



ช่วยกันสร้างครอบครัว

รวมเรื่อง จากเอกสารเผยแพร่ความรู้
และบทความของผู้ทรงคุณวุฒิ

ศ. ท.ญ. คุณหญิงสุภา มาลากุล ณ อยุธยา

น.ท. ประสิทธิ์ นะรินสุต

ท.ญ. นฉี สิงหนิสัย

ท.ญ. อินทิรา ทวีสกุล

ศูนย์สุววิทยาจิต กรมสุภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
จัดพิมพ์เผยแพร่สำหรับประชาชน ทุกศักราช 2541

เลขทะเบียน	20040387
วันที่	27 ส.ค. 2541
เลขเรียกหนังสือ	HQ 674.55
46	8543

ช่วยกันสร้างครอบครัว

รวมเรื่องจากเอกสารเผยแพร่ความรู้สุขภาพจิต
ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต

บรรณาธิการ วรณช มีทรัพย์

กองบรรณาธิการ

สมจิตต์ ชีวะโอสถ

ปทุมทิพย์ สุภานันท์

คันสนีย์ สุตประเสริฐ

ISBN 974-291-389-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 พุทธศักราช 2541 จำนวน 3,000 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

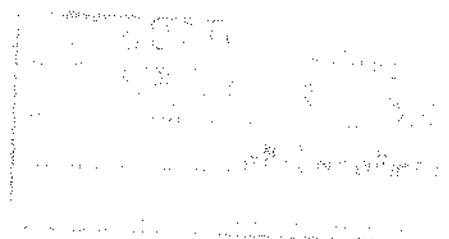
ออกแบบปกและภาพประกอบ เมธี เมธีสวัสดิ์กุล

พิมพ์ครั้งที่ 2 พุทธศักราช 2543 จำนวน 3,000 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<http://www.cuprint.chula.ac.th>

ออกแบบปก จิรยุทธ แสงทักษิณ



คำนำ

หนังสือเล่มน้อยนี้ ประกอบด้วยเรื่องนำรู้ที่ศูนย์สุขภาพจิตบรรจงจัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้สุขภาพจิตให้ถึงมือพ่อ แม่ ผู้ปกครอง โดยนำบทความที่ผลิตเผยแพร่ในรูปของแผ่นพับที่จัดทำโดยนักวิชาการของศูนย์สุขภาพจิต และบทความที่เขียนโดยผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตทั้งในอดีตและในปัจจุบัน รวมทั้งหมด 12 เรื่อง

เรื่องที่เลือกสรรมาพิมพ์ในครั้งนี้ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญแก่ครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูลูก การดูแลเด็กในมุมมองของนักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ในงานสุขภาพจิตเด็ก วัยรุ่นและครอบครัว อย่างยอดเยี่ยม สร้างสรรค์งานเพื่อครอบครัวเสมอมา ดังนั้นจึงเห็นสมควรให้ชื่อหนังสือนี้ว่า “ช่วยกันสร้างครอบครัว”

คณะผู้จัดทำรู้สึกถึงคุณค่าของเงินที่ใช้จ่ายในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มน้อยนี้ในยุค IMF รูปเล่มแม้ว่าจะมีขนาดเล็กกระทัดรัด แต่ก็กว้างขวางพอสำหรับบรรจุเนื้อหาสาระที่น่าไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เสมอ ดังนั้นเมื่อท่านได้ประโยชน์จากหนังสือนี้เพียงพอแล้ว โปรดช่วยสร้างสรรค์ด้วยการส่งหนังสือนี้ต่อไปให้แก่ผู้ใกล้ชิดที่สมควรได้รับหนังสือนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ เจ้าของเรื่องทุกๆ ท่าน ที่ได้มอบเรื่องให้เผยแพร่ไว้ ณ โอกาสนี้

ศูนย์สุขภาพจิต

สุภาพจิต ตั้งต้นมาจากครอบครัว

ศาสตราจารย์นายแพทย์ ฟัน สงสิงแก้ว

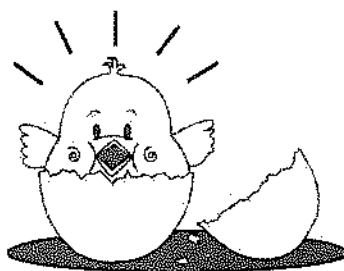
สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ครอบครัวกับการเจริญเติบโตทางจิตใจของเด็ก	1
.....ศ. พ.ญ. คุณหญิงสุภา มาลากุล ณ อยุธยา	
พ่อ แม่ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของลูก	9
การปลูกฝังจริยธรรมในเด็ก	13
.....ศ. พ.ญ. คุณหญิงสุภา มาลากุล ณ อยุธยา	
วินัยกับการพัฒนาเด็ก	23
การเล่นน.พ.ประสิทธิ์ หาริณุต	27
เข้าใจวัยรุ่น	33
ความปลอดภัยพ.ญ.ฉวี สิงห์วิสัย	37
พูดอย่างไรให้ลูกอยากฟัง	43
ไม้อ่อนดัดง่ายพ.ญ.ฉวี สิงห์วิสัย	49
วัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศ	61
เล่น “จิกซอร์” กับลูก.....พ.ญ.อินทิรา พัวสกุล	65
เคล็ดลับการช่วยลูกให้เรียนดี	69

สอนลูกนกวิธี คือ ทำดีให้ลูกดู

ครอบครัวกับการเจริญเติบโตทางจิตใจของเด็ก

ศ. พ.ญ. คุณหญิง สุภา มาลากุล ณ อยุธยา*



ในการเลี้ยงดูเด็กเราต่างก็มีจุดหมายปลายทางร่วมกันทั้งสิ้นคือ ให้น้องน้อยเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีอนาคตแจ่มใส มีความสำเร็จในชีวิต และมีความสุข อะไรจะเป็นเหตุให้เกิดผลดังนี้นั้นมีมากมายด้วยกันแต่ เหตุประกอบอันสำคัญยิ่งประการหนึ่งคือ ครอบครัว และความผันผวนในครอบครัวมีความหมายต่อชีวิตเด็ก หรือผู้ใหญ่ในอนาคต มากมายนัก ไม่ว่าเชื้อชาติใด ศาสนาใด หรือวัฒนธรรมใดก็ตาม การเจริญเติบโตของเด็กทั้งร่างกายและจิตใจอันหมายถึงความรู้สึกนึกคิด นิสัย บุคลิกลักษณะ ท่าทีและความประพฤติของเด็กต่อโลกภายนอก ย่อมได้เรียนรู้มา หรือมีรากฐานมาจากประสบการณ์ในครอบครัวของเขาทั้งสิ้น การที่คนไทยมีท่าทีบุคลิกลักษณะนิสัยใจคอเป็นคนไทยอยู่ ทุกวันนี้ก็หากเพราะเติบโตมาในครอบครัวแบบไทยนั่นเอง เราได้ชื่อว่า เป็นชนชาติที่ยึดแน่นแจ่มใส มีท่าทีเป็นมิตรแก่คนต่างชาติทั่วไป ก็ เพราะชีวิตครอบครัวไทยเรามีลักษณะพิเศษบางประการอันก่อให้เกิด ท่าทีอันนี้ขึ้น

* ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิต พ.ศ. 2512 - 2524

ความสำคัญของครอบครัวต่อการเจริญเติบโตของเด็กบางประการ

สิ่งแรกคือ เรื่องหน่วยของครอบครัว (Family units) แต่เดิมมา ตราบจนถึงรุ่นคุณพ่อคุณแม่เรา ครอบครัวไทยมี หน่วยใหญ่และกว้างขวาง พรั่งพร้อมด้วยวงศาตมณานิหลายชั้นด้วยกัน นับแต่ปู่ย่า ตาหวด ลุงป้า น้าอา ตลอดจนชั้นหลาน ทุกคนอยู่ร่วมกันโดยมีความผูกพันต่อกันกระชับแน่นจนบุคคลภายนอกแทบไม่อาจบอกได้ว่าใครเป็นสายตรง ซึ่งต่างกับหน่วยครอบครัวในชาติตะวันตก อันมีวงจำกัดเพียง พ่อ แม่ ลูก เท่านั้น ฉะนั้น โอกาสที่เด็กไทยจะได้เรียนรู้จักการใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลอื่น หรือเรียนรู้จักใช้ชีวิตสังคมก็เป็นไปอย่างกว้างขวางกว่าเด็กชาติตะวันตก ความต้องการตามธรรมชาติของเด็กไทย เช่น ความต้องการอาหาร เมื่อหิว-ต้องการเปลี่ยนผ้าเมื่อเปียกต้องการขับถ่าย ต้องการอุ้มชูหยอกล้อ จะได้รับการสนองอย่างครบถ้วน ไม่แต่จากพ่อและแม่ของเด็กเท่านั้น สมาชิกอื่นของครอบครัวที่กล่าวมาแล้วก็พร้อมที่จะช่วยสนองเด็กอยู่เสมอ แม้กระทั่งคุณน้า ยายาก็ไม่รังเกียจที่จะให้เด็กดูนมแห้ง ฟีป่าน้ำอาที่มีลูกอ่อนอยู่ก็ไม่รังเกียจที่จะให้หลานร่วมดูนมนั่นด้วย ฉะนั้นประสบการณ์ของเด็กไทยวัยทารกในเรื่องเหล่านี้จึงเป็นไปอย่างอบอุ่นครบถ้วนดีกว่าในครอบครัวที่มีวงแคบ ๆ อย่างชาวตะวันตก เด็กของเราเติบโตไปด้วยความรู้สึกอบอุ่น เชื่อมมั่นในสิ่งแวดล้อมมองบุคคลรอบข้างอย่างฉันทมิตร เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มองเห็นสังคมและโลกเป็นมิตร

เรามีหลักฐานบางประการที่ชี้ไปถึงความเชื่อมั่นในเด็กไทยต่อสังคม และบุคคลแวดล้อม คือในการขอรับรองให้เด็กนักเรียนคนหนึ่ง (ประมาณ 500 คน) เขียนภาพและเล่าความฝันร้ายของเขาเพื่อจะตรวจดูความวิตกกังวลที่ซ่อนเร้นอยู่ในบุคลิกภาพ ไม่ปรากฏมีรายใดที่แสดงว่า เด็กไทยเรากลุ่มนี้มีความวิตกกังวลในเรื่องการจะถูกทอดทิ้ง หรือกลัวการทอดทิ้งเลย ซึ่งต่างกับที่พบในเด็กชาวตะวันตกเป็นอันมาก

การที่เติบโตมาอย่างอบอุ่นท่ามกลางสมาชิกมากมายของครอบครัวนี้เองทำให้ความหมายของคำว่า **ครอบครัว** ในเด็กไทยเกินความกว้างถึงสังคมด้วยหรือพูดง่าย ๆ เด็กไทยมองบุคคลในสังคมประหนึ่งบุคคลในครอบครัวของเธอเอง เป็นความคิดที่กว้างขวางกว่าเด็กในชาติตะวันตก ในการให้เด็กนักเรียนกลุ่มนี้เขียนภาพครอบครัว มีเด็กคนหนึ่งร้องขึ้นอย่างประหลาดใจ พร้อมกับชูกระดาษที่แจกให้ว่า “กระดาษแผ่นแค่นี้หรือคิดว่าจะเขียนรูปครอบครัว” เด็กหญิงคนนี้วาดภาพครอบครัวประกอบด้วยสมาชิกประมาณเกือบ 20 คน

ในยามที่แม่ของเด็กเองจำต้องจากเด็กไป จะชั่วระยะเวลาอันสั้น หรือนาน เช่น ในเวลาที่มีกิจธุระเจ็บไข้ ได้ลูกใหม่หรือล้มหายตายจากไปก็ตาม พี่ป้า น้าอาคนใดคนหนึ่งก็มักเข้ารับหน้าที่แทนด้วยความเต็มใจเสมอ เด็กไม่ต้องทรมานจากความอดอยาก (Frustration) และความร่ำเหว (Loneliness) เพราะขาดแม่ การขาดแม่หรือตัวแทนของแม่นั้นไม่แต่เป็นภัยอย่างใหญ่หลวงต่อการยังชีพของเด็กเท่านั้น ยังหมายถึงการเจริญเติบโตทางด้านจิตใจที่ผ่นพวนอีกด้วย เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า การขาดการเลี้ยงดูจากแม่ในวัยทารก (Mother Deprivation) นั้นเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคจิตโรคประสาท แม้ว่าตัวแทนแม่จะไม่ดีเท่าแม่แท้ ๆ ก็ยังดีกว่าไม่มีเลยเลย หรือดีกว่าตัวแทนแม่ที่เป็นบุคคลประเภทลูกจ้าง หรือคนใช้ซึ่งไม่มีความคุ้นเคยและสายสัมพันธ์กับเด็กเลย

ในปัจจุบันนี้ เนื่องจากค่าครองชีพสูงประกอบกับทัศนคติในเรื่องความเป็นอยู่ของคนรุ่นปัจจุบัน แตกต่างจากกับสมัยพ่อแม่เป็นอันมากจนเราไม่อาจรักษาประเพณีครอบครัวใหญ่ ๆ นี้ไว้ได้ และกำลังจะต้องสลายลงเป็นครอบครัวเล็ก ๆ สิ่งนี้จะก่อให้เกิดอันตรายแก่การเจริญเติบโตของเด็ก

อย่างที่ชาวตะวันตกได้ประสบมาแล้วก็ได้ หรืออาจเป็นผลดีก็ได้ เราน่าจะศึกษาดู

อีกมุมหนึ่งของหน่วยครอบครัวใหญ่ที่จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กที่น่าคิด และศึกษาให้ต้องหลงไป คือ การมีบุคคลอาวุโสหลายคนมาร่วมกันในการอบรมสั่งสอน ซึ่งก็มักจะมีการขัดแย้งกันเสมอ คุณตาคุณยายมักไม่เห็นพ้องกับพ่อแม่ของเด็ก คงจะก่อให้เกิดความพิศวง (Confusion) แก่เด็กบ้างว่าจะยอมรับฟังใคร อีกทั้งจะก่อให้เกิดความตึงเครียด และการหมดความมั่นใจของพ่อแม่ในการอบรมเด็กนั้นด้วย

อีกประการหนึ่งที่ควรศึกษาก็คือ สัมพันธภาพระหว่างเด็กกับบุคคลอื่น ในเยาว์วัยเป็นไปในทำนองเด็กกับผู้อาวุโส เต็มไปด้วยความเคารพยำเกรง และไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบในตนเองมากนัก อาจมีส่วนที่ทำให้บุคลิกของคนไทยในวัยผู้ใหญ่เราต่อผู้อาวุโสเต็มไปด้วยความเคารพยำเกรง จนถึงไม่อาจออกความคิดเห็นขัดแย้งก็เป็นได้ นับว่าเป็นอิทธิพลหนึ่งในชีวิตครอบครัวของเราที่น่าค้นคว้าให้ต้องห่อหุ้มอย่างยิ่ง

การมีภรรยาหลายคน (Polygamy) เป็นประเพณีในครอบครัวเดิมที่สืบเนื่องมาจนทุกวันนี้ แม้ว่าจะเป็นการเพิ่มจำนวนสมาชิกในครอบครัวให้มากขึ้นดังที่กล่าวมาแล้ว แต่สัมพันธภาพระหว่างภรรยาเหล่านั้นกับเด็กย่อมแตกต่างไปจากสัมพันธภาพระหว่างญาติชั้นต่าง ๆ กับเด็กเป็นอันมาก ดังที่เราท่านทราบกันดีว่า ปัญหาแม่เลี้ยง ลูกเลี้ยง เมียหลวง เมียน้อย ก่อความวุ่นวายไม่สงบสุขภายในครอบครัวได้เพียงไร ไม่แต่เด็กเท่านั้นที่ได้รับความกดดันทางจิตใจ พ่อและแม่ของเด็กเองด้วย และแล้วผลสะท้อนจากอารมณ์ตึงเครียด และความไม่เป็นสุขของพ่อแม่ก็ตกทอดมายังเด็กอีกโสดหนึ่ง มีครอบครัวในสภาพนี้น้อยนักที่อยู่กันอย่างมั่นคงเต็มไปด้วย

ความอบอุ่นและความสุข แม้เราจะยังไม่อาจเสนอสถิติที่จะชี้ถึงถึงอันตราย จากชีวิตครอบครัวแบบนี้ว่ามีมากน้อยเพียงไรก็ตาม แต่เราก็พอจะอนุมาน ได้ว่าผลเสียต่อเด็กมีมากกว่าผลดี เด็กย่อมขาดความอบอุ่นขาดความมั่นใจ แม้สัมพันธภาพของเด็กต่อแม่ของตนเองดูกลมเกลียวใกล้ชิดกันมากขึ้น เพื่อรวมหัวกันต่อต้านแม่ลูกคู่อื่นก็ตาม แต่เด็กย่อมเต็มไปด้วยความไม่มั่นใจในความรักจากพ่อ เต็มไปด้วยความตึงเครียด และอารมณ์ริษยาต้อง แข่งขันกับแม่ลูกคู่อื่น ๆ อยู่ตลอดเวลา แม้จะมีการจัดระบบระหว่างเมีย หลวงเมียน้อย อย่างเช่นให้เด็กทุกคนนับถือ ย่าเกรงเมียหลวงเป็นแม่และ เรียกหรือมีสัมพันธภาพต่อแม่แท้ๆอย่างอื่นก็ตาม ย่อมเป็นการยากสำหรับ เด็กที่ยอมรับหรือสยยอมทำตาม “แม่ใหญ่” ซึ่งมีได้มีความใกล้ชิดสนิทสนม หรือผูกพันคนมาเลย ในปัจจุบันนี้นิยมแยกบ้านเมียหลวง เมียน้อย แม้ ความกดดัน ความอิจฉาริษยาจะผ่อนคลายลงก็ตาม แต่สภาพครอบครัวที่ มีแต่เด็กกับแม่ พ่ออาจมาปรากฏตัวอยู่ด้วยเป็นครั้งคราว ไม่สม่ำเสมอ ก็ ไม่เป็นหน่วยครอบครัวที่สมบูรณ์ตามความจำเป็นแก่การเจริญเติบโตทาง จิตใจของเด็ก อีกทั้งแม่ก็ย่อมตกอยู่ในสภาพหวั่นเกรง ไม่แน่ใจใน สัมพันธภาพกับพ่อ (Insecurity) เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ ก็ย่อม พยายามให้เด็กไม่เป็นสุขไปด้วย

ประเพณีชีวิตครอบครัวไทยมีอีกอย่างหนึ่งซึ่งกำลังจะลบเลือนไปใน ยุคนี้ก็คือ ประเพณีที่หญิงแม่บ้าน หรือแม่อยู่กับบ้านดูแลเลี้ยงลูกด้วยตนเอง ปัจจุบันนี้แม่บ้านมีความจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ไป สั่งคมนอกบ้าน อันเป็นสิ่งที่มิมีอิทธิพลในทางไม่สู้ดีนัก ต่อการเจริญเติบโต ของเด็ก แม้จะหาตัวแทนแม่ได้ไม่ยากนักจากครอบครัวนี้เอง เช่น คุณ ย่าคุณยาย หรือโดยการจ้างเช่น ลูกจ้างแม่นมก็ตาม แต่ไม่มีบุคคลใดจะดี

ยิ่งไปกว่าแม่แท้ ๆ ของเด็กเอง ที่เต็มไปด้วยความรักความเข้าใจ ความจำเป็นในการครองชีพทำให้แม่คนไทยต้องตื่นเต้นออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ในบางครอบครัวก็พอจะหลีกเลี่ยงได้ ในบางครอบครัวก็เป็นการสุดวิสัย แต่การทอดทิ้งเด็กในระยะยาวยิ่งก่อให้เกิดอันตรายแก่เด็กมากเพียงนั้น นอกจากความจำเป็นในเรื่องค่าครองชีพแล้ว หญิงไทยยังเปลี่ยนแปลงในแง่สังคมด้วย เรากำลังตื่นตัวในเรื่องสังคม ความจำเป็นในการออกนอกบ้านเพื่อสังคมก็มากขึ้นเป็นเงาตามตัว ทำให้แม่ต้องละทิ้งลูกไว้ในความดูแลของบุคคลอื่นมากกว่าตนเอง แม่เมื่อกลับจากทำงานเต็มไปด้วยความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เกิดความหงุดหงิดไม่อาจทนต่อการเรียกร้องของลูกได้ แสดงอารมณ์ได้ตอบโต้เด็ก ซึ่งไม่เข้าใจเลยว่าแม่จากไปเพราะอะไร รับทราบแต่เพียงว่าสัมพันธ์ภาพกับแม่นั้นไม่เป็นสุขแน่ ฉะนั้นสวัสดิภาพการเจริญทางด้านอารมณ์ของเด็กกำลังถูกคุกคามด้วยพฤติกรรมนี้

ความจำเป็นในการต่อสู้ชีวิตซึ่งเข้มข้นขึ้นตามความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์ ทำให้ชีวิตครอบครัวระหกระเหินไปไม่น้อย ครอบครัวต้องอพยพโยกย้ายไปเพื่อแสวงหาแหล่งทำมาหากินที่สมบูรณ์ เช่น ชาวอีสานต้องอพยพเข้ากรุง เป็นต้น ครอบครัวนั้นต้องไปเผชิญกับสิ่งแวดล้อมและเหตุการณ์ใหม่ ๆ แปลกไปจากเคย ย่อมเกิดความหวั่นไหวตึงเครียดแห่งอารมณ์ขึ้น ยังผลมาถึงเด็ก หรือครอบครัวอาจต้องแตกแยกย้ายจากกันไป พ่อไปหากินต่างจังหวัดทิ้งลูกกับแม่ไว้ลำพังเพื่อการศึกษา แม่ทิ้งลูกเล็กไว้กับพ่อเพื่อไปศึกษา หรือราชการต่างประเทศ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะยังผลให้เกิดแก่บุคลิกภาพของเด็กไทยในอนาคตเพียงไร เรายังไม่อาจทราบได้แน่นอน แต่ก็เห็นสิ่งซึ่งเกิดขึ้นแล้วและยังคงดำเนินอยู่ต่อไป

นับแต่เราได้รับอารยธรรมจากชาวตะวันตกเข้ามาแพร่หลาย ชีวิตไทยๆ เราเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย รวมทั้งความเป็นอยู่ในครอบครัวหลายอย่างที่ได้อ่กล่าวมาแล้ว แต่การเปลี่ยนแปลงนี้ย่อมเกิดทั้งประโยชน์และโทษ และเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยธรรมชาติมนุษย์เราก็มีความจำเป็นจะต้องจัดตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอยู่แล้ว ฉะนั้นเราจึงหลีกเลี่ยงไม่พ้นที่จะต้องจัดชีวิตครอบครัวเสียใหม่ให้เหมาะสมกับชีวิตเหล่านั้น แต่การจะเปลี่ยนอะไร อย่างไร เพียงไรนั้น เราจำเป็นต้องฟังการศึกษาในเรื่องความเป็นอยู่ของคนไทย ในด้านชีวิตครอบครัว ชีวิตสังคมและอื่น ๆ ที่มีอยู่แต่เดิมเสียก่อนว่า มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กเพียงไร การเปลี่ยนแปลงในชีวิตแผนใหม่นี้ ก่อให้เกิดอะไรบ้างต่อครอบครัว ประเพณีครอบครัวเดิมมีอะไรดีบ้างที่ควรสงวนไว้ อะไรบ้างที่ควรยกเลิก และดัดแปลง เราจึงจะทราบวิธีปฏิบัติที่นำมาใช้เป็นหลัก เพื่อการเจริญเติบโตที่เหมาะสมของเด็ก ให้เด็กไทยเรารุ่นต่อไปมีอนาคตแจ่มใส สดหวังของพ่อแม่ทั้งปวง และเราจะได้ไม่ต้องประสบกับปัญหาในการเลี้ยงดูเด็ก และปัญหาบุคลิกภาพผิดปกติ แบบเดียวกับที่ประเทศตะวันตกได้ประสบมาแล้ว

ยุคนี้เราจะพัฒนาคนแทนวัตถุ เราต้องเร่งศึกษาผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในสังคมต่อครอบครัวและเยาวชน นักวิจัยสังคมศาสตร์พึงเร่งรัดทำการศึกษารว้จย เพื่อผู้มีหน้าที่พัฒนาเด็กเยาวชน จะได้นำไปคิดต่อ หากลวิธีให้เด็กปรับตัวได้เหมาะสมต่อไป



สิ่ง

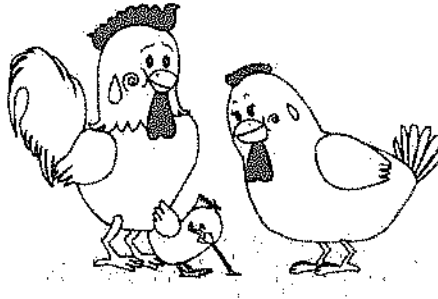
ที่ดีที่สุดในการช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดีงาม คือ การสร้างความประทับใจที่ดีให้เด็กต้องการประพฤติปฏิบัติ มากกว่าการสร้างความรู้สึกเจ็บปวด หรือ เกิดบาดแผลทางร่างกาย และที่เลวร้ายที่สุด คือ การทำให้เกิดบาดแผลใจ ก่อให้เกิดความโกรธเกลียด ต้องการแก้แค้น และ รู้สึกไร้ค่า

เด็ก ๆ รู้สึกถึงความปรารถนาดี ความจริงใจ ที่ผู้ใหญ่มีให้ จากท่าทีการแสดงออกของผู้ใหญ่นั้นเอง...

พ่อ แม่ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตลูก

ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข



พ่อแม่ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกมีวิธีการอย่างไร ?

ให้ความรักอย่างเพียงพอ

ความรักความสนใจที่จริงใจก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ

- เด็กได้รับรู้และรู้สึกว่าตนเป็นที่รัก ย่อมอยากแสดงความดีให้พ่อแม่เห็นเป็นการตอบแทน
- ให้ความรักอย่างสม่ำเสมอและปราศจากเงื่อนไขในทุกโอกาส

ฝึกวินัยให้ลูกด้วยความรัก

เด็กจะพัฒนาวินัยของตนเองได้เมื่อ

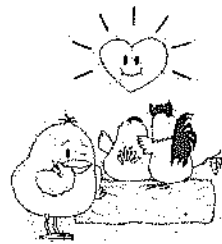
- มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
- รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด
- มีทางเลือกในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

พ่อแม่ช่วยส่งเสริมปัจจัยทั้ง 3 ประการนี้ได้โดย

- พ่อแม่มีความสม่ำเสมอ อดทน และควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- สื่อความหมายกับลูกให้ชัดเจนปากกับใจตรงกัน
- ทำความเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กว่ามีความหมายอย่างไร ทำไปเพื่ออะไร เพื่อใช้เป็นแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
- ให้ความมั่นใจ ใส่ใจพฤติกรรมที่ถูกต้อง มากกว่าการจับจ้อง พฤติกรรมที่พ่อแม่ยังไม่พอใจ
- ชมเชยสิ่งที่ดีของเขา
- สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในบ้านให้สามารถเล่น รื้อค้นได้อย่างปลอดภัย
- ตั้งกฎเกณฑ์ที่เขาใจง่าย บอกให้รู้ว่าอะไรที่พ่อแม่ต้องการให้ทำและอะไรที่ไม่ต้องการให้ทำ
- สถานการณ์บางขณะในบ้าน เช่น พี่น้องทะเลาะกัน อาจนำไปสู่การเกิดอารมณ์รุนแรง พ่อแม่ต้องรีบตัดไฟแต่ต้นลม รู้จังหวะที่จะเข้าไปจัดการอย่างเหมาะสม

มีเวลาให้กับครอบครัว

พ่อแม่ควรมีเวลาเล่นกับลูก โดยเน้นความสนุกสนานและสร้างสัมพันธ์ที่ดีมากกว่าการควบคุม สั่งสอน หรือการเรียนรู้



สนใจและให้ความสำคัญต่อคู่สนรของตนเอง

พ่อแม่ต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก่อน เพราะความรัก ความนับถือ ความศรัทธาของพ่อแม่จะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจภายในครอบครัว

สอนทักษะในการแก้ปัญหาที่ถูกต้องให้แก่เด็ก

- อธิบายให้เด็กเข้าใจว่าวิธีการแก้ปัญหาที่เขาใช้ไปแล้วนั้นไม่เหมาะสมอย่างไรบ้าง และแนะวิธีที่เหมาะสมกว่าเพื่อว่าเขาจะได้นำไปใช้ในคราวหน้า
- สำหรับเด็กเล็กให้แนะนำตรง ๆ ว่าถ้าพบปัญหานี้ควรทำอย่างไร
- สำหรับเด็กโตที่คิดเองได้ พ่อแม่อาจตั้งคำถามให้เด็กคิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร แล้วจึงเสนอวิธีการต่าง ๆ เพิ่มเติมให้

พัฒนาความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

พ่อแม่ควรทำตัวให้เป็นที่ยอมรับนับถือของลูก เช่น

- แสดงกิริยาจากสุภาพกับลูก
- รู้จักขอโทษเมื่อพ่อแม่เป็นฝ่ายผิด
- สนใจกิจกรรมที่ลูกทำด้วยความจริงใจ
- แสดงความซื่อสัตย์ รักษาสัญญาให้ลูกเห็น
- แสดงความไว้วางใจ รับฟังการตัดสินใจของลูก
- ไม่แสดงความชื่นชมหรือเข้าข้างลูกคนใดเป็นพิเศษ

ตั้งใจรับฟังลูกอย่างจริงจัง จริงใจ

พ่อแม่ที่ “ได้ยิน” ลูก จะรับรู้และเข้าใจว่าลูกกำลังจะบอกอะไร สนับสนุนให้แสดงความรู้สึกที่ดีและไม่ดีออกมาได้

ให้คำแนะนำเชิงเสนอแนะ

ใช้คำพูดสั้น ๆ ได้ใจความ ดีกว่าการอธิบายหรือเทศนายืดยาว เปิดโอกาสให้คิดด้วยตนเองก่อน แล้วจึงเสนอแนะวิธีการของพ่อแม่ภายหลัง

กระตุ้นให้ลูกเป็นอิสระทีละน้อย

เด็กเล็กควรมีเสรีภาพและรู้จักเลือกตัดสินใจในเรื่องเล็กน้อยก่อน
เมื่อโตขึ้นก็ค่อยขยายให้รู้จักตัดสินใจเรื่องที่ใหญ่ขึ้นตามลำดับ

ตั้งความหวังให้อยู่ในโลกของความเป็นจริง

มีผู้กล่าวไว้ว่า

“อย่าหวังว่าทุกอย่างจะดำเนินไปด้วยดีตลอดเวลา

การเลี้ยงลูกมิใช่เป็นงานที่ง่ายเหมือนปอกกล้วย

มันเป็นงานที่เต็มไปด้วยความระทมทุกข์และเจ็บปวด

หัวใจ แต่มันก็เต็มไปด้วยความสุขอย่างท่วมท้น

และคุ้มค่าได้เช่นกัน”

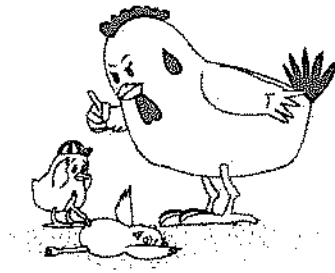
พ่อแม่ทุกคนล้วนคาดหวังความสำเร็จของการเลี้ยงดูลูกของตนทั้งสิ้น

แต่ความคาดหวังต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง



การปลูกฝังจริยธรรมในเด็ก

ศ. พ.ญ. คุณหญิง สุกา มาลากุล ณ.อยุธยา*



จริยธรรมเป็นธรรมประจำบุคคลที่ช่วยควบคุมความประพฤติให้ตั้งอยู่ในแนวทางที่ดีงามก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและแก่สังคม ปัจจุบันนี้ เราต่างก็พากันวิพากษ์วิจารณ์เรื่องความประพฤติของเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะ พากันสงสัยว่าจริยธรรมของเด็กเสื่อมหรือ และจะแก้ไขอย่างไร เราจะแก้ไขไม่สำเร็จถ้าไม่รู้จักสาเหตุและไม่รู้ถึงธรรมชาติ การเจริญเติบโตของ จริยธรรม

จริยธรรมไม่ใช่สิ่งซึ่งได้มาแต่กำเนิดแต่เป็นเรื่องที่จะต้องเรียนรู้ มาทีละเล็กละน้อยนับแต่วินาทีแรกที่เด็กเกิดมาตราบนานกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ เด็กเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ได้ด้วยตัวเอง และด้วยการกระทำของผู้ใหญ่ทั้งที่ทำต่อเด็ก และที่แสดงออกโดยทั่วไป ผู้ใหญ่ทุกๆ คนในทุกสถาบันมีความสำคัญต่อการก่อกำเนิดของจริยธรรมในเด็กด้วยกันทั้งสิ้นผู้ใหญ่ในครอบครัว พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ผู้ใหญ่ที่เป็นเพื่อนบ้านใกล้เคียง ผู้ใหญ่ที่เด็กได้เห็น ได้ยิน ได้ฟังเรื่องราวของเขา ครูและเพื่อนฝูงที่โรงเรียนต่างล้วนมีอิทธิพลที่จะหันเห

* ผู้อำนวยการศูนย์สหวิทยาเขต พ.ศ. 2512 - 2524

จริยธรรมของเด็กไม่ได้ทั้งสิ้น และวิธีการที่จะปลูกฝังจริยธรรมก็ไม่ใช่เรื่องของ การอบรมสั่งสอน พอพูดถึงคำว่าอบรมสั่งสอน เรานึกถึงแต่ว่าการใช้ วาจาพร่ำสอนเรื่องศีลธรรม, ศาสนาข้อห้าม, กฎหมาย, ขนบธรรมเนียม ประเพณีให้เด็กฟังกันเสียเป็นส่วนมาก ที่จริงแล้วการอบรมสั่งสอนเป็น เพียงวิธีการหนึ่งเท่านั้นในการปลูกฝังจริยธรรม วิธีการนี้จะไม่ยังให้เกิดผล เลยถ้าเด็กไม่ยอมรับ เด็กจะเรียนรู้อะไรได้ดีถ้าเขาได้ใช้อวัยวะเครื่องเรียน รู้หลาย ๆ อย่าง คือไม่แต่หู ถ้าเขาได้ใช้ตา ถ้าเขาได้ลองทำ สิ่งนั้นย่อม ซึมซาบเข้าไปในตัวเขาได้ดียิ่งขึ้น ฉะนั้น วิธีการปลูกฝังจริยธรรมจึงต้อง ประกอบด้วยการทำตัวอย่างให้เด็กเห็น การเปิดโอกาสให้เด็กได้ลองทำ กิจกรรมบางอย่าง ซึ่งบางครั้งก็ไม่ถูกนัก ให้เขาได้รู้สึกด้วยตัวเขาเองว่ามี ธรรมชาติเป็นอย่างไร แตกต่างกับธรรมชาติที่ได้จากกิจกรรมที่ถูกต้องอย่างไร ยกตัวอย่าง เช่น ผู้ใหญ่ห้ามเด็กไม่ให้เด็กเล่นมิดเพราะกลัวมีดจะบาด เด็ก มักจะลองเล่นดูกลับหลังผู้ใหญ่เสมอ แต่ถ้าได้ถูกมีดบาดสักครั้งหนึ่ง เขาจะ หลาบจำได้ดีและพลอยเข้าใจประโยชน์ของการเชื่อฟังผู้ใหญ่ไปด้วยในตัว แต่วิธีการทั้ง 3 อย่างที่กล่าวมาแล้วจะได้ผลดียิ่ง ถ้าหากถูกนำมาใช้ให้ เหมาะสมกับวัยของเด็ก เด็กเริ่มเรียนรู้จริยธรรมตั้งแต่แรกเกิด เด็กทารก ไม่อาจรับคำอบรมสั่งสอนของท่านได้ แต่เด็กรับจริยธรรมคือความรู้สึก เวลาในการกินอยู่หลับนอน เรียนรู้จักหักห้ามความอยากของเขา เพื่อรอคอยการสนองความอยากจากท่านได้ก็เพราะการเลี้ยงดูของแม่นั่นเอง การให้อาหารตามเวลาที่ทารกหิว ให้ได้พักผ่อน เมื่อเขาต้องการพักผ่อน ให้เขาได้อุ่นเมื่อเขาหนาว ให้เขาสบายเมื่อสบายตัวเมื่อเปียกแฉะ โดย ธรรมชาติความต้องการเหล่านี้ของทารกเกิดขึ้นเป็นจังหวะอยู่ข้างจะ สม่ำเสมอเฉพาะตัวของเขาอยู่แล้ว แม่ที่รักเด็กสนใจเด็กเสมอคอยตอบ

สนองความต้องการเหล่านี้ได้ถูกจังหวะ ผลที่ได้คือทารกเป็นสุขและเกิด
ความแน่ใจว่า เขาจะไม่ถูกทอดทิ้งให้ทรนจากความอยากเหล่านั้น แม้
แม่จะชักเข้าไปบ้างในการตอบสนอง เขาก็เรียนรู้จักกดดันความอยาก
เหล่านั้นไว้ได้ เพื่อคอยแม่ คงจะได้เห็นเด็ก 8-9 เดือนร้องไห้หิวนม
หยุดร้องทันที เมื่อแม่ส่งเสียงว่ารอประเดี๋ยว ท่านคงจะเห็นแล้วว่าทารก
เริ่มเรียนรู้จักเชื่อฟัง และรับคำสั่งของแม่แสดงกิริยาได้ถูกต้องตามความ
นิยมของแม่คือตัวแทนของสังคม ทารกอย่างนี้เติบโตขึ้น ย่อมพร้อมที่จะ
ประพฤติตัวตามคำเรียกร้องของสังคมอยู่เสมอ

ตรงกันข้าม ทารกที่ไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสม นอกจากไม่มี
ความสุขยังรู้สึกไม่ไว้วางใจว่า ความอยากของตนที่เกิดขึ้นนั้น ถ้ารอไว้จะมี
ผู้ตอบสนองหรือไม่ ทารกประเภทนี้ก็ย่อมกรีดร้องแสดงความต้องการ
อย่างรุนแรง ไม่อาจรื้อความอยากของตัวเองไว้ได้ และทารกอย่างนี้แม่จะ
ส่งเสียงห้ามสักเท่าไรก็หยุดร้องไม่ได้ เขาจะเติบโตมาเป็นเด็กที่ดื้อรั้น
ไขว่คว้าวัตถุที่เขาต้องการมาสนองความอยากของเขาโดยไม่คำนึงถึงข้อ
ห้ามใดๆ ของใครทั้งสิ้น นั่นคือสภาพเด็กข้างถนนที่พ่อแม่ทอดทิ้งละเลยมา
แต่เล็กแต่น้อย

ชีวิตในขวบปีแรกเป็นปีของการบุกเบิกทางที่จะให้จริยธรรมซึมซาบ
เข้าไปในเด็ก นั่นคือมนุษยสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก

เมื่อเด็กเติบโตขึ้นในขวบปีที่ 2-3 เริ่มมีความสามารถที่จะช่วยตัว
เองได้บ้าง เช่น ป้อนข้าวเอง ไปไขว่คว้าหาของเล่นด้วยตัวเอง แม่ก็เริ่ม
เปิดโอกาสให้เด็กได้มีกิจกรรมเหล่านี้ตามลำพังบ้าง นั่นคือการสอนให้เด็ก
รู้จักหน้าที่และรับผิดชอบตัวเอง ในระยะนี้เด็กมีความสามารถที่จะแสดง
ความต้องการที่เขาให้ผู้อื่นทราบโดยท่าทางหรือคำพูด และสามารถจะ

ควบคุมการทำงานของวัยมาอย่างได้ดีขึ้น เช่น การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เด็กมักจะออกท่าทางหรือส่งเสียงให้คนเลี้ยงเข้าใจได้ว่าเขาต้องการถ่าย และสามารถจะอดกลั้นคอยได้บ้าง จึงเป็นเวลาที่เรามักจะเริ่มสอนให้เด็กถ่ายเป็นที่เบ้นทาง เป็นเวลา การฝึกสอนนี้ช่วยให้เกิดความรู้จักรับผิดชอบ ที่เด็กจะต้องมีต่อสิ่งแวดล้อม คือรู้จักเวลา ระเบียบ ความสะอาด และถูกผิด เด็กที่ขาดการฝึกหัดในเรื่องนี้ หรือการหัดไม่เหมาะสมอย่างที่เราเห็นตามท้องถนน เด็ก ๆ ถูกปล่อยให้นั่งถ่ายอยู่กับริมถนน ริมคลองอยู่เป็นอาเจิน เด็กพวกนี้โตขึ้นก็ยอมรับฟังการอบรมสั่งสอนของเพื่อนบ้าน ครูที่โรงเรียน หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายบ้านเมืองในเรื่องการรักษาความสะอาด เช่น ไม่ทิ้งผง ถ่มน้ำลาย หรือถ่ายอุจจาระปัสสาวะในที่สมควรไม่ได้ อย่างที่เราเห็นและ เป็นปัญหาอยู่ทุกวันนี้ ปุชนิยสถานที่พึงเคารพนับถือ เป็นที่หวาดเขกบ้าน เขกเมืองเต็มไปด้วยกลิ่นอุจจาระ ปัสสาวะ เด็กอย่างนี้เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ แม้จะเป็นผู้บังคับบัญชาก็ไม่สนใจในการเตรียมสถานที่ วัตถุเครื่องใช้ สำหรับการรักษาความสะอาดให้เพียงพอ สถาบันใหญ่ ๆ เป็นที่ เชิดหน้า ชูตา ไม่มีการปิดกวาดเช็ดถู ไม่มีการดูแลรักษาความสะอาด ล้วมไม่พอกับ จำนวนผู้ใช้ เจ้านบ้านผ่านเมืองไม่สนใจลัวมสาธารณะ ก็เลยยังชวนให้ชาว เมืองซึ่งหย่อนมาตรฐานเหล่านี้อยู่แล้ว มักง่ายยิ่งขึ้นแม้จะถูกปรับลงโทษ แรงๆ ก็ยังแอบทำ ฉะนั้น ท่านคงจะเห็นแล้วว่าจริยธรรมง่าย ๆ ก็เริ่ม ปลูกฝังแล้วตั้งแต่เด็กสอนเดิน

เมื่อเติบโตขึ้น ระยะ 3-6 ขวบ ก็เป็นตอนที่เด็กมีความสามารถที่จะ เรียนรู้ด้วยตนเองมากยิ่งขึ้นด้วยการซักถาม การรื้อค้นด้วยตัวเองและที่ สำคัญที่สุดในวัยนี้ คือการเลียนแบบ เรามักจะมองเด็กวัยนี้ในแง่ที่น่าเอ็นดู ที่เขายืนมือโพล่หลังอย่างคุณพ่อ คุณแม่ ใช้เหมือนกับคุณแม่ ท่านนึกหรือไม่

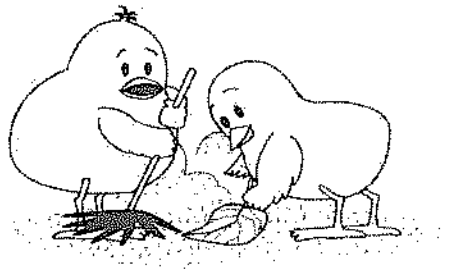
ว่าเด็กกำลังถ่ายทอดจริยธรรมของพ่อแม่เข้าไปในตัวเขา เขาจะเลียนแบบไม่ว่าดีว่าชั่วที่เขาพบเห็นหรือได้ยินได้ฟัง พ่อแม่หลายคนอกสั่นขวัญแขวนที่เห็นลูกกลับจากโรงเรียนอนุบาลใช้คำดำที่พ่อแม่ไม่เคยใช้ แต่ถ้าท่านไม่เข้าใจวิธีแก้ไข เช่น ลงโทษทันทีที่ได้ยินโดยไม่บอกเหตุผล เด็กหยุดคำเพราะความกลัวท่าน แต่เมื่อไรท่านไม่อยู่เขาก็ทำได้ ฉะนั้นการอบรมสั่งสอนเด็ก ที่ใช้คำว่า “อย่า” โดยไม่มี “เพราะ” จะไม่ช่วยให้เด็กเกิดความรู้จักผิดถูกด้วยตัวเขาเอง เด็กวัยนี้เริ่มจำและเริ่มเกียวยางเอาสิ่งที่ผ่านไป แล้วเข้ากับเหตุการณ์ใหม่ ๆ ได้มากขึ้น ฉะนั้น การอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ที่ไม่มีความสม่ำเสมอ ปากว่า “อย่าง” แต่ตัวท่านทำ เช่น “หนูอย่าพูดปดนะจะไม่ดี” บางทีก็ในชั่วโง่งนั้นเอง “แม่จะนอนสักตื่นถ้าใครมา บอกว่าแม่ไม่อยู่จะดี” ถ้าเป็นอย่างนี้เด็กจะเข้าใจได้อย่างไรว่าพูดปดไม่ดี หรือบางทีการกระทำอันเดียวกัน บางครั้งท่านยอมให้แต่บางครั้งท่านไม่ยอม ก็ย่อมทำให้ความรู้ผิดและถูกที่จะเกิดขึ้นในเด็กผันผวนไป

อีกสิ่งหนึ่งที่น่าสนใจในการปลูกฝังจริยธรรมของเด็ก คือต้องให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าอะไรที่ผิดและไม่สมควรนั้น ทำไม่ได้ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง คือให้รู้จักอายแม้แต่ตนเอง เราเห็นผู้ใหญ่สั่งให้เด็กทำกิจกรรมบางอย่างที่เป็นผิดแต่ให้ปกปิดเสีย ที่เราเห็นทุกวันตามข้างถนนเวลา 5 โมงเย็น คือเด็กเล็ก ๆ ถือขวดห่อกระดาษหนังสือพิมพ์ ถ้าท่านจะถามเด็กว่านั่นอะไร เด็กจะเอาไปซ่อนหลังทันที ถ้าคาดคั้นก็จะได้คำว่า “เหล้า” ถามว่าทำไมต้องห่อ “พ่อให้ห่อเพราะอายเขา” นี่คืออุทาหรณ์ที่ชี้ให้เห็นว่าพ่อแม่อบรมเด็กคนนี้ให้เข้าใจว่า ความผิดทำได้โดยอย่าให้ใครรู้ เราจึงผจญปัญหาดำรงใจไม่พอกับผู้ร้าย จรรยาไม่พอกับแท็กซี่เพราะที่ไหนไม่มีจรรยา แท็กซี่ก็ทำการฝ่าฝืนกฎจราจร ด้านไหนคู่การรักก็ไม่พอ ด้านนั้นก็มีการลักลอบพนันภาษี

เด็กหลัง 6 ขวบ ก้าวออกไปสู่สังคมกว้างยิ่งขึ้น มีสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่ไม่เคยพบเห็นในครอบครัวทั้งดีและชั่ว เด็กก็มักจะขาดความเชื่อมั่นและสงสัยในสิ่งที่ได้มาจากบ้าน สิ่งที่จะรับเอาสิ่งที่ได้จากบุคคลอื่นนอกครอบครัวหรือรับไปก็ไม่แน่ใจว่าจะใช้ได้หรือไม่ พ่อแม่ที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับลูก จะเห็นได้ชัดว่าลูกที่กลับจากโรงเรียนทำอะไรแปลก ๆ ใหม่ ๆ ทั้งดีและไม่ดี ในสายตาของพ่อแม่ ที่ดีก็มักจะถูกมองผ่านเลยไปหรือชื่นชมอย่างเจียม ๆ แต่สิ่งไม่ดีมักจะเร้าให้พ่อแม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบและปฏิกิริยานี้แหละจะช่วยให้เด็กเล็งเลียงขึ้น หรือตัดสินใจที่จะรับสิ่งเหล่านั้นจากบุคคลนอกบ้าน เช่น ครู พ่อแม่และครูต่างก็มีความสำคัญเท่า ๆ กันต่อเด็กในเรื่องการถ่ายทอดจริยธรรม ถ้าครูและพ่อแม่มีอุดมคติในเรื่องนี้ต่างกันมากโดยไม่พยายามปรับความเข้าใจซึ่งกันและกันปฏิกิริยาของพ่อแม่ต่อเด็กย่อมเป็นไปในเชิงคัดค้าน ถ้าสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกแน่นแฟ้นเด็กก็ยอมทั้งสิ่งที่ครูสอนเสีย แต่ก็ไม่ใช่จะทำให้เด็กมีจริยธรรมอย่างที่คุณแม่ต้องการโดยสิ้นเชิง เพราะเด็กยังต้องมีชีวิตอยู่ที่โรงเรียนอีกถึง 1 ใน 3 ของชีวิต เด็กนี้ก็ย่อมจะมีความลำบากในการปรับตัวการหามาตรฐานอุดมคติและจริยธรรมที่แน่นอนประจำตัว สุดท้ายคือเด็กทำตามใจตัวเอง ไม่ตามใครทั้งสิ้น ธรรมชาติของเด็กคือความอ่อนเดียงสา อ่อนประสพการณ์ย่อมตกเป็นทาสของสิ่งเร้าที่ใกล้เคียงสัญชาตญาณได้ง่าย เด็กวัยรุ่นที่ไม่มีใครเป็นที่ยึดเหนี่ยวทั้งในบ้านและนอกบ้านย่อมตกเป็นเหยื่อของความต้องการตามสัญชาตญาณเช่น ฆาตกรวัยรุ่น 6 คนที่เคยเป็นข่าวมาแล้ว การหันหน้าเข้าหากันระหว่างครูและพ่อแม่เป็นของจำเป็นอย่างยิ่งในการปลูกฝังจริยธรรมปัจจุบันนี้สังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อุดมคติของชีวิต วิธี การครองชีวิต วัตรธรรม นามธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ศาสนา

กำลังมีคุณค่าเปลี่ยนแปลงไป ผิดไปจากเดิม เราย่อมไม่มีเวลาที่จะหาทาง
สายกลาง สำหรับสิ่งเหล่านี้ในขณะนี้ พุดง่าย ๆ ว่าเราก็อ่านเพื่อไม่รู้ที่จะ
วางตัวอย่างไรถูก รู้ว่าศาสนาช่วยให้ใจสงบ แต่จะเข้าศาสนาใกล้สักแค่
ไหนเราก็กังไม่แน่ใจ ครูเห็นอย่างพ่อแม่เห็นอย่างแล้วเด็กจะได้อะไร

ครูไม่ได้มีความสำคัญแต่เพียงให้วิชาความรู้ทางจริยธรรมเท่านั้น
ครูเป็นบุคคลนอกบ้านที่เด็กวัยเรียนมักจะยึดเอาเป็นที่พึ่ง สิ่งที่ได้มา
จากบ้านเด็กก็ต้องการอยากรู้ว่าครูเห็นชอบด้วยหรือไม่ เด็กมักจะนำมา
แสดงที่โรงเรียน ครูก็ต้องมีปฏิกิริยาโต้ตอบ เช่นเดียวกับกรณีพ่อแม่กับ
เด็กที่กลับจากโรงเรียน ครูพึงเข้าใจเหตุผลของเด็กบ้าง แล้วครูจึงจะ
สามารถแทรกซึมความประพฤติที่สังคมนิยมเข้าไปแทนที่ความประพฤติเดิม
เด็กด่าเพื่อนในชั้นเพราะเด็กมาจากครอบครัวในตลาด ถ้าครูจะลงโทษห้าม
ด่าเด็ดขาด เด็กก็คงยังด่าที่บ้านคือสับหลังครู ไม่ช่วยให้เด็กคนนี้มีวาจาดีขึ้น
แต่ถ้าครูได้รู้ว่าเด็กด่าเพราะได้ยินจากตลาด และแล้วบอกกับเด็กว่าคน
ที่มาโรงเรียนแล้วรู้จักคำพูดเพราะๆ รู้จักคำพูดที่ใช้แสดงความไม่พอใจมากขึ้น
ไม่จำเป็นต้องใช้คำด่าเด็กก็คงจะได้หลักมารยาทสังคมในเรื่องคำพูดไปใช้
เมื่อเข้าไปในสังคมที่ไม่นิยมคำด่าเด็กก็มีวิธีแสดงความรู้สึกที่ถูกต้อง



ครูยังเป็นเยี่ยมสำหรับเด็กอีกด้วย ในวัยนี้เด็กจะเริ่มหันหลังให้พ่อแม่
หันมาบูชาครู และบุคคลอื่นที่เป็นเด่นในสังคม ที่ท่านเป็นพ่อแม่คงเคยพบ

มาแล้วว่าท่านต้องสะอึกเมื่อท่านบอกกับลูกที่ไปโรงเรียนใหม่ ๆ ว่า “ที่หนูทำนี้ยังไม่ถูก” และได้รับคำตอบว่า “แม่ไม่ใช่ครู ครูให้ทำอย่างนี้” คำพูดนี้เป็นเครื่องยืนยันว่า เด็กติราดาครูสูงกว่าพ่อแม่เสียอีกในเรื่องชีวิตนอกบ้าน ฉะนั้นท่าทีจิตตทริยา ทศนะของครูจึงเข้าไปมีส่วนตัวเฉลี่ยกับสิ่งที่เด็กได้มาจากบ้าน ผลคือการเข้ากับมาตรฐานสังคมได้ดีขึ้น ถ้าสายสัมพันธ์พ่อแม่ลูกไม่ดีมาแต่ก่อน ครูก็มีความสำคัญยิ่งขึ้นในเรื่องนี้

บุคคลอื่น ๆ ในสังคมก็ใช้ว่าจะไม่มีความหมายต่อเด็กที่ไม่ใช่ลูกหลานหรือศิษย์ของตนเสียเลยในเรื่องจริยธรรม บุคคลที่เป็นเด่นในสังคมโดยเฉพาะเป็นที่สนใจของเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เขามักจะเลียนแบบไม่ว่า จริตทริยาหรืออุดมคติของคนพวกนี้มาใช้ถ้าไปเลือกเอาเพียงดีที่ไม่เป็นที่สนใจ เฉลียวไปรับเอาเพียงที่ไม่สู้จะดีนักก็เขย่าวงศ์ผู้ใหญ่ไปตาม ๆ กัน ยกตัวอย่างเช่น เด็กหนุ่มมักจะพูดว่า “เป็นคนดีไม่สำคัญสำหรับสมัยนี้ ติดคุกก็ยังได้ขอให้เงินล้าน มีรถหางยาว ดึกโก้ ๆ ลักหลังคนก็ซื้อครานกราบกันวุ่นไป” ทศนคติอย่างนี้ตรงกันข้ามกับเด็กวัยรุ่นเมื่อ 20 ปีมาแล้ว ซึ่งร้องให้คร่ำครวญไม่ยอมไปโรงเรียนเพราะมีใครคนหนึ่งที่ไม่รู้จัก แต่นามสกุลเดียวกันต้องคดีปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์ ท่านเห็นหรือยังไม่แต่เพียงตัวบุคคล เพียงการกระทำของท่านที่สมควร คือการกราบไหว้แต่ไม่ทำกับบุคคลที่ไม่สมควร ก็ยอมทำให้เด็กติราดาคุณธรรมผิดไปได้ถึงเพียงนี้ ฉะนั้นเราทุกคนที่เป็นผู้ใหญ่ในสังคมไม่ได้มีจริยธรรมต่อลูกหลานของเราเท่านั้น มีอิทธิพลอย่างกว้างขวางต่อเด็กทุกคนในชาติ

ถ้าเพียงที่เป็นบุคคลในทุกสถาบันมีความเหมาะสมแล้ว อิทธิพลของวัฒนธรรม เช่น หนังสือ ละคร หนังสือ ดนตรี เสว ๆ ก็จะมีผลต่ออิทธิพลไปเอง มันจะถูกกำจัดไปโดยตรง คือผู้ใหญ่ที่ควบคุมเลือกเฟ้นสิ่งเหล่านี้ก็ไม่นิยมสิ่งเหล่านี้ ก็ปิดโอกาสการเผยแพร่สิ่งเหล่านี้เสีย มันยังถูกขจัดไป

โดยทางอ้อมอีก เด็กที่พ่อแม่รักใคร่สนใจ เด็กก็สนใจความรู้สึกนึกคิดของพ่อแม่เป็นการตอบแทน สิ่งอะไรที่พ่อแม่ไม่ชอบไม่เห็นด้วย เด็กก็มักละเว้นไม่ทำหรือทำแต่ไม่ปกปิดเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ได้รู้เห็น ได้ชี้แจงให้เขาทราบถึงความพอเหมาะพอควร เขาก็จะละทิ้งสิ่งนั้นได้เอง

หน้าที่ของผู้ใหญ่อีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้จริยธรรมของเด็กที่ปลูกฝังแล้วมั่นคงแน่นแฟ้นติดตัวไปจนกระทั่งตายยิ่งขึ้นก็คือ การติดตามให้เขาได้ประพฤติปฏิบัติอยู่เสมอ ยกตัวอย่าง เช่น เราปลูกฝังนิสัยความสะอาด ความเป็นระเบียบ เรื่องการขับถ่ายมาแต่บ้าน แต่พอเด็กออกนอกบ้าน ไม่มีความสะดวกในเรื่องนี้เมื่อไปโรงเรียน โรงเรียนไม่ดูแลสั่งให้ลูกสุขลักษณะ ไม่พอกับจำนวนนักเรียนไม่มีเวลาสำหรับเด็กจะไปทำกิจวัตรนี้ได้ หรือมีแต่ไม่ใส่ใจที่จะรักษาให้สะอาดเรียบร้อยนิสัยของเด็กในเรื่องนี้ก็ยอมผ่อนปรนไม่เกิดการถกเถียงขึ้นในใจว่าเรื่องนี้อาจจะสำคัญสำหรับพ่อแม่เราเท่านั้นกระมัง นอกบ้านไม่เห็นใครเขาสนใจ เราได้พบเห็นสถานที่ราชการและสถาบันการศึกษาบางแห่งที่มุ่งหน้าแต่สอนวิชาการ แต่ทอดทิ้งสิ่งเหล่านี้ไว้หลังตึกเรียนนั่นเอง แม้จะอยู่ในที่ลับจากสายตาผู้เป็นแขก แต่เด็กก็ได้พบเห็นอยู่ทุกวัน ขอขอบคุณศูนย์การค้า ห้างสรรพสินค้า สถานีเติมน้ำมันที่บริการห้องสุขาอย่างดี ไม่แต่ลูกค้าปลดทุกข์อย่างสบายใจเท่านั้น ท่านได้ช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีในเรื่องนี้ ให้เด็กรุ่นใหม่ด้วย

เท่าที่กล่าวมานี้คงพอจะเป็นแนวทางในการแก้ไขความบกพร่องทางจริยธรรมของเด็กได้บ้าง

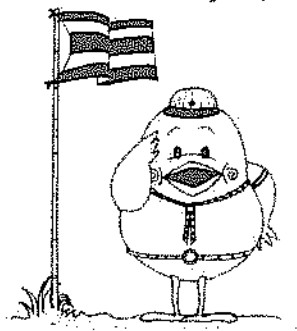


 ความสุขสงบในครอบครัว เป็นที่พึงปรารถนาของ
ทุกครอบครัว ความสุขสงบไม่มีขาย จึงไม่มีให้ซื้อ แต่เกิด
ขึ้นได้โดยสมาชิกช่วยกันสร้างขึ้นมา นำมาซึ่งความสุข และ
กำลังใจในยามที่ทุกคนได้รับผลกระทบจากสถานการณ์
เช่นทุกวันนี้

วินัยกับการพัฒนาเด็ก

ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข



ความเข้าใจในตัวเด็กเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการฝึกวินัยให้ได้ผล

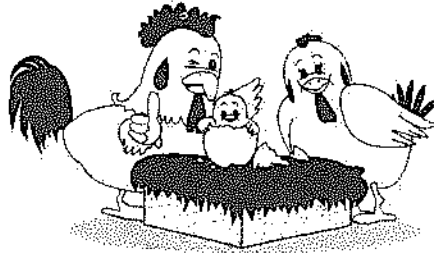
พ่อ แม่ ผู้ปกครอง รวมถึงญาติผู้ใหญ่ ตลอดจนครู อาจารย์ต่าง
ปรารถนาที่จะให้เด็ก ๆ มีระเบียบวินัยที่ทำงานได้ด้วยตนเอง

ระเบียบวินัยที่พึงประสงค์คือ การมีความประพฤติที่ปฏิบัติได้
เหมาะสมกับเวลา สถานที่ บุคคลและสังคมยอมรับ

ควรเริ่มต้นฝึกให้มีวินัยเมื่อไร

การฝึกระเบียบวินัย เริ่มได้ตั้งแต่เด็กยังเล็ก โดยต้องคำนึงถึง
ระดับความเข้าใจของเด็ก เด็กแต่ละคน และแต่ละวัย มีพัฒนาการของ
ความสามารถในเรื่องการรู้จักช่วยเหลือตัวเอง ความรู้ความเข้าใจภาษา เข้าใจ
เหตุการณ์ลำดับเรื่องราว ความเข้าใจในเรื่องเหตุผล การปรับตัวเข้ากับ
สิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน ดังนั้นการฝึกให้เด็กมีวินัยจึงต้องให้เหมาะสมกับอายุ
ความรู้ ความเข้าใจของเด็กแต่ละวัย

วัยทารก เด็กยังไม่เข้าใจในคำสั่ง กฎเกณฑ์ กติกา จะเบี่ยงปฏิบัติการให้รางวัลหรือลงโทษ การที่ผู้ใหญ่มีระเบียบ จัดเตรียมและให้การตอบสนองความต้องการของเด็ก ดำเนินการในชีวิตประจำวันให้เด็กได้รับความอบอุ่นและรู้สึกปลอดภัย นับว่าเป็นก้าวแรกของการเริ่มให้เด็กคุ้นเคยกับแบบปฏิบัติที่ดี เป็นที่มาของการฝึกวินัย

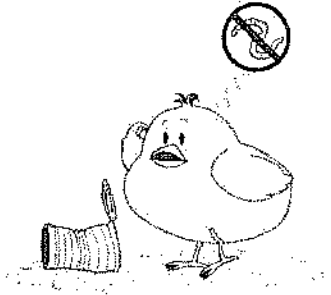


วัยเด็กเล็ก เด็กเริ่มรู้จักกฎเกณฑ์ระเบียบปฏิบัติ รู้จักหยุดหรืออดกลั้น รู้จักอันตรายจากสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว รู้จักควบคุมพฤติกรรมและมีการแสดงอารมณ์ร้ายตอบโต้ เช่น พูบตี หยิก กัด ผู้ใหญ่จึงต้องช่วยฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ให้ฝังแน่นเป็นนิสัย ด้วยการพูดย้ำ บอกซ้ำให้เด็กฟังจนเข้าใจ

วัยก่อนเรียน ความสามารถทางภาษาพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว เด็กเรียนรู้ได้ไว เข้าใจจากการสื่อสารตอบโต้ ผู้ใหญ่ควรฝึกวินัยโดยการใช้ภาษาที่ชัดเจน ทำท่อน้ำเสียงที่แสดงให้เด็กรู้ว่าอย่างไรจึงถูกต้อง กระตุ้นให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับค่านิยมของสังคม

วัยเรียน สังคมของเด็กขยายกว้างขึ้น จากบ้านไปสู่โรงเรียน ซึ่งมีครู มีเพื่อน สิ่งที่เด็กแสดงออกนั้นมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และสิ่งที่ผู้อื่นแสดงตอบโต้ก็มีผลต่อเด็กด้วย วัยนี้จึงเรียนรู้จากระเบียบปฏิบัติที่มีในสังคมต้องการผู้ที่มีอำนาจ มีความถูกต้อง ยุติธรรม แต่ไม่ใช่เผด็จการ

วัยรุ่น ช่วงวัยนี้มีความต้องการอิสระ คิดหาเหตุผลค้นหาและรู้จักตนเอง จึงมักวิจารณ์ค่านิยม มาตรฐานของสังคม ทำให้ไม่พ้นการเกิดขัดแย้งในคำพูดหรือการกระทำกับพ่อแม่ และผู้ใหญ่ใกล้ชิด ทางออกที่ดีคือการให้โอกาสเพื่อให้ได้ลอกเลียนแบบจากพ่อแม่และผู้ใกล้ชิด ซึ่งควรเป็นแบบของความมีเหตุผล บุติธรรม รับผิดชอบและมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี



พ่อแม่ควรทำอะไร

- เป็นตัวอย่างที่ดี ของการประพฤติปฏิบัติที่มีต่อเด็กตั้งแต่เล็กจนเติบโต
- มีความสม่ำเสมอมั่นคงในเรื่องที่พึงประพฤติปฏิบัติ
- การกำหนดกฎ ระเบียบปฏิบัติ ต้องให้เหมาะสมกับพัฒนาการของแต่ละวัย
- การกำหนด ระเบียบ ต้องให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน เด็กมีเอกลักษณ์ของตนเอง มีชีวิตจิตใจ ไม่ใช่ตุ๊กตาหุ่นจากโรงงาน
- ให้ความสนใจ เข้าใจถึงความรู้สึกของเด็กที่อาจมีความกดดัน ยุ่งยาก หรือเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล เศร้าเสียใจ เช่น โกล้อมบ หรือรู้ข่าวร้าย จึงละเลยระเบียบปฏิบัติที่ควรกระทำไปบ้าง

- ให้กำลังใจด้วยคำพูดที่เสริมให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีเพื่อให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นต่อไป
- ให้การยอมรับนับถือและส่งเสริมในสิทธิที่เด็กทุกคนพึงได้รับ
- ยุติการใช้คำพูดและการกระทำที่กระตุ้นอารมณ์ร้ายต่อการต่อต้านเช่น การประจาน พุดประชด ทำท่าย และเลิกใช้ไม้เรียว

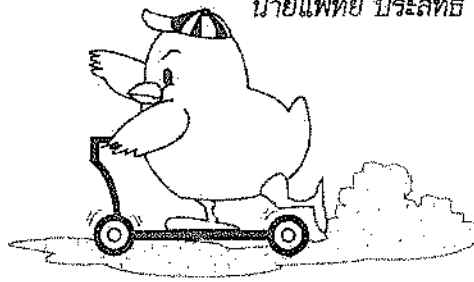
โปรดจำไว้ว่า

- สิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกเพื่อให้มีพฤติกรรมที่ดีงามคือการสร้างความประทับใจที่ดีให้เด็กต้องการปฏิบัติดีกว่าการทำให้เจ็บปวด เกิดบาดแผลทางกาย และสิ่งที่เลวร้ายที่สุดคือการทำให้เกิดบาดแผลใจซึ่งก่อให้เกิดความโกรธเกลียด ต่อต้าน และรู้สึกไร้ค่า
- เด็ก ๆ รู้สึกถึงความปรารถนาดี และความจริงใจที่ผู้ใหญ่มีให้จากท่าทีการแสดงออกของผู้ใหญ่นั้นเอง



การเล่น

นายแพทย์ ประสิทธิ์ ทัศรินทร์สุด*



การเล่นของเด็กมีความจำเป็นสำหรับเด็กมากเท่าๆ กับการทำงานซึ่งเป็นของจำเป็นสำหรับผู้ใหญ่ เด็กไม่ได้เริ่มต้นชีวิตเมื่อเขาเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่ได้เริ่มต้นชีวิตของเขานับตั้งแต่คลอด ประสบการณ์จากการเล่นของเด็กจะนำเด็กไปสู่การรู้จักกับผิชอบตัวเองในวันข้างหน้า จึงเป็นการจำเป็นที่พ่อแม่ ครู และผู้ปกครองของเด็กจะได้เรียนรู้ว่าการเล่นช่วยให้เด็กสามารถจัดตัวเองเข้ากับสังคมและอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นถ้าผู้ใหญ่รู้จักสนับสนุนการเล่นให้ถูกวิธีแล้วการเล่นก็จะเป็นสิ่งมีค่ายิ่ง

ในขณะเดียวกันควรระลึกว่า การเล่นไม่ใช่เพื่อให้เด็กใช้เวลาว่างให้หมด ๆ ไปเท่านั้น แต่การเล่นจะเป็นวิธีทางนำเด็กไปสู่การมีชีวิตอย่างผู้ใหญ่ และยังสามารถจะช่วยแบ่งเบาภาระจากผู้ใหญ่ได้ในบางโอกาส เช่น การทำสวนดอกไม้ การทำกับข้าว การซักผ้า การกวาดถูบ้านเรือน

เด็กได้อะไรบ้างจากการเล่น และจากประสบการณ์ของการเล่น เด็กได้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมได้เรียนรู้ รูปร่าง ขนาด ความหยาบ ความ

* ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิต พ.ศ. 2524 - 2527

ละเอียดของวัตถุที่เล่น เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ถึงความแตกต่างของเสียง ปริมาตร ความสูงต่ำ ความแตกต่างในระดับของเสียง ได้สังเกตเห็นความแตกต่างของสีและสีต่างๆ ได้รู้จักจังหวะและการทำตัวให้เข้ากับจังหวะจากการเล่นอีกนั่นแหละที่เด็กได้ใช้อารมณ์และความคิดเห็นของเขาออกมาเป็นการกระทำ เด็กได้มีโอกาส ทดลอง ค้นคว้า สอบสวน เด็กเกิดความคิด ความรู้สึก และสนุกสนาน

กิจกรรมส่วนใหญ่ของชีวิตเด็กคือการเล่น ฉะนั้นการขัดขวางการเล่นของเด็กไปเสียทุกอย่าง จนเด็กไม่รู้ว่าทำอะไรถูก เช่น จะลงไม้วิ่งที่สนามก็เกรงจะหกล้ม จะเล่นดิน เล่นทราย กลัวเด็กจะเปื้อน บ้านจะสกปรก ข้อดีก็ตามจะให้เล่นกลัวจะเสียกลัวจะเก่าเก็บเอาไว้ในตู้ให้แต่เพียงชั่วเลื่องดู แต่เด็กมีความต้องการมากกว่านั้นคือ ต้องการลูบคลำ สัมผัส ต้องการเป็นเจ้าของ เมื่อเด็กไม่มีโอกาสได้รับความสนุกสนานจากการเล่น เด็กก็จำเป็นต้องหาทางช่วยตัวเองให้เกิดความเพลิดเพลินด้วยวิธีต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งอาจจะไม่เหมาะสมนัก เช่น ขอบรั้วแคะคน รังแกสัตว์ ขอบดูคู่มือ กัดเล็บ ขอบเอาของคนอื่นไปซ่อน เหล่านี้เป็นต้น

เราจะเห็นได้ว่า ชีวิตในวัยเด็กนี้ไม่ใช่เป็นการเตรียมเพื่อไปเป็นผู้ใหญ่อย่างเดียวเท่านั้น แต่ชีวิตในวัยเด็กเป็นวัยที่สำคัญมาก ซึ่งเด็กควรจะได้ใช้ชีวิตในระยะนี้อย่างมีความสุขและให้เกิดคุณค่าด้วย จากการการเล่นเด็กจะได้ใช้ประสาทรับความรู้สึกของเขาและความไวของประสาทรับความรู้สึก จะเกิดขึ้นตามประสบการณ์ของการเล่นใหม่ ๆ ดังเราจะเห็นเด็ก บีบ จี้ ไซ ของเล่น จับของเล่นกลิ้งไปกลิ้งมา ลองดมดู บางทีลองดูดู ฟังเสียงดูว่าเสียงมาจากส่วนไหนของ ๆ เล่น ทำไมจึงมีเสียงเกิดขึ้นได้ ความสงสัย ทำให้เด็กค้นหาต้นเหตุที่มาของเสียง โดยการแกะของเล่นออกมา ซึ่งบางครั้งก็ทำให้ของเล่นเสียไปเลยก็มี

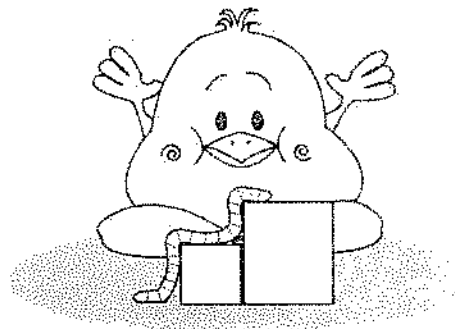
การทำของเล่นที่ไม่มีอันตรายให้เด็กอายุ 4 ขวบเล่น ได้แก่ ลูกกระดุม ทรายไม้ ฟองน้ำ ขนนก เศษผ้า กระดาษแก้ว ทรายโลหะ โสกล่องไว้ให้เล่น ของเหล่านี้จะสามารถดึงดูดความสนใจของเด็กได้ครั้งละนาน ๆ ช่วยให้ไม่เบื่ออกนอกกลุ่มนอกจากนี้ ผู้ใหญ่อาจจะร่วมเล่นกับเด็กโดยการปิดตาเด็กให้เด็กสัมผัสของแล้วให้ทายว่า นั่นคืออะไร หรือวัตถุชิ้นใดหนักกว่า หรือว่าไม่ปิดตาแต่ให้บอกสี โดยให้บอกกว่าสีอะไรบ้าง ทำนองนี้เป็นต้น ยังมีของเล่นอื่น ๆ ที่เด็กชอบมาก เช่น เครื่องครัว เพราะเด็กชอบทำอะไรเลียนแบบผู้ใหญ่

น้ำ - เป็นของเล่นที่ตืออย่างหนึ่งเหมือนกัน พอเห็นน้ำเด็กก็ตาลุกวาวเป็นประกายด้วยความดีใจ เด็กชอบแช่ในน้ำ ลาดน้ำ เล่นกันไม่มีวันเบื่อ

ทราย - ชอบร่อนทราย เอามือโยยทราย เอาทรายสร้างเป็นรูปภูเขา เป็นอุโมงค์ อย่างสนุกสนาน

โคลน - เอาดินมาปั้นเป็นรูปต่าง ๆ แล้วตากแดด

ดินน้ำมัน แป้ง เป็นของเล่นในร่มที่ดีของเด็ก การระบายสีด้วยนิ้วมือที่เลอะเทอะมาก ในความรู้สึกของผู้ใหญ่นั้น เด็กชอบมาก เพราะได้มีโอกาสใช้ความรู้สึกสัมผัสของนิ้วมือในการเล่นของเล่นที่เหลวและ ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์เป็นสุขความไปด้วย



เด็ก ๆ ควรจะได้มีโอกาสศึกษาธรรมชาติรอบ ๆ ตัวของเขา โดยปล่อยให้วิ่งไปสนามหญ้าด้วยเท้าเปล่า ให้ผิวหนังได้สัมผัสกับสายลมที่ผ่านมากกระทบตัว เสื้อผ้า หน้าและผม แล้วก็เดินเก็บใบไม้ร่วง ก้อนอิฐ ก้อนหิน เปลือกหอย เป็นการเพิ่มพูนความรู้แก่เด็กให้รู้ว่าโลกนี้มีของใหม่มากมายที่เขาจะต้องเรียนรู้อยู่เสมอ

เด็กซึ่งโตกว่า 10 ปีขึ้นไป คือเริ่มย่างเข้าวัยรุ่น มักจะชอบร้องเพลงขณะอาบน้ำ ล้างชาม หรือดูบ้าน เมื่ออยู่ด้วยกันเป็นพวกเป็นหมู่ ก็มักจะร่วมร้องเพลงประสานเสียง ก่อความรำคาญให้กับผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ บางครั้งอาจจะถูกห้าม เด็กก็ต้องแอบไปร้อง ไปชุมนุมกันที่อื่น ซึ่งบางครั้งอาจจะสร้างความเดือดร้อนกลับมาสู่พ่อแม่ เด็กบางคนไม่เพียงแต่ร้องเพลง จะตบมือกระหึบเท้า เคาะเท้า โยกตัวไปตามจังหวะเพลงด้วย นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นยังชอบเล่นอะไรก็ได้ เช่น ต่อยมวย เตะฟุตบอล เล่นว้าว หรือพุดจาย ๆ ก็คือการเล่นที่ต้องมีการแข่งขันกัน หรือต้องมีการผจญภัยนิดหน่อย การหกล้มเลือดออกแขนเคล็ดเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับเด็กวัยนี้ เด็กชอบเข้าหมู่เข้าพวก ชอบพาเพื่อนฝูงมาเฝ้าที่บ้าน เพื่อต้องการจะแสดงว่าเขาก็มีพ่อแม่ ครอบครัว บ้านช่องเป็นของเขาที่พอจะอวดได้ ฉะนั้นเด็กควรได้รับการสนับสนุนในเรื่องนี้ตามสมควร

เด็กอายุต่ำกว่า 12 ขวบ จะชอบเล่นหยอดหลุม เล่นลูกหิน ยิงเป้า ยิงธนู โยนห่วง เป็นก้าวแรกของการเรียนรู้ว่าการเล่นกีฬาต้องมีแพ้ชนะ



เด็กอายุ 4-5 ขวบ ชอบเล่นก่อก้อน ก่อทราย ชอบเอาแท่งไม้สไลเปลี่ยนมาตั้งเป็นรูปต่าง ๆ ให้สูงมาก ๆ บางครั้งก็พังทลายลงมา บางคนอดทนตีพยายามใหม่ ทำแล้วทำอีกหลาย ๆ ครั้งกว่าจะสำเร็จ บางคนถึงกับนั่งร้องไห้เมื่อมันล้มลงมาบ่อย ๆ เข้า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เด็กเล่นผ่านมานี้ ทำให้เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ถึงการทรงตัวและจังหวะต่าง ๆ เป็นการฝึกฝนเด็กไปในตัว ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในสิ่งที่ได้กระทำหรือที่จะกระทำ ทำให้เกิดความนึกคิดที่จะชวนช่วยสร้างของเล่น หรือจัดทำของเล่นของตัวเองได้เหมือนกัน

นอกจากนี้บางครั้งเด็กยังชอบเลียนแบบมารดา หรือเลียนแบบผู้อื่น เช่นในเด็กผู้หญิงจะชอบแต่งตัว ถักกระเป๋ ถักร่ม ใส่กระโปรง อะไรเหล่านี้ เป็นต้น ฉะนั้น ผู้ใหญ่ผู้ปกครองควรจะได้จัดหาของเก่า ๆ ที่ใช้แล้วไว้ให้เด็กเล่นบ้าง หรือในการซื้อของเล่นให้เด็กควรซื้อของที่ราคาถูกพอสมควร และทนทาน การอบรมให้เด็กชอบสะสมเพื่อการศึกษา เช่น เริ่มต้นด้วยสะสมเปลือกหอย ใบไม้แปลก ๆ เทียบดูและแสดงตามลำดับ และควรฝึกฝนให้เด็กรักการอ่านหนังสือเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ด้วยการเล่านิทานจากรูปสัตว์ในหนังสือ ด้วยการอ่านให้ฟัง และในที่สุดให้หัดอ่านเอง

จากการฝึกการเล่นทั้งหมดดังกล่าวแล้วด้วยการสนับสนุนของผู้ใหญ่ จะทำให้เด็กเติบโตไปพร้อมที่จะรับผิดชอบตัวเองได้เมื่อเป็นผู้ใหญ่ ดังที่ท่านได้เห็นแล้วว่ารัฐบาลก็สนับสนุนเด็กมากในเรื่องเล่น โดยการสร้างสนามเด็กเล่นเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ และยังได้ตั้งสโมสรเยาวชนขึ้นอีกด้วย ทั้งนี้เพราะการเล่นของเด็กเป็นบันไดขั้นแรกของชีวิตที่จะฝึกฝนจิตใจเด็กให้รู้จักอดทน เรียนรู้จักที่จะช่วยตัวเอง เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันเป็นพวกเป็นหมู่ เป็นพลังที่จะเสริมสร้างและเพื่อจะต่อสู้ในอนาคต กับชีวิตจริง





ครอบครัว คือ สถาบันแรกแห่งมนุษย์
ประเสริฐสุดหากมีรักและอบอุ่น
ครอบครัว คือ รากฐานการเจริญ
ครอบครัว คือ สิ่งที่หนุนแห่งจิตใจ

จาก สุภาพจิตในครอบครัว

น.พ. เกษม ตันติผลาชีวะ

ดร. กุสชา ตันติผลาชีวะ

เข้าใจวัยรุ่น

ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข



วัยแรกรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

คุณพ่อคุณแม่หลายท่าน อาจจะรู้สึกหนักใจว่า ทำไมตั้งแต่ลูกเริ่มเข้าวัยรุ่น (12 ปีขึ้นไป) เขาช่างหงุดหงิดง่าย พ่อแม่เตือนนิดเตือนหน่อยก็ไม่ได้ จนเริ่มรู้สึกเบื่อหน่ายกับลูกเหลือเกิน “อย่าเพิ่งโกรธเคืองลูกเลย” เพราะลูกเองก็วิตกกังวลในเปลี่ยนแปลงของตัวเองไม่น้อยไปกว่าท่าน เขายังต้องการเวลาและผู้ที่ช่วยให้ความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเขาเอง “ก็มีแต่พ่อแม่นี่แหละที่จะช่วยลูกได้ดีที่สุด”

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

การแตกเนื้อหนุ่ม (สาว) เนื่องจากการทำงานของฮอร์โมนเพศมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ขนาด น้ำหนัก ทรวดทรงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น การมีประจำเดือน การหลั่งน้ำกาม เสียงแตก ตลอดจนการมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดคำถามในใจมากมายว่า “อะไรเกิดขึ้นกับเขา”

การเรียนรู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับธรรมชาติของวัย จะช่วยให้เขาคลายความสงสัย และหวาดหวั่นเหล่านี้ลงไปได้

อยากรู้จักตัวเอง ความสับสนในการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ทำให้วัยรุ่นเกิดความไม่มั่นใจว่า “จะเป็นเหมือนใคร” “จะเป็นหญิงหรือชาย” ซึ่งการเป็นแบบอย่างที่ดี การแสดงบทบาทที่เหมาะสมของพ่อแม่ และความสงบสุขในครอบครัว จะช่วยให้เขารู้สึกมั่นคง และภาคภูมิใจที่จะเลียนแบบเอกลักษณ์จากบุคคลที่เขาชื่นชอบซึ่งก็คือพ่อแม่นั่นเอง

พ่อแม่คือผู้สร้างและเสริม

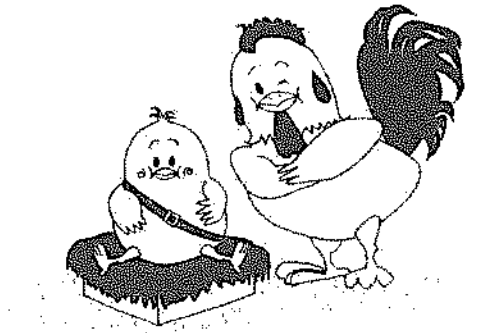
อย่าลืมว่าพ่อแม่คือผู้ใกล้ชิดกับลูกมากที่สุด และสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ทักษะที่ดีให้แก่ลูก โดยเฉพาะการป้องกันความผิดพลาดในเรื่องทางเพศ ดังนั้นพ่อแม่ควรสนใจรับฟัง ให้ความสนใจ อบอุ่น เป็นกันเอง และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก จะช่วยสร้างลูกให้รับทราบของเขาและประพฤติตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

เมื่อไรก็ตามที่ท่านรู้สึกหนักใจเกี่ยวกับลูกวัยรุ่น โปรดทบทวนธรรมชาติดังกล่าวของวัยรุ่นและสนองตอบอย่างอดทนและใจเย็น แต่ถ้าท่านยังไม่สามารถช่วยเหลือหรือจัดการกับลูกได้ ท่านอาจขอคำปรึกษาจากบุคลากรทางสุขภาพจิตในหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีบริการสุขภาพจิตและจิตเวช รวมทั้งที่ศูนย์สุขภาพจิต



ความปลอดภัย

แพทย์หญิง จวี สิงห์สิทธิ์*



การที่จะดำรงชีวิตให้ปลอดภัยในโลกปัจจุบันนี้เป็นงานที่ค่อนข้างยากลำบากถ้าพ่อแม่ได้ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิทยาศาสตร์และความเจริญในด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วแล้ว ควรจะต้องเตรียมเด็กของท่านให้รู้จักกฎเกณฑ์ของการที่จะใช้ชีวิตให้ปลอดภัยและลงมือได้ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนของการมีวินัย ส่วนมากพ่อแม่มักจะละเลยปล่อยและให้เด็กเรียนรู้ด้วยตนเองบางท่านปกป้องคุ้มครองเด็กมากเกินไปจนเด็กไม่รู้อะไรเลย ซึ่งทั้งสองอย่างนี้เป็นผลเสียกับเด็กเมื่อเขาเจริญเติบโต

การจะสั่งสอนเด็กให้เข้าใจและเรียนรู้ถึงการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยนี้เป็นหน้าที่โดยตรงของพ่อแม่ ควรจะเริ่มตั้งแต่อายุที่เด็กพอจะเข้าใจถึงอันตรายที่จะเห็นได้อย่างชัดเจน จนถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเพราะขาดประสบการณ์ ท่าทีและปฏิกริยาของพ่อแม่ที่แสดงต่อสถานการณ์อย่างหนึ่งจะมีผลติดตามมา ซึ่งบางครั้งก็ไม่เสียหายร้ายแรง แต่ในบางครั้งนั้นผลเสียหายเกิดขึ้นมากมายเกินกว่าที่เราจะคาดได้ ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่ในเมืองมักจะประจบปอย ๆ เช่นในการที่จะห้ามไม่ให้เด็กข้ามถนน หรือ

* ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิต พ.ศ. 2527 - 2536

ตักเตือนในเรื่องข้ามถนนให้มีความระมัดระวัง ซึ่งสถานการณ์เช่นนี้ก่อให้เกิดพ่อแม่เกรงกลัวว่าลูกจะไม่สามารถจะเข้าใจเด็กได้ เพราะไม่อยากจะเสี่ยงที่ลูกจะได้รับบาดเจ็บหรือตายไป พ่อแม่ส่วนใหญ่จึงมักจะให้บทเรียนแก่เด็กอย่างชนิดที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และวิตกกังวล เช่น โดยการขู่กรีดกรีดเข้าใส่เด็ก หรือทุบตีเด็ก ซึ่งเด็กไม่มีวันเข้าใจและแยกแยะได้ว่า ที่ตนถูกดุหรือถูกตีนี้เนื่องจากพ่อแม่โกรธและวิตกกังวลในสวัสดิภาพของเขา หรือเพราะเขาได้กระทำความผิดขึ้นอาชญากรรมที่ร้ายแรงสิ่งที่เด็กได้เรียนรู้อย่างง่ายที่สุดก็คือวิธีการที่จะแหยให้พ่อแม่ได้มีความเกรงกลัว เล่น อย่างไรก็ตามเมื่อเด็กได้ตกลงใจที่จะทำสิ่งที่ถูกห้ามนี้แล้ว ตัวเด็กเองก็จะกระสับกระส่ายสมาธิเสียเนื่องจากกลัวอันตรายที่อยู่ตรงหน้าจริง คือรถ และกลัวการถูกลงโทษจากพ่อแม่ แต่การกลัวถูกลงโทษนี้มีมากกว่าอันตรายเบื้องหน้า ซึ่งทำให้เด็กตัดสินใจผิด เช่น อาจจะยืนนิ่งตัวแข็งด้วยความกลัว หรือเหลียวหน้าเหลียวหลังดูว่า พ่อแม่จะเห็นตนทำหรือไม่ เลยยังประสอปฏิบัติเหตุบ่อยเข้า

พ่อแม่ควรเข้าใจว่า การสอน-การเรียนรู้ทุกอย่างเป็นขบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไป การที่จะเข้าใจและสามารถบังคับตัวเองได้นั้นต้องการเวลา การกลัวการลงโทษนั้นมักจะนำไปสู่การที่เด็กจะต้องพยายามไม่ให้ถูกจับได้ ดังนั้นจึงประพจน์แตกต่างกว่าเด็กที่ได้รับการสอนว่าเมื่อไรควรหรือไม่ควรที่จะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ หลักที่จะช่วยเด็กของท่านในการเรียนรู้ถึงความปลอดภัยของตนเองมีดังนี้.-

ให้ความคุ้มครองป้องกันจนกระทั่งเด็กพร้อมที่จะมีประสบการณ์ เช่น เมื่อเด็กเริ่มคลานหรือสอนเดิน ควรจะมีที่กันที่ทางขึ้นและทางลงบันไดตามพื้นไม่ควรให้มีสิ่งที่มีคม กระดุม เข็มกลัด หายของเล่นที่จะทำให้ความสะอาดได้ง่าย และไม่มีมุมแหลมหรือวัตถุที่บาดมือ สิ่งที่เราควรระวังที่สุดคือในการอาบน้ำเด็กเล็ก ๆ เด็กในวัยนี้โตอย่างรวดเร็วจึงทำให้พ่อแม่ประมาทคิดว่า

เด็กคงเข้าใจ จึงมักจะพบเสมอว่า เหน้ร้ร้ร้ร้ในอ่างแล้วม่ไปหยิบของบางอย่าง เด็กคิดว่าอาบได้แล้วก็ก้าวลงไป บางครั้งพ่อแม่คิดว่าได้ทำตามข้อแนะนำอย่างดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ เช่น ลูกอายุ 4-5 ขวบ ที่ปีนไปบนต้นไม้และตะไกรเทียมแม่ เพื่อวัดความสามารถของตน แม่รีบบอกให้เด็กลงจากต้นไม้ด้วยท่าทีที่ตกใจ เช่น น้ำเสียงสั้นเร็ว เด็กยอมจำนนถึงความตกใจของแม่ ฉะนั้นความภูมิใจที่คิดว่าตนเป็นวีรกรรมของตนกลายเป็นสิ่งที่ม่กล่วไปเสียแล้ว ฉะนั้นการปีนลงของเด็กก็ลดถอยความม่ใจว่าครั้งซ้ขึ้น จึงอาจเกิดประสพอันตรายได้ แต่สถานการณ์นั้นจะดีขึ้นถ้าแม่สงบมอกลงใจโดยกล่าวว่า “ขึ้นไปสูงจึงม่จะคอยดูหนูซ้ว่าจะเป็นลงมออย่างไร” ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหามิจจุบันทันด่วนอย่าตกใจ ควรคิดว่า ฉันทจะทำอย่างไร ดีกว่าที่จะตกใจซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้เราไม่สามารถจะคิดวิธีที่เหมาะสมออกมาได้



ถัดจากการคุมครองมืองกันมาถึง การแนะนำ และการอธิบายสิ่งที่ล่อแหลมต่อการเกิดอันตรายนั้น จะทำให้ปลอดภัยได้ถ้าได้ทำตามกฎเกณฑ์อย่างจริงจัง จะช่วยให้ปลอดภัย เช่น เวทีกระโดดยิมนาสติกนั้นเป็นอันตรายต่อผู้ม่รู้จักร้การกระโดด แต่ถ้าเด็กนั้นได้ถูกสอนถึงการใช้อย่างระมัดระวังก็ยอมจะปลอดภัย ฉะนั้นความรู้ที่ว่าจะทำเมื่อไรและทำอย่างไรเป็นสิ่งสำคัญ และสิ่งนี้ได้จาก คำแนะนำ อธิบาย และฝึกฝน

มีหลายอย่างทีเดียวที่เด็กได้จากการเฝ้าดูตัวอย่างจากการปฏิบัติของผู้ใหญ่ในขณะใช้เครื่องมือเครื่องใช้ และตัวอย่างนี้จะมีประโยชน์มากถ้า

ได้เสียเวลาเล็กน้อยในการอธิบายสั้น ๆ ต่อการกระทำนั้น ๆ เช่น การใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างถูกวิธี เช่น มือไม่ควรเปียกน้ำขณะที่เสียบปลั๊กหรือปลดปลั๊กไฟฟ้า วิธีการใช้มีด และวิธีหยิบจับปิ่น ซึ่งการเรียนรู้นี้ควรจะต้องได้รับก่อนที่เด็กจะได้รับอนุญาตให้หยิบจับเครื่องมือที่อันตรายต่าง ๆ ซึ่งเด็กได้ค่อย ๆ มีความเข้าใจถึงวิธีการใช้แล้ว

การฝึกฝนภายใต้การแนะนำและดูแล ขั้นถัดไปคือ เพื่อให้เชื่อมั่นว่าเด็กเข้าใจกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ถูกต้องและติดตามได้ ยกตัวอย่างเช่น การข้ามถนน พ่อแม่ต้องเริ่มหัดเมื่อแน่ใจว่าเด็กเข้าใจคำแนะนำ รู้จักดูสัญญาณไฟ รู้จักระวังรถที่จะเลี้ยวตัดออกมาด้านหนึ่ง ซึ่งในขั้นต้นพ่อแม่ต้องเดินไปกับลูกด้วย อธิบายกฎและเดินไปด้วยกันเช่นนั้นหลาย ๆ ครั้ง และเปิดโอกาสให้เด็กได้เป็นผู้พาแม่ข้ามถนนบ้าง ขั้นต่อไปพ่อแม่ดูแลเด็กข้ามตามลำพังซึ่งควรจะให้เด็กทำบ่อย ๆ จนแน่ใจว่า เด็กสามารถเรียนรู้และเข้าใจการป้องกันตนเองจนกระทั่งขั้นสุดท้ายที่ไว้วางใจให้เด็กทำตามลำพัง ซึ่งพ่อแม่ควรนึกเสมอว่าต้องมีการผิดพลาดเกิดขึ้นได้และมีผลตามหลังอะไรบางอย่างบ่อยครั้งที่พ่อแม่ต้องเข้าช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์เช่นนั้น

เมื่อเด็กโตขึ้น พ่อแม่ก็ต้องหวังและหวังว่า มีสถานการณ์ที่น่ากลัวอีกมากมายหลายชนิดที่จะหาทางป้องกัน และสอนเขาเช่นไร โดยเฉพาะกับบุคคลที่เป็นอันตราย ทำอย่างไรเด็กจึงจะแยกถูกว่าคนไหนประสงค์ร้าย หรือคนไหนเจตนาดี เป็นวิธีการที่ปลอดภัยที่สุดที่พ่อแม่ควรจะตื่นตัวรับรู้ถึงสถานที่และกิจกรรมของลูกว่าเขาอยู่ที่ใด และกำลังทำอะไรและครอบครัวก็ควรจะมีกฎว่า คนในครอบครัวแต่ละคนนั้นจะไปไหน กลับเวลาอะไร ควรจะบอกให้สมาชิกในบ้านรับรู้ ถ้าหากพ่อแม่ไม่อนุญาตให้เด็กไปตามลำพังกับเพื่อน ก็ควรจะต้องมีเหตุผลที่ดีพอที่เด็กยอมรับ

ในการที่สอนให้ดำรงชีวิตอย่างปลอดภัยนั้น ควรจะเริ่มจากระยะการจนถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีหลักที่พ่อแม่ควรยึดถือดังนี้

1. ตัวอย่างที่ดี เป็นสิ่งที่จำเป็นในการที่จะให้เด็กปฏิบัติตามกฎ
ความปลอดภัย

2. ให้ความคุ้มครองป้องกัน จนกระทั่งเด็กมีความพร้อมทั้งร่างกาย
อารมณ์ และจิตใจ ในการที่จะมีประสบการณ์

3. ให้คำแนะนำ ใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในเด็กที่มีความพร้อม
ที่จะมีประสบการณ์ใหม่

4. ควรให้การฝึกภายใต้การแนะนำดูแล เพื่อว่าถ้าเกิดผิดพลาดจะ
ได้แก้ไขแนะแนวการปฏิบัติที่ดี การที่จะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เพื่อให้ตน
เองปลอดภัยนั้น ไม่ใช่ปฏิบัติไปแบบอัตโนมัติ แต่ควรที่จะได้รับการฝึกสอน
เข้าร่วมอยู่ในชีวิตประจำวันของเด็ก

5. ควรที่จะให้เด็กได้ปฏิบัติตามคำสั่ง เมื่อพิจารณาว่าเด็กได้ฝึกเด็ก
จนมีความเข้าใจแล้ว

6. พ่อแม่ต้องติดตามผลว่า เด็กสามารถปฏิบัติได้ รับผิดชอบดี
หรือไม่

7. เพิกถอนสิทธิที่จะให้เด็กปฏิบัติตามคำสั่ง และเริ่มฝึกใหม่อีก
เมื่อเห็นว่าเด็กละเลยไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของความปลอดภัย

8. เปิดโอกาสให้เด็กได้พยายามอีก เพื่อจะดูว่าเด็กสามารถรับ
ความรู้ที่ได้นั้นและนำไปใช้ และรับผิดชอบหรือไม่

จริงอยู่ที่ว่าอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้โดยโอกาสและพฤติกรรมของผู้อื่น
แต่บุคคลที่ได้รับการฝึกให้ปฏิบัติตามกฎของความปลอดภัยอย่างดีแล้ว
จะมีส่วนป้องกันอุบัติเหตุและทำให้เพิ่มความปลอดภัยขึ้น และถือว่าเป็น
ส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีวินัย มีความมั่นใจในตัวเอง
ไม่ขาดกลัวหรือกลัวจนบั่นทอนเกินไป



พูดน้อย ... ฟังมาก

พ่อแม่อย่าเอาแต่พูดฝ่ายเดียว โดยเฉพาะกับเด็กวัยรุ่น ประโยคที่ลูกๆ มักไม่ชอบฟัง คือ ประโยคที่แสดงการสบประมาท เช่น “ตอนที่ฉันอายุเท่าเธอนะ ฉัน ...” “ทำไมเธอจึงไม่ทำ ... (อย่างนั้น อย่างนี้) ... อย่างที่ฉันบอก” “เห็นมั๊ย ฉันบอกแล้วว่า ...”

พ่อแม่ควรใช้การ “พูดหรือเตือนทางอ้อม” โดยสอดแทรกเรื่องต่างๆ ไปกับการพูดคุยในชีวิตประจำวันว่าเหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นแล้วมีผลอย่างไร เช่น อุบัติเหตุจากการขับรถประมาท ปัญหาอาชญากรรม ความประพฤติของคนในสังคม ฯลฯ รับฟังลูกก่อนด้วยท่าทีสนใจ ไม่รีบติติงหรือชี้นำสั่งสอน ไม่ควรทำให้ลูกรู้สึกว่าคุณยัดเยียดให้คิดอย่างที่พ่อแม่คิด ให้เวลาเขาได้คิดพิจารณา และแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ

หลีกเลี่ยงการพูดซ้ำซากถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีต

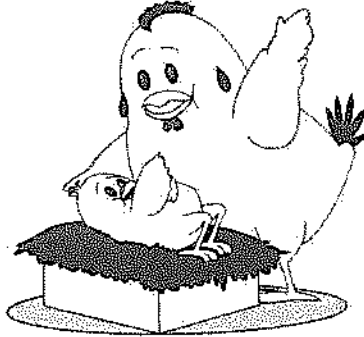
เหตุการณ์หรือความผิดพลาดบางอย่างของลูกที่จบไปแล้ว ไม่จำเป็นต้องยกขึ้นมาพูดว่ากล่าวกันซ้ำๆ อีก เพราะจะทำให้เกิดความขุ่นมัวในใจขึ้นมาทั้งสองฝ่าย

รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและลูก

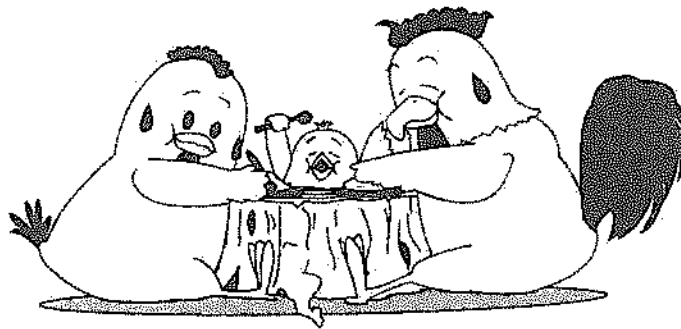
ในสถานการณ์ที่ฝ่ายหนึ่งมีอารมณ์รุนแรง การทำให้สงบของอีกฝ่ายจะช่วยให้เหตุการณ์ทุกอย่างคลี่คลายลงได้ การร่วมรับรู้และใส่ใจในอารมณ์ของอีกฝ่าย จะช่วยทำให้พูดกันารู้เรื่อง เมื่ออารมณ์สงบลง

คุยให้ถูกเวลา

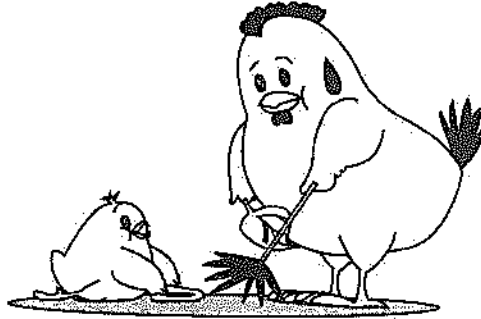
เวลาก่อนนอน เหมาะกับเด็กเล็กและเด็กวัยเรียน การคุยเรื่องสบายๆ หรือเล่านิทานให้ฟังเป็นสิ่งที่เด็กๆ ชอบ พ่อแม่อาจได้ตามถึงเรื่องที่เกิดขึ้นในวันที่ผ่านมาหรือเรื่องที่เขาไม่สบายใจ



เวลารับประทานอาหาร เป็นเวลาที่สมาชิกครอบครัวร่วมทำกิจวัตรประจำวัน การคุยกันด้วยสาระเบาๆ จะช่วยทำให้การรับประทานอาหารเป็นเวลาที่มีความสุข เด็กๆ อาจมีเรื่องราว “เรื่องทุกข์” หรือเล่าเรื่องต่างๆ ให้พ่อแม่ฟัง พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยงการพรีสอนหรือป่นว่าถึงเรื่องต่างๆ



เวลาทำงานบ้าน งานบ้านเป็นกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมช่วยทำได้ และพูดคุยกันไปด้วยในขณะที่ทำ พ่อแม่สามารถทำตัวอย่างให้ลูกได้เห็น และแนะนำวิธีการเพื่อให้ลูกได้ทำเป็น หลีกเลี่ยงการดูว่า หรือพร่ำบ่น หากผลงานของเด็กยังไม่เป็นที่น่าพอใจ



เวลาพักผ่อนหย่อนใจ เวลาที่ไปท่องเที่ยวหรือมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ ร่วมกัน มักเป็นเวลาที่ทุกคนมีความสุข พูดแสดงความรู้สึกชื่นชมกันใน จังหวะนี้จะสร้างความรู้สึกรักแถมใส่กันทั้งครอบครัว



ให้เกียรติในความคิดเห็น

เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว เช่น แสดงความเห็นในคำสั่งบางเรื่องของพ่อแม่ กฎระเบียบประจำบ้านบางอย่าง และกิจกรรมอื่นๆ ในครอบครัว

พูดภาษากาย

ภาษากายช่วยสื่อคำพูดที่อยู่ในใจ การแสดงออก ความรัก ความเอื้ออาทรด้วยความจริงใจ

๕ การใช้สายตาสื่อแสดงความห่วงใย

๕ การกอดและสัมผัสเบาๆ

ไม่ว่าในสถานการณ์ที่มีความสุขหรือทุกข์ จะสร้างความประทับใจในทางที่ดีให้เกิดขึ้น

การที่พ่อแม่ฝึกตนให้มี มุทฺธสวาจา ใช้ท่าทีสงบนุ่มนวล ด้วยความจริงใจและตั้งใจจริงที่จะทำการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือ งดงาม เป็นเสน่ห์ และแบบอย่างที่ดีของลูก



ทุกวันนี้มันสำรวจ
ดีชั่วตรวจตัวของตน
กิจใดทำได้ผล
กิจใดบกพร่องต้องแก้ไข

ไม้จุ่มนวดง่าย

แพทย์หญิง อวี สิงห์สัย*



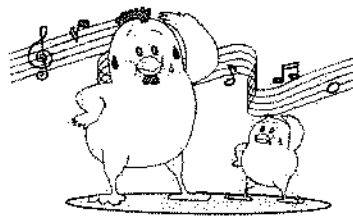
การเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ และอารมณ์ของเด็ก เป็นสิ่งที่น่าคิดและน่าศึกษาอย่างยิ่ง ในบางครั้งเราอาจจะได้ยินเด็ก พูดสิ่งที่เหลวไหลเป็นไปไม่ได้ ทำให้เราอดนึกตำหนิไม่ได้ว่า เด็ก อะไรไม่รู้จกโตเสียที เป็นการแน่นอนที่สุดที่เด็กนั้น จะต้องเติบโตขึ้น และเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะช่วยให้เขาเติบโตขึ้นด้วยดี ซึ่งเป็นงานที่สำคัญที่สุดในโลกทีเดียว ในการที่จะเป็นผู้ที่ตัดไม้จุ่มนวดเหล่านี้ ถ้าทำ ได้สำเร็จก็จะเป็นรางวัลและความภูมิใจอันยิ่งใหญ่ ฉะนั้น เราจะมา พูดถึงว่าเราจะมีวิธีช่วยให้เขาเจริญเติบโตขึ้นมาได้อย่างดีนั้น เราจะ ต้องทำอย่างไรบ้าง

* ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิต พ.ศ. 2527 - 2536

ข้อที่ 1 สำรวจตัวของท่านเสียก่อน

เป็นที่ยอมรับกันว่า เด็กมักจะยึดถือพ่อแม่เป็นแบบอย่าง ฉะนั้น ถ้าหากท่านมีบุคลิกอะไร ที่ไม่เป็นที่พึงพอใจของท่าน และไม่ประสงค์จะให้ เด็กของท่านเลียนแบบ วิธีที่ดีก็คือ ต้องกำจัดมันออกไปเสียจากตัวของท่าน ตัวอย่างจากพ่อแม่เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการที่จะปลูกฝังจริยธรรมในเด็ก ให้เกิดเป็นนิสัย พ่อแม่ย่อมทำได้ ในการห้ามไม่ให้คบกับเพื่อนไม่ดี ห้ามไม่ให้เด็กดูหนัง หรือรายการโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือที่ท่านคิดว่า จะแสดงต่อจิตใจพยายามที่จะส่งเสริมแนะนำให้ได้รู้จักและประสบกับสิ่งที่ดีงาม โดยการส่งไปโรงเรียนที่ดีที่สุด มีชื่อเสียงที่สุดในการสอน ชี้นำสาธยาย เล่าถึงชีวประวัติบุคคลที่มีชื่อเสียง และบุคคลสำคัญต่างๆ แต่เมื่อจะเข้ามาเป็นแบบแผนของบุคลิกลักษณะแล้ว สิ่งที่ท่านได้พยายามพร่ำบอกรจะมี ผลไม่ถึงเศษ 1 ส่วน 10 ซึ่งไม่มากเท่ากับที่ได้สังเกตจากตัวของท่าน ในเด็กนั้นการเจริญเติบโตทางด้านอารมณ์ มักจะควบคู่ไม่กับการเจริญเติบโตของร่างกาย ถ้าหากว่าเด็กเติบโตขึ้นมาพร้อมกับมีจิตใจที่ผิดปกติ นั้นเป็นเพราะสิ่งแวดล้อมผิดปกติ และพ่อแม่เป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ ที่สุดในระยะเริ่มต้นของชีวิต

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะควบคุมเด็กนั้น คือ ต้องหัดให้แกรู้จักวิธีที่จะ ควบคุมตัวเองให้ได้เสียก่อน และผู้ที่ช่วยได้ดีที่สุดนั้น คือ พ่อ แม่นั่นเอง พ่อแม่ควรที่จะเปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น และเปิด



โอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในความคิดเห็นของพ่อแม่ด้วย เด็กจะได้เข้าใจในตัวพ่อแม่ดีขึ้น มีความมั่นใจในพ่อแม่ และรู้สึกมั่นใจตัวเองด้วย ซึ่งมีผลทำให้รู้จักที่จะควบคุมตนเองได้ในที่สุด เช่น ในการที่ท่านห้ามไม่ให้เด็กของท่านสูบบุหรี่ โดยที่ตัวของท่านเองยังสูบบุหรี่อยู่นั้น เด็กย่อมจะไม่เชื่อเป็นแน่ แต่ถ้าท่านหาวิธีเลิก โดยที่ให้ลูกมีส่วนร่วมด้วย เช่น บอกกับลูกว่า ท่านพยายามที่จะอดบุหรี่ โดยเริ่มสูบให้น้อยลง และท่านก็มาคุยกับลูกทุกๆ วันว่า วันนี้สูบบุหรี่กี่มวน และประหยัดเงินไปได้เท่าไร แล้วทั้งท่านและลูกก็ช่วยกันทำกราฟ แสดงสถิติว่าวันนี้สูบมากเป็นเพราะอะไร และช่วยกันเก็บเงินที่ได้จากการประหยัดนั้นใส่กระปุกไว้ ในที่สุดพ่อก็สามารถที่จะบอกกับลูกได้ว่าสามารถอดบุหรี่ได้เด็ดขาด วันนั้น ทั้งพ่อและลูกเอาเงินที่ได้จากการประหยัดนั้น ซื้อตัวไปดูลูกฟุตบอลกัน ด้วยความรู้สึกว่าเขาทั้งสองมีส่วนร่วมกันในพฤติกรรม คราวนี้ผลที่ตามมาคือเด็กของท่านมีความเชื่อมั่นในตัวท่านและตัวเอง และไม่คิดที่จะแตะต้องบุหรี่อีกเลย

ข้อที่ 2 ขณะที่อยู่กับเด็กเล็กๆ ท่านควรจะมี ความสบาย ไม่มี ความเคร่งเครียดในอารมณ์

สำหรับข้อนี้ง่ายสำหรับบางคน และเป็นของสำคัญมากทีเดียว เพราะเด็กเล็กๆ นั้นมีความรู้สึกไวมากต่อความตึงเครียดของจิตใจของแม่ จิตแพทย์ผู้หนึ่งกล่าวว่า มันน่าประหลาดเหลือเกินจากการที่แม่โอบอุ้มนั้น เด็กสามารถที่จะมีความรู้สึกสัมพันธ์กับแม่ได้ เช่น แม่อุ้มเด็กเต็มไปด้วยความรักและมีความสุข เด็กก็มีความสุขเช่นนี้ร่วมด้วย แต่ถ้าหากแม่นั้นเต็มไปด้วยอารมณ์โกรธ ตึงเครียด ขุ่นเคือง ไม่มั่นใจ เด็กก็จะมี

ความรู้สึกท่านเองเดียวกับแม่ เขากล่าวว่า ทั้งนี้ เด็กนั้นได้รับความรู้สึกจากความเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ถ้าแม่ไม่สบายใจ กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก็เกร็งแข็ง ซึ่งความเกร็งแข็งนี้จะถ่ายทอดสู่แขน และร่างกายเวลาอุ้มเด็กจึงรู้สึก

ความสัมพันธ์อันนี้ได้จำกัดอยู่เฉพาะคนเท่านั้น ถ้าหากท่านขี้เมา และเกิดตกใจขึ้นทันที ม้านั้นจะรู้สึกตกใจตามไปด้วย เด็กก็เช่นกัน ถ้าท่านรู้สึกไม่สบายใจที่จะอยู่กับแก แกก็จะรู้สึกและรู้สึกไม่สบายใจตามไปด้วย ทางที่ดีที่สุดสำหรับพ่อแม่ที่รู้สึกราวว่ามีอารมณ์ไม่ดี ควรจะออกห่างเด็กให้คนอื่นมาช่วยดูแล ควรจะเป็นคุณย่า คุณยายของเด็ก และตัวท่านก็ออกไปพักผ่อนเสียให้คลายความเคร่งเครียดเสียก่อน เมื่อท่านกลับมา ท่านก็จะรู้สึกเป็นสุขขึ้น พร้อมทั้งจะเป็นพ่อแม่ที่ดีของแกต่อไป

ข้อที่ 3 ท่านต้องมีกฎข้อบังคับในการปกครองเด็ก

ไม่ว่าองค์การใดๆ ก็ตาม จำต้องมีกฎข้อบังคับและระเบียบวินัย ทั้งต้องเคารพต่อกฎนั้นๆ ด้วย จะเห็นได้ชัดในกองทัพ วงการธุรกิจ หรือแม้แต่ในครอบครัว ถ้าระเบียบวินัยย่อหย่อน งานนั้นก็จะเกิดการ



สับสนกันขึ้น พ่อแม่เป็นจำนวนมากทีเดียว ที่คิดว่าการที่ปล่อยให้เด็กทำอะไรตามสบายนั้น เมื่อโตขึ้นเด็กก็จะดีขึ้นเอง ซึ่งเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก ที่เป็นดังนี้ เพราะพ่อแม่อยู่ในสถานะที่ลังเลว่าจะเลี้ยงดูเด็กให้ดีได้อย่างไร เพราะได้ทราบจากรายงานของจิตแพทย์ว่า ในเด็กที่มีปัญหาหนังกอกของพ่อแม่ นั้น ส่วนมากมาจากครอบครัวที่พ่อแม่เข้มงวดมาก เต็มไปด้วยระเบียบข้อบังคับต่างๆ จึงได้เริ่มเลี้ยงอย่างตรงข้ามทีเดียว เอาใจเด็กทุกอย่าง ไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน ดังนั้น เมื่อเด็กเกิดมีอาการไม่โอไร้ยลงมือลงเท้า พ่อแม่จะเต็มไปด้วยความลังเลใจ ไม่แน่ใจว่าที่เด็กเป็นเช่นนี้เพราะถูกขัดใจ หรือได้รับความรักไม่เพียงพอ หรือเพราะถูกทอดทิ้งมากเกินไป ดังนั้นพฤติกรรมที่ทำได้ตอบสนองเด็กจึงไม่มั่นใจ ทั้งกลัวจะผิดกับทฤษฎีที่รู้มา พ่อแม่ลังเลไม่รู้ว่าจจะปฏิบัติตัวในการแก้ไขปัญหานี้อย่างไร จึงจะถูกกับทฤษฎี ซึ่งแท้ที่จริงนั้น การเลี้ยงดูย่อมต้องอาศัยความมั่นคงวิธีการปฏิบัติของพ่อแม่ที่มีหลักเกณฑ์แน่นอนมากกว่าจะยึดถือทฤษฎี แต่ความมั่นคงในการปฏิบัติต่อกันนั้นไม่ใช่เน้นที่ว่าควรจะทำอะไรกับเด็กแบบเผด็จการ หรือตามใจ ยอมตัวเป็นทาสปล่อยให้ลูกทำอะไรทุกอย่างได้โดยไม่มีการควบคุม ซึ่งทั้ง 2 อย่างนี้ จะมีผลเสียต่อพ่อแม่และเด็กทั้งนั้น

ถ้าเช่นนั้น ในทางที่เหมาะสมเราควรจะทำอย่างไร ทางที่ดีนั้นคือเดินสายกลางในระหว่างความเห็นทั้งสอง ตั้งกฎเกณฑ์ของครอบครัว และต้องมีความเคารพต่อผู้วางกฎ คือ พ่อแม่ อย่าได้ทอดทิ้งเด็กของท่านให้อยู่ในความดูแลของคนใช้โดยสิ้นเชิง โดยที่ท่านเองมัวยุ่งกับกิจกรรมการกุศล และงานสมาคมต่างๆ เด็กที่ชอบออกไปเล่นสนุกสนานอยู่นอกบ้านนั้น เป็นเพราะเด็กไม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นเป็นสมบัติที่มีค่าของพ่อแม่ และไม่รู้ตัวตัวเองนี้เป็นของใคร ไม่ว่าตัวจะอยู่บ้านหรือไม่ ก็ไม่มีใครสนใจเอาใจใส่

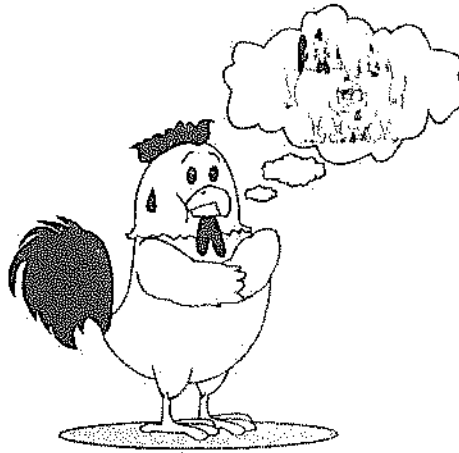
ข้อที่ 4 อย่างมุ่งหวังให้มากนักจากเด็กของท่าน

พ่อแม่ส่วนมาก หวังว่าจะมีลูกที่ดี เฉลียวฉลาดทั้งนั้น ดังนั้น จะรู้สึกไม่พอใจ และทนไม่ได้ เมื่อเห็นว่าการกระทำอะไรของเด็กดูโง่และธรรมดา โดยที่ไม่คำนึงว่าการกระทำนั้นก็พอเหมาะสมกับอายุของเด็ก จึงดูห้ามเด็ก โดยที่เด็กไม่เข้าใจว่าเพราะอะไรจึงถูกดุ ดังนั้นจึงเป็นการไม่ฉลาดและยุติธรรมต่อเด็กนักในการที่เราจะตั้งความมุ่งหวังของเราให้สูงเกินกว่าที่เด็กนั้นจะเข้าถึงขีดที่เรามุ่งหวังไว้ ถ้าเรามุ่งหวังว่าจะได้จากเด็กมากกว่าที่เด็กจะสามารถให้ได้ จะทำให้เด็กนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองนี้ช่างไม่มีค่าเสียจริง

ท่านมุ่งหวังที่จะให้ลูกๆ ของท่านเป็นเหมือนกับลูกคนอื่น หรือลูกคนใดคนหนึ่งที่ท่านพอใจนั้น ย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน เช่น ตาหนู ซึ่งเป็นพี่ชายคนโต เป็นเด็กที่รู้จักรับผิดชอบ เป็นผู้ใหญ่มากอายุ เข้มแข็ง ท่านจะคิดหวังว่า ตาแดง ยายอืด ฯลฯ ควรจะเหมือนพี่ชายของแก หรือบางทีพบว่า พี่ชายเรียนเก่ง แต่น้องสาวกลับเรียนสู้ไม่ได้ ทั้งๆ ที่ได้พยายามดูหนังสือและสนใจ แต่เมื่อถึงเวลาสอบกลับทำไม่ได้ มีอาการประหม่า งงจนนึกไม่ออก การที่มีอาการเช่นนี้ เนื่องจากว่า พ่อแม่หวังในตัวแกมากเหมือนกับที่ได้เคยมุ่งหวังจากพี่ชายของแก แต่ในเมื่อตัวเด็กเองรู้ว่าไม่มีความสามารถที่จะทำได้เท่า จึงเกิดอาการดังกล่าวขึ้น

จากประสบการณ์เกิดกับตัวของท่านเอง ท่านคงจะไม่ลืมว่าในขณะที่เมื่อท่านยังเป็นเด็กนั้น รู้สึกว่าโลกนี้ดูช่างใหญ่และมหัศจรรย์เสียจริงๆ ดังนั้น ท่านอย่าหมดความอดทน เมื่อเห็นเด็กของท่านอายุ 4 ขวบเกิดพลาดและหกล้มไป แทนที่ท่านจะพูดกับแกว่าอย่าร้องไห้ หนูโตแล้ว และเป็น

คนกล้า ซึ่งความจริงแถมยังไม่โตพอ และไม่มีความกล้า แต่แถมเป็นเพียง
เด็กๆ คนหนึ่งที่ได้รับทั้งบาดเจ็บและตกใจ กำลังต้องการคำปลอบ
ประโลมแสดงความเห็นใจ ไม่ใช่ว่าพูดกันถึงเรื่องความกล้าหาญกันในเวลา



เด็กๆ สมัยนี้มีการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจเร็วมาก
ซึ่งจะทำให้พ่อแม่เข้าใจผิดในความแก่แดด และเข้าใจค่าต่างๆ มากมาย เช่น
เด็กที่อายุเพียง 5 ขวบ อาจจะถูกจี้คำพูดมาจากในโทรทัศน์ โดยที่ไม่รู้
ความหมายดีนัก แต่ระยะการเจริญเติบโตทางด้านอารมณ์ก็ยังคงเดิมอยู่
ซึ่งมันจะเป็นผลให้พ่อแม่ดูตัวเด็กผิดไปจากความเป็นจริง และมักจะคิดว่า
เด็กนั้นควรจะมีความคิดอ่านและอารมณ์เป็นผู้ใหญ่เหมือนกับการพูดจา
แทนที่จะเป็นเด็กเล็กๆ จะเห็นได้ชัดในเด็กพวกวัยรุ่น ว่าพยายามทำทุก
อย่างให้ผู้ใหญ่เห็นว่าแก่นั่นโตแล้ว เช่น อายุเพียง 13 ปี ก็ใส่รองเท้าส้น
สูง ทาปาก ทาแก้ม อายุ 14 ปี รู้จักสูบบุหรี่และอะไรต่ออะไรอีกที่ผู้
ใหญ่เขาประพุดกัน แต่โดยความเป็นจริงยังไม่เป็นผู้ใหญ่พอ เพราะเมื่อ
เห็นภายในจิตใจของเด็กนั้นยังเต็มไปด้วยความไม่แน่ใจ ว่าวันหลังเลใจ มี

ความพร้นพรึงต่อโลกภายนอกอยู่ ยังต้องการความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ อยู่ด้วย กำลังอยู่ในสถานะที่สับสนในตัวของตัวเอง เพราะจิตใจส่วนหนึ่ง นั้นยังต้องการที่จะมีผู้ปกป้องคุ้มครอง แต่จิตใจอีกส่วนหนึ่งก็มีความ ต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งมันมีแรงผลักดันมากพอที่จะทำให้ กระทำอะไรไปโดยปราศจากความหมายและความเชื่อมั่น คล้ายกับ เป็นการแล้งทำ ดังนั้น จะเป็นการผิด ถ้าท่านคิดว่าเด็กเป็นเช่นนั้นจริงๆ ฉะนั้นไม่ว่าเด็กของท่านจะอายุสักเท่าไรก็ตาม จงอย่ามุ่งหวังอะไรให้มากนัก จากตัวแก จะทำให้ท่านผิดหวังและเกิดความไม่สบายใจ เมื่อท่านไม่ได้รับ สิ่งตอบแทนจากสิ่งที่ท่านหวังไว้



ข้อที่ 5 อย่าทำอะไรตามอารมณ์ของท่าน

ไม่มีอะไรที่จะทำให้เด็กโกรธเท่ากับความไม่แน่นอน หรือความไม่คงเส้นคงวาของพ่อแม่ ซึ่งเด็กถือเสมือนเป็นกฎหมาย คำสั่ง และ ความเที่ยงตรงในโลกของเด็ก เด็กเป็นพวกที่มีความรู้สึกอ่อนไหวง่ายมาก และมีความรู้สึกไวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้รวดเร็ว

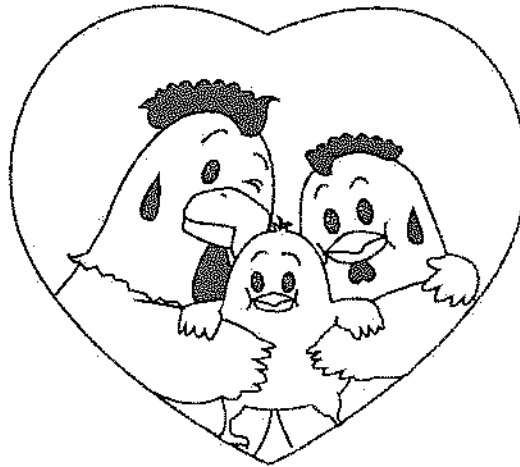
พ่อแม่ที่มีการกระทำกับเด็กเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์นั้น จะมีผลร้ายเกิดขึ้นกับเด็ก ดังเช่น ในพ่อคนหนึ่งซึ่งแสดงความรักใคร่ลูกตามอารมณ์ที่ตนเองจะเกิดขึ้น เวลาอารมณ์ไม่ดีก็ลงโทษเด็กอย่างรุนแรงที่สุด เวลาอารมณ์ดีก็แสดงความรักใคร่อย่างสุดแสน ขออะไรให้ทั้งสิ้น คล้ายกับจะเป็นการถ่ายโทษ เช่น ชี้อรยนต์สปอร์ตให้ขับ แต่คืนวันหนึ่งลูกกลับไปชมโมยรถคนอื่นขับออกไปด้วยความเร็วถึง 80 ไมล์ต่อชั่วโมง ทั้งๆ ที่รถของตนเองก็มีจอดอยู่หน้าบ้านแล้ว อะไรเล่าที่เป็นสาเหตุให้เด็กทำเช่นนั้น ซึ่งมีเหตุผลมากมายเหลือเกินที่จะมาตอบ แต่ที่แน่นอนที่สุดก็คือเด็กนั้นได้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตใจขึ้นแล้ว เด็กเมื่อต่ออารมณ์และการกระทำอันไม่แน่นอนของพ่อแม่ ซึ่งการกระทำของเขานี้คล้ายกับจะเป็นการโต้ตอบให้คนอื่นโดยเฉพาะพ่อแม่ของเขาว่าอารมณ์และการกระทำของเขาก็ไม่คงที่ด้วยเหมือนกัน และพ่อแม่รู้สึกอย่างไรต่อการกระทำเนื่องจากอารมณ์ไม่แน่นอนของเขานี้เล่า ก็เช่นเดียวกับที่เขาเคยรู้สึกมาแล้วกับอารมณ์อันไม่แน่นอนของพ่อแม่มาแล้วนั่นเอง ทั้งนี้พ่อแม่ควรจะมี ความกลมเกลียวกันในเรื่องความคงเส้นคงวา ไม่ใช่พ่อกับแม่เข้มงวดกวดขันมาก แต่แม่พยายามลดความเข้มงวดของพ่อโดยทำให้อ่อนลงมาก ซึ่งจะทำให้เด็กของท่านเกิดอาการปั่นป่วนทางจิตใจ

ข้อที่ 6 ให้ความรัก และ ความเอาใจใส่ต่อเด็กของท่านอย่างพอเพียง

ข้อสุดท้ายนี้สำคัญที่สุดก็คือ การให้ความรักแก่ลูกของท่านอย่างถูกวิธี ซึ่งฟังดูมีใช้ง่ายนัก แต่พ่อแม่ทุกคนไม่ปฏิเสธว่าเรารักลูกด้วยกันทุกคน แต่รักนั้นรักอย่างไร เพราะรักในบุคคลหนึ่งๆ นั้นก็มีความหมายแตกต่างไปจากอีกบุคคลหนึ่ง เช่น ในแม่คนที่ 1 พยายามที่จะเข้าจัดการกับทุกสิ่งทุกอย่างของลูก พยายามที่จะชี้ทางบอกทุกระยะ และที่แม่นั้นบอกว่าทำไปเพราะรักลูก แต่เป็นความรักซึ่งทำให้ลูกแสนจะอึดอัดในการที่ไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง ส่วนในแม่อีกคนตรงกันข้าม ไม่เคยเอาใจใส่กับลูกเลยไม่ว่าจะกินอยู่ และเรียนอย่างไร แต่พยายามซื้อของขวัญแพงๆ ให้ลูก เขียนว่าด้วยความรักจากแม่ ซึ่งคิดว่าของขวัญนี้แหละแทนความรัก แต่ที่จริงไม่ใช่เป็นเพียงสิ่งที่พ่อแม่ใช้สื่อในการที่จะทดแทนกับความรักที่ไม่ได้เอาใจใส่ต่อลูกของตนอย่างเพียงพอนั่นเอง

เด็กแต่ละคนก็เช่นกัน ต้องการความรักจากพ่อแม่ไม่เท่ากัน บางคนต้องการให้พ่อแม่แสดงความรักออกมา บางคนต้องการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการแต่เพียงความเชื่อมั่นว่า พ่อแมียังรักอยู่เท่านั้น ดังนั้น ถ้าท่านเป็นพ่อแม่ท่านก็คงจะตัดสินใจไม่ถูกว่า เด็กของท่านต้องการให้ท่านรักและเอาใจใส่แค่ไหน ทางที่ดีและปลอดภัยที่สุดควรจะเริ่มให้เด็กของท่านเข้าใจตั้งแต่ต้นเสียว่า เขายังมีใครคนหนึ่งยืนอยู่เบื้องหลัง ซึ่งเป็นผู้ที่มีร่างกายและจิตใจแข็งแรงกว่า พร้อมทั้งจะให้ความรักและความพิทักษ์แก่เขาทุกเมื่อ และพร้อมที่จะช่วยเหลือให้พ้นจากอันตรายและทุกข์ทั้งปวงเสมอ พร้อมทั้งจะรักและให้อภัยเขาไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นด้วยความตั้งใจเช่นนี้ ท่านจะพบว่าเด็กของท่านจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งตรงต่อหน้าที่ และเชื่อถือในศาสนา

แม้แต่ในทารกก็เช่นกัน ต้องการความรักและความปกป้องรักษา ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง หมอได้รักษาเด็กอายุ 3 เดือนคนหนึ่ง ซึ่งเป็นโรคชักอยู่เสมอ พยายามหาสาเหตุร่างกายก็ไม่พบสิ่งผิดปกติ แต่ทราบกันว่าแม่นั้นไม่ต้องการเด็ก ไม่เคยที่จะจับเด็กอุ้มหรือเพกส้อมเลย เพียงแต่ให้นมกินตามเวลาเท่านั้น เมื่อพยาบาลอุ้มเด็กให้ความรักเด็ก อาการชักนั้นหายไป ตัวอย่างนี้เป็นการแสดงต่อต้านออกมาอย่างแรงที่สุดในเด็กที่ต้องการความรัก แต่โชคดีเหลือเกินที่แม่นัดที่กลัวพบจำนวนน้อย มีแต่ส่วนมากให้ความรักแก่เด็กอย่างฟูมฟักเกินไปจนเป็นอันตราย กลายเป็นการพ้อและเอาใจเด็กจนเด็กเสีย ท่านจะทราบได้อย่างไรว่า เด็กนั้นได้รับความรักเพียงพอแก่ความต้องการของเขา ทั้งนี้ เราดูได้จาก อาการปฏิกิริยาของแก้วว่า แก้วสำเร็จดีมีความสุข กระปรีกระเป่า เต็มใจ ออกไปสังสรรค์กับคนนอกบ้าน และอีกอย่างหนึ่งโดยดูจากปฏิกิริยา การแสดงความต่อสิ่งแวดล้อมอื่นๆ หรือต่อตัวท่านนั่นเอง



๕

โลกนี้เต็มไปด้วยสภาพที่ตรงกันข้าม

เบื้องหลังความทุกข์ก็ย่อมมีความสุข

มีแสงแดดก็ย่อมมีร่มเงา

ที่ไหนมีความสว่าง ที่นั่นก็ย่อมมีความมืดอยู่เคียงข้าง

มีเกิดก็ต้องมีตาย

การมีชีวิตอยู่โดยไม่หันเหต่อสิ่งเหล่านี้

มิใช่อยู่ที่การหลบเลี่ยงหรือปฏิเสธ

หากอยู่ที่การยกระดับไวเหนือ

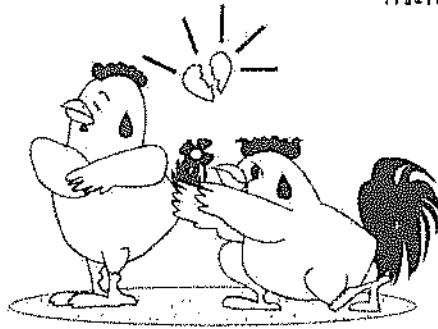
และเป็นอิสระเสรีจากการยึดถือทั้งปวง

จาก : วาทีศานธี กรุณา-เรืองอุไร กุศลาสัย แปล

วัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศ

ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข



การสนใจเพศตรงข้ามเป็นธรรมชาติของวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นจะคบเพื่อนต่างเพศไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาดในสังคมปัจจุบัน แต่วัยรุ่นที่คิดจะมีคู่ครองต้องระวังตนเอง ให้คบกันในขอบเขตที่เหมาะสม

ลักษณะการคบเพื่อนต่างเพศ

- คบแบบเพื่อน
- คบแบบคู่ควง หรือคู่รัก

อายุระหว่าง 14-16 ปี เด็กชายจะเริ่มสนใจผู้หญิง บางคนเริ่มจับคู่กัน

วัยรุ่นชายและหญิงต้องการการตอบสนองทางเพศแตกต่างกัน

การคบกันแบบคู่ควงหรือคู่รัก

- วัยรุ่นหญิงต้องการเพียง “ความรัก” ความรู้สึกอบอุ่นใจ มีคนปกป้อง ห่วงใย ต้องการความโรแมนติก เท่านั้น

- วัยรุ่นชายเริ่มต้องการ “ความใคร่” เพื่อผ่อนคลายความรู้สึก
กดดันทางธรรมชาติของตน

เมื่อฝ่ายชายต้องการ “ความใคร่” ฝ่ายหญิงอาจเปลี่ยงพล้ำ ถ้า
ปล่อยตัว ปล่อยใจให้เคลิบเคลิ้มไปกับอารมณ์โรแมนติกโดยไม่รู้ตัว

ผลของการเปลือใจ

การเปลือใจอาจทำให้วัยรุ่นตั้งครมก่อนถึงเวลาอันสมควร ซึ่งตัว
วัยรุ่นเอง ครอบครัวและสังคม ยอมรับไม่ได้

วัยรุ่นควรลองถามตัวเองดูว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าตั้งครมในขณะที่เรียน

- พ่อแม่ จะว่าอย่างไร
- การเรียนที่โรงเรียนจะเป็นอย่างไร
- เพื่อนบ้านเขาจะพูดว่าอย่างไร
- พ่อของลูกจะรับผิดชอบหรือไม่
- จะตั้งครมต่อไปหรือไม่
- จะเลี้ยงลูกอย่างไร
- จะผิดศีลธรรม และเป็นตราบาปหรือไม่

คบเพื่อนต่างเพศอย่างไรให้ผู้ใหญ่ยอมรับ

- ไม่ควรให้เสียการเรียน
- อย่าพยายามอยู่ด้วยกันสองต่อสองในที่ลับตาคน



- รู้จักบังคับใจตนเอง โดยนึกถึงความถูกต้อง และผลเสียที่จะเกิดจากการเพเลียงพลั่ว

- ให้ผู้ใหญ่รับรู้และขอคำปรึกษาแนะนำ

ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็ก

ผู้ใหญ่ในครอบครัวเป็นบุคคลสำคัญที่สุดที่จะช่วยชี้นำอบรมให้ลูกวัยรุ่นคบเพื่อนต่างเพศได้อย่างปลอดภัยเนื่องจากวัยรุ่นยังไม่บรรลุนิติภาวะทางอารมณ์เท่าที่ควร ผู้ใหญ่ต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็ก

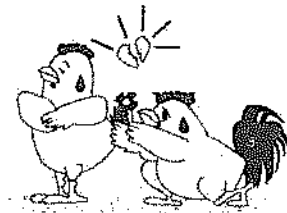
- ให้ความไว้วางใจในตัวเขา

- ให้โอกาสเขาพูดเมื่อต้องการปรึกษา

- พยายามสังเกตท่าทีอยู่ห่าง ๆ

- ต้องสร้างครอบครัวให้อบอุ่นให้รู้สึกที่บ้านน่าอยู่ไม่ให้เกิดการผลักดันให้เด็กออกไปหา “ความอบอุ่นนอกบ้าน”

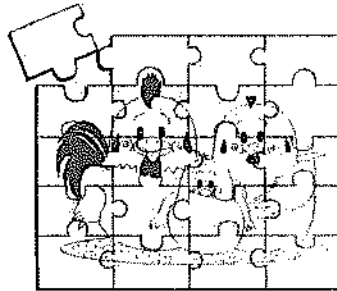
“ท่านก็จะได้ลูกที่เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต”



การสร้างความสุขในครอบครัว ไม่จำเป็นต้องใช้เงินมากมาย สามารถทำได้ทุกวันด้วยการใช้กิริยาและคำพูดอันนุ่มนวลสื่อถึง รู้จักใช้เวลาในครอบครัวร่วมกันอย่างมีค่า และหมั่นสร้างกำลังใจให้กันเสมอๆ ช่วยสร้างความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว การเป็นครอบครัวสุขสันต์ไม่ใช่เรื่องยาก

เล่นจิ๊กซอว์กับลูก

แพทย์หญิงอินทิรา พัวสกุล*



เย็นวันหนึ่งพ่อซื้อจิ๊กซอว์ (jigsaw) ขนาด 500 ชิ้นมา และเรียกลูกสาววัย 10 ขวบมาดู พลังช่วยกันแกะกล่อง จากนั้นพ่อกับลูกสาวก็ช่วยกันพิจารณาดูว่าจะเริ่มต้นต่อจิ๊กซอว์อย่างไร พ่อแนะนำว่าเราต้องดูรูปภาพที่ฝากล่องว่าต่อเสร็จแล้วภาพจะออกมาเป็นอย่างไรแหละ ดังนั้นเราต้องช่วยกันแยกสี เป็นสีกลุ่มท้องฟ้า สีกลุ่มพื้นหญ้า สีกลุ่มคน สีกลุ่มอาคารบ้านเรือน

.. ลูกสาวอาสาว่า “หนูเป็นคนต่อภาพตนเอง พ่อต่อท้องฟ้าไปก่อน”

“ตกลง” พ่อปฏิเสธจ่อเริ่มต้นเรียงจิ๊กซอว์ เริ่มจากขอบนอกเข้ามา สักครูแม่มาร่วมวงด้วย พ่อกับแม่ช่วยกันต่อเป็นท้องฟ้าและเมฆ เสียงลูกไซโยกลับคำชมเชยตัวเองด้วยความภูมิใจทุกครั้งที่ทำแผ่นต่อไป พลังหันมานอกแม่ซึ่งผลงานไม่ค่อยก้าวหน้า “แม่ไม่ต้องทำก็ได้เดี๋ยวหนูต่อให้” พ่อขัดจังหวะขึ้น “หนูเก่งลูก แต่ถ้าหนูไปต่อแทนแม่ แม่เขาก็ไม่ได้ร่วมวงสนุกกับพวกเราสิ”

“เออจริงพ่อ!” พลังพยักหน้าหงิก ๆ “ของหนูเสร็จแล้ว เดี่ยวหนูช่วยแม่เขาหา”

* ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิต พ.ศ. 2536 - ปัจจุบัน

“ชอบใจลูก” แม่พูดพลางมองลูกสาวอย่างชื่นชม จากนั้นพ่อแม่ลูกก็สนุกกับการต่อจิ๊กซอว์ ใครเจอชิ้นจิ๊กซอว์ที่เข้ากับพื้นที่ของใครก็ช่วยกันดูช่วยกันค้นหาชิ้นส่วน บางครั้งต้องค้นหาและลองวางตั้งสืบ ยี่สิบครั้งจึงจะได้ชิ้นที่ถูกต้อง เราใช้เวลาเล่นจิ๊กซอว์ด้วยกันอย่างสนุกเพลิดเพลินตั้งแต่สองทุ่มจนถึงห้าทุ่มจึงเสร็จได้ภาพที่สดสวย ทุกคนมีความสุข

“จิ๊กซอว์” เป็นภาพที่นำมาตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ มีรูปร่างต่าง ๆ กันมีหลายขนาด โดยทั่วไปมีขนาด 100 ชิ้น 500 ชิ้น 1000 ชิ้น เมื่อนำมาต่อกันเสร็จแล้วจะได้ภาพตามในรูปหน้ากล่อง กล่าวกันว่าเล่นแล้วเพลิดเพลินมีสมาธิ บางคนต่อเสร็จแล้วก็นำไปใส่กรอบสวยงาม

วันนั้นเป็นโอกาสดีที่พ่อ แม่ ลูก ได้เล่นจิ๊กซอว์ด้วยกัน ทั้งพ่อแม่รู้สึกดีใจที่ลูกสนใจเล่นจนจบ คือต่อจนสำเร็จนับว่าลูกมีความอดทน แต่ความสำเร็จของงานเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งคือกระบวนการตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงความสำเร็จนั้น พ่อและแม่ได้มีโอกาสสอนลูก สังเกตลูก รวมทั้งสร้างความสนิทสนมกับลูกตลอดกระบวนการ

เริ่มต้นจากการวางแผนทำงานให้เร็ว โดยพิจารณาภาพและแยกสีแยกกลุ่ม วางแผนแบ่งงานกันทำ บางขณะต้องมารวมกันและช่วยกันค้นหาเป็นการฝึกความอดทน ละเอียดยละเอียด ไม่ด่วนสรุป รู้จักคิด และแสดงความคิดเห็น

ได้มีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูกขึ้นภายในครอบครัว โดยการเล่นเป็นบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ทุกคนเป็นเพื่อนกัน มีสิทธิออกความคิดเห็นและเล่นเกมเสมอๆ สร้างโอกาสให้ลูกมีประสบการณ์ตรงทางมนุษยสัมพันธ์ เด็กวัย 10 ขวบ รู้จักเล่นเกมที่มีการแข่งขัน แพ้-ชนะ มีกฎเกณฑ์ กติกา ประสบการณ์ตรงเหล่านี้เป็นบทเรียนที่ดีที่สุดต่อการสร้างสมประสบการณ์ทางมนุษยสัมพันธ์ในชีวิตของลูก ชีวิตมนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนหลากหลาย คนที่รักใคร่ไม่เป็น จะเป็นชีวิตที่แห้งแล้ง

ว่างเปล่าเดียวดาย พ่อแม่จึงเป็นบุคคลที่สำคัญในการปลูกฝัง และพัฒนา ให้เจริญงอกงามขึ้นในชีวิตของลูก และหมายถึงความผูกพันรักใคร่ใน ครอบครัว ซึ่งนับเป็นรากฐานของความสุขแห่งชีวิต เป็นรากฐานของ ความเป็นปึกแผ่นแห่งสังคม ของประเทศชาติบ้านเมือง ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ฝน แสงสิงแก้ว ได้กล่าวว่า ชีวิตสังคมตั้งต้นมาจากครอบครัว ถ้าครอบครัวแตกแยก หรือครอบครัวขาดความรักใคร่ผูกพันต่อกัน ชีวิต ในสังคมจะแตกแยกประดุจเงาตามตัว ผลที่ตามมาของสังคมแตกแยกนั้น เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว เช่น เรื่องของโรคจิต โรคประสาท และเรื่องของ อาชญากรรม เรื่องของเด็กเถรต่าง ๆ เป็นต้น เด็กจะมีความสุขและความ อบอุ่นได้เมื่อมีโอกาสได้อยู่กับแม่หรืออยู่พร้อมพ่อพร้อมแม่ที่รักเขา และ เข้าใจเขาเท่านั้น การส่งลูกให้คนอื่นเลี้ยง หรือคนอื่นอาสาเอาลูกไป เลี้ยงให้เป็นปัญหาที่ควรต้องใคร่ครวญให้ถี่ถ้วนก่อน

ศาสตราจารย์แพทย์หญิงพยอม อังคตานุวัฒน์ ได้พูดถึง ประโยชน์ของการเล่นในเด็กเล็ก หรือการเล่นกีฬาในเด็กโต มีดังนี้

1. เป็นการชักซ้อมระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อให้มีความคล่องตัว มีความชำนาญ ขณะเล่นประสาทรับรู้สัมผัสและประสาทควบคุมการ เคลื่อนไหวจะทำงานอยู่ตลอดเวลา ของเล่นใหม่ ๆ และการเล่นแบบใหม่ ๆ จะช่วยเพิ่มประสบการณ์ให้กับเด็กมากขึ้น
2. เป็นการฝึกฝนให้เกิดความคิดฉับไวในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
3. เป็นการชักซ้อมให้เกิดความทนทานต่อความรู้สึกแพ้ ชนะ และ ความรู้สึกผิดหวัง
4. ทำให้เด็กฝึกปฏิบัติตนเองอยู่ในระเบียบกฎเกณฑ์ที่วางไว้ ทั้งนี้ เพราะกีฬาหรือเกมส์ทุกชนิดจะมีระเบียบกฎเกณฑ์ในการเล่น ซึ่งผู้เล่นจะ ต้องถือปฏิบัติ

5. ได้เรียนรู้จักการผ่อนปรนกับเพื่อนเด็กด้วยกันและรู้จักเสียสละเพื่อกลุ่ม

6. เป็นทางระบายความโกรธ ความคับแค้น ความกลัว ตลอดจนความเครียดของอารมณ์ในชีวิตประจำวัน

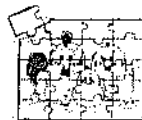
7. ได้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ

อย่าลืมว่าตลอดชีวิตของพัฒนาการการเล่นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการเล่นที่บ้าน หรือการเล่นที่โรงเรียน เด็กจะเชื่อมโยงประสบการณ์ของการเล่นและทักษะการเล่นเข้ากับชีวิตการเรียนและการทำงานในวันข้างหน้า เด็กต้องการเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันเพื่อแลกเปลี่ยนอุดมคติซึ่งกันและกัน เด็กที่ไม่มีเพื่อนจะขาดประสบการณ์สังคมของเด็กรุ่นราวคราวเดียวกันทำให้พัฒนาการทางสังคมไม่สมบูรณ์

สรุป เด็กวัย 7-12 ปี เหมาะที่จะเล่นเกมต่างๆ ที่มีกติกา กฎเกณฑ์ และเล่นเป็นหมู่คณะ เช่น เล่นทายปัญหา เล่นหมากรุก หมากฮอส เล่นต่อจิ๊กซอว์ และกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น

การเล่นเหล่านี้จะช่วยฝึกนิสัยเด็กให้รู้จักระเบียบข้อบังคับ ความรับผิดชอบ รู้แพ้รู้ชนะ มีทักษะในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม เป็นงานของชีวิตที่พัฒนาตัวเด็กเองให้เป็นคนที่มั่นคง มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความสุขในโลกของความเป็นจริง

ฉะนั้น เด็กควรได้รับการสนับสนุนให้มีโอกาสเล่นตามสมควร เพราะการเล่นเป็นงานของชีวิตเด็ก เป็นบันไดของชีวิตที่ฝึกเด็กให้เกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นพวกอย่างมีความสุขมีชีวิตที่งดงามในอนาคต



“เคล็ดลับการช่วยลูกให้เรียนดี”

ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต

กรมทรวงสาธารณสุข



เคล็ดลับการช่วยลูกให้เรียนดี

การเรียนดีของลูกนั้น เป็นความภาคภูมิใจของพ่อแม่ทุกคน แต่ถ้าลูกของท่านเรียนไม่ดี เมื่อเทียบกับเพื่อนวัยเดียวกัน ลองมาดูซิว่าอะไรเป็นสาเหตุของการเรียนไม่ดีของลูก

สาเหตุของการเรียนไม่ดี

- * สุขภาพของเด็กไม่ดี
- * ระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
- * เด็กมีปัญหาทางอารมณ์
- * ปัญหาในครอบครัวของเด็ก เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ พ่อแม่คาดหวังและบังคับเด็กมากเกินไป ทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำ หรือแยกทางกัน ซึ่งทำให้เด็กเกิดความไม่สบายใจ
- * ปัญหาที่โรงเรียน เช่น ปรับตัวเข้ากับเพื่อนหรือครูไม่ได้ ไม่ชอบวิชาที่เรียน เป็นต้น

ถ้าพ่อแม่สามารถเข้าใจสาเหตุแห่งการเรียนรู้ไม่ได้ของลูกได้ก็จะสามารถช่วยเหลือให้เด็กเรียนรู้ได้อย่างเต็มความสามารถของเขา



เคล็ดลับช่วยให้ลูกเรียนรู้

การเรียนรู้ไม่ได้หมายถึง การเรียนเก่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น หากแต่เป็นการเรียนรู้ได้ดีเต็มความสามารถที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่เป็นการกระทำที่ของครูเพียงผู้เดียว แต่พ่อแม่เป็นคนสำคัญที่จะช่วยลูกได้โดย

* **จงใจให้ลูกศรัทธา เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเรียน** โดยใช้วิธีการที่เหมาะสมกับพัฒนาการตามวัยในเด็กเล็กหรือเด็กที่ยังไม่โตนักอาจจำเป็นต้องใช้รางวัลช่วยจูงใจ เพื่อให้เด็กสนใจ ตั้งใจเรียนมากขึ้น ส่วนเด็กโตหรือวัยรุ่น อาจใช้การพูดคุยกันถึงเป้าหมาย ความสำเร็จในชีวิตที่เขาใฝ่ฝันเพื่อช่วยจูงใจ

* **ฝึกให้ลูกตั้งใจและมุ่งมั่นในการเรียนรู้โดย**

สนับสนุนให้ลูกมีโอกาสเรียนรู้และทำในสิ่งที่ชอบและไม่ขัดต่อระเบียบของสังคม .

มอบหมายให้รับผิดชอบงานที่เหมาะสมกับวัยและความสามารถ

ฝึกให้มีระเบียบวินัย และรู้จักรอคอยในสิ่งที่ควรจะรอ

ให้กำลังใจ หรือแสดงความชื่นชมเมื่อลูกทำสำเร็จ

พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีของความมุ่งมั่นและอดทนแก่ลูก

สนับสนุนให้ลูกมีจุดหมายในชีวิต และรู้จักคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง

การมีจุดหมายในชีวิตจะทำให้ลูกรู้จักวางแผนว่าตนเองควรจะทำ
อย่างไร เพื่อให้ถึงจุดหมายนั้น ๆ โดยมีพ่อแม่ เป็นผู้สนับสนุน ให้ข้อคิด
และกำลังใจ เมื่อเขารู้สึกท้อแท้ผิดหวัง

อย่าลืมว่าจุดหมายนั้นต้องเป็นสิ่งที่เขาเลือกเอง มิใช่จุดหมาย
หมายในความคาดหวังของพ่อแม่ และผลการเรียนนั้นเป็นเพียงส่วน
หนึ่งของความสำเร็จอันเกิดจากความสนใจ และมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเรียนรู้
ของเด็ก

ควรหลีกเลี่ยงการกระทำต่อไปนี้ :-

* การตำหนิหรือควบคุม

* การสื่อสารทางลบกับเด็ก เช่น ตำหนิว่า "ลูกไม่รักดี"

* การเปรียบเทียบเด็กกับพี่น้อง หรือเพื่อน ๆ

วิธีการเหล่านี้เป็นการทำร้ายจิตใจเด็กอย่างรุนแรงและมักทำให้
เกิดปัญหาความขัดแย้ง ระหว่างเด็กกับพ่อแม่มากขึ้นอีกด้วย

สิ่งที่ควรกระทำ :-

* ช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก ด้วยการยอมรับใน
ความสามารถที่เขา มีอยู่ ความภาคภูมิใจในตนเอง จะทำให้เด็กรู้สึกมั่นคง
และมีกำลังใจที่จะทำในสิ่งที่ดี

* ช่วยค้นหาสิ่งที่ลูกมีความถนัด ไม่ว่าจะเป็นด้านกีฬา ดนตรี หรือศิลปะ
แล้วส่งเสริมให้เขาประสบความสำเร็จในด้านนั้น ๆ เนื่องจากความสำเร็จ
ในชีวิตไม่ได้มีเฉพาะด้านการเรียนเท่านั้น

* แสดงความชื่นชมหรือให้รางวัล เมื่อลูกปรับปรุงตนเอง



รางวัลที่สมควรเป็นสิ่งที่เด็กชอบ จงจำไว้ว่า แรก ๆ เด็กอาจมีพฤติกรรมไม่สม่ำเสมอ เพราะหัดถอยหรืออยากลงใจ พ่อแม่ไม่ควรซ้ำเติมหรือตำหนิ แต่ควรให้กำลังใจช่วยกระตุ้นเตือนด้วยความเชื่อมั่น เช่น “แม่เห็นลูกวันนี้ทำทางเหนียว แต่ลูกก็อดทน มาตั้งหลายวันแล้ว วันนี้แม่เชื่อว่าลูกก็คงทำได้เหมือนกัน”

การให้กำลังใจเช่นนี้จะช่วยให้เด็กกลับมารับผิดชอบดีกว่าการซ้ำเติมหรือสอนโดยยกเหตุผลยืดเยื้อ ซึ่งเด็กมักจะไม่ชอบฟัง

**การฝึกเด็กอย่างเข้าใจ ใจเย็น อดทน และสม่ำเสมอ
จะช่วยพัฒนาเด็กได้**

