

# ลงโทษสร้างสรรค์ ไม่สร้างแผล



นางสาวจันทิมาพร กุณนาราช นักสังคมสงเคราะห์

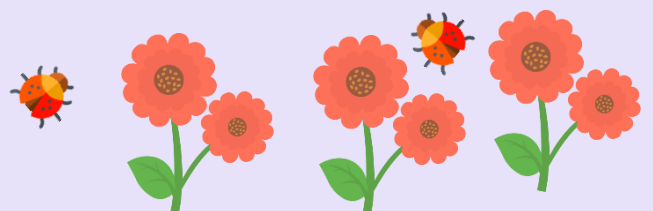
สถาบันวิจัยและพัฒนา

เมื่อได้ยินคำว่า “ลงโทษ” ตอนเป็นเด็กเวลาทำผิดมักถูกลงโทษด้วยวิธีการใดกันบ้าง ส่วนใหญ่มักเป็นการตี การดุด่าหรือการตำหนิ หรือไม่? เวลาทำผิดบางครั้งเด็กก็ไม่รู้ว่าเรื่องที่ทำเป็นสิ่งที่ผิดหรือไม่สมควร **หลายครั้งไม่เข้าใจเลยว่าสาเหตุของการถูกตี ถูกดุด่า หรือถูกลงโทษเพราะอะไร หากมีเหตุผลว่าเพราะอะไร เด็กก็พร้อมที่จะรับฟังเรียนรู้ แก้ไข และหากรู้ว่าการกระทำอะไรก็ตามที่ทำแล้วเป็นสาเหตุให้ถูกลงโทษ** ครั้งต่อไปก็คงไม่ทำอีก ดังนั้นการสอนจึงดีกว่าการลงโทษ การสอนวินัยเชิงบวก หรือ **Positive discipline** เป็นวิธีการสอน การแนะนำ การชี้แนะ หรือทำเป็นแบบอย่าง เพื่อให้เด็กรู้ว่าอะไรทำได้ และเป็นที่ยอมรับของสังคมในทางที่สร้างสรรค์ และอะไรทำไม่ได้ เหตุผลเพราะอะไร การสอนด้วยวิธีเชิงบวกเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ จัดการพฤติกรรมของเด็ก เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุด<sup>(1)</sup>

การลงโทษนั้นสร้าง “บาดแผลทางใจ” มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ชี้ว่าเด็กที่ถูกตีบ่อยครั้ง เช่น สัปดาห์ละครั้ง หรือ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือเดือนละครั้ง จะส่งผลเสียระยะยาว เมื่อเติบโตไปเป็นวัยรุ่นมีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคทางจิตเวชหรือส่งผลต่อการพัฒนาไอคิว นอกจากจะสร้างบาดแผลทางใจแล้วเด็กยังซึมซับวิธีการลงโทษดังกล่าวไปใช้และกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้ความรุนแรง<sup>(2)</sup>



ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ทราบว่าการลงโทษโดยใช้วิธีการที่รุนแรงนั้นส่งผลไม่ดีต่อเด็กและยังมีคำถามต่อว่า จะทำอย่างไรหากเด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม? อย่างไรก็ตาม การมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมควรได้รับการแก้ไขปรับเปลี่ยน บทความเรื่องนี้จึงขอเสนอ “วิธีลงโทษแบบสร้างสรรค์และไม่สร้างบาดแผลทางใจ” การลงโทษนั้นสร้างบาดแผลทางใจ ผลระยะสั้นของการตีนั้น คือ เจ็บปวด เกิดบาดแผล ไม่เพียงแค่แผลที่เกิดภายนอกเท่านั้น การดุด่าหรือการตำหนิ สร้างแผลภายในจิตใจด้วยเช่นกัน ผลระยะยาวก็คือความรู้สึกกลัว ความรู้สึกไม่ปลอดภัย เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำผิดก็กลัวว่าจะถูกลงโทษ ไม่มีความมั่นใจและไม่ภูมิใจในตัวเอง เวลาทำอะไรแล้วล้มเหลวก็จะโทษตัวเอง เพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่เก่งอะไรเลย การลงโทษจึงไม่ควรตำหนิที่ตัวเด็ก ต้องเป็นการตำหนิที่พฤติกรรมที่ไม่ดี เด็กต้องปรับปรุงหรือแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีของเขาอย่างไร<sup>(3)</sup>



**วิธีการลงโทษที่สร้างสรรค์ควรเน้นเรื่องการสร้าง Rules หรือกฎกติกา** เริ่มต้นด้วยวิธีการที่ไม่ยากเกินไปคือ **1.กฎกติกาควรชัดเจน** ทุกฝ่ายยอมรับในกติกา ไม่บังคับ สั่ง หรือห้าม ปฏิบัติได้เข้าใจง่าย ต้องมีเหตุผลเหมาะสมกับวัยของเด็กที่จะปฏิบัติได้ **2.ควรนำเด็กมามีส่วนร่วมในการสร้างกติกาโดยเฉพาะเด็กโต** **3.ควรสร้างทางเลือก** เพื่อให้เด็กมีโอกาสเลือกหรือตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อเด็กไม่ทำตามกติกาสามารถมีทางเลือกว่าต้องถูกลงโทษอย่างไร และยอมรับผลของสิ่งที่เลือก **4.เมื่อวางกฎกติกาแล้วต้องใช้และยึดถือเสมอ** เพื่อให้เด็กเข้าใจว่ากฎกติกานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญและต้องปฏิบัติเสมอ **5.สร้างขั้นตอนของการทำโทษ** เมื่อผิดกฎกติกา มีขั้นตอนในการลงโทษถ้าเด็กทำผิดต้องตักเตือนก่อนที่จะลงโทษ **6.ชื่นชมเมื่อลูกปฏิบัติตามกติกา**<sup>(4)</sup> กฎกติกาที่กล่าวมาข้างต้นเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมาโดยการยอมข้อตกลงที่ทำร่วมกัน แต่บางเรื่องก็เป็นกฎกติกาของสังคมอยู่แล้ว พ่อ แม่ ผู้ปกครอง มีหน้าที่บอกให้ทราบและอธิบายให้เด็กเข้าใจว่าทำไมสิ่งนั้นถึงทำไม่ได้ เช่น ขโมยของ ทำร้ายผู้อื่น ใช้สารเสพติด ซึ่งเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย ซึ่งหากเด็กไม่ทำตามหรือฝ่าฝืนกฎกติกาจะต้องถูก “ลงโทษ” อย่างไร



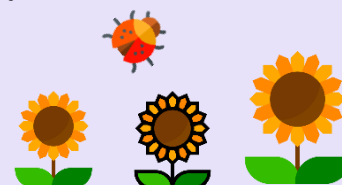
### การลงโทษของพ่อ แม่สิ่งไม่ควรระวังคือ...



➡ **1.ผู้ปกครองไม่ควรใช้อารมณ์เหนือเหตุผลในการทำโทษ** เมื่อพ่อ แม่ทำโทษด้วยความโกรธจะรู้สึกผิดที่หลังและชดเชยด้วยการทำดี ซึ่งเด็กจะไม่เกิดการเรียนรู้ในการมีวินัย แต่อาจสร้างบาดแผลในใจให้กับเด็กเนื่องจากเด็กอาจไม่เข้าใจว่าการถูกตี ถูกด่า ถูกตำหนิ หรือถูกตวาด โดย พ่อ แม่กระทำอยู่บนความรักความหวังดี

➡ **2.การปกครองที่ดีไม่ควรบังคับหรือควบคุมจนเด็กไม่สามารถทำอะไร** รู้สึกอึดอัดไม่เป็นตัวของตัวเอง พ่อ แม่ต้องใช้อำนาจการปกครองให้ถูกต้องและพอดี ต้องมีที่เหลือ มีช่องว่างให้เด็กได้เติบโตด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องกังวลว่าถ้าไม่ควบคุมหรือมีช่องว่างให้เด็กมากเกินไป เด็กจะไม่เชื่อฟังและมีอำนาจเหนือพ่อ แม่ เด็กที่ถูกปลูกฝังและเลี้ยงดูอย่างดีด้วยเหตุและผลมาตั้งแต่เด็กจะรู้ว่าพ่อ แม่ ลูก มีบทบาทอะไรต่อกัน โดยที่ไม่ต้องบังคับหรือข่มขู่ให้เด็กกลัว<sup>(3)</sup>

➡ **3.การลงโทษอาจจะทำลายความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก** ดังนั้นวิธีการเลี้ยงลูกแบบเพื่อนเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่รูปแบบหนึ่งในการเลี้ยงลูก โดยพื้นฐานของความสัมพันธ์นี้คือความรู้สึกปลอดภัย สบายใจ ไว้วางใจ เมื่อเด็กมีความทุกข์ หรือความสุข พ่อ แม่ จะเป็นคนสำคัญที่เด็กต้องการเสมอ เพราะพ่อ แม่มอบความรู้สึกปลอดภัยให้แก่เขา แต่อย่างไรก็ตามการเลี้ยงลูกแบบเพื่อนไม่ควรตามใจมากเกินไปจนเด็กมีอำนาจเหนือพ่อ แม่ จนไม่สามารถควบคุมเด็กได้เลย<sup>(5)</sup>





เราจะทำอย่างไรกับเด็กเมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่ดี  
ผู้เขียนขอเสนอ **4 วิธีลงโทษลูกอย่างสร้างสรรค์<sup>(3)</sup>**  
ผู้ปกครองสามารถนำไปปรับไปใช้ ดังนี้...

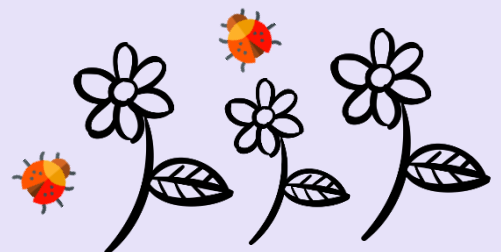


**① การรับผิดชอบในสิ่งที่เขาทำ** เมื่อเขาทำผิดสิ่งที่เขาต้องทำคือแก้ไขในสิ่งที่เขาทำลงไป และต้องทำอย่างไร เช่น หากเด็กขโมยเงิน ก็ให้เด็กเก็บเงินมาคืน หรือเป็นเด็กเล็กหากเขาเทน้ำลงพื้น เขาก็ต้องเช็ดพื้น เป็นการรับผิดชอบในสิ่งที่เขาทำลงไป

**② การตัดสิทธิ์ ริบของ** ใช้ได้ดีกับเด็กเล็ก เช่น เด็กจะต้องได้สิทธิ์กินไอศกรีมทุกวันเสาร์ หากเขาเป็นเด็กน่ารักและทำตามกฎกติกาที่กำหนดไว้ แต่ถ้าเด็กทำผิดกฎกติกาก็จะถูกตัดสิทธิ์ หรือถูกริบของเล่นที่เป็นของชิ้นโปรด

**③ การงดกิจกรรมที่เด็กชอบทำ** เช่น กิจกรรมที่เด็กชอบทำคือเล่นเกมออนไลน์หรือโซเชียลมีเดีย เมื่อไม่ทำตามกติกาเด็กจะถูกงดทำสิ่งที่เขาชอบคือเล่นเกมออนไลน์หรือโซเชียลมีเดีย หรือเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน สังคมเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเด็กไม่ทำตามกติกาอาจจะงดกิจกรรมที่ทำร่วมกับเพื่อน เช่น งดไปดูคอนเสิร์ตกับเพื่อน งดการไปดูหนังกับเพื่อนในวันหยุด เมื่อเด็กถูกงดกิจกรรมที่ชอบทำและเป็นกิจกรรมที่เขาารู้สึกว่าสำคัญก็จะเรียนรู้ว่าต้องทำตามกติกา และพยายามทำดีเพื่อให้ได้ในสิ่งที่เขาต้องการ สิ่งสำคัญคือการงดกิจกรรมที่เด็กชอบทำต้องตกลงระยะเวลาชัดเจนว่าจะถูกงดกิจกรรมกี่ครั้งหรือกี่วัน และบอกว่าเหตุผลที่ถูกลงโทษนั้นเด็กทำอะไรผิด

**④ ลงโทษโดยการให้ทำในสิ่งที่เด็กไม่ชอบ** เมื่อเด็กทำผิดกติกาพ่อแม่ อาจเปลี่ยนมาใช้วิธีการลงโทษแบบสร้างสรรค์โดยการที่ให้เด็กทำดีชดเชยแต่เป็นการทำในสิ่งที่เขาไม่ชอบ เช่น เด็กที่ไม่ชอบคัดไทย เมื่อเด็กทำผิดกติกาบทลงโทษของเด็กคือการให้คัดไทย โดยตกลงจำนวนครั้งที่ชัดเจน หรือเด็กโตถ้าชอบทำของรกไม่เก็บของ อาจจะให้ทำดีชดเชยโดยการทำให้ในสิ่งที่เขาไม่ชอบคือจัดของ ทำความสะอาดบ้าน กวาดบ้าน ถึงแม้ว่าการลงโทษจะเป็นสิ่งที่เด็กไม่ชอบแต่เป็นการลงโทษแบบสร้างสรรค์เด็กจะเกิดการเรียนรู้สิ่งที่เขาไม่ชอบโดยพ่อแม่ ต้องอธิบายเหตุผลว่าทำไมเขาต้องทำสิ่งนั้น การบอกเหตุผลเพื่อทำให้เด็กไม่เกลียดในสิ่งที่เขาต้องทำวิธีการที่ไม่ทำให้เด็กเกลียดการถูกลงโทษ คือต้องสื่อสารตรงประเด็น ตกลงชัดเจน ว่าที่ถูกทำโทษเพราะอะไร ถ้าพ่อแม่ มีการลงโทษที่เหมาะสมเด็กจะเกิดการเรียนรู้ว่าที่ถูกลงโทษสาเหตุเพราะอะไร และเรียนรู้ที่จะไม่ทำผิดอีก



ปัจจัยที่ส่งเสริมการกำหนดกติกาและการลงโทษอย่างสร้างสรรค์ ได้แก่ การสื่อสารพูดคุยกันระหว่าง พ่อ แม่ ลูก เด็กวัยรุ่นยิ่งโตขึ้นยิ่งคุยกับพ่อ แม่น้อยลงและคุยกันไม่เข้าใจ เคล็ดลับคุยให้ได้ใจลูกวัยรุ่นที่กำลังเติบโตเป็นผู้ใหญ่พวกเขาต้องการคิดและตัดสินใจด้วยตัวเอง เพราะวัยรุ่นคือความเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย ต้องเผชิญความท้าทายรอบด้านจึงต้องการคำปรึกษา ชี้แนะ คำสั่งสอนที่พ่อ แม่เคยได้รับมาอาจจะนำมาสอนลูกไม่ได้ทุกเรื่อง ประโยคคำสั่ง ดุ ห้าม แบบที่พ่อ แม่เคยใช้มาตลอดอาจใช้ไม่ได้ผล วิธีที่เหมาะสมกับวัยรุ่นมากกว่าคือ...



1. การใช้คำถามสร้างสรรค์ แบบถูกที่ ถูกเวลา จะได้ผลดีกว่าสั่งสอนให้เชื่อ การยับยั้งความคิด และสั่งให้ทำตาม ซึ่งวัยรุ่นจะต่อต้านและไม่ยอมรับโดยง่าย



2. พ่อ แม่ต้องเป็นนักฟังที่ดี



3. ให้กำลังใจและปลอบใจ



4. มีศิลปะในการตำหนิ ไม่ตำหนิต่อว่าด้วยถ้อยคำที่รุนแรง แต่ใช้คำหรือน้ำเสียงที่แสดงความห่วงใย

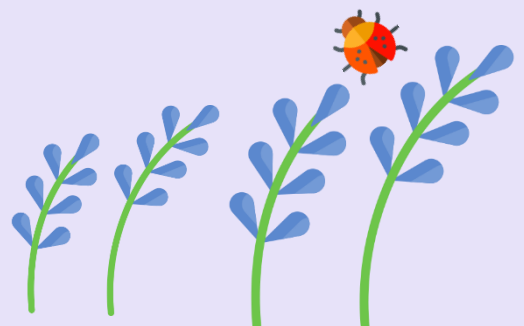


5. กล่าว “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ” ผู้ใหญ่มักรู้สึกว่าการกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ” ต่อเด็กเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น แต่คำว่า “ขอบคุณ” จะทำให้เด็กรู้ว่าสิ่งที่เขานำมาทำนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ พ่อ แม่ มองเห็นและชื่นชม การที่พ่อแม่พูดคำว่า “ขอโทษ” เด็กจะเรียนรู้ว่าทุกคนทำผิดพลาดได้พ่อแม่ ก็เช่นกัน เราควรยอมรับผิด แก้ไขข้อผิดพลาดและทำใหม่ให้ดีกว่าเดิม<sup>(6)</sup>



ผู้อ่านบางท่านอาจจะเป็น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ที่ต้องดูแลบุตรหลาน และมีผู้อ่านบางท่านที่เป็นเจ้าหน้าที่ของกรมพินิจฯ ที่ทำงานกับเด็กและเยาวชน สามารถนำวิธีการและแนวคิดข้างต้นไปปรับใช้ในการเลี้ยงดูบุตรหลานของท่าน และนำไปปรับใช้ในการทำงานกับเด็กและเยาวชน ปรับวิธีคิดในการลงโทษเด็กแบบไม่สร้างบาดแผลในใจ ไม่ตอกย้ำที่ตัวเขาว่าเขาเป็นคนไม่ดี แต่ต้องชี้แนะว่าพฤติกรรมอะไรที่ไม่ดี ให้โอกาสในการแก้ไข ปรับปรุงตัวเอง ช่วยแก้ไขปัญา ปรับทัศนคติสองฝ่ายทั้งเด็กและผู้ปกครองให้สามารถสื่อสารกันได้อย่างเข้าใจซึ่งกันและกัน เพราะวัยเด็กเป็นวัยแห่งความทรงจำ หากใครมีวัยเด็กที่สวยงามเขามักเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจเข้มแข็ง แต่ถ้าใครมีเรื่องราววัยเด็กที่เลวร้าย ก็ไม่ยากจนดั่ง ไม่อยากนึกถึง และอยากที่จะลืมมันไปเสีย ซึ่งนั่นหมายถึงว่าช่วงวัยเด็กของเขามีบาดแผลในใจ ที่ส่งผลกระทบยาวมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งอาจจะมาจากการลงโทษ

ในช่วงวัยเด็กก็เป็นได้ หากบุตรหลานของท่านอยู่ในช่วงวัยเด็กเรามาช่วยกันสร้างความทรงจำที่ดีให้กับเด็กเหล่านั้น เพื่อให้เขาเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีบาดแผลในใจ



## แหล่งอ้างอิง

- (1) ก.บ. สรัลยา งามจิตวงศ์สกุล./ (2021)./สอนลูกอย่างถูกวิธีด้วย Positive discipline./สืบค้นเมื่อวันที่ 24/7/2566,/จากเว็บไซต์ : สอนลูกอย่างถูกวิธีด้วย Positive discipline | ความรู้สู่ประชาชน คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล (mahidol.ac.th)
- (2) ดร.ปิยวลี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร./ (2022)./ “ติเด็ก” การฝึกวินัยที่ไร้ผล./สืบค้นเมื่อวันที่ 24/7/2566,/จากเว็บไซต์ : บทที่ 9 ตอนที่ 1 : “ติเด็ก” การฝึกวินัยที่ไร้ผล - [www.rlg-ef.com](http://www.rlg-ef.com)
- (3) อ.นพ.สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข. / (2021). / [PODCAST] วิธีลงโทษลูกแบบไม่สร้างบาดแผลทางใจ. / สืบค้นเมื่อวันที่ 17/7/2023, /จากเว็บไซต์ : Mahidol Channel  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Ri4QwwN4Aw&t=49s](https://www.youtube.com/watch?v=_Ri4QwwN4Aw&t=49s)
- (4) สถาบันราชานุกูล. / (-). / โปรดลงโทษลูกด้วยความรัก. / สืบค้นเมื่อวันที่ 17/7/2023, / จากเว็บไซต์ : <https://th.rajanukul.go.th/preview-3562.html>
- (5) อ.นพ.สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข./ (2021). /[PODCAST] เลี้ยงลูกแบบเพื่อน ดีจริงหรือ?./ สืบค้นเมื่อวันที่ 18/7/2023,/ จากเว็บไซต์ : Mahidol  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gz8AZmyvlg>
- (6) ครอบครัว (FAMILY LINE) กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว./ (-). /เคล็ดลับ คุยให้ได้ใจลูกวัยรุ่น./ สืบค้นเมื่อวันที่ 18/7/2023,/ จากเว็บไซต์ : <https://www.xn--42ca5dfr6ac6azcd1c9c9f0e.com/knowledgeDetail/list/17?type=3>

|                                   |                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อเรื่อง                        | ลงโทษสร้างสรรค์ ไม่สร้างแผล                                                                                                                              |
| ชื่อผู้แต่ง                       | นางสาวจันทิมาพร กุณนาราช ตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์                                                                                                        |
| ผู้พิจารณาบทความ<br>(Peer Review) | 1.นางสาวณัฐฐานิษฐ์ ไชยศิริ นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ<br>2.นางสาวยลลดา ตุ่มทอง นักจัดการงานทั่วไป<br>3.นางสาวจිරินันท์ บานแย้ม นักวิเคราะห์นโยบายและแผน |
| ที่ปรึกษา                         | นางสาวโชติมา สุรฤทธิธรรม                                                                                                                                 |
| วัน เดือน ปี ที่ส่งบทความ         | 25 กรกฎาคม 2566                                                                                                                                          |