



ฝึกให้เด็กๆ รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง จะได้อยู่ร่วมกับเพื่อนๆ
ด้วยความรักและความอบอุ่น



ปังป็นน้อย ไม่เอาแต่ใจ

ผู้แต่ง มะลิหอม ภาพ ตั๋วมเต๋ยม (tuamtiam)



พิเศษ! เคล็ดลับคุณพ่อ คุณแม่ภายในเล่ม
โดย นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

ป่วนป่วนน้อย ไม่เอาแต่ใจ

เคล็ดลับคุณพ่อ คุณแม่
โดย นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

เมื่อพบเด็กเอาแต่ใจแล้วโมโหโกรธา **ที่ควรทำคือทำให้เด็กรู้ว่ากรียาดังกล่าวไม่มีประโยชน์อะไรเลย**
และจะไม่ได้รับการตอบสนองทั้งทางบวกหรือทางลบ **การตอบสนองทางบวก** เช่น พ่อแม่หรือปู่ย่าตายายกุ๊กกิ๊ก

ยินยอมตามที่เด็กเรียกร้องทันที โดยไม่ต้องบรมลั้งสอนเรื่องความเหมาะสมของกรียาดังกล่าว
แต่ว่าในทางตรงข้ามการรีบร้อนบรมลั้งสอนในเวลา que เด็กกำลังโมโหโกรธาก็ไม่เกิดผลอะไรเช่นกัน

การตอบสนองโดยทันทีทำให้เด็กเอาแต่ใจ ได้อีก ในขณะที่

การบรมลั้งสอนไปจนถึงการดูว่าดีก็เป็นการตอบสนองทางลบ ที่ทำให้เด็กทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกเช่นกัน

วิธีที่ดีกว่าคือทำให้เขาว่าความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมันหายไปเองได้ มีหลายเทคนิคที่พ่อแม่ใช้ได้
เช่น การสะท้อนความรู้สึก แต่อีกวิธีหนึ่งคือการสอนให้เด็กหายใจยาวและนับเลขตามลมหายใจ นี่เป็นกลอุบายคล้ายๆ

การเจริญสติ คือ ตั้งจิตใจมาอยู่ที่ลมหายใจและการนับ ด้วยวิธีนี้อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะสูญสลายไปเอง

โดยที่เด็กมิได้รับสิ่งที่อยากได้แต่ก็ไม่ถูกดูว่าดีเช่นกัน

มังกรที่มาปราบเด็กเอาแต่ใจในครั้งนี้จึงมีข่มงกรร้าย แต่เป็นมังกรใจดีที่มีใบหน้าสงบนิ่ง

ไม่ดี ไม่ร้ายไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลย เพียงแค่ทำให้ทุกอย่างสูญสลายไป



ป่นป่นน้อย ไม่เอาแต่ใจ



มะลิหอม เรื่อง
ตัวมเตี้ยม (tuamtiam) ภาพ

เมื่อป่นป่นน้อยร้องไห้โวยวายเพราะอยากได้รถของเล่นคันใหม่
เจ้าหมีโคโค ที่ร้องอาละวาดเอาแต่ใจ จนใครๆ ต้องวิ่งหนี
และอุ้งอึ้ง ที่ร้องให้ดังสนั่นหวั่นไหวเพราะความโกรธ และความเสียใจ
พวกเขาทั้ง 3 จะมีวิธีจัดการกับอารมณ์ของตัวเองอย่างไรให้สงบนิ่งได้ล่ะ?