

“วินัย” สร้างได้ที่บ้าน

บทความโดย ผศ.พญ. จิรนนท์ วีรกุล

ในสังคมปัจจุบันจะเห็นได้ว่า ความไม่มีระเบียบวินัยพบได้อยู่ทุกหนแห่ง การซื้ออาหารไม่ต่อแถว การขับซิ่งรถสวนเลน การทิ้งขยะลงบนพื้นถนน หากเราไม่ต้องการอยู่ในสังคมแบบนี้ เรามาช่วยกันสร้างระเบียบวินัยให้เด็กตั้งแต่ยังเล็ก รวมถึงผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีด้วย

พื้นฐานวินัยสำหรับเด็กอาจแบ่งเป็น 3 ข้อ ดังนี้

1. วินัยเกี่ยวกับทักษะทางสังคมทั่วไป เช่น เก็บของเป็นที่ ตรงต่อเวลา รู้จักกาลเทศะ ปฏิบัติตามกฎระเบียบ
2. วินัยเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น กินนอนเป็นเวลา การเข้าห้องน้ำ อาบน้ำแปรงฟัน การแต่งตัว ถือเป็นการช่วยเหลือตัวเองได้ตามวัย
3. วินัยเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ รู้จักการรอคอย อดทน ไม่โกรธจนกรี๊ดร้อง หรือขว้างปาข้าวของจนควบคุมตนเองไม่ได้ เป็นต้น

การสร้างวินัย ให้ลูกตามวัยต่างๆสามารถทำได้ดังนี้

1.วัยขวบปีแรก ส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันของเด็กคือ การกิน การนอน การเล่น คุณพ่อคุณแม่สามารถสร้างวินัยลูกได้ผ่านการกินเป็นเวลาและนอนเป็นเวลา พูดคุยกับลูกบ่อยๆ เช่น ลูกร้องหิวนม ควรปลอบลูกด้วยน้ำเสียงใจเย็น เพื่อลดความหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ดั่งใจ

2.วัยเตาะแตะ 1-3 ขวบ เมื่อโตขึ้นมาหน่อยคุณพ่อคุณแม่เริ่มฝึกวินัยรอบตัวง่ายๆ ด้วยการต้อยอดจากเรื่องกินเรื่องนอน คือ ปฏิบัติตามระเบียบของที่บ้าน ได้แก่ การเล่นของเล่นแล้วเก็บเข้าที่เดิม การช่วยงานบ้านเล็กๆน้อยๆ

3.วัยอนุบาลประมาณ 3- 5 ขวบ เริ่มพุดรู้เรื่องมากขึ้น นอกจากวินัยในบ้านแล้ว ลูกควรได้ต้อยอดวินัยที่เกี่ยวข้องกับระเบียบนอกบ้านมากขึ้นได้แก่ ระเบียบของโรงเรียน ความรับผิดชอบกับเรื่องส่วนตัวที่โรงเรียน การฝึกวินัยช่วงอายุนี้ คุณครูเป็นผู้นำในการปลูกฝัง คุณแม่คุณแม่ต้องคอยกระตุ้นด้วย เพื่อที่ลูกจะได้จดจำและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง



4.วัยเรียน หลัง 6 ปีไปแล้วคุณพ่อคุณแม่ ควรส่งเสริมวินัยที่เกี่ยวกับกฎระเบียบทางสังคมที่โตขึ้น เช่น ไม่ทิ้งขยะบนถนน ไม่บ้วนน้ำลายตามที่สาธารณะ ข้ามถนนทางม้าลาย สะพานลอย

ข้อพึงระลึกในการสร้างวินัยในเด็ก

1. วินัยสามารถเริ่มสร้างได้ตั้งแต่แรกเกิด
2. ปลุกฝังวินัยให้อยู่ในชีวิตประจำวัน
3. ให้เด็กมีอิสระในความคิดและการกระทำ ภายใต้ขอบเขตที่กำหนด
4. กฎเกณฑ์ที่ใช้ควรเหมาะสมกับวัยและความสามารถของเด็ก
5. แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่รัก และปรารถนาดีต่อลูก รวมถึงเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก



จะเห็นว่าการสร้างวินัยให้เด็กไม่ใช่เรื่องยาก ต้องเริ่มเลยตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เด็กที่ถูกละเลยเรื่องการมีระเบียบวินัย จะไม่รู้ว่่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ดังนั้น พ่อแม่ควรปูพื้นฐานด้านความมีวินัยที่ดีให้แก่ลูกหลาน เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันในด้านอารมณ์ และการใช้ชีวิตในสังคม “วินัย” สร้างได้ที่บ้าน

