

บทที่ 30

การปรับพฤติกรรมในเด็ก

พรรณพิมล หล่อตระกูล

ในการให้คำปรึกษาพ่อแม่เรื่องปัญหาเด็ก การปรับพฤติกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเหลือพ่อแม่ได้มาก พ่อแม่ส่วนมากมีความคาดหวังว่าลูกจะมีลักษณะต่างๆ อย่างที่ต้องการ แต่ขาดความเข้าใจในการปรับพฤติกรรม หรือขาดความสม่ำเสมอในการดูแลลูก ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ลูก ทำให้ปัญหาพฤติกรรมของเด็กยิ่งเพิ่มมากขึ้น

วิธีการให้คำปรึกษา

1. ช่วยให้พ่อแม่เข้าใจปัญหาพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปัญหาตามพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย
2. เลือกพฤติกรรมที่ต้องการปรับเพียงครั้งละหนึ่งพฤติกรรม พ่อแม่ส่วนมากจะกังวลใจหลายเรื่อง ทำให้จับจ้องพฤติกรรมของเด็ก จนเป็นปัญหาที่ดูเหมือนยุ่งยาก และบ่อยครั้งทำให้พ่อแม่มีความรู้สึกไม่ดีต่อลูก ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่ลูกมีปัญหา ตัวอย่างคำพูดของพ่อแม่ที่มักพบบ่อยคือ "ครูบอกว่าตั้มเขาไม่ค่อยสนใจเรียน พอกลับมาบ้านก็จะเอาแต่เล่น ชอบทะเลาะกับน้อง การบ้านก็ไม่ยอมทำ ต้องชู้ต้อตักัน" ในช่วงแรกเราบอกพ่อแม่ว่าให้มุ่งสนใจเฉพาะเรื่องการทำ การบ้านก่อน ส่วนปัญหาอื่นจะค่อยๆ แก้กันในลำดับถัดๆ ไป
3. แนะนำการปรับพฤติกรรม
4. ติดตามปัญหาที่เกิดจากการปรับพฤติกรรม ให้คำแนะนำเพิ่มเติม หรือแก้ไขปัญหาลูกอุปสรรคที่เกิดขึ้น
5. หากพฤติกรรมนั้นๆ ดีขึ้น อาจเริ่มให้คำปรึกษาการปรับพฤติกรรมอื่นของเด็ก หรือยุติการให้คำปรึกษา ถ้าพ่อแม่เข้าใจวิธีการปรับพฤติกรรม และสามารถดูแลลูกในเรื่องอื่นๆ ได้

วิธีการปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรมอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้มาประยุกต์ โดยมีหลักการพื้นฐานว่า การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพ เด็กต้องมีความต้องการเรียน หากผลของพฤติกรรมทำให้เกิดความพึงพอใจ เด็กก็จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ ในทางตรงข้าม ถ้าผลของพฤติกรรมไม่เป็นที่พอใจเด็กจะหลีกเลี่ยงไม่ทำพฤติกรรมนั้น เมื่อมีการปรับพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ เด็กจะเกิดการเรียนรู้จนฝังแน่นเป็นรูปแบบของพฤติกรรม วิธีการปรับพฤติกรรมมีขั้นตอนดังนี้

1. **เลือกพฤติกรรมที่ต้องการ** ผู้ให้คำปรึกษาร่วมกับพ่อแม่เลือกพฤติกรรมเพียงพฤติกรรมเดียว เน้นพฤติกรรมที่เห็นได้ชัด มีความถี่มาก มีผลกระทบมาก ตัวอย่างเช่น กรณีของตั้ม เราเลือกการทำการบ้านเพราะสังเกตผลได้ชัด เด็กต้องทำทุกวัน หากไม่ทำการบ้านเด็กก็ไม่อยากไปโรงเรียน หรือถูกครูด่าว่า ก่อเกิดปฏิกิริยาต่างๆ ในเด็กตามมา

2. วิเคราะห์พฤติกรรมที่ต้องปรับ โดยสังเกตว่าอะไรกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม ดูจากช่วงเวลา สถานที่ บุคคลที่เกี่ยวข้อง เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม รวมทั้งความถี่ของการเกิดพฤติกรรม

3. ตั้งเป้าหมายในการปรับพฤติกรรม โดยแยกแยะพฤติกรรมออกเป็นพฤติกรรมย่อยๆ เริ่มฝึกจากง่ายไปยาก เช่น การฝึกการขับถ่าย ต้องเริ่มจากเด็กเข้าใจคำสั่งสั้นๆ บอกได้ว่ารู้สึกปวด นั่งกระโถน นั่งโถส้วมได้ เป็นต้น การตั้งเป้าหมายต้องไม่สูงเกินความสามารถของเด็ก ค่อยๆ ฝึกไปที่ละขั้น หากพ่อแม่มีความเข้าใจ พัฒนาการตามวัย เข้าใจธรรมชาติของลูกจะช่วยให้ตั้งเป้าหมายเป็นไปอย่างเหมาะสม

4. เลือกเทคนิคต่างๆ ในการปรับพฤติกรรม พ่อแม่ส่วนมากพยายามปรับพฤติกรรมเด็กมาระยะหนึ่งแต่ไม่ได้ผล จึงมาปรึกษาแพทย์ บ่อยครั้งวิธีที่พ่อแม่ใช้นั้นไม่ผิด เพียงแต่ไม่เหมาะสมกับพฤติกรรมและความต้องการของเด็ก การให้คำปรึกษาจะเป็นการมองทางเลือกอื่นๆ เพิ่มเติมหรือปรับวิธีการบางอย่างของพ่อแม่

เทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรม ได้แก่

4.1 การจูงใจให้ทำพฤติกรรมที่ต้องการ การจูงใจให้เด็กลงมือทำพฤติกรรมเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องพัฒนาตนเอง พ่อแม่หลายคนใช้การพูดสั่งให้เด็กทำ แต่ขาดน้ำหนักร ขาดท่าทางที่ชักจูงเด็ก ทำให้เด็กไม่ทำสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ เมื่อไม่ทำตาม ทำให้พ่อแม่อารมณ์เสีย ใช้อารมณ์บังคับเด็กทำให้เด็กมีปัญหาต่อต้าน นำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ หรือพ่อแม่เองรู้สึกเหนื่อย ผิดหวังในตัวเอง ผิดหวังในตัวลูก ที่ต้องใช้อารมณ์ เสียงดัง ตี บังคับลูกทุกวัน การจูงใจทำได้หลายวิธีดังนี้

ก. การใช้เหตุผล โดยให้เหตุผลให้เหมาะสมตามวัย เด็กเล็กใช้เหตุผลสั้นๆ ง่ายๆ เมื่อลูกเริ่มโตขึ้นพ่อแม่ฝึกตัวเองให้พูดกับลูกอย่างมีเหตุผลมากขึ้น รับผิดชอบต่อความคิดเห็นของลูก อธิบายให้เห็นผลที่เกิดตามมา การพูดบอกอธิบายควรใช้เวลาพอสมควร อาจนั่งลงพูดคุยกัน สบตาขณะที่พูดด้วย ควรหลีกเลี่ยงการพร่ำบ่นไปเรื่อยๆ

ข. การใช้ท่าทางจูงใจ โดยเฉพาะในเด็กเล็กยังต้องจูงใจเด็ก ด้วยการจับมือ ปล่อยให้ลง ทำ เช่น บอกให้ลูกอาบน้ำ ต้องจูงมือเข้าห้องน้ำ ถอดเสื้อผ้า ช่วยดูให้อาบน้ำ เมื่อเด็กทำได้ดีขึ้น พ่อแม่ก็จะลดการช่วยเหลือลง

ค. มีทำที่เอาจริงเอาจัง เวลาปรับพฤติกรรม พ่อแม่ต้องมีความเวลา มีความปลอดภัย โปร่ง เมื่อบอกให้เด็กทำอะไรต้องมีน้ำเสียงท่าทางจริงจังอย่างที่พูด แต่ควบคุมไม่ใช้อารมณ์ ไม่ใช้คำพูดที่รุนแรง เมื่อเด็กไม่ทำต้องมีวิธีการที่จะแก้ปัญหา

ง. ทำให้สิ่งที่น่าสนใจ น่าสนใจ ทำทางของพ่อแม่ที่กระฉับกระเฉง ไม่เคร่งเครียด จะทำให้งิจกรรมที่ต้องทำน่าสนใจขึ้น แม้แต่กิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน หากพ่อแม่ทำให้สนุกสนานขึ้น จะจูงใจเด็กได้มากขึ้น

จ. การเบนความสนใจ ใช้ในกรณีที่เด็กกำลังสนใจในบางสิ่งที่ไม่เหมาะสม การหยุดทันทีทันใด อาจทำให้เด็กรู้สึกหงุดหงิด คับข้องใจ ควรมีกิจกรรมทดแทน หลักการให้แรงเสริม ที่ช่วยให้เด็กหันมาสนใจสิ่งอื่นที่เหมาะสมกว่าแทน

4.2 การให้แรงเสริมทางบวกในการปรับพฤติกรรม เป็นการให้รางวัลเมื่อเด็กทำพฤติกรรมที่ต้องการ เพื่อให้เด็กเกิดความพึงพอใจ อยากทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ โดยมีหลักการดังต่อไปนี้

- ควรให้แรงเสริมทันทีที่เด็กแสดงพฤติกรรม
- เลือกแรงเสริมที่เด็กชอบพึงพอใจ
- การให้คำชมเชยต้องพอเหมาะกับความจริง พูดให้ชัดเจนว่าพอใจ
- พฤติกรรมใด
- ควรเลือกใช้แรงเสริมที่ไม่ใช่สิ่งของ หรือเข้ามาแทนที่แรงเสริมเดิม
- เมื่อเด็กเริ่มทำพฤติกรรมได้สม่ำเสมอ ควรลดแรงเสริมลง ให้แรงเสริมในพฤติกรรมใหม่ หรือพฤติกรรมที่ยากขึ้น

วิธีการให้แรงเสริมทำได้ดังนี้

ก. การให้ความสนใจ เด็กต้องการความสนใจจากพ่อแม่ด้วยการพูดคุย ทักทาย ยิ้ม สัมผัส กอดรัด เป็นแรงเสริมที่ใช้ได้ผลดีมากในเด็ก โดยพ่อแม่ให้ความสนใจพฤติกรรมที่เหมาะสม จุดที่สำคัญพ่อแม่ต้องปรับมุมมองต่อปัญหาของเด็ก ซึ่งจะสามารถให้ความสนใจเด็กได้อย่างจริงจัง

ข. การให้คำชมเชย คำพูดและท่าทางของพ่อแม่ที่ชื่นชมพฤติกรรมของลูกเป็นแรงเสริมที่มีประสิทธิภาพมาก การมองพฤติกรรมที่ดี เลือกให้คำชมเชย แสดงให้เห็นความยอมรับของพ่อแม่ในตัวลูก ทำให้ลูกมีกำลังใจในการทำสิ่งที่ดี

ค. การให้รางวัล มีได้หลายวิธี เช่น

- ให้สิ่งของที่เด็กชอบ เช่น ขนม ตุ๊กตา ของเล่น เป็นต้น
- ให้เป็นดาวสะสม โดยกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการ หากเด็กทำได้ จะได้อดาวมาสะสมเป็นรายวัน เมื่อได้อดาวครบจำนวนที่ตั้งเป้าไว้ ก็สามารถนำมาแลกเปลี่ยนเป็นของรางวัลได้
- ให้ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ลูกทำการบ้านเสร็จ จะได้รับอนุญาตไปเล่นที่สนามเด็กเล่น เป็นต้น
- ให้สิทธิพิเศษ เช่น ให้ไปงานวันเกิดที่บ้านเพื่อนโดยกลับบ้านเข้านอนดึกกว่าวันปกติ

4.3 การให้แรงเสริมทางลบ การให้แรงเสริมทางลบเป็นการลงโทษ เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ การใช้การลงโทษต้องมีความระมัดระวัง ผลกระทบต่อจิตใจของเด็ก โดยเฉพาะการใช้ความรุนแรง ซึ่งอาจหยุดพฤติกรรมหรือทำให้เด็กยอมตามได้ชั่วคราว แล้วกลับไปทำพฤติกรรมเดิมอีก การให้แรงเสริมทางลบ มีวิธีการดังนี้

ก. การหยุดให้ความสนใจ เมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม พ่อแม่จะลดให้ความสนใจในพฤติกรรมนั้น ข้อควรระวังคือ พ่อแม่ไม่ควรโกรธเด็กจนไม่สนใจไม่รับรู้เด็กไปทุกเรื่องหรือเฉยเมยกับเด็กเป็นเวลานาน เช่น โกรธไม่พูดกับลูก 3-4 วัน เป็นต้น

ข. การใช้เวลานอก เลือกใช้เมื่อเด็กวุ่นวายมาก ควบคุมตนเองไม่ได้ ควรแยกให้เด็กไปอยู่ตามลำพังโดยนั่งนิ่งๆ ไม่ให้ทำอะไร กำหนดเวลาให้เหมาะสม การใช้เวลานอกเพื่อการลงโทษจะไม่ได้ผล ถ้าแยกเด็กออกไปแล้วยังให้เล่นหรือทำอะไรได้

ค. การงดสิทธิบางอย่างที่ควรได้ โดยเฉพาะในเด็กที่ชอบแยกตัวเอง เป็นการลงโทษโดยตัดสิทธิที่ควรได้ เช่น งดเล่นเกมในวันเสาร์ การตัดสิทธิต้องพอเหมาะกับความผิด ไม่รุนแรงเกินไป และไม่ใช้กับเด็กโดยไม่สามารถตัดสิทธิเด็กได้อย่างที่คาดโทษไว้

จ. การตี เป็นการลงโทษที่ต้องเลือกใช้เมื่อมีการตกลงบทลงโทษไว้ก่อน ซึ่งมีการบอกให้เด็กทราบถึงเหตุผลที่ทำให้เขาต้องถูกลงโทษด้วยการตี การตีด้วยอารมณ์ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องระมัดระวังอย่างมาก ถ้าควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ควรปล่อยให้พ่อหรือแม่เป็นผู้ลงโทษแทน