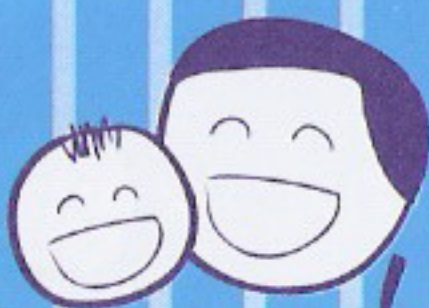


20 ปี

เป็นพ่อ

ผม “อ้อ...หนูรักพ่อจัง”

ใกล้กัน
อีกนิด...นะพ่อ



แต่ความสุภาพพ่อ

เพราะพ่อคือคนสำคัญที่ทำให้ทุกคนในบ้านยิ้มได้ เพียงมีพ่ออยู่ใกล้ๆ ทั้งครอบครัวก็มีความสุขและอุ่นใจ ที่สำคัญ พ่อมีความหมายต่อลูกเมียมากกว่าเป็นแค่ “คนทำงานหาเงินเข้าบ้าน” เพราะแท้จริงแล้ว...

พ่อเป็นทั้งแบบอย่างของชีวิตลูก ไม่ว่าลูกชายหรือลูกสาว เป็นทั้งหัวหน้าไกด์พาครอบครัวทัวร์สนุก เก็บเกี่ยวประสบการณ์และความทรงจำดีๆ ให้ลูกเก็บไว้ติดตัวไปจนโต เป็นฮอตไลน์สายด่วนของลูกเสมอยามลูกมีปัญหา เป็นบ่าใหญ่ๆ ให้ลูกขี่เหินวิสูงไกลแสนตื่นใจ เป็นมือปลูกต้นไม้ที่ทำให้บ้านร่มรื่นเขียวสดใสโดยไม่เกี่ยงว่าบ้านจะหลังใหญ่หรือเล็ก...พ่อยังเป็นอื่นๆ อีกมากมายสารพัดในบทบันทึกของชีวิตที่เรียกว่า “ครอบครัว”

แต่ความจริงคือ หลายครั้งพ่อก็ “เหนื่อยและเครียดเกินไป” กับภารกิจการทำงานนอกบ้านจนค่อยๆ เขยิบไกลจากบทบาทและหน้าที่แห่งความสุขที่พรรณนาถึงข้างต้น โดยไม่ทันรู้ตัวว่าลูกเมียที่บ้านกำลังรอคอยให้พ่อซึ่งเป็นอีกหนึ่งหนึ่งของชีวิตครอบครัวค่อยๆ ขยับเข้ามาใกล้ เพื่อเติมความสุขของบ้านให้เต็มอีกครั้ง...ที่สำคัญเพื่อให้พ่อมีความสุขด้วย

โครงการ “ใกล้กันอีกนิด...นะพ่อ” เกิดจากความรักพ่อและอยากชวนพ่อให้กลับมามีเวลาอยู่กับครอบครัวเยอะๆ ก็เลยตั้งใจไถ่ถามจิตแพทย์ซึ่งเป็นทั้งคุณแม่และคุณพ่อด้วยอย่างพญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล และนพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ จนได้เป็น 20 วิธีการง่ายๆ ใกล้ตัวมาฝากให้พ่อลองอ่านและลอง “ลงมือทำ”...แบบปุปปิบทันใจ ทำได้เลย ไม่ต้องรอ

เพราะแค่พ่อได้ทำ...คนที่จะมีความสุขก่อนใครในบ้านก็คือ “พ่อ” แล้วพอพ่อมีความสุข...พ่อจะรู้ไหมหนอว่าได้ทำให้ทุกคนในบ้านมีความสุขตามพ่อไปด้วยแล้ว



ทักทาย...ในใจใกล้กัน

คู่มือ 20 วิธีเป็นพ่อแบบ “อู๋อู๋...หนูรักพ่อจัง!” ในมือคุณนี้เป็นสื่อส่วนหนึ่งของโครงการ “ใกล้กันอีกนิด...นะพ่อ” ที่จัดทำขึ้นภายใต้การสนับสนุนของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สถาบันราชานุกูล (กรมสุขภาพจิต) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวด้วยหวังให้คุณพ่อชาวไทยใช้เป็นคู่มือง่ายๆ ในการขยับความไกลเข้ามาให้ชิด “ใกล้กันอีกนิด” กับครอบครัวอันเป็นที่รักของคุณ

อ่านเรื่องก่อนอ่าน

4 เรื่องสำคัญสำหรับพ่อ ก่อนทำตาม 20 วิธีที่คุณหมอฝากมา

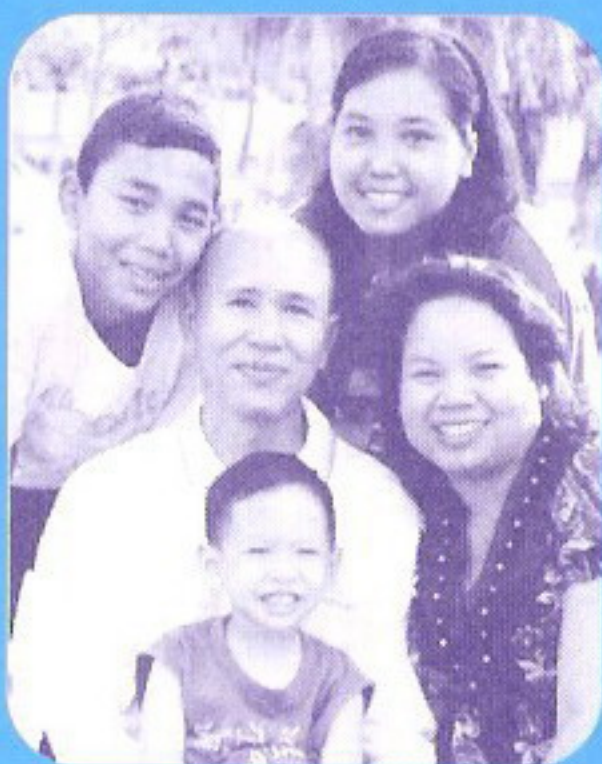
1. พ่อมีความสำคัญในครอบครัวอยู่ 2 ส่วนคือ หนึ่ง - ให้ความรัก ความเอาใจใส่ทั้งทางกาย ใจ และสังคมแก่แม่ของลูก และสอง - ช่วยแม่เลี้ยงดูดูแลลูก รวมทั้งสร้างความอบอุ่นในครอบครัวด้วย
2. พ่อกับแม่มีหน้าที่ดูแลลูกและครอบครัวร่วมกันแบบ “ทีมเวิร์ค” ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวที่ยังอยู่ร่วมกันหรือแยกกันอยู่แล้วก็ตาม
3. พ่อกับแม่ต้องรู้จักและเข้าใจลูกตามธรรมชาติและตามพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย จะได้รับมือได้ถูกต้องเหมาะสม
4. พ่อกับแม่ต้องดูแล “ใจตัวเอง” ไม่ให้อารมณ์ปรี๊ดหรือเครียดง่าย จะได้ทำหน้าที่พ่อกับแม่ได้ดี

วิธี 1 จินตนาการ จินตนาการ จินตนาการ จินตนาการ

เทคนิคคุยกับลูกให้สนุก สนุก ตามช่วงวัย

- **ลูกวัยเล็ก** เริ่มหัดพูด และเรียนรู้ภาษาจากพ่อแม่เป็นหลัก พ่อควรชวนลูกคุยเพื่อได้รู้จักสิ่งต่างๆ รอบตัว
- **เมื่อลูกโตขึ้น** เริ่มรู้จักถูกผิด ให้พ่อเล่านิทานหรืออ่านหนังสือให้ลูกฟัง แล้วแทรกเรื่องความดีความชั่วให้ลูกเรียนรู้
- **พอลูกเข้าสู่วัยเรียน** เริ่มต้นเป็นนักแก้ปัญหา พ่อคือคนสำคัญที่ช่วยสอนให้ลูกเป็นนักวางแผน และแก้ไขปัญหา จึงเป็นโอกาสดีที่พ่อจะได้พูดคุยกับลูกมากขึ้น
- **เมื่อลูกเป็นวัยรุ่น** เริ่มเรียนรู้ชีวิตและสังคม พ่อจะสอนชีวิตให้ลูกทางอ้อมผ่านการเล่าประสบการณ์ต่างๆ และคุยแลกเปลี่ยนกับลูก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการคบเพื่อน การเรียน การใช้ชีวิต

เคล็ดลับคุณพ่อ



“เทคนิคการคุยกับลูก ผมจะแกล้งทำเป็นไม่รู้ เพื่อให้ลูกรู้สึกอยากเล่า เรื่องนั้นเรื่องนี้ให้เราฟัง เพราะพอเขาได้เล่าแล้วเขาก็ภูมิใจ แต่ถ้าเราทำตัวฉลาด รู้มากกว่าลูกไปหมดทุกเรื่อง พอเขามีเรื่องอะไรก็จะไม่ค่อยอยากเล่าเท่าไร ทุกวันนี้ก็ภูมิใจที่ได้แกล้งโง่ เพราะทำให้ลูกคุยกับเราได้ทุกเรื่อง”

ธาดา เชนขุนทด อายุ 48 ปี
อาชีพ พนักงานบริษัทเอกชน
คุณพ่อลูกสอง วัย 16 และ 14 ปี

บทที่ 2 รักแล้วต้องแสดงออกด้วย

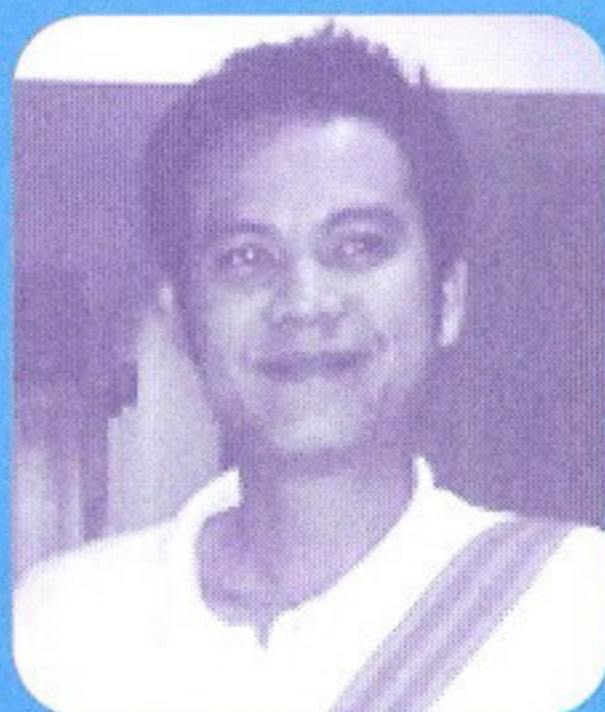
(เก็บไว้ในใจ ใครจะไปรู้ละจ๊ะ)

- ลูกวัยเล็ก ต้องการให้พ่อแม่โอบกอดสัมผัส ถ้าพ่อแม่ได้ อุ้ม ได้ ป้อนข้าว เปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกก็จะทำให้เกิดความใกล้ชิดผูกพัน กันตั้งแต่วันแรกๆ ของชีวิตลูกเลย
- พ่อเข้าสู่วัยเด็กเล็ก พ่อควรเป็นคนช่วยเปิดโลกกว้างให้ลูก เช่น พาลูกออกไปเดินเล่นนอกบ้าน และชี้ชวนให้ลูกรู้จักสิ่งต่างๆ
- เมื่อลูกเข้าสู่วัยเรียนซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ พ่อควรพา ลูกไปในแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เช่น ไปเที่ยวป่า ไปพิพิธภัณฑ์ ไป ล่องเรือ เพราะลูกจะชอบมากและทำให้เกิดความผูกพันกันเป็น ประสพการณ์และความทรงจำที่ดีจนโต
- ลูกวัยรุ่นเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และชอบแลกเปลี่ยน ความคิด-ประสบการณ์ พ่อควรฝึกถามความเห็นของลูก และ ควรโอบกอด สัมผัส ลูกศิระ เพราะช่วยให้ลูกรู้สึกผูกพัน ใกล้ชิดกับเรา

“ลูกกับผมจะมีการหอมแก้มกันตลอด ก่อนจะไปไหนก็ตามเราต้องจับๆ หอมแก้มกันทุกครั้ง ผมกลัวเหมือนกันนะว่าถ้าลูกโตขึ้นแล้วเราจะหอม ลูกไม่ได้ เพราะเคยเจอเพื่อนหลายๆ คนพอเขาหอมลูก ลูกจะอาย ผม จึงปลุกฝังตรงนี้ตลอดเลยทำให้หอม แก้มกันก่อนไม่ว่าจะไปไหนทำอะไร ก็ตาม”

เฉลิม ปานเกิด หรือเจี๊ยะบ เขียวยิ้ม
คุณพ่อน้องเหนือ วัย 6 ขวบครึ่ง

เดลิออลัมตุณพ่อ



บทที่ 3 โรงเรียนลูก = โรงเรียนเรา

เมื่อลูกโตเข้าสู่วัยเรียน เวลาส่วนใหญ่ของลูกจะอยู่ที่โรงเรียน พ่อควรถือว่าการได้ไปประชุมผู้ปกครองชั้นเรียนเป็นโอกาสดีที่จะได้ทำความรู้จักกับครูของลูก และดีที่สุดคือไปพร้อมหน้ากัน พ่อแม่ลูก เหตุการณ์แบบนี้ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย อย่างมากก็ 2 ครั้งต่อปี ไม่ควรมองว่าเป็นเรื่องเสียเวลา แต่เป็นโอกาสที่เราจะได้รู้จักโรงเรียนลูกเรา รู้จักครู รู้จักผู้ปกครองอื่นๆ และรู้จักเพื่อนลูก แถมยังได้ความรู้อีกด้วย

สิ่งสำคัญมากคือที่โรงเรียนของลูกมีกิจกรรมมาก หากพ่อแม่ทำอะไรที่ช่วยโรงเรียนได้ จะดีมาก เช่น ถ้าโรงเรียนมีกิจกรรมแล้ว พ่อมีความถนัดด้านกีฬา ดนตรี หรือการเกษตร พ่อก็เข้าไปช่วยได้

เคล็ดลับคุณพ่อ

“เพื่อให้รู้จักชีวิตที่โรงเรียนของลูกผมจะคุยกับเขาเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่เขาร่วมทำกับเพื่อนและโรงเรียน และคอยช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษา ทำความสนิทสนมกับเพื่อนๆ เพื่ออาจได้ข้อมูลบางอย่างของเขาจากเพื่อนๆ”

ภักวัฒน์ คำคุณ อายุ 46 ปี

อาชีพพนักงานบริษัท

คุณพ่อลูกสอง วัย 16 และ 13 ปี

บทที่ 4 จัดการในคุก เมื่อลูกโดนรังแก

มารู้จักบันได 3 ขั้นเพื่อการจัดการเรื่องนี้

บันไดขั้นที่ 1 ตั้งสติและรับฟังเรื่องราวให้ดีกว่าก่อน อย่าเพิ่งเร่งร้อนจัดการด้วยอารมณ์

บันไดขั้นที่ 2 ให้ลูกคิดว่าเขาจะแก้ปัญหาอย่างไรที่จะไม่ใช้ความรุนแรงตอบโต้ เราควรให้ลูกได้แกัดคิด ได้มีวิธีการก่อนลงมือแก้ปัญหา

บันไดขั้นที่ 3 เมื่อไรที่ลูกคิดว่าเขาต้องการความช่วยเหลือ เช่น เขาทะเลาะกันแล้วเขารู้สึกว่าไม่ได้รับความเป็นธรรม ครูไม่เข้าใจ ถึงเวลานั้นพ่อต้องไม่ลังเลที่จะเข้าไปเป็นผู้ช่วยทันทีโดยไม่เข้าข้างลูก แต่ด้วยความตั้งใจที่จะช่วยแก้ปัญหาและทำให้ทุกฝ่ายเข้าใจจนลงเอยกันได้ด้วยดีในที่สุด

เคล็ดลับคุณพ่อ

“การจัดการปัญหาเมื่อลูกถูกรังแก ผมจะให้ลูกแก้ปัญหาตัวเองก่อน และมองว่า ทำไมลูกโดนรังแก การโดนรังแกคือการไม่เข้าพวก เพราะฉะนั้นต้องมองและแก้ที่ตัวลูกของเราก่อน ผมจะบอกลูกว่า ต้องไม่ตั้งแง่กับเพื่อน และไม่อวดแสดงความเก่งในการรู้จักเพื่อนใหม่ พอเวลาผ่านไป เมื่อเพื่อนรู้ว่าเราเก่งเพื่อนก็จะมาหาเอง”

คุณสิทธิ์ ชูสุวรรณ อายุ 43 ปี อาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว
คุณพ่อลูกสอง อายุ 15 และ 14 ปี

วัย 5 คุณพ่อแสนสนุก (ชวนลูกเล่นพาลูกทั้งจ)

ไม่ชวนเล่น ไม่ชวนเที่ยว เตียวเวลาผ่านไปจนลูกโตและ
ไม่อยากใช้เวลากับเราแล้ว จะมานึกเสียใจเสียตายไม่ได้นะเออ

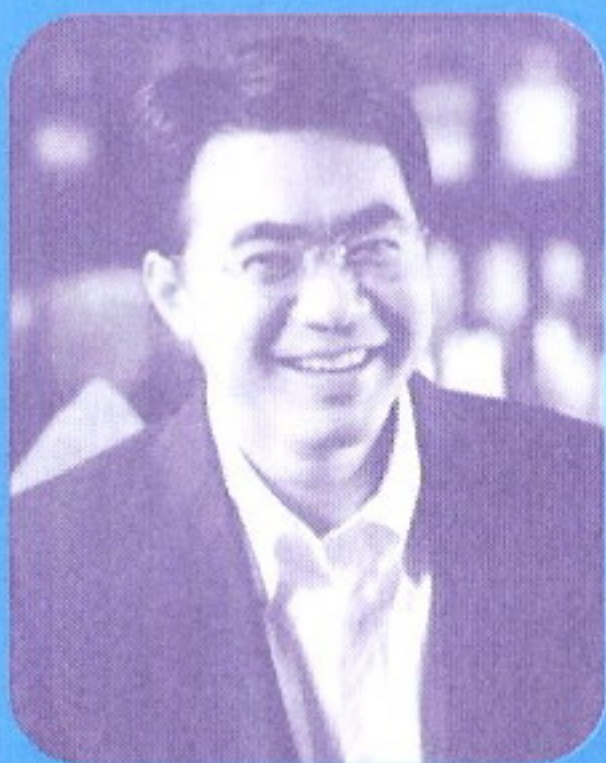
- จัดเวลาให้กับเรื่องนี้อย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เล่นกับลูกทุก
วัน วางแผนเที่ยวล่วงหน้าและระบุวันเที่ยวลงในปฏิทินเลยยิ่งดี
- เล่นหรือเที่ยวก็เหมือนกัน ต้องเป็นไปตามพัฒนาการตาม
วัยของลูกเป็นหลัก คือ

ลูกวัย 0-3 ขวบ ชอบเลียนแบบ รู้จักพัฒนา ชอบสำรวจสิ่ง
แวดล้อม และสำรวจร่างกายตัวเอง

ลูกวัย 3-5 ขวบ ชอบเล่นสร้างสรรค์ ชอบเรื่องของการทดสอบ
อยากรู้อยากเห็นสิ่งต่างๆ

ลูกวัย 0-8 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สิ่ง
ที่ควรดูแลคือ ให้ลูกได้รับอาหารที่มีประโยชน์ มีการออกกำลังกาย
และออกไปเล่น ไปเที่ยวสำรวจโลกกว้างโดยมีคุณพ่อคุณแม่
แม่เป็นต้นแบบ

เคล็ดลับคุณพ่อ



“พอวันหยุดเสาร์-วันศุกร์ ผมจะเริ่มคิด
และปรึกษากับภรรยาเกี่ยวกับเพื่อน ๆ ว่ามีที่เที่ยว
ที่ไหนเหมาะสำหรับเด็กบ้าง พาลูกไป
ไหนดีที่เขาจะได้มีกิจกรรมได้เปิดโลก
โดยเลือกพาไปในที่อากาศเปิดโล่งเป็น
ธรรมชาติ เช่น ไปดูสัตว์ที่ซาฟารีเวิลด์
ไปพุทธมณฑล หรือขึ้นจักรยานที่สวนรถไฟ
ผมจะพยายามหาเวลาเล่นกับลูก และพา
เขาไปไหนๆ ด้วยตลอด เพราะอยากให้
เขามีภูมิคุ้มกันทางใจตั้งแต่เล็กครับ”

ธีระ ธัญไพบูลย์

นักเล่าข่าวรายการ “ข่าวข้น คนข่าว”
และคุณพ่อน้องธีร์ วัย 2 ขวบ

วิธี 6 ดูทีวีกับลูกในสนุกและสร้างสรรค์

ด้วยหลัก “3 ต้อง 2 ไม่” ได้แก่

ต้องที่ 1 คือ ต้องกำหนดเวลาให้ลูก ตกลงกันว่าจะดูวันละเท่าไร ไม่ใช่ดูไปเรื่อยๆ

ต้องที่ 2 คือ ต้องช่วยลูกเลือกและตกลงกันว่าจะดูรายการอะไร ไม่ใช่ดูอะไรก็ได้

ต้องที่ 3 คือ ต้องดูกับลูกบ้าง เพราะระหว่างที่ดูก็สนุกด้วยกัน ดูจบแล้วยังคุยกันรู้เรื่อง ที่สำคัญคือถ้าเผลอมีเนื้อเรื่องหรือภาพที่ไม่เหมาะสม พ่อก็ยังมีโอกาสบอกหรือพูดคุยกับลูกได้

ไม่ที่ 1 คือ ไม่มีโทรทัศน์ในห้องลูก เพราะจะทำให้ควบคุมเวลาและคุณภาพในการดูทีวีไม่ได้

ไม่ที่ 2 คือ ไม่มีสื่อร้ายในบ้าน เช่น ทีวีดีหรือดีวีดีที่ไม่เหมาะสม อย่างหนังโป๊ หรือหนังรุนแรงดุเดือดเลือดพล่าน

เคล็ดลับคุณพ่อ

“เวลาดูละครด้วยกัน ผมจะชวนลูกคุยและสอนลูกว่านางเอกนิสัยอย่างนี้นะ นางร้ายนิสัยอย่างนี้นะ หนูก็ดูเอาแล้วกันว่าคนดีกับคนไม่ดีแตกต่างกันยังไง ให้เขาเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง และให้เขาเรียนรู้ว่าถ้าเจอคนแบบที่นิสัยไม่ดีเขาจะได้ระวังและไม่เข้าไปสนิทสนมด้วยมาก”

นิพนธ์ ชุนอาจ อายุ 29 ปี อาชีพ ขับแท็กซี่

พ่อของลูกสาว 4 คน อายุ 9, 7, 6 ปี และ 1 ขวบครึ่ง

วิธีที่ 7 พ่อช่วยสอนการบ้านลูกได้...ง่ายนิดเดียว

- ตรวจสอบการบ้านลูกทุกวัน เพื่อฝึกลูกทำให้เสร็จ ไม่ค้างค้าง เป็นการฝึกวินัยและความรับผิดชอบ
- กำหนดเวลาทำการบ้านที่ชัดเจนและทำตามเวลานั้นสม่ำเสมอ เพื่อให้ลูกเคยชินและเป็นนิสัย
- ตั้งกติกาดึงดูดใจลูก เช่น ลูกต้องทำการบ้านเสร็จก่อนถึงจะได้ดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ
- ทำการบ้านให้เป็นเรื่องสนุก โดยใช้ของจริงที่มีอยู่รอบตัวมาประกอบคำอธิบายให้ลูกเข้าใจ
- ตัดสิ่งรบกวนสมาธิลูก ด้วยการปิดทีวีหรือวิทยุ ทำบรรยากาศให้สงบจะช่วยได้มากเลย
- หมั่นชมเชยให้กำลังใจลูก เพื่อช่วยให้ลูกรู้สึกดีกับการทำการบ้าน แล่มรู้สึกดีกับคุณพ่อด้วยนะ
- เปลี่ยนมือกับคุณแม่ เมื่อรู้ตัวว่าวันนี้อารมณ์ไม่ดี จะได้ไม่เพล่อารมณ์เสียใส่ลูกขณะสอน

เคล็ดลับคุณพ่อ

“ก่อนอื่น ผมไม่ยอมให้เรื่องนี้เป็นหน้าที่คนอื่น ผมจะสอนการบ้านลูกด้วยตัวเอง คอยบอกลูกเวลาเขาเขียนหนังสือว่า ควรจับดินสอหรือวางท่าทางในการเขียนอย่างไรให้เขียนหนังสือสวย อ่านหนังสือให้ฟัง แล้วให้ลูกอ่านตาม ใช้ตัวอย่างง่ายๆ ใกล้ตัวมาสอนการคำนวณ เช่น คำนวณค่าใช้จ่ายในบ้าน แล้วก็จะคอยคิดหาลูกเล่นใหม่ๆ มารับมือไม่ให้เขาเบื่อหรือโยเยเช่น ตกลงกันว่าทำการบ้านเสร็จ 1 วิชา ก็จะได้กินขนมหรือของว่าง เป็นต้น”

สมพร พงาวรัช อายุ 33 ปี อาชีพ พนักงานรับส่งเอกสาร
คุณพ่อของลูกชาย 2 คน อายุ 8 และ 7 ปี

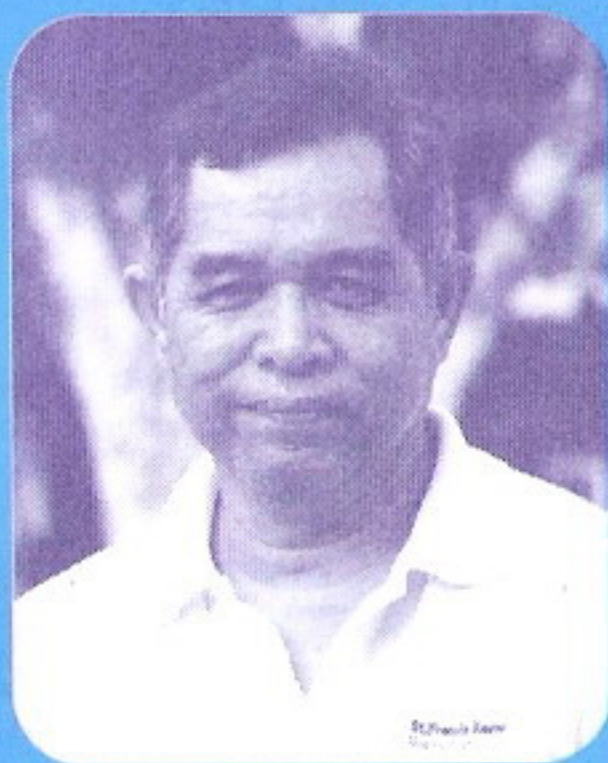
วิธีที่ 8 ชวนลูกช่วยงานบ้าน งานสุจริตของดอนเม้นพ่อ

- เริ่มที่พ่อต้องช่วยทำงานบ้านให้ลูกเห็นเป็นต้นแบบก่อน เพราะการสั่งให้ทำมักไม่ได้ผล
- ชวนลูกทำงานบ้านด้วยกันตั้งแต่เขายังตัวเล็กตัวน้อย วัย 2-3 ขวบก็ฝึกทำงานง่ายๆ ได้แล้ว
- พยายามทำให้เป็นเรื่องน่าสนุก เช่น ร้องเพลงหรือเปิดเพลงสนุกๆ ไปด้วยเพื่อออกกำลังกัน
- จัดทีมหรือจับคู่ให้ลูกทำงานบ้านด้วยกัน ลูกๆ จะรู้สึกสนุกขึ้นอีกเยอะเลย
- ควรเริ่มด้วยงานง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ทำสำเร็จง่าย ลูกจะได้ไม่เบื่อหน่ายท้อแท้เสียก่อน
- เลือกงานบ้านให้ลูกทำแค่ 1-2 อย่างเท่านั้น และอย่าเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ลูกจะได้ตั้งใจทำให้สำเร็จ
- อย่าให้เงินลูกเพื่อตอบแทนที่ช่วยงานบ้าน ควรให้เป็นคำชม คำแนะนำ และกำลังใจดีกว่า

“ผมเป็นเด็กต่างจังหวัด ถูกฝึกมาในลักษณะต้องช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องทำงานเป็นทุกอย่าง เช่น ดูแลบ้าน ทำกับข้าว เรื่องการดูแลบ้านดูแลลูก สำหรับผมจึงเป็นเรื่องสบายมาก เวลาที่ภรรยาไม่ว่าง ผมก็ทำหน้าที่แทนได้ และผมก็ตั้งใจฝึกลูกให้ทำงานบ้านเป็น ให้ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องนี้ได้ด้วย”

ทองทศ แพงลาด อายุ 56 ปี
อาชีพ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
คุณพ่อของลูกสาว อายุ 18 ปี
และลูกชาย อายุ 15 ปี

เคล็ดลับคุณพ่อ

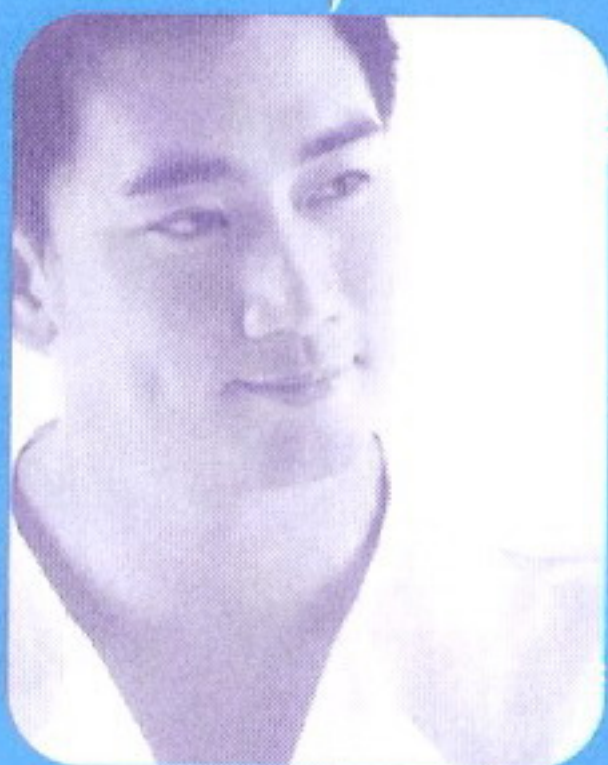


บทที่ 9 พาลูกเรียนรู้ธรรมชาติ

ด้วย 3 เทคนิคที่อยากบอกต่อ

- เป็นแบบอย่างทางคุณธรรมให้ลูก เพราะลูกเฝ้ามองและทำตามพ่อแม่ตลอดเวลา
- จัดสิ่งแวดล้อมและสร้างบรรยากาศ ที่เอื้อให้ลูกได้ดู ได้รู้ ได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัสและได้ปฏิบัติตามหลักธรรมศาสนา ดังคำของท่าน ว.วชิรเมธีที่ว่า “จิตใจของเด็กมีแนวโน้มว่าจะสูงหรือจะต่ำขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วย”
- มีศิลปะการสอน โดยสอนแบบอ้อมๆ และเชื่อมโยงให้ลูกเห็นว่าธรรมะเป็นเรื่องใกล้ตัวและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เช่น สอนผ่านตัวการ์ตูนหรือเนื้อเรื่องในนิทานที่เด็กๆ ชอบฟังอยู่แล้ว

เคล็ดลับคุณพ่อ



“สิ่งที่ทำเป็นประจำอยู่แล้ว คือ การสวดมนต์ให้ลูกฟัง ซึ่งจะได้ทั้งตนเอง ภรรยาแล้วก็ลูกด้วย ตั้งแต่ลูกอยู่ในท้องบทยี่สิบสัปดาห์ คือบทแผ่เมตตา พอหลังจากคลอดแล้วผมก็จะสวดมนต์ให้เขาฟังบ่อยๆ จนตอนนี้เขาสวดเองได้เป็นบทสวดที่ยาวขึ้นและละเอียดขึ้น และผมจะเน้นอธิบายความหมายประกอบไปด้วย”

แทนคุณ จิตต์อิสระ พิธีกร และผู้บรรยายเรื่องธรรมะ
คุณพ่อลูกหนึ่ง

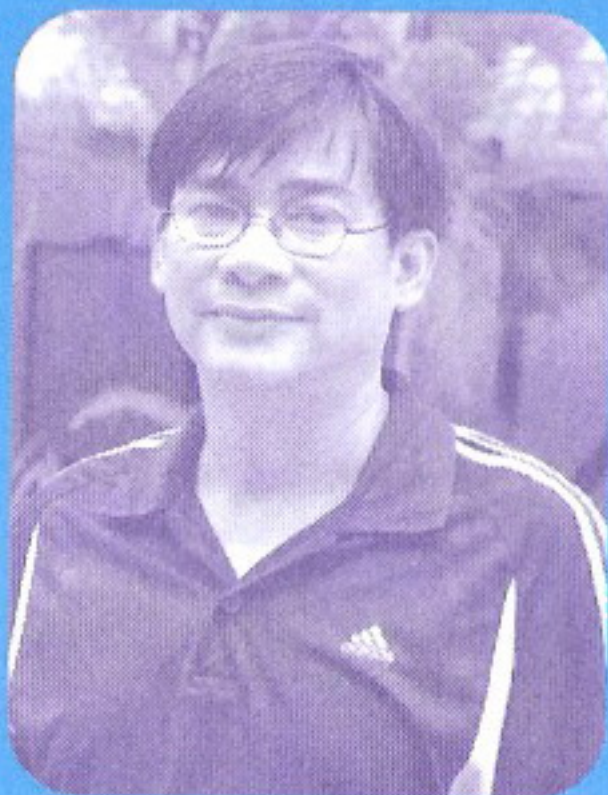
ข้อ 10 จะลูกสาวหรือลูกชายก็ต้องการพ่อนะ

สำหรับลูกชาย พ่อเป็นต้นแบบของความเป็นพ่อ และของความเป็นผู้ชายที่ดี สิ่งเหล่านี้จะซึมซาบลงในใจของลูกและเป็นต้นแบบให้กับเขาต่อไป

สำหรับลูกสาว ถึงแม้จะมีแม่เป็นต้นแบบหลัก แต่ก็ได้ลักษณะดีจากพ่อด้วย และที่สำคัญที่สุด คือลูกสาวจะได้เรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้กับคนต่างเพศ ผ่านความสัมพันธ์กับพ่อและพี่ชาย-น้องชายเป็นด้านแรก ถ้าสิ่งเหล่านี้ดี เด็กก็จะกล้ามีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามโดยไม่เขินอาย ไม่กลัว แต่ก็ไม่ใกล้ชิดเกินไปจนอาจเป็นอันตรายได้ นอกจากนี้ พ่อที่ดียังเป็นต้นแบบในใจที่ลูกสาวจะใช้เป็นเกณฑ์เลือกคู่ครองในอนาคตด้วยนะ

“ก่อนอื่นผมจะดูแลภรรยาทุกอย่างทั้งในยามปกติและเจ็บไข้ได้ป่วย ดูแลอารมณ์ ปลอดภัย รับฟัง อุดหนุน ให้อภัย ขอโทษ ฯลฯ เท่าที่ผู้ชายคนหนึ่งพึงปฏิบัติต่อหญิงสาวของตน เป็นตัวอย่างของผู้ชายให้ลูกเห็น ซึ่งมีทั้งดี-ไม่ดี ผิด-ถูก อารมณ์ดี-อารมณ์เสีย ขอโทษเป็น-ให้อภัยได้ เคล็ดลับที่สำคัญ คืออยู่กับเขา ให้เขาเห็นสิ่งที่เราปฏิบัติเป็นประจำ แน่ใจว่าพ่อเป็นต้นแบบแมนของลูกชาย และพ่อก็เป็นต้นแบบผู้ชายคนแรกของลูกสาวด้วย

เคล็ดลับคุณพ่อ



ธนากร คมกฤษ ผู้เชี่ยวชาญงานพัฒนาเครือข่ายครอบครัว
คุณพ่อของลูกชายวัย 8 ปี และลูกสาววัย 7 และ 6 ขวบ

วิธี 11 ร่วมด้วยช่วยเลี้ยง ตั้งแต่ลูกยังเล็ก

ความเป็นพ่อนั้นเริ่มต้นตั้งแต่ลูกน้อยอยู่ในท้องแม่ และเมื่อลูกคลอดออกมาแล้ว ความสัมพันธ์ของพ่อกับลูกเล็กก็เหมือนแม่กับลูก คือแสดงออกผ่านการโอบกอด การอุ้ม การจับมือ พาไปดูโน่นดูนี่ ภาษาท่าทาง น้ำเสียง สีหน้า และสัมผัสใกล้ชิด เหล่านี้จะทำให้พ่อลูกมีความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งยิ่งเริ่มเร็วเท่าไรยิ่งดี เพราะลูกนะจำพ่อได้ตั้งแต่เขาอายุเพียง 6 เดือนเองนะ

นอกจากนี้ การที่คุณพ่อช่วยเลี้ยงลูกตั้งแต่เล็ก ยังให้ผลดีถึง 2 ต่อคือ หนึ่ง - ช่วยให้ลูกได้ใกล้ชิดกับเรา และสอง - ช่วยให้พ่อกับแม่เองมีความเข้าใจกันมากขึ้น แม่ก็รู้สึกว่าจะอย่างไรก็ตาม ยังมีพ่อเป็นกำลังใจเคียงบ่าเคียงไหล่อยู่ข้างๆ เท่ากับยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัวเชียวนะ

เคล็ดลับคุณพ่อ

“ผมมีส่วนช่วยดูแลลูกตั้งแต่เขายังอยู่ในครรภ์ เป็นการดูแลผ่านทางแม่ คือดูแลแม่ให้ดีที่สุด เพราะหวังว่าสุขภาพลูกในท้องจะดีไปด้วย พอภรรยาคลอดลูก ผมก็ลาหยุดงาน 3 เดือนเพื่ออยู่ช่วยเขาเลี้ยงลูก โดยมีหน้าที่หลักคือซักผ้าอ้อมวันละ 3 เวลา ล้างและนึ่งขวดนม รวมทั้งป้อนนมและกล่อมเขานอน ผมจะเน้นรับหน้าที่ช่วงเย็นถึงก่อนนอน เพราะระหว่างวัน แม่เขาเอาลูกไปเลี้ยงที่ทำงานด้วย กลับมาก็เหนื่อยแล้ว ผมก็รับช่วงต่อจากเขา ผมภูมิใจนะที่ได้ช่วยเลี้ยงลูกตั้งแต่เล็ก เพราะทำให้ได้เห็นพัฒนาการของลูกมาตลอด เวลาได้ยินเขาเรียกพ่อแม่ได้เป็นคำแรก หรือเห็นเขาหัวเราะเป็นครั้งแรก มันคือความสุขที่บอกไม่ถูกเลยครับ”

พิฑูรย์ แก้วสาลี พนักงานบริษัทเอกชน

คุณพ่อของลูกชาย 1 คน วัย 2 ขวบ 2 เดือน

วิธี 12 ฝึกลูกมีวินัย ด้วยหัวใจพ่อ

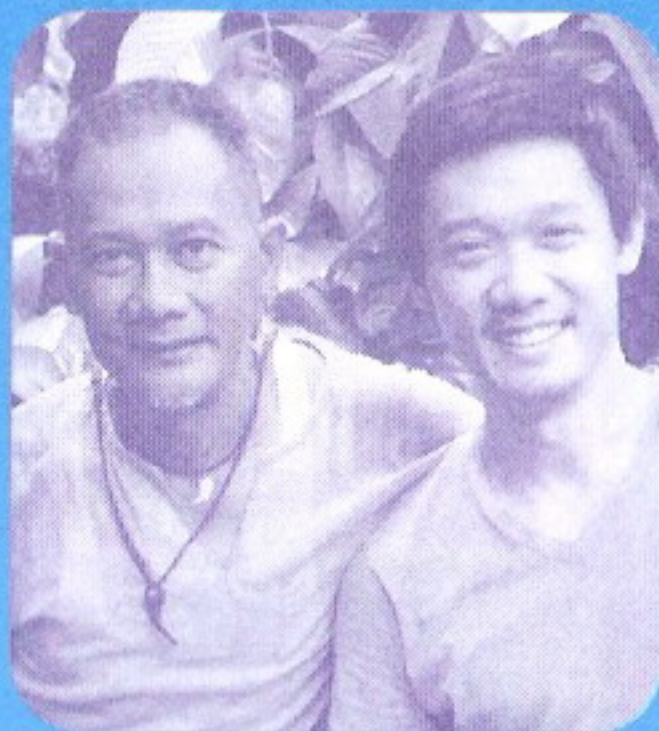
เราเริ่มฝึกลูกได้ตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไป โดยเริ่มจาก

1. พ่อแม่ทำอะไรชวนลูกทำด้วย และชมเขาทุกครั้งที่ทำสำเร็จ เขาจะทำอย่างอยากรู้และสนุกก่อนค่อยๆ พัฒนาจนเป็นนิสัย พอเข้าสู่วัยเรียน ลูกก็จะทำจนเป็นหน้าที่โดยไม่รู้สึกลังเลใจเลย
2. ต้องรู้จักแบ่งและรักษาเวลา เช่น กลับมาจากโรงเรียนต้องรู้ว่าช่วงไหนเล่น ช่วงไหนดูทีวี ตอนไหนทำการบ้าน และเข้านอนเวลาไหน
3. สอนให้รู้จักประหยัด เช่น เมื่อแปรงฟันให้ใช้แก้วรองน้ำเปิดแอร์ให้เย็นแต่พอควร ตักอาหารให้พอดี กินให้หมดจาน ฯลฯ ลูกจะค่อยๆ เรียนรู้และซึมซับได้

“การเรียนรู้ของลูกน่าจะเป็นการซึมซับจากการกระทำของผม สิ่งหนึ่งที่ผมทำมาตลอด ตั้งแต่ลูกยังเด็กๆ คือ เรื่องของการมีวินัย การเป็นคนที่มีวินัยจะได้ในเรื่องของความรับผิดชอบติดมาด้วย รับผิดชอบต่อการกระทำ ต่อคำพูด ต่อครอบครัว ต่องาน เช่นเวลาทำงานผมจะเป็นคนที่เข้มงวดเรื่องเวลามาก เมื่อว่างผมจะโทรนัดครอบครัวทานข้าวกัน ผมรับปากอะไรใครก็จะทำตามนั้น การที่เราปฏิบัติอย่างนี้มาตลอด ลูกก็จะได้ในส่วนนี้จากเราไปโดยอัตโนมัติ”

คุณอานนท์ สุวรรณเครือ นักแสดง ครูสอนการแสดง
คุณพ่อของลูกชายโทนวัย 25 ปี

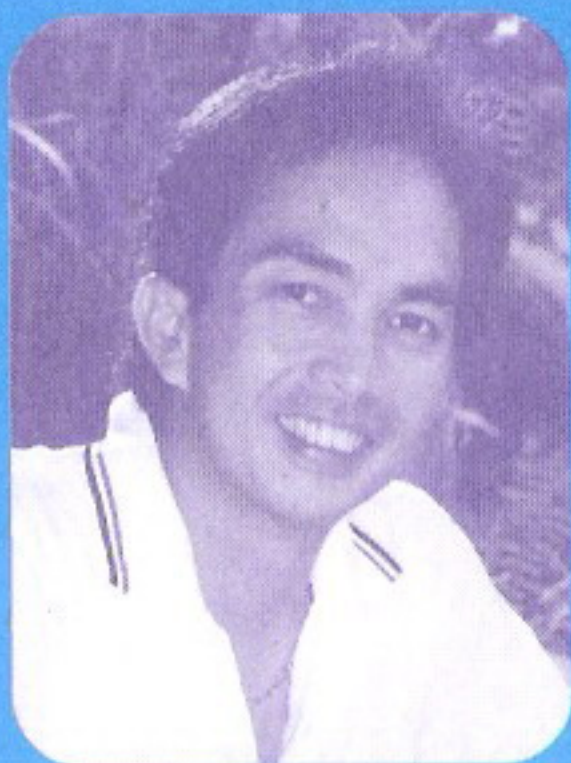
เคล็ดลับคุณพ่อ



วิทย์ 13 รั้นหน้าที่แทนแม่ พ่อทำได้ ชัวร์!

มีการศึกษามากมายยืนยันว่า เด็กๆ ที่มีพ่อเข้ามาช่วยแม่ดูแลเลี้ยงดูตั้งแต่เล็กมักมีพัฒนาการที่ดีในการเรียนรู้และเข้าใจ รวมทั้งมักประสบความสำเร็จในการเรียนและในชีวิต ยิ่งพ่อเข้ามาช่วยดูแลลูกตั้งแต่ต้นเร็วเท่าไร ความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างพ่อกับลูกก็ยิ่งเป็นไปด้วยดีเท่านั้น

เคล็ดลับคุณพ่อ



"ด้วยความที่ภรรยาผมเป็นนักแสดง เขาต้องทำงานหนักและก็ทำงานไม่เป็นเวลา เรามีลูกชาย 2 คนวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ต้องมีใครสักคนเป็นหลักให้เขา ผมในฐานะพ่อรู้สึกว่าจะยังไวกี่แล้วแต่ ลูกต้องเห็นหน้าใครสักคนอยู่ที่บ้าน ไม่อย่างนั้นก็มีแต่พี่เลี้ยง ซึ่งถ้ามีปัญหาลูกก็ไม่รู้จะหันหน้าไปทางไหน มีเราอยู่ก็ยังสามารถเป็นที่พึ่งให้ลูก เป็นพ่อ เป็นเพื่อน เป็นที่ปรึกษา เป็นทุกอย่างสำหรับลูก ทำทุกอย่างที่แม่เขาทำ ไปรับไปส่งโรงเรียน จ่ายตลาด

ดูแลเรื่องอาหาร และสร้างความสุขให้ครอบครัว อย่าคิดว่าการที่พ่อต้องมารับหน้าที่แทนแม่เป็นเรื่องเสียเกียรติ ถ้าคิดเป็นบวก ครอบครัวจะลงตัวและมีความสุข"

กฤต โพธิ์ปิติ สามีคุณที่อบ ดารณีนุช โพธิ์ปิติ
คุณพ่อลูกสองของลูกชายวัย 16 และ 11 ปี

วิธี 14 เมื่อพ่อพอเพียงลูกจึงเพียงพอ

ลูกเรียนรู้เรื่องความประหยัดจากพ่อได้มากโดยผ่านการกระทำให้เห็นเป็นแบบอย่าง แล้วแนะนำให้ลูกทำ เช่น ชวนกันตั้งอุณหภูมิแอร์ให้พอเหมาะ ชวนกันกินข้าวให้หมด ชวนใช้น้ำอย่างประหยัด การให้เงินค่าขนมลูกก็ต้องให้เหมาะสม เพื่อให้ลูกรู้จักค่าของเงิน ควรให้เงินลูกอย่างพอดีและมีเหตุผล เช่น เด็กไปโรงเรียน ทางโรงเรียนก็มีอาหารกลางวันให้อยู่แล้ว ช่วงเย็นอาจให้เด็กกินขนมสัก 1 ชิ้น เราก็ให้เงินลูกไว้พอดีๆ การจะซื้ออะไรก็ต้องมีเหตุมีผลไม่ใช่ลูกอยากได้อะไรก็ซื้อให้ ความพอเพียงก็ต้องฝึกตั้งแต่เด็กเช่นกัน

“หัวใจสำคัญของการสอนเรื่องความพอเพียงให้ลูกคือสอนตั้งแต่ลูกยังเล็ก อยู่ในช่วงวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่เด็กจะเรียนรู้การมีค่านิยมเรื่องความประหยัด และพอเพียง ผมใช้สิ่งแวดล้อมในบ้านนี้แหละครับเป็นตัวสอนลูกให้รู้คุณค่าของข้าวของและสิ่งแวดล้อม อาจดูเหมือนว่าเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่มันอยู่ในชีวิตประจำวัน ลูกก็จะเห็นคุณค่าของการใช้สอย รู้คุณค่าของเงิน เป็นลูกวัยรุ่นที่รู้จักประหยัด และสุดท้ายจะกลายเป็นผู้ใหญ่ของสังคมที่รู้จักพอเพียงครับ”

เคล็ดลับคุณพ่อ

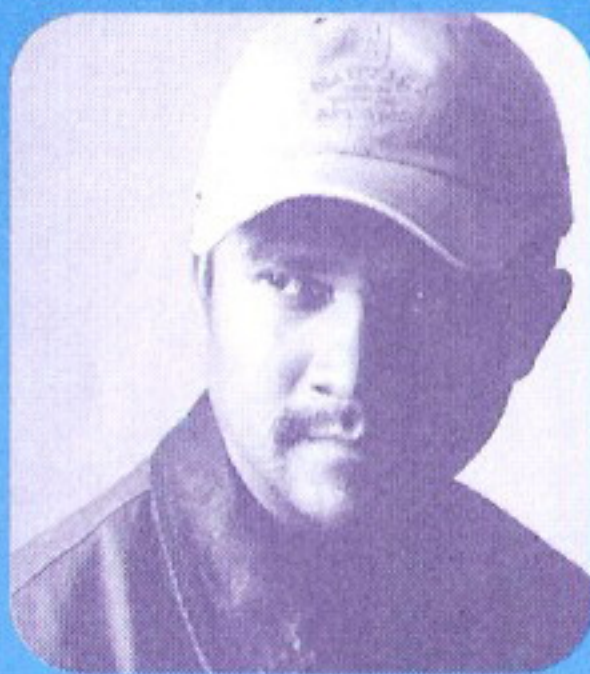


นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ จิตแพทย์
คุณพ่อของลูกชาย 2 คน ลูกสาว 1 คนทั้งหมดอยู่ในวัยรุ่น

วิถี 15 พ่อคือต้นแบบของการให้-มีใจอาสา

การสอนให้ลูกรู้จักให้และแบ่งปัน ต้องเริ่มจากดูว่าเขาจะแบ่งปันใครได้บ้าง เช่น แบ่งปันในพี่น้อง ทุกครั้งที่ซื้อของ พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องซื้อให้ทุกคนเท่ากันหมด เด็กจะได้เรียนรู้การแบ่งปัน เช่น เราซื้อฟุตบอลให้ 1 ลูก ให้แบ่งกันเล่น เด็กอาจจะเลาะกันบ้าง เราก็ต้องเข้ามาช่วยลูกแก้ไขปัญหาให้ถูกวิธี หรือลองซื้อขนมชิ้นใหญ่หน่อยแล้วเอามาแบ่งตามจำนวนเด็ก เด็กก็ได้เรียนรู้เรื่องการแบ่งปันซึ่งเริ่มต้นจากในครอบครัวก่อน แล้วก็แบ่งปันให้เพื่อนๆ เช่น เพื่อนข้างบ้านหรือเพื่อนที่โรงเรียน เด็กก็ได้เรียนรู้เรื่องการแบ่งปัน การเป็นผู้ให้ ต่อไปเรื่องให้ที่ยิ่งใหญ่กว่านี้ก็จะเกิดตามมา

เคล็ดลับคุณพ่อ



“สิ่งที่พยายามให้ความสำคัญมาตลอดสำหรับลูกคือ เรื่องของการเกื้อกูลแบ่งปันกันเพราะเรื่องนี้จะทำให้ลูกเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ในสังคมที่ไม่เบียดเบียนคนอื่น วิธีการของผมคือ ข้อแรก ทำให้ลูกเข้าใจเรื่องการอยู่ร่วมกันในสังคม ข้อสอง ปลูกฝังให้เขารู้จักแบ่งปัน เริ่มจากไม่ตามใจ ทุกครั้งที่ลูกร้องขอจะซื้อของ ในหนึ่งปีเขาจะได้ของจากผมแค่สองครั้งคือ วันปีใหม่กับวันเกิด และเขาจะได้ของชิ้นใหม่เมื่อเขายอมแบ่งปันเสียสละของชิ้นเก่าที่เขารักให้คนอื่น เช่น หนังสือหรือของ

เล่นผ่านการบริจาค การเป็นแบบอย่างและฝึกลูกเรื่องนี้ตั้งแต่เล็ก ผมเชื่อว่าจะทำให้ลูกเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตอาสาอันยิ่งใหญ่ต่อไป”

สุทธิพงษ์ ธรรมวุฒิ พิธีกรรายการคนค้นคน

พ่อของลูกสาวสองคนวัยย่าง 12 และ 10 ปี

วิธี 16 6 ทดหนักการรู้จัก-รู้ใจลูก

- ไม่พลาดเรื่องราวสำคัญในชีวิตลูก
- มีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูก (ตั้งแต่เกิดเลยยิ่งดี)
- เล่นกับลูกให้สนุกเต็มที่...และเล่นอย่างสม่ำเสมอ
- เล่าประสบการณ์ตอนเป็นเด็กให้ลูกฟัง
- พ่อทำอะไร ให้ลูกทำด้วย
- บอกรักลูกด้วยคำพูด และทำให้ลูกรู้ว่าพ่อรัก ผ่านการหอม แก้ม สัมผัส โอบกอด

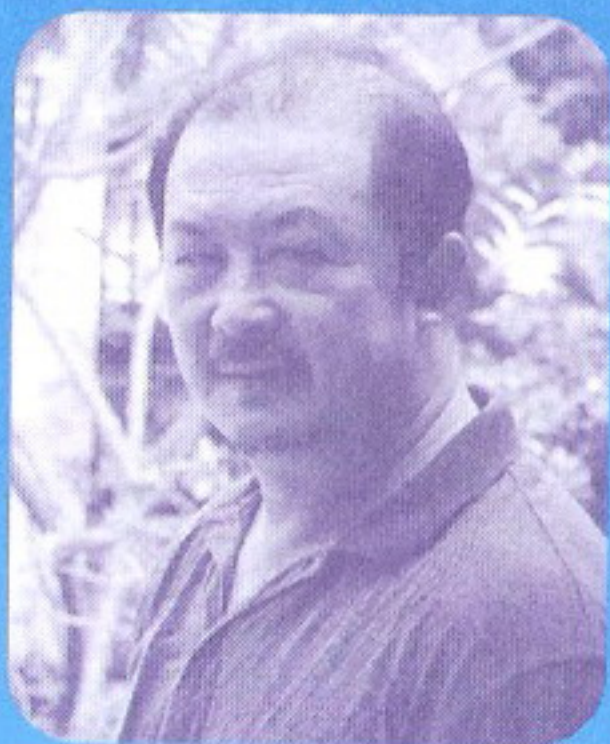
“หนึ่งคือความรัก เราต้องมีความรักที่ล้นเหลือสำหรับลูกทุกคน เมื่อมีความรักแบบเต็มล้นหัวใจแล้ว การจะทำเรื่องอื่นๆ ต่อไปก็เป็นเรื่องที่ย่างขึ้น สอง...ต้องเข้าใจธรรมชาติของลูก ว่าแต่ละคนมีนิสัยใจคอและธรรมชาติไม่เหมือนกัน ฉะนั้น พ่อต้องเรียนรู้ว่าลูกแต่ละคนชอบหรือไม่ชอบอะไร สาม...ต้องมีความเมตตาสี่...มีความอดทนอดกลั้น ต้องใจเย็น ต้องเข้าใจว่านี่คือเด็ก นี่คือวัยรุ่น นี่คือไร้เดียงสา ต้องทำใจให้หนักแน่น

โดยเฉพาะที่ผมทำมาตลอด คือใจเย็นกับพฤติกรรมต่างๆ ของลูก เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดขึ้นกับลูก จะคุยกันให้รู้ถึงเหตุก่อนว่าทำไมจึงเกิดขึ้น แล้วค่อยๆ ร่วมแก้ไขปัญหากันไป”

โกวิท วัฒนกุล นักแสดง

คุณพ่อของลูกสาว 3 คน อายุ 24, 21 และ 18 ปี

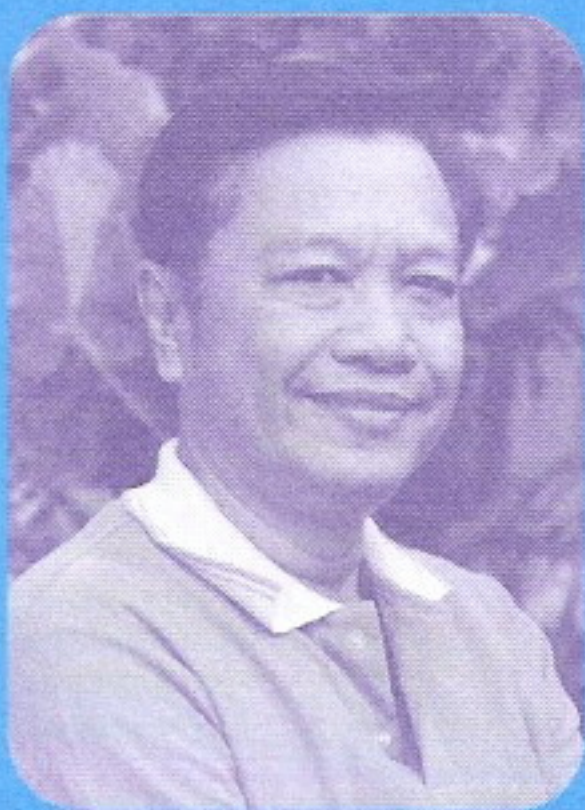
เคล็ดลับคุณพ่อ



วิธีที่ 17 เริ่มต้นแรกทีลูกหนักใจเสมอเมื่อมีคุณา

- พ่อต้องเป็น “ผู้ฟังที่ดี” รับฟังปัญหาของลูกโดยไม่รีบสอนหรือรีบตำหนิ แล้วลูกจะไวใจกล้าเล่าให้พ่อฟังทุกเรื่อง แล้วจึงถึงขั้นแก้ปัญา ซึ่งตอนนั้นพ่อค่อยแนะนำ ให้ความเห็นกับลูก หรือให้ลูกคิดแก้ปัญาเองโดยเราช่วยเสริมช่วยเติมก็ได้
- ลูกมาเป็นทีหนึ่ง...ทำให้ลูกรู้ว่าพ่อพร้อมเสมอสำหรับลูกทุกทีทุกเวลา จะคอยรับฟังทุกซึ่ สุข ให้คำแนะนำ ช่วยแก้ปัญา แล้วคราวนี้พอก็จะเป็นทีหนึ่งในใจลูกได้อย่างง่ายดาย

เคล็ดล้มคุณพ่อ



“การจะทำให้ลูกรักและไวใจเราหนึ่ง- เราต้องเป็นทั้งพ่อและเพื่อนให้กับลูก สอง – ไม่ทำตัวเป็นกรรมการคอยตัดสิน แต่ทำตัวเป็นไลน์แมนคอยยกรงอยู่ข้างสนาม กำกับเมื่อลูกคนใดคนหนึ่งทำผิดกติกา สาม – เราเป็นหัวหน้าครอบครัวก็จริง แต่เราต้องไม่ทำตัวเป็นศูนย์กลางคอยให้ทุกคนเข้าหาเราอย่างเดียว ควรปรับตัวเข้าหาคนอื่นด้วย ลูกเห็นว่าผมสำคัญก็เพราะผมจะคอยพูดคุยกับลูกๆ เสมอถึงไม่มีเวลาก็คอยโทร.หาตลอด เลิกงานก็รีบกลับบ้าน ซื่อกับข้าวมาทำให้

ลูกๆ กิน เพราะเสมอต้นเสมอปลาย ผมกับครอบครัวเลยผูกพันติดกันอยู่ตลอดครับ”

รอง คำมูลคดี นักแสดง นักพากย์เสียง

คุณพ่อของลูก 4 คน ชายสองคน หญิงสองคน

วิชา 18 พ่อคือครู สอนลูกภูมิคุ้มกันทางเพศ

- สอนเรื่องความใกล้ชิด เช่นพ่อแม่โอบกอดกัน ลูกก็ให้เห็นความใกล้ชิด ซึ่งเป็นบทบาททางเพศที่เหมาะสม
- สอนให้รู้จักความเป็นสัดส่วนส่วนตัว ทั้งของเราและของคนอื่น เช่น ต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าในที่มิดชิด
- การเรียนรู้เรื่องเพศของเด็ก ก็เพื่อปกป้องตัวเอง และเพื่อการมีสัมพันธ์ภาพที่เหมาะสม เช่น ลูกชายก็เรียนรู้ว่าผู้ชายต้องทำอะไร ส่วนลูกสาวก็เรียนรู้ว่าผู้ชายที่ไว้วางใจได้ควรเป็นแบบนี้ ซึ่งคนแรกก็คือ พ่อ เป็นการวางรากฐานสัมพันธ์ภาพทางเพศต่อไปในระยะยาว

เดวิด ลัมตัน พ่อ



“อันดับแรก หมอจะทำให้เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่คุยกันได้ เริ่มจากพูดคุยกับลูกเรื่องการคบเพื่อน เวลาเขาเจอเพื่อนมีการพูดคุยอะไรกันบ้าง พ่อแม่ต้องพยายามฟัง ให้เขาเป็นฝ่ายเล่าเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในห้องเรียนระหว่างเพื่อนผู้ชาย เพื่อนผู้หญิง เพื่อนคนนี้นั่นนั้นปฏิบัติต่อเขาอย่างไร ลูกๆ ก็จะเล่าให้พ่อฟังทุกวันแบบไม่เคอะเขินตั้งแต่

เด็กจนเขาคิดว่าเป็นเรื่องปกติ อีกอย่างคือเราเป็นหมอ มีความรู้เรื่องแบบนี้อยู่แล้ว บางเรื่องหมอเขียนให้ลูกเองเลยพร้อมอธิบายให้เขาเข้าใจได้เรียนรู้ไปด้วยกัน บางทีถึงขั้นเอาเรื่องนั้นๆ มานั่งถกกันเลยนะ”

นายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี จิตแพทย์เด็ก
คุณพ่อของลูกสาวหนึ่ง ลูกชายหนึ่ง

วิธี 19 “ปลอดภัยไว้ก่อน”...พ่อสอนได้

การเดินทาง สอนเรื่องความปลอดภัยในการเดินทาง นั่งรถยนต์ต้องรัดเข็มขัดนิรภัย นั่งรถมอเตอร์ไซด์ต้องใส่หมวกกันน็อค ถ้าไปเรือก็ต้องสวมชูชีพ

การกิน ให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ไม่บูดเน่า หรือขึ้นรา ไม่หมดอายุ สอนและเป็นแบบอย่างให้ลูกรู้จักดูวันหมดอายุของอาหารเสมอ

ระวังคนแปลกหน้าและการพลัดหลง เตือนให้ลูกมีสติ ระวังตัว อยู่ใกล้พ่อแม่เสมอ และอย่าวางใจคนแปลกหน้าเป็นอันขาด

เคล็ดลับคุณพ่อ

“ผมเลี้ยงลูกแบบเพื่อน ก็จะใช้วิธีคุยและเล่าเรื่องต่างๆ ให้เขาฟัง ผมจะใช้เวลาก่อนนอนทุกคืนสัก 10-15 นาทีคุยกับเขา เราคาดการณ์ได้ว่าเด็กแต่ละวัยจะเจอเรื่องอะไรบ้าง ก็เตรียมเขาล่วงหน้า ด้วยการคุยให้เขาเห็นภาพจากชีวิตจริง ตามถึงเรื่องของเขา ฟังว่าเขาคิดอย่างไรกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เช่นลูกคนโต ไม่ได้ห้ามเขาเรื่องเพื่อนหรือเที่ยวกับเพื่อนเพราะเราคุยกับเขาตลอดและเขารู้กติกาว่าเที่ยวได้ แต่กลับบ้านไม่เกินเที่ยงคืน ไม่กินเหล้า ถ้าเพื่อนรบกวนเขาต้องปฏิเสธเพื่อนเป็น และยืนยันในสิ่งที่ตัวเองคิดแต่การจะทำอย่างนี้ได้ เราต้องเอาใจใส่มากๆ ใจต้องอยู่กับเขาตลอดและต้องไม่เบื่อไม่หยุดที่จะคุยกับเขา”

ปราบดา ประภาศิริ อายุ 42 ปี นักวิชาการ
พ่อของลูกชายสองคน วัย 23 ปีและ 3 ขวบ

บทที่ 20 พ่อคือผู้นำในการดูแลสุขภาพ

เป็นแบบอย่างให้ลูกในการปฏิบัติตาม “หลักสุขบัญญัติ 10 ประการ” เป็นกิจวัตรคือ

ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

“ผมเล่นกีฬามาเยอะและอยู่ในแวดวงกีฬามาตลอด เรื่องของสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญ ผมพยายามสอนให้ลูกรู้ซึ่งถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี โดยใช้วิธีแนะนำและสนับสนุนให้เล่นกีฬาต่างๆ และอธิบายให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ แต่จะไม่ใช้วิธีบังคับ เมื่อลูกเข้าใจถึงการเล่นกีฬาแล้ว เขาก็จะเข้าใจถึงวิธีที่ทำให้สุขภาพของตัวเองแข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งรวมถึงการรู้จักพักผ่อนให้เพียงพออีกด้วย”

เดวิด ลัมทุนพ่อ



สาริต กรีกุล ผู้ประกาศข่าวกีฬา ช่อง 3
คุณพ่อของลูกสาววัย 12 ปี



ทบทวนกันไม่ตึงกันที่ www.familynetwork.or.th

เรียบเรียงและบรรณาธิการ: พัทธนันท์ ศิริสิงห์อำไพ
ข้อมูล: ศิริเกศ คุ่มพิทักษ์, ฝ่ายสื่อมูลนิธิตะครเครือข่ายครอบครัว
ออกแบบ: บริษัท ทรี-อาร์ดี จำกัด / พิมพ์ที่: เพชรนครการพิมพ์
พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2552 จำนวน 50,000 เล่ม