

# HOW TO HAVE A HAPPY TODDLER

คู่มือเสริมสร้างพัฒนาการทางสังคม  
และอารมณ์ของลูกน้อย

ผู้เขียน : Dr. Carol Valinejad



## สร้างสุขให้ลูกรัก

# สร้างสุขให้ลูกรัก

## How To Have A Happy Toddler

ราคา 245 บาท

แปลและเรียบเรียงจาก : How To Have A Happy Toddler

ผู้เขียน : Dr. Carol Valinejad

แปลและเรียบเรียง : ญัฐวรรณ กิจรัตน์โกศล

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2552

First Published in Great Britain in 2007  
under the title How To Have A Happy Toddler  
by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.  
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 2007 Octopus Publishing Group Ltd.  
Text copyright © 2007 Dr Carol Valinejad  
All rights reserved

จัดพิมพ์โดย : **สมาร์ทคิดส์พับลิชชิง** (ในเครือเอ็กซ์เพอร์เน็ทบุ๊คส์)



2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่  
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)  
<http://www.expernetbooks.com>  
e-mail : [public@expernetbooks.com](mailto:public@expernetbooks.com)

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**  
อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 46/87-90  
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา  
กรุงเทพฯ 10260  
โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000  
โทรสาร 0-2739-8356-9  
<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่ : **ธรรมกลการพิมพ์**  
โทร. 0-2932-4911, 0-2932-5433



ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

วลีนัด, แครอล

สร้างสุขให้ลูกรัก.--กรุงเทพฯ : สมาร์ทคิดส์, 2552.  
220 หน้า.

1. จิตวิทยาเด็ก. 2. เด็ก--การดูแล. I. ญัฐวรรณ กิจรัตน์โกศล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.  
155.422

ISBN 978-974-414-103-3

## คำนำ

เด็กๆ มีความสุขได้ก็ต่อเมื่อพวกเขาได้รับโอกาสพร้อมกับกำลังใจในการเรียนรู้ และต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปี่ยมไปด้วยความรักและความอบอุ่น

ช่วงก่อนวัยเรียนเป็นช่วงวัยที่เด็กจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว และมากจนถึงระดับที่จะเป็นประโยชน์กับพวกเขาไปตลอดชีวิต เด็กๆ มีศักยภาพในการเรียนรู้ทางอารมณ์ ทางสังคมและทางสติปัญญาในตัวอยู่แล้ว แต่ทั้งนี้ศักยภาพดังกล่าวจะแสดงออกมาได้ย่อมต้องอาศัยสภาวะแวดล้อมที่เอื้ออำนวยด้วย กล่าวคือเป็นสภาวะแวดล้อมที่อิสระซึ่งเด็กสามารถแสดงออกได้ และเป็นสภาวะแวดล้อมที่ตอบสนองต่อความต้องการทางร่างกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม ตลอดถึงจิตวิญญาณของพวกเขาได้อีกด้วย

เป็นที่น่าเสียดายว่ามีเด็กๆ เป็นจำนวนมากไม่สามารถบรรลุถึงศักยภาพดังกล่าวได้ ด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น เรื่องเศรษฐกิจ วิธีการเลี้ยงดู หรือความคาดหวังจากสังคมปัจจุบันที่ขัดแย้งกัน การที่พ่อแม่เลี้ยงดูลูกแบบห่างเหิน ไม่ว่าจะเพราะด้วยความตั้งใจหรือเพราะความไม่มั่นใจก็ตาม สามารถทำให้เด็กรู้สึกได้ถึงช่องว่างระหว่างตนเองกับพ่อแม่ ในกรณีที่พ่อแม่ทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานมากเกินไป ไม่ว่าจะเพราะความจำเป็นหรือเพราะความต้องการของพ่อแม่เองก็ตาม อาจมีผลขัดขวางพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ของเด็กได้ อย่างไรก็ตามมูลเหตุพื้นฐานนั้นมิใช่เรื่องของฐานะ แต่เป็นเพราะพ่อแม่ดูแลเอาใจใส่เด็กๆ ไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสมต่างหาก



## สร้างสุขในลูก

มีสภาพแวดล้อมหลายแบบที่อาจสร้างความกดดันให้กับเด็กๆ ได้ ดังนั้นในครอบครัวจึงจำเป็นต้องสร้างความสมดุลระหว่างการให้เด็กแสดงศักยภาพออกมาอย่างเต็มที่กับสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ การดูแลเอาใจใส่ให้ลูกๆ ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะสภาพสังคมในปัจจุบันมีแนวโน้มทำให้เด็กเคร่งเครียดได้มากกว่าในอดีต

มีผลงานวิจัยเป็นจำนวนมากมุ่งความสนใจไปในเรื่องที่ว่าความสุขมีบทบาทต่อชีวิตของเราอย่างไร โดยทั่วไปแล้วความสุขช่วยให้เด็กๆ มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ตลอดจนช่วยให้พวกเขามีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้มากยิ่งขึ้น รวมทั้งกระตุ้นให้พวกเขาก้าวเดินไปข้างหน้าด้วยความมั่นใจ ความสุขนั้นยังช่วยให้เด็กๆ มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้นอีกด้วย พูดง่ายๆ ก็คือ เด็กที่มีความสุขย่อมเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงและประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ



หนังสือเล่มนี้มุ่งเน้นถึงความรักที่เด็กควรได้รับอย่างเต็มที่ ความเอาใจใส่ในด้านบวกและการเคารพบุคคลอื่น นอกจากนั้นยังพูดถึงปัญหาความกังวลต่างๆ ไป พร้อมด้วยเทคนิคการจัดการด้านอารมณ์ การเสริมสร้างพัฒนาการ เพื่อให้เด็กช่วยเหลือตัวเองได้ การสื่อสารกับลูกน้อยวัยหัดเดินที่คุณสามารถนำไปใช้ได้จริง รวมถึงวิธีที่จะเลี้ยงดูเขาให้มีความสุข ให้มีความมั่นใจ และมีความสามารถในการปรับตัวได้ในช่วงระยะแรกของชีวิตในขณะเดียวกัน คุณพ่อคุณแม่เองก็จะได้เรียนรู้วิธีการตอบสนองความต้องการของตนเอง เพราะถ้าพ่อแม่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ก่อนแล้ว ก็ย่อมไม่สามารถทำตามความต้องการต่างๆ ของลูกได้ หนังสือเล่มนี้จะเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ช่วยให้ทารกเติบโตขึ้นมาเป็นเด็กที่มีความสุข และจะช่วยวางรากฐานเพื่อให้เขามีพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ที่ดีที่สุดในช่วงอายุต่อไป





เด็กๆ จะรู้สึกมีความสุขที่สุดเมื่อได้รับโอกาสให้แสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ

# สารบัญ

คำนำ

- 3 -

สารบัญ

- 6 -

บทที่ 1 สูตรแห่งความสุข

- 7 -

บทที่ 2 การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ในตัวเด็ก

- 39 -

บทที่ 3 การสื่อสารกับลูกในเชิงบวก

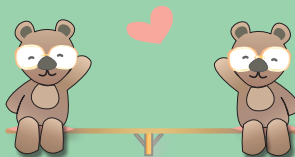
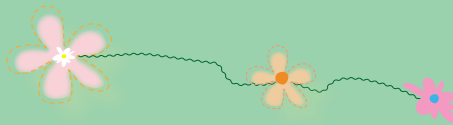
- 97 -

บทที่ 4 การส่งเสริมการเข้าสังคมกับผู้อื่น

- 147 -

บทที่ 5 การเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่เด็ก

- 193 -



บทที่ 1

# สูตรแห่งความสุข





## ความสุขคืออะไร

ความสุขเป็นสิ่งที่รับรู้ได้ง่ายแต่นิยามความหมายได้ยาก มันเกี่ยวข้องกับเรื่องของความพึงพอใจแต่ก็ยังรวมถึงความสมหวังเมื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จอีกด้วย กล่าวคือ เราตอบสนองต่อความสำเร็จในชีวิตด้วยความอ้อมอกอ้อมใจ แต่เมื่อนำมาปรับใช้กับการกรหรือลูกน้อยวัยซุกซนแล้ว ความสุขจะหมายถึงสิ่งใดกันแน่ ?



โดยธรรมชาติแล้วเด็กๆ จะมีความสุขยากหรือยากเห็นกับสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว ดังนั้นเขาจึงมักตั้งคำถามเพื่อช่วยให้เขาเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้มากยิ่งขึ้น



หากคุณถามคนทั่วๆ ไปว่าปรารถนาสิ่งใดให้กับลูก คำตอบที่ได้รับมักเป็นเรื่องของสุขภาพและความสุข แต่ถ้าถามว่าแล้วพ่อแม่ทราบได้อย่างไรว่าลูกของตนมีความสุข คำตอบที่บ่งบอกว่าเด็กมีความสุขอาจจะเป็น “เขาดูมีความสุขตอนเล่นอะไรตามลำพัง” “เธอกระตือรือร้นอยากช่วยทำนั่นทำนี่” “เขาหัวเราะบ่อยมากแล้วก็ขอให้ฉันกอดด้วย” “เธอดูมีความสุขดีตอนไปอยู่สถานเลี้ยงเด็ก” “เขาไม่ฉีรดเสื้อผ้าตัวเอง” “เธอเข้านอนได้เองอย่างมีความสุข” “เธอกินข้าวได้เยอะ” “เขาชอบเล่นกับเพื่อนๆ” “เธอชอบคุยโน่นคุยนี่แล้วก็ตั้งคำถามเยอะแยะเลย”





การช่วยให้เด็กบรรลุถึงศักยภาพของตนไม่ว่าจะเป็นในช่วงวัยใดก็ตามนั้น เป็นการเสริมสร้างคุณค่าในตัวของพวกเขาเอง เด็กจำเป็นต้องพัฒนาความรู้สึกเชื่อใจ ปลอดภัยและเป็นอิสระเมื่ออยู่กับผู้ที่เลี้ยงดูเขา ซึ่งคำพูดที่กล่าวมาข้างต้นก็เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าเด็กๆ ได้พัฒนาความรู้สึกดังกล่าวสำเร็จแล้ว

เด็กๆ จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวอย่างกระตือรือร้นตลอดจนมีความอยากรู้อยากเห็นตามธรรมชาติอยู่แล้ว พวกเขาพยายามค้นหาและตั้งคำถามมากมายในเรื่องต่างๆ เพื่อให้เข้าใจโลกได้มากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงวัยนี้พวกเขาไม่ใช่พวกที่จะนั่งฟังเรื่องต่างๆ ด้วยความเฉื่อยชาอีกแล้ว ดังนั้นเด็กๆ ในวัยนี้จะรู้สึกมีความสุขก็ต่อเมื่อได้รับโอกาสให้แสวงหาความรู้ในสิ่งต่างๆ ตามต้องการ

เป็นเรื่องน่าเศร้าที่เด็กๆ หลายล้านคนทั่วโลกประสบกับภาวะการเรียนรู้ทางสติปัญญา ทางสังคม และทางอารมณ์ได้ช้าหรือบิดเบือนไปในช่วงวัยแรกของชีวิต เนื่องจากผู้ใหญ่ละเลยความต้องการในการพัฒนาตามวัยของเด็กๆ บางครอบครัวประสบปัญหาปากท้องพ่อแม่จึงต้องทุ่มเทเวลาทั้งหมดไปกับการทำมาหาเลี้ยงชีพ ดังนั้นจึงแทบไม่มีเวลาเหลือพอที่จะเอาใจใส่ต่อพัฒนาการตามวัยของเด็ก อย่างไรก็ตามก็ดีที่ความร่ำรวยหรือความต้องการแสวงหาความร่ำรวยเรื้อยไปนั้นก็อาจทำให้เด็กขาดพัฒนาการตามวัยได้เช่นกัน ซึ่งแม้แต่พ่อแม่ที่มีฐานะปานกลางที่ไม่ได้ยากจนลำเค็ญหรือร่ำรวยมหาศาล ก็ยังตระหนักว่าตนเองไม่ค่อยมีเวลาให้กับลูกมากเท่าไรนัก ทั้งๆ ที่รู้ว่าการใช้เวลากับลูกเป็นสิ่งที่มีความมาก

## ประโยชน์ของความสุข

ความสุขทำให้เราสัมผัสได้ถึงสภาวะที่น่าพึงพอใจ ซึ่งมีผลดีต่อทั้งร่างกายและอารมณ์ของเราเอง



ความสุขช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย  
ในขณะที่ความวิตกกังวลและความเครียดอาจทำให้ร่างกาย  
เจ็บป่วยได้ มีการค้นพบว่าคนที่ตกอยู่ใน  
สภาวะซึมเศร้ามีโอกาสป่วยเป็นมะเร็ง  
หรือโรคหัวใจได้



สัญญาณที่บ่งบอกว่าเด็กมีความสุขคือ  
พวกเขาวิธีที่จะใช้เวลาไปอย่างสร้างสรรค์

ประเด็นที่น่าสนใจก็คือ ความสุขช่วยให้เรามีความคิดสร้างสรรค์  
มากขึ้นและสามารถคิดในมุมมองที่เปิดกว้างกว่าเดิมได้ อาจกล่าวได้ว่า  
ความสุขช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดใหม่ๆ ขึ้นมา ผลการวิจัยล่าสุดแสดง  
ให้เห็นว่าคนที่มีความสุขสามารถทำงานที่น่าเบื่อได้นานกว่าคนอื่น ๆ ตลอด  
จนทำงานหลายๆ อย่างร่วมกันได้ รวมทั้งเป็นคนที่มีความสามารถในการจัดการกับ  
เรื่องต่างๆ อย่างเป็นระบบ

ยิ่งไปกว่านั้น ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าคนที่มีความสุขมีแนวโน้มจะ  
รักษาความรักความสัมพันธ์ไว้ได้ยาวนาน รวมทั้งประสบความสำเร็จในหน้าที่  
การงาน ตลอดจนมีสุขภาพจิตที่ดีและมีอายุยืนยาวกว่าคนอื่น ๆ การเสริม  
สร้างความสุขให้กับเด็กๆ ในช่วงวัยแรกของชีวิตไม่เพียงเป็นปัจจัยสำคัญ  
สำหรับการเรียนรู้ของพวกเขาเท่านั้น แต่ยังนับเป็นการลงทุนครั้งยิ่งใหญ่เพื่อ  
ความสำเร็จในอนาคตของพวกเขาอีกด้วย