

สารบัญ

1. เรือนร่างน่ารักของลูกน้อย	2
2. ลูกรักต้องเอาใจใส่	4
3. จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม	6
4. เสนอข้อเท็จจริง อย่าประเมินค่า	8
5. ให้ความเห็นใจ อย่าเอาแต่ขึ้นเทศน์บนธรรมมาสน์	10
6. ไม่แย่งงอนของลูก	12
7. ช่วยให้ลูกหายคับข้องใจ	14
8. อบรมด้วยรัก	16
9. รักเพื่อนของลูกด้วย	18
10. กระตุ้นวุฒิภาวะของลูก	20
11. ซื่อเล่นต้องสร้างสรรค์	22
12. พ่อแม่ควรภูมิใจในตนเองก่อน	24
13. สุกภาพกับลูก	26
14. กฎในบ้านต้องเป็นที่เข้าใจกัน	28
15. ยอมรับลูก	30
16. หมั่นพูดคุยก่ายทอดความรู้สึก	32

17. เล่นสนุกด้วยกัน	34
18. สอนให้ลูกรู้จักอดกลั้น	36
19. สอนให้ลูกรู้จักรับผิดชอบ	38
20. ให้กำลังใจลูกมูมานะ	40
21. ให้ความสำคัญกับคู่สมรสก่อนอื่น	42
22. ลูกพึ่งตนเองได้	44
23. อย่าปล่อยให้ลูกรบเร้า เฝ้าดูคุณ	46
24. จัดแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบให้ชัดเจน	48
25. ลูกมีส่วนร่วมในการสร้างกฎ	50
26. อย่าบังคับให้ลูกเชื่อฟังอย่างตาบอด	52
27. เสมอต้นเสมอปลาย	54
28. รู้จักยืดหยุ่นประนีประนอมบ้าง	56
29. กฎต้องกระจ่าง	58
30. ให้โอกาสลูกแสดงความคิดเห็น	60
31. อย่าเยาะเย้ยลูก	62
32. เมตตาลูก	64
33. หมั่นแสดงความรู้สึกชื่นชอบและชมเชยลูก	66
34. เคารพความรู้สึกของลูก	68
35. หลีกเลี่ยงการต่อสู้อันน่าอับอาย	70
36. หลีกเลี่ยงระบบคนโปรด	72
37. คาดหวังในตัวลูกอย่างมีเหตุผล	74
38. สนับสนุนลูกก้าวสู่โลกกว้าง	76
39. จัดระบบป้องกันภายในบ้าน	78
40. เล่นกับลูกให้ถูกเวลา	80
41. ร่วมกันตัดสินใจ	82
42. ต่อต้าน “การกระทำ” ของลูก ไม่ใช่ตัวลูก	84
43. สอนให้ลูกซื่อสัตย์	86

44. สนับสนุนความสะอาดเรียบร้อย	88
45. สอนให้ลูกทำงาน	90
46. สอนให้ลูกรักความยุติธรรม	92
47. สอนให้ลูกรู้จักควบคุมตนเอง	94
48. สอนให้ลูกรู้จักทำงานเป็นหมู่คณะ	96
49. สอนให้ลูกกล้าแสดงออก	98
50. ใช้กระจกเงาสอนลูก	100
51. จัดให้ลูกมีมุมส่วนตัว	102
52. ยอมรับความแตกต่างของลูก	104
53. ตั้งใจฟังเมื่อลูกพูด	106
54. เน้นข้อดีในตัวลูก	108
55. ปลอ่ยให้ลูกเติบโตตามพัฒนาการ	110
56. สอนให้ลูกเคารพวัฒนธรรมที่แตกต่าง	112
57. ภาพถ่ายครอบครัว	114
58. สนับสนุนลูกเป็นนักเขียนน้อย	116
59. ลูกไว้วางใจคุณ	118
60. คุณก็ไว้วางใจลูกเช่นกัน	120
61. ยอมรับการแสดงออกอย่างผิดเพศของลูกบ้าง	122
62. ปลุกฝังทัศนคติเรื่องเพศที่ถูกต้อง	124
63. ช่วยให้ลูกเป็น “เจ้าของ” ตัวเอง	126
64. พ่อแม่อย่างอแง	128
65. ปลุกฝังให้ลูกเป็นคนน่าคบ	130
66. ช่วยให้ลูกรู้จักเข้าสังคม	132
67. ช่วยให้ลูกแก้ปัญหาด้วยตนเอง	134
68. หาแบบอย่างให้ลูก	136
69. ปลอ่ยให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง	138
70. อย่าชวนป้ายประจานลูก	140

71. หลีกเลี้ยงการดูแลลูก	142
72. ใ้รางวัลความดีทันที	144
73. มองข้อดีของลูก	146
74. สอนลูกเรื่องจริยธรรมด้วย	148
75. มีความรู้เรื่องพัฒนาการของเด็ก	150
76. พยายามรู้จักลูกของคุณ	152
77. ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของลูก	154
78. สนับสนุนจินตนาการของลูก	156
79. ยอมรับเมื่อคุณทำผิด	158
80. ให้โอกาสเมื่อลูกล้มเหลว	160
81. แสดงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา	162
82. โอบอุ้ม หยอกเย้าทารกของคุณ	164
83. “รักหนูมาก ๆ หน่อย”	166
84. ใช้เวลาร่วมกัน	168
85. ใส่ใจกิจกรรมของลูก	170
86. ไม่เคยมีปัญหาใด “จี้บจ้อย”	172
87. ให้ความสนใจตั้งใจลูกปรารถนา	174
88. รักลูกอย่างที่ลูกเป็นอยู่	176
89. รักลูกหมดใจ มิใช่ผิวเผิน	178
90. ให้ลูกได้รักคุณบ้าง	180
91. ให้ลูกทำผิดได้บ้าง	182
92. การกระทำสำคัญกว่าคำพูด	184
93. “ลูกต้องถูกทำโทษแล้วนะ”	186
94. ท้าทายลูก	188
95. ถ้าลูกแหย แหยให้กล้า	190
96. ให้ลูกร่วมหาทางออกแก้ปัญหา	192
97. ข้อห้าม 10 ประการในการสื่อสารกับลูก	194

98. “หนูทำไม่ได้” ก็ช่วยล้นหน่อย	196
99. แสดงการยอมรับลูกด้วยการตั้งใจฟัง	198
100. หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบ	200
101. สื่อสารกับลูกอย่างมีประสิทธิภาพ	204