

การสร้างวินัยในตนเองให้แก่เด็กปฐมวัย: แนวทางเชิงบวกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

Promoting Self-Discipline in Early Childhood: Positive Approaches for Sustainable Development

ณัฐยา เกตุสิริ¹, และ วารุณี เรียนรัฐ²

Nattaya Ketusiri¹, and Warunee Rianru²

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร^{1,2}

Phranakhon Rajabhat University^{1,2}

Corresponding Author e-mail: ketusiri.kukkik@gmail.com

Retrieved April 17, 2025; Revised June 16, 2025; Accepted June 27, 2025

บทคัดย่อ

วินัยในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาบุคคลให้สามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นระเบียบ โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัยซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญของการเรียนรู้ พฤติกรรมและประสบการณ์ที่เด็กได้รับจะส่งผลต่อการหล่อหลอมพฤติกรรมในอนาคต บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวทางในการส่งเสริมวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยในเชิงบวก ผ่านการปฏิบัติของครูในกิจวัตรประจำวัน และการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสม โดยมีการอ้างอิงจากงานวิจัยที่สนับสนุนแนวคิดดังกล่าว ผลที่ได้จากการส่งเสริมวินัยในตนเองอย่างต่อเนื่องคือ เด็กสามารถควบคุมตนเองได้ และเกิดพฤติกรรมที่ดีจากความสมัครใจ อันเป็นรากฐานของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในสังคม

คำสำคัญ: วินัยในตนเอง, เด็กปฐมวัย, การจัดประสบการณ์, การเลียนแบบเชิงบวก, บทบาทของครู

Abstract

Self-discipline is a crucial factor in developing children into individuals who can live harmoniously and responsibly within society. Particularly in early childhood, when the brain and behavior are rapidly developing, consistent exposure to positive behavior and appropriate experiences can significantly influence a child's future self-regulation. This academic article aims to propose practical strategies for fostering self-discipline in early childhood through everyday classroom practices and intentional experience design. Drawing on relevant research and theory, the article emphasizes positive approaches that build intrinsic motivation, such as modeling appropriate behavior, building positive teacher-child relationships, responding constructively to both positive and inappropriate behaviors, and organizing structured yet flexible classroom environments. The outcomes of these practices demonstrate that children who are consistently supported in developing

self-discipline tend to exhibit appropriate behaviors driven by self-awareness and responsibility, not by fear of punishment. Ultimately, these approaches lay the foundation for children to grow into responsible, empathetic, and self-regulating members of society.

Keywords: self-discipline, early childhood, positive behavior support, intrinsic motivation, classroom environment

บทนำ

วินัยในตนเอง (Self-discipline) เป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในสังคมของมนุษย์ทุกคน โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสังคม ทำให้ความสามารถในการควบคุมตนเอง กลายเป็นหนึ่งในทักษะสำคัญของศตวรรษที่ 21 ซึ่งต้องได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเยาว์ โดยเฉพาะในช่วงวัยปฐมวัยที่สมองของเด็กมีความยืดหยุ่นและเปิดรับการเรียนรู้ได้อย่างสูงสุด (Shonkoff & Phillips, 2000)

ในมุมมองของนักพัฒนาการเด็ก วินัยในตนเองมิใช่เพียงการปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ใหญ่โดยไร้ข้อโต้แย้ง แต่คือความสามารถในการตัดสินใจ เลือกปฏิบัติในสิ่งที่เหมาะสม และยับยั้งตนเองจากการกระทำที่ไม่เหมาะสม ทั้งหมดนี้ต้องเกิดจากภายในจิตใจของเด็กอย่างสมัครใจ มิใช่จากความหวาดกลัวต่อการลงโทษ (Kohn, 2005) วินัยในตนเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นของคุณลักษณะที่พึงประสงค์หลายประการ อาทิ ความรับผิดชอบ ความเคารพกฎเกณฑ์ ความมุ่งมั่น ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความสามารถในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข

การพัฒนา "วินัยในตนเอง" มีรากฐานมาจากทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมและอารมณ์ ซึ่งชี้ว่าการที่เด็กสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนได้ ต้องอาศัยทั้งแรงสนับสนุนจากภายนอก เช่น บทบาทของครูและผู้ปกครอง และแรงจูงใจภายใน เช่น ความภาคภูมิใจเมื่อทำสิ่งที่ดี หรือความรู้สึกผิดเมื่อกระทำความไม่เหมาะสม (Eisenberg, 2000) ทั้งนี้ งานวิจัยของ Kochanska et al. (2000) พบว่าเด็กวัยก่อนเข้าเรียนที่ได้รับการอบรมด้วยแนวทางที่เน้นความเข้าใจ การให้โอกาสในการเลือก และการชี้แนะอย่างอ่อนโยน จะมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมที่มีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ถูกควบคุมด้วยการลงโทษ

ช่วงปฐมวัยเป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุดในการปลูกฝังวินัยในตนเอง เนื่องจากเด็กกำลังเรียนรู้บทบาทของตนในสังคมผ่านการเล่น การสังเกต และการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ เด็กเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม ดังนั้นการจัดประสบการณ์ผ่านกิจวัตรประจำวัน เช่น การเก็บของเล่นเมื่อเล่นเสร็จ การเข้าคิวรอรับอาหาร หรือการยกมือขออนุญาตพูดในชั้นเรียน ล้วนเป็นกระบวนการเรียนรู้วินัยในตนเองที่สอดคล้องกับธรรมชาติของพัฒนาการเด็ก (Bredekamp & Copple, 2009)

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันมีแนวโน้มที่ผู้ใหญ่จำนวนไม่น้อยเข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของ "วินัย" โดยมองว่าเป็นเรื่องของการลงโทษหรือการควบคุมพฤติกรรมด้วยคำสั่งที่เข้มงวด ซึ่งเป็นแนวทางที่อาจสร้างผลกระทบในทางลบต่อพัฒนาการทางอารมณ์และความมั่นใจของเด็ก เช่น เด็กอาจกลัวการแสดงออก ไม่กล้าตัดสินใจ หรือแสดงพฤติกรรมดีเพื่อหลีกเลี่ยงโทษ มากกว่าทำด้วยความเข้าใจว่าสิ่งนั้น "ดี" จริง ๆ



(Gartrell, 2014) แนวทางการสร้างวินัยในตนเองจึงควรเปลี่ยนจากแนวคิดแบบควบคุม (Control-based Discipline) ไปสู่แนวทางการเสริมพลัง (Empowerment-based Discipline) ที่เน้นความเข้าใจ เห็นคุณค่าของเด็ก และมุ่งให้เด็กเกิดแรงจูงใจภายใน

นักจิตวิทยาเชิงพฤติกรรมเช่น Bandura (1977) ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ ซึ่งอธิบายว่า เด็กจะเรียนรู้พฤติกรรมได้ดีจากการเห็นแบบอย่างชัดเจน หากครูและผู้ปกครองประพฤติตนอย่างมีวินัยในตนเอง เด็กก็มีแนวโน้มที่จะเรียนรู้และปฏิบัติตามด้วยความสมัครใจ นอกจากนี้การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างครูกับเด็ก เช่น การแสดงความเข้าใจ ให้คำชมที่ตรงกับพฤติกรรม การเปิดโอกาสให้เด็กเลือกและตัดสินใจล้วนช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรับผิดชอบต่อการกระทำ (Sense of Agency) และทำให้เด็กเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น

อีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาวินัยในตนเองคือ “การจัดสภาพแวดล้อม” ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เด็กปฐมวัยต้องการความชัดเจนของกฎเกณฑ์และโครงสร้าง เพื่อให้สามารถคาดการณ์ได้ว่าพฤติกรรมใดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม การจัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ เข้าถึงง่าย และการใช้สัญลักษณ์ในการสื่อสารแทนคำพูด ช่วยให้เด็กสามารถควบคุมตนเองและเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมโดยไม่ต้องพึ่งการสั่งสอนซ้ำซ้อน (Montessori, 1967)

นอกจากนี้ การส่งเสริมวินัยในตนเองยังควบคู่กับการพัฒนา “ทักษะชีวิต” ที่สำคัญ เช่น การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การสื่อสาร และการร่วมมือกับผู้อื่น เด็กที่มีวินัยในตนเองจะสามารถควบคุมตนเองเมื่อเกิดอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิด ไม่ใช้ความรุนแรง และสามารถใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ถือเป็นรากฐานสำคัญของคุณธรรมในระยะยาว (Denham et al., 2012)

กล่าวโดยสรุป การสร้างวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยมิใช่เพียงภารกิจของโรงเรียนหรือครูเท่านั้น แต่เป็นพันธกิจร่วมของครอบครัว ชุมชน และสังคมที่จะต้องร่วมกันจัดประสบการณ์ที่เหมาะสม ให้เวลาและความเข้าใจ เพื่อหล่อหลอมให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีจริยธรรม และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุขในอนาคต

แนวทางการส่งเสริมวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย

การส่งเสริมวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยนั้น จำเป็นต้องอาศัยแนวทางที่เป็นระบบ เชิงบวก และเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กในช่วงวัยนี้ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เด็กสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการควบคุมจากภายนอกตลอดเวลา วินัยที่แท้จริงจะเกิดขึ้นจากการที่เด็กสามารถประเมินและตัดสินใจได้ด้วยตนเองว่า สิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ ทั้งนี้ครูและผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการออกแบบสภาพแวดล้อมและจัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ดังกล่าว (Lickona, 1991; Bear, 2010)

1. การเป็นแบบอย่างที่ดีของครูและผู้ใหญ่ใกล้ชิด

เด็กในวัยปฐมวัยเรียนรู้ผ่านการเลียนแบบ (modeling) เป็นหลัก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (1977) ระบุว่า เด็กจะเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ จากการสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลต้นแบบที่เขาไว้วางใจและผูกพัน ดังนั้นหากครูต้องการให้เด็กมีวินัยในตนเอง ครูเองต้องเป็นผู้ที่ประพฤติอย่างมีวินัย เช่น การแต่งกายสุภาพเรียบร้อย การตรงต่อเวลา การพูดจาไพเราะ การขอโทษเมื่อทำผิด และการควบคุมอารมณ์ตนเอง เป็นต้น การแสดงออกของครูด้วยความเข้าใจและอ่อนโยนยังส่งผลต่อความรู้สึกปลอดภัยของเด็ก ซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่และพัฒนาแนวคิดด้านคุณธรรม (Pianta, 1999)

2. การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างครูกับเด็ก

ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับเด็กเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้และพฤติกรรมที่ดี (Hamre & Pianta, 2001) เด็กที่รู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากครู จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น ครูควรให้ความรัก ความเอาใจใส่ และใช้เวลาพูดคุยกับเด็กอย่างสม่ำเสมอ การเรียกชื่อเด็ก ทักทายด้วยรอยยิ้ม การชวนพูดคุย และการให้กำลังใจ เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างสายสัมพันธ์ได้อย่างลึกซึ้ง ความสัมพันธ์เชิงบวกยังช่วยให้เด็กเชื่อมั่นว่าครูมีเจตนาดี และพร้อมจะรับคำชี้แนะจากครูอย่างเต็มใจ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนาแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation)

3. การตอบสนองต่อพฤติกรรมของเด็กอย่างเหมาะสม

ครูควรใช้หลักการของ “การสอนแทนการลงโทษ” (Guidance instead of punishment) ซึ่งเน้นการให้คำแนะนำและช่วยให้เด็กเรียนรู้จากความผิดพลาด มากกว่าการทำให้เด็กรู้สึกผิดหรือหวาดกลัว (Gartrell, 2014) เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ครูสามารถใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การเบี่ยงเบนความสนใจ การพูดคุยส่วนตัว การให้เลือกแนวทางที่เหมาะสม หรือการชี้ให้เห็นผลกระทบของพฤติกรรมนั้น ในขณะเดียวกัน เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ครูควรให้การยอมรับและชื่นชมในลักษณะที่ชัดเจนและจริงใจ เช่น “ครูเห็นหนูเก็บของเล่นเข้าที่ด้วยตัวเอง ดีมากเลยนะ” ซึ่งจะช่วยเสริมแรงให้เด็กมีพฤติกรรมดีนั้นต่อเนื่อง และเกิดเป็นนิสัยในที่สุด (Epstein, 2001)

4. การสร้างข้อตกลงร่วมกันในชั้นเรียน

การมีข้อตกลงร่วมกันช่วยให้เด็กเข้าใจความคาดหวังของครู และรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ภายใต้กรอบที่ตกลงกันไว้ การจัดทำข้อตกลงควรเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วม เช่น การระดมสมองร่วมกันว่า “เราควรทำอย่างไรในห้องเรียนเพื่อให้ทุกคนมีความสุข?” แล้วให้ครูสรุปเป็นข้อความง่าย ๆ เช่น “ยกมือก่อนพูด” หรือ “เก็บของเล่นหลังเล่นเสร็จ” ข้อตกลงที่เด็กมีส่วนร่วมจะทำให้เด็กเห็นคุณค่าและเต็มใจปฏิบัติตามโดยสมัครใจ ซึ่งแตกต่างจากกฎระเบียบที่ถูกกำหนดจากผู้ใหญ่ฝ่ายเดียว (Kohn, 2005)

5. การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อต่อการเรียนรู้

สิ่งแวดล้อมมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมของเด็ก สภาพแวดล้อมที่เป็นระเบียบ สะอาด และจัดวางสิ่งของให้เด็กสามารถหยิบใช้และจัดเก็บได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมความรับผิดชอบและวินัยใน



ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Montessori, 1967) เช่น การมีพื้นที่เก็บของที่มีสัญลักษณ์รูปภาพ การจัดวางอุปกรณ์ในระดับสายตาของเด็ก และการแบ่งพื้นที่การเรียนรู้ให้มีโครงสร้างที่ชัดเจน จะทำให้เด็กสามารถเรียนรู้การจัดการตนเองโดยไม่ต้องรอคำสั่งจากครู

6. การฝึกฝนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ผ่านกิจกรรมประจำวัน

กิจวัตรประจำวัน เช่น การเข้าแถว การรับประทานอาหาร การล้างมือ การจัดเก็บของเล่น เป็นโอกาสอันมีค่าที่ครูสามารถใช้เพื่อสอนวินัยในตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ หากครูจัดกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอ และให้โอกาสเด็กได้ฝึกฝนด้วยตนเอง จะช่วยให้เด็กเกิดความเคยชินและเข้าใจว่าพฤติกรรมดีควรเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ไม่ใช่สิ่งที่ต้องถูกสั่งทุกครั้ง (Bredekamp & Copple, 2009)

7. การส่งเสริมความร่วมมือและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยไม่เบียดเบียนกัน เป็นเป้าหมายสำคัญของวินัยในตนเองในบริบทของสังคม ครูควรส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม การช่วยเหลือกัน การยอมรับความแตกต่าง และการสื่อสารที่สุภาพ ตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมจับคู่ทำงาน การเล่นเกมบทบาทสมมติ หรือการอภิปรายกลุ่มเล็ก จะช่วยพัฒนา “การควบคุมตนเองทางสังคม” (social self-regulation) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Denham et al., 2012)

การส่งเสริมวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยจึงมิใช่กระบวนการเร่งรัดหรือเน้นการควบคุม หากแต่ต้องใช้ความเข้าใจ ความอดทน และความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาให้เด็กเติบโตเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองอย่างแท้จริง ทั้งนี้ ความสำเร็จของแนวทางดังกล่าวขึ้นอยู่กับบทบาทของครูในการเป็นแบบอย่าง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การจัดประสบการณ์ที่เหมาะสม และการสนับสนุนให้เด็กเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

การจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมวินัยในตนเอง

การจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมวินัยในตนเองสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริงในบริบทที่เป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับพัฒนาการและความสนใจของเด็กในแต่ละช่วงวัย ซึ่งถือเป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดสำหรับเด็กเล็ก เนื่องจากเด็กในวัยนี้เรียนรู้ผ่านการเล่น การลองผิดลองถูก การเลียนแบบพฤติกรรม และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว (Bredekamp & Copple, 2009)

การจัดประสบการณ์ที่ดีไม่ใช่เพียงแค่การให้เด็กทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเท่านั้น แต่ต้องเป็นกระบวนการที่ครูออกแบบอย่างมีเป้าหมาย โดยมุ่งให้เด็กได้ฝึกฝนทักษะสำคัญที่นำไปสู่การควบคุมตนเองและเกิดความตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนเองอย่างเหมาะสม แนวทางการจัดประสบการณ์ดังกล่าวสามารถจำแนกออกเป็นหัวข้อย่อยที่สำคัญ ดังนี้

1. การฝึกฝนให้เด็กพึ่งพาตนเอง (Self-help Skills)

หนึ่งในแนวทางสำคัญของการสร้างวินัยในตนเองคือ การพัฒนาให้เด็กสามารถดูแลตนเองได้ในกิจวัตรประจำวัน เช่น การแต่งตัว รับประทานอาหาร ล้างมือ จัดเก็บของใช้ และการเข้าห้องน้ำอย่าง

เหมาะสม เมื่อลงมือทำสิ่งเหล่านี้ด้วยตนเอง เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ (sense of competence) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการควบคุมตนเองและความมั่นใจในตนเอง (Erikson, 1963) ครูควรออกแบบกิจกรรมหรือจัดเวลาในแต่ละวันให้เด็กได้มีโอกาสดัดตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยไม่รีบเข้าไปช่วยเหลือเร็วเกินไป แต่ควรให้คำแนะนำหรือสนับสนุนในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กพัฒนาได้ตามศักยภาพ

2. การฝึกฝนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence)

เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าคิด กล้าแสดงออก และสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างเหมาะสม ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของวินัยในตนเอง เพราะเด็กจะสามารถตัดสินใจและควบคุมพฤติกรรมของตนโดยไม่ต้องพึ่งพาคำสั่งหรือแรงจูงใจจากภายนอกตลอดเวลา ครูสามารถเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่เด็กได้โดยการให้โอกาสเด็กเลือกและตัดสินใจในเรื่องเล็กๆ เช่น เลือกกิจกรรม เลือกของเล่น หรือเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาเมื่อตนเองทำผิด นอกจากนี้การกล่าวชื่นชมอย่างตรงประเด็น เช่น “ครูเห็นหนูพยายามแต่งตัวเองเก่งมากเลย” ช่วย让孩子เห็นคุณค่าในความพยายามของตน (Dweck, 2006)

3. การฝึกฝนการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม (Emotional Regulation)

การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมเป็นองค์ประกอบสำคัญของวินัยในตนเอง เพราะเด็กที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ จะสามารถควบคุมพฤติกรรมได้ดีตามไปด้วย งานวิจัยโดย Denham et al. (2012) ชี้ว่า เด็กที่ได้รับการฝึกฝนด้านการจัดการอารมณ์ตั้งแต่เล็ก จะมีแนวโน้มประสบความสำเร็จทางสังคมและวิชาการสูงกว่าในระยะยาว ครูควรสอนคำศัพท์เกี่ยวกับอารมณ์ เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ ผิดหวัง และเปิดโอกาสให้เด็กได้สะท้อนความรู้สึกของตนผ่านการสนทนา ภาพวาด หรือการเล่นบทบาทสมมติ รวมถึงการใช้กิจกรรมที่กระตุ้นให้เด็กได้พูดถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองและความเข้าใจผู้อื่นควบคู่กัน

4. การฝึกฝนให้เด็กรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)

การมีวินัยในตนเองไม่ใช่เพียงการควบคุมพฤติกรรมในบริบทส่วนตัว แต่รวมถึงการควบคุมตนเองในบริบทสังคมด้วย ดังนั้นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หรือ “ความเห็นอกเห็นใจ” (empathy) จึงเป็นทักษะที่สำคัญในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข ครูสามารถจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกความเข้าใจผู้อื่น เช่น การอ่านนิทานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอารมณ์ การพูดคุยหลังจากเหตุการณ์ที่เกิดการกระทบกระทั่ง เช่น “หนูคิดว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกแย่งของเล่น?” หรือการส่งเสริมให้เด็กช่วยเหลือเพื่อน เช่น แจกจานข้าว ช่วยกันเก็บของ เป็นต้น

5. การฝึกฝนพฤติกรรมแบบร่วมมือ (Cooperative Behavior)

ในช่วงปฐมวัย เด็กกำลังเรียนรู้การปรับตัวเข้าสู่บริบทของกลุ่ม การทำงานร่วมกับผู้อื่นจึงเป็นโอกาสสำคัญในการเรียนรู้การยับยั้งตนเอง รอคอย แบ่งปัน และเคารพกติกาของกลุ่ม กิจกรรมกลุ่ม เช่น การเล่นเกมกลุ่ม การสร้างผลงานศิลปะร่วมกัน หรือการช่วยกันจัดห้องเรียน จะส่งเสริมการมีวินัยในตนเองในลักษณะของการเคารพผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ควรจัดกิจกรรมลักษณะดังกล่าวอย่าง



สม่ำเสมอ โดยเริ่มจากการทำงานเป็นคู่ แล้วจึงขยายไปสู่กลุ่มเล็ก และกลุ่มใหญ่ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่สร้างแรงเสริมเชิงบวกเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมร่วมมือให้กลายเป็นนิสัย

6. การสอนมารยาททางสังคมควบคู่กับการปฏิบัติจริง

มารยาททางสังคมเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้เด็กสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น การไหว้ การขอบคุณ การขอโทษ การพูดจาสุภาพ การรอคิว การไม่แย่งของเล่น ฯลฯ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการฝึกฝนซ้ำ ๆ ผ่านสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ครูควรสอนมารยาททางสังคมควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติ เช่น ก่อนออกไปทัศนศึกษา ครูอาจทบทวนการเดินทาง การทักทายผู้ใหญ่ หรือการใช้ห้องน้ำ สาธารณะอย่างเหมาะสม รวมถึงอธิบายเหตุผลเบื้องหลังพฤติกรรมเหล่านั้น เพื่อให้เด็กตระหนักว่าสิ่งที่ตนทำนั้นมีผลกระทบต่อผู้อื่น

สรุป

การสร้างวินัยในตนเองให้แก่เด็กปฐมวัยถือเป็นภารกิจสำคัญของทั้งครู ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กในช่วงวัยต้นของชีวิต เพราะวินัยในตนเองเป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์หลายประการ ไม่ว่าจะเป็นความรับผิดชอบ ความอดทน ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสงบสุข ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะส่งผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ การเข้าสังคม และการดำรงชีวิตในระยะยาวของเด็ก

การมีวินัยในตนเองมิใช่เพียงการเชื่อฟังคำสั่งหรือการปฏิบัติตามกฎระเบียบที่มีผู้ใหญ่เป็นผู้ควบคุม หากแต่คือความสามารถในการประเมินพฤติกรรมของตนเอง และเลือกกระทำในสิ่งที่เหมาะสมโดยสมัครใจ โดยไม่ต้องมีแรงจูงใจจากภายนอก เช่น การให้รางวัลหรือการลงโทษ วินัยที่แท้จริงจึงเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ภายใน ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ผ่านการจัดประสบการณ์ที่มีคุณภาพในชีวิตประจำวันของเด็ก โดยเฉพาะในช่วงวัยปฐมวัยซึ่งเป็นช่วงเวลาทองแห่งการเรียนรู้ (Shonkoff & Phillips, 2000)

จากบทความฉบับนี้พบว่า แนวทางในการส่งเสริมวินัยในตนเองให้แก่เด็กปฐมวัยสามารถดำเนินการได้ในสองระดับที่ควบคู่กัน คือ การปฏิบัติของครูในชีวิตประจำวัน และการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมในกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละวัน

ในระดับแรก “การปฏิบัติของครู” นับเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กอย่างมาก ครูไม่เพียงเป็นผู้สอน แต่ยังเป็น “ต้นแบบ” ที่เด็กจะเรียนรู้ผ่านการเลียนแบบโดยไม่รู้ตัว (Bandura, 1977) ครูที่สามารถควบคุมอารมณ์ มีพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดี ใช้น้ำเสียงนุ่มนวล พูดจาสุภาพ และมีความยืดหยุ่นในการจัดการกับพฤติกรรมของเด็ก ย่อมส่งผลให้เด็กเกิดความไว้วางใจ พร้อมเปิดใจเรียนรู้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒनावินัยในตนเองได้อย่างมั่นคง

นอกจากนี้ การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างครูกับเด็ก เช่น การแสดงความเอาใจใส่ การให้กำลังใจ และการยอมรับความแตกต่างของเด็กแต่ละคน ยังเป็นปัจจัยที่ช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกปลอดภัยและมั่นใจ ซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Pianta, 1999) ความสัมพันธ์ที่ดีทำให้คำแนะนำของครูกลายเป็นสิ่งที่เด็กยอมรับด้วยความเต็มใจ ไม่ใช่เพียงการเชื่อฟังด้วยความกลัว

ในระดับที่สอง “การจัดประสบการณ์” เป็นอีกรงค์ประกอบที่สำคัญในการส่งเสริมวินัยในตนเอง เด็กต้องได้รับโอกาสในการฝึกฝนพฤติกรรมที่เหมาะสมผ่านการลงมือปฏิบัติจริง เช่น การเก็บของใช้ การจัดโต๊ะอาหาร การเล่นตามลำดับคิว หรือการช่วยเหลือผู้อื่น การจัดกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอโดยมีครูคอยแนะนำและให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง จะช่วยให้เด็กเกิดความเคยชินและสามารถพัฒนาความรับผิดชอบได้อย่างมั่นคง

การจัดประสบการณ์ยังครอบคลุมถึงการส่งเสริมทักษะชีวิตอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กับวินัยในตนเอง เช่น การพึ่งพาตนเอง (self-help skills), การควบคุมอารมณ์ (emotional regulation), การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy), การทำงานร่วมกัน (cooperation) และการปฏิบัติตามมารยาททางสังคม (social manners) ซึ่งล้วนเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ผ่านกิจกรรมที่ออกแบบมาอย่างเหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก (Denham et al., 2012; Bredekamp & Copple, 2009)

ตัวอย่างเช่น การเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกว่าจะเล่นอะไรหรือทำกิจกรรมใด เป็นการส่งเสริมความมั่นใจและความสามารถในการตัดสินใจของเด็ก ซึ่งนำไปสู่การพัฒนา “แรงจูงใจภายใน” (intrinsic motivation) ที่เป็นหัวใจของวินัยในตนเอง เด็กที่รู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมสถานการณ์บางอย่างได้ จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยไม่ต้องมีการบังคับหรือการลงโทษจากผู้ใหญ่ (Deci & Ryan, 1985)

ในทางกลับกัน การใช้การลงโทษอย่างเข้มงวดหรือการควบคุมพฤติกรรมด้วยการสั่งการอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกหวาดกลัว ขาดความมั่นใจ และไม่สามารถพัฒนาการควบคุมตนเองได้อย่างแท้จริง เพราะพฤติกรรมดีที่เกิดขึ้นเป็นเพียงการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด มากกว่าความเข้าใจในคุณค่าของพฤติกรรมนั้น (Kohn, 2005)

อีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ไม่อาจมองข้ามคือ “การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ” ที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการควบคุมตนเอง เด็กควรสามารถหยิบจับ จัดเก็บ และใช้วัสดุต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาครูตลอดเวลา สภาพแวดล้อมที่เป็นระเบียบ สะอาด และปลอดภัย จะช่วยสร้างแรงจูงใจให้เด็กทำตามกติกาโดยสมัครใจ และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชั้นเรียน (Montessori, 1967)

กล่าวโดยสรุป การสร้างวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยไม่ใช่กระบวนการที่เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน แต่ต้องอาศัยเวลา ความสม่ำเสมอ ความเข้าใจ และความอดทนของผู้ใหญ่ในการสร้างแบบอย่าง จัดกิจกรรม และส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยวิธีการเชิงบวก เด็กที่ได้รับการส่งเสริมวินัยในตนเองอย่างต่อเนื่อง จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ดี มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการจัดการศึกษาปฐมวัยในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2561). *คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย*. กระทรวงสาธารณสุข.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.

Bear, G. G. (2010). *Discipline: Effective school practices*. National Association of School Psychologists.



Bredekamp, S., & Copple, C. (2009). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs*. NAEYC.

Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2012). The socialization of emotional competence. *Early Education and Development*, 23(1), 1–9.

Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665–697.

Epstein, A. S. (2001). *Thinking about thinking: Scaffolding young children's learning*. HighScope Press.

Gartrell, D. (2014). *A guidance approach for the encouraging classroom*. Cengage Learning.

Lickona, T. (1991). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.

Montessori, M. (1967). *The Absorbent Mind*. Henry Holt and Company.

Pianta, R. C. (1999). *Enhancing relationships between children and teachers*. American Psychological Association.