

แนวคิดใหม่ช่วยพ่อแม่
จัดการอารมณ์ในการเลี้ยงลูก

พ่อแม่จำ อย่าโกรธหนู

イラストでよくわかる
感情的にならない子育て



Kouso Tokiko ผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงดูเด็ก เขียน
Kamiooka Tome ภาพประกอบ ทังดาว ไตรยสุนันท์ แปล

พ่อแม่จ๋า อย่าโกรธหนู

イラストでよくわかる
感情的にならない子育て

Kouso Tokiko ผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงดูเด็ก เขียน
Kamiooka Tome ภาพประกอบ กิ่งดาว ไตรยสุนันท์ แปล

Irasuto de yokuwakaru kanjyouteki ni naranai kosodate

พ่อแม่จำ อย่าโกรธหนู

Kouso Tokiko เขียน
Kamiooka Tome ภาพประกอบ
กิ่งดาว ไตรยสุนันท์ แปล
มณีวรรณ มิ่งขวัญ บรรณาธิการต้นฉบับ
พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2561

ราคา 195 บาท

Original Title: Irasuto de yokuwakaru kanjyouteki ni naranai kosodate
by Kouso Tokiko / Kamiooka Tome
© 2017 KANKI PUBLISHING INC.
All rights reserved.

Original Japanese edition published in 2017 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
โคโตะ, โทะกิโกะ.

พ่อแม่จำ อย่าโกรธหนู. -- กรุงเทพฯ: อินสปายร์, 2561.
184 หน้า.

1. เด็ก -- การเลี้ยงดู. 2. อารมณ์ในเด็ก. 3. ความโกรธ. I. กิ่งดาว ไตรยสุนันท์, ผู้แปล.
II. คะมิโอกะ, โทะเมะ, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

649.1

ISBN 978-616-04-4294-2

กรรมการผู้จัดการ คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา
เอื้อยจิตร บุนนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปิฉา • บรรณาธิการเล่ม กุลภา พูลกระสินธุ์ • หัวหน้าพิสูจน์
อักษร ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ตริโรจน์ ไพบูลย์พงษ์ • ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา ส่งสงค์
• ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรขาว • ออกแบบปก พิมพ์พิศา สุธรรมณัฐ • กรฟิก จิตติมา ศรีตนิพิทย์
• หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พระพร แก่นประกอบ พรทิพย์ ทองบุตร
เพลตที่ พี.พี.เพลท แอนด์ พริ้นท์ โทร. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ กรีน โลโก้ พริ้นติ้ง เฮาส์ โทร. 0-2892-1940-2

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



หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษจากเยื่อกระดาษรีไซเคิล 100% ไม่ระคายเคือง
ผิวหนัง และพิมพ์ด้วยหมึกธรรมชาติจากถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อ
มนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ลดการปล่อย CO₂ เทียบเท่า
กับการปลูกต้นราชพฤกษ์ จำนวน 252 ต้น เป็นเวลา 1 ปี (เพื่อช่วย
ในการดูดซับ CO₂ ในอากาศ)



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

คำนำสำนักพิมพ์

"รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี"

เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่หลายคนคงคุ้นหูกับสุภาษิตนี้กันเป็นอย่างดี

แต่เมื่อเวลาผ่านไป หลายคนรู้สึกผิดทุกครั้งที่ดีหรือดูถูก
สับสนว่าจะมีวิธีอื่นอีกไหมที่เลี้ยงลูกให้เติบโตได้โดยไม่ใช้อารมณ์

"พ่อแม่จ๋า อย่าโกรธหนู" คือหนังสือที่รวมเคล็ดลับการ
เลี้ยงลูกอย่างเข้าใจ เขียนโดย โทะกิโกะ โคโซะ (Kousou Tokiko)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงดูเด็กซึ่งสนับสนุน "แนวทางการเลี้ยงลูก
แบบไม่ดุและไม่ตี"

เนื้อหาในเล่มเขียนขึ้นเพื่อคุณพ่อคุณแม่และผู้ปกครองที่
กำลังประสบปัญหาเรื่องการจัดการอารมณ์เวลาเลี้ยงดูลูก และรู้สึก
ผิดที่ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่อยู่จนนำไปสู่การตีหรือทำร้ายลูกโดย
ไม่ตั้งใจ ในเล่มนำเสนอแนวทางและวิธีการที่นำไปใช้ได้จริง เช่น
การระงับอารมณ์ เทคนิคทำให้เย็นก่อนจะปล่อยพลังมือ และวิธี
รับมือกับลูกๆ พร้อมเจาะลึกกรณีตัวอย่างต่างๆ ว่าถ้าเกิดเหตุการณ์
แบบนี้ขึ้นคุณจะรับมืออย่างไร

เพื่อเตรียมพร้อมให้คุณรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและ
เลี้ยงลูกอย่างมีความสุขโดยไม่สร้างบาดแผลไว้ในใจ

ปรารภนาติ
สำนักพิมพ์อินสปายร์

คำนำ

“พูดอะไรก็ไม่ฟัง”

“น่าหงุดหงิด”

แต่ไม่ต้องห่วง!

เพราะหนังสือเล่มนี้อัดแน่นด้วย

เคล็ดลับจากผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงดูเด็ก

ซึ่งช่วยให้คุณเลี้ยงลูกอย่างเข้าใจโดยไม่ใช้อารมณ์

ขอบคุณทุกท่านที่เลือกอ่านหนังสือเล่มนี้ค่ะ

เพราะอะไรคุณถึงอ่านหนังสือเล่มนี้หรือคะ เพราะคุณรู้สึก
หงุดหงิดกับลูกใช้หรือเปล่า

คุณเหนื่อยกับการใช้เสียงดังดูลูกทุกวันใช่ไหม

หรือเปลอๆ คุณอาจดีลูกด้วยซ้ำไป

ทั้งๆ ที่เขากำลังอยู่ในวัยน่ารักและคุณก็รักเขามาก

คุณรู้สึกว่ากำลังแบกความรู้สึกผิดและเกลียดตัวเองอยู่
หรือเปล่า

ไม่เป็นไรค่ะ ไม่ว่าใครถ้าต้องเลี้ยงลูกแล้วย่อมเคยรู้สึก
เช่นนี้แน่นอน แม้แต่ตัวผู้เขียนเองก็ตาม

ก่อนอื่นขอแนะนำตัวก่อนนะคะ ฉันชื่อ โทะกิโกะ โคโสะ เป็น
วิทยากรและผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงดูเด็ก ฉันจัดสัมมนาให้กับ
หน่วยงานท้องถิ่น โรงเรียนอนุบาล และสถาบันส่งเสริมพัฒนาการ
เด็ก ฯลฯ มาเป็นเวลากว่า 6 ปี มีผู้เข้าร่วมราว 20,000 คน และ
ยังเป็นบรรณาธิการนิตยสาร miku ของญี่ปุ่นที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการ
การเลี้ยงดูเด็กด้วย

ฉันเคยได้ยินผู้เข้าร่วมสัมมนาหลายต่อหลายคน รวมถึงความเห็นจากผู้อ่านนิตยสาร miku ว่ารู้สึกหงุดหงิดที่ลูกไม่เชื่อฟัง จนเผลอลงไม้ลงมือกับลูก ทำให้รู้สึกเกลียดตัวเอง

จากการทำแบบสอบถามผ่านนิตยสาร miku (ปี ค.ศ. 2016) พบว่า พ่อแม่ราว 60% "เคยตวาดและตีลูก" และราว 50% คิดว่า "ต้องดุและตีลูกเพื่ออบรมบ่มนิสัย" แต่ก็มีหลายคนที่ยกขี้ใจว่า "ต้องใช้วิธีเดิมซ้ำๆ" (ราว 40%) และ "ไม่รู้ว่าจะสอนลูกอย่างไร โดยไม่ต้องดุหรือตี" (ราว 10%)

นอกจากนี้ ยังมีพ่อแม่หลายคนคิดว่าอยากสั่งสอนลูกโดยไม่ต้องตีเข้ามาตอบคำถามพร้อมแสดงความเห็นอื่นๆ เช่น "ควรสั่งสอนโดยไม่ต้องลงไม้ลงมือดีกว่า" หรือ "ส่วนตัวคิดว่าไม่ควรดุหรือตี แต่พอเห็นเพื่อนๆ ทำก็เริ่มไม่แน่ใจ" และ "ลูกคนแรกไม่เคยตีเลย แต่พอมีลูกคนที่ 2 ก็เริ่มตีลูกบ่อยขึ้น" เป็นต้น

หลายคนสับสนและติดขัดกับตัวเองที่เลี้ยงลูกด้วยการดุหรือตี บ้างก็สับสนว่าควรสั่งสอนลูกด้วยการดุหรือตีดีหรือไม่

สำหรับการเป็นพ่อแม่และการเลี้ยงดูลูก ทุกคนย่อมเป็นมือใหม่มาก่อนทั้งสิ้น เมื่อเพิ่งเป็นพ่อแม่มือใหม่ จึงรู้สึกกังวลใจและสับสนเป็นธรรมดา

ภาพที่พ่อแม่ทุกคนวาดฝันไว้เมื่อรู้ว่ากำลังจะมีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้นในครอบครัว มักเป็นภาพรอยยิ้มนำเอ็นดูของลูกและคืนวันที่เต็มไปด้วยภาพหวานแหววสีพาสเทล

ทว่า พอลูกคลอดออกมาจริงๆ หลายคนคงคิดว่า "ทำไมถึงต้องอดนอนขนาดนี้" "ทำไมไม่มีเวลากินข้าวเลย" "ทำไมต้องรีบเข้าห้องน้ำด้วยเนี่ย" และอีกหลายคำถามมากมายว่า "ทำไม"

ตัวฉันเองก็เคยตั้งคำถามเหล่านี้มาก่อนเหมือนกันเมื่อต้องเลี้ยงลูกถึง 3 คน

เด็กที่วัยยังไม่ถึงขวบ มักมีความรู้สึกที่เราต้องอุ้มเขาอยู่ตลอดเวลา

วงจรชีวิตการเลี้ยงลูกวัยนี้จึงเวียนไปเรื่อย ๆ ระหว่าง ร้องไห้ → อุ้ม → นอน → วาง → ร้องไห้ วนไปไม่สิ้นสุด จนรู้สึกว่า "เมื่อไหร่จะหลับเสียที!"

หลังจากใช้ความอดทนกล่อมอยู่นาน ในที่สุดลูกก็หลับจนได้ แต่พอมีเสียงอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ลูกก็ตื่นขึ้นมาอีก... ปัญหาเหล่านี้เป็นเรื่องที่ฉันไม่เคยนึกฝันมาก่อนเลยตอนลูกยังไม่เกิด

ปัจจุบันที่อายุโดยเฉลี่ยของคุณแม่มีอายุน้อยกว่า 30 ปีขึ้นไป ทำให้คุณแม่ส่วนใหญ่เคยเป็นคนทำงานมาก่อน และส่วนมากมักโตมาโดยเป็นลูกคนเดียว หรือไม่มีพี่น้องแค่มิคนเดียว

สมัยเรียนหนังสือก็ใช้เวลาอยู่แต่กับเพื่อนรุ่นเดียวกันแล้ว พอเข้าวัยทำงาน ก็ใช้ชีวิตแต่ละวันอยู่กับคนวัยเดียวกัน จึงไม่มีประสบการณ์คลุกคลีอยู่กับเด็ก หรือรู้วิธีรับมือเมื่อถูกเด็กร้องไห้

เมื่อไม่เคยชินกับการถูก "ร้องไห้" ก็ทนเสียงเด็กร้องไม่ไหว แม้จะพยายามทำทุกวิถีทางให้เด็กที่ไม่รู้ภาษาหยุดร้อง แต่ทำเท่าไรก็ไม่ยอมหยุดเสียที...แบบนี้ยังไม่รู้จะอย่างไรใช่ไหมคะ

บางคนอุทิศเวลาดูแลลูกจนหมดวัน พอมีเวลาจะได้พักผ่อน ก็ต้องวุ่นวายกับงานบ้านอีก

