

สร้างวินัยอย่างไรจึงจะสำเร็จ



รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงชุติมา ศิริกุลชยานนท์
ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

การสร้างวินัย ควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ซึ่งเป็นวัยที่กำลังสร้างลักษณะนิสัยและต่อเนื่องถึงเด็กวัยเรียน ซึ่งจะมีกระบวนการเรียนรู้ คิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น เด็กจะเลือกทำกิจกรรมอย่างที่น่าสนใจและลงมือทำด้วยตนเองซึ่งนำไปสู่การพัฒนาความจำและการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผล

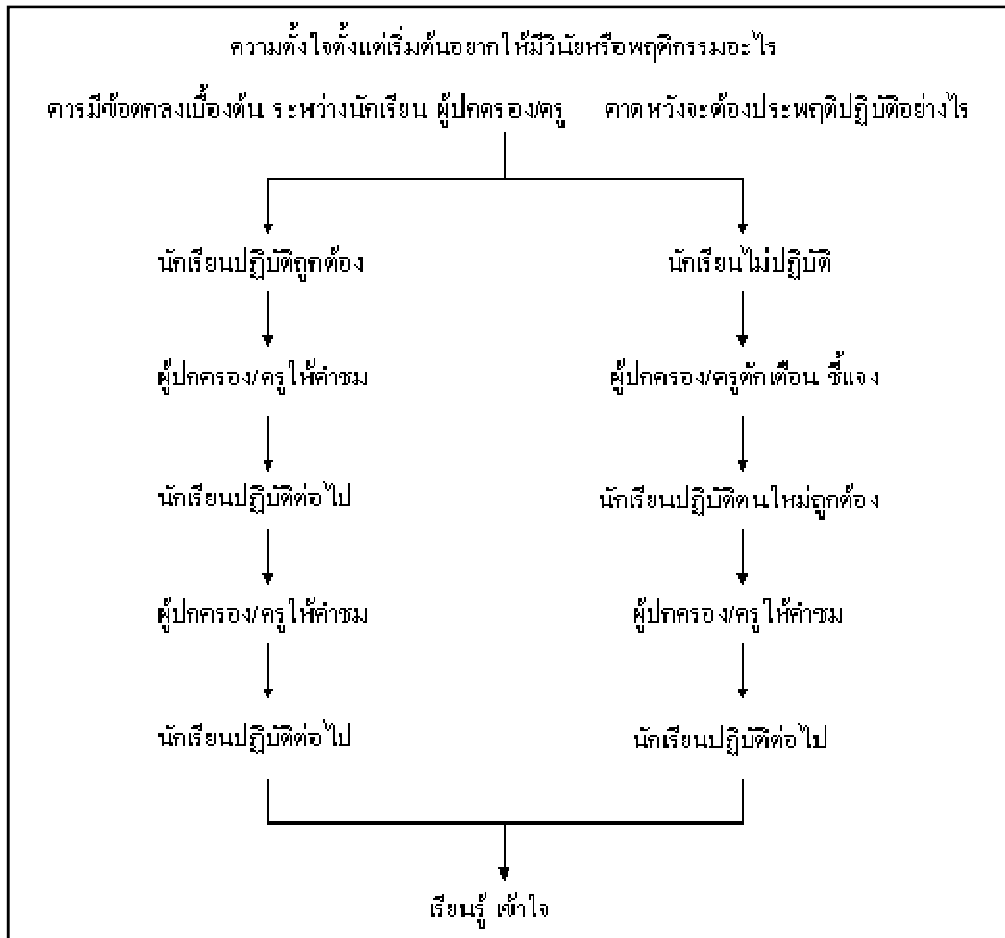
การฝึกวินัยทำให้เด็กเกิดนิสัยในการควบคุมตนเอง อันจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในสังคมได้โดยไม่ล่วงเกินสิทธิหรือประพฤติดมิดมารยาทของสังคม การฝึกวินัยให้เด็กจำเป็นต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ค่อยเป็นค่อยไปโดยมีการยืดหยุ่นได้ตามสภาพของเด็ก และควรให้เด็กเข้าใจถึงเหตุผลของกฎระเบียบนั้น ๆ ควรหลีกเลี่ยงการข่มขู่ แต่ควรสนับสนุนให้กำลังใจยกย่องชมเชยเมื่อมีโอกาส สถาบันที่มีบทบาทในการปลูกฝังการมีวินัยแก่คนในชาติ ได้แก่ สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันการเมืองและการปกครอง สื่อมวลชน และองค์กรอิสระ ถึงแม้ว่าการพัฒนาการมีวินัยต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายสถาบันดังกล่าวไปแล้วนั้น การปลูกฝังการมีวินัยในตนเองให้แก่เด็กวัยเรียนนั้นเป็นหน้าที่สำคัญของ สถาบันครอบครัว และสถาบันการศึกษาที่ต้องพยายามปลูกฝังความมีระเบียบวินัยให้เหมาะสมกับวัย โดยเริ่มแรกจากสถาบันครอบครัว เพราะบิดามารดามีบทบาทต่อพฤติกรรมของเด็กและคอย อบรมสั่งสอนให้เด็กมีพฤติกรรมความประพฤติที่ดีได้ และนอกจากนี้แล้ว ครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญเช่นกันในการเสริมสร้างวินัยให้เด็กเมื่ออยู่ในชั้นเรียน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก ควรร่วมมือกันและประสานแนวคิดระหว่างบ้านและโรงเรียน เวลา และวิธีการทางบวกเพื่อสร้างวินัย

ท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึง วิธีสร้างวินัยในตนเอง ดังนี้

“ การจะให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้ยังยืนเคยชิน ย่อมมาจากจิตใจที่มีความพึงพอใจ มีความสุขในการทำพฤติกรรมนั้น เมื่อเกิดปัญหาเรียนรู้ เกิดความรู้ความเข้าใจมองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการกระทำนั้น จะเป็นวิธีสร้างวินัยความรับผิดชอบในตนเอง เป็นการจัดสรรโอกาส ทำให้ชีวิตและสังคมมีระเบียบเป็นโอกาสแก่การพัฒนามนุษย์ “

มุ่งหวังให้เด็กได้แนวทางในการประพฤติปฏิบัติ โดยการปฏิบัตินั้นซึมซับเข้าไปในตัวเด็กควบคุมตัวเองในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้ตามความคาดหวังและมีความสุข โดยเฉพาะ

- เป็นคนตรงต่อเวลา
- มีวินัยในการกิน กินเป็นเวลา 3 มื้อ ไม่จุบจิบ
- การเรียน ใฝ่รู้ จัดตารางสอน ทำการบ้าน อ่านทบทวนบทเรียน เข้าเรียนสม่ำเสมอ
- การเล่น เล่นและออกกำลังกายเป็นเวลา
- การทำงาน ตามที่ได้รับมอบหมาย
- การเข้านอน ตื่นเป็นเวลา
- การใช้เงิน รู้จักประหยัด อดออม รู้คุณค่าของเงิน



แนวทางปฏิบัติ

- จัดทำข้อตกลงในการปฏิบัติร่วมกัน ในระดับครอบครัวและในสถาบันการศึกษา เพื่อให้นักเรียนทราบ ความคาดหวัง ส่งเสริมทางเลือกและโอกาสผ่านกิจกรรมต่างๆ
- หาแนวทางในการแก้ปัญหาาร่วมกัน
- ครู/ผู้ปกครองเป็นแบบอย่าง
- มีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ ไม่ควรนำเด็กมาเปรียบเทียบกัน
- ปรับเปลี่ยนเทคนิคให้เหมาะสมกับสถานการณ์
- ให้เด็กรู้แผนงานในแต่ละวัน
- สิ่งแวดล้อมที่ดี ความรัก ความเข้าใจ
- การติดตามอย่างต่อเนื่อง
- สอนให้มีทักษะชีวิต เหมาะสม ไม่เหมาะสม

ผลดีของการมีวินัย

- ทำให้เกิดความมั่นใจ สามารถควบคุมตนเอง ควบคุมอารมณ์ และการกระทำ นำไปสู่ ความมั่นใจในตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
- ทำให้เข้าใจตนเอง มองภาพตนเองดีขึ้นเมื่อประสบผลสำเร็จและเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง
- ทำให้ทำงานได้ประสบผลสำเร็จ
- ทำให้เป็นคนที่ทำอะไรอย่างมีจุดมุ่งหมาย
- ทำให้สามารถควบคุมตนเองและการกระทำให้เหมาะสมตามสถานการณ์
- ทำให้เห็นคุณค่าของเวลา เงิน สิ่งที่อยู่รอบข้างและรู้สึกที่ตัวเองเป็นที่ยอมรับของสังคม

การปลูกฝังวินัยในเด็กช่วยส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็ก ตามวัย หากที่ผ่านมายังไม่มีการฝึก ยังไม่เข้าไปที่จะเริ่ม ต้องเข้าใจถึงพฤติกรรมหรือการกระทำของเด็กก่อน การจะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป ให้เด็กทราบเหตุผล (ยอมนิดว่าการออกคำสั่ง การบังคับ หรือการลงโทษ) เมื่อเด็กเกิดความพึงพอใจ มีความสุขในการกระทำพฤติกรรมนั้น เมื่อเกิดปัญหาเรียนรู้ เกิดความรู้ความเข้าใจมองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการกระทำนั้น จะเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์แบบยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง : พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) วิธีสร้างวินัยในตนเอง