้นชั่วคราว แต่หากการอาละวาดรุนแรงจนควบคุมไม่ได้ การปรึกษาแพทย์อาจช่วยให้ได้เทคนิคการจัดการที่เรียกว่า 'การปรับพฤติกรรม' ซึ่งมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับวัยของลูกค่ะ

สรุป

- เด็กก้าวร้าวจะมีพฤติกรรมที่เรียกว่า Conduct Behavior คือพฤติกรรมเกเร เป็นพฤติกรรมของเด็กที่ชอบใช้ความรุนแรง ตั้งแต่ระดับความรุนแรงไม่มากไปจนถึงความรุนแรงขั้นสุด
- เด็กก้าวร้าว เป็นปัญหาที่มักเกิดขึ้นได้กับเด็กอายุตั้งแต่ 2-5 ปี เนื่องจากเป็นวัยที่ยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ของตัวเองได้ดีเท่าผู้ใหญ่
- พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็ก สาเหตุมาจาก 3 ปัจจัย ได้แก่ สภาพจิตใจ สภาพแวดล้อม และความเจ็บป่วยทางร่างกาย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ปัญหาเด็กก้าวร้าว มักเกิดขึ้นในช่วงวัยไหน
- เด็กก้าวร้าว มีพฤติกรรมอย่างไร
- พฤติกรรมก้าวร้าวของลูก เกิดจากอะไรได้บ้าง
- พฤติกรรมก้าวร้าวแบบไหนที่พ่อแม่ไม่ควรปล่อยผ่าน
- เด็กก้าวร้าวมากแค่ไหน ต้องรีบไปปรึกษาแพทย์
- ไม่อยากให้เด็กก้าวร้าว ครอบครัวเป็นส่วนสำคัญ
- ลูกอารมณ์ร้าย เป็นโรคทางจิตเวชหรือไม่
- เด็กก้าวร้าว รับมืออย่างไรให้ดีที่สุด
- เคล็ดลับสอนให้ลูกจัดการกับความโกรธได้ดีขึ้น

ทำไมลูกถึงชอบโกรธงูย? ก้าวร้าวใส่ทุกคนรอบข้าง? เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากปัจจัยหลายอย่างที่ซับซ้อน ทั้งปัจจัยภายในตัวเด็กเองและปัจจัยภายนอกที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมนี้ ปัญหา “เด็กก้าวร้าว” กลายเป็นเรื่องที่พ่อแม่หลายคนกังวลใจและไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร บทความนี้จะมาไขข้อข้องใจและเรียนรู้วิธีรับมือกับพฤติกรรมเด็กก้าวร้าวของลูกน้อยไปพร้อมกัน

ปัญหาเด็กก้าวร้าว มักเกิดขึ้นในช่วงวัยไหน

ปัญหาเด็กก้าวร้าว มักเกิดขึ้นได้กับเด็กอายุตั้งแต่ 2-5 ปี เนื่องจากเป็นวัยที่ยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ของตัวเองได้ดีเท่าผู้ใหญ่ เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะเด็กมีภูมิหลังของอารมณ์มาจากเด็กเลี้ยงยาก ปรับตัวได้ยากกว่าปกติ จึงทำให้เกิดความไม่พอใจและจะแสดงออกด้วยการอาละวาด

เด็กก้าวร้าว มีพฤติกรรมอย่างไร

เด็กก้าวร้าวจะมีพฤติกรรมที่เรียกว่า Conduct Behavior คือพฤติกรรมเกร เป็นพฤติกรรมของเด็กที่ชอบใช้ความรุนแรง มักมีพฤติกรรมฝ่าฝืนกฎเกณฑ์หรือระเบียบต่าง ๆ เด็กก้าวร้าวจะมีพฤติกรรมเกรได้ตั้งแต่ระดับความรุนแรงไม่มากไปจนถึงความรุนแรงขั้นสุด ได้แก่

- ชอบรังแก คุกคาม พาลเกร ทำร้ายคน ทำร้ายสัตว์
- ชอบทะเลาะวิวาท ชกต่อย มีการใช้อาวุธ และไม่ใช้อาวุธ
- ชอบทำลายข้าวของทรัพย์สินของคนอื่น
- ชอบหนีเรียน โดดเรียน ตอกลงกลางคืนชอบหายออกจากบ้าน
- ชอบขโมย พุดโกหก ปล้น จี้ ช่มชู้

พฤติกรรมก้าวร้าวของลูก เกิดจากอะไรได้บ้าง

เด็กก้าวร้าว สาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวของลูก เกิดขึ้นได้จาก 3 ปัจจัย ได้แก่

1. **สภาพจิตใจ:** เกิดจากพื้นฐานทางบุคลิกภาพของเด็กที่ได้รับมาจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ที่อาจตามใจมากเกินไป ทำให้เด็กมีความรู้สึกทางอารมณ์ที่มากกว่าปกติ คือเป็นคนเจ้าอารมณ์ ขี้โมโห ไม่มีความอดทน ไม่สามารถรอคอยอะไรได้นาน เป็นต้น
2. **สภาพแวดล้อม:** เกิดจากพื้นฐานทางครอบครัว เด็กมาจากครอบครัวที่แก้ปัญหาด้วยการใช้ความรุนแรง เป็นต้น
3. **ความเจ็บป่วยทางร่างกาย:** เกิดจากระดับสารเคมีในสมองมีความผิดปกติ หรือเป็นโรคคอทิสติก ไบโพลาร์ สมาร์สัน เป็นต้น

พฤติกรรมก้าวร้าวแบบไหนที่พ่อแม่ไม่ควรปล่อยผ่าน

หากลูกมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก้าวร้าวใส่คนรอบข้าง เช่น ลูกมีการใช้กำลังทำร้ายเพื่อน หรือ

เด็กคนอื่นที่เล่นอยู่ด้วยกัน คุณพ่อคุณแม่ควรแยกลูกออกและบอกเขาว่า เขาจะอดเล่นกับคนอื่น หากทำร้ายเพื่อน เพื่อให้ลูกรู้ถึงผลจากพฤติกรรมที่ก้าวร้าว

เด็กก้าวร้าวมากแค่ไหน ต้องรีบไปรักษาแพทย

เด็กก้าวร้าวที่มีพฤติกรรมทางอารมณ์ที่รุนแรง เช่น มีการทำร้าย หรือขว้างปาสิ่งของใส่คนรอบข้าง เพื่อนหรือคนในครอบครัว เด็กแสดงความก้าวร้าวต่อเนื่อง 2-3 สัปดาห์ ทำให้เด็กคนอื่น ๆ หวาดกลัว ควรรีบพาลูกไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการรักษาทันที

ไม่อยากให้เด็กก้าวร้าว ครอบครัวเป็นส่วนสำคัญ

ครอบครัวคือรากฐานสำคัญที่มีอิทธิพลกับลูก หากไม่อยากให้ลูกเป็นเด็กก้าวร้าว ต้องการให้ลูกเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความใจอ่อนโยน นิสัยดี พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ในการหล่อหลอมให้ลูกเป็นคนนิสัยดี เพื่อจะได้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับคนอื่นได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่สร้างความเดือนร้อนให้กับคนรอบข้าง



ลูกอารมณ์ร้าย เป็นโรคทางจิตเวชหรือไม่

ลูกอารมณ์ร้ายมีความก้าวร้าว ไม่ว่าจะเป็น การด่าเสียดสี ทำร้ายร่างกาย เป็นต้น อาจจะไม่ใช่อาการทางจิตเวชเสมอไปก็ได้ ซึ่งจะต้องขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงในพฤติกรรมของเด็กแต่ละคน ผู้ที่จะมีความรุนแรงของพฤติกรรมบางประเภทที่มีสาเหตุมาจากอาการทางจิตเวช เช่น โรคลมบ้าหมู

เด็กก้าวร้าว รับมืออย่างไรให้ดีที่สุด

พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็ก เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและส่งผลกระทบต่อทั้งตัวเด็กเองและคนรอบข้าง การรับมือกับเด็กก้าวร้าว คุณพ่อคุณแม่สามารถทำได้ดังนี้

1. **ไม่เพิกเฉยเมื่อเห็นเด็กก้าวร้าว** เมื่อเห็นว่าลูกแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวใส่เพื่อน คนในครอบครัว หรือคนอื่น ให้ห้ามลูกและพาออกมาทันที เพื่อให้รู้ถึงผลของการกระทำที่ตัวเองได้ทำ และต้องสัญญาว่าจะไม่ทำอีก ถ้าอยากกลับไปเล่นกับกลุ่มเพื่อน
2. **ไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง** ไม่ดุด่าด้วยถ้อยคำรุนแรง หรือตะโกน ตะคอกกลับไปใส่ลูก เพราะพฤติกรรมดังกล่าวของคุณพ่อคุณแม่ อาจทำให้ลูกเข้าใจไปว่า การใช้อารมณ์หรือกำลัง เมื่อมีความไม่พอใจเป็นสิ่งที่ถูกต้อง สามารถทำได้
3. **ตักเตือนอยู่เสมอ** ทุกครั้งที่เห็นว่าลูกแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวไม่ว่าจะที่บ้านหรือนอกบ้าน

- พ่อแม่ต้องตักเตือนลูกอย่างเข้มงวด
4. **มีข้อตกลงและบทลงโทษ** ให้พูดคุยกับลูก ทำการตกลงกันว่า ถ้าลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อน หรือคนอื่น จะไม่สามารถเล่น หรือให้ทำกิจกรรมที่ลูกชอบได้กี่วัน หรือก็สัปดาห์ เป็นต้น
 5. **สอนให้ลูกยอมรับผิดและขอโทษ** เมื่อลูกแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวไม่ดีใส่เพื่อน หรือคนอื่น ลูกควรต้องยอมรับผิดในเรื่องที่ได้กระทำไป และต้องรู้สึกสำนึกผิดจริง ๆ พร้อมกับขอโทษจากใจ

เคล็ดลับสอนให้ลูกจัดการกับความโกรธได้ดีขึ้น

เพื่อให้ลูกสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ทั้งปัจจุบัน และในอนาคต หน้าที่สำคัญอยู่ที่คุณพ่อคุณแม่ในการสอนลูกให้สามารถจัดการกับอารมณ์โกรธของตัวเองให้ได้

1. **พ่อแม่เป็นต้นแบบที่ดีให้ลูก** พ่อแม่มีบทบาทสำคัญมากในการปลูกฝังทักษะการจัดการความโกรธให้ลูก เพราะเด็กมักจะเรียนรู้โดยการเลียนแบบพฤติกรรมพ่อแม่ ดังนั้น การที่พ่อแม่แสดงให้เห็นถึงวิธีการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสม จึงเป็นการสอนลูกโดยปริยาย
2. **ปล่อยให้ลูกอยู่กับตัวเองเมื่อมีอารมณ์โกรธ** ในกรณีที่ลูกมีอารมณ์โกรธที่ไม่รุนแรง ควรปล่อยให้ลูกอยู่กับตัวเองสักพักจนอารมณ์เย็นลง คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยพูดคุยกับลูกถึงเรื่องที่เกิดขึ้น รับฟังลูก ไม่ควรตำหนิ แต่ให้เปลี่ยนเป็นการชี้ให้ลูกเห็นว่าผลของการกระทำไปเมื่อสักครู่จะมีผลอะไรที่ตามมาได้บ้าง

พฤติกรรมเด็กก้าวร้าว หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อน หรือคนรอบข้าง อย่าลืงเลที่จะหยุดพฤติกรรมไม่น่ารักนั้นของลูก รวมถึงสามารถปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำในการแก้ไขปัญหา การให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของลูกตั้งแต่เนิ่น ๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาที่ลุกลามและส่งผลกระทบในระยะยาวได้ การสร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ปลอดภัย และเอื้อต่อการเรียนรู้ จะช่วยให้ลูกสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

นอกจากการเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นแล้ว โภชนาการก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและการควบคุมอารมณ์ของลูก ซึ่งรากฐานสำคัญเริ่มต้นจาก นมแม่ที่อุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด ทำงานร่วมกันเพื่อสนับสนุนการเติบโตและพัฒนาการของลูกอย่างรอบด้าน โดยเฉพาะสารอาหารที่ส่งเสริมการพัฒนาสมอง เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทในการสร้างปลอกไมอีลินและเสริมประสิทธิภาพการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์สมอง ช่วยให้สมองเด็กคิดไว มีสมาธิ และควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น พร้อมด้วยโคลีน (Choline) ที่สนับสนุนการเรียนรู้และความจำ แองกลิโอไซด์ (Gangliosides) ที่ช่วยในการสร้างโครงข่ายสมอง และดีเอชเอ (DHA) ที่สำคัญต่อโครงสร้างสมองและจอประสาทตา ขณะเดียวกัน ลูทีน (Lutein) และวิตามินเอ (Vitamin A) ก็ช่วยดูแลสุขภาพสายตา ส่วนวิตามินดี (Vitamin D) และวิตามินบีต่างๆ (Vitamin B) สนับสนุนการเจริญเติบโตของร่างกาย การดูดซึมแคลเซียม และการทำงานของระบบประสาทอย่างเหมาะสม เมื่อเด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนและสมดุล จึงมีแนวโน้มที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง และแสดงพฤติกรรมที่สมวัยมากขึ้น

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- โปรแกรม Baby Development เข้าใจพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัยเพื่อการเตรียมพร้อมของคุณแม่
- โปรแกรม PlayBrain ยิงเล่น สมองยิงเล่น โปรแกรมพัฒนาทักษะสมองลูกน้อยให้ตรงตามช่วงวัย ออกแบบโดยผู้เชี่ยวชาญสมองระดับโลก
- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. อย่ายปล่อยให้เด็กโมโหร้ายคุมความโกรธไม่ได้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. ลูกก้าวร้าว รับมืออย่างไร, โรงพยาบาลมานารมย์
3. "เด็กก้าวร้าว" พฤติกรรมตามวัยจริงหรือ?, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
4. “ดีอ เกเร ต่อต้าน ก้าวร้าว” นิสัยไม่ดีหรือโรคจิตเวช, โรงพยาบาลมานารมย์
5. เด็กก้าวร้าว พ่อแม่ควรรับมืออย่างไร?, Pobpad
6. อิทธิพลครอบครัว ที่ส่งผลต่อตัวเด็กโดยตรง, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
7. พฤติกรรมความรุนแรง เป็นอาการทางจิตเวชหรือไม่?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 13 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้