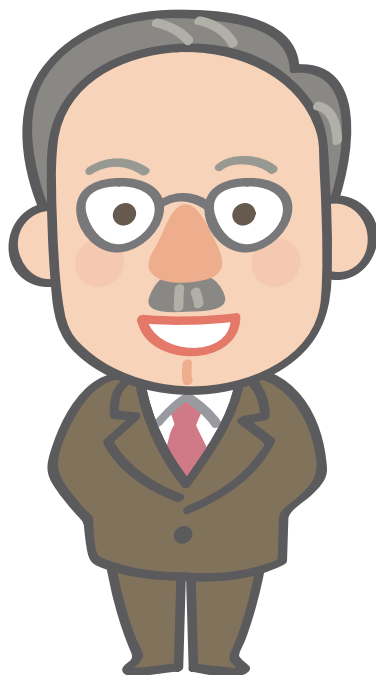




เด็ก ๆ มีเรื่อง กลุ่มใจ

おしえて
アドラー先生!

アドラー先生の
子育ての心得



เข้าใจง่าย
ยกตัวอย่างเหตุการณ์
ในรูปแบบการ์ตูน

เหมาะให้เป็นของขวัญกับเด็กมากที่สุด



เน้นวิธีแก้ปัญหาค่ะที่เด็ก ๆ นำไปปรับใช้ได้เลย
ทั้งกับเพื่อนที่โรงเรียนและคุณพ่อคุณแม่ที่บ้าน
ปัญหาต่าง ๆ ที่หยิบยกมาในเล่มล้วนทันสมัย
ครบถ้วนทุกเหตุการณ์ที่เด็ก ๆ ต้องพบเจอ

ทำไมนะ

เพื่อนตั้ง
กลุ่ม LINE
แต่ไม่ชวนเรา

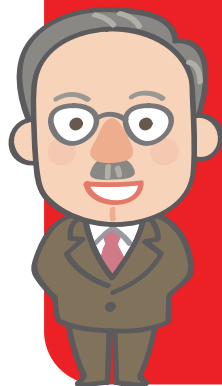
ชวนเพื่อนสนิท
มาเล่นที่บ้าน
แต่เพื่อนปฏิเสธ

แย่แล้ว

ทะเลาะกับเพื่อน
เพราะอ่าน LINE
แล้วไม่ตอบ

ทำอย่างไร
ให้พ่อกับแม่
เลิกทะเลาะกัน

Dr. Adler คือใครกันนะ?



คุณหมอแอดเลอร์มีชื่อจริงว่า อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler ค.ศ. 1870-1937) เกิดที่ประเทศออสเตรีย เป็นจิตแพทย์และนักจิตวิทยาที่ทำงานทั้งในยุโรปและอเมริกา โดยคุณหมอแอดเลอร์ให้ความสำคัญกับการศึกษาและการเลี้ยงดูเด็ก และเป็นผู้ตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาสำหรับเด็กเล็กชิ้นแห่งแรกในโลก

NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com

หมวดพัฒนาตนเอง/แรงบันดาลใจ
ราคา 125 บาท

ISBN 978-616-04-4022-1



9 786160 440221



เด็กๆ มีเรื่อง
กลุ้มใจ

おしえて
アトラ先生!

おしえて
アトラ先生!



Shu Yamaki ศาสตราจารย์สาขาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัย Komazawa เขียน
นิพดา เขียวอุไร แปล

おしえてアドラー先生！
こころのなやみ、どうしたらいいの？
ทำไมดี! เด็ก ๆ มีเรื่องกลุ้มใจ

Shu Yamaki เขียน
นิพดา เขียวอุไร แปล
চিতาร์น มิ่งขวัญ บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2561

ราคา 125 บาท

Original Title: おしえてアドラー先生! こころのなやみ、どうしたらいいの?

Oshiete Adler sensei! Kokoro no nayami doushitara iino? by Shu Yamaki

© 2017 Sekaibunka Publishing Inc.

All rights reserved.

Original Japanese edition published in 2017 by Sekaibunka Publishing Inc.

Thai translation rights in Thailand arranged with Sekaibunka Publishing Inc.

Through Digital Catapult Inc., Tokyo.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2561: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ยะมะกิ, ชู,

ทำไมดี! เด็ก ๆ มีเรื่องกลุ้มใจ. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2561.

80 หน้า.

1. จิตวิทยาเด็ก. 2. เด็ก -- การเลี้ยงดู. I. นิพดา เขียวอุไร, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

155.4

ISBN 978-616-04-4022-1

กรรมการผู้จัดการ คิม จงสถิตย์วัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปจฺจา • บรรณาธิการเล่ม กุลภา พลภักดิ์สินธุ์ • หัวหน้าพิสูจน์อักษร ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไพบูลย์พงษ์ • ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา เสงส์รงค์ • ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรขาว • ออกแบบปก สุภาวดี แพวขุนทด • กราฟิก อลิเทพ วรชีนา • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรระพร แก่นประกอบ พรทิพย์ ทองบุตร

เพลงที่ ฟิ.เพ.เลท แอนด์ พิล์ม โท. 0-2274-7988 พิมพ์ที่ กรีน โลฟี่ พรินติ้ง เฮาส์ โท. 0-2892-1940-2

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



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



หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษชนิดเยื่อกระดาษรีไซเคิล 100% ไม่ระคายเคืองผิวหนัง และพิมพ์ด้วยหมึกธรรมชาติจากถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ลดการปล่อย CO₂ เทียบเท่ากับการปลูกต้นราชพฤกษ์ จำนวน 181 ต้น เป็นเวลา 1 ปี (เพื่อช่วยในการดูดซับ CO₂ ในอากาศ)



หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้นโปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1



คำนำสำนักพิมพ์

ใครมีเรื่องกลุ้มใจยกมือขึ้น!

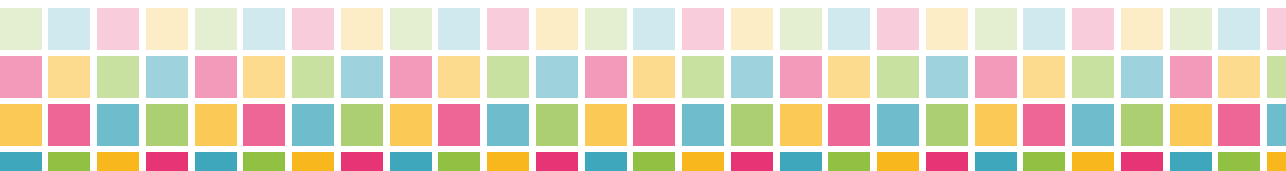
เชื่อว่าไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ย่อมมีเรื่องกลุ้มใจด้วยกันทั้งสิ้น และไม่มีปัญหาของใครสำคัญมากน้อยไปกว่ากัน ทุกปัญหาที่เกิดขึ้นล้วนสำคัญไม่แพ้กัน

“ทำไงดี! เด็ก ๆ มีเรื่องกลุ้มใจ” เล่มนี้ เขียนขึ้นโดยนักจิตวิทยาชาวญี่ปุ่นชื่อ ชู ยะมะกิ (Shu Yamaki) โดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยเด็กๆ ให้หลุดพ้นจากปัญหาการกลุ้มใจต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ เรื่องของตัวเอง ไปจนถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการติดต่อทางโซเชียล

ในเล่มเด็กๆ จะได้รับคำแนะนำมากมายผ่านปัญหาการกลุ้มใจของเพื่อนๆ พร้อมวิธีแก้ปัญหาดำเนินการตามหลักจิตวิทยาของ ดร.อัลเฟรด แอดเลอร์ นักจิตวิทยาเด็กชื่อดัง โดยนำเสนอผ่านสถานการณ์สมมติและการถาม-ตอบปัญหาการกลุ้มใจระหว่างเด็กๆ กับ ดร.แอดเลอร์

เรามาดูกันดีกว่าว่าปัญหาการกลุ้มใจของเพื่อนๆ ภายในเล่มมีอะไรกันบ้าง และปัญหาเหล่านี้ตรงกับความกลุ้มใจที่เด็กๆ กำลังอยู่หรือไม่ เชื่อว่าคำแนะนำในเล่มคงช่วยขจัดความกลุ้มใจของเด็กๆ ได้ไม่มากนักน้อยเลยทีเดียว

ปรารภนาดี
นานมีบุ๊คส์





สวัสดีครับ ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกันก่อนดีกว่า

ผมชื่อ ดร.แอตเลอร์ ในอดีตผมเคยช่วยทำจิตบำบัดให้กับผู้คนมากมายที่ออस्टเรีย ในช่วงต้นศตวรรษที่ 20

อ้าว! แล้วทำไมผมถึงยังมีชีวิตมาพูดคุยกับทุกคนอยู่ตรงนี้นะหรือ นั่นเป็นเพราะชาวญี่ปุ่นชื่อ “ชู ยะมะกิ” มาขอร้องอ้อนวอนให้ผมช่วยแก้ไข “ปัญหาากลุ่มใจ” ของเด็กๆ ทั่วโลกนะสิ

เจอแบบนี้เข้า คนรักเด็กอย่างผมก็ปฏิเสธไม่ลงสิครับ ผมเลยต้องลงจากสวรรค์ กลับมายังโลกอีกครั้งในรอบ 80 ปี

ดูเหมือนว่า เด็กๆ หลายคนจะมีเรื่องกลุ่มใจกันอยู่ไม่น้อยเลย หนังสือเล่มนี้จะช่วยแนะนำวิธีรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เด็กทุกคนกำลังเผชิญอยู่ ตามหลัก “จิตวิทยาแอตเลอร์” ที่ผมคิดค้นขึ้นมา

เอะ! เรามาคุยกันดีกว่าว่าจะช่วยแก้ปัญหาของเด็กๆ ได้อย่างไร

ดร.แอตเลอร์

จิตวิทยา แอดเลอร์ คืออะไร ?

จิตวิทยาแอดเลอร์ เป็นจิตวิทยาที่น่าสนใจวิธีคิดและวิธีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมีเป้าหมาย “เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข”

ดร.แอดเลอร์บอกไว้ว่า ปัญหาทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นล้วนเป็น “เรื่องของปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์” ซึ่งท่านได้แนะนำเคล็ดลับขจัดความกลุ้มใจต่างๆ ไว้ในหนังสือเล่มนี้

กุญแจสำคัญคือ “ความกล้า” ซึ่งในที่นี้ไม่ได้หมายถึงผละกำลังในการต่อสู้กับความยากลำบาก แต่หมายถึง “พลังในการดำเนินชีวิตอย่างกระปรี้กระเปร่า”

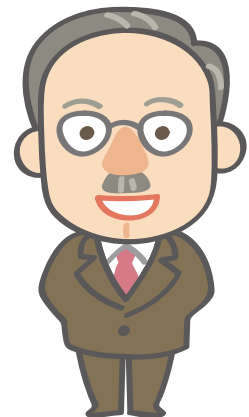
“น้ำ” จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของดอกไม้ฉันใด “ความกล้า” ก็จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของคนเราฉันนั้น

การที่เด็กๆ ได้เรียนรู้เรื่อง “จิตวิทยาแอดเลอร์” ตั้งแต่ยังเล็ก จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้จิตใจแข็งแกร่งและสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนรอบตัวได้

ดร.แอดเลอร์คือใครกันนะ ?

ดร.แอดเลอร์มีชื่อจริงว่า อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler ค.ศ. 1870-1937) เกิดที่ประเทศออสเตรีย เป็นจิตแพทย์และนักจิตวิทยาที่ทำงานทั้งในยุโรปและอเมริกา โดย ดร.แอดเลอร์ได้ช่วยทำจิตบำบัดให้กับผู้มารับคำปรึกษาจำนวนนับไม่ถ้วน และให้ความสำคัญกับการศึกษาและการเลี้ยงดูเด็ก จึงได้ตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาสำหรับเด็กเล็กขึ้นแห่งแรกในโลก

เล่ากันว่า ดร.แอดเลอร์เป็นคนนุ่มนวล ยิ้มง่าย และมีอารมณ์ขัน



สารบัญ

บทนำ	4
จิตวิทยาแอตเตอร์คืออะไร	5
แนะนำวิธีอ่านหนังสือเล่มนี้.....	10

บทที่ 1

ความสัมพันธ์กับเพื่อน

 ทำอย่างไรก็ทำใจชอบเพื่อนที่ไม่ถูกชะตาไม่ได้.....	12
 ทะเลาะกับเพื่อน อยากปรับความเข้าใจแต่ไม่กล้า.....	16



	ต้องอยู่ห้องเดียวกับเพื่อนที่ไม่ชอบ จะให้ทำตัวสนิทด้วยคงไม่ไหว.....	17
	เพื่อนปฏิเสธคำชวนของเรา นึกว่าสนิทกันเสียอีก ทำไมเป็นแบบนี้ล่ะ	18
	เพราะหวังดีถึงเตือน แต่ทำไมโดนสวนกลับ เราไม่ได้ทำอะไรผิดสักหน่อย	21
	เพื่อนทำท่าที่แปลกๆ พวกเขานินทาเราอยู่หรือเปล่านะ	22
	เพื่อนไม่สนใจเราเลย หรือว่าพวกเขาไม่ให้เราอยู่ในกลุ่มแล้ว	26
	ไม่มีเพื่อนสนิทสักคน ต้องอยู่คนเดียวตลอดเลย	27
	ทำไมเพื่อนชี้ถึงไปสนิทสนมกับคนอื่นมากกว่า	28
	เราจะให้กำลังใจเพื่อนด้วยวิธีไหนดี	29
	มีเพื่อนที่ถูกแกล้งเป็นประจำ เราจะช่วยเขายังไงดี.....	31
	เพื่อนบอกความลับให้คนอื่นรู้ โทษสัญญากันแล้วว่าจะไม่บอกใคร.....	32
	เพื่อนชวนแต่เราไม่ยอมไป จะปฏิเสธอย่างไรดี.....	33
	ถูกเพื่อนดูถูก รู้สึกโกรธมาก เราไม่ได้เป็นแบบนั้นเสียหน่อย	34
	เวลาสนิทกับเพื่อนต่างเพศมักถูกคนอื่นล้อ ทำให้ไม่กล้าคุยด้วย	35
	มักถูกเพื่อนล้อเรื่องรูปร่างหน้าตาอยู่บ่อยๆ	36
	มีเรื่องอยากขอร้องเพื่อน แต่จะพูดอย่างไรดี	37

บทที่ 2

ความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่

-  อยากให้พ่อกับแม่เลิกทะเลาะกันจะอย่างไรดี 40
-  ไม่ชอบถูกนำไปเปรียบเทียบกับพี่น้องหรือเพื่อนๆ ตัวผมก็คือตัวผม! 44
-  หงุดหงิดที่แม่ชอบถามย่ำทั้งเรื่องเรียนและเรื่องไปเล่นกับเพื่อน 45
-  เราจำเป็นต้องทำตามที่คุณผู้ใหญ่บอกทุกอย่างด้วยหรือ..... 46
-  ไม่ชอบเลยที่อยู่ดี ๆ ก็โมโหขึ้นมา แล้วเหวี่ยงอารมณ์ใส่คนอื่น 47
-  รู้สึกว่าคุณครูจะเอ็นชากับเราคนเดียว ครูไม่ชอบเราหรือเปล่า..... 48
-  ไม่ชอบคุณครูเลย ถ้าได้เรียนกับครูคนอื่นก็คงดี..... 49

บทที่ 3

เรื่องของตัวเอง

-  มีเรื่องอยากทำมากมาย แต่ไม่ว่าทำอะไรเดี่ยวเดียวก็เบื่อ..... 52
-  อิจฉาคนมีเพื่อนมาก อยากมีเพื่อนเยอะ ๆ จัง 55
-  กลัวความผิดพลาด เลยไม่กล้าลองทำอะไรใหม่ๆ..... 56
-  ไม่ว่าจะพยายามมากแค่ไหนก็ทำไม่ได้ดี เราคงไม่ได้เกิดมาเพื่อสิ่งนี้..... 59
-  เวลาออกไปยืนต่อหน้าคนอื่นที่ไร ทำไมต้องตื่นเต้นทุกที..... 60