

วันนี้เป็นไงบ้าง

ก็ดี

เรียนอะไรบ้าง

ก็เหมือนเดิม

แล้ววันนี้สนุกมั๊ย



ก่อนที่จะลูกจะเลิกเล่า ให้เราฟัง

50 ประโยคที่เปิดประตูใจลูกวัย 9-15 ปี

โค้ชพีโอม · The Learning Coach

**“เมื่อประโยชน์ที่มาจากความห่วงใย
กลายเป็นคำพูดที่ปิดประตูความสัมพันธ์”**

สารบัญ

เปิดเล่ม

บทนำ	4
------------	---

ส่วนแรก — รากกึ่งห้า

บทที่ 1 · รับผิดชอบต่อสิน	11
บทที่ 2 · รับผิดชอบต่อปัญหา	14
บทที่ 3 · รับผิดชอบต่อผู้อื่น	16
บทที่ 4 · รับผิดชอบต่อตัวเอง	18
บทที่ 5 · รับผิดชอบต่อคุณ	20
ปิดส่วนแรก	23

ส่วนที่สอง — 50 ประโยค

วิธีใช้ส่วนนี้	25
หมวดที่ 1 · ประตูด่านแรก	26
หมวดที่ 2 · ตอนลูกพลาด	30
หมวดที่ 3 · ตอนลูกเล่าเรื่องของเขา	35
หมวดที่ 4 · หน้าจอ	40

หมวดที่ 5 · ตอนมีคนอื่นอยู่ในสมการ	42
หมวดที่ 6 · ตอนเราเป็นฝ่ายผิด	44
ตอนประตูปิดสนิท	46

ท้ายเล่ม

ดัชนี ก — ค้นตามคำ	48
ดัชนี ข — ค้นตามราก	49
บทส่งท้าย	50
ถ้ำลองแล้วยังไม่เวิร์ก	51
เกี่ยวกับผู้เขียน	52

บทนำ

สัปดาห์ที่เกิดขึ้นทุกวันในบ้านเรา

“วันนี้เป็นไงบ้าง”

“ก็ดี”

“เรียนอะไรบ้าง”

“ก็เหมือนเดิม”

จบ

สัปดาห์ที่ นั่นคือบทสนทนาทั้งหมดที่เรามีกับลูกในวันนั้น แล้วเขาก็เดินขึ้นห้อง ปิดประตู ส่วนเรายืนอยู่ตรงนั้นพร้อมความรู้สึกที่บอกใครไม่ถูก — ไม่ใช่โกรธไม่ถึงกับเสียใจ แต่เป็นอะไรบางอย่างที่เหมือนยืนอยู่หน้าบ้านตัวเองแล้วหาทุกุญแจไม่เจอ

ผมมีโอกาสได้เจอกับหลายครอบครัวที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกันนี้ และเกือบทุกบ้านถามคำถามเดียวกัน

“เมื่อก่อนลูกเล่าทุกเรื่องเล่นนะครับ แต่เด็กคนนั้นหายไปตั้งแต่เมื่อไหร่ก็ไม่รู้”

สิ่งที่งานโค้ชสอนผมเรื่อง “การฟัง”

ผมทำงานเป็นโค้ชมาหลายปี และถ้าให้สรุปทักษะที่สำคัญที่สุดของอาชีพนี้เหลือเพียงคำเดียว คำนั้นคือ **ฟัง**

โค้ชที่ดีไม่ได้เก่งเพราะมีคำตอบเยอะกว่าคนอื่น แต่เก่งเพราะฟังจนได้ยินสิ่งที่คนตรงหน้ายังไม่ได้พูดออกมาตรงๆ แล้วช่วยให้เขาคิดต่อจากตรงนั้นได้เอง

แต่มีความจริงข้อหนึ่งที่ไม่มีการสอนผมตอนเรียนโค้ช ผมต้องมาเจอเองหน้างาน

ทักษะการฟังที่ดีแค่ไหน ก็ใช้งานไม่ได้

ถ้าอีกฝ่ายเลือกที่จะไม่พูด

โค้ชซึ่งทำงานได้ก็ต่อเมื่อมีคนพูด ผมฟังเก่งขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุงาน แต่พอต้องเจอกับน้องที่ไม่ว่าจะถามอะไรไป ก็มักตอบสั้นๆ ว่า “ก็เรื่อยๆ ครับ” กับทุกคำถาม ทักษะการฟังทั้งหมดที่มีก็ไม่มีที่ใช้ เพราะมันไม่มีอะไรให้ฟัง

พอผมเริ่มสังเกตเด็กวัย 9–15 ปี ที่บ้านคนอื่น ผมเห็นภาพเดียวกันเป๊ะ เด็กวัยนี้ไม่ได้ขาดคนฟัง พ่อแม่ส่วนใหญ่ที่ผมเจอฟังเก่งกว่าที่คิดด้วยซ้ำ สิ่งที่เขาขาดคือ **เด็กเลือกที่จะไม่พูด** ต่างหาก

นี่แหละคือจุดเริ่มต้นของเล่มนี้ มันไม่ใช่หนังสือสอนวิธีฟัง แต่เป็นหนังสือที่พยายามตอบคำถามที่มาก่อนหน้านั้นหนึ่งขั้น — ทำอย่างไรให้ประตูยังเปิดอยู่ ก่อนที่เราจะมีโอกาสได้ฟังด้วยซ้ำ

ผมเคยคิดว่ามันเป็นคือปัญหาเรื่องคำถาม

ตอนแรกผมก็คิดแบบนั้น ว่าถ้าพ่อแม่ถามให้เก่งขึ้น ลูกก็จะตอบยาวขึ้น ผมเคยแนะนำพ่อแม่ให้เลิกถามคำถามปลายปิด ให้ถามให้เจาะจง ให้เปลี่ยนจาก “วันนี้เป็นไงบ้าง” เป็น “วันนี้มีอะไรที่ทำให้หัวเราะบ้าง”

มันได้ผลอยู่สองสามวัน แล้วก็กลับไปเหมือนเดิม

สิ่งที่ทำให้ผมเปลี่ยนความคิด คือตอนที่ผมเริ่มถามเด็กแทนที่จะถามพ่อแม่ ผมถามเด็ก ม.1 คนหนึ่งว่าทำไมไม่ค่อยเล่าอะไรให้ที่บ้านฟัง เขาคิดอยู่นาน แล้วตอบว่า

“เล่าไปก็ต้องฟังยาว”

ประโยคนี้อยู่ในหัวผมมาหลายปี เพราะเขาไม่ได้บอกว่าพ่อแม่ไม่รัก ไม่ได้บอกว่าพ่อแม่ไม่ฟัง เขาบอกว่าการเล่ามันมีราคาที่ต้องจ่าย

- เล่าว่าสอบได้ไม่ดี → ได้ฟังเรื่องการอ่านหนังสือ
- เล่าว่าทะเลาะกับเพื่อน → ได้ฟังเรื่องการเลือกคบคน
- เล่าว่าอยากเรียนสายศิลป์ → ได้ฟังเรื่องอนาคต

เด็กไม่ได้ปิดประตูเพราะเขาโตขึ้น เด็กปิดประตูเพราะเขาคำนวณแล้วว่าไม่คุ้ม และเขาคำนวณจากประสบการณ์จริงที่เราเป็นคนสร้างให้เขาทีละครั้ง โดยที่เราไม่รู้ตัวเลยสักครั้งเดียว

สิ่งที่คุณจะได้เจอในหนังสือเล่มนี้

ก่อนจะไปต่อ ผมอยากบอกว่าเล่มนี้ไม่ใช่หนังสือที่จะสอนให้เราพูดเหมือนนักจิตวิทยา

ผมตัดประโยคทำนอง “แม่ได้ยินว่าลูกกำลังรู้สึกไม่ปลอดภัย” ออกจากเล่มนี้ทั้งหมด ไม่ใช่เพราะมันผิด แต่เพราะไม่มีพ่อแม่คนไหนพูดแบบนั้นได้จริงในครัว ตอนหกโมงเย็น และหนังสือที่ให้ประโยคที่เราไม่สามารถพูดแบบนั้นได้จริง คือหนังสือที่ถูกวางไว้บนหัวเตียงแล้วไม่ถูกหยิบขึ้นมาอีก

ทุกประโยคในเล่มนี้ผ่านเกณฑ์เดียวกันหมด: **พูดแล้วต้องไม่เงินตัวเอง**

และมีเรื่องที่ผมอยากพูดให้ชัดตั้งแต่ต้น ในเล่มนี้จะมีประโยคฝังซ้ายอยู่ห้าสิบประโยค เป็นประโยคที่ปิดประตู และผมมั่นใจว่าหลายบ้านจะเห็นตัวเองในนั้นไม่มากก็น้อย

ไม่ว่าแม้แต่ตัวผมเองเช่นกัน

ประโยคฝั่งซ้ายไม่ใช่ความผิดของเรา มันคือประโยคที่เราได้ยินมาตอนเป็นเด็ก แล้วมันติดตัวมาโดยไม่มีใครเคยชี้ให้ดู มันไม่ได้มาจากความไม่รัก มันมาจากความรักที่รีบเกินไป — และเรื่องนี้จะชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ในห้าบทข้างหน้า

ถ้าอ่านแล้วรู้สึกผิด ผมขอให้อ่านต่ออีกหน้าเดียว แล้วความรู้สึกนั้นจะเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น

รากกึ่งห้า

ตอนผมรวบรวมประโยคที่ทำให้เด็กหยุดเล่า ผมคิดว่าจะได้ลิสต์ยาวๆ ที่ไม่มีอะไรเหมือนกัน แต่พอเรียงเสร็จกลับพบว่าประโยคทั้งหมดโตมารากรากเดียวกันแค่ห้าอย่าง

- **รีบตัดสินใจ** — เราให้คำตอบก่อนที่เรื่องเล่าจะจบ
- **รีบแก้ปัญหา** — ลูกเล่าเพื่อระบาย เราฟังเพื่อหาทางออก แล้วเขาก็เรียนรู้ว่าเล่าที่ไร้ได้การบ้านกลับไปทุกที
- **รีบปกป้องผู้ใหญ่คนอื่น** — “ครูเขาคงมีเหตุผลของเขา” คือประโยคที่บอกลูกว่าเราไม่ได้อยู่ข้างเขา
- **รีบปกป้องตัวเอง** — ตอนลูกบอกว่า “พ่อไม่เคยฟังเลย” แล้วเราตอบว่า “ก็พ่อฟังอยู่นี่ไง”
- **รีบควบคุม** — รากนี้ต่างจากสี่ตัวแรก เพราะเราทำด้วยความรักล้วนๆ ไม่ได้ทำด้วยอารมณ์ และนั่นแหละที่ทำให้มันเลิกลายที่สุด

สังเกตไหมครับว่าทั้งห้าตัวขึ้นต้นด้วยคำเดียวกัน

"รีบ"

ปัญหาของเราไม่ใช่ที่เราพูดผิด ปัญหาคือเราพูดเร็วเกินไป

สิ่งที่ผมน่าจะได้เรียนรู้เร็วกว่านี้

ถ้าให้สรุปทั้งเล่มเหลือประโยคเดียว ผมจะเขียนว่า

ประตูลูกไม่ได้เปิดด้วยคำตามที่ดีกว่า แต่เปิดด้วยการที่พ่อแม่ทนเจ็บได้นานขึ้น

ในเล่มนี้จะมีอยู่หลายข้อที่คำตอบฟังดูไม่ใช่ว่าประโยชน์เลย บางข้อคือการนั่งลงข้างๆ บางข้อคือการนับในใจถึงห้าก่อนพูด บางข้อคือการวางของกินไว้หน้าห้องแล้วเดินออกมา

ตอนแรกผมกังวลว่ามันจะดูเหมือนหนังสือกึ่งคำตอบ แต่ตอนนี้ผมคิดว่ามันคือคำตอบที่ซื่อสัตย์ที่สุดที่ผมมี เพราะหัวใจวินาทีที่เราทนเจ็บได้ คือช่วงเวลาที่เป็นเรื่องจริงมากที่สุด และเรามักจะพลาดมันไปตั้งแต่วันที่สอง

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

เล่มนี้แบ่งเป็นสองส่วน

- **ส่วนแรก** คือรากทั้งห้า บทละไม่กี่หน้า อ่านรวดเดียวจบได้ในหนึ่งคืน ส่วนนี้จะทำให้เราเห็นว่าทำไมเราถึงพูดแบบที่เราพูด
- **ส่วนที่สอง** คือประโยคห้าสิบคู่ จัดตามสถานการณ์จริง ไม่ต้องอ่านเรียงข้อ ให้เปิดหาเฉพาะตอนที่ต้องใช้ — คืนก่อนวันประกาศผลสอบ วันที่ลูกกลับบ้านมาแล้วหน้าไม่ดี วันที่เราเผลอโมโหไปแล้วยังไม่รู้จะเริ่มยังไง

และข้อสุดท้าย ที่สำคัญที่สุด

อย่าเปลี่ยนทีเดียวห้าสิบข้อ เลือกมาหนึ่งข้อ ข้อที่อ่านแล้วโดนที่สุด แล้วใช้มันทั้งสัปดาห์

เพราะลูกไม่ได้ปิดประตูในวันเดียว และเขาจะไม่เปิดในวันเดียวเหมือนกัน สิ่งที่เขา
กำลังรอไม่ใช่พ่อแม่ที่พูดถูกทุกประโยค แต่คือพ่อแม่ที่ยังยืนอยู่หน้าประตูนั้นใน
สัปดาห์ที่สาม ทั้งที่ยังไม่มีใครเปิดให้เลย

เริ่มจากประโยคเดียวก็พอครับ

ส่วนแรก

รักทั้งห้า

ทำไมเราถึงพูดแบบที่เราพูด — ห้าบท อ่านรวดเดียว
จบได้ในหนึ่งคืน



รับตัดสิน

คำตอบที่มาถึงก่อนเรื่องจะจบ

ลูกวางกระเป๋าลง แล้วพูดขึ้นมาเองโดยไม่ต้องถาม

“หนูว่าหนูสอบวิชานี้ไม่ผ่านแน่เลย”

ประโยคเดียวแค่นี้ แล้วสิ่งที่เรตอบกลับราวกับระบบอัตโนมัติก็คือ

“ก็บอกแล้วไงว่าให้อ่านตั้งแต่อาทิตย์ที่แล้ว”

ลองสังเกตดีๆ ครับ ลูกเพิ่งพูดประโยคแรก เรื่องยังไม่ทันเริ่มด้วยซ้ำ แต่คำตัดสินมาถึงแล้ว

ด้วยความที่เราผ่านประสบการณ์มามากกว่า แม้ว่าอาจจะไม่ได้เป็นประสบการณ์ชุดเดียวกันกับลูกเสมอไป พอได้ยินข้อมูลชิ้นแรก มันจะจัดหมวดหมู่ทันทีว่านี่คือเรื่องอะไรและใครควรทำอะไร แล้วเราก็เข้าใจว่าการบอกสิ่งที่ถูกต้องออกไปคือหน้าที่ของพ่อแม่เราเรียกมันว่าการสอน

แต่ลูกไม่ได้ยินว่ามันเป็นการสอน

เพราะสิ่งที่เราคิดว่าเรากำลังตัดสิน คือเรื่องราวส่วนหนึ่งที่เด็กวัยนี้ได้ยิน คือการตัดสิน*ตัวเขา* เด็กอายุเก้าถึงสิบห้าปีแยแสสองอย่างนี้ไม่ออก และจะแยแสไม่ออก

ไปอีกหลายปี “ทำไมไม่อ่านหนังสือ” เข้าหูเขาว่า “ลูกเป็นคนไม่รับผิดชอบ” เสมอไม่ว่าเราจะพูดด้วยน้ำเสียงแบบไหน

ราคาของมันไม่ได้จ่ายในวันนั้น แต่จ่ายในเดือนถัดไป

เพราะเด็กที่ถูกตัดสินซ้ำๆ จะไม่หยุดเล่า เขาจะเริ่ม*คัดกรอง*ก่อนเล่า เขาจะเรียนรู้ว่าเรื่องไหนเล่าแล้วปลอดภัย เรื่องไหนเล่าแล้วเข้าตัวเอง แล้วเขาก็จะส่งเฉพาะเรื่องที่ผ่านมาการคัดกรองมาให้เรา

“ก็ดี” คือเรื่องที่ผ่านมาการคัดกรองแล้ว

มันไม่ใช่คำตอบแบบขอไปที มันคือคำตอบที่ปลอดภัยที่สุด

มาถึงตรงนี้พ่อแม่หลายคนอาจจะเริ่มไม่สบายใจ แล้วถามว่า ถ้าไม่ตัดสินเลย ลูกจะรู้ได้ยังไงว่าอะไรถูกอะไรผิด

คำถามนี้ยุติธรรมมาก และคำตอบคือ เราไม่ได้ถูกขอให้เลิกตัดสิน เราถูกขอให้*ตัดสินให้ช้าลง*

- คำตัดสินที่มาก่อนเรื่องจบ ทำให้ลูกหยุดเล่า
- คำตัดสินที่มาหลังเรื่องจบ ช่วยให้เราเข้าใจลูกได้มากขึ้น

ต่างกันแค่ลำดับ แต่ลำดับนี้แหละที่เป็นทั้งหมด

ถ้าจะให้เลือกสิ่งเดียวที่ผมอยากให้คุณพ่อคุณแม่ได้ไปจากหนังสือเล่มนี้ สิ่งนั้นคงจะเป็นการแทนที่ในช่วงต้นบทสนทนาหลังจากลูกเริ่มเล่าอะไรให้ฟัง ด้วยประโยคว่า

“เกิดอะไรขึ้นเหรอ เล่าให้ฟังอีกหน่อยได้ไหม”

จะเห็นได้ว่า ประโยคนี้ไม่มีคำตัดสินซ่อนอยู่ในนั้นเลยแม้แต่คำเดียว ลองเทียบกับ “ทำไมถึงทำแบบนั้น” ที่ดูเหมือนเป็นคำถามเหมือนกัน แต่มีคำพิพากษาแอบอยู่ข้างใน — คำว่า “ทำไม” ในบ้านเรา แทบไม่เคยแปลว่าอยากรู้จริงๆ

ประโยคเดียวของสปีดาห์ดี

วันละหนึ่งครั้ง ถามคำถามก่อนออกความเห็น แค่ครั้งเดียวต่อวันก็พอ

รับแก้ปัญหา

เล่าที่ไรได้การบ้านกลับไปทุกที

“วันนี้กลุ่มเขาไม่ชวนหนูทำงานด้วย”

“แล้วทำไมไม่บอกครูล่ะ”

บทสนทนาจบตรงนั้น ไม่ใช่เพราะเราพูดผิด แต่เพราะเราพูดเร็วเกินไป ลูกอาจกำลังอยู่กับความรู้สึกเสียใจหรือน้อยใจ ส่วนเราไปถึงวินาทีที่แก้ปัญหาแล้ว เราสองคนอยู่คนละที่กัน

รากนี้ต่างจากรากแรกตรงที่มันเกิดจากความรักล้วนๆ เราไม่ได้อยากตำหนิ เราอยากช่วย และการช่วยคือวิธีที่พ่อแม่หลายคนใช้แสดงความรักมาทั้งชีวิต

แต่ถ้าซื้อสัตย์กับตัวเองสักหน่อย จะเห็นอีกอย่างหนึ่งด้วย

การรับแก้ปัญหา บ่อยครั้งไม่ได้เกิดจากที่ลูกทนไม่ไหว แต่เกิดจากที่**เราทนดูไม่ไหว** การเห็นลูกเจ็บแล้วนั่งอยู่เฉยๆ เป็นหนึ่งในเรื่องที่ยากที่สุดของการเป็นพ่อแม่ ทางออกที่เรารีบยื่นให้ จึงเป็นยาที่บรรเทาความอึดอัดของเราไม่แพ้ของเขา

สิ่งที่ลูกเรียนรู้จากรากนี้ตรงไปตรงมามาก — เล่าที่ไรได้การบ้านกลับไปทุกที

- เล่าเรื่องเพื่อน ได้บทเรียนเรื่องการเลือกคบคน
- เล่าเรื่องเหนื่อย ได้ตารางการนอนใหม่

— เล่าเรื่องราวที่โรงเรียนน่าเบื่อแค่ไหนได้แผนอนาคตยาวสิบปี

พอเล่าแล้วมีต้นทุนทุกครั้ง เด็กที่คิดเลขเป็นก็จะเลิกเล่า และเด็กอายุสิบสอง
คำนวณสิ่งนี้ได้ในช่วงเวลาแค่ไม่กี่วินาทีเท่านั้น

ยังมีต้นทุนอีกชั้นที่มองไม่เห็น การที่มีคนยื่นคำตอบให้ตลอดเวลา ค่อยๆ บอกเด็ก
ว่าเรื่องของตัวเองเขาคิดเองไม่ได้

ความมั่นใจว่า “ฉันจัดการเรื่องของฉันได้” ไม่ได้โตจากการมีคนบอกว่าให้ทำอะไร
มันโตจากการได้ลองคิดแล้วมีคนอยู่ข้างๆ ให้ปรึกษา

ทางแก้ไขไม่ใช่การเลิกช่วย แต่คือการรู้ก่อนว่าลูกกำลังถ้ออะไรมา

ปัญหาบางอย่างต้องการทางออก บางอย่างต้องการแค่คนอยู่ด้วย

และวิธีรู้ว่าอันไหนเป็นอันไหน ง่ายกว่าที่คิด — ถามเขาไปตรงๆ เลยครับว่า

“อยากให้พ่อช่วยคิด หรืออยากให้ฟังเฉยๆ”

ครั้งแรกที่ถาม ลูกอาจจะทำหน้างเล็กลง เพราะเขาไม่เคยถูกถามจริงๆ

ประโยคเดียวของสัปดาห์นี้

ขออนุญาตก่อนให้คำแนะนำ ทุกครั้ง

รับปกป้องผู้ใหญ่อื่น

อยู่ข้างใครกันแน่

“ครูให้คะแนนไม่ยุติธรรมเลย”

“ครูเขาคงมีเหตุผลของเขาแหละลูก”

ประโยคนี้ใช้เวลาสองวินาที และปิดประตูได้นานหลายเดือน

เราพูดแบบนี้ด้วยเจตนาที่ดีมาก เราถูกเลี้ยงมาให้เคารพผู้ใหญ่ เรากลัวว่าจะเลี้ยงลูกให้กลายเป็นเด็กที่โทษคนอื่นเป็นนิสัย และตามจริงเราก็ต้องอยู่ในสังคมนั้นด้วย — ต้องเจอครูคนนั้นในวันประชุมผู้ปกครอง ต้องอยู่ในไลน์กลุ่มเดียวกับพ่อแม่คนอื่น

แต่ลูกไม่ได้ยินเหตุผลพวกนั้นเลยสักข้อ

สิ่งที่เขาได้ยินคือ: เล่าให้พ่อแม่ฟังแล้ว พ่อแม่เลือกข้างอีกฝ่ายทันทีโดยยังไม่ทันฟังจบ

รากนี้เป็นรากที่ผมกังวลที่สุดในห้าราก และไม่ใช่ว่าเรื่องเกรดหรือเรื่องครูดู

เด็กที่เรียนรู้ว่า “ที่บ้านเข้าข้างผู้ใหญ่เสมอ”

คือเด็กที่จะไม่เล่า ในวันที่มีผู้ใหญ่คนหนึ่งทำอะไรกับเขาจริงๆ

เขาจะคำนวณล่วงหน้าจากประสบการณ์เดิมทั้งหมดที่มี แล้วสรุปว่าเล่าไปก็ไม่มีใครเชื่อ นี่คือราคาที่แพงที่สุดในหนังสือเล่มนี้ และมันถูกจ่ายที่ละนิดจากบทสนทนาเรื่องเล็กๆ ที่ดูไม่มีพิษภัยเลยในวันธรรมดา

จุดที่ต้องแยกให้ออกคือ

อยู่ข้างลูก ไม่เท่ากับ เห็นด้วยกับลูก

เราฟังจนจบได้โดยที่ยังไม่สรุปอะไร แล้วสุดท้ายเราอาจได้ข้อสรุปเดิมเป๊ะว่าครูทำถูกแล้ว — ไม่มีอะไรผิด ต่างกันแค่ว่าข้อสรุปนั้นมาถึงหลังจากลูกเล่าจบ ไม่ใช่ก่อนหน้านี้

และมีอีกอย่างที่แตกต่างกัน ตอนที่เรารับอธิบายเหตุผลของครู เราไม่ได้กำลังสอนเรื่องความยุติธรรม เรากำลังสอนว่าความรู้สึกของเขาไม่ต้องถูกฟังก็ได้ถ้ามันขัดกับผู้ใหญ่

สิ่งที่ควรมาก่อนคือประโยคที่ยอมรับอารมณ์โดยยังไม่ตัดสินเนื้อเรื่อง

“ฟังดูหงุดหงิดน่าดู เล่าให้ฟังหน่อยว่าเกิดอะไรขึ้น”

แล้วค่อยไปต่อ

ประโยคเดียวของสปีดาคี

ห้ามอธิบายเหตุผลของผู้ใหญ่คนอื่น ในสามนาทีแรก

รับปกป้องตัวเอง

“ก็พอฟังอยู่นี่ไง”

“พ่อไม่เคยฟังหนูเลย”

“ก็พอฟังอยู่นี่ไง จะเอาอะไรอีก”

บทนี้เขียนยากที่สุดในเล่ม เพราะสามบทที่ผ่านมาเราคุยกันเรื่องที่ลูกทำแล้วเราตอบผิด ส่วนบทนี้คือบทที่เราเป็นฝ่ายผิดเอง และมีคนบอกเราตรงหน้า

คำวิจารณ์จากลูกเจ็บไม่เหมือนคำวิจารณ์จากใคร เพราะมันมาจากคนที่เราทุ่มให้มากที่สุด และมันมักมาในวันที่เราเหนื่อยที่สุด การป้องกันตัวที่หลุดออกไปจึงไม่ได้มาจากความหยิ่ง มันมาจากความเสียใจที่อยู่ลึกๆ

แต่ผมอยากให้เห็นสิ่งหนึ่งที่ซ่อนอยู่ในประโยคของเขา

ตอนที่ลูกบอกว่าเราไม่ฟัง เขายังไม่ยอมแพ้

เด็กจะบ่นก็ต่อเมื่อเขายังเชื่อว่าบ่นแล้วมีความหมาย เขายังลงทุนอยู่ ยังสู้เพื่อความสัมพันธ์นี้อยู่ วันที่น่ากลัวจริงๆ ไม่ใช่วันที่เขาต่อว่าเรา แต่คือวันที่เขาเลิกต่อว่า แล้วเปลี่ยนเป็น “ไม่มีอะไร” ทุกครั้ง

ความเงียบแบบนั้นไม่ใช่ความสงบ มันคือประตูที่ปิดเรียบร้อยแล้ว

รากนี้มีเวอร์ชันที่แนบเนียนกว่าการเถียง คือคำขอโทษที่มีหางต่อ

“แม่ขอโทษ แต่ก็เพราะแม่เป็นห่วง”

“พ่อเสียงดังไปหน่อย แต่ลูกก็ไม่ฟังพ่อเหมือนกัน”

คำว่า “แต่” กับ “ก็” ทำหน้าที่เดียวกันหมด — มันย้ายความผิดกลับไปลูก และคำขอโทษที่ต้องแลกกับการยอมรับผิดของอีกฝ่าย ไม่ใช่คำขอโทษ มันคือการต่อรอง

สิ่งที่กล้าที่สุดที่พ่อแม่คนหนึ่งทำได้ คือขอหลักฐานที่เอาผิดตัวเอง

“จริงเหรอ ยกตัวอย่างให้ฟังหน่อยได้มั้ย”

ประโยคนี้เสียง เพราะลูกจะยกตัวอย่างจริงๆ และมันอาจทิ่มแทงใจเราอยู่ไม่น้อย แต่มันคือประโยคที่บอกลูกว่าที่บ้านนี้พูดความจริงกับพ่อแม่ได้โดยไม่ต้องกลัว

ยังมีอีกเหตุผลที่บทนี้สำคัญกว่าที่คิด

ลูกไม่ได้ต้องการพ่อแม่ที่ไม่เคยพลาด เขาต้องการพ่อแม่ที่**พร้อมแก้ไข** และวิธีซ่อมความสัมพันธ์เป็นทักษะที่ไม่มีใครสอนเขาที่โรงเรียน เขาจะเรียนจากที่เดียว คือดูเราทำ

แล้ววันหนึ่งเขาจะขอโทษลูกของเขา ด้วยวิธีเดียวกับที่เราขอโทษเขาวันนี้

ประโยคเดียวของสปีดาคีนี้

ขอโทษหนึ่งครั้ง โดยไม่มีคำว่า “แต่” และไม่มีคำว่า “ก็”

รับควบคุม

รากที่ทำด้วยความรักล้วนๆ

สี่รากที่ผ่านมาเราทำตอนอารมณ์ขึ้น รากนี้เราทำตอนมีสติที่สุด

เราตั้งกติกาเรื่องเวลาเล่นเกม เราขอดูโทรศัพท์ เราถามว่าคุยกับใคร เราไม่ให้ปิดประตูห้อง ทุกอย่างนี้เราทำเพราะรัก และเพราะกลัวแทนเขาในสิ่งที่เขายังกลัวเองไม่เป็น

นี่คือเหตุผลที่รากนี้เลิกลายที่สุด ไม่มีใครอยากเลิกทำสิ่งที่ทำด้วยความรัก

และที่ยากกว่านั้น — มันเคยได้ผลจริง

ตอนลูกเจ็ดขวบ การควบคุมคือเครื่องมือที่ถูกต้อง เราบอกว่าถึงเวลานอนแล้ว เขาก็นอน เราบอกว่าห้ามข้ามถนนคนเดียว เขาก็ไม่ข้าม เราไม่ได้ทำผิด เราแค่ใช้เครื่องมือที่เคยเวิร์กต่อไป ในวัยที่เครื่องมือชิ้นนั้นหมดอายุแล้ว

สิ่งที่เปลี่ยนไปตอนเก้าถึงสิบห้าปี ไม่ใช่ว่าลูกไม่ต้องการกติกาอีกแล้ว เขายังต้องการมาก สิ่งที่เปลี่ยนคือเขาเริ่มต้องการเป็นคนที่มีส่วนเขียนกติกานั้นด้วย ไม่ใช่เพราะเขาดื้อ แต่เพราะนี่คือช่วงที่มนุษย์คนหนึ่งเริ่มสร้างคำตอบให้ตัวเองว่าเขาเป็นเจ้าของชีวิตตัวเองแค่ไหน

การควบคุมที่มากเกินไปให้ผลลัพธ์สองแบบ และไม่มีแบบไหนที่เราอยากได้

- แบบแรก เด็กที่ทำตามโดยไม่รู้ว่าทำไม — วันที่ไม่มีใครดู เขาก็ไม่ทำ
- แบบที่สอง อันตรายกว่า — เด็กที่ไม่ได้เลิกทำ แต่**เลิกให้เรา**รู้

ข้อที่สองนี้แหละที่พ่อแม่ควรกลัว เพราะเรากำลังแลกความปลอดภัยระยะสั้น ด้วยการมองไม่เห็นอะไรเลยในระยะยาว การแอบดูโทรศัพท์ตอนลูกหลับ อาจทำให้เราารู้เรื่องหนึ่งในคืนนี้ แต่ถ้าถูกจับได้ เราจะไม่รู้อะไรอีกเลยเป็นปี — และเด็กจับได้เสมอครับ

เส้นที่ผมคิดว่าใช้ได้จริงคือเส้นนี้

ควบคุมพฤติกรรมได้ อย่าควบคุมสิทธิในการมีโลกส่วนตัว

กติกากว่าไม่เอาโทรศัพท์ขึ้นโต๊ะอาหาร กติกากว่าสามทุ่มโทรศัพท์มาชาร์จที่ห้องพ่อแม่ — พวกนี้เป็นกติกาเรื่องพฤติกรรม ตั้งได้และควรตั้ง

ส่วนการอ่านแชตโดยไม่บอก การเปิดประตูห้องโดยไม่เคาะ การสอบสวนว่าคนที่เขาชอบเป็นใคร — พวกนี้ไม่ใช่กติกา มันคือการบอกลูกว่าเขายังไม่มีสิทธิ์มีเรื่องของตัวเอง

ทางที่เปลี่ยนได้ทันทีคือย้ายตัวเองจากผู้ตัดสินใจ มาเป็นผู้ร่วมออกแบบ

“ลองร่างกติกามาให้พ่อดูหน่อย”

“ต่อไปพ่อจะเคาะก่อนเข้านะ”

“พ่อขอดูเป็นบางครั้ง แต่จะบอกทุกครั้งที่คุณ”

สามประโยคนี้ไม่ได้แปลว่าเรายอมแพ้ กติกายังอยู่ครบ อำนาจสุดท้ายยังอยู่ที่เรา เปลี่ยนแค่ว่าลูกได้อยู่ในห้องตอนที่กติกาถูกเขียน

และคนที่ได้อยู่ในห้องตอนเขียนกติกาคือคนที่จะเดินกลับมาคุยเรื่องกติกาอีกครั้ง แทนที่จะเดินอ้อมมันไปเสียบบๆ

ประโยคเดียวของสปีดาห์นี้

ปล่อยการควบคุมเล็กๆ ไปหนึ่งอย่าง แล้วพูดออกมาดังๆ ว่าเรากำลังปล่อยมือ

ห้าบทที่ผ่านมาไม่มีบทไหนบอกว่าเราเป็นพ่อแม่ที่ไม่ดี ทั้งห้าบทเกิดจากสิ่งเดียวกันหมด — เราอยากให้ลูกปลอดภัย เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

สิ่งที่เราต้องแลกไปกับความเร็ว นั่นคือการได้รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขาจริงๆ

ตั้งแต่หน้าถัดไปเป็นต้นไป ไม่ต้องอ่านเรียงแล้วครับ ห้าสิบคู่ประโยคข้างหน้าจัดตามสถานการณ์ เปิดหาเฉพาะตอนที่ต้องใช้ และถ้าจำอะไรจากส่วนแรกไม่ได้เลย ขอให้จำแค่คำเดียว

ชาลงอีกห้าวินาที

ส่วนที่สอง

50 ประโยค ที่เปิดประตู

ส่วนนี้ไม่ต้องอ่านเรียงข้อ ให้เปิดหาเฉพาะตอนที่
ใช้ ทุกข้อมีป้ายกำกับว่ามันโตมารากรากไหน



วิธีใช้ส่วนนี้

หนึ่ง — เปิดหาตามสถานการณ์ที่กำลังเจอ ไม่ต้องเริ่มจากข้อ 1

สอง — ประโยคฝั่งบนคือประโยคที่ปิดประตู ฝั่งล่างคือประโยคที่เปิด ทั้งสองฝั่งเป็นประโยคที่พ่อแม่พูดได้จริง ไม่ใช่สคริปต์นักจิตวิทยา

สาม — ป้ายท้ายแต่ละข้อบอกว่ามันมาจากรากไหนในหาราก ถ้าเห็นป้ายเดิมซ้ำๆ ในสถานการณ์ที่ดูไม่เกี่ยวกัน นั่นคือแบบแผนของเราเอง

สี่ — อย่าเปลี่ยนทีเดียวก่อนหาลบข้อ เลือกมาหนึ่งข้อ ข้อที่อ่านแล้วโดนใจที่สุด แล้วใช้มันทั้งสัปดาห์

ท้ายเล่มมีดัชนีสองชุด — ค้นตามคำ กับ ค้นตามราก

หมวดที่ 1

ประสบการณ์แรก

บทสนทนาที่เกิดขึ้นทุกวัน จนเราไม่ทันสังเกตว่ามันเปลี่ยนไปตั้งแต่เมื่อไหร่

1 ตอนลูกกลับจากโรงเรียน

รับควบคุม · บท 5

- ✗ วันนี้เรียนเป็นใจบ้าง มีการบ้านมัย
- ✓ วันนี้พ่อเจอเรื่องหนึ่งที่ออฟฟิศ ตลกมาก...

เปิดด้วยการเล่า ไม่ใช่การถาม เพราะคำถามแรกของวันมักถูกได้ยินเป็นการเช็คงาน

2 ตอนลูกตอบสั้นๆ ว่า “ก็ดี”

รับควบคุม · บท 5

- ✗ กี้ดีแบบไหน ตอบให้มันยาวกว่านี้หน่อยสิ
- ✓ โอเค เตียวว่างๆ ค่อยเล่าให้ฟังนะ

การยอมรับคำตอบสั้นๆ คือสิ่งที่ทำให้ครั้งหน้าลูกตอบยาวขึ้น

3 ตอนลูกมาเล่าตอนเราไม่ว่าง

รับมือป้องกันตัวเอง · บท 4

- ✗ เดี่ยวก่อน พ่อยุ่งอยู่
- ✓ ขอ 5 นาที แล้วพ่อจะมาฟังเต็มๆ นะ — แล้วต้องกลับมาจริง

ลูกไม่ได้จำว่าเราปฏิเสธ แต่จำว่าเรากลับมาหรือเปล่า

4 ตอนอยู่ในรถหรือเดินด้วยกัน

รับมือควบคุม · บท 5

- ✗ ไหน เล่ามาซิ วันนี้เป็นยังไงบ้าง
- ✓ เพลงนี้ลูกชอบเธอ — แล้วปล่อยให้เสียบ

เดี๋ยวนี้นั่งดูง่ายขึ้นมากเมื่อไม่ต้องสบตา รถคือห้องสนทนาที่ดีที่สุดในบ้าน

5 ตอนลูกใส่หูฟังทั้งวัน

รับมือควบคุม · บท 5

- ✗ ถอดหูฟังก่อน แม่พูดด้วย
- ✓ ฟังอะไรอยู่ ขอฟังด้วยได้มั้ย

การขอเข้าไปในสิ่งที่ลูกฟัง เปิดประตูได้มากกว่าการสั่งให้เขาออกมาจากมัน

6 ตอนอยากรู้จักเพื่อนลูก

รีบัตลิน · บท 1

- ✗ เพื่อนคนนั้นลูกใคร เรียนเก่งมัย
- ✓ คนนี้ตกลงตรงไหน ทำไมลูกถึงชอบเล่นกับเขา

พอพ่อแม่เริ่มประเมินเพื่อน ลูกจะหยุดเล่าเรื่องเพื่อน แล้วเราจะไม่รู้อะไรอีกเลย

7 ตอนลูกไม่ยอมออกจากห้อง

รีบควบคุม · บท 5

- ✗ ออกมาอยู่กับครอบครัวบ้างสิ
- ✓ เดี่ยวพ่อจะไปซื้อของไปเป็นเพื่อนหน่อย

อย่าเรียกออกมาเพื่ออยู่ด้วยกัน ให้เรียกออกมาเพื่อทำอะไรสักอย่าง

8 ตอนอยากรู้ว่าลูกโอเคหรือเปล่า

รีบแก้ปัญหา · บท 2

- ✗ มีอะไรไม่สบายใจรีเปล่า บอกแม่ได้นะ
- ✓ ช่วงนี้ดูเหนื่อยๆ นะ หรือแมคิดไปเอง

ประโยคแรกบังคับให้ลูกยอมรับก่อนว่ามีปัญหา ประโยคหลังเปิดทางให้ปฏิเสธได้อย่างปลอดภัย และคนที่ปฏิเสธได้ คือคนที่กลับมาเล่าทีหลัง

9 ตอนลูกอยากคุยตอนดึก

รับมือป้องกันตัวเอง · บท 4

- ✗ ดึกแล้ว ไว้พรุ่งนี้ค่อยคุย
- ✓ เตียวพ่อชกาแพ่ก่อน ลูกอยากดื่มอะไรด้วยไหม

เรื่องสำคัญมาตอนดึกเสมอ เพราะกลางวันมันพุดยาก ประตุเปิดตามเวลาของลูก ไม่ใช่ตามเวลาของเรา

10 ตอนลูกเริ่มปิดประตูห้อง

รับมือควบคุม · บท 5

- ✗ ปิดห้องทำไม มีอะไรต้องปิดบัง
- ✓ โอเค ต่อไปพ่อจะเคาะก่อนเข้านะ

การขอพื้นที่ส่วนตัวคือพัฒนาการ ไม่ใช่การถอยห่าง คนที่ถูกเคารพพื้นที่ คือคนที่ยอมเปิดประตูเอง

11 ตอนอยากรู้ว่าลูกคุยกับใครในโทรศัพท์

รับมือควบคุม · บท 5

- ✗ แอบดูตอนลูกหลับ
- ✓ พ่อขอดูเป็นบางครั้งนะ แต่จะบอกทุกครั้งที่ได้ดู

ความไวใจที่เสียไปจากการแอบดู แพงกว่าสิ่งที่เจอเกือบทุกครั้ง

หมวดที่ 2

ตอนลูกพลาด

นาที่ที่ลูกอ่อนแอที่สุด คือนาที่ที่เขาจำได้แม่นยำที่สุดว่าเราตอบยังไง

12 ตอนเห็นคะแนนสอบ

รีบัตติน · บท 1

✗ ทำไม่ได้แค่นี้ บอกแล้วใช่ไหมว่าให้อ่านหนังสือ

✓ ตอนเห็นคะแนน ลูกคิดอะไรอยู่

| ถ้ามถึงประสบการณ์ของลูก ไม่ใช่ถ้ามถึงตัวเลข

13 ตอนลูกทำของเสียหายหรือทำพลาด

รีบัตติน · บท 1

✗ บอกแล้วไม่ฟัง

✓ เกิดอะไรขึ้น

| ประโยคที่สั้นที่สุดในเล่มนี้ และทรงพลังที่สุด เพราะไม่มีคำตัดสินซ่อนอยู่เลย

14 ตอนลูกบอกว่าไม่อยากไปโรงเรียน

รีบควบคุม · บท 5

- ✗ ไม่ไปได้อย่างไร ใครๆ เขาก็ต้องไป
- ✓ ถ้าเลือกได้ ลูกอยากให้พรุ่งนี้เป็นยังไง

เปลี่ยนจากการปิดประเด็น เป็นการหาว่าอะไรในวันพรุ่งนี้ที่ลูกกลัว

15 ตอนลูกทำการบ้านไม่เสร็จ

รีบตัดสินใจ · บท 1

- ✗ ทำไมไม่ทำตั้งแต่เมื่อวาน
- ✓ ดิดตรงไหนหรือเปล่า

คำถามแรกจับผิดที่เวลา คำถามหลังจับที่ปัญหาจริง และมีแค่แบบหลังที่ช่วยแก้ไขได้

16 ตอนจับได้ว่าลูกโกหก

รีบตัดสินใจ · บท 1

- ✗ กล้าโกหกแม่ด้วยเหรอ
- ✓ แม่ว่าเรื่องนี้น่าจะมีมากกว่านี้ อย่ากล่่าใหม่มั้ย

เด็กโกหกเพราะกลัวผลของความจริง สิ่งที่ต้องให้คือทางกลับ ไม่ใช่การไล่ให้จนมุม

17 ตอนลูกยอมแพ้กกลางคัน

รับมือกับคุณ · บท 5

- ✗ เริ่มแล้วก็ต้องทำให้จบสิ
- ✓ ตอนไหนที่เริ่มรู้สึกว่ามันโหดแล้ว

การบังคับให้ทำต่อสอนแค่ให้ทน ไม่ได้สอนให้เข้าใจว่าตัวเองไปติดตรงไหน

18 ตอนลูกโดนครูตำหนิ

รับมือกับผู้ใหญ่ · บท 3

- ✗ สมควรแล้ว
- ✓ ครุ่นใจบ้าง แล้วลูกคิดยังไงกับเรื่องนี้

เริ่มที่เหตุการณ์ก่อน แล้วค่อยถามความรู้สึก ก่อนจะไปตัดสินว่าใครถูกใครผิด

19 ตอนลูกทำผิดซ้ำเรื่องเดิม

รับมือกับคุณ · บท 1

- ✗ ก็ครั้งแล้ว บอกไม่จำเลย
- ✓ เรื่องนี้มันวนกลับมาบ่อย ลูกคิดว่าเพราะอะไร

เปลี่ยนจากการนับความผิด เป็นการชวนหาสาเหตุ

20 ตอนลูกร้องไห้

รีบัตลิน · บท 1

× เรื่องแค่นี้เอง

✓ นั่งลงข้างๆ — เดี่ยวพ่ออยู่ตรงนี้

| ข้อนี้ไม่ต้องการประโยคที่ดี ต้องการคนที่ไม่รีบไปไหน

21 ตอนลูกบอกว่า “หนูทำไม่ได้หรอก”

รีบกับญท · บท 2

× อย่าคิดแบบนั้นสิ ลูกทำได้อยู่แล้ว

✓ ตรงไหนที่รู้สึกว่ายากที่สุด

| การเถียงกับความรู้สึกไม่เคยเปลี่ยนความรู้สึก

22 ตอนลูกโกรธจนพูดแรงใส่เรา

รีบปกป้องตัวเอง · บท 4

× อย่ามาขึ้นเสียงกับแม่

✓ แม่รออยู่ตรงนี้ พ่อพร้อมเมื่อไหร่ค่อยคุยกัน

| ตอนลูกโกรธจนพูดแรง เขาไม่ได้ต้องการคนสู้กลับ เขาต้องการคนที่ยังไม่ไปไหน
ตอนเขาสงบลง

23 ตอนลูกไม่ยอมขอโทษ

รีบควบคุม · บท 5

- ✗ ขอโทษเดี๋ยวนี้
- ✓ ลูกว่าอีกฝ่ายเขารู้สึกยังไง

คำขอโทษที่ถูกบังคับ สอนแล้วว่าพูดคำนี้แล้วเรื่องจะจบ

24 ตอนลูกโทษคนอื่น

รีบตัดสินใจ · บท 1

- ✗ อย่าโทษคนอื่น ดูตัวเองบ้าง
- ✓ มีอะไรที่ลูกว่าตัวเองมีส่วนในเหตุการณ์นี้บ้างมั๊ย

การสั่งให้เลิกโทษคนอื่น มักได้แค่ความเงียบ แต่การชวนหาส่วนเล็กๆ ที่เป็นของตัวเอง เปิดทางให้ลูกยอมรับผิดได้โดยไม่ต้องเสียหน้า

หมวดที่ 3

ตอนลูกเล่าเรื่องของเขา

ทุกครั้งที่ลูกเล่า เขากำลังคิดราคาไปด้วยว่าครั้งหน้าคุณแม่จะเล่าอีกไหม

25 ตอนลูกเล่าว่าโดนเพื่อนแกล้ง

รับแก้ปัญหา · บท 2

× แล้วทำไมไม่บอกครูล่ะ

✓ โท แล้วตอนนั้นลูกทำยังไง

พ่อแม่กระโดดไปที่ทางออกเร็วเกินไป ลูกเลยเรียนรู้ว่าเล่าแล้วได้กลับบ้านกลับมา

26 ตอนลูกบ่นว่าครูไม่ยุติธรรม

รับมือกับผู้ใหญ่ · บท 3

× ครูเขาคงมีเหตุผลของเขาแหละ

✓ ฟังดูหงุดหงิดน่าดู เล่าให้ฟังหน่อยว่าเกิดอะไรขึ้น

การรับมือกับผู้ใหญ่คนอื่น สอนลูกว่าเราไม่ได้อยู่ข้างเขา

27 ตอนลูกพูดถึงสิ่งที่อยากเป็น แล้วเราไม่เห็นด้วย

รีบัตลิน · บท 1

- × อาชีพนั้นมันเสี่ยงตัวเองไม่ได้นะ
- ✓ อะไรทำให้ลูกสนใจเรื่องนี้ขึ้นมา

ยังไม่ต้องเห็นด้วย แค่เปิดพื้นที่ให้เขาได้ลองออกแบบอนาคตด้วยตัวเขาเอง

28 ตอนลูกเล่าเรื่องที่เรอฟังไม่รู้เรื่อง

รีบัตลิน · บท 1

- × โอเคๆ — แล้วพยกหน้าไปเรื่อย
- ✓ เดี่ยว ย้อนหน่อย ไอตัวนี้นั่นคือใครนะ

ความสนใจวัดจากคำถามติดตาม ไม่ใช่การพยกหน้า และลูกแยกออกเสมอ

29 ตอนลูกเล่าความสำเร็จเล็กๆ

รีบัตลิน · บท 1

- × เก่งมากลูก
- ✓ ทำยังไงถึงทำได้ เล่าให้ฟังหน่อยสิ

คำชมปิดบทสนทนา คำถามเปิดบทสนทนา และพาไปที่กระบวนการแทนผลลัพธ์

30 ตอนลูกเล่าเรื่องที่ทำให้เราตกใจ

รีบัตลิน · บท 1

× อะไรนะ! ทำแบบนั้นได้ยังไง

✓ อืม... แล้วยังไงต่อ

ปฏิกิริยาแรกของเราวันนี้ คือค่าผ่านประตูของครึ่งหน้า

31 ตอนลูกวิจารณ์เรา

รีบปกป้องตัวเอง · บท 4

× พุดกับพ่อแม่แบบนี้ได้ยังไง

✓ พุดต่อสิ พ่ออยากฟัง

บ้านที่วิจารณ์พ่อแม่ไม่ได้ คือบ้านที่ลูกจะไม่เล่าอะไรเลยตอน ม.ปลาย

32 ตอนลูกเจ็บหลังเล่าจบ

รีบแก้ปัญห · บท 2

× รีบเติมคำแนะนำ

✓ นับในใจถึงห้าก่อนพุด

ห้าวินาทีนั้นคือช่วงที่เรื่องจริงมักตามมา ส่วนใหญ่พ่อแม่พลาดมันไปตอนวินาทีที่สอง

33 ตอนลูกเริ่มมีคนที่ชอบ

รับควบคุม · บท 5

✗ ยังเด็กอยู่เลย อย่าเพิ่งไปสนใจเรื่องพวกนี้

✓ เขาเป็นใครยังไงเธอ

ถ้าเรื่องนี้เล่าที่บ้านไม่ได้ ลูกจะไปเล่าที่อื่น แล้วเราจะไม่รู้เลยตอนเขาเจ็บ

34 ตอนลูกถามคำถามที่เราไม่พร้อมตอบ

รับมือป้องกันตัวเอง · บท 4

✗ โตขึ้นเดี๋ยวก็รู้เอง

✓ คำถามดีนะ ขอพอดีก่อน เสร็จนี้มาคุยกัน — แล้วต้องกลับมาจริง

คำถามที่ไม่ถูกตอบครั้งเดียว มักไม่ถูกถามอีกเลย

35 ตอนลูกเล่าเรื่องของเพื่อนให้ฟัง

รับมือกับปัญหา · บท 2

✗ เดี่ยวแม่โทรบอกแม่เขาให้

✓ ชอบใจที่เล่านะ เราคิดด้วยกันได้ว่าจะช่วยเพื่อนยังไง

ถ้าเล่าเรื่องเพื่อนแล้วเรื่องแดง ลูกจะสรุปว่าบ้านนี้เก็บความลับไม่อยู่ แล้วเรื่องของตัวเองก็จะไม่เล่าตามไปด้วย

36 ตอนลูกพูดถึงอนาคตแบบไม่มีแผน

รีบควบคุม · บท 5

- × แล้วจะเอาอย่างไรต่อ คิดบ้างมั๊ย
- ✓ ถ้าปีหน้าได้ลองอะไรสักอย่าง ลูกอยากลองอะไร

ไม่มีแผนไม่เท่ากับไม่คิด บางทีเขาแค่ยังไม่มีที่ปลอดภัยให้ลองพูดความฝันที่ยังไม่
เป็นรูปเป็นร่างออกมา

หมวดที่ 4

หน้าจอ

จอไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นที่ที่ลูกไปอยู่เมื่อที่อื่นไม่มีอะไรให้

37 ตอนลูกอยู่หน้าจอนานๆ

รีบัตลิน · บท 1

- × เล่นทั้งวันแล้วนะ ไม่เบื่อบ้างเหรอ
- ✓ เกมนี้เล่นยังไงเหรอ สอนพ่อหน่อยสิ

ต้องเข้าไปในโลกของลูกก่อน ถึงจะมีสิทธิ์ชวนเขาออกมา

38 ตอนถึงเวลาต้องเลิกเล่น

รีบควบคุม · บท 5

- × พอได้แล้ว ปิดเดี๋ยวนี๊
- ✓ อีกกี่นาที่ตานี้จะจบ

เกมส่วนใหญ่หยุดกลางคันไม่ได้ การให้จบตาคือการเคารพ ไม่ใช่การยอมแพ้

39 ตอนลูกดูคลิปที่เราคิดว่าไร้สาระ

รีบัตลิน · บท 1

- × ดูอะไรของมัน
- ✓ คนนี้ดังเพราะอะไรเธอ

โลกที่ลูกอยู่ไม่ต้องสมเหตุสมผลกับเรา แค่เราสนใจโดยไม่ตัดสิน ก็เพียงพอให้เขาเปิดต่อ

40 ตอนลูกขอโทรศัพท์เครื่องแรก

รีบัตลิน · บท 5

- × ยังไม่ถึงเวลา
- ✓ ถ้ามีแล้วลูกคิดว่าจะใช้อย่างไร ลองร่างกติกามาให้พ่อดูหน่อย

ให้เขาร่างกติกาก่อนได้ของ สอนความรับผิดชอบได้มากกว่าการยื้อเวลาเฉยๆ

หมวดที่ 5

ตอนมีคนอื่นอยู่ในสมการ

บทสนทนาในบ้านเราแทบไม่เคยมีแค่สองคน

41 ตอนอยากให้ลูกดูตัวอย่างจากพี่

รีเบคกาสติน · บท 1

- × คุณพี่สิไม่เห็นต้องบอกสักคำ
- ✓ เรื่องนี้ของลูกล้วนๆ ไม่เกี่ยวกับใคร

ทุกครั้งที่เราเทียบ เราไม่ได้เพิ่มแรงจูงใจ เราแค่บอกลูกว่าเขามาที่สองในบ้านตัวเอง

42 ตอนลูกบอกว่าไม่ได้อยากอยู่กับผู้ใหญ่คนหนึ่งสองต่อสอง

รีเบคกาสติน · บท 3

- × อย่าคิดมาก เขาก็แค่รักลูกในแบบของเขา
- ✓ ไม่อยากอยู่ด้วยเพราะอะไร เล่าให้ฟังได้นะ ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม

ประโยคแรกปิดประตูทันที ส่วนประโยคหลังบอกลูกว่าไม่ว่าคนคนนั้นจะเป็นใคร ความรู้สึกไม่สบายใจของเขาสำคัญกว่าความสัมพันธ์ของผู้ใหญ่

43 ตอนลูกบอกว่า “บ้านคนอื่นเขาให้”

รับมือกับคุณครู · บท 5

- ✗ บ้านเราไม่ใช่บ้านเขา
- ✓ เล่าให้ฟังหน่อยว่าบ้านเขาตกลงกันยังไง

ลูกไม่ได้อยากได้ของ แต่กำลังทดสอบว่าเหตุผลในบ้านนี้ใช้ด้วยกันได้จริงไหม

44 ตอนพ่อกับแม่เห็นไม่ตรงกัน

รับมือกับตัวเอง · บท 4

- ✗ เเถียงกันเรื่องวิธีเลี้ยงลูกต่อหน้าลูก
- ✓ เตี่ยวพ่อกับแม่คุยกันก่อน แล้วจะมาบอก

ลูกที่เห็นรอยแยก จะเรียนรู้ว่าต้องเลือกข้าง แทนที่จะเรียนรู้เรื่องที่กำลังคุยกัน

45 ตอนลูกมาฟ้องอีกฝ่าย

รับมือกับผู้ใหญ่ · บท 3

- ✗ แม่เขาก็เป็นแบบนี้แหละ หนๆ เอา
- ✓ ลองบอกแม่ตรงๆ คุยดีๆ ถ้าไม่กล้า พ่อไปเป็นเพื่อนได้

อย่ารับบทคนที่เข้าใจว่า มันได้ใจลูกวันนี้ แต่พังบ้านทั้งหลังในระยะยาว

หมวดที่ 6

ตอนเราเป็นฝ่ายผิด

ลูกไม่ได้ต้องการพ่อแม่ที่ไม่เคยพลาด แต่ต้องการพ่อแม่ที่พร้อมแก้ไข

46 ตอนเพลอตะคอกไป

รับปกป้องตัวเอง · บท 4

- × ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น
- ✓ เมื่อก็พ้อเสียงดังไป พ่อขอโทษ

การทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น สอนลูกว่าเรื่องแบบนี้พูดถึงไม่ได้ ส่วนคำขอโทษสั้นๆ สอนว่าความสัมพันธ์ซ่อมได้

47 ตอนเราเข้าใจลูกผิด

รับปกป้องตัวเอง · บท 4

- × ก็แม่เป็นห่วง
- ✓ แม่เข้าใจผิดไปเอง ขอโทษนะ

“ก็แม่เป็นห่วง” คือประโยคที่ทำให้คำขอโทษกลายเป็นการแก้ตัว

48 ตอนลูกบอกว่า “พ่อไม่เคยฟังเลย”

รับมือป้องกันตัวเอง · บท 4

- ✗ ก็พ่อฟังอยู่นี่ไง
- ✓ จริงเหรอ ยกตัวอย่างให้ฟังหน่อยได้มั๊ย

นี่คือช่วงเวลาที่คุณยังยอมสู้อยู่ ถ้าปัดตรงนี้ ครั้งหน้าเขาจะไม่บอกแล้ว

49 ตอนเราหัวเสียมาจากงาน

รับมือป้องกันตัวเอง · บท 4

- ✗ ระบายใส่ลูกโดยไม่รู้ตัว
- ✓ วันนี้พ่อเหนื่อยมาจากที่ทำงาน ไม่เกี่ยวกับลูกเลยนะ

เด็กที่ไม่รู้ที่มาของอารมณ์พ่อแม่ จะสรุปเสมอว่าเป็นเพราะตัวเอง

50 ตอนลูกไม่รับคำขอโทษของเรา

รับมือป้องกันตัวเอง · บท 4

- ✗ ขอโทษแล้วยังจะเอาอะไรอีก
- ✓ โอเค พ่อขอได้

คำขอโทษที่มีเงื่อนไขว่าต้องได้รับการให้อภัยทันที ไม่ใช่คำขอโทษ

หมวดสุดท้าย

ตอนประตูปิดสนิท

หมวดนี้ไม่มีคู่ประโยค เพราะเคสนี้ไม่มีบทสนทนาให้แก้ มีแต่ช่วงเวลาที่ต้องอยู่ให้เป็น

ห้ามถามว่า “ทำไมไม่คุยกับพ่อแม่”

เป็นคำถามที่บังคับให้ลูกอธิบายสิ่งที่เขาเองก็ยังอธิบายไม่ได้ และฟังเหมือนคำต่อว่า

ส่งสัญญาณโดยไม่รอคำตอบ

วางของกินไว้หน้าห้อง ทักไลน์สั้นๆ แล้วไม่ตาม ไม่ต้องได้ตอบทุกครั้ง

อยู่ใกล้โดยไม่พูด

ล้างจานด้วยกัน ขับรถไปส่ง ดูซีรีส์เรื่องเดียวกัน การอยู่ร่วมพื้นที่คือการสื่อสารรูปแบบหนึ่ง

เล่าเรื่องตัวเองต่อไป แม้ไม่มีคนตอบ

บ้านที่พ่อแม่ยังเล่าเรื่องตัวเอง คือบ้านที่ลูกยังรู้ว่าประตูเปิดอยู่

ประโยคเดียวที่ต้องพูดให้ได้อย่างน้อยเดือนละครั้ง

“ไม่ว่าเกิดอะไรขึ้น กลับมาบอกพ่อแม่ได้เสมอ”

เมื่อไหร่ที่ไม่ใช่แค่วัยรุ่นเจ็บ

ถ้าความเจ็บมาพร้อมกับการนอนที่ผิดไปจากเดิม การกินที่ผิดไปจากเดิม การเลิกเจอเพื่อน หรือการทิ้งสิ่งที่เคยรัก — นั่นไม่ใช่เรื่องของวัยรุ่นแล้ว และไม่ใช่เรื่องที่ควรแก้ด้วยหนังสือเล่มไหนเพียงลำพัง พาลูกไปคุยกับนักจิตวิทยาเด็กหรือจิตแพทย์ ไม่ใช่การยอมแพ้ แต่คือการเรียกคนที่มือเครื่องมือมากกว่าเรามาช่วย

ดัชนี ก — ค้นตามคำ

กลับจากโรงเรียน 1

การบ้าน 15

ขอโทษ 23, 46, 47, 50

คนที่ลูกชอบ 33

ครู 18, 26

ความสำเร็จของลูก 29

คำถามที่เราตอบไม่ได้ 34

ตอนดึก 9

ทำของเสียหายน 13

ทำผิดซ้ำ 19

บ้านคนอื่นเขาให้ 43

ประตูห้อง 7, 10

พ่อแม่เห็นไม่ตรงกัน 44, 45

ร้องไห้ 20

ลูกวิจารณ์เรา 31, 48

สังเกตว่าลูกโอเคไหม 8

หูฟัง 5

อนาคตและสิ่งที่อยากเป็น 27, 36

อารมณ์ของพ่อแม่ 49

เกมและหน้าจอ 37, 38, 39

เกรดและคะแนนสอบ 12

เจียบ 2, 32

เปรียบเทียบกับพี่น้อง 41

เพื่อนของลูก 6, 25, 35

เรื่องที่ทำให้เราตกใจ 30

เรื่องที่ฟังไม่รู้เรื่อง 28

เวลาที่เราไม่ว่าง 3

โกรธและเสียงดัง 22, 46, 49

โกหก 16

โทรศัพท์ 11, 40

โทษคนอื่น 24

ในรถ 4

ไม่มั่นใจในตัวเอง 17, 21

ไม่อยากไปโรงเรียน 14

“ก็ดี” 2

ดัชนี ข — ค้นตามราก

ถ้าอยากอ่านทั้งรากรวดเดียว ให้ไล่ตามเลขข้อในแต่ละกลุ่ม รากที่มีข้อเยอะที่สุด
ไม่ได้แปลว่าสำคัญที่สุด แต่แปลว่ามันแทรกอยู่ในชีวิตประจำวันมากที่สุด

บทที่ 1 · รับตัดสิน

เราให้คำตอบก่อนที่จะเรื่องจะเล่าจบ — 15 ข้อ

ข้อ 6, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 24, 27, 28, 29, 30, 37, 39, 41

บทที่ 2 · รับแก้ปัญห

ลูกเล่าเพื่อระบาย เราฟังเพื่อหาทางออก — 5 ข้อ

ข้อ 8, 21, 25, 32, 35

บทที่ 3 · รับปกป้องผู้ใหญ่

เราอธิบายเหตุผลของผู้ใหญ่คนอื่น ก่อนฟังลูกจบ — 4 ข้อ

ข้อ 18, 26, 42, 45

บทที่ 4 · รับปกป้องตัวเอง

ตอนลูกบอกว่าเราผิด แล้วเราแก้ตัวแทนที่จะรับฟัง — 11 ข้อ

ข้อ 3, 9, 22, 31, 34, 44, 46, 47, 48, 49, 50

บทที่ 5 · รับควบคุม

รากที่เราทำด้วยความรักล้วนๆ จึงเลืกยากที่สุด — 15 ข้อ

ข้อ 1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 14, 17, 23, 33, 36, 38, 40, 43

บทส่งท้าย

เหตุผลที่ผมเขียนเล่มนี้

ผมมีลูกสาวหนึ่งคน ตอนนี้เธอเจ็ดขวบ

ตอนนี้เธอเล่าทุกอย่าง เรื่องที่สำคัญกับเรื่องที่ไม่สำคัญเลยปนกันไปมาไม่เรียงลำดับ ใครแบ่งขนมให้ใคร ครูใส่เสื้อสีอะไร เรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อสามสัปดาห์ก่อนแต่เพิ่งนึกได้ตอนนี้ บางวันผมฟังไปพยักหน้าไป โดยที่ตามเรื่องไม่ทันด้วยซ้ำ

ผมรู้ว่ามันจะไม่เป็นแบบนี้ตลอดไป

อีกไม่กี่ปีเรื่องพวกนี้จะน้อยลง ไม่ใช่เพราะผมทำอะไรผิด แต่เพราะเธอกำลังจะมีชีวิตที่เป็นของเธอเอง มีเรื่องที่เธออยากเก็บไว้คนเดียว มีความคิดที่ยังไม่พร้อมให้ใครฟัง นั่นไม่ใช่ปัญหาที่ต้องแก้ นั่นคือสิ่งที่ควรเกิดขึ้น และถ้ามันไม่เกิด นั่นต่างหากที่น่าเป็นห่วง

เล่มนี้จึงไม่ใช่แค่การถอดบทเรียนจากงานโค้ชเพื่อคนอื่น มันคือคัมภีร์ที่ผมเขียนเตือนตัวเองไว้ล่วงหน้าด้วย สำหรับวันที่ลูกสาวผมโตขึ้น และผมต้องเลือกว่าจะเป็นพ่อแบบไหนในนาที่ที่เธอวางกระเป๋าลงแล้วพูดประโยคแรกของวัน

ผมอยากเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่เธอกล้าเล่าทุกอย่างตรงไปตรงมา ไม่ใช่เพราะผมมีคำตอบให้เธอทุกเรื่อง แต่เพราะผมยังยืนอยู่หน้าประตูนั้นเสมอ ไม่ว่ามันจะเปิดหรือปิดอยู่ก็ตาม

ถ้าเล่มนี้ช่วยให้บ้านอื่นเป็นแบบนี้ได้ ก็ถือว่าคุ้มมากแล้วสำหรับผม และถ้าวันหนึ่งผมผลอทำพลาดเองกับลูกสาว ก็หวังว่าจะมีใครหยิบเล่มนี้ส่งกลับมาให้ผมอ่านอีกที

ถ้าลองแล้วยังไม่เวิร์ก

หนังสือเล่มนี้บอกได้ว่าควรพูดอะไร แต่มีอย่างหนึ่งที่มันทำแทนเราไม่ได้ — มันไม่รู้จักรักของคุณ

ประโยคเดียวกัน พูดกับเด็กสองคนอาจได้ผลคนละแบบ เด็กคนหนึ่งเปิดใจ อีกคนเงิบกว่าเดิม ไม่ใช่เพราะคุณพูดผิด แต่เพราะบ้านแต่ละหลังมีเรื่องของตัวเองที่หนังสือเล่มไหนก็มองไม่เห็น

ถ้าคุณลองหนึ่งประโยคทั้งสัปดาห์แล้วประตูปังไม่ขยับ นั่นไม่ได้แปลว่าคุณทำพลาด และไม่ได้แปลว่าคุณมีปัญหา มักแปลว่าเรื่องจริงอยู่ลึกกว่าประโยค และการหาว่ามันอยู่ตรงไหน บางทีต้องมีคนช่วยมอง

ผมทำโปรแกรมชื่อ **NEXT STEP** ขึ้นมาเพื่อตรงนี้ — เป็นการโค้ชพ่อแม่แบบตัวต่อตัว คู่มือการสนทนาของคุณโดยเฉพาะ ไม่ใช่คำแนะนำกลางๆ ที่ใช้กับทุกบ้าน เราคุยกันเป็นช่วงสั้นๆ ผ่านแอป แล้วปรับแผนไปตามสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในบ้านของคุณ

ถ้าอ่านมาถึงตรงนี้แล้วรู้สึกว่ายากมีคนเดินไปด้วยกันสักคน ลองแวะมาดูรายละเอียดได้



NEXT STEP

โค้ชพ่อแม่แบบตัวต่อตัว

3m-assessment.vercel.app/next-step

ไม่ต้องรีบ ไม่มีอะไรต้องตัดสินใจวันนี้ แค่อยากให้รู้ว่าถ้าวันไหนต้องการมากกว่าหนังสือ ตรงนี้มีคนรออยู่

เกี่ยวกับผู้เขียน



ไคซ์พีโอ

ผู้ก่อตั้ง The Learning Coach

- นักออกแบบการเรียนรู้
- โค้ชนวัตกรรม และ โค้ชโปรเจกต์เพื่อสังคม
- โค้ชด้านการเรียนรู้ (Personalized Learning Coach)

ด้วยประสบการณ์ในแวดวงการศึกษาและการเรียนรู้กว่า 20 ปี

ไคซ์พีโอได้ให้คำปรึกษาและทำงานร่วมกับเด็กๆ ตลอดจนผู้ปกครองมาแล้วกว่า 1,000 ครอบครัว

เราเชื่อมั่นว่าเด็กทุกคนสามารถเป็น "Self-directed Learner" หรือนักเรียนรู้ที่ขับเคลื่อนตัวเองได้ หากได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม

ภารกิจหลักของเราจึงไม่ใช่เพียงการไคซ์เด็ก แต่คือการ "ติดอาวุธ" ให้คุณพ่อคุณแม่กลายเป็นโค้ชคนแรกและคนที่ดีที่สุดสำหรับลูกของตนเอง หนังสือเล่มนี้คือเครื่องมือสำคัญฝั่งพ่อแม่เพื่อสานต่อภารกิจนั้น — ขอขอบคุณที่ร่วมเดินทางและสร้างการเรียนรู้ไปกับเรา