

PLAY HARD LOVE HARDER

โค้ชใจประจำบ้าน คู่มือพ่อแม่สายสปอร์ต



คุณแม่ข้างบ้าน เขียน

Play Hard Love Harder: โค้ชใจประจำบ้าน

เขียน: คุณแม่ข้างบ้าน

ISBN (e-book) 978-616-312-610-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2569

ราคา 89 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปปี๋ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

สนามกีฬาสอนเด็กหลายอย่าง ตั้งแต่การเคลื่อนไหวร่างกาย ความอดทน วินัย การรู้จักแพ้รู้จักชนะ ไปจนถึงการยืนหยัดอยู่กับความกดดันที่มองไม่เห็น เด็กที่เล่นกีฬาตั้งแต่อายุน้อยมักเติบโตเร็วกว่าเพื่อนในหลายมิติ ทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ในขณะเดียวกัน กีฬาเองก็เป็นพื้นที่ที่เปราะบางที่สุดสำหรับหัวใจของเด็กเช่นกัน เพราะทุกสนามมีการแข่งขัน และทุกการแข่งขันมีความคาดหวัง

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาเพื่อพ่อแม่สายสปอร์ต พ่อแม่ที่นั่งอยู่ข้างสนาม พ่อแม่ที่ตื่นเข้าไปส่งลูกซ้อม พ่อแม่ที่เห็นลูกเหนื่อย เหนือท้วมตัว ร้องไห้ ดีใจ เสียใจ และพยายามเติมที่ในแบบของเขา พ่อแม่กลุ่มนี้รู้ดีว่าการเล่นกีฬาไม่ใช่แค่เรื่องเทคนิคหรือผลการแข่งขัน แต่เป็นเรื่องของใจล้วนๆ

Play Hard Love Harder ไม่ได้หมายความว่าต้องซ้อมให้หนักขึ้นหรือดันลูกให้ไปไกลกว่าเดิมเสมอไป แต่หมายถึงการที่พ่อแม่เข้าใจว่าหลังจากเด็กทุ่มเทในสนามแล้ว สิ่งที่เขาต้องการมากที่สุดคือความรัก ความเข้าใจ และความมั่นคงทางใจจากคนที่อยู่ใกล้ที่สุด การเล่นให้เต็มที่เป็หน้าทีของลูก ส่วนการรักให้หนักกว่าเดิมเป็นหน้าที่ของพ่อแม่

เด็กทุกคนมีวันที่เล่นดีและวันที่เล่นแย่ มีวันที่ชนะและวันที่แพ้ มีวันที่มั่นใจและวันที่สงสัยในตัวเอง สิ่งที่สร้างความแตกต่างไม่ใช่ผลการแข่งขันในวันนั้น แต่คือเสียงที่เด็กได้ยินหลังเกมจบ คำพูดเพียงไม่กี่ประโยคจากพ่อแม่สามารถเป็นได้ทั้งแรงผลักดันที่ทำให้เด็กอยากพัฒนาต่อ หรือเป็นแรงกดที่ทำให้เขาเริ่มหมดไฟโดยไม่รู้ตัว

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้พ่อแม่กลายเป็นโค้ชเทคนิค ไม่ได้สอนระบบการซ้อม หรือวิธีปั้นแชมป์ แต่จะพาพ่อแม่กลับมำทำหน้าที่ที่สำคัญที่สุด นั่นคือการเป็นโค้ชใจประจำบ้าน โค้ชที่ไม่ได้ยืนถือกระดานวางแผน แต่ยืนอยู่ข้างๆ ลูกในวันที่เขารู้สึกไม่มั่นใจ โค้ชที่ไม่ได้ตะโกนสั่ง แต่ฟังให้เป็น และรู้ว่าจะพูดอะไรในเวลาที่เหมาะสม

ตลอดทั้งเล่ม คุณจะได้เห็นว่าคำพูดแบบไหนช่วยให้เด็กฟื้นตัวเร็วขึ้น คำพูดแบบไหนทำให้เด็กกลัวลงใหม่ ควรทำอะไรหลังการแข่งขัน ควรนั่งเมื่อไร ควรผลักดันเมื่อไร และควรถอยออกมาเมื่อไร เพื่อไม่ให้ความรักกลายเป็นแรงกดดันโดยไม่ตั้งใจ

กีฬาเป็นพื้นที่ที่สอนให้เด็กสู้กับคนอื่น แต่พ่อแม่คือคนที่ช่วยให้เด็กสู้กับตัวเองได้อย่างอ่อนโยน หนังสือเล่มนี้เชื่อว่าถ้าเด็กคนหนึ่ง

เติบโตมากับพ่อแม่ที่เข้าใจจิตใจของเขา เขาจะไม่กลัวการแข่งขัน ไม่กลัวความล้มเหลว และไม่กลัวการเริ่มต้นใหม่ เพราะเขารู้ดีว่าไม่ว่าผลจะออกมาเป็นอย่างไร ที่บ้านจะยังเป็นที่ที่เขากลับมาได้เสมอ

ถ้าวันหนึ่งลูกของคุณจะหยุดเล่นกีฬา หรือจะก้าวไปไกลแค่ไหนในเส้นทางนักกีฬา สิ่งที่สำคัญที่สุดไม่ใช่ถ้วยรางวัลหรือสถิติ แต่คือการที่เขา มองย้อนกลับมาแล้วรู้สึกว่าการใช้เวลาในสนามนั้นเต็มไปด้วยความหมาย ไม่ใช่ความกดดัน และรู้ว่าความรักของพ่อแม่ไม่เคยขึ้นอยู่กับผลการแข่งขันเลยแม้แต่น้อย

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้ตั้งใจสร้างนักกีฬาที่เก่งที่สุด แต่ตั้งใจช่วยพ่อแม่สร้างเด็กคนหนึ่ง ที่รักกีฬา รักตัวเอง และพร้อมสู้ในสนามชีวิตต่อไปได้อย่างมั่นคง

ด้วยความหวังและความเข้าใจ

คุณแม่ข้างบ้าน

สารบัญ

บทนำ: พ่อแม่คือ ‘พื้นที่ปลอดภัย’ ที่ลูกวิ่งกลับมาได้เสมอ 12

ส่วนที่ 1: วางรากฐานนักกีฬาตัวน้อย 15

บทที่ 1: ทำไมเด็กควรเล่นกีฬา 16

- กีฬา = โรงเรียนของชีวิต
- ได้ทั้งทักษะร่างกาย จิตใจ ระเบียบวินัย และการจัดการอารมณ์
- สุขุขระยะยาว มากกว่าแค่เหรียญหรือถ้วยรางวัล

บทที่ 2: ร่างกายเด็กนักกีฬา: เลี้ยงยังไงให้ไม่พัง 20

- จัดเวลาซ้อม-พัก: ความสมดุลที่ขาดไม่ได้
- หลักโภชนาการ-น้ำ-การพักผ่อน: เชื้อเพลิงของร่างกายเด็กนักกีฬา
- สัญญาณที่ต้องหยุดก่อนบาดเจ็บ
- พ่อแม่ต้องวิ่งตามทัน — ทั้งในสนามและในการดูแลสุขภาพของลูก

บทที่ 3: เด็กเหนื่อยแบบไหน ‘ปกติ’ vs ‘อันตราย’ 24

- เหนื่อยจากการฝึกที่ดี
- เหนื่อยเพราะกดดัน

- เหนื่อยเพราะพ่อแม่คาดหวัง
- เคสตัวอย่าง + วิธีสังเกตอารมณ์ลูก

ส่วนที่ 2: จิตใจนักกีฬา ปั่นยังไ้ให้แข็งแรง นิ่ง และมีไฟ 29

บทที่ 4: สร้าง “ใจนักสู้” โดยไม่ทำให้เด็กเครียด 30

- ความต่างระหว่าง “ความมุ่งมั่น” vs “ความกลัวทำไม่ได้”
- วิธีสอนให้ลูกกล้าลงมือ
- ฝึกใจเด็กให้ “แพ่เป็น” และ “ชนะเป็น”

บทที่ 5: การจัดการอารมณ์เวลาแพ่ 34

- เด็กเสียใจคือเรื่องปกติ
- วิธีปลอบโดยไม่ลดความพยายาม
- สิ่งพ่อแม่ไม่ควรพูดเด็ดขาดหลังแพ่
- Template “บทสนทนา 3 นาที” หลังการแข่งขัน

บทที่ 6: การจัดการอารมณ์เวลา ‘ชนะ’ 39

- ชนะแล้วอ่อนน้อม: ทักษะที่ต้องฝึก ไม่ได้เกิดเอง
- ไม่นำไปอวดคนอื่น ไม่เหยียดคู่แข่ง
- พ่อแม่พูดอะไรเพื่อให้ลูก grounded

ส่วนที่ 3: พ่อแม่ = โค้ชใจคนแรกของลูก **44**

บทที่ 7: คำพูดที่ควรพูด & ไม่ควรพูด (พร้อมเหตุผลทางจิตวิทยา) **45**

- คำพูดที่ควรพูด: สร้างใจให้เติบโต
- คำพูดที่ไม่ควรพูดเด็ดขาด: ทำร้ายใจโดยไม่ตั้งใจ

บทที่ 8: คำชมที่ทำให้เด็ก “โตช้า” vs คำชมที่ทำให้เด็ก “โตเร็ว” **50**

- คำชมแบบ Fixed Mindset: โตช้าโดยไม่รู้ตัว
เช่น “ลูกเก่งมากเลย เกิดมาเก่ง”
- คำชมแบบ Growth Mindset: โตเร็วอย่างยั่งยืน
“ลูกเก่งขึ้นเพราะลูกฝึกหนักจริง ๆ”
- คำชมไม่ใช่แค่เรื่องถ้อยคำ แต่คือกรอบความคิด
- ตาราง “พูดแบบนี้แทนได้นะ”
- คำชมที่ดี คือคำชมที่พาเด็กไปต่อได้

บทที่ 9: พ่อแม่ควรทำอะไรหลังการแข่งขัน **55**

- 3 คำที่ดีที่สุดที่ควรพูดหลังแพ้ / ชนะ
- วิธี Reset ใจลูกหลังจบเกมหนัก
- Don't: สอนทันทีหลังจบการแข่งขัน
- Do: ให้พื้นที่อารมณ์ก่อน
- หลังจบเกมคือบทเรียนของพ่อแม่

ส่วนที่ 4: เสริมไฟ ไม่เผาใจ — การสนับสนุนลูกอย่างถูกวิธี **60**

บทที่ 10: ความคาดหวังของพ่อแม่ที่ทำให้เด็ก “หมดไฟ”

เร็วที่สุด **61**

- คาดหวังผลลัพธ์มากกว่าความพยายาม
- เอาความฝันของพ่อแม่มายัดใส่มือลูก
- เปรียบเทียบลูกกับคนอื่น
- ตัวอย่างประโยคห้ามใช้
- ความคาดหวังที่ดี ควรเป็นอย่างไร
- รักษาไฟให้ลูก ไม่ใช่เร่งไฟให้แรง