

เข้าใจง่าย ใช้ได้จริง เห็นผลตั้งแต่วันแรก

คำพูด สร้างลูก ให้เป็น เลิศ



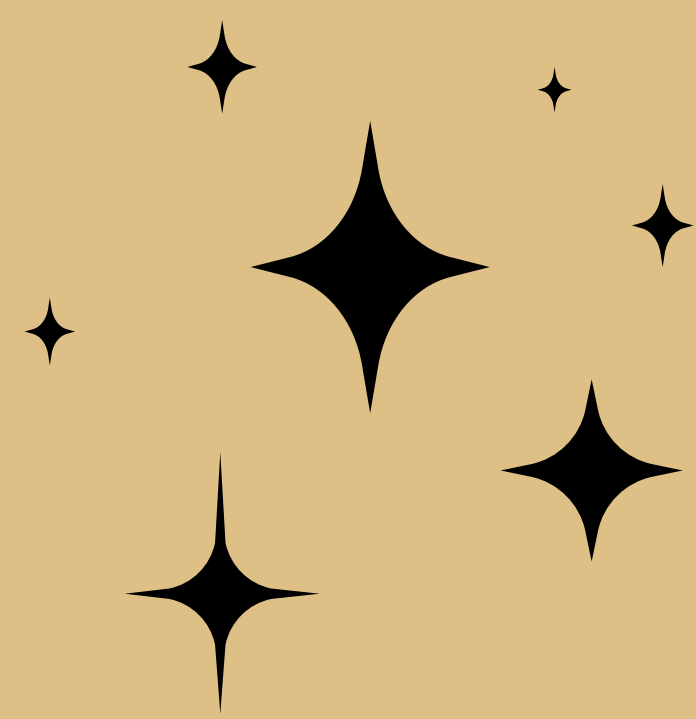
E-Book

เคล็ดลับ

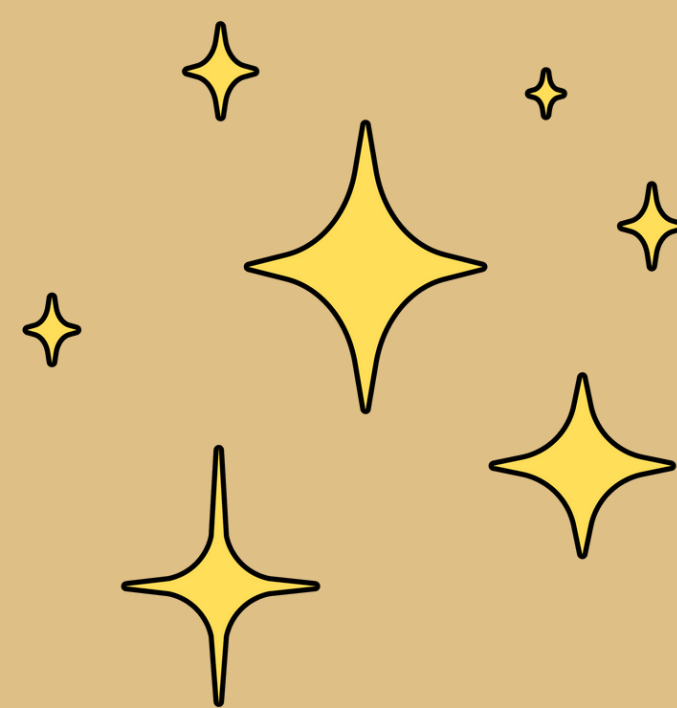
พูดให้ลูกฟัง

& ฟังให้ลูกพูด

ครูไอวี เอวา จิตสุทธินาถ



แต่... คุณพ่อคุณแม่
ผู้มุ่งมั่นตั้งใจ
สร้างคนคุณภาพรุ่นใหม่
เพื่อพัฒนาโลกนี้
ให้ดียิ่งขึ้นไป



บทนำ

56 ลูกของคุณเป็นเลิศได้ตั้งใจปรารถนา

คุณเห็นด้วยมั๊ยคะ? ว่า... ลูกเป็นเลิศได้

คุณเชื่อมั๊ยคะ? ว่า... ลูกพิชิตเป้าหมายอะไรก็ได้

คุณรู้มั๊ยคะ? ว่า... ลูกประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่แค่ไหนก็ได้

จากการศึกษาประวัติชีวิตวัยเด็ก
ของบุคคลสำคัญระดับโลกด้านต่างๆ กว่าร้อยคน
ซึ่งปรากฏในชุดหนังสือ **Kids Legends** โดย *David Stabler*

หลักใหญ่ใจความหนึ่งที่ครูไฉ่วีตกผลึกได้ ก็คือ...
อัจฉริยะคนสำคัญที่เรารู้จักกันในวันนี้
พวกเขาล้วนเคยเป็นเด็กตัวเล็กๆ มาก่อน

ถึงแม้จะฉายแววความโดดเด่นบางอย่าง
แต่จะไม่สามารถพัฒนาความเก่งนั้นอย่างต่อเนื่อง
จนกระทั่งสำเร็จยิ่งใหญ่ได้
ถ้าปราศจากพ่อแม่ที่คอยสนับสนุน แม้ต้องเสียสละอย่างมาก
ในการส่งเสริมให้ลูกบรรลุความฝันก็ตาม

กล่าวได้ว่า...

ผู้ที่สังเกตเห็น ค้นพบ และต่อ ยอดความเก่งของลูกนั้น
ไม่ใช่ใครที่ไหน แต่คือ... พ่อแม่ นั่นเอง

แล้วคุณล่ะคะ?

เป้าหมายในการเลี้ยงลูกของคุณ คืออะไร?

อยากให้ลูกมีความสุข รักเรียน มีผลการเรียนดี

อยากให้ลูกเป็นที่รัก พบเจอแต่คนดี

อยากให้ลูกเชื่อมั่นในตนเอง แข็งแรงทั้งกายใจ
มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

อยากให้ลูกค้นพบศักยภาพ รู้ใจตัวเองว่าอยากทำอะไร
และสร้างคุณค่าให้ผู้อื่นได้ด้วยความถนัดนั้น

ที่สุดแล้ว คือ... อยากให้ลูกเป็นเลิศทุกด้าน
ทั้งหมดนี้ที่วามา ใช้หรือเปล่าคะ?

Dr. Wayne Dyer

พูดถึงเป้าหมายหนึ่งในการเลี้ยงลูกไว้ในหนังสือ

What do you really want for your children?

กล่าวว่า...

66

การเลี้ยงลูก คือ การเลี้ยงมนุษย์คนหนึ่ง

ให้เติบโตพร้อมทั้งกายและใจ

เพื่อไปใช้ชีวิตที่ดีที่สุดในแบบของตัวเอง

เป็นบุคคลอิสระที่มีความสามารถจัดการชีวิตตัวเอง

และวันหนึ่งจะเติบโตไปเป็นพ่อเป็นแม่ในอนาคต

ไม่ว่าคำตอบที่อยู่ในใจคุณจะเป็นอย่างไร

คำตอบนี้ไม่มีถูกหรือผิด และไม่จำเป็นต้องมีแค่คำตอบเดียว

เพราะความรับผิดชอบอันยิ่งใหญ่ของเราในฐานะพ่อแม่

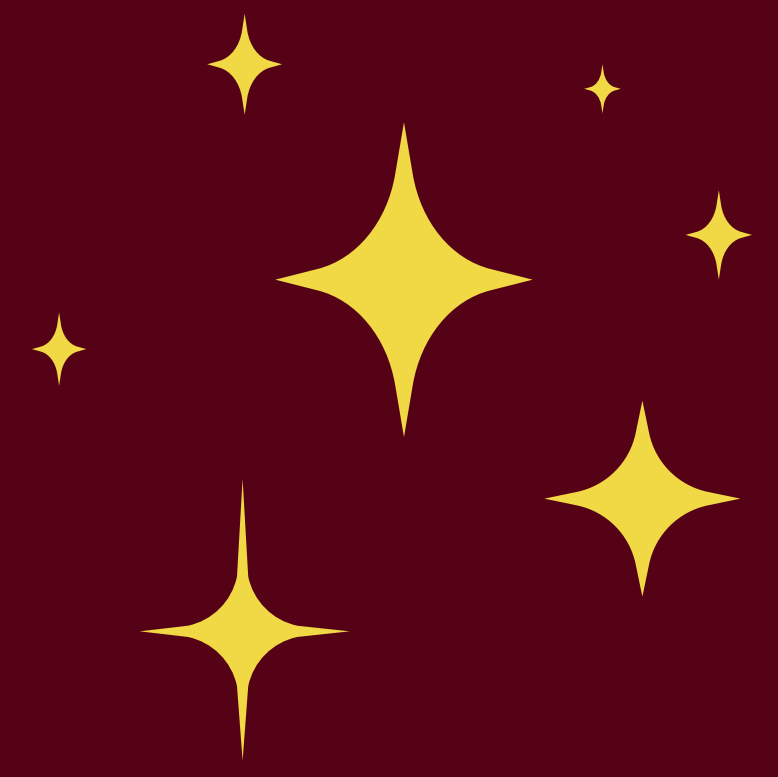
คือ การส่งเสริมและสนับสนุนให้ลูกเป็นเลิศ

ผลักดันให้เก่งมากกว่า ประสบความสำเร็จมากกว่า

และมีอนาคตที่ยิ่งใหญ่มากกว่าเราได้เท่าไรก็ยิ่งดี

ความหวังนี้สอดคล้องกับวิวัฒนาการของมนุษย์

ที่ว่า...



“

คลื่นลูกหลังต้องแรงกว่าคลื่นลูกหน้า
คนรุ่นหลังต้องดีกว่าคนรุ่นก่อน
สังคมจึงจะก้าวหน้าและพัฒนาอย่างๆ ขึ้นไป

เมื่อมีเป้าหมายระยะยาวอย่างนั้นแล้ว
คำถามคือ...
ในวันนี้ เวลานี้ เราจะ “เลี้ยงดู” เขาอย่างไร

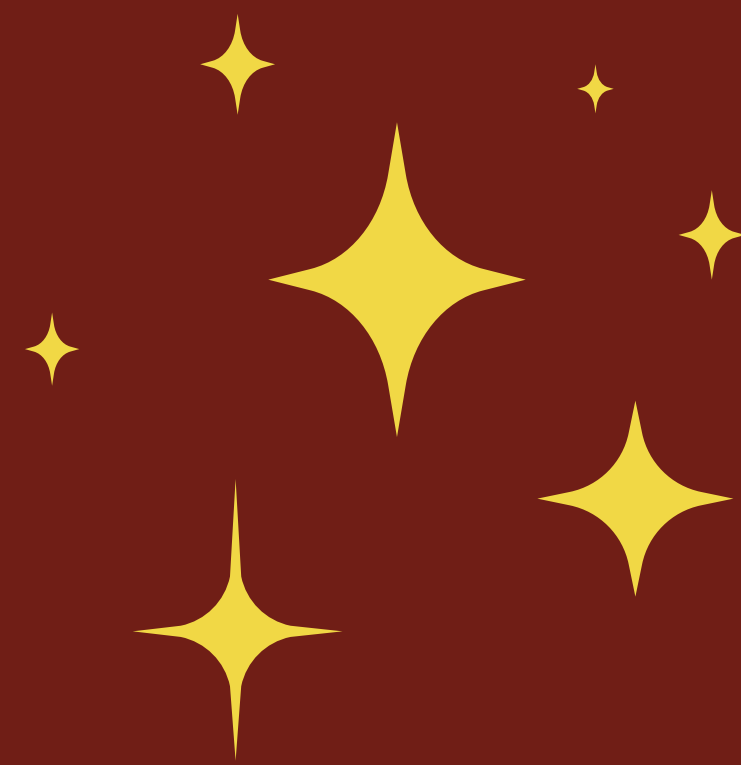
แต่ละวัน เราจะ “ให้กำลังใจ” เขาอย่างไร
ให้ลูกกล้าคิดกล้าทำ กล้าออกไปเผชิญโลกกว้างอย่างมั่นใจ
กล้าตัดสินใจเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง

แต่ละวัน เราจะ “ส่งเสริม” เขาอย่างไร
เพื่อให้ลูกรักการเรียนรู้ ซึ่งเป็นอุปนิสัยสำคัญ
ในยุคที่โลกกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

แต่ละวัน เราจะ “ตักเตือน” เขาอย่างไร
เพื่อให้ลูกเข้าใจ แก้ไข และไม่ทำผิดพลาดซ้ำเดิม

แต่ละวัน เราจะ “ฝึก” เขาอย่างไร
เพื่อให้มีทักษะที่จำเป็นในการดูแลตัวเอง

แต่ละวัน ต่างสถานการณ์กัน เราจะ “เลือกใช้คำพูด” อย่างไร
เพื่อสนับสนุนให้ลูกเป็นเลิศทุกด้านในทางที่ดี



ก่อนที่เราจะไปเริ่มต้นเส้นทางมหัศจรรย์แห่งการใช้คำพูด
พร้อมกันในหน้าถัดไปนี้ ครูไอวีขอขอบคุณมากๆ นะคะ
ที่คู่มือ “**คำพูดสร้างลูกให้เป็นเลิศ**” เล่มนี้
กำลังอยู่ในมือของคุณขณะนี้

ขอขอบคุณที่เล็งเห็นความสำคัญ
ในการสร้างลูกให้เป็นเลิศ เป็นคนดี เป็นคนเก่ง **เปล่งประกาย**
มีความสุขทุกวันเพราะได้รับความรัก ได้รับกำลังใจ
จากคนที่เขารักและรักเขาที่สุด คือ “**คุณ**” นั่นเองค่ะ

ครูไอวี เหวา จิตสุทธิภากร



สารบัญ

1 ทำไมคำพูดของพ่อแม่จึงมีผลต่อลูกมาก (อย่างคาดไม่ถึง)

2 วิธีส่งเสริมความเก่งของลูก (วิธีง่ายๆ ที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้)

3 เคล็ดลับชมลูกให้มีพลัง

4 วิธีเพิ่มน้ำหนักคำชมให้หนักแน่นยิ่งขึ้น

5 เทคนิคที่ได้ผลในการเปลี่ยนพฤติกรรมคนให้ดีขึ้น

6 ควรใช้คำว่า 'ง่าย' ในการให้กำลังใจลูกหรือไม่?

7 คำที่ห้ามพูด "โดยเด็ดขาด" (ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม)

8 วิธีสอนลูกให้รู้จักรับผิดชอบชีวิต

9 พูดอย่างไรให้ลูกฟังและยินดีทำตามด้วยความเต็มใจ

10 คำหัตถ์จรรยาพูดแล้วลูกยินดีทำตาม (แทบจะ) กันที

11 เก็บออมอย่างไรให้ได้ผลตอบแทนทางใจสูงสุด

สารบัญ

12 วิธีสอนลูกให้รักษาคำพูด

13 ตักเตือนอย่างไร? เมื่อลูกทำผิด

14 วิธีแก้อารมณ์โกรธโมโหหงุดหงิดลูก

15 วิธีตั้งศกยภาพ (ที่ไม่จำกัด) ในตัวลูก

16 อยากให้ลูกกล้าคิดกล้าทำต้องไม่พูดคำนี้

17 ฝึกลูกแค่ 3 ขั้นตอนนี้สร้างวินัยดีตลอดชีวิต

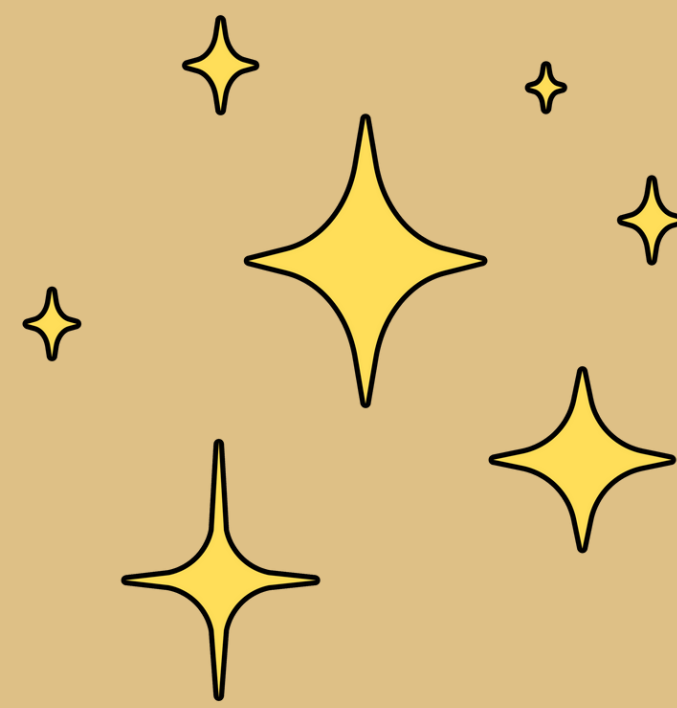
18 ทักษะที่พ่อแม่ต้องฝึกฝนเพื่อเข้าใจลูกได้ดียิ่งขึ้น

19 ทำยังงใ้ลูกอยากคุย อยากปรึกษากับเรามากขึ้น

20 เคล็ดลับสร้างความสนิทสนมกับลูก

21 วิธีง่ายที่สุดในการสอนลูกให้เป็นเลิศ

22 บทล่งท้ายพิเศษพร้อมโบนัสสำหรับเจ้าของคู่มือ



01

ทำไมคำพูดของพ่อแม่
จึงมีผลต่อลูกมาก
(อย่างคาดไม่ถึง)



นิทานเรื่อง... ตะปู

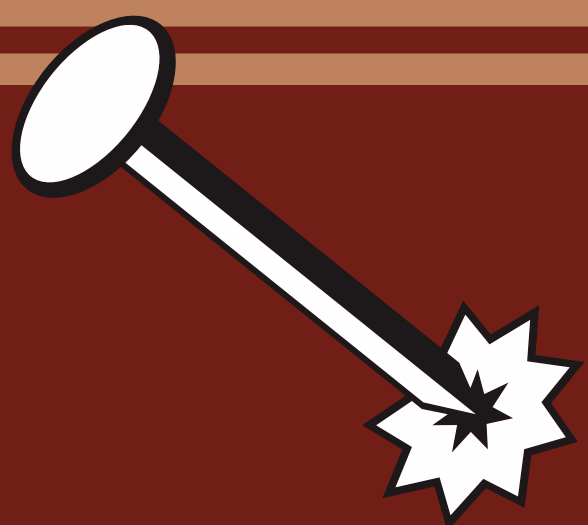
แม่ต้องการสอนลูกที่มีนิสัยใจร้อน โกรธ โมโหง่าย
ชอบพูดไม่ระวัง และมักต่อว่าคนอื่นแรงๆ
วันหนึ่งจึงชวนมาเล่นอะไรสนุกๆ
ด้วยการให้ลูกไปหาตะปูมาหนึ่งถาด แล้วพูดว่า...
“ถ้าวันนี้ลูกด่าใคร ตำหนิใคร หรือพูดจาไม่ไพเราะกับใคร
ให้เอาตะปูไปตอกที่รั้วบ้าน 1 ตัว”

พอพูดแล้ว นึกถึงคำสั่งของแม่ได้ จึงนำตะปูไปตอก 1 ตัว

เพราะมักพูดจาแรงๆ อย่างนั้นเป็นปกติอยู่แล้ว
ตะปูตัวแล้วตัวเล่าก็นำไปตอกลงบนรั้วบ้าน
และอีกแค่ไม่กี่วันต่อมา ตะปูก็หมดถาดไปอย่างรวดเร็ว

ลูก : “แม่ครับ ตะปูหมดแล้ว เล่นอะไรกันต่อดีครับ?”

แม่ : “ตั้งแต่วันนี้ ถ้าลูกกำลังจะด่าใคร กำลังจะพูดแรงๆ กับใคร
แล้วฉุกละหุกได้ หยุดปากทันที ไม่ต่อว่าเขา หรือ พูดขึ้น
พูดสร้างสรรค์ขึ้น พูดชื่นชมคนมากขึ้น
ให้ลูกไปถอนตะปูที่รั้วมา 1 ตัวนะ”



หลังจากนั้น

ลูกก็ตั้งใจควบคุมวาจา พุดแต่ละคำไพเราะขึ้น
พุดจาสร้างสรรค์ขึ้น ด่าน้อยลง
ทำอย่างต่อเนื่องประมาณหนึ่งสัปดาห์
ตะปูเหล่านั้ก็ถอนออกจากร้วบ้านจนหมด

ลูก : “ถอนตะปูมาหมดแล้วครับแม่ เล่นอะไรกันอีกดีครับ?”

แม่ : “ไปลูก ไปดูที่ร้วกัน เห็นอะไรมั้ย?”

ลูก : “เห็นรอยตะปูครับ”

แม่ : “ถูกต้องแล้วลูก”

“ทุกครั้งที่ทำห้ใคร ด่าใคร พุดแรงๆ ออกไป
ก็เหมือนเราได้ตอกตะปูเข้าแล้วไปในหัวใจคน
ทำให้เขาเจ็บใจ ทำให้เขาปวดใจ
พอตอกไปแล้ว ถึงแม้จะถอนตะปูออกมา
พอด่าไปแล้ว ถึงแม้จะพุดขอโทษก็ตาม
สิ่งที่หลงเหลืออยู่ในหัวใจดวงนั้น ก็คือ รอยตะปู
ซึ่งรอยที่เกิดขึ้นในใจนี้ จะคงอยู่อย่างนั้นตลอดไป
ยากจะแก้ไขให้กลับมาดีได้ดังเดิม”

66

อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก
แต่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย
แม่นเจ็บอื่นหมิ่นแสนจะแคลนคลาย
เจ็บจนตายก็เพราะเหน็บให้เจ็บใจ

สุนทรภู่ กวีเอกของไทย

นิทานเรื่องตะปุ่นี่สอนให้พ่อแม่อย่างเราตระหนักถึงสิ่งหนึ่ง
แม้มองไม่เห็น
แต่มีอำนาจสร้างสรรค์สร้างและทำลายล้างสูงมาก นั่นก็คือ
“คำพูด”

“คำพูด ใช้เป็นยาพิษก็ได้
คำพูด ใช้เป็นน้ำทิพย์ก็ได้”

คำพูดยกระดับจิตใจ ทำให้ลูกรู้สึกดีกับตัวเอง
ฟังแล้วนอนฝันหวานไปทั้งคืน

คำพูดทิ่มแทงใจ ทำให้ลูกบอบช้ำไปทั้งใจ
ฟังแล้วนอนคิดมากไปหลายปี

และสำหรับชีวิตของลูกแล้ว
คำพูดของพ่อแม่ มีพลังมากเป็นอย่างยิ่ง
ลูกพร้อมจะเชื่อ พร้อมจะยอมรับ
พร้อมจะเป็นไปตามคำเหล่านั้นที่พ่อแม่พูดทุกเมื่อเชื่อวัน

มาถึงตรงนี้ ครูโอวีอยากให้ลองคิดว่า...
วิธีการพูดกับลูกที่คุณเคยรู้มา ที่คุณกำลังทำอยู่
กำลังช่วย ‘ส่งเสริม’ ช่วย ‘สร้างชีวิต’
หรือยิ่ง ‘ขัดขวาง’ ความเป็นเลิศในตัวลูก

ยกตัวอย่างเช่น...

1. “ต้องช่วยให้ลูกเปลี่ยนแปลงตนเอง
โดยย่ำจุดอ่อนบ้อยๆ พูดถึงเรื่องที่ไม่เก่งบ้อยๆ
หรือให้เรียนเสริมเรียนเพิ่มในวิชาที่ไม่ถนัด
เพื่อพยายามเปลี่ยนจุดด้อยให้กลายเป็นจุดเด่นขึ้นมา”

ความเชื่อนี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าไม่จริง !!

Dr. Lea Waters

นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญหลักการ **Strength-Based Parenting**
มานานกว่า 20 ปี กล่าวไว้ว่า...

“วิธีเลี้ยงลูกโดยโฟกัสไปที่จุดเด่น
ทักษะที่ถนัด วิชาที่ชอบ และกิจกรรมที่สนใจ
ช่วยให้ลูกโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มั่นใจในตนเองมากกว่า
มีความสุขและความสำเร็จในชีวิตมากกว่า
เมื่อเทียบกับอีกกลุ่ม (ทดลอง) ที่ไม่ได้ใช้แนวทางนี้”

ถ้าลูกเก่งภาษา แต่ไม่เก่งคณิตศาสตร์
ก็ไม่จำเป็นต้องบังคับให้ทุ่มเทเวลาเพื่อปรับปรุงวิชาที่อ่อน
แต่ให้ส่งเสริมความเก่งทางภาษาเพื่อให้โดดเด่นยิ่งขึ้นอีก

เมื่อไหร่ที่ได้ใช้เวลาอยู่กับสิ่งที่ชอบ
ลูกจะยิ่งอยากรู้เพิ่มขึ้นอีก อยากร่่งมากขึ้นอีกโดยธรรมชาติ
นี่คือการบ่มเพาะนิสัยรักการเรียนรู้
ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในยุคที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

2. “ห้ามพูดชื่นชม เดียวเหลิง เดียวได้ใจ ชมไม่ได้”

ความเชื่อนี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าไม่จริง !!

Robin Sharma นักเขียนชื่อดังระดับโลกด้านภาวะผู้นำ
กล่าวไว้ในหนังสือ *Family Wisdom* ว่า...

**“พฤติกรรมที่ได้รับการชื่นชม
คือ พฤติกรรมที่ลูกอยากจะทำซ้ำแล้วซ้ำอีก”**

อยากให้เขาทำอะไรเพิ่ม อยากให้เขาทำอะไรซ้ำๆ
อยากให้เขาอะไรทำอะไรเสมอๆ พูดถึงสิ่งนั้นบ่อยๆ สีคะ

แล้วจะเกิดอะไรขึ้น? ถ้าเราเน้นแต่คำสั่งที่ไม่อยากให้ลูกทำ
ลองคิดดูค่ะ

Brian Tracy อาจารย์ความสำเร็จระดับโลก
กล่าวถึงความเชื่อนี้ในหนังสือ *Maximum Achievement*
โดยเล่าประสบการณ์ของพ่อแม่หลายท่านที่มาเรียนสัมมนา
เมื่อกลับไปพูดกับลูกเสมอๆ ว่า ...

หนูเป็นคนเก่ง หนูฉลาด หนูเป็นที่รัก หนูเป็นคนน่ารัก
หนูเรียนเก่ง หนูขยัน หนูเป็นคนมั่นใจในทางที่ดี
และชื่นชมสิ่งที่ลูกทำถูกต้องตามความเป็นจริง

ผลปรากฏว่า... ลูกเชื่อ
และหาทางพิสูจน์ให้เห็นว่าคำพูดเหล่านั้นเป็นจริง

เพราะไม่เพียงผลการเรียนดีขึ้นภายใน 2 เดือนเท่านั้น
แต่เปลี่ยนจากเด็กเบื่อการเรียน เบื่อโรงเรียน
ไม่ยากพูดคุยกับพ่อแม่ ไม่มีแรงบันดาลใจ
ไปเป็นคนมั่นใจในตัวเอง แว่ตาสดใสเป็นประกาย
กระตือรือร้นกับชีวิต ตื่นเต้นกับการเรียนรู้
เริ่มกล้าลองสิ่งใหม่ๆ กล้าคิดใหญ่ กล้าสร้างสรรค์
และมีความสุขกับชีวิตมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

3. “เวลาทำผิดต้องคำ ต้องตำหนิ ต้องลงโทษให้หลาบจำ”

ความเชื่อนี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าไม่จริง

Dr. Haim Ginott

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารในครอบครัว
กล่าวว่า... เด็กที่โดนด่าบ่อยๆ โดนตำหนิบ่อยๆ
เช่น... แกเป็นเด็กไม่ดี แกมันแย่ แกมันห่วย แกมันโง่ ไม่ได้เรื่อง
ไอ้ขี้เกียจ หรือโดนล้อเลียนด้วยคำลบๆ ต่าง ๆ

เขาจะไม่ค่อยเชื่อมั่นในตัวเอง คิดว่าดีไม่พอ เก่งไม่พอ
และเมื่อได้ยินคำด่าเหล่านั้นก็ฝังอยู่ในใจตลอดเวลา
สุดท้ายจะหาทางพิสูจน์ให้เห็นว่าคำพูดเหล่านั้นเป็นความจริง

ครูไอวีเชื่อมั่นนะค่ะว่าพ่อแม่รักและหวังดีต่อลูกเสมอ
อยากให้ลูกได้และเป็นในสิ่งที่ดีที่สุด
ไม่มีใครคิดร้ายต่อลูกแม่แต่น้อย

ดังนั้น นอกจากความทุ่มเทในการเลี้ยงดูแล้ว
“ทักษะการใช้คำพูดกับคนที่รัก” ก็สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่า

และสิ่งง่ายในการฝึกนี้ก็คือ... เราทำได้ตั้งแต่ตอนนี้
เราฝึกฝนการใช้คำพูดให้มีคุณภาพมากขึ้นได้ตั้งแต่วันนี้
เราเปลี่ยนแปลงได้เพื่อคนที่รักตั้งแต่วินาทีนี้
เริ่มต้นที่เรา
คนคนแรกที่ต้องเริ่มก่อน คือ “ตัวเรา”

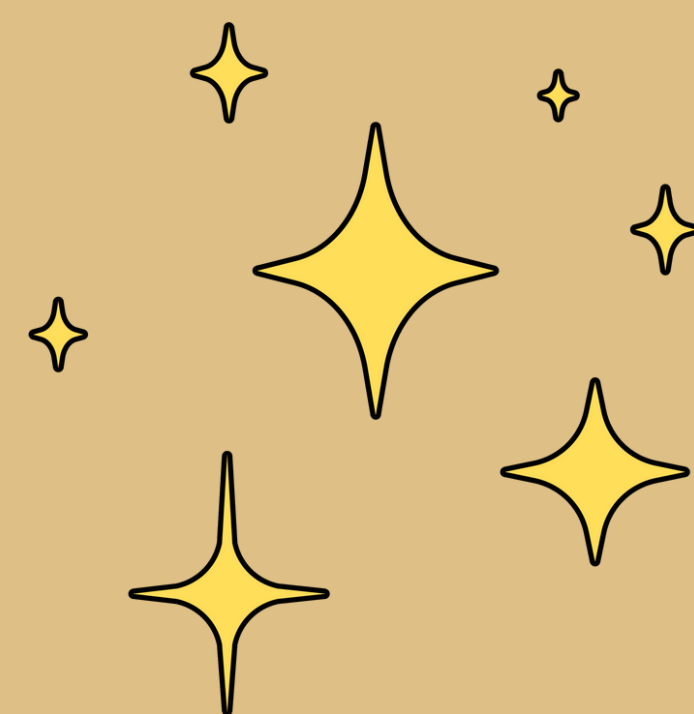
เพราะพ่อแม่ คือ “ผู้นำครอบครัว”
ผู้รับผิดชอบในการสร้างคนคุณภาพรุ่นต่อไป

คุณพ่อคุณแม่ที่กำลังคิดว่า..
เราอาจเคยตอกตะปูลงในใจลูกไปแล้ว จะแก้ได้อย่างไรดี?

ไม่ต้องกังวลนะคะ
อ่านให้ครบทุกบท อ่านจนจบทั้งเล่มนี้
ครูไอวีเตรียมวิธีใช้คำพูดอย่างสร้างสรรค์
ในแต่ละสถานการณ์
ซึ่งช่วยแก้ไขสิ่งที่เคยผิดพลาดไป
และไม่ต้องผิดซ้ำเดิมอีกค่ะ

ป.ล. อย่าพลาดของขวัญพิเศษที่ครูไอวีเตรียมไว้ให้
อยู่ที่บทส่งท้ายพิเศษนะคะ





02

วิธีส่งเสริม

ความเก่งของลูก

(วิธีง่ายๆ ที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้)