

แก้ปัญหาได้
ตรงจุด
อยู่ร่วมกัน
อย่างมีความสุข



หยุด พฤติกรรมแมว ที่ไม่พึงประสงค์



เข้าใจสาเหตุ แก้ปัญหา
และสร้างพฤติกรรมใหม่
อย่างเป็นระบบ



วิเคราะห์ปัญหา
อย่างเป็นระบบ



แผนแก้ไขชัดเจน
ทำตามได้จริง



สอนง่าย
ใช้ได้ทุกบ้าน



ปลอดภัย
ไม่ใช้ความรุนแรง

ผู้จัดทำ : ศักดิ์สุตา ฉันทเตยานนท์

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามทำซ้ำ คัดลอก ดัดแปลง เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

สารบัญ

คำนำ.....	7
-----------	---

PART 1 ก่อนแก้ปัญหา ต้องเข้าใจสิ่งที่แมวกำลังบอก

บทที่ 1 แมวไม่ได้ดื้อ พฤติกรรมกำลังมีเหตุผลของมัน	12
บทที่ 2 PAWS Framework: ระบบวิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมแมวทุก แบบ.....	25
บทที่ 3 ก่อนโทษแมว เช็ค 5 สาเหตุนี้ก่อน	43
บทที่ 4 แมวเรียนรู้ได้อย่างไร และทำไมการดุจึงไม่ใช่คำตอบเสมอไป	61

PART 2 เครื่องมือแก้ปัญหาที่เจ้าของแมวทุกคนต้องมี

บทที่ 5 จัดการสิ่งแวดล้อม: หยุดปัญหาก่อนเริ่มฝึก	81
บทที่ 6 หยุดการเสริมแรงพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ	96
บทที่ 7 ย่าบอกคำว่า “ห้ามทำ” แต่สอนว่าควรทำอะไรแทน	114
บทที่ 8 การให้รางวัลอย่างมีระบบ	132

บทที่ 9 วัดผลอย่างไรว่าแก้ปัญหามาถูกทาง	148
---	-----

PART 3 แก้ปัญหาพฤติกรรมแมว

บทที่ 10 แมวข่วนเฟอร์นิเจอร์	168
บทที่ 11 แมวฉี่นอกกระบะ	187
บทที่ 12 แมวกัดและข่วนคน	206
บทที่ 13 แมวกลัวคนและชอบหลบซ่อน	226
บทที่ 14 แมวทะเลาะกันในบ้าน	247

PART 4 จากความรู้สู่การแก้ปัญหจริง

บทที่ 15 แผนแก้ปัญหา 7 วัน	268
บทที่ 16 แผนติดตามผล 30 วัน	287
บทที่ 17 เมื่อแผนไม่ทำงาน: แก้ตรงไหนก่อน	307

PART 5 รู้ว่าเมื่อไรควรหยุดตัวเอง

บทที่ 18 Red Flags ที่ไม่ควรรอ	328
บทที่ 19 สัตวแพทย์ ผู้ฝึก และผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรม: ควรไปหา ใคร?	343

PART 6 เครื่องมือสำหรับเจ้าของแมว

บทที่ 20 Behavior Log: แบบบันทึกพฤติกรรมแมว.....	364
บทที่ 21 Decision Trees: เจอปัญหานี้ ควรทำอะไรก่อน?	388
บทที่ 22 The Behavior Problem Solver: 10 คำถามที่ช่วยหาจุด ผิดพลาด	407

บทส่งท้าย เป้าหมายไม่ใช่แมวที่ “เชื่อฟัง” แต่คือชีวิตร่วมกันที่ดีขึ้น 429

คำนำ

แมวนอนอกกระบะ

ชวนโซฟา

กัณฐิ

วิ่งหนีเมื่อมีคนเข้าใกล้

ร้องตอนกลางคืน

หรือทะเลาะกับแมวตัวอื่นในบ้าน

พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้เจ้าของเหนื่อยได้จริง

และบางครั้งทำให้เกิดคำถามว่า

“ทำไมแมวถึงทำแบบนี้?”

แต่ก่อนจะสรุปว่าแมวกำลัง “ดื้อ”

ลองเปลี่ยนคำถามอีกครั้ง

“พฤติกรรมนี้กำลังบอกอะไรเรา?”

เพราะแมวไม่ได้สามารถอธิบายด้วยคำพูดว่า

มันกลัวอะไร

ไม่ชอบอะไร

ต้องการอะไร

หรือกำลังรู้สึกไม่สบายตรงไหน

สิ่งที่มันมีคือ **พฤติกรรม**

การข่วน

การหลบ

การกัด

การร้อง

การฉีกออกกระบะ

หรือการหลีกเลียงคน

จึงอาจเป็นข้อมูลที่ช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณ “เอาชนะแมว”

และไม่ได้ตั้งเป้าหมายให้แมวต้องทำตามใจมนุษย์ทุกอย่าง

เป้าหมายคือช่วยให้คุณ

สังเกตได้ดีขึ้น

วิเคราะห์ได้เป็นระบบ

จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับธรรมชาติของแมว

และ

สร้างพฤติกรรมที่ต้องการโดยไม่ทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น

เราจะใช้กรอบคิดเดียวกันตลอดเล่ม

PAWS Framework

P — Pinpoint the Problem

ระบุปัญหาให้ชัด

A — Analyze the Situation

วิเคราะห์สิ่งที่เกิดก่อนและหลังพฤติกรรม

W — Why Does It Happen?

ค้นหาหน้าที่และสาเหตุของพฤติกรรม

S — Solve the Right Problem

แก้สาเหตุ จัดการสิ่งแวดล้อม และสร้างพฤติกรรมใหม่

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

ไม่จำเป็นต้องอ่านเพื่อจำทุกอย่าง

ให้ใช้หนังสือเป็น **คู่มือแก้ปัญหา**

เมื่อเจอพฤติกรรมหนึ่ง ให้เริ่มจากการระบุว่า

แมวทำอะไร

จากนั้นถามว่า

เกิดขึ้นเมื่อไร

เกิดอะไรขึ้นก่อน

เกิดอะไรขึ้นหลัง

แมวกำลังทำอะไร หรือกำลังพยายามหลีกเลี่ยงอะไร

แล้วจึงเลือกวิธีการจัดการ

PART 1

**ก่อนแก้ปัญหาค ต้องเข้าใจสิ่งที่แมวกำลัง
บอก**

บทที่ 1

แมวไม่ได้คือ พฤติกรรมกำลังมีเหตุผลของมัน

แมวจีนอกกระบะ

เจ้าของอาจพูดว่า

“มันรู้ว่าต้องฉี่ในกระบะอยู่แล้ว ทำไมยังทำ?”

แมวชวนโซฟา

เจ้าของอาจคิดว่า

“ซื้อที่ชวนให้แล้ว ทำไมยังเลือกโซฟา?”

แมวกัดมือ

เจ้าของอาจสรุปว่า

“มันนิสัยก้าวร้าว”

แต่คำว่า **คือ** หรือ **นิสัยเสีย** ไม่ได้บอกเราว่าเกิดอะไรขึ้น

มันเพียงบอกว่า

เราไม่ชอบพฤติกรรมนั้น

สิ่งที่ต้องค้นหาจริง ๆ คือ

อะไรทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น และอะไรทำให้มันยังคงเกิดอยู่

พฤติกรรมคือข้อมูล

ลองคิดว่าแมวไม่มีภาษาแบบมนุษย์

มันไม่สามารถพูดว่า

“กระบะใบนี้สกปรกเกินไปสำหรับฉัน”

มันอาจแสดงออกด้วยการไม่ใช้กระบะ

มันไม่สามารถพูดว่า

“ฉันไม่อยากจะให้คุณจับตอนนี้”

มันอาจเดินหนี

หรืออาจกัด

มันไม่สามารถพูดว่า

“ฉันกลัวแมวตัวนั้น”

มันอาจหลบซ่อน

อยู่

หรือพยายามหลีกเลี่ยง

ดังนั้นพฤติกรรมจึงเป็นเหมือน **ข้อมูล**

หน้าที่ของเจ้าของคืออ่านข้อมูลนั้นให้ละเอียดขึ้น

แมวทำสิ่งนั้นเพื่ออะไร?

คำถามนี้สำคัญมาก

เพราะพฤติกรรมหนึ่งอย่างอาจมีหลายหน้าที่

ตัวอย่างเช่น

แมวร้องตอนกลางคืน

อาจเกี่ยวข้องกับ

- ต้องการอาหาร
- ต้องการความสนใจ
- ต้องการเข้าถึงพื้นที่
- มีกิจกรรมหรือสิ่งกระตุ้นบางอย่าง
- รูปแบบการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมกับช่วงกลางคืน

- ความเครียด
- ปัจจัยด้านสุขภาพ

ดังนั้นการบอกว่า

“ร้องเพราะอยากเรียกร้องความสนใจ”

ทันที

อาจเร็วเกินไป

ต้องดูบริบทก่อน

สิ่งที่เราเห็น กับสาเหตุที่แท้จริงอาจไม่เหมือนกัน

นี่เป็นจุดที่เจ้าของแมวมักพลาด

สิ่งที่เห็นคือ

แมวฉีบนเตียง

แต่สาเหตุอาจไม่ใช่

“แมวอยากทำลายของ”

อาจเกี่ยวข้องกับ

- ปัญหาการใช้กระบะ

- ความเครียด
- ความไม่ชอบตำแหน่งกระบะ
- ความขัดแย้งกับแมวตัวอื่น
- หรือปัญหาสุขภาพ

เช่นเดียวกัน

สิ่งที่เห็นคือ

แมวกัดเจ้าของ

แต่คำถามที่สำคัญกว่าคือ

“กัดตอนไหน?”

ถ้ากัดเฉพาะตอนถูกจับ

ปัญหาอาจแตกต่างจากการกัดระหว่างเล่น

หรือการกัดเมื่อมีแมวตัวอื่นเข้ามาใกล้

อย่าเริ่มจากการถามว่า “ทำไมถึงให้หยุด?”

คำถามนี้ดูเหมือนตรงจุด

แต่บางครั้งทำให้เราเฝ้าหาวิธีหยุดพฤติกรรมโดยยังไม่เข้าใจสาเหตุ

ตัวอย่าง

แมวชวนโซฟา

ถ้าเป้าหมายคือ

“ทำอย่างไรก็ได้ให้แมวหยุดชวน”

เราอาจพยายามขัดขวางทันที

แต่คำถามที่ดีกว่าคือ

“แมวต้องการอะไรจากการชวน?”

แมวอาจต้องการ

- การยึดและใช้กล้ามเนื้อ
- การดูแลเลีย
- การทำเครื่องหมาย
- พื้นที่ที่เหมาะสมกับการชวน
- ตำแหน่งที่เหมาะสม

เมื่อเข้าใจหน้าที่

เราจึงสามารถสร้างทางเลือกที่ตอบโจทย์แมวได้มากกว่า

ทำไมการติดป้ายว่า “ดื้อ” ทำให้แก้ปัญหาคิดจุด

ลองเปรียบเทียบ

แบบที่ 1

“แมวดื้อ ฉีนอกกระบะ”

กับ

แบบที่ 2

“แมวปัสสาวะนอกกระบะ โดยเกิดบ่อยหลังจากมีการเปลี่ยนตำแหน่งกระบะ”

แบบที่สองให้ข้อมูลมากกว่า

และนำไปสู่คำถามต่อไปได้

เช่น

ตำแหน่งใหม่มีอะไรเปลี่ยน?

แมวรู้สึกปลอดภัยหรือไม่?

กระบะสะอาดพอหรือไม่?

มีแมวตัวอื่นรบกวนหรือไม่?

มีสัญญาณด้านสุขภาพหรือไม่?

เมื่อคำถามดีขึ้น

การแก้ปัญหาก็มีโอกาสตรงจุดมากขึ้น

แมวมีความต้องการตามธรรมชาติ

การแก้พฤติกรรมแมวไม่ควรตั้งอยู่บนสมมติฐานว่า

“แมวควรทำทุกอย่างตามที่เจ้าของต้องการ”

เพราะแมวยังมีพฤติกรรมตามธรรมชาติ

เช่น

การข่วน

การปีน

การสำรวจ

การซ่อนตัว

การล่าและเล่น

การเลือกพื้นที่พัก

การทำเครื่องหมาย

ถ้าเราพยายามกำจัดพฤติกรรมเหล่านี้ทั้งหมด

โดยไม่สร้างทางเลือกที่เหมาะสม

ปัญหาอาจย้ายจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง

เป้าหมายไม่ใช่กำจัดพฤติกรรม แต่เปลี่ยนรูปแบบ

สมมติแมวชอบข่วนโซฟา

เป้าหมายที่ดีไม่ใช่

“ห้ามข่วน”

แต่เป็น

“ให้แมวมีสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับข่วน และทำให้สถานที่นั้นน่าใช้กว่าโซฟา”

ถ้าแมวชอบปีน

เราอาจจัดพื้นที่แนวตั้ง

ถ้าแมวต้องการหลบ

เราอาจจัดพื้นที่ปลอดภัย

ถ้าแมวต้องการเล่น

เราอาจเพิ่มกิจกรรมที่เหมาะสม

หลักคิดคือ

อย่าถามเพียงว่าจะเอาพฤติกรรมเดิมออกอย่างไร แต่ถามด้วยว่าจะ
สร้างทางเลือกอะไรให้แมว

ตัวอย่าง: แมวกัดมือระหว่างเล่น

เจ้าของใช้มือเล่นกับแมวมาตั้งแต่เล็ก

แมวจึงเรียนรู้ว่า

มือ = สิ่งที่ใช้ไล่จับและกัด

เมื่อโตขึ้น แมวจึงยังพุ่งเข้าใส่มือ

เจ้าของอาจคิดว่า

“อยู่ดี ๆ ก็กลายเป็นแมวก้าวร้าว”

แต่ถ้ามองย้อนกลับไป

พฤติกรรมนี้อาจได้รับการเรียนรู้มานานแล้ว

ทางแก้จึงไม่ใช่เพียงการดุเมื่อกัด

แต่ต้องเปลี่ยนรูปแบบการเล่นและสร้างสิ่งที่แมวควรไล่จับแทน

เริ่มมองแมวในฐานะ “ผู้เรียนรู้”

แมวไม่ได้เรียนรู้เฉพาะตอนที่เรารู้สึกมาฝึก

มันเรียนรู้จากชีวิตประจำวันตลอดเวลา

ถ้าแมвр้องแล้วเจ้าของเปิดประตูทุกครั้ง

แมวอาจเรียนรู้ว่า

ร้อง → ประตูเปิด

ถ้าแมวข่วนโซฟาแล้วรู้สึกพอใจจากพื้นผิวและตำแหน่งนั้น

พฤติกรรมก็มีโอกาสเกิดซ้ำ

ถ้าแมวหลบแล้วสิ่งที่น่ากลัวหายไป

การหลบอาจกลายเป็นวิธีรับมือที่ได้ผลสำหรับมัน

ดังนั้นเจ้าของต้องดูทั้ง

พฤติกรรม

และ

ผลลัพธ์ของพฤติกรรมนั้น

ก่อนแก้ไขเปลี่ยนคำถาม

เมื่อแมวทำสิ่งที่เราไม่ต้องการ

อย่าเริ่มด้วย

“ทำไมมันดื้อ?”

ลองเปลี่ยนเป็น

“เกิดอะไรขึ้นก่อนหน้านั้น?”

จากนั้นถามต่อ

“แมวได้อะไรจากพฤติกรรมนั้น?”

และ

“เราต้องการให้มันทำอะไรแทน?”

สามคำถามนี้จะพาเราเข้าใจการแก้ปัญหามากกว่าการลงโทษ

สรุปบทที่ 1

พฤติกรรมที่เราไม่ชอบไม่ได้แปลว่าแมวกำลังพยายามสร้างปัญหา

ก่อนแก้ไขให้หยุดตีตบ่าว่า

คือ

นิสัยเสีย

หรือ

กวน

แล้วกลับมาดูข้อมูลจริง

เพราะ

พฤติกรรมคือสิ่งที่เราเห็น แต่หน้าที่ของพฤติกรรมคือสิ่งที่เราต้อง
ค้นหา

เมื่อเข้าใจตรงนี้แล้ว การแก้ปัญหาก็จะเปลี่ยนจากการพยายาม “หยุด
แมว”

เป็นการ

เข้าใจ → จัดการ → สอน → ปรับสิ่งแวดล้อม

และนี่คือพื้นฐานของ PAWS Framework ที่เราจะใช้ตลอดทั้งเล่ม

บทที่ 2

PAWS Framework: ระบบวิเคราะห์ ปัญหาพฤติกรรมแมวทุกแบบ

หลังจากบทแรก เราเปลี่ยนมุมมองจาก

“แมวกำลังดื้อ”

เป็น

“พฤติกรรมนี้กำลังทำหน้าที่อะไร?”

แต่การเข้าใจแนวคิดเพียงอย่างเดียวยังไม่พอ

เพราะเมื่อเจอปัญหาจริง เราต้องรู้ว่า

ควรเริ่มดูตรงไหนก่อน

อะไรสำคัญกว่าอะไร

และ

ควรลงมือแก้จุดไหน

PAWS Framework จึงถูกใช้เป็นเหมือนแผนที่

ไม่ว่าปัญหาจะเป็น

- ข่วนเฟอร์นิเจอร์
- ฉี้นอกกระบะ
- กัดคน
- หลบซ่อน
- ร้องตอนกลางคืน
- หรือมีความขัดแย้งกับแมวตัวอื่น

เราสามารถย้อนกลับมาที่กรอบคิดเดียวกันได้

P — Pinpoint the Problem

ระบุให้ชัดว่าปัญหาคืออะไร

จุดเริ่มต้นของการแก้ปัญหาที่ดีคือ

ต้องนิยามปัญหาให้ถูกก่อน

อย่าเขียนว่า

“แมวมินิสัยก้าวร้าว”

เพราะคำนี้กว้างเกินไป

ลองเขียนว่า

“แมวคำรามและตบมือเมื่อเจ้าของพยายามอุ้ม”

ข้อมูลแบบนี้นำไปวิเคราะห์ต่อได้

จากคำตัดสิน → เป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้

ไม่ชัด

แมวเอาแต่ใจ

ชัดกว่า

แมวร้องซ้ำ ๆ เมื่อเจ้าของปิดประตูห้องนอน

ไม่ชัด

แมวชอบทำลายของ

ชัดกว่า

แมวข่วนมูมิโซฟาทุกช่วงเย็น

ไม่ชัด

แมวไม่ชอบแมวอีกตัว

ชัดกว่า

เมื่อแมวอีกตัวเดินเข้ามาใกล้ แมวจะจ้อง คำนวณ และตบ

ยังนิยามพฤติกรรมได้ชัด

เรายังมีข้อมูลสำหรับขั้นต่อไป

A — Analyze the Situation

วิเคราะห์สถานการณ์

หลังจากรู้ว่าแมวทำอะไร

ให้ถามต่อว่า

“เกิดอะไรขึ้นก่อนและหลังพฤติกรรม?”

นี่เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้เราเห็นรูปแบบ

สิ่งที่เกิดก่อน

อาจเป็น

- คนเดินเข้าหา
- แมวอีกตัวเดินเข้ามา
- เจ้าของจับตัว
- เปลี่ยนกระบะ
- ย้ายเฟอร์นิเจอร์
- มีเสียงดัง
- ถึงเวลาอาหาร
- ปิดประตู
- เปิดเครื่องดูดฝุ่น

สิ่งเหล่านี้อาจเป็น **Trigger** หรือปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมเกิดขึ้น

สิ่งที่เกิดหลัง

ต้องดูด้วยว่า

หลังจากแมวทำพฤติกรรมนั้นแล้ว

เกิดอะไรขึ้น?

เช่น

แมวร้อง

→ เจ้าของให้อาหาร

หรือ

แมวข่วนประตู

→ เจ้าของเปิดประตู

หรือ

แมวคำราม

→ คนถอยออกไป

ผลลัพธ์เหล่านี้อาจมีส่วนทำให้พฤติกรรมยังคงอยู่

W — Why Does It Happen?

ค้นหาหน้าที่และสาเหตุของพฤติกรรม

นี่คือส่วนที่ต้องใช้การคิดมากที่สุด

คำถามไม่ใช่เพียง

“ทำไมแมวถึงทำแบบนี้?”