



# คู่มือเข้าใจลูกวัยเรียน ทุกปัญหา พ่อแม่แก้ได้

ちょっと気になる子育ての困りごと解決ブック!

โนริโกะ คาโต  
เขียน

ภัทรธร พิพัฒน์กุล  
แปล

การอ่านดี๊รากรู้หนังสือ



## คำแนะนำนักพิมพ์

หลายคนคงรู้สึกว่าย่ำแย่เหนื่อยแล้ว แต่ยิ่งลูกวัยเรียนนั้นยากยิ่งกว่า เพราะพวกเขาเริ่มโตขึ้นและเป็นตัวของตัวเอง ความท้าทายของพ่อแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกในช่วงวัยเรียนจึงเปลี่ยนไป จากที่เคยดูแลร่างกาย คอยเฝ้าระวังทุกฝีก้าว ต้องเริ่มปรับโหมดสู่การดูแลด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมของลูกอีกด้วย

วัยเรียนเป็นช่วงเวลาที่ลูกเริ่มก้าวออกสู่โลกภายนอก พบเจอสังคมอื่นนอกเหนือจากบ้านของตัวเอง เด็กเริ่มแสดงตัวตนอย่างชัดเจน พวกเขาเริ่มมีความคิดเป็นของตัวเอง มีความต้องการที่ซับซ้อนขึ้น สิ่งที่เคยใช้ได้ผลเมื่อลูกยังเล็ก อาจไม่ได้ผลอีกต่อไป พ่อแม่จึงต้องเปลี่ยนบทบาทจาก “ผู้ปกครอง” ที่คอยดูแลแทบทุกอย่าง ไปเป็น “ที่ปรึกษา” และ “ผู้สนับสนุน” ที่ช่วยให้ลูกวัยเรียนเติบโตได้อย่างมั่นใจ

**คู่มือเข้าใจลูกวัยเรียน ทุกปัญหา พ่อแม่แก้ไขได้** ได้รวบรวม 39 ปัญหาที่พบบ่อยของเด็กวัยเรียน พร้อมแนวทางแก้ไขที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงจากผู้เชี่ยวชาญ โดยเน้นให้เข้าใจธรรมชาติของเด็ก และบอกสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาย่างตรงจุด เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่เตรียมพร้อมรับมือกับช่วงวัยที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง ทั้งเรื่องชีวิตในโรงเรียน การสื่อสาร ปัญหาการเรียน พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นได้ในบ้าน ไปถึงการวางแผนเส้นทางในอนาคตของลูก

แม้ว่าการเลี้ยงลูกในวัยเรียนจะเป็นช่วงเวลาที่ยากสำหรับ  
ครอบครัว แต่ก็ยังเป็นช่วงเวลาที่ทำหาย เติมไปด้วยโอกาสสำหรับ  
การเติบโตทั้งของลูกและของเราเอง ทางสำนักพิมพ์เชื่อว่าทุกบ้าน  
จะสามารถฝ่าฟันและเอาชนะทุกปัญหาด้วยความรัก ความเข้าใจ  
และหวังให้หนังสือเล่มนี้ช่วยคลายความกังวลของคุณพ่อคุณแม่  
พร้อมอยู่เป็นเพื่อนในทุกย่างก้าวของการเติบโตของคุณและลูก  
ในทุกช่วงวัย



ทดลองอ่าน



## สารบัญ

คู่มือเข้าใจลูกวัยเรียน ทุกปัญหา พ่อแม่แก้ได้

### ถ้อยคำจากผู้เขียน

สิ่งที่ทำให้ลูกมีความสุข ... 6

บทที่

1

ชีวิตในโรงเรียน พ่อแม่หนักใจเรื่องอะไรกันนะ



CASE 1 ลูกลุกเดินระหว่างเรียน ... 12

CASE 2 แย่งคนอื่นพูด ... 18

CASE 3 ไม่ยอมทำสิ่งที่ทุกคนทำกัน ... 22

CASE 4 ขยับตัวยุกยิก อยู่ไม่นิ่ง ... 26

CASE 5 จอมดื้อ ไม่ทำตาม ไม่ฟังใคร ... 30

CASE 6 ลืมของบ่อยๆ ... 34

CASE 7 ร้องไห้หรือโวยวายเมื่อเป็นฝ่ายผิด ... 38

CASE 8 ไม่อยากไปโรงเรียน ... 44

CASE 9 ลูกโดนกลั่นแกล้ง ... 50

ถาม - ตอบกับบรรณาธิการชิโค อิชอิ จากหนังสือพิมพ์ Futoko Shimbun

📢 ถ้าลูกบอกว่า “ไม่อยากไปโรงเรียน” ทำอย่างไรดี ... 59

บทที่

2

## การสื่อสาร พ่อแม่หนักใจเรื่องอะไรกันนะ



- CASE 10 เล่นคนเดียวบ่อยๆ ... 78
- CASE 11 ลูกร้องเสียงดัง อาละวาด ... 82
- CASE 12 ใช้กำลังกับคนอื่น ... 90
- CASE 13 เด็กขี้แย น้ำตาส้างได้ ... 94
- CASE 14 กลัวการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ... 98
- CASE 15 จมอยู่กับความผิดพลาด ... 102
- CASE 16 พุดทำร้ายจิตใจคนอื่น ... 106
- CASE 17 เย็นชา ไม่เห็นอกเห็นใจใคร ... 110
- CASE 18 ยึดมั่นในความถูกต้องมากเกินไป ... 114

บทที่

3

## การเรียนรู้ พ่อแม่หนักใจเรื่องอะไรกันนะ



- CASE 19 ลายมือยุ่งเหยิงจนอ่านไม่ออก ... 120
- CASE 20 เขียนตัวอักษรกลับด้าน ... 124
- CASE 21 เขียนหนังสือช้าเพราะมัวคัดลายมือ ... 128
- CASE 22 จำวิธีเขียนตัวอักษรแบบผิดๆ ... 132
- CASE 23 คิดเลขด้วยการนับนิ้ว ... 136
- CASE 24 คิดเลขผิดเยอะ ... 140
- CASE 25 ต้องจำจำจำให้ทบทวนบทเรียน ... 146

CASE 26 ไม่เข้าใจโจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ ... 150

CASE 27 เขียนเรียงความไม่เป็น ... 154

CASE 28 แก่กะแนนสอบ ... 160

CASE 29 ไม่ชอบเรียนหนังสือ ... 164

ถาม - ตอบกับอาจารย์นาคบุระ จากโครงการ “ROCKET” แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว  
เด็กไม่ได้ทำอะไรผิด ผู้ใหญ่ต่างหากที่ควรเปลี่ยน ... 171

บทที่

4

พฤติกรรมในครอบครัว พ่อแม่หนักใจเรื่องอะไรกันนะ



CASE 30 ไม่รักษาสัญญา ... 192

CASE 31 เอาแต่เล่นเกม ... 196

CASE 32 ทำไม่สำเร็จตามแผน ... 204

CASE 33 เบื่อง่าย ... 208

CASE 34 กลางคืนไม่ยอมนอน ตอนเช้าตื่นไม่ไหว ... 212

CASE 35 ใช้นิ้วมือหยิบจับสิ่งของไม่คล่อง ... 216

CASE 36 ไม่มีสมาธิ ชอบ “เหม่อลอย” ... 220

CASE 37 ไม่เริ่มลงมือทำเสียที ... 225

CASE 38 เหนื่อยง่าย ร่างกายไม่แข็งแรง ... 228

CASE 39 เลือกกิน ... 233

บทที่

5

เส้นทางชีวิตในอนาคต พ่อแม่หนักใจเรื่องอะไรกันนะ



## ความกังวลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ... 240

- “ความรู้ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย” ในยุคของพ่อแม่  
ใช้ไม่ได้อีกแล้ว ... 240
- การเรียนมัธยมจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับวิธีการสอบเข้า  
มหาวิทยาลัย ... 242
- เลือกโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างไรดี ... 245
- ถ้าทำได้ ควรสอบเข้าโรงเรียนมัธยมศึกษาทั่วไปดีกว่าไหม ... 246

ถาม - ตอบกับอาจารย์คุณโรภาส จิตแพทย์เด็ก

📢 ทำไมเด็กจึงรู้สึกหมดพลัง ... 251

บทส่งท้าย ... 274

ประวัติผู้เขียน ... 278

เวลาเลี้ยงลูก

คุณรู้สึกเป็นทุกข์กับความคิดที่ว่า

“หนักใจเรื่องการเลี้ยงลูก” “ลูกเลี้ยงยากจัง”

หรือความหนักใจว่า

“ลูกเราไม่เหมือนลูกคนอื่นหรือเปล่านะ”

เรื่องเหล่านี้ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจอยู่ใช่ไหม

“เด็กคนนี้ช่างมีพรสวรรค์”

“เขาต้องเป็นใหญ่เป็นโตต่อไปแน่ๆ”

พอรู้สึกลึกซึ้งใจตอนอยู่กับลูก

จะให้มองลูกในแม่ดีที่สุด ๆ อย่างนี้

ก็คงทำไม่ได้...

## “ทำไมถึงมีแต่ลูกเราที่...”

เวลาคิดอย่างนี้ มักมีอีกความคิดหนึ่ง  
ซึ่งฟังดูเหมือนทำไม่ได้จริงแทรกขึ้นมาในหัวว่า...

“ให้ลูกได้ทำแต่สิ่งที่เขาอยากทำดีกว่า”

“ปล่อยไว้อย่างนี้คงไม่เป็นไรหรอก”

ฉันอยากบอกพ่อแม่ที่กำลังรู้สึกหนักใจ  
เรื่องลูกมากเกินไป

ความจริงแล้วการเลี้ยงลูกก็เหมือนกับการ  
อยู่ในวังน้ำวนแห่งความกลัดกลุ้มที่ไม่มีวันสิ้นสุด

ฉันเองก็เคยอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน  
พอลูกโตแล้วจึงคิดได้ว่า...

**“เพราะไม่ทำอะไรเลย จึงทำอะไรไม่ได้อีก!”**

ในขณะที่พ่อแม่อีกหลายคนอาจยังคงกลัดกลุ้ม  
และยังคงคิดอยู่เสมอว่า  
มีอะไรที่จะทำให้ลูกได้อีกบ้างไหม

อย่าเพ่งคิดว่าปัญหาทุกอย่าง  
เกิดจากลักษณะเฉพาะของลูกเราเท่านั้น

พ่อแม่มักจะพยายามหาทางแก้ไขเรื่องลูกเสมอ

ฉันอยากให้พ่อแม่ที่กำลังรู้สึกแบบนี้  
เข้าใจถึงต้นตอของความกังวลใจต่าง ๆ มากขึ้น

และหวังว่าจะส่งต่อวิธีการที่ทำให้ทั้งพ่อ แม่  
และลูก รู้สึกสบายใจขึ้นบ้าง

ทั้งหมดคือแรงบันดาลใจของหนังสือเล่มนี้

## สิ่งที่ทำให้ลูกมีความสุข



ปัจจุบันนี้ ไม่แปลกหรอกที่คุณจะรู้สึกเป็นทุกข์เพราะการเลี้ยงลูก และไม่ได้มีแต่คุณซึ่งกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่เท่านั้นที่มีปัญหา

ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้เกิดครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้คนพบปะกันน้อยลงเพราะผลกระทบจากการระบาดของโรคโควิด-19 ในปี 2019 จึงทำให้พ่อแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกในยุคนี้อยิ่งโดดเดี่ยวมากขึ้น

จากการสำรวจของบริษัทเบเนสเซ่ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (Benesse Corporation)<sup>1</sup> ในหัวข้อ “บันทึกการตระหนักรู้ของแม่ต่อการคลอดบุตร การเลี้ยงดูบุตร และการทำงาน” (Tamahiyo Ninshin-Shussan 2021) ในปี 2020 ระบุว่า “มีคุณแม่มากถึง

---

<sup>1</sup> บริษัทผลิตสื่อและหนังสือเพื่อการศึกษาของญี่ปุ่น

## ร้อยละ 70 ที่คิดว่าญี่ปุ่นไม่ใช่สังคมที่เหมาะสมสำหรับคลอบุตรและเลี้ยงดูบุตรได้ง่ายๆ

แรงกดดันจากคนรอบข้างเป็นปัจจัยที่ส่งอิทธิพลต่อสังคมโดยรวม และหยั่งรากลึกในสังคมญี่ปุ่น

แรงกดดันจากคนรอบข้างทำให้รู้สึกว่ “ถ้าทุกคนพยายามอย่างเต็มที่ ฉันก็ต้องพยายามให้ได้เหมือนกัน” สิ่งนี้มาจากแนวคิดเดียวกับความเชื่อที่ว่า การรวมกลุ่มกันจะทำให้เกิดพลังยิ่งใหญ่ ซึ่งทำให้ประเทศญี่ปุ่นเป็นมหาอำนาจในช่วงหนึ่ง

แต่ทว่าปัจจุบันคนญี่ปุ่นกลับให้ความสำคัญกับระเบียบปฏิบัติ กฎเกณฑ์ของสังคม และทัศนคติคนรอบข้างอย่างมาก หากทำอะไรผิดไปจากกรอบของสังคมก็จะถูกประณามได้ง่าย

เด็กๆ ที่อยู่ในสังคมที่เข้มงวดแบบนี้ บางครั้งการที่พวกเขาพูดหรือทำพฤติกรรมแตกต่างจากคนอื่น ก็อาจทำให้ตกเป็นเป้าโดนกลั่นแกล้งได้ ทั้งในสถานรับเลี้ยงเด็ก โรงเรียนอนุบาล หรือคลินิกพฤติกรรมเด็ก

จากข้อมูลพบว่า การเลี้ยงดูเช่นนี้ทำให้เด็กมีพัฒนาการบกพร่องเพิ่มขึ้น จาก 7,000 คนในปี 2006 เป็นจำนวนมากกว่า 70,000 คนในปี 2019 ซึ่งเพิ่มสูงขึ้นกว่า 10 เท่าในช่วงเวลา 10 กว่าปีมานี้

สาเหตุของจำนวนที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญนี้อาจเป็นเพราะมีเด็กมาเข้ารับการตรวจรักษาในสถานพยาบาลเพิ่มมากขึ้น แน่นอนว่ายิ่งเด็กมาเข้ารับการตรวจมากเท่าไร ย่อมพบเด็กที่มีภาวะดังกล่าวยิ่งสูงขึ้นตามไปด้วย ส่วนจะรู้ว่าเด็กจะมีภาวะพัฒนาการบกพร่องหรือไม่นั้น ต้องขึ้นอยู่กับผลการพิจารณาของแพทย์

สมัยก่อน เรามักคิดว่าเด็กที่พูดหรือมีพฤติกรรมผิดปกติเล็กน้อยเป็น “เด็กชน” “เด็กแปลก” “เด็กอึดอัด” และคนรอบตัวไม่ได้ใส่ใจความผิดปกตินี้มากนัก แต่สังคมปัจจุบันที่เข้มงวดส่งผลให้ครอบครัวของเด็กๆ เหล่านี้รู้สึกหนักใจไม่น้อย

อย่างไรก็ตาม หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีจุดประสงค์ให้พ่อแม่ต้องปรับตัวตามค่านิยมของสังคม แต่เป้าหมายสูงสุดที่ฉันตั้งใจจะบอกคือ **“ทำอะไรให้เด็กแต่ละคนไม่ละทิ้งสิ่งดีๆ ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด และทำให้พวกเขาได้เติบโตขึ้นในแบบที่เป็นตัวของตัวเอง”**

ในมุมมองของเด็กๆ แล้ว พวกเขาไม่ได้ต้องการให้พ่อแม่รู้สึกกังวลในตัวเขา เขาเพียงแค่ทำสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผลของตัวเองเท่านั้น

**หนังสือเล่มนี้ถ่ายทอดเรื่องราวความหนักใจในการเลี้ยงลูกที่พ่อแม่จำนวนมากกำลังเผชิญในสถานการณ์แตกต่างกัน โดยสิ่งแรกที่ผู้ใหญ่อย่างเราควรทำ คือ ทำความเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของเด็ก แล้วจึงค่อยๆ พูดคุยถึงการอยู่ร่วมกันของครอบครัวอย่างสบายใจ**

เนื้อหาส่วนใหญ่จะเริ่มตั้งแต่เด็กวัยซนตั้งแต่อายุ 3 ขวบ จนถึงช่วงวัยรุ่น หนังสือเล่มนี้อ่านเข้าใจง่าย ๆ ด้วยหลักการที่ว่า

**“เริ่มอ่านจากหน้าไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องอ่านทั้งเล่ม หรืออ่านตั้งแต่ต้นจนจบ และขอให้ใจเย็น เพราะบางเรื่องอาจไม่สำเร็จได้ในทันที ต้องใช้เวลาค่อย ๆ รับประทานไป”**

การเลี้ยงลูกในทุกวันนี้มันอาจทำให้คุณเกิดความรู้สึกมากมาย ทั้ง “ทุกข์ใจ” “อยากเลิกทำแล้ว” “โมโห” “หงุดหงิด” “ไม่ไหวแล้ว” เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นความคิดแง่ลบ ถึงแม้เราจะเป็นพ่อแม่ แต่เราก็ไม่ได้ทำทุกอย่างได้สมบูรณ์แบบเสมอไป เพียงแค่ปรารถนาให้ครอบครัวใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเท่านั้นเอง

ขอให้หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณได้ขยับเข้าไปใกล้ลูกมากขึ้น อีกนิด

พ่อแม่อย่างเราต้องพบทั้งเรื่องดีเรื่องร้าย ทั้งภูเขาและหุบเหว แม้เวลาที่อยู่ใน “หุบเหว” ก็ขอให้ทั้งพ่อแม่ลูกมีเวลาที่ยิ้มได้และสบายใจขึ้น

โนริโกะ คาโต



---

บทที่

# 1

## ชีวิตในโรงเรียน พ่อแม่หนักใจ เรื่องอะไรกันนะ

เมื่อลูกเข้าโรงเรียนประถม พ่อแม่จะมีเรื่องต้องหนักใจเพิ่มขึ้น ซึ่งมาจากความห่วงใยและความพยายามเตรียมตัวลูกให้พร้อมสำหรับชั้นชั้นประถม แต่กลับสร้างผลเสียตามมาไม่น้อย แท้จริงแล้วพ่อแม่ควรรับฟังความรู้สึกที่แท้จริงของลูก และค้นหาสิ่งที่จะช่วยให้ลูกปรับตัวได้โดยไม่ฝืนใจมากเกินไป นั่นคือ การทำความเข้าใจกับโรงเรียนว่าลูกเป็นคนอย่างไร

---

## ลูกลูกเดินระหว่างเรียน

### เรื่องชวนปวดหัวของพ่อแม่

- เด็กไม่อยู่นิ่ง

“ระหว่างที่กำลังเรียนหนังสือ อยู่ดีๆ ลูกของคุณลูกเดิน  
หัวห้อง ไม่สนใจฟังคุณครูเลยคะ”

ถ้าได้รับโทรศัพท์จากโรงเรียนแบบนี้ พ่อแม่คงรู้สึกกังวล  
ใช่ไหม

ขณะที่เด็กคนอื่นนั่งตั้งใจเรียน แต่ลูกกลับเดินไปเดินมา  
ในห้องเรียน พ่อเริ่มเบื่อ อาจจะเดินออกจากห้องเรียนไปเลยก็มี  
สำหรับคุณครูที่ต้องดูแลเด็ก ๆ คราวละ 30 - 40 คนแล้ว เรื่องนี้  
น่าปวดหัวจริง ๆ ยิ่งต้องคอยดูแลเด็กที่ต่างจากเพื่อน ๆ ระหว่าง  
สอนไปด้วย ครูบางคนอาจบอกกับพ่อแม่ว่า “พาเด็กไปโรงพยาบาล  
แล้วรับยามาเถอะ”

ในช่วงโหมทบทวนบทเรียนที่บ้าน พ่อแม่เองก็ต้องคอยบอก  
ลูกว่า “นั่งฟังดีๆ สิ” แต่ไม่ว่าจะบอกสักกี่ครั้งก็ไม่ได้ผล ควรทำ  
อย่างไรดี



อยากให้เข้าใจ

## ความคิดของหนู

### • หนูลูกเดินเพราะมีเหตุผลนะ

เด็กๆ ไม่ได้ลุกเดินโดยไม่มีเหตุผล เมื่อพวกเขาารู้สึก “เบื่อ” ความคิดที่ว่า “เสียเวลาจัง” “อยากทำอะไรสนุกๆ มากกว่า” จะผุดขึ้นมาเต็มไปหมด ทำให้เด็กไม่อาจนั่งอยู่เฉยๆ ได้อีกต่อไป

แม้แต่สตีฟ จ๊อบส์ ยังเคยพูดว่า “การทำเรื่องเหมือนกับที่ทุกคนทำ มันน่าเบื่อจะตาย” หรือ “เรื่องเรียนนะเหรอ ง่ายมากๆ จนรู้สึกตัวเองว่างเกินไป” ด้วยเหตุผลนี้ เขาจึงมักทำอะไรที่อยากทำ จนถูกมองว่าเป็นเด็กมีปัญหาคง



ไม่ได้ตั้งใจมีพฤติกรรมแบบนี้หรอก

ชีวิตในโรงเรียน

การสื่อสาร

การเรียนรู้

พฤติกรรมกับครอบครัว

เส้นทางชีวิตในอนาคต

ตอนที่เขาเรียนอยู่ป.4 เขาได้รับรางวัลจากครูประจำชั้นจากการบ้านงานประดิษฐ์ชิ้นส่วนกล่องถ่ายรูป หลังจากนั้นจิบบัลก็หมกมุ่นกับการสร้างอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เช่น วิทยุ โทรศัพท์ไร้สายมือสมัครเล่น และอุปกรณ์มากมาย

เด็กที่เป็นคนร่าเริงแจ่มใส เรียนรู้อย่างสนุกสนานในโรงเรียนอนุบาลหรือสถานรับเลี้ยง แต่พอขึ้นชั้นป.1 กลับโดนตำหนิอยู่บ่อยๆ นั้น เมื่อลองคุยกับเขาจะพบว่า มีเด็กจำนวนไม่น้อยที่ตั้งใจเรียน แม้จะไม่ใช่ทุกวิชาก็ตาม

ที่ตั้งใจเรียนได้อาจเป็นเพราะเด็กบางคนรู้สึกว่าการเรียน “สนุก” สำหรับเด็กๆ แล้ว ถ้าอยู่ในช่วงเวลาแห่งความ “สนุก” ก็จะนั่งจดจ่อกับสิ่งตรงหน้า ไม่จำเป็นต้องถูกเดินไปมา



ทำอย่างไรดี

How to

ช่วยเหลือนัก

- 1 บอกลูกให้เข้าใจว่า การรู้สึก “น่าเบื่อ” นั้นไม่เป็นไร แต่การ “ลุกเดินไปมาตอนไหนก็ได้” นั้นไม่ถูกต้อง

ก่อนอื่น พ่อแม่ต้องพยายามแสดงให้ลูกรู้ว่า เราเข้าใจความรู้สึก “เบื่อ” ของเขา ด้วยการพูดว่า “อ้อ! หนูรู้สึกเบื่อใช่ไหม” เพื่อให้เขารู้สึกสบายใจ แล้วจึงลองถามเหตุผลต่อไปว่าทำไมถึง

รู้สึกเบื่อ ถ้าลูกพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำๆ นั่นแปลว่าตอนที่อยู่นอกโรงเรียน เขากำลังสนใจเรื่องนั้นเป็นพิเศษ  
เมื่อได้ยินลูกพูดแบบนี้ ให้พ่อแม่พูดชมลูกทันทีว่า

ลูกรู้เรื่องนี้ด้วยหรือ เก่งจัง

หรือให้มองหาสิ่งที่ลูกสนใจ แล้วพูดคุยกับลูก จากนั้นค่อยๆ อธิบายให้ลูกฟังตามลำดับ ดังนี้

ถ้าลูกลูกเดินตอนที่กำลังเรียนอยู่



เพื่อนคนอื่น ๆ ก็อยากทำเหมือนกัน



แล้วทุกคนจะไม่ฟุ้งซ่านเลย



คุณครูต้องเหนื่อยเพราะต้องทำให้ทุกคนกลับมาตั้งใจเรียน



แล้วลูกก็จะยิ่งรู้สึว่าการเรียนนั้นน่าเบื่อขึ้นไปอีก

การจะรับพฤติกรรมของเด็กให้ดีขึ้น พ่อแม่ต้องอธิบายอย่างมีเหตุผลและเป็นขั้นตอน จะช่วยทำให้เด็กเข้าใจและยอมปฏิบัติตาม

## 2 **หาวิธีไม่ลุกเดินไปด้วยกัน**

เมื่อทำตามข้อ **1** ซึ่งสอนให้เด็กๆ เข้าใจว่าการกระทำของตนเองทำให้คนรอบข้างเดือดร้อนแล้ว ต่อไปให้ลองช่วยกันคิดหาวิธีว่าทำอย่างไรลูกจึงจะนั่งนิ่ง ไม่ลุกเดินระหว่างเรียนได้

“การฟังคุณครูสอนในชั้นเรียนเป็นเรื่องน่าเบื่อ จริงๆ ลูกทำเรื่องอื่นเจียบๆ แทนการลุกเดินได้นะ เช่น อ่านหนังสือที่ชอบ พับกระดาษ หรือเขียนนิทาน” ลองพูดคุยกัน เมื่อได้คำตอบแล้วให้พ่อแม่ลองนำไปปรึกษาและอธิบายให้คุณครูเข้าใจ พร้อมกับขออนุญาตให้ลูกทำสิ่งนั้นในระหว่างเรียน

อย่าเผลอพูดแบบนี้...

ทำไมลูกสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นแบบนี้



ถ้ามีหนังสือ ก็นั่งนี้ๆ ได้ ไม่ลุกเดินไปทั่วห้องอีก

ชีวิตในโรงเรียน

การสื่อสาร

การเรียนรู้

พฤติกรรมรอบกาย

เส้นทางชีวิตในอนาคต