

## แนะนำ 5 วิธีปรับตัว เมื่อต้องกลายเป็น คุณพ่อเลี้ยงเดี่ยว

เมื่อรู้ตัวว่าเป็น คุณพ่อเลี้ยงเดี่ยว เรื่องที่ต้องทำ คือ ความเข้าใจ การยอมรับ และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การดูแลลูกได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียคู่ครองจากการเสียชีวิต หรือ การหย่าร้าง จนทำให้คุณต้องเป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยว แต่เพียงปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและเดินทางดูแลลูกต่อไป จะทำให้คุณก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากได้ดี

ดังนั้น วันนี้เราขอแนะนำการพิจารณาพฤติกรรมของเด็กในช่วงวัยต่าง ๆ เพื่อการเลี้ยงดูอย่างเข้าใจ ดังนี้

### วิธีปรับตัว เมื่อต้องกลายเป็นคุณพ่อเลี้ยงเดี่ยว

#### 1.ศึกษาการเลี้ยงลูกวัยทารก

เด็กในวัยทารกจะเริ่มมีพัฒนาการทางร่างกาย สมอง และอารมณ์ ที่เติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเคลื่อนไหวร่างกายทุกสัดส่วนเสมอ สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของคุณพ่อ ด้วยการสัมผัส การกอด การอุ้ม โดยพฤติกรรมของเด็กวัยนี้ จะมีเพียงการแสดงออกทางร่างกาย ให้พ่อเลี้ยงเดี่ยวได้รับรู้เท่านั้น จึงควรใส่ใจและสังเกตลักษณะท่าทาง การแสดงออกทางกาย เสียงร้อง และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่อาจผิดไปจากเดิม ควรจะสัมผัสสอกอย่างทะนุถนอมให้มากที่สุด เพราะการสัมผัสจะทำให้เด็กอารมณ์ดีขึ้น ทั้งยังเป็นเกราะป้องกันโรคได้อีกด้วย

#### 2.การดูแลเด็กวัยกำลังเติบโต

เด็กช่วงกำลังเติบโต ตั้งแต่วัย 1-5 ปี จะมีการพัฒนาการทางร่างกาย สมอง และอารมณ์ ชัดเจนมากขึ้น สนใจสิ่งรอบตัว มีความซนเพราะต้องการเรียนรู้ เริ่มหยิบจับสิ่งของ และพร้อมทดลองตลอดเวลา ทั้งยังเริ่มหัดเดิน และเมื่อเด็กเริ่มโตขึ้น ซึ่งเป็นช่วงปลาย เด็กจะสามารถรับรู้เหตุผล ผล แยกแยะสิ่งผิด-ถูกได้เพิ่มขึ้น มีความคิดเป็นของตนเอง แต่ยังไม่สามารถควบคุมทางอารมณ์ได้ ดังนั้นพ่อเลี้ยงเดี่ยวควรสังเกตพฤติกรรม ดูแลอย่างใกล้ชิด และ

สอนให้รู้จักเหตุผล ไม่แสดงอารมณ์ที่รุนแรง และต้องสนับสนุนในสิ่งที่เด็กสนใจ เพื่อพัฒนาการเซลล์สมองที่จะเติบโตอย่างมีคุณภาพ

#### 3.การดูแลลูกวัยเรียนประถม

เด็กในกลุ่มวัยนี้มีความสามารถมากขึ้นในการเรียนรู้ การคิด การทำความเข้าใจ สามารถควบคุมอารมณ์ และโต้ตอบกับคนรอบข้างได้มากขึ้น ชอบเลียนแบบพฤติกรรม และกล้าที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกของตัวเอง พ่อเลี้ยงเดี่ยวจึงต้องแสดงพฤติกรรมทางร่างกาย และอารมณ์เชิงบวก เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับลูก แนะนำเกี่ยวกับสิ่งที่ถูกต้อง และเตือนเกี่ยวกับสิ่งที่ผิด พร้อมให้โอกาสในการเริ่มต้นใหม่ จะทำให้ลูกรู้สึกได้รับความรัก ความเอาใจใส่ และความปลอดภัย มีคนคอยสนับสนุน จึงไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือขาดการสนับสนุน

#### 4.การเลี้ยงลูกช่วงเข้าวัยรุ่น

เด็กในกลุ่มวัยนี้มีแนวโน้มที่จะมีความเป็นอิสระสูง มีพฤติกรรมทางสังคมมากขึ้น เพราะใช้เวลาส่วนใหญ่ที่โรงเรียน และหลังเลิกเรียนจะใช้เวลาอยู่กับเพื่อน หากประสบปัญหาใด ๆ ก็มีแนวโน้มที่จะไว้วางใจกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ เนื่องจากเด็ก ๆ ตระหนักดีถึงปฏิกริยาเชิงลบที่อาจได้รับจากพ่อมากขึ้น หากทำผิดพลาดในชีวิต พ่อเลี้ยงเดี่ยวจึงต้องเป็นทั้งพ่อและเพื่อนไปพร้อม ๆ กัน จะทำให้ลูกของคุณรู้สึกสบายใจที่จะเข้ามา และขอคำแนะนำ

#### 5.การสังเกตพฤติกรรมลูกในแต่ละวัย

เมื่อเริ่มทำความเข้าใจพฤติกรรม และการดูแลลูก ช่วงวัยต่าง ๆ แล้ว ยังมีอีกหลายวิธีที่พ่อเลี้ยงเดี่ยว ควรสอนและดูแลลูกให้ดี คือ ใช้เวลาคุณภาพกับลูก ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ปล่อยให้มีโอกาสทางความคิด และคอยคำแนะนำ ยอมรับและเข้าใจลูกของคุณในแบบที่เป็น สนับสนุนในทางที่ดี และหลีกเลี่ยงการตัดสินตามความเชื่อของตนเอง การแสดงความรักผ่านการกอด และการใช้ภาษาเชิงบวก จะ

ช่วยสร้างความรู้สึกเข้มแข็งและมีความสุข

วิธีการดูแลลูกทั้งหมดนี้ จะช่วยให้พ่อเลี้ยงเดี่ยวดูแลและเลี้ยงดูลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ทำให้รู้สึกว่าคุณเหนื่อย แต่ในกรณีที่มีภาระผูกพันเกิดขึ้น และเวลามีจำกัด หรือเมื่อต้องการคำแนะนำ คนที่น่าเชื่อถือที่สุดในการเลี้ยงดูและดูแลลูกของคุณอย่างเหมาะสม จะไม่ใช่ใครอื่นนอกจากพ่อแม่ของพวกเขาเอง



ความเลวร้ายของคนเรา  
ก็คือการชอบที่จะพูดถึงแต่ความผิดพลาดของคนอื่น  
ความโง่เงาของคนเรา  
ก็คือการไม่ชอบที่จะฟังถึงความผิดพลาดของตนเอง  
คตัพจนัจับ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

