

โค้ชลูกก่อนสอบ ฉบับพ่อแม่ไม่ต้องบ่น

ตัวอย่างฟรี จาก The Learning Coach

สารบัญฉบับเต็ม

- คำนำ: อีกไม่กี่สัปดาห์ก็สอบแล้ว – อ่านฉบับเต็มด้านล่างนี้เลย
- วิธีใช้เล่มนี้ – อ่านฉบับเต็มด้านล่างนี้เลย
- อ่านตรงนี้ก่อน ถ้าเหลือเวลาน้อย – อ่านฉบับเต็มด้านล่างนี้เลย
- บทที่ 1 – วงจรสนามรบก่อนสอบ
- บทที่ 2 – โมเดล 3 ที่นั่ง ในช่วงสอบ
- บทที่ 3 – ถอดหมวกผู้จัดการ สวมหมวกโค้ช (ช่วงสอบ)
- บทที่ 4 – 3-4 สัปดาห์ก่อนสอบ: วางแผนที่ลูกเป็นเจ้าของ
- บทที่ 5 – สัปดาห์สอบ: ปล่อยมือแต่ไม่ปล่อยใจ
- บทที่ 6 – หลังสอบ: ทบทวนแบบโค้ช ไม่ใช่ตัดสิน
- บทที่ 7 – คู่มือรับมือ 9 สถานการณ์ยากที่สุดช่วงสอบ

คำนำ: อีกไม่กี่สัปดาห์ก็สอบแล้ว

คุณรู้สึกได้ตั้งแต่ปฏิทินเริ่มนับถอยหลัง

อากาศในบ้านเปลี่ยนไป ทุกคนเริ่มตึงขึ้นทีละนิด คำว่า “สอบ” ลอยอยู่ในอากาศ และคุณก็รู้ว่ากำลังจะเข้าสู่ช่วงที่หนักที่สุดของเทอมอีกครั้ง — ช่วงที่บ้านกลายเป็นสนามรบ คุณกลายเป็นคนคอยบ่นคอยเตือน ลูกกลายเป็นฝ่ายต่อต้าน และพอสอบเสร็จ สิ่งที่เหลืออยู่ไม่ใช่แค่ความเหนื่อย แต่คือความสัมพันธ์ที่บอบช้ำไปอีกหน

ทุกครั้งที่คุณบอกตัวเองว่า “รอบหน้าจะไม่เป็นแบบนี้แล้ว” แต่พอถึงฤดูสอบครั้งใหม่ วงจรเดิมก็กลับมา

ถ้าคุณกำลังพ่ายหน้าอยู่ — คุณมาถูกที่แล้ว และขอให้รู้ไว้ก่อนสองอย่าง

อย่างแรก คุณไม่ได้เป็นพ่อแม่ที่แย่ ทุกครั้งที่คุณบ่น เตือน จ้ำจี้ หรือจัดตารางให้ลูก คุณทำเพราะรักและเป็นห่วง ไม่มีพ่อแม่คนไหนตั้งใจให้ช่วงสอบกลายเป็นสงคราม

อย่างที่สอง ปัญหานี้แก้ได้จริง และวิธีแก้อาจไม่ใช่การพยายาม “มากขึ้น” อย่างที่คุณเคยทำ แต่คือการเปลี่ยน วิธี ที่คุณอยู่ข้างลูกในช่วงเวลานี้

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปทำสิ่งที่ฟังดูขัดกับสัญชาตญาณ — *ลดการควบคุมลง แล้วได้ลูกที่รับผิดชอบมากขึ้น* คุณจะได้เรียนรู้ว่าทำไมยิ่งบ่นยิ่งแย่ จะได้เครื่องมือที่ทำให้ลูกวางแผนอ่านหนังสือเองได้ จะได้สคริปต์คำพูดที่ใช้แทนการสั่งและการทะเลาะ และจะได้วิธีดูแลใจทั้งของลูกและของตัวเองตลอดช่วงสอบ

และเป้าหมายปลายทางไม่ใช่แค่ “ผ่านการสอบครั้งนี้ไปได้โดยไม่ทะเลาะ” — แม้นั่นจะเป็นของขวัญที่ดีมากอยู่แล้ว แต่คือการวางรากฐานให้ลูกค่อย ๆ กลายเป็นผู้เรียนรู้ที่พึ่งพาตัวเองได้ เด็กที่วางแผนเป็น จัดการอารมณ์ตัวเองได้ และลุกขึ้นเองเป็นเมื่อล้ม

ทักษะเหล่านี้จะอยู่กับลูกไปนานกว่าคะแนนสอบครั้งไหน ๆ

พลิกหน้าต่อไป แล้วเรามาเริ่มด้วยกันครับ

วิธีใช้เล่มนี้

หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาให้ **ใช้ได้จริง** ไม่ใช่แค่อ่านเพลิน ๆ นี่คือวิธีที่จะได้ประโยชน์สูงสุด

อ่านจบได้ใน 1 ชั่วโมง แต่ใช้ได้ทั้งฤดูสอบ เนื้อหาหลักกระชับพอที่จะอ่านรวดเดียวจบ แต่ถูกวางให้คุณหยิบกลับมาเปิดซ้ำได้ทุกช่วงของการสอบ — ก่อนสอบ ระหว่างสอบ และหลังสอบ

โครงของเล่มแบ่งเป็น 3 ส่วน - ส่วนที่ 1 (บทที่ 1-3): ปรับมุมมอง — เข้าใจว่าทำไมวิธีเดิมถึงไม่ได้ผล และรู้จักเครื่องมือคิดหลักสองขั้นที่ใช้ตลอดเล่ม - **ส่วนที่ 2 (บทที่ 4-6): ลงมือทำตาม timeline** — คู่มือปฏิบัติ ก่อนสอบ / ระหว่างสอบ / หลังสอบ - **ส่วนที่ 3 (บทที่ 7): รับมือสถานการณ์ยาก** — เปิดหาเจอเร็วเวลาเจอทางตัน

มองหากล่องเหล่านี้ในแต่ละบท - กล่องหัวใจของบท — ใจความสำคัญที่สุดของบทนั้น อ่านแค่นี้ก็จับแก่นได้ - **สรุปได้** ✕/✓ — ประโยคที่ควรเลี่ยง คู่กับประโยคที่ควรใช้แทน หยิบไปพูดได้ทันที - **กล่องสรุปท้ายบท** — ทบทวนใจความทั้งบทใน 30 วินาที

ลงมือทำกับ **Worksheet ท้ายเล่ม** ตลอดเล่มจะมีจุดที่ชี้ไปยัง Worksheet ในภาคผนวก — ตารางวางแผน การจัดการความเครียด ใบพบทวนหลังสอบ และเครื่องมือสำหรับพ่อแม่ ส่วนนี้ปริ้นต์แยกไปใช้จริงกับลูกได้ และคือหัวใจที่ทำให้เล่มนี้ “ใช้ได้” ไม่ใช่แค่ “อ่านจบ”

เคล็ดลับเดียวที่สำคัญที่สุด: อย่าพยายามเปลี่ยนทุกอย่างพร้อมกัน เลือกทำทีละอย่าง เริ่มจากจุดเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง แล้วค่อยต่อยอด การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง ชนะการเปลี่ยนแปลงใหญ่ที่ทำได้ไม่เสมอ

อ่านตรงนี้ก่อน ถ้าเหลือเวลาน้อย

สอบอาทิตย์หน้าแล้ว ไม่มีเวลาอ่านทั้งเล่ม? เข้าใจเลยครับ หน้านี้ทำมาเพื่อคุณโดยเฉพาะ ใช้เป็นทางลัดไปยังสิ่งที่คุณได้ทันที ตามเวลาที่เหลือ

ถ้าสอบภายในสัปดาห์นี้

ข้ามไปที่ส่วนเหล่านี้ก่อน แล้วค่อยกลับมาอ่านบทอื่นทีหลัง:

- **บทที่ 5 (สัปดาห์สอบ)** — หัวใจคือ *อย่าอัดเนื้อหาโค้งสุดท้าย* ให้ดูแลการนอนและใจของลูกแทน เพราะสมองที่พักผ่อนทำข้อสอบได้ดีกว่าสมองที่อดนอนตัว
- **Worksheet #2 (การจัดการความเครียด)** ในภาคผนวก — ให้ลูกใช้เองได้ทันที
- **บทที่ 7** เปิดหาสถานการณ์ที่คุณกำลังเจอ (ลูกเครียดจนร้องไห้ / ผัดวัน / ยังไม่พร้อมแต่สอบพรุ่งนี้)

ถ้าเหลือเวลา 2-4 สัปดาห์

- **เริ่มที่บทที่ 4** — โค้ชให้ลูกวางแผนอ่านหนังสือ ที่เขาเป็นเจ้าของเอง พร้อม Worksheet #1
- แล้วค่อยอ่านบทที่ 1-3 เพื่อเข้าใจว่าทำไมมันถึงได้ผล

ถ้ามีแค่ 2 นาที ขอแก่นล้วน ๆ

ความคิดใหญ่ที่สุดของทั้งเล่ม: ยิ่งพ่อแม่ควบคุมการเรียนของลูกมากเท่าไร ลูกยิ่งรับผิดชอบตัวเองน้อยลงเท่านั้น ทางออกคือย้ายจากบทบาท “คนสั่ง” มาเป็น “โค้ชที่นั่งข้าง ๆ”

เปลี่ยนแค่ประโยคเดียวตั้งแต่วันนี้:

✗ เลิกพูด: “อ่านหนังสือหรือยัง? รีบอ่านได้แล้ว เดียวไม่ทัน”

✓ เปลี่ยนเป็น: “คืนนี้ลูกมีอะไรต้องอ่านบ้าง แล้ววางแผนไว้อย่างไร?”

3 คำถามโค้ชที่ใช้แทนการสั่งได้เกือบทุกสถานการณ์: 1. “ตอนนี้มีอะไรต้องทำบ้าง?” 2. “ลูกวางแผนจะจัดการยังไง?” 3. “ถ้าติดตรงไหน อยากให้พ่อแม่ช่วยแบบไหน?”

ลองแค่นี้ก่อนในการสอบครั้งนี้ แล้วเมื่อมีเวลา ค่อยกลับมาอ่านทั้งเล่มเพื่อทำให้มันกลายเป็นวิธีที่บ้านคุณใช้ได้ตลอดไป

สนใจเนื้อหาแบบนี้ต่ออีก 7 บท พร้อมชุดเครื่องมือลงมือทำจริง?

หนังสือฉบับเต็ม “โค้ชลูกก่อนสอบ ฉบับพ่อแม่ไม่ต้องบ่น” พร้อม ชุดเครื่องมือพร้อมใช้ (worksheet พิมพ์ได้ 9 แผ่น) ราคาเต็ม 299 บาท ราคาโปรช่วงสอบ 199 บาท – ทักมาที่เพจ **The Learning Coach** ได้เลยครับ

ตัวอย่างเวิร์กชีต 1 แผ่นจากทั้งหมด 9 แผ่น อยู่หน้าถัดไปครับ

THE LEARNING COACH

ชุดเครื่องมือพร้อมใช้

worksheet พิมพ์ได้ 9 แผ่น — คู่กับหนังสือ

โค้ชลูกก่อนสอบ ฉบับพ่อแม่ไม่ต้องบ่น

ส่วน A — การ์ดสคริปต์บทสนทนา

- ชุดที่ 1 — ก่อนสอบ (ช่วงวางแผนและทบทวน)
- ชุดที่ 2 — ระหว่างสอบ (สัปดาห์สอบ)
- ชุดที่ 3 — หลังสอบ (ทบทวนและก้าวต่อ)

ส่วน B — Worksheet สำหรับลูก

- Worksheet #1 — ตารางวางแผนอ่านหนังสือของฉัน
- Worksheet #2 — การ์ดจัดการความเครียดของฉัน
- Worksheet #3 — ใบทบทวนหลังสอบของฉัน

ส่วน C — เครื่องมือสำหรับพ่อแม่

- Checklist: "วันนี้ฉันสมควรหาวอะไร?"
- ตารางติดตามความก้าวหน้า (แบบไม่กดดัน)
- การ์ด 3 คำถามโค้ช (ตัดปรี๊ดติดตู้เย็น)

ส่วน B · Worksheet สำหรับลูก

Worksheet #2 — การ์ดจัดการความเครียดของฉันท

สำหรับลูก

การ์ดนี้เป็นของหนู/ผม ใช้ได้เองทุกเมื่อที่รู้สึกเครียด ไม่ต้องขอใคร

สำหรับพ่อแม่

ทำความเข้าใจการ์ดนี้กับลูก ก่อน ถึงวันสอบ ให้ลูกเลือกวิธีที่เขาารู้สึกว่าใช้ได้จริงเอง

เวลาฉันทเครียด ร่างกายฉันทมักเป็นแบบนี้ (วงกลมข้อที่ตรงกับตัวเอง)

ใจเต้นแรง · มือเย็น · ปวดท้อง · คิดวนไปวนมา · อายากร้องไห้ · อื่น ๆ _____

วิธีที่ช่วยให้ฉันทรู้สึกดีขึ้น (เลือกที่ใช้สำหรับฉันท แล้วลองใช้เวลาเครียด)

- ☐ หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-4 แล้วหายใจออกช้า ๆ นับ 1-4 ทำ 5 รอบ
- ☐ ลุกขึ้นขยับร่างกาย ยืดเส้น หรือเดินสัก 2-3 นาที
- ☐ เขียนสิ่งที่กังวลลงกระดาษ ให้มันออกจากหัว
- ☐ ดื่มน้ำ แล้วพักสายตาจากหนังสือสักครู
- ☐ บอกพ่อแม่ว่า “ตอนนี้หนู/ผมเครียด อยากให้อยู่ด้วยแป๊บหนึ่ง”
- ☐ วิธีของฉันทเอง: _____

เตือนตัวเองไว้: ความเครียดเป็นเรื่องปกติ มันจะผ่านไป และฉันทเคยผ่านมันมาได้แล้วหลายครั้ง