

รับมือกับลูกขี้โมโห

57 บทเรียนช่วยลูกควบคุมความโกรธ

怒りやすい子の
育て方



Anger
Management
for Kids

Shoko Kanno เขียน
นิพดา เขียวอุไร แปล

怒りやすい子の
育て方

รับมือกับลูกขี้โมโห

Anger Management for Kids



Shoko Kanno เขียน
นิพดา เขียวอุไร แปล

Anger Management for Kids

รับมือกับลูกซี้โมโห

Shoko Kanno เขียน

นิพดา เขียวอุไร แปล

พิมพ์ศิธร ออสติ ออกแบบปก

กรณีศ รัตนมัทธนะ บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2561

ราคา 245 บาท

Original Title: Anger Management Okoriyasuiko no sodatekata

by Kanno Shoko © 2016 KANKI PUBLISHING INC.

All rights reserved.

Original Japanese edition published in 2016 by KANKI PUBLISHING INC.

Thai translation rights in Thailand arranged with KANKI PUBLISHING INC.

Through Digital Catapult Inc., Tokyo.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2561: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

คันโมะ, โซโกะ.

รับมือกับลูกซี้โมโห. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2561.

232 หน้า.

1. เด็ก -- การเลี้ยงดู. I. นิพดา เขียวอุไร, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-04-4292-8

กรรมการผู้จัดการ คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ บุญนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยบัจซา • บรรณาธิการเล่ม จิรชยา มีเศรษฐี • หัวหน้าพิสูจน์อักษร ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ • พิสูจน์อักษร รাত্রี แซ่เตียว • ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา ส่งสงค์ • ผู้ช่วยผู้จัดการ กองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรวาว • กราฟิก สุนัดดา เนตยานันท์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรชพร แก่นประกอบ พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตที่ พี.พี.เพลท แอนด์ พริ้นท์ โทร. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ พงษ์วรรณการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์อินสปายร์ ในเครือ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หลักการธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

ไม่มีใครชอบคนเจ้าอารมณ์

แต่หากลูกๆ หลานๆ ในครอบครัวเรา หรือแม้แต่ตัวเราเอง
เป็นคนโกรธง่าย จะทำอย่างไรดี

หลายคนโกรธแล้วมักลืมหืมตา แสดงอาการไม่น่ารัก บางคน
"เหวี่ยง" ชนิดที่คนรอบข้างขยาดไม่อยากเข้าใกล้ ยิ่งเด็กไทยรุ่นใหม่
ถูกเลี้ยงแบบตามใจ ทำให้ยิ่งเป็นเด็กโกรธง่าย เพราะแค่อาละวาด
นิดเดียวก็ได้สิ่งที่ต้องการแล้ว เด็กจำนวนไม่น้อยบ่มเพาะความรุนแรง
ในจิตใจ และแสดงออกในรูปแบบต่างๆ เช่น ชมขู่เพื่อน ทำร้าย
เพื่อน ส่งผลต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ และสังคมของเด็ก และแน่นอน
ว่าส่งผลต่ออนาคตที่ควรจะสดใส มีมิตรที่ดีคอยช่วยเหลือ มีสภาพ
จิตใจมั่นคงเข้มแข็ง แจ่มใสเบิกบาน

หนังสือ รับมือกับลูกซี้โมโห เล่มนี้ คุณโชโกะ คันโนะ
ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เขียนเพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ใช้เป็น "คู่มือ
เลี้ยงลูกซี้โมโห" ด้วยเทคนิค Anger Management หรือการบริหาร
จัดการอารมณ์โกรธอย่างถูกวิธี เธอเชื่อมั่นว่าทุกคน "จัดการ" กับ
ความโกรธที่พลุ่งพล่านภายในใจได้ เพื่อให้ค่อยๆ เปลี่ยนบุคลิก มีสติ
เมื่อโกรธ และแสดงอารมณ์โกรธในรูปแบบที่ตัวเองจะไม่เสียใจ
ภายหลัง

เนื้อหาในเล่มมีทั้งการอธิบายว่าทำไมเด็ก ๆ (และผู้ใหญ่) จึงโมโห วิธีรับมือเด็กเจ้าอารมณ์ สารพันเทคนิคเรียบง่ายเพื่อสยบความโกรธ รวมทั้งแบบฝึกหัดที่คุณพ่อคุณแม่และคุณครูนำไปทดลองใช้กับเด็กๆ ในชีวิตประจำวันหรือในชั้นเรียนได้ทันที

จุดประสงค์ของคุณคั่นโนะคือ อยากให้ทุกคนในครอบครัวมี positive moment หรือช่วงเวลาดี ๆ ร่วมกันมากขึ้น เมื่อเราเรียนรู้ที่จะจัดการกับ "ความโกรธที่ไม่จำเป็น" อย่างเหมาะสม

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบและเริ่มปฏิบัติตาม คุณจะปวดหัวกับลูกน้อยลง ความสัมพันธ์ในครอบครัวจะดีขึ้น และเป็นครอบครัวสุขสันต์ในที่สุด

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์อินสปายร์

บทนำ

ถึงคุณครู ผู้ที่จะเป็นครูในอนาคต และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาของเด็ก

ช่วงหลายปีมานี้ เกิดเหตุการณ์ความรุนแรงในโรงเรียน ประถมศึกษาเพิ่มมากขึ้น

จากข้อมูลระบุว่าความรุนแรงดังกล่าวมีแนวโน้มเกิดในกลุ่มเด็กอายุน้อยลงเรื่อย ๆ

เพราะอะไรพวกเขาจึงแสดงอารมณ์โกรธในรูปความรุนแรง นั่นเป็นเพราะเด็ก ๆ ไม่รู้ว่าแสดงอารมณ์โกรธในแบบอื่นได้ เมื่อไม่รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ตัวเอง เด็กจึงระเบิดอารมณ์โกรธออกมาแบบปุบปับ แต่ไม่ยอมรับว่าตัวเองโกรธ ผลลัพธ์คือ เด็กจะติดอยู่ในวงจรอุปาทม์ ต้องทนทุกข์ และปลีกตัวออกจากสังคมไปอยู่ลำพัง

การเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์โกรธมีประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะช่วยให้พวกเขาลุกขึ้นสู้เพื่อให้หลุดพ้นจากวงจรอุปาทม์ดังกล่าว

ดิฉันหวังว่าเด็ก ๆ ทุกคนจะควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยตัวเอง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่อาจทำให้รู้สึกเสียใจภายหลัง

สิ่งนี้เป็นไปได้ด้วยการเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์โกรธ หรือ Anger Management หนังสือเล่มนี้นำเสนอเทคนิคและแบบฝึกหัด

ที่นำไปใช้ในชั้นเรียนได้จริง เพื่อควบคุม "ความโกรธ" โดยแยกตาม
สถานการณ์ต่างๆ

ขอให้ใช้หนังสือเล่มนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมทางการ
ศึกษาในทุกๆ วันด้วยนะคะ

ถึงผู้ปกครอง

เวลาส่งลูกไปโรงเรียนตอนเช้า คุณรู้สึกหงุดหงิดบ้างไหม
เคยไหม ที่เอาความเครียดไปโยนใส่ลูก แล้วรู้สึกเสียใจ
ภายหลัง

คุณเคยกังวลว่าลูกไม่ไหวง่ายกว่าเด็กคนอื่นบ้างหรือไม่
หนังสือเล่มนี้อธิบายการก่อตัวของ "ความโกรธ" และวิธี
จัดการความโกรธอย่างเหมาะสม ซึ่งจะเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า
Anger Management

นอกจากนี้ ยังมีแบบฝึกหัด (worksheet) จำนวนมากที่นำไป
ประยุกต์ใช้ได้ เพื่อนำวิธีจัดการความโกรธแบบต่างๆ ไปใช้ใน
สถานการณ์ประจำวันของทุกคนภายในครอบครัว

ผลคือลูกจะไว้น้ำใจเชื่อใจคุณมากขึ้น

อันที่จริงแล้ว ความโกรธไม่ใช่เรื่องเลวร้ายเสียทีเดียว

ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหากคุณเข้าใจ "ความโกรธ" อย่างลึกซึ้ง
คุณจะใช้ชีวิตประจำวันกับลูกได้อย่างมีความสุขและสนุกสนานเต็มที่
สุดท้ายนี้ ดิฉันขอขอบคุณ คุณซุนซุเกะ อันโด ประธานกรรมการ
สมาคมการจัดการความโกรธแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น (Japan Anger
Management Association) ผู้แนะนำให้ดิฉันรู้จักกับ Anger
Management เป็นครั้งแรก และคุณคুমิ โทะตะ ผู้อำนวยการสมาคม
ที่ให้คำแนะนำมากมาย รวมทั้งคุณอะกุซะแห่งสำนักพิมพ์คังกิ คุณ
โอโมะริ (นักเขียน) และผู้ช่วยคนเก่งคือน้องริริและน้องฮินะ สุดท้าย
คือ ขอขอบคุณครอบครัวที่ทำให้กำลังใจนักเขียนมือใหม่อย่างดิฉัน
ด้วยความจริงใจเสมอมา

โซโกะ คันโนะ
ผู้เขียน

สารบัญ

คุณเป็นคนแบบไหน	14
ลักษณะนิสัยและกลยุทธ์สยบความโกรธ	15
สิ่งที่คุณจะได้จากแต่ละแบบฝึกหัด	16

Part 1 หมวดหลักการพื้นฐาน

19

Anger Management คืออะไร
ความโกรธคืออะไร

บทที่
1

Anger Management คืออะไร	20
ความโกรธคืออะไร	24
โกรธไม่ได้เหรอ	28
ถ้าโกรธผิดวิธีจะเป็นอย่างไร	30
การนำผลสอบไปซ่อนถือเป็นการ "ลดความเสี่ยง" ของเด็ก ๆ	34
กรณีที่ไม่รู้ตัวว่ากำลังโกรธอยู่	35
รู้จักความโกรธ 4 ประเภท	38
การก่อตัวของความโกรธ 1 ความโกรธเป็นความรู้สึกทุติยภูมิ	43
การก่อตัวของความโกรธ 2 ความรู้สึกที่ "ควร" ทำให้เราโกรธ	49
การแยกทางจากความโกรธ	55
จุดสูงสุดของความโกรธอยู่ที่ 6 วินาที	58
Anger Log	63
บทความ การใส่ใจกับชีวิตประจำวัน	65

บทที่ 2

นำ Anger Management มาใช้กันเถอะ วิธีแสดงความโกรธ

69

- 70 รู้จักความโกรธของตัวเอง 1 เขียนความโกรธออกมา
- 72 รู้จักความโกรธของตัวเอง 2 ให้คะแนนความโกรธ
- 74 กำหนดจุดหมายปลายทางของความโกรธกันดีกว่า
- 77 การคบหากับคนอื่นที่มีค่านิยมเรื่อง "สิ่งสมควร" แตกต่างจากเรา
- 80 ทำความเข้าใจลักษณะของความโกรธ
- 84 ลองคิดเรื่องราวส่วนตัว
- 88 การลดปริมาณน้ำในแก้วแห่งหัวใจ

Part 2 หมวดการนำไปใช้จริง

บทที่ 3

Anger Management ที่นำไปใช้ได้ทันที วิธีแสดงความโกรธในภาวะอารมณ์ต่างๆ

92

- 93 Anger Management ที่นำไปใช้ได้ทันที

วิธีแสดงความโกรธในภาวะอารมณ์ต่างๆ

- 96 ลำบากใจ
- 97 เจ็บใจ
- 99 ผิดหวัง
- 100 เสียใจ
- 101 อับอาย
- 102 เงอ