

แผนชั้นเยี่ยม

เพื่อช่วยให้คุณจัดการกับพฤติกรรมที่บ้าน

โรงเรียนใช้แผนการจัดการพฤติกรรมเพื่อช่วยให้เด็กพัฒนาพฤติกรรมที่ดีที่โรงเรียน

แผนที่ใช้ที่โรงเรียนอาจจะเป็นประโยชน์ต่อคุณที่จะใช้ที่บ้านด้วย
หนังสือเล่มเล็กนี้ประกอบด้วยสิ่งที่เลือกใช้ได้

3 สิ่งสำคัญที่ควรจดจำคือ



แผนสำหรับคุณเพื่อนำไปใช้ที่บ้าน

1. ใช้เวลา

ออกคำสั่งอย่างมั่นใจ,
หันหลังและเดินหนีด้วยความคาดหวังว่าลูกของคุณจะปฏิบัติตาม
บางครั้งได้ผลดีด้วยการใช้คำว่า “ขอบใจ, ไม่ใช่ โปรด” (แผน 2)

ถึงเวลานอนแล้ว -
ขึ้นข้างบนเดี๋ยวนี้...ขอบ
ใจ

2. ขอบใจ, ไม่ใช่ โปรด

“ ชื่อของเด็ก...คำสั่ง....ขอบใจ”

คริสติน่า,
ถอดรองเท้าในบ้าน
ขอบใจ

ซูจัน,
มานั่งที่โต๊ะพร้อมที่จะ
ทานอาหารเย็น
ขอบใจ

การพูดคำว่า “ ขอบใจ”, เป็นเชิงว่าคุณคาดหวังว่าลูกจะทำตามที่คุณบอก

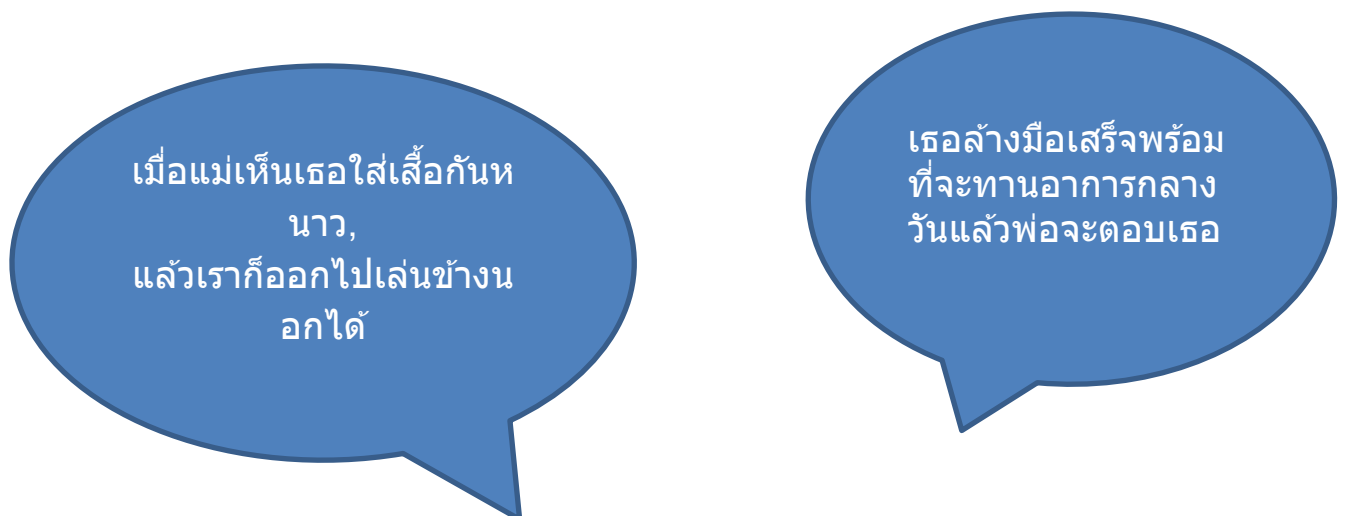
3. “ได้, หลังจากนี้ ...”

บางครั้งเราจำเป็นต้องตอบว่า “ไม่ได้” แต่ในโอกาสนี้, ลองใช้



4. เมื่อ.....แล้ว ...

ให้ข้อแม่เป็นการบอกลูกว่าคุณคาดหวังให้เขามีพฤติกรรมอย่างไร



5. ชมเด็กใกล้เคียง

(ชมเด็กที่มีพฤติกรรมตามที่คาดหวัง)

ริต้าไม่ทำตามคำสั่งให้ล้างมือ/ใส่ชุดนอน ในขณะที่รานจิตกับนาเดียทำตามคำสั่ง

ดีมากรานจิตที่ล้างมือก่อนทานอาหารเย็น
ขอบใจ

ดีมากนาเดีย,
แม่เห็นหนูใส่ชุดนอนแล้วเตรียมตัวฟังนิทานก่อนนอน
แคร่จนกว่าพวกเราทุกคนพร้อม

6. แผนแก่งทำเป็นไม่เอาใจใส่ (“ฉันไม่ได้ยิน หรือ เห็นเธอ”)

เอาใจใส่ลูกของคุณทันทีที่เขาตอบสนองอย่างถูกต้อง



7. “ขออนุญาตก่อนทำ”

สำหรับเด็กที่ทำหรือแสดงอาการใดๆอย่างไม่คิดก่อน
นับว่าเป็นการยากที่จะห้ามไม่ให้พวกเขาทำในสิ่งที่เขาอยากจะทำ ในกรณีนี้,
อาจจะลองใช้แผนนี้

ตัวอย่างเช่น, หลังจากทานอาหารเย็น
อัมริทไปเล่นคอมพิวเตอร์เกมส์ก่อนที่จะขออนุญาต

อัมริท, กลับไปที่โต๊ะ
ขออนุญาตอย่างสุภาพก่อน
ขอใบ

เมื่ออัมริทขออนุญาต, ผู้ใหญ่พูดว่า

ได้เลย,
ขอใบที่ถาม

ในขั้นต้น, แล้วแต่ความเหมาะสม, พยายามตอบว่าได้
บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อว่าอัมริทเคยชินกับความคิดที่ว่าขออนุญาตก่อนช่วย
ยให้เขาได้ทำในสิ่งที่เขาต้องการ

นี่เป็นก้าวแรกสู่การควบคุมพฤติกรรมที่ทำหรือแสดงอาการโดยไม่คิดก่อนเพราะว่า
มันสามารถนำไปใช้เชื่อมช่องว่างระหว่างการบอกตรงๆว่า “ไม่ได้”
(แล้วอย่างไรก็ตามเด็กก็ยังทำ) กับ การบอกว่า “ได้”
แต่ด้วยการได้รับอนุญาตจากฉัน “ ถ้าใช้อย่างระมัดระวัง,
จะเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ใหญ่เสียหน้า

8. เทคนิคในการหันเหความสนใจ

เมื่อลูกของคุณเริ่มสงบสติอารมณ์ไม่ได้ คุณเห็นว่าพฤติกรรมของเขาเริ่มเลวลง
คุณคิดหาวิธีการหันเหความสนใจที่อาจจะสงบสติอารมณ์เขา

ใช้แผนนี้ในเวลาที่คุณเห็นว่าพฤติกรรมของเด็กเริ่มเลวลง
ใช้เส้นทางที่สลับกันไม่ให้พฤติกรรมอยู่ในระดับเลวร้าย
อาจจะให้งานพิเศษ, ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความสำคัญ

คามิล,
หนูช่วยไปดูว่าแมวตัวนั้น
กำลังรอจะเข้ามาข้างใน
หรือไม่ ขอบใจ

ซามิรา
ลองไปเช็คดูว่าเครื่องซักผ้า
ทำงานเสร็จแล้วยัง
ขอบใจ

ใช้อย่างพอประมาณ, แผนนี้อาจจะมีประสิทธิภาพมาก

9. ดี และ ดี

ทางเลือกที่ได้ประโยชน์ต่อทุกฝ่ายเมื่อลูกของคุณลังเลที่จะเริ่มทำสิ่งที่ต้องทำ

หนูจะใช้ดินสอสีฟ้า
หรือสีแดง ?

เราจะนั่งทำงานนี้ที่ไหน
นดี, ที่โต๊ะหรือที่โซฟา
?

หนูจะจัดเก็บของในห้องของหนู
ด้วยตนเองหรือว่าหนูต้องการให้
ช่วย? แม้มีเวลาให้10
นาที่ช่วยหนูถ้าหนูต้องการ

เราเริ่มด้วยคำถามที่ 1
หรือคำถามที่ 2 ดีไหม?
แล้วแต่หนูนะ

10. ดีและไม่ดี

ถ้า....หรือไม่ก็.....

(ใช้ โดยถือตามความเป็นจริง, ใช้น้ำเสียงที่ไม่แสดงอารมณ์)

ถ้าทำเสร็จเดี๋ยวนี้เลย
หรือไม่ก็ต้องเสร็จหลังอาห
ารกลางวัน

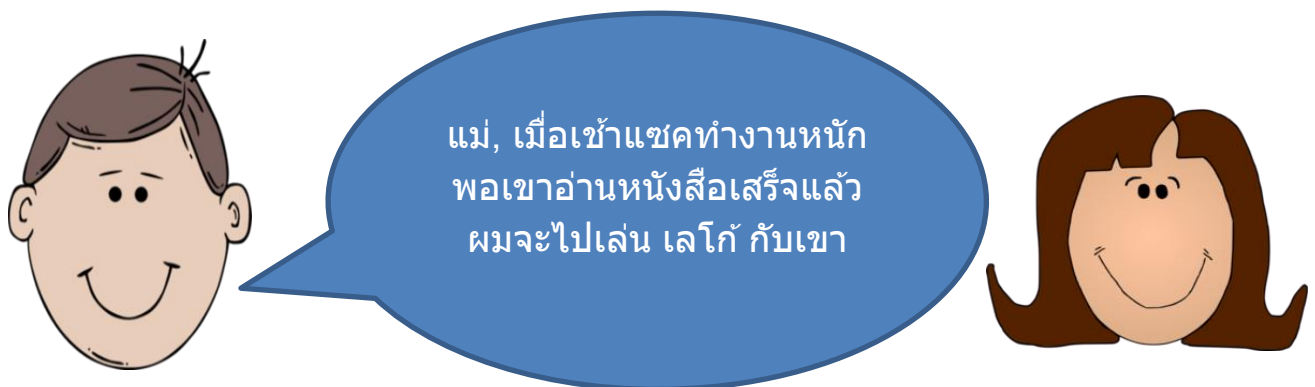
ห้องนอนของหนูต้องจัดใ
ห้เรียบร้อยเดี๋ยวนี้,
หรือไม่ก็ต้องใช้เวลาช่วง
ที่ดูทีวี/ไอแพดของหนูจัด

11. พุดเสียงดัง (พุดเสียงดังเพื่อให้เด็กได้ยิน)

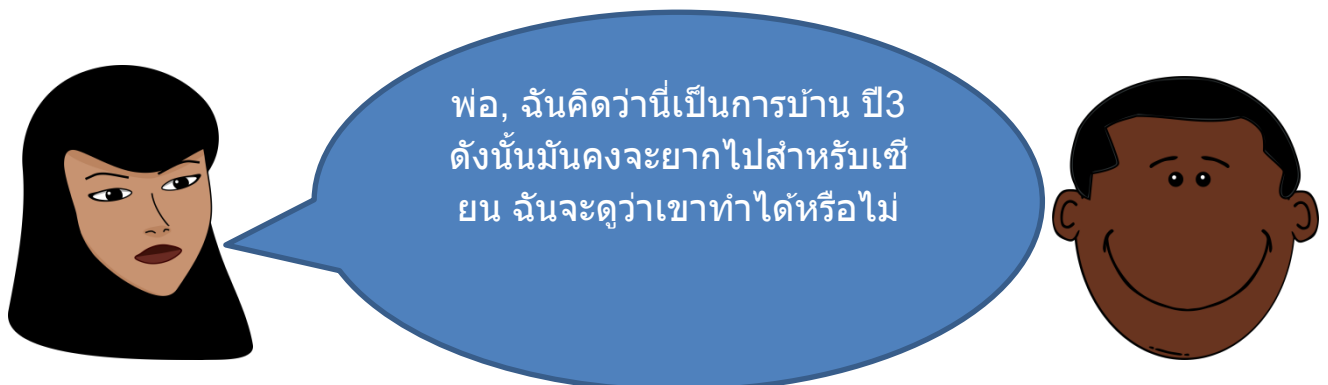
เทคนิคนี้สามารถนำไปใช้ได้หลายทาง

ผู้ใหญ่พุดเสียงดังกับผู้ใหญ่อีกคนหนึ่งในห้องเพื่อให้เด็กสามารถได้ยิน (ดูข้างล่างเมื่อพ่อแม่คุยกัน)

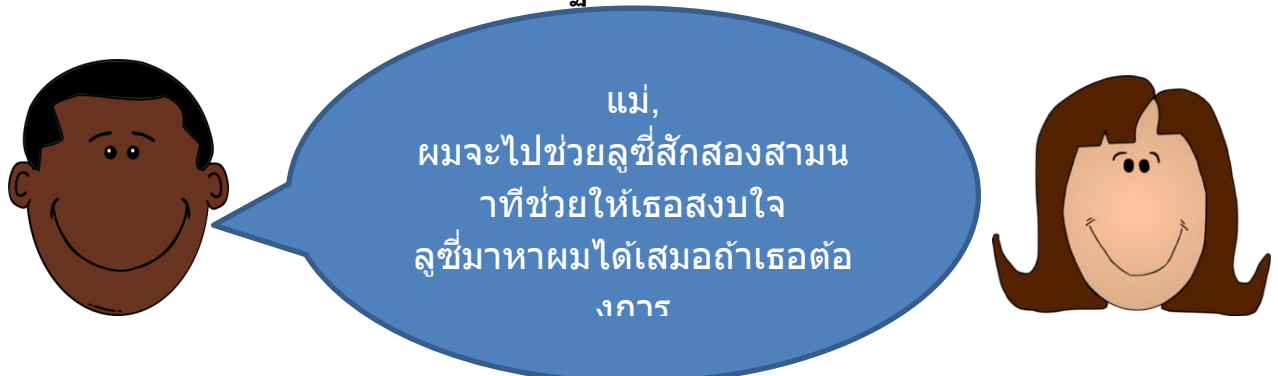
สำหรับเด็กที่ลังเลที่จะทำในสิ่งที่ต้องทำ



สำหรับเด็กที่มีความพยายามแต่ลังเลใจที่จะเริ่มทำงาน



สำหรับเด็กบางคน, นี่อาจจะช่วยจูงใจอย่างยิ่ง มันเป็นการอนุญาตให้เด็กทำไม่สำเร็จหรือผิดพลาด, ดังนั้นเด็กอาจจะเต็มใจมากขึ้นที่จะพยายามลองทำดู สำหรับเด็กที่ไม่ให้ความร่วมมือหรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง



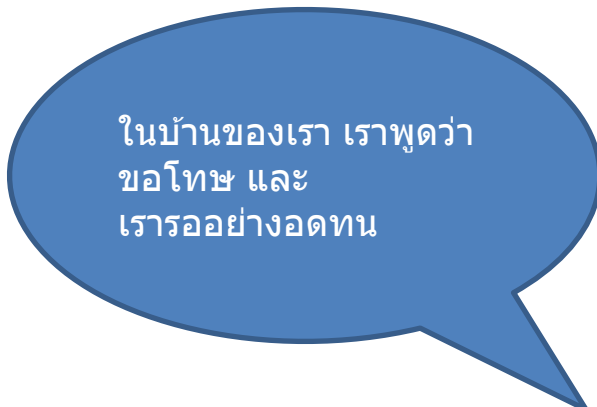
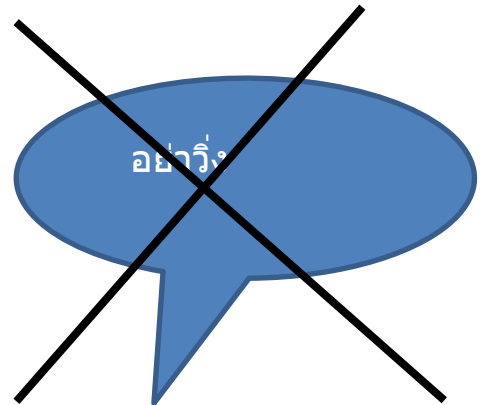
นี่เป็นการช่วยให้เด็กหาทางออกได้โดยไม่ต้องประจันหน้ากัน
12. อย่าพูดว่า อย่า

ใช้คำสิ่งที่มีความหมายในทางบวก

อย่าบอกเด็กในสิ่งที่คุณไม่ต้องการให้เด็กทำเพราะเป็นการให้เขาได้รับรู้ถึงความคิ
दनััน ทางที่ดี, บอกเขาว่าคุณต้องการให้เขาทำอะไร
ลองทำวิธีนี้โดยเฉพาะเริ่มใช้กฎ



ไม่ใช่



ไม่ใช่



และในที่สุด

จำไว้ว่าลูกของคุณจำเป็นต้องเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมและเขาจะทำได้ดียิ่งขึ้นถ้าหากเขาฝึกฝนมากขึ้น

จำสิ่งที่เขาทำในทางบวกและอย่าลืมพลังของการชมเชย –
สังเกตเมื่อเขาทำสิ่งที่ดีและแสดงความเห็นต่อสิ่งนั้น

อย่ากลัวที่จะไปคุยกับครูประจำชั้นของลูกของคุณ