

ถอดหมวกผู้จัดการ สวมหมวกโค้ช

ตัวอย่างฟรี จาก The Learning Coach

สารบัญฉบับเต็ม (8 บท)

- บทนำ — คื่นที่เสียงบ่นเจียบบลง – อ่านฉบับเต็มด้านล่างนี้เลย
- บทที่ 1 — ทำไมยิ่งบ่น ลูกยิ่งไม่รับผิดชอบ
- บทที่ 2 — ย้ายที่นั่ง: แผนที่ของการส่งมอบความรับผิดชอบ
- บทที่ 3 — พุดแบบโค้ช ไม่ใช่ผู้จัดการ
- บทที่ 4 — วาง routine ที่ลูกเป็นเจ้าของ
- บทที่ 5 — ข้อตกลงแทนการบังคับ
- บทที่ 6 — เมื่อมันไม่ได้ผล: คู่มือแก้ 8 สถานการณ์ยอดฮิต
- บทที่ 7 — ปล่อยมือทีละนิ้ว: ทำให้ยั่งยืน และโตไปกับลูก

บทนำ — คินที่เสียงบ่นเจียบลง

สองทุ่มสิบห้า

แม่คนหนึ่งยืนอยู่หน้าประตูห้องลูก มือถือแก้วน้ำ ในใจถือคำถามเดิม
ที่ถามมาแล้วสามรอบตั้งแต่หกโมงเย็น — “ทำการบ้านหรือยัง”

เธอรู้คำตอบอยู่แล้ว และลูกก็รู้ว่าเธอรู้
แต่บทละครฉากนี้ก็ยังเล่นซ้ำทุกคืน

แม่ถาม... ลูกตอบว่า “เดี๋ยว”

แม่บ่น... ลูกหนีงอ

เสียงเริ่มดังขึ้นทั้งสองฝ่าย และจบลงเหมือนเดิม
คือการบ้านเสร็จ (บ้าง) แต่ทั้งบ้านหมดแรง

ถ้าฉาคนี้อัน ๆ — หนังสือเล่มนี้เขียนมาเพื่อคุณ

แต่ขอบอกไว้ก่อนว่า เล่มนี้ไม่ได้สอนวิธีทำให้ลูก “เชื่อฟัง” มากขึ้น
เพราะปัญหาของบ้านคุณไม่ใช่ลูกเชื่อฟังน้อยไป

ปัญหาคือ
ความรับผิดชอบเรื่องเรียนของลูก ตอนนี้อยู่ผิดที่
— มันอยู่ที่ ‘คุณ’

ทุกครั้งที่คุณเป็นคนจำว่าพรุ่งนี้มีสอบ
ทุกครั้งที่คุณเป็นคนไล่ให้เปิดสมุด
ทุกครั้งที่คุณเครียดกว่าลูกตอนเกรดออก

คุณกำลังแบกสิ่งที่ควรเป็นของเขา
และตราบดที่เขายังแบกอยู่ เขาก็ไม่มีเหตุผลอะไรที่จะต้องแบกเอง

หนังสือเล่มนี้คือคู่มือ “ส่งคืนความรับผิดชอบ” ให้ลูกที่ อย่างเป็นระบบ
ทีละขั้น โดยไม่ต้องปล่อยปละ และไม่ต้องทะเลาะ

คุณจะได้อะไรจากเล่มนี้

- เข้าใจว่าทำไมการบ่น เตือน และไล่จี้ ยิ่งทำ ลูกยิ่งรับผิดชอบน้อยลง (บทที่ 1)
- โมเดล “3 ที่นั่ง” — แผนที่บอกว่าตอนนี้คุณควรยืนอยู่ตรงไหนในเรื่องเรียนของลูก และจะขยับยังไง (บทที่ 2)
- เปลี่ยนจาก “ผู้จัดการ” ที่คอยสั่งงานและตามงาน มาเป็น “โค้ช” ที่สร้างคนให้ทำงานเองเป็น พร้อมสคริปต์คำพูดใช้ได้จริงทุกสถานการณ์ (บทที่ 3)
- ระบบ routine ที่ลูกเป็นเจ้าของ ไม่ใช่ตารางที่พ่อแม่ยัดให้ (บทที่ 4)
- ข้อตกลงในบ้านที่ทำให้ไม่ต้องบังคับกันอีก (บทที่ 5)
- วิธีรับมือ 8 สถานการณ์สุดคลาสสิก ตั้งแต่ผัดวันประกันพรุ่งจนถึงวันที่คุณเองหมดความอดทน (บทที่ 6)
- แผนปล่อยมือทีละขั้นจนลูกขับเคลื่อนตัวเองได้ (บทที่ 7)

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

อ่านตามลำดับในรอบแรก เพราะแต่ละบทต่อยอดจากบทก่อนหน้า
หลังจากนั้นให้ใช้เป็น “คู่มือหยิบใช้” —
เปิดบทที่ 6 เมื่อเจอสถานการณ์เฉพาะหน้า
เปิดภาคผนวกเมื่อต้องการเวิร์กชีต

ทุกบทจบด้วย “ลองทำสัปดาห์นี้” หนึ่งอย่าง — เล็กพอที่จะทำได้จริง
ใหญ่พอที่จะเห็นผล อย่างข้าม

เพราะหนังสือเลี้ยงลูกไม่เคยเปลี่ยนบ้านไหน สิ่งที่พ่อแม่ลงมือทำต่างหากที่เปลี่ยน

Quick Start — ก้าวแรกใน 5 นาที ค่ะ

ยังไม่ต้องอ่านให้จบเล่ม ค่ะนี่ลองทำแค่นี้:

แทนที่จะถามว่า “ทำการบ้านหรือยัง”

ให้ถามว่า “คืนนี้มีอะไรต้องทำบ้าง แล้วหนูลางแผนจะจัดการยังไง”

แล้วเงียบ ฟังให้จบ ไม่แก้แผนของเขา

ต่อให้แผนนั้นไม่ใช่แบบที่คุณจะทำตาม

คำถามแรกทำให้ลูกเป็น “ผู้ถูกตรวจสอบ”

คำถามที่สองทำให้ลูกเป็น “เจ้าของแผน”

— ความต่างเล็ก ๆ นี้ คือหัวใจของทั้งเล่ม

สนใจเนื้อหาแบบนี้ต่ออีก 7 บท พร้อมชุด เครื่องมือลงมือทำจริง?

หนังสือฉบับเต็ม “ถอดหมวกผู้จัดการ สวมหมวกโค้ช” (48 หน้า) พร้อมชุดเครื่องมือของบ้านเรา (เวิร์กชีตพิมพ์ได้ 7 แผ่น) ราคา 290 บาท –
หักมาที่เพจ **The Learning Coach** ได้เลยครับ

ตัวอย่างเวิร์กชีต 1 แผ่นจากทั้งหมด 7 แผ่น อยู่หน้าถัดไปครับ

THE LEARNING COACH

ชุดเครื่องมือของบ้านเรา

worksheet พิมพ์ได้ 7 แผ่น
คู่กับหนังสือ ถอดหมวกผู้จัดการ สวมหมวกโค้ช

- | | | |
|---|------------------------------|--------------|
| 1 | วงจรบ่นของบ้านเรา | พ่อแม่ |
| 2 | พ่อแม่ที่นั่งไหน | พ่อแม่ + ลูก |
| 3 | การ์ดสคริปต์ติดตู้เย็น | พ่อแม่ |
| 4 | ตารางของฉัน | ลูก |
| 5 | ข้อตกลงเรื่องเรียนของบ้านเรา | ทั้งบ้าน |
| 6 | สัปดาห์นี้ของฉัน | ลูก |
| 7 | แผนปล่อยมือ 90 วัน | พ่อแม่ |

วิธีใช้ภาคผนวกนี้:

ทุกแผ่นออกแบบมาให้พิมพ์ได้บนกระดาษ A4 หนึ่งแผ่น เขียนด้วยมือ
(ตั้งใจให้เป็นแบบนั้น — โดยเฉพาะแผ่นที่ลูกเป็นคนเขียน ลายมือ = ความเป็นเจ้าของ)

ข้อสำคัญ:

แต่ละแผ่นระบุ "เจ้าของ" ไว้ — อย่าสลับเจ้าของ
เครื่องมือของลูกที่พ่อแม่กรอกแทน จะกลายเป็นเครื่องมือของพ่อแม่ทันที

การ์ดสคริปต์ติดตู้เย็น

สำหรับพ่อแม่
ใช้กับบทที่ 3

เปลี่ยนคำพูดจาก "เสียงผู้จัดการ" เป็น "เสียงโค้ช" — ตัดแปะติดตู้เย็นเลย

เสียงผู้จัดการ	เสียงโค้ช
ทำการบ้านหรือยัง?	คืนนี้มีอะไรต้องทำบ้าง วางแผนไว้ยัง?
บอกกี่ครั้งแล้ว!	หนูบอกว่าจะเริ่มท่อนึง ตอนนี้อยู่ที่ท่อนี่ — แผนต้องปรับไหม?
ง่ายจะตาย เดี่ยวแม่ทำให้ดู	ข้อที่ยังไม่ได้ เริ่มติดที่ตรงไหน?
เก่งมาก ทำไมไม่ทำแบบนี้ตั้งนานแล้ว	หนูทำยังไงถึงออกมาดีขนาดนี้?
เห็นมัย แม่บอกแล้ว	รู้สึกยังไงกับผลนี้... ถ้าย้อนกลับไปได้อีกจะทำอะไรให้ต่างไปบ้าง?

บทสนทนา 3 คำถาม (3 นาที แทนการเตือน 10 รอบ)

1. วันนี้มีอะไรต้องทำบ้าง?
 2. จะเริ่มจากอะไร จัดเวลายังไง?
 3. ถ้าติดขึ้นมาจะทำยังไง?
- แล้วถอยออก จบวันค่อยถาม “เป็นไงบ้าง ตรงตามแผนไหม”

เช็คเสียงตัวเองก่อนพูด: พูดจบแล้วใครคิดต่อ — เรา = ผู้จัดการ / ลูก = โค้ช