



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

4 ครอบรอบ 10 ปี ๗๕ รักลูก ให้ลูกให้ลูก

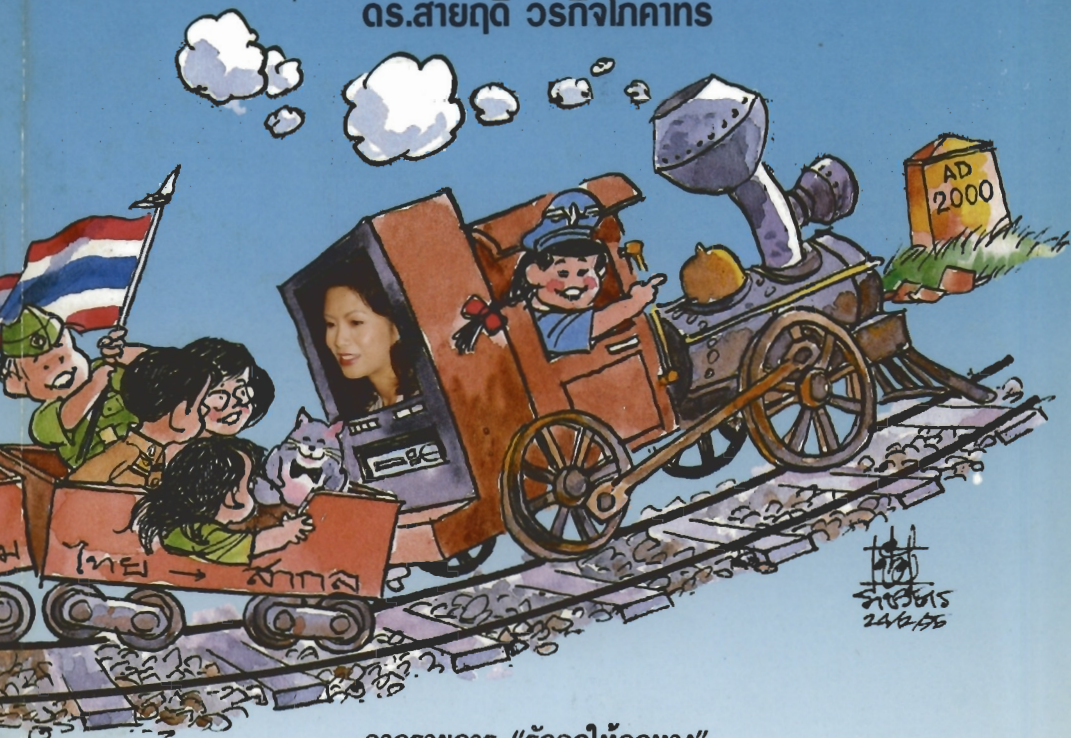
เล่มที่ 4

ตอน

เลี้ยงลูก

โดย

ดร.สายฤดี วรกิจโกศล



จากรายการ "รักลูกให้ลูกทาง"



รางวัลโล่เกียรตินิยม จากสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี 2529-2530

ในฐานะที่เป็นรายการส่งเสริมบทบาทแม่

รางวัลเมขลา ในฐานะที่เป็นรายการเพื่อสตรีดีเด่นปี 2529-2530

60./

รองศาสตราจารย์ ดร.สายฤดี วรกิจโกคาท

การศึกษา

- คณะครุศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ประกาศนียบัตรทางภาษาฝรั่งเศส Universite' de Caen, FRANCE
- ปริญญาโท (ภาษาอังกฤษ) University of Illinois at Urbana-Champaign, USA.
- ปริญญาเอก (จิตวิทยาสังคม) University of Illinois at Urbana-Champaign, USA.



การทำงาน

- สอนระดับมัธยมศึกษาและวิจัยทางสังคมศาสตร์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
- ผู้ดำเนินรายการ, วิทยากร และอำนวยความสะดวกผลิตรายการ โทรทัศน์ "รักลูกให้ถูกทาง" ตั้งแต่วันจันทร์-ศุกร์ ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 7 ตั้งแต่ปี 2528 ถึงปัจจุบัน มีรายการออกอากาศรวมกันเกินกว่า 2300 ตอน
- วิทยากรประจำรายการวิทยุ "รักลูกให้ถูกทาง" ติดต่อกัน 3 ปี ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
- เป็นอาจารย์พิเศษ, เป็นวิทยากรพิเศษรายการวิทยุ และโทรทัศน์ และเขียนบทความลงสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ

รางวัลที่ได้รับ

- รางวัลจากสภาสังคมสงเคราะห์ ในฐานะผู้ส่งเสริมบทบาทแม่ปี 2530 และปี 2531
- รางวัลเมขลา จากสมาคมผู้สื่อข่าวแห่งประเทศไทยในฐานะผู้จัดรายการเพื่อสตรีดีเด่นปี 2529 และปี 2530
- ได้รับการประกาศเกียรติคุณเป็น "ครุศาสตร์ ปราชญ์จุฬาฯ" จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยปี 2537

ตำแหน่งหน้าที่ที่ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน

- ดำรงตำแหน่งประธานหลักสูตรมัธยมศึกษา สาขาวิจัยประชากรและสังคม สถาบันวิจัย ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
- กรรมการสภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล (2538-ปัจจุบัน)
- กรรมการมูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (2536-ปัจจุบัน)
- กรรมการคณะทำงานเพื่อการพัฒนาการเลี้ยงดูเด็กกำพร้ากรมธนารักษ์ (2534-2535)
- อนุกรรมการด้านครอบครัว สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี (2537- ปัจจุบัน)
- กรรมการและเลขานุการโครงการจัดตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว (2538- ปัจจุบัน)
- กรรมการด้านสิทธิมนุษยชน มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ปีพ.ศ. 2537-ปัจจุบัน

2400, 5200

ແດ່ພ່ອມ
ພູພຍາຍາມ
ສ້າງຄວາມໝາຍ
ໃຫ້ແກ່ຊີວິດລູກ

รักลูกให้ถูกทาง	เล่ม 4
รวบรวมและจัดพิมพ์โดย	จากรายการโทรทัศน์ “รักลูกให้ถูกทาง” เสนอทางสถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 7 รศ.ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
คำเนนรายการและวิทยากร	รศ.ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร
ประเภท	คู่มือ พ่อ แม่ และผู้ปกครองเด็ก
ISBN	974-588-258-5 IPSR Publication No. 199
พิมพ์ครั้งแรก	มกราคม 2539
จำนวน	30,000 เล่ม
ออกแบบปกและภาพประกอบ	ชัย ราชวัตร
รูปเล่ม	เชีย ดิจิตอล อิมเมจ โทร. 213-1664
พิมพ์ที่	บริษัท เพรสมีเดีย จำกัด โทร. 374-5350
ราคา	60 บาท



รักลูกให้ถูกทาง เล่ม 4

รศ.ดร.สายฤดี วรกิจโกศาทร
วิทยาการ

รวบรวมจากการบรรยายในรายการ "รักลูกให้ถูกทาง"
สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 7
ปี 2536-2537

จัดพิมพ์โดย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดย
ผลิตภัณฑ์เด็ก โคโดโม
บริษัท สหพัฒน์พิบูล จำกัด

เลี้ยงใจลูก

- 13 ให้อ่านคุณค่าของตัวเอง
- 19 “รู้เขารู้เรา”
- 22 เข้มแข็งไม่ประมาท
- 24 รู้จักมลภาวะในสังคมของลูก
- 26 ไม่ยึดติดอดีต
- 29 ความกล้า และความล้มเหลว
- 32 ความสุขที่ถาวร
- 40 วัยรุ่นยังต้องการพ่อแม่
- 42 คุยกับลูกสาว
- 45 เลือกให้เป็น
- 47 ปลอดภัยจากโรคเอดส์
- 49 เลี้ยงลูกตามลำพัง
- 51 ปราศจากอคติ
- 53 สร้างความกล้าที่จะเสี่ยง
- 55 ไม่ต้องกลัวความล้มเหลว
- 59 สังคมและการเมือง
- 61 เข้าใจเรื่องเงิน
- 64 รู้จักและเข้าใจเรื่องอาหาร
- 66 คำถามช่วยเลี้ยงลูก
- 70 เลือกอาชีพ
- 74 โศกกับการเรียน
- 76 กำลังใจ
- 78 อ่านสมุดพก/ตำราเด็ก
- 80 ไม่ต้องพูดปิดเลี้ยงลูก
- 82 ลูกไม่ชอบให้กอด
- 84 ลูกบอกว่าเกลียดพ่อแม่
- 86 ลูกรักพ่อแม่ไม่เท่ากัน
- 88 ลูกวัยปฏิเสธ

เลี้ยงลูกยามปิดภาคเรียน

- 91 ลูกอยู่บ้านตามลำพัง
- 95 เสียงที่ไม่คุ้นเคย
- 98 รับโทรศัพท์
- 102 อาหารหาบเร่
- 104 พ่อแม่กลับบ้านผิดเวลา
- 106 ระเบียบในการอยู่บ้าน
- 108 ลูกชวนเพื่อนมาบ้าน
- 110 บทเรียนจากการผัดนัดกับลูก
- 112 ระหว่างเดินทาง
- 115 ภาพถ่ายที่ระลึก
- 117 ฝึกนิสัยในเวลาช่วงปิดเทอม
- 119 เกมกด
- 121 พาลูกไปทำงาน
- 123 ขึ้นรถประจำทาง
- 125 ผลของโทรทัศน์ต่อเด็ก
- 129 กิจกรรมง่าย ๆ มีความหมายและน่าจดจำ
- 131 ถิ่นการอ่านของครอบครัว
- 133 ใช้พลังงานอย่างมีจุดหมาย
- 135 ประวัติครอบครัว
- 138 สบายในวันหยุด

คำนำ

ผมตั้งใจที่อีกครั้งหนึ่งอาจารย์ ดร.สายฤดี มาขอให้เขียนคำนำของหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง เล่ม 4” เพราะหนังสือรักลูกให้ถูกทางเล่ม 1, 2, และ 3 ได้เป็นที่ต้องการเป็นอย่างมากในกลุ่มประชากรผู้มีหน้าที่ดูแลอบรมประชากรวัยเด็ก ผมคิดใจมากขึ้นอีกที่ทราบว่าเล่ม 4 เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการที่พ่อแม่จะเลี้ยงดูด้านจิตใจและอารมณ์ของลูก

คนไทยมักพูดว่า “เลี้ยงใจ” คนนั้นยากกว่า “เลี้ยงตัว” มากมายนักโดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันพ่อแม่แบ่งบทบาทของการ “เลี้ยงตัว” ลูกไปให้คนอื่นและหน่วยอื่นของสังคมอยู่มากแล้ว เรียกพ่อแม่มีบทบาทการ “เลี้ยงตัว” ลูกลดลงมากกว่าแต่ก่อน ยังเหลืออยู่แต่ภาระด้าน “เลี้ยงใจ” ซึ่งทำได้ยาก ที่ให้ผู้อื่นทำไม่ค่อยได้คือ การเลี้ยงใจซึ่ง เมื่อพ่อแม่ขาดโอกาส “เลี้ยงตัว” ประกอบไปด้วย “การเลี้ยงใจ” แต่เดียว ๆ จึงทำได้ยาก ภาระที่ละเอียดอ่อนในการเลี้ยงใจคนนับวันจะยิ่งยากเข้าไปอีก พ่อแม่ต้องการแรงสนับสนุนส่งเสริม เสนอแนะบ้างเป็นครั้งคราวเพื่อมั่นใจว่าทั้งพ่อและแม่ได้ “รักลูกให้ถูกทาง” มากขึ้น และไม่ปล่อยให้หลายเรื่องที่ทำให้ยาก เข้าใจยากตกหล่นไปในการช่วยลูกให้ผ่านพ้นช่วงชีวิตบางช่วงที่ดูจะเป็นปัญหามากกว่าบางช่วงไปได้ดีพอควร

ในหนังสือเล่ม 4 “เลี้ยงใจลูก” นั้นนอกจากจะรวมเอาลักษณะพิเศษของชีวิต และพัฒนาการของเด็ก เข้ามาวิเคราะห์ และเสนอข้อคิด แนวคิดให้พ่อแม่พ่อเข้าใจ และช่วยตัวเองและลูกได้สบายใจขึ้นบ้างแล้ว ยังมีหัวข้อสำคัญอีกเรื่องคือการปล่อยให้ลูกอยู่ลำพังด้วยตนเอง ซึ่งดูแรก ๆ เหมือนจะไม่มีอะไรให้นักคิดมากเท่าไร แต่ถ้านึกดูให้ดีแล้วที่น่าสนใจสำหรับสังคมไทยที่มีแง่มุมมากมายที่ผู้ใหญ่อาจลืมนึกไปว่าเด็กก็อาจจะอยู่ในสภาพเสี่ยงได้ถ้าไม่รู้ทันการหรือเตรียมท่าทีตอบสนองทั้งทางกาย และใจไว้ไม่เพียงพอ

ผมในฐานะผู้อำนวยการของสถาบัน วิจัยประชากร และสังคม หน่วยงานที่มีส่วนในโครงการที่เกี่ยวข้องกับ รายการโทรทัศน์ “รักลูกให้ถูกทาง” อยู่บ้าง และในโอกาส ปีนี้รายการ “รักลูกให้ถูกทาง” ก็ได้ดำเนินรายการครบปีที่ 10 และก้าวเข้าสู่ปีที่ 11 ด้วยความมั่นคง มีความน่าสนใจมีคุณค่า และมีผู้ชมได้รับประโยชน์ไปจากรายการไปเสริมคุณค่า ชีวิตของครอบครัว และของลูกที่เป็นจำนวนมากแล้วย่อมมีความพอใจที่จะมีหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง เล่ม 4” เพิ่มเป็นอีกแรงหนึ่งที่จะแพร่ขยายแนวความคิดที่ช่วยสถาบัน ครอบครัวให้มั่นคง มีประสิทธิภาพ สร้างความสุข ความหมาย ให้กับชีวิตของคน ของสังคม และของชาติ ผมมั่นใจอย่างนั้นจริง ๆ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการที่มีบุคคลและหน่วยงาน ภายนอกให้ความสนับสนุนเพิ่มเติมอีกก็ทำให้หนังสือเล่มนี้มีคุณค่า และมีความพิเศษมากขึ้น ดังนั้นผมจึงรู้สึกซาบซึ้งที่ คุณชัย ราชวัตร ศิลปินผู้ที่มีความสามารถอย่างยิ่งได้เสียสละ ให้โครงการเผยแพร่ความรู้ของสถาบันฯ มาตลอด ได้ให้ความคิดและกรุณาเขียนการ์ตูนประกอบให้ และที่ บริษัท สหพัฒนพิบูล จำกัด รับเป็นผู้สนับสนุนโครงการที่เกี่ยวข้องกับรายการนี้ทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นลักษณะรายการโทรทัศน์ รายการวิทยุสิ่งพิมพ์ กิจกรรมพิเศษอื่นอย่างเต็มที่มาตลอด โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ ผมขอแสดงความขอบคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ ที่นี้ด้วย ผมหวังว่าทุกท่านที่มีส่วนร่วมในโครงการหนังสือเล่มนี้ และผู้อ่านคงมีความพอใจในสิ่งที่หนังสือเล่มนี้จะสามารถเอื้อประโยชน์ต่อไปได้บ้างพอสมควร

รศ.ดร. อภิชาติ จำรัสสุทธิรังศ์

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล
ตุลาคม 2538

คำนำ

จากผู้ร่วม

ในความคิด

เรื่อง “ใจ”

“ใจ” คือส่วนสำคัญที่สุดของชีวิต เป็นตัวการในการผลักดันพฤติกรรมเพื่อโน้มนำไปสู่ความสำเร็จ ไม่สำเร็จ หรือ ล้มเหลวในทุกเรื่อง การเลี้ยงดูเพื่อสร้างความสมบูรณ์ของใจ จึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรหันมาให้ความสำคัญ

เด็ก ๆ เปรียบเหมือนต้นไม้ เติบโตได้ด้วยความสะดวกสบาย ของดิน อากาศ น้ำ และการเอาใจใส่ของผู้ดูแล การให้อาหาร ทางใจ หรือ “การเลี้ยงใจ” ลูกก็เปรียบได้เช่นนั้น เพื่อเด็ก ๆ จะได้เติบโตเป็นชาติพันธุ์ที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง เป็น ความไวบุลย์ให้กับวงศ์สกุล และประเทศชาติ

การเลี้ยงใจลูกเมื่อเป็นสิ่งที่อยู่ในวิสัยที่ทำได้ไม่ยากเพราะพื้นฐานความรักของพ่อแม่มีอยู่แล้วเต็มที เพียงแต่หันมาให้ความสนใจอีกเล็กน้อยเท่านั้นก็ประสบความสำเร็จแล้ว โดยเพิ่มเวลาพูดคุย เล่นนิทาน ในช่วงรับประทานอาหาร หลัง รับประทานอาหาร ก่อนนอน และก่อนไปทำงาน เพิ่มการแสดงความรัก ให้กำลังใจ ลดการตำหนิตีเตือนว่ากล่าวลงให้ได้โดยเฉพาะในช่วงเช้า และก่อนนอน เปลี่ยนการตำหนิตีเตือนมาเป็นการปรึกษาหารือ การเดินเข้าไปสู่ปัญหาด้วยกันระหว่างพ่อแม่ลูก เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน เห็นอกเห็นใจกัน จากนั้นการให้คำแนะนำจะเกิดขึ้นได้เอง โดยธรรมชาติ

ทั้งนี้พ่อแม่ต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า เด็กไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน ย่อมต้องการความรัก ความเข้าใจ และเวลาจากพ่อแม่เหมือนกันทั้งนั้นจะแตกต่างกันแต่เพียงปัญหาวิธีการ และหัวข้อของการพูดคุยที่จะปรับเปลี่ยนไปตามช่วงอายุ สิ่งสำคัญที่จะทำให้การเลี้ยงใจลูกได้ผลจริงและเร็วอยู่ที่ “ใจ

อารมณ์และความตั้งใจจริง” ของพ่อแม่ โดยเริ่มต้นที่พ่อแม่จะต้องบอกกับตัวเอง และทำความเข้าใจให้ได้ถึงความสำคัญของ “ใจ” ว่าเป็นสิ่งเดียวกันนั้น ที่จะทำให้การให้การเลี้ยงดูที่ผ่านมา และที่จะเป็นต่อไปในอนาคตได้ผลสมบูรณ์ตามความปรารถนาของทั้งสองฝ่าย คือพ่อแม่และลูก ๆ เนื่องจากการให้การเลี้ยงดูที่เป็นเรื่องของรูปธรรมนั้นเปรียบเสมือน “สรีระยนต์” ที่จะนำไปหันเหไปในทางใดได้นั้นย่อมแล้วแต่ผู้ขับขี่ คือ “ใจ”

จากนั้นเป็นการเตรียมตัวของพ่อแม่ในการที่จะทำให้อารมณ์ตลอดจนจิตใจของตัวเองเกิดความพร้อมในการที่จะต้องเป็นผู้ให้ และผู้รองรับการกระทำ คำตอบ และปฏิกิริยาจากลูกได้ โดยไม่ปล่อยให้ความหงุดหงิดเข้ามาทำให้ขบวนการเลี้ยงดูต้องล่มสลายลงเสียกลางคัน ทั้งนี้เพราะใจที่สดใสของพ่อแม่เท่านั้น ที่จะต้องเป็นตัวสร้าง ตัวเชื่อม และตัวหลอมละลายใจของลูก ๆ ให้แนบเข้าหากัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เกษมสุข ภมรสติย์

คำนำ จากผู้เขียน

รายการ “รักลูกให้ลูกทาง” มีชื่อของรายการที่อยากจะมีความหมายไปในทางการสร้างความนึกคิด และจิตใจมากกว่าการเสริมสร้างพลังกำลังความสมบูรณ์ทางร่างกาย และในปีที่ 10 ขึ้นปีที่ 11 ทางรายการก็ได้เผยแพร่เนื้อหาให้มากยิ่งขึ้น ให้เป็นเรื่องของจิตใจเต็มตัวชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการและเน้นความสำคัญของสถาบันครอบครัวในความสามารถที่จะ “เลี้ยงใจลูก” นั้นได้รวมช่วงเวลาและประเด็นของความนึกคิดที่สำคัญ ในชีวิตของคนเข้าไปหลายเรื่องทั้งนี้เป็นตามแนวคิดว่าการมีชีวิตที่สามารถเปลี่ยนแปลงประยุกต์ปรับ ขยับสมดุล ทางด้านอารมณ์และจิตใจ ถ้าทำได้การมีชีวิตที่สมบูรณ์มีรสชาติ มีความน่าสนใจ น่าจะมีคุณค่ากว่าชีวิตที่รอดไปวันหนึ่ง ๆ โดยขาดการเตรียมใจ, ทิศทางของการพัฒนาทางอารมณ์ และความคิดต่อตัวเองและส่วนรวม เลี้ยงใจลูกจึงมีเนื้อหาตั้งแต่การดูแลจิตใจกันในวงล้อมภายในครอบครัว ระหว่างพ่อแม่ลูก มาเป็นแนวคิดที่ขยายขึ้นเป็นการดูแลจิตใจ ให้สามารถรับเอาเรื่องที่เป็นสาระอื่น ๆ ได้ เช่นความสำนึกด้านการใช้เงินความสำนึกต่อสถานะทางสังคม การเมือง การมีอคติ การปรับให้เป็นคนมีความมั่นคงทางอารมณ์ เช่นกลัวหาญที่จะเสี่ยงทำสิ่งที่ดี การยอมรับถึงความล้มเหลวเป็นต้น ความสำคัญทางการฝึกให้ลูกอยู่ได้ด้วยตนเองตามลำพังเป็นทักษะที่สำคัญพ่อแม่ไม่ควรมองข้าม แม้ว่าลูกยังอยู่ในวัยเด็ก สถานะบางอย่าง ส่วนประกอบ ปัจจัย วัยและเหตุการณ์เฉพาะของสังคมปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญ ที่พ่อแม่ที่อยากให้ลูกมีชีวิตที่ปลอดภัยจากเหตุร้าย หรือความประหวั่น พรั่นพรึง หวาดผวา ให้น้อยที่สุด เช่นการสอนให้ฟังเสียง รับโทรศัพท์ ขึ้นรถประจำทาง เลือกอาหาร เลือก

กิจกรรมตามลำพัง ทั้งนี้พ่อแม่ควรได้ทราบ และพร้อมที่จะบอกและสอน โดยไม่ปล่อยให้รายละเอียดที่สำคัญที่มีผลต่อลูกขาดหายไป ท่านเองอาจคิดสิ่งอื่น ๆ ที่สำคัญได้อีก เมื่อได้อ่านไปบ้างแล้ว

นอกจากจะให้เด็กปลอดภัยมีความมั่นคงในอารมณ์แล้ว ความสามารถในการเรียนรู้ จะได้รับการพัฒนาฝึกฝนไปด้วย เช่นการสังเกต การมีสติ รู้ตัว ระวังเหตุร้าย เตรียมตัวพร้อม การหาแนวร่วม การแก้ปัญหา ซึ่งจะค่อย ๆ กลายเป็นความมั่นใจในตัวเองทั้งทางความสามารถ จิตใจ และอารมณ์ เป็นคนที่มีลักษณะที่จะให้ประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้นอีกได้

ดิฉันหวังว่าทั้งเนื้อหา และวิธีการนำเสนอพร้อมรูปแบบ และภาพประกอบของหนังสือ “รักลูกให้ถูกทาง” เล่ม 4 “เลี้ยงใจลูก” จะทำให้ท่านได้รับความรู้ความเพลิดเพลิน เป็นการประเทืองปัญญา และอารมณ์ สามารถนำบางสิ่งไปใช้ได้มีความสำเร็จดีในลูกหลานของท่านเอง และของมิตรสหายบ้างพอสมควร

ดิฉันขอขอบพระคุณ บริษัท สหพัฒนพิบูล จำกัด และคุณชัย ราชวัตร ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และเพื่อน ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ในการทำงานของดิฉันมาตลอด กำลังทางกาย กำลังทางใจ กำลังทางปัญญา กำลังวัตถุที่ท่านให้เป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่จะสร้างต่อคุณค่าให้ครอบครัว และสังคมต่อไป

รศ.ดร. สายฤดี วรกิจโกภาทร

กันยายน 2538

ເລີຍປາກລູກ



ให้รู้จักคุณค่าของตนเอง

พอแม่ทุกคนอยากเลี้ยงลูก ให้เขารู้ว่าเขาเป็นคนที่มีประโยชน์มีคนรัก แต่มีหลายคนที่ทำพลาดเพราะไปมุ่งที่การชมเชย ตามใจ เสียสละ ให้เพื่อให้ลูกรู้ว่ามีคนรัก แต่ทั้งหมดไม่ได้ทำให้เด็กเข้าใจหรือรู้สึกได้อย่างมั่นใจว่าตนมีคุณค่าที่ใคร ๆ น่าจะมารัก และทำในสิ่งที่พ่อแม่คิดว่าคนที่รู้จักค่าของตัวเองเขาทำกันแต่การที่รักและเอาใจตามใจก็ใช้จะทำให้เด็กกลายเป็นเด็กดีได้ เราคงเคยเห็นว่าเด็กที่เอาแต่ใจตัวก็ไม่ได้คิดว่าพ่อแม่ไม่รักเสมอไป เด็กที่รังแกคนอื่นก็ไม่ใช่ว่าเขาขาดรัก เด็กที่ขี้เหนียวก็ไม่ใช่ว่าคนรักแต่ทั้งหมดอาจจะยังเป็นเด็กที่ไม่รู้จักคุณค่าของตนเองดีพอกว่า ดังนั้นการรู้จักรู้ซึ่งว่าตนเองนั้นมีศักดิ์ศรีมีค่าช่วยให้คนมีพฤติกรรมที่ดี หลีกเสี่ยงจากการกระทำผิดร้าย ๆ ประสบความสำเร็จ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และยังทำดีมากเท่าไรก็จะยิ่งรู้สึกถึงคุณค่าตนเองมากขึ้น การจะถูกขย่งชักชวนให้คิดทำผิดก็เป็นไปได้ยาก



การรู้จักคุณค่าของตนเองก็มีส่วนประกอบและอย่างที่สำคัญซึ่งถ้าให้เด็กมีส่วนประกอบเหล่านี้มากเท่าไรก็ยิ่งรู้สึกได้ดีถึงประโยชน์ถึงค่าของตนเองพ่อแม่คงอยากให้ลูกรักตัวเอง เห็นคุณค่าของเขาเพื่อเมื่อไหร่ก็จะทำผิดก็ถูกคิดได้เสมอว่า “เราดีกว่าที่จะไปทำพฤติกรรมแย่ ๆ อย่างนั้นนี่นา ไม่ทำดีกว่าเสียศักดิ์ศรีของตัวเองเรา” หรือ “เราดีเกินกว่าที่จะไปอิจฉาเขา” “เราดีเกินกว่าที่จะไปโกรธเขาว่าเขาหรือกลัวเขา” ส่วนประกอบที่จะสร้างให้



ลูกนึกถึงตนเองในทางที่ดีได้มาก ก็เริ่มได้ด้วยสร้างให้มีลักษณะต่อไปนี้

1. เป็นคนเมตตา ลูกเราจะรู้สึกต่อตัวเขาดีไม่ได้เลย (ไม่ต้องพูดถึงคนอื่นก็ได้) ถ้าลูกเป็นคนใจร้าย, เห็นแก่ตัว, หวง, ตระหนี่, ไม่รู้สึกรู้สากับความรู้สึกของคนอื่น ถ้าเราปฏิบัติต่อคนอื่นดีก็ไม่ต้องหวังให้เขามาดีตอบเรา เราก็รู้สึกดีของเราอยู่แล้วว่าคนดีเท่านั้นที่เสริมชีวิตของตนไว้ด้วยการยอมรับความดีของเขาไม่ต้องรอให้ใครมาบอก มาชม มาตอบแทนความดีก็ได้

2. เป็นผู้ซื่อสัตย์ ไม่ขี้โกง, ลอกข้อสอบ, ไม่ขี้ปด, เจ้าเล่ห์, หลอกหลวง เขาก็จะมีกำลังใจแกร่งกล้ากว่าเด็กที่พูดปด หลอกหลวงอยู่ตลอดเวลาที่อยู่กับใคร ๆ

3. เป็นคนขยัน ไม่เฉื่อยชา คนขี้เกียจจะรู้สึกดีต่อตัวเองได้อย่างไร เพราะไม่ผลิต, ไม่วางแผน, ไม่ประสบความสำเร็จอะไรเลยเพราะสิ่งที่มีคุณค่ามันมิใช่จะได้อะไรมาอย่างง่าย ๆ

4. เป็นผู้คิดในทางดี ถ้าเราเป็นผู้ที่มองทุกอย่างในแง่ร้าย จิตใจข้างในคงร้ายไม่มองคนอื่นในแง่ดี ดังนั้นจะชื่นชมใครก็ให้เห็นชัด มุมมองของคนที่ประสบความสำเร็จคือ คนที่เห็นความสำคัญในการสร้างความเข้าใจ สร้างมิตร สร้างความสำเร็จทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

แนวคิดหรือแนวปฏิบัติเพื่อให้ลูกของเรานั้นดีค่าของตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ และมีความเก่งมากขึ้น ทั้งนี้ก็คือการเสริมกำลังใจให้กับเด็กในช่วงนี้ เด็ก ๆ ที่มี

ความรู้สึกว่าตนเองให้สูงขึ้น ให้เขามีความรู้สึกว่าตัวเองมีค่าก็มักจะเป็นเด็กของคุณพ่อคุณแม่ที่คิดอย่างนั้น เกี่ยวกับตัวของตัวเองด้วย เพราะฉะนั้นท่าทีของคุณพ่อคุณแม่ที่ไม่ค่อยยกย่องสรรหาทำอะไรใหม่ ๆ ไม่กล้าลองสิ่งใหม่ ๆ ยังจำเจอยู่แต่เรื่องเก่า ๆ ก็อาจจะมีผลทำให้ลูกนั้นคิดว่าตัวเองก็จะติดอยู่กับที่อย่างไม่มีการเปลี่ยนแปลงโดยท่าทีของท่านด้วยนะคะ

อีกสิ่งหนึ่งก็คือเด็กที่มีความรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่เน้นต้องการแต่สิ่งที่ดีเลิศ จะต้องมีลูกที่ฉลาดที่สุดในโลก จะต้องมียุทธศาสตร์ทำอะไรหลาย ๆ อย่างแตกต่างจากเด็กคนอื่นทั่วโลก ก็จะทำให้เด็กนั้นมีความรู้สึกที่ไม่กล้าเหมือนกัน เพราะว่าคุณแม่ไม่ตั้งความหวังไว้กับลูกสูงมาก อีกสิ่งหนึ่งก็คือถ้าคุณแม่ทำจนเกินความสามารถของเด็ก เช่นทำอะไรได้นิดหน่อย เช่นวาดภาพต้นไม้ได้ต้นหนึ่งก็บอกว่า เป็นภาพที่สวยงามที่สุดเท่าที่แม่เคยเห็นมา คิดกันคิดว่าเด็กคงจะพอมองเห็นเหมือนกันว่ามีความไม่จริงใจอยู่ในนั้น เพราะฉะนั้นมีแนวทางอีก 2-3 อย่างที่จะทำให้เด็กนั้นเห็นคุณค่าของตนเองได้มาก ก็คือการที่เราให้เขาทำอะไรได้ง่าย ๆ สักอย่างสองอย่างแล้วค่อย ๆ ชมเชยไปในความสามารถอันนั้นอีกสิ่งหนึ่งก็คือทำให้เด็กนั้นมีความรู้สึกว่ายากนั้นเป็นสิ่งที่น่าลองทำ ไม่ใช่งานยากแล้วจะต้องถอยหลังมาและบอกว่าไม่มีทางทำได้เลย ซึ่งคุณแม่ไม่ควรจะไปตั้งสมมติฐานว่าเป็นยายทึมหรือมั่วติดกระโหลกหรือเป็นยายตัวแสบ เจ้าหมูอ้วน ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของการที่จะทำให้เด็กนั้นเห็นภาพของตนเองในลักษณะที่ไม่ค่อยดีนัก หมูก็ทำอะไรไม่ค่อยได้ หรือว่ามั่วติดกระโหลกจะทำอะไรก็จะต้องแตกหักเสียหาย

สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็ก ๆ นั้นจะเห็นคุณค่าของตัวเอง



เองได้ดีขึ้นหากคุณพ่อคุณแม่เอาใจใส่กับรายละเอียดที่ได้
เล่ามาในวันนี้



คนที่รู้จักคุณค่าของตนเองนั้นน่าจะเป็นคนดี น่าคบ
ค้าด้วยอย่างไร เด็กที่มีความรู้สึกว่ามีคุณค่านั้นก็
เป็นคนที่ไม่ค่อยมีปมด้อยอะไรง่าย ๆ เช่นถ้าเราเชื่อว่าเรา
พินหน่อ หรือว่าเรามีพินซึ่งใหญ่ซึ่งเล็กเกินไป เด็กที่มีความ
รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่านั้นก็จะมีความรู้สึกว่านั่นคือวัย
คือลักษณะของตัวเองซึ่งเขายอมรับได้ ไม่เห็นปมด้อย
เพราะเขาก็เข้าใจได้ว่าเขาเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้น ๆ ไม่ได้และ
ไม่จำเป็นว่าพ่อแม่จะต้องมีความรู้สึกที่ต้องปกป้องเด็กใน
ทุก ๆ เรื่อง เด็กที่มีความรู้ว่ามีคุณค่าของตัวเองได้ดีขึ้น
นั้นจะเป็นตรงข้ามกับเด็กที่ไม่ค่อยเห็นว่าตนเองมีค่าสัก
เท่าไร เพราะเด็กประเภทหลังจะเอาความสำคัญคุณค่า
ของตนเองไปวางอยู่ตรงลักษณะท่าทางภายนอกก็เลยอาจ
จะเป็นคนที่ค่อนข้างจะมีปมด้อยง่าย ๆ

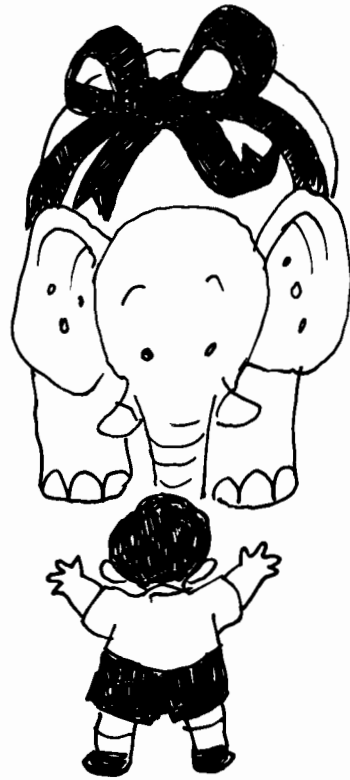
ลักษณะอีกอย่างหนึ่งที่ชัดเจนสำหรับเด็กที่รู้จักคุณค่า
ของตนเองดีนั้นก็ก็คือว่าเด็กคนนั้นก็จะมีภาวะปรี
กระปรืออยู่เสมอ มีอารมณ์ขัน และสามารถพูดเพื่อให้

กำลังใจกับตัวเองในลักษณะที่เป็นอารมณ์ขันได้และถ้าเกิดว่าเด็กคนนั้นเห็นคนอื่นที่มีความเครียดเขาก็อาจจะเอาความสดชื่นของเขาหยิบยื่นให้ สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้เขาเป็นคนที่น่าคบ เด็กที่รู้จักค่าของตนเองจึงพึงตัวเองได้ และให้คนอื่นพึงได้ด้วย

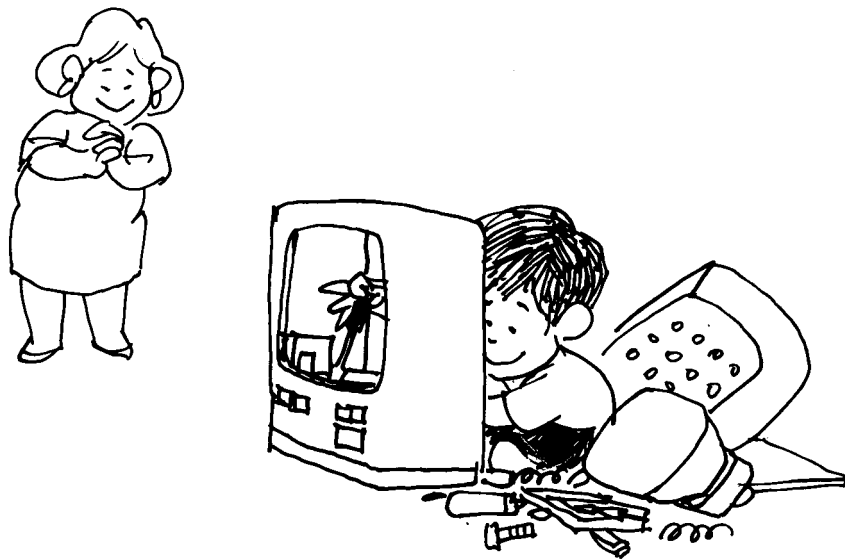
การที่พ่อแม่จะสอนให้เด็กตระหนักอยู่เสมอว่าตนเองเป็นคนที่มีความสำคัญ และมีคุณค่ามันไม่ได้หมายความว่าพ่อแม่จะต้องทุ่มเทความรัก ตามใจ เสียสละ เอาใจใส่ ยกโทษให้ทุกอย่างเพียงเพื่อให้เด็กมีความรู้สึกว่ามีคนรักเขา แต่ควรมองหาสิ่งที่เป็นความพิเศษของเด็ก และให้เขาารู้สิ่งนั้นมากกว่า คุณพ่อคุณแม่ก็ควรมองหาโอกาสบ้าง เช่นถ้าวันไหนเป็นวันเกิดลูกก็น่าจะมีอะไรทำให้เป็นพิเศษบ้าง และไม่ต้องทำให้ใหญ่โตหรูหรามากมายนัก แต่ให้เด็กมีความรู้สึกว่าเป็นสิ่งสำคัญเป็นความพิเศษของเขาซึ่งพ่อแม่ไม่ได้มองข้าม

นอกจากนั้นพ่อแม่ยังอาจมองดูต่อไปอีกด้วยว่าเด็กมีความสำเร็จอะไรที่เป็นตัวของเขาอยู่บ่อย ๆ เช่นเขามีฟันซี่ใหม่ขึ้นมา หรือว่าวันนี้เขากลับมาจากโรงเรียนเขาได้ดาวมาจากครูหลายดวงทีเดียว หรือว่าวันนี้เป็นวันที่เขาว่ายน้ำได้ จักรยานได้ สิ่งเหล่านี้ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับผู้ใหญ่แต่เป็นความสำเร็จที่เป็นความยิ่งใหญ่สำหรับเด็กในวันนั้นได้ประสบความสำเร็จ หรือมีความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ และถ้าเราไม่มองข้ามแล้วเขาจะมีความรู้สึกที่พ่อแม่เอาใจใส่ และตัวเขานั้นก็มีความหมายสำหรับพ่อแม่

นอกจากสิ่งที่บอกมาแล้วก็ยังสามารถมองในตัวลูกด้วยว่าเขาจะมีความสำเร็จหรือว่ามีความเก่งมีความสนใจอะไร ถ้ามีโอกาสที่จะทำให้ลูกแสดงความเก่งอันนั้นให้



คนอื่น ๆ ได้เห็นให้โอกาสลูกได้รับคำชมเชยจากพวกเขา เหล่านั้นแล้วก็ยังเป็นโอกาสให้ลูกมีความรู้สึกเขามีความพิเศษที่แตกต่างจากคนอื่น หาเวลาไปเยี่ยมโรงเรียนของลูก บ้าง หรือหาโอกาสให้เขาได้ช่วยพี่ ช่วยพ่อ ช่วยแม่ ช่วยคุณปู่ คุณย่าบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อให้เด็กได้มีความรู้สึกว่าเขาสามารถจะสร้างสีหน้าใหม่สดชื่นในหมู่คนอื่น สร้างความรู้สึกเป็นสุขให้กับคนอื่นได้บ้าง และสิ่งทั้งหมดนั้นจะนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในตัวลูกของเรา



รู้เขารู้เรา

เรื่องที่จะกล่าวถึงในหัวข้อการสอนให้รู้จักรู้เขารู้เรา คือการสอนให้รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น เรื่องซึ่งดิฉันได้กล่าวได้ฟังเพื่อเป็นประโยชน์ในการที่เราจะเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนที่รู้จักตัวเขา รู้จักตัวคนอื่นในขณะเดียวกันก็รู้จักวิธีการที่จะเข้ากับคนอื่นได้ เป็นส่วนหนึ่งของหนังสือรวมจดหมายของ ท่านเขาวาหะราล เนห์รู ซึ่งเป็นนายกรัฐมนตรีคนแรกของอินเดีย ที่เขียนไปถึงลูกสาวคนเดียวของท่านซึ่งในเวลานั้นยังเป็นเด็กหญิงเรียนอยู่ชั้นมัธยมขณะนั้นชื่อ อินทรา เนห์รู และก็ได้เรียนหนังสืออยู่โรงเรียนประจำห่างไกลจากท่าน ซึ่งขณะนั้นเป็นนักโทษการเมืองอยู่ในอีกเมืองหนึ่ง หญิงสาวชื่ออินทราคนนี้ต่อมาเธอก็เป็นนายกรัฐมนตรีของอินเดียเหมือนกันกับบิดา ชื่อ อินทรา คานธี ทุกคนก็คงจะรู้ว่าเธอ นั้นสามารถที่จะปกครองประเทศที่ใหญ่โตได้ถึงสองครั้ง ได้สร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับประเทศที่มีประชากรมหาศาลได้ดีขึ้นในหลายเรื่องนานับประการ

ในจดหมายของเนห์รูซึ่งไปถึงอินทราตอนเด็ก ๆ นั้นได้พูดถึงการอยู่ร่วมและเป็นผู้นำคนนั้นต้องเข้าใจพื้นฐานของคน พร้อมยกตัวอย่างว่าตัวท่านก็เป็นเด็กซึ่งได้รับความรักมากจากพ่อแม่่มาก เพราะฉะนั้นตัวท่านเองอาจจะมีลักษณะของของเด็กที่ว่ามีคนตามใจ ให้ความสำคัญ ท่านอาจจะมีความคาดหวังต่อคนอื่นสูง เพราะมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองสำคัญ และคิดว่าคนอื่นต้องช่วยเหลือตัวท่าน และก็จะอาจจะคิดว่าเมื่อทำผิดไปแล้วก็เป็นเพราะว่ามีสาเหตุ



จากความคิดของคนอื่นด้วย แต่โลกยังน่าอยู่เพราะมีคนที่มีคนช่วยท่านและเห็นความสำคัญ ท่านค่อย ๆ สอนให้ลูก รู้ว่าการรู้และเข้าใจในตนเองนั้นมีลักษณะอย่างไร เพราะสาเหตุอะไรและวิธีการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นมีความคิด ความหมายกับคนอื่นอย่างไร ในขณะเดียวกันท่านก็บอก อธิบายให้กับลูกสาวอีกต่อไปด้วยว่าเด็กที่ไม่ค่อยได้รับการเอาใจใส่ตอนเด็กนั้นเป็นเด็กที่ถูกปล่อยปละละเลยจะมีลักษณะที่แยกตัว ไม่ค่อยเชื่อคนอื่นและอาจถึงกับเกลียดระแวงคนอื่นด้วย ในขณะเดียวกันก็มีความรู้สึกลัว ไม่มีใครสนใจให้ความสำคัญต่อเขาเลยเขามองเห็นโลกนี้ มันช่างไม่น่าอยู่ เวลาเมื่อเหตุการณ์ผิดพลาดก็จะคิดว่าคนอื่น แกล้งหรือปิดหนทางไม่ให้ทำดี ไม่มีความมั่นใจในความ สำคัญของตัวเอง



ท่านอธิบายว่าการที่คนจะทำงานร่วมกับคนอื่นก็ต้อง พยายามเข้าใจธรรมชาติของตนเอง และคนอื่นด้วย เช่น ถ้าเรามักจะนึกว่าใครจะช่วยก็คงต้องนึกเผื่อไปด้วยว่าถ้าเขา ไม่ช่วยจะมีวิธีอย่างไร จะให้เขาช่วยให้ได้ อาจโดยพิจารณา ถึงภูมิหลังของเขาว่าเขามีวัยเด็กอย่างไร ระแวงคนเกลียด

คนหรือไม่ ถ้าใช้ความเห็นใจและปฏิบัติต่อกันให้ดีต่อกัน การที่เขาจะร่วมมือช่วยงานก็จะได้ เพื่อนก็จะได้ไม่มีปัญหา เพียงแต่ว่าเราต้องรู้จักตัวเราดีและรู้จักตัวเขาดีด้วย การที่เนห์รูใช้วิธีวิเคราะห์เรื่องของธรรมชาติมนุษย์กับลูกสาวอายุ 15 แสดงว่าเนห์รูคิดว่าเรื่องนี้สำคัญที่เด็กต้องรู้อย่างรวดเร็ว เพื่อมีความตื่นตัวในการปรับปรุงตนเองให้มีทักษะที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกับคนอื่น และสร้างสาระประโยชน์อันเป็นสุขให้เกิดขึ้นได้โดยไม่มีอุปสรรคมากนักในอนาคต

หวังว่าครอบครัวในปัจจุบันคงไม่ปล่อยให้เรื่องสำคัญที่เป็นรากฐานของจิตใจของการสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์เป็นเรื่องที่เด็กต้องหาโอกาสลองผิดลองถูกคิดทำเองทั้งหมด โดยไม่มีผู้ใหญ่ที่รู้และเสนอแนะให้ไม่ได้เตรียมไว้ให้ก่อน



เข้มแข็งไม่เปราะบาง



จะเลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้เป็นคนเปราะบางเกินไปให้ลูกแก้ปัญหาของตนเองได้ และสามารถปรับจิตใจให้มีความสุขอย่างเดิมได้ เป็นคำถามที่ใหญ่จากการที่เราได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องบุคลิกของคนที่ไม่เปราะบาง เราก็คพบว่าเด็ก ๆ ที่ไม่เปราะบางมีอะไรก็จะปรับตัวปรับใจได้ง่าย มีลักษณะของตัวเองอยู่ 4 อย่าง อันแรกก็คือว่าเขาเป็นคนที่ค่อนข้างจะมีสภาพอารมณ์ที่มั่นคงแต่ไว เขาจะรู้ถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ไวและเขาก็จะปรับความคิดได้ไว ประการที่สอง ก็คือว่าเขา มักจะเป็นคนที่มีครอบครัวที่ใกล้ชิด ทั้งอบอุ่น และร่มเย็น คุณลักษณะที่สามของคนที่ไม่เปราะบางนั่นก็คือว่าครอบครัวของเขาทำให้เขามีความรู้สึกว่าหลาย ๆ คนที่จะช่วยเหลือเขาได้ เช่นเขามีเรือช่วยของคนที่เป็นเพื่อนฝูงของเขา เช่นเพื่อนบ้าน เช่นญาติ หรือใครที่เขาารู้สึกว่าเขาจะคุยด้วยได้ มีคนที่เขาไว้วางใจหลายคน คุณลักษณะที่สี่ก็คือว่าเขา รู้ว่าเขามีชีวิตอยู่คืออะไร สิ่งนี้ทำให้เด็กที่มีความรู้สึกไม่เปราะบางตอบปัญหาใหญ่ ๆ ได้ดี เช่นเขาเป็นใคร มีความสามารถมากแค่ไหน เขาเกิดมาเพื่ออะไร เพื่อใครหรือเพื่อจะทำอะไร และเขามีคนรักเขาและเขาเชื่อใจใครได้บ้างในโลกนี้ ถ้าเราสามารถจะสร้างสิ่งแวดล้อมของเราให้มีความใกล้ชิดและอบอุ่น ให้ลูกมีความเชื่อใจในคนหลาย ๆ คนที่จะมีความดีกับเขา ไม่ใช่ทอดทิ้งไว้แน่นแล้วบอกว่ามีเพียงแต่เราเท่านั้นนะที่รักกันและหวังดีต่อกัน ทำอย่างนี้ยิ่งทำให้เด็กรู้สึกโดดเดี่ยวไปกันใหญ่ ขอให้ครอบครัวมีเวลา และให้พ่อแม่พยายามพูดถึงเรื่อง

อารมณ์ต่าง ๆ พยายามแสดงถึงลักษณะอารมณ์ต่าง ๆ ให้เด็กไวต่อความเปลี่ยนแปลง และก็ให้เขารู้ว่าตัวเขามีคุณค่าและเขาต้องสร้างสิ่งที่เป็นคุณค่าสำหรับชีวิตเขาให้ได้ ให้ทิศทาง ให้จุดประสงค์ ให้ชีวิตพยามมีกิจกรรมทำร่วมกันในครอบครัวให้มาก เพื่อจะช่วยให้ลูกไม่เปราะบางเกินไปในสังคมสมัยนี้และต่อไปในสมัยที่เขาต้องตัดสินใจเองในอนาคตได้



รู้จักมลภาวะในสังคมของลูก



ป้าพ่อแม่จะมองดูไปรอบ ๆ ตัวในปัจจุบันนี้คุณพ่อคุณแม่อาจจะมีความรู้สึกเสียดยดเวลาและสภาพดี ๆ ในอดีต เวลาท่านไปโรงเรียนเมื่อตอนเด็ก ๆ พ่อแม่สมัยนั้นแทบทุกคนคงจะไม่มีใครคิดกลัวว่าจะมีคนร้ายมาทำอันตรายต่อเรา เอายาเสพติดมาหลอกขาย ไม่เคยคิดว่าเพื่อนของลูกจะเอาปืนไปโรงเรียน จะเอาผิดไปโรงเรียน เอากระบอกไป เอาระเบิดไป เอาอาวุธ และบางคนก็เอาลูกอมปิศาจไปด้วย สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เคยเกิดขึ้นในโรงเรียนของเด็กสมัยนั้น อีกเรื่องหนึ่งในสิ่งแวดล้อมเก่า ๆ ก็คือถ้าเราฟังดนตรีก็จะเป็นดนตรีที่มีเนื้อร้องอ่อนหวาน นุ่มนวล แต่ว่าดนตรีในสมัยนี้ก็มีเนื้อร้องที่ค่อนข้างขมขื่น สักหน่อย จังหวะกระชั้นกระแทกสักหน่อย และภาพยนตร์ก็จะเป็นเรื่องที่มีความรุนแรงขึ้น หนังสือที่เกินจริงในสมัยก่อนมักจะชัดเจนที่ทำให้คนดูพอจะบอกได้ว่าในสมัยนั้นอะไรเป็นเรื่องจริง อะไรเป็นเรื่องหลอกที่เขาสร้างขึ้น มา เช่น นิทานคนแคระ, สุนัขป่าพูดได้, นางฟ้ามีปีก และเนื้อหา ก็จะเป็นเรื่องของความกล้าหาญ เรื่องของความรัก เป็นเรื่องของความเสียสละและเรื่องของธรรมชาติ ซึ่งเมื่อเทียบกับสมัยนี้ก็จะมีความรุนแรงที่บอกไม่ได้ว่าจริงหรือไม่จริง เรื่องของความเป็นผู้ใหญ่ เด็กในสมัยก่อนก็คิดว่าไม่จำเป็นที่จะต้องรู้เรื่องทุกอย่างในทันทีทันควันรวดเร็ว เด็กสมัยก่อนค่อย ๆ เรียนรู้ชีวิตความเป็นอยู่ พฤติกรรมของผู้ใหญ่ไปที่ละน้อย ทีละนิด ทีละหน่อย เพราะฉะนั้นในสมัยนี้ที่คุณพ่อคุณแม่จึงไม่ค่อยยอมบอกลูกเพราะถือว่าเป็น

เรื่องของผู้ใหญ่นั้น เด็กในสมัยนี้เขาไม่ต้องคอยให้เราได้ออกด้วยตนเองในเวลาที่เราเห็นว่าเหมาะสมแล้ว เพราะจะมีโทรทัศน์ มีสิ่งพิมพ์ บอกลูกเราในสิ่งที่ยังไม่เคยเกริ่นให้เขาฟังเลย ความเครียดก็มีมากมายรอบตัวลูก เช่นการแข่งขันชิงดีชิงเด่นตั้งแต่อนุบาลไปเลย เพราะฉะนั้นสังคมปัจจุบันนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องเอาใจใส่ในตัวลูกให้มาก คุยให้ฟังหลาย ๆ อย่างตามโอกาสที่มีให้และอารมณ์ที่เอื้ออำนวยหาความรู้ให้มาก ๆ ว่าเด็กในวัยต่าง ๆ ควรทำอะไร เพราะสังคมนั้นมันเปลี่ยนไปมากกว่าที่เราเคยคิดว่ามันจะเป็น เราต้องให้ลูกมีภูมิด้านทานเพื่ออยู่รอดในสังคมได้อย่างดีมีความสุข ถ้าเรามีสติและไม่ตกใจขอเพียงแต่อย่าอยู่อย่างสบาย ๆ วางใจว่าเราเคยอยู่ได้ลูกก็ต้องอยู่ได้ โลกมันไม่เหมือนเดิมอาจจะดีสำหรับผู้ใหญ่ที่พออ่านเกมทันและมีช่องทางแก้ไขได้โดยปัญญา แต่เด็กยังไม่มีและเขาก็อยู่ในโลกใบเดียวกับเรา สภาพเดียวกับเราเห็นใจพวกเขาด้วยเพราะสภาพสังคมในปัจจุบันนี้ พวกเด็ก ๆ ต้องดิ้นรนต่อสู้มากกว่ารุ่นผู้ใหญ่อย่างเรามากมายหลายเท่าตัว



ไม่ยึดติดอดีต

กณพ่อกุณแม่ที่ยังไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ตนเองเลี้ยงดูลูกไปนั้นเป็นวิธีการที่ถูกต้องหรือไม่นั้นเป็นคำถามที่อยู่
อยู่ในใจของคุณพ่อกุณแม่หลายคน เพราะว่าในตอนนี้อาจจะเรียกได้ว่ามีทฤษฎีของการเลี้ยงดูลูกหลายอย่าง แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีคุณพ่อกุณแม่อีกมากมาย ที่เลี้ยงดูลูกด้วยวิธีการดั้งเดิมที่เคยได้รับการเลี้ยงดูมา และคิดว่า เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ปลอดภัย เหมาะสมแล้ว เพราะในขณะนี้ก็เป็นคุณพ่อกุณแม่ที่มีคุณภาพดีพอสมควร แต่วิธีการที่คุณพ่อกุณแม่เลี้ยงดูเรามาในอดีตนั้นก็น่าจะได้รับ การปรับเปลี่ยนตามสมัย ตามกาลเวลาได้เหมือนกัน



กับความคิดดั้งเดิมที่ว่าทุกคนควรจะรับประทาน อาหารในงานให้หมดก็ยังมีใช้อยู่ในปัจจุบันแม้ว่าบางบ้าน นั้นคุณพ่อกุณแม่จะมีน้ำหนักเกินสมควรแล้ว ท่านก็ยังรับประทานอาหารจนหมดไม่ให้เหลือ และก็ยังบอกลูกซึ่งอาจจะ มีปัญหาเรื่องน้ำหนักเหมือนกัน ให้รับประทานอาหารจน หมดด้วย ความคิดที่ว่าลูกสาวนั้นต้องดึงเอาไว้ใกล้ตัวต้อง ทะนุถนอม เพราะเป็นผู้หญิงจะเสียคนง่าย และส่วนลูก ชายนั้นไม่ต้องห่วงเขามากเพราะเขาเป็นผู้ชาย เขาจะไม่ เสียคน หัวทกกันขวิดได้ แต่ในตอนนี้คงเห็นแล้วว่าจะมี ปัญหาได้มากที่สุดทีเดียว เพราะเด็กผู้ชายที่โตขึ้นมาในบ้านที่ คุณแม่ให้ความรู้สึกว่าคุณชายก็เทียวอย่างผู้ชายได้ ไม่ต้อง ห่วงนั้นจะต้องเสี่ยงกับการมีปัญหาเรื่องติดโรคเอดส์แล้ว ความคิดดั้งเดิมที่เราเคยคิดว่าถูกในสมัยก่อน เช่นลูกชาย ต้องชน ลูกสาวต้องอยู่บ้าน ทำกับข้าว ต้องไม่พูดมาก

ต้องไม่กล้าพูด กล้าถาม ทั้งหมดนี้อาจจะต้องมีทั้งการปรับ และเปลี่ยนให้เหมาะกับ

สภาพสังคมปัจจุบัน คุณพ่อคุณแม่ที่เคยสอนมาอย่างในสมัย ก่อนโดยที่เราไม่ได้สงสัยเลย ตอนนี้อาจจะต้องคิดกัน ใหม่แล้ว

อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้การยึดประสบการณ์วัยเด็กใน อดีตมาเป็นพื้นฐานกำหนดวิธีดูแลลูกในปัจจุบันทำให้เป็น สิ่งที่เป็นพิษเป็นโทษต่อลูกในปัจจุบันดังตัวอย่างครอบครัว หนึ่ง ที่คุณแม่เมื่อวัยเด็กนั้นมีคุณพ่อคุณแม่ที่ค่อนข้างจะ ลำเอียงต่อลูก เพราะฉะนั้นสิ่งที่คุณแม่รู้สึกก็คือว่าในตอน เด็ก ๆ นั้นมีความรู้สึกว่ามีค่าน้อยเนื้อต่ำใจ เคยถูกดูถูกว่า ทำให้มีความรู้สึกว่าเป็นคนด้อยคุณค่าอยู่ตลอด จะแสดง อะไรจะขออะไรมักถูกปฏิเสธ เพราะฉะนั้นเมื่อมีลูกของ ตนเองคุณแม่ท่านนี้ก็จะให้ทุกอย่างกับลูกไม่เคยคิดว่าลูกต้อง การอะไรจะให้อยู่เสมอ ลูกจะแสดงท่าทาง เหมาะสมหรือไม่อย่างไร คุณแม่ก็จะมองไปทางอื่น และคิดว่าการเลี้ยง ดูเช่นนี้เป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะว่าเคยรู้สึกว่าการถูกดูว่าจน เกินจำเป็นในอดีต ตอนนี้อาจมีปัญหาดังที่ว่าเด็ก นั้นไม่สามารถที่จะปรับการแสดงได้อย่างเหมาะสมเลย ต้องการอะไรก็จะต้องได้ถ้าไม่ได้ทันทีก็จะร้องไห้ทุกครั้ง ไม่มีความเคารพผู้ใหญ่ และก็มีความรู้สึกว่าสิ่งที่ตนเอง พุคนั้นจะต้องมีสิทธิที่จะต้องพูดได้ตลอด คุณแม่เห็นท่าที่ ของลูกที่ไม่สุภาพนั้นก็รู้สึกเสียใจอยู่เหมือนกันว่าพยายาม ลบล้างความผิดเดิมของพ่อแม่ตนเองเกินไปหรือเปล่า เพราะพยายามทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับสิ่งที่เราเคยได้รับจาก พ่อแม่ และกลายมาเป็นความผิดพลาด ความไม่น่าดูของ ลูกในตอนนี้อย่างที่ น่าจะดีกว่าก็ต้องคิดบ้างว่าในบางครั้ง เราจะต้องยอมละวางจากความคิดที่ขมขื่นของเราในวัยเด็ก



เพื่อมาตั้งต้นใหม่ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ของเราในอดีตเหล่านี้นั้นท่านก็คงคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว ท่านอยู่ในสภาพของท่านในขณะนั้น ท่านอยู่ในความคิดของท่าน ในโลกของท่าน ในขณะนั้นท่านจึงได้แสดงอย่างนั้นกับเรา ถ้าเราคิดว่าท่านได้ให้สิ่งที่ดีที่สุดกับเราในตอนนั้น ถ้าคิดได้เช่นนั้นเราจะไม่รู้สึกรำคาญใจเจ็บแค้นมาก และเราจะไม่มีความรู้สึกที่เราจะต้องการทำประชดในทางตรงข้ามในปัจจุบัน และลูกของเราอาจจะมามีทำที่ที่ดี นุ่มนวล สุขภาพมากกว่านี้ เพราะฉะนั้นคิดว่าถ้าคุณพ่อคุณแม่คิดว่ายังทำใจกับสิ่งที่เคยได้รับในอดีตไม่ได้ อาจจะมีผลมากในการที่เราจะเลี้ยงลูกในปัจจุบัน เพราะจะทำให้ความคิดของเรานั้นไม่อยู่เป็นกลาง เพราะฉะนั้นก็คงจะต้องแนะนำกันว่าขอให้เริ่มต้นกันใหม่ และคุณพ่อคุณแม่ท่านไหนที่ยังมีความรู้สึกไม่ค่อยสบายใจนักกับวิธีการเลี้ยงดูลูกของคุณพ่อคุณแม่ของท่านเองในปัจจุบันก็ให้อภัยท่านเถิด และมาเริ่มต้นใหม่กับลูกของเราด้วยความรู้สึกที่เป็นกลางเต็มที่ จะดีกว่า



ความกล้า และความล้มเหลว

เป้าหมายของการเลี้ยงดูลูกของคุณพ่อคุณแม่นั้นก็คงจะเป็นเรื่องของการที่จะทำให้ลูกนั้นแข็งแรงมีชีวิตรอด มีสติปัญญาที่ดี มีงานมีอาชีพ มีรายได้ตั้งตัวได้ แต่นั่นไม่น่าจะเป็นสิ่งที่พ่อแม่ถือเป็นเป้าหมายทั้งหมดของการเตรียมชีวิตให้ลูก คุณพ่อคุณแม่ควรจะเตรียมความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับชีวิตให้เด็กด้วย เพื่อว่าเมื่อเขาโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ซึ่งเขาจะได้พบประสบการณ์ซึ่งเขาสามารถจะเผชิญพร้อมการเข้าใจและเข้าใจได้อย่างดี เพราะนั่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลาจนคุณกลายเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต และละเลยไม่เตรียมกันไว้ ผลคือลูกอาจมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายไม่แน่ใจ ผิดหวัง ท้อแท้สารพัดนั้นก็เป็นเพียงเพราะไม่รู้ว่าจะเตรียมใจรับเรื่องของชีวิตอย่างไร

สิ่งที่อยากที่จะให้คุณพ่อคุณแม่ได้เตรียมการเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตกับลูกและหาเวลาพูดคุยก็มีอยู่ 2-3 เรื่องหลัก ๆ ประการแรกก็คือความสำเร็จของชีวิตนั้นไม่ใช่เป็นเรื่องของการที่หาทรัพย์สินเงินทองได้มาก ๆ ความสำเร็จของชีวิตของคนไม่ได้วัดด้วยจำนวนเงินทองที่หาได้มา คุณพ่อคุณแม่บางทีรู้ว่าทำงานวันเสาร์อาทิตย์อาจจะได้รายได้มากขึ้น แต่บางทีท่านก็อยากที่จะอยู่กับลูกมีความสัมพันธ์ที่ดีกันที่ไม่ทำงานพิเศษ ดังนั้นคิดว่าอยู่กับลูกดีกว่านั่นก็เป็นอันหนึ่งที่เป็นความสำเร็จของชีวิตว่าสามารถเลือกอยู่กับลูกได้มีค่ามากกว่าหาเงินได้อีก 2-3 พันบาท ให้ลูกเห็นว่าชีวิตที่ดีไม่เกี่ยวกับตัวเงินเท่าไรหรอกก็ได้

อีกสิ่งหนึ่งก็คือว่าในชีวิตของคนนั้นต้องประสบความ

ล้มเหลวบ้าง ความล้มเหลวเป็นเรื่องธรรมดาของคนที่ตั้งใจทำอะไรอยู่ตลอดเวลา ทุก ๆ คนที่ประสบความสำเร็จมักจะมีประสบการณ์ของความล้มเหลวมาแล้วทั้งนั้น ถ้าลูกจะล้มเหลวบ้างบางครั้งบางครั้งเราก็ขอให้ลูกฟังว่าคนทำงานสำเร็จที่ดีที่พ่อแม่รู้จักยกตัวอย่างสักคน พร้อมประสบการณ์ก่อนพบความสำเร็จ ลูกก็คงจะไม่ใช้ล้มเหลวอยู่ตลอดชีวิตของเขาถ้าเขาดำรงใจมีกำลังใจทำต่อปรับปรุงแก้ไขเปลี่ยนวิธี ไม่ย่อท้อ ยกเลิกไปก่อนจะประสบความสำเร็จได้



อีกสิ่งหนึ่งก็คือความกตัญญูเป็นสิ่งที่สำคัญในการที่จะเป็นคนดี ความจริงแล้วเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดด้วยซ้ำในการที่จะมีชีวิตที่ดี เราคงจะต้องรู้ว่าเราได้อาศัยใครมาบ้างอย่างน้อยก็คือคุณพ่อคุณแม่ ครูบาอาจารย์ หรือคนที่ช่วยให้เราประสบความสำเร็จและยืนหยัดอยู่ได้ถ้าเรามีความกตัญญู ใคร ๆ ก็คงอยากจะช่วยส่งเสริมตลอดไป และความกตัญญูจะเป็นการเสริมให้คนที่เคยทำดีมีกำลังใจทำดีต่อไป เพราะชื่นใจว่ามีคนมองเห็นความดีของตน

อีกประการหนึ่งคือการมีหนทางสู่ความสำเร็จนั้นไม่มีทางลัด นอกจากการทำงานหนักและมุ่งมั่นขยันขันแข็ง

จริง ๆ ไม่ใช่โชค สิ่งที่ได้ก็จะได้นั้นบางอย่างก็ต้องมีการแลกเปลี่ยน เมื่อได้อย่างก็ต้องเสียอย่างอาจจะเสียความสุข ความสบาย ความสนุก แต่ได้ความสำเร็จของงานมา ยกตัวอย่างเพื่อนที่น่าสนใจของพ่อแม่ ชีวิตใครก็ได้ที่น่าสนใจ และนำมายกตัวอย่างได้ต้องคุยให้ลูกฟังเพื่อลูกจะได้มีกำลังใจทำในสิ่งที่เขากำลังตั้งใจทำอยู่

สิ่งที่เป็นสิ่งสุดท้ายก็คือว่าร่างกายที่ดีที่เป็นสิ่งสำคัญ ในการมีชีวิตที่ดีตลอดไปนั้น จะต้องได้รับอาหารเหมาะสม และมีการออกกำลังกายดีควบคู่กันไปด้วย อยากที่จะให้ลูกมีชีวิตที่สมคูลย์อย่างนี้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวของเขาก็ตองคุยให้เขาฟังตั้งแต่เนิ่น ๆ ไม่ปล่อยโอกาสให้ผ่านไป พูควันละวันละวันละหน่อย พ่อแม่ที่รู้ทันชีวิตที่ดีจะบอกลูกได้อย่างวิเศษที่สุด



ความสุขที่ถาวร



กันเคยถามคุณพ่อคุณแม่หลายท่านมาในอดีตว่า อยากที่จะให้ลูกโตขึ้นเป็นคนอย่างไร ส่วนใหญ่ก็จะได้คำตอบว่าอยากให้ลูกเป็นคนดี มีความสำเร็จ เป็นคนที่เก่ง มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานทำงานและก็เป็นคนที่มีสุขภาพพลานามัยดี ไม่ค่อยจะมีคุณพ่อคุณแม่สักกี่คนที่จะบอกได้ทันทีว่าอยากจะเลี้ยงลูกให้เป็นคนที่มีความสุขในอนาคต คำตอบที่ได้นี้คือเป็นเรื่องใหญ่ก็ได้เรื่องเล็กก็ได้แล้วแต่ว่าท่านคิดว่าท่านคิดว่าอะไรสำคัญน่าจะทำก่อนอะไร แต่ในวันนี้อยากจะเรียนว่ามีวิธีอะไรบ้างที่จะทำให้ลูกเป็นคนที่มีความสุขได้ คุณพ่อคุณแม่ที่ยังไม่ได้ฟังอยู่แล้วก็จะอาจจะบอกว่าก็ต้องให้ผู้ใหญ่ตามใจสิเด็กก็จะมีความสุขเองแหละ ก็ตรงคำว่า “ตามใจ” นั้นแหละเป็นสิ่งที่ปัญหา เพราะถ้าในวัยเด็กนั้นเป็นวัยที่มีแต่ความสุขมีคนตามใจมีคนให้มีคนยอมตลอด เราก็จะพบว่าตรงนั้นจะทำให้เขาโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่รับความผิดหวังไม่ได้เมื่อตอนไม่ได้ก็มีความสุข มองไปอีกด้านหนึ่งการที่คุณพ่อคุณแม่จะเอาใจลูกหรือตามใจลูกนั้นอาจเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทำเพื่อให้ตนเองมีความสุขมากกว่า ไม่ได้คิดว่าจะต้องทำให้ลูกเพื่อให้เขาสุขเป็นเป้าหมายเลย ลองวาดภาพดูก็ได้ว่าเรากลับจากที่ทำงานเหนื่อย ๆ ร้อน ๆ และเคร่งเครียด สมัยนี้ก็ต้องรวมสูกับรถติดมาด้วยพอมาเจอลูกแล้วลูกบอกอยากได้อะไรจากเรา และจู่จู่จะเอาให้ได้เดี๋ยวนั้นพร้อมทำหน้าซู่ให้เราใจเสียไว้ก่อนด้วย ผู้ใหญ่ไม่มีใครอยากที่จะให้ลูกร้องไห้เพราะจิตใจเราไม่อยากเห็นความก้าวร้าวคือสิ่ง

ฝันสลายในสีหน้าของลูก เราไม่อยากที่จะเห็นความผิดหวังบนใบหน้าของลูกให้เราคิดไปว่าเขาจะไม่รักเราเพราะฉะนั้นผู้ใหญ่บางคนก็จะซื้ออารมณ์ดีของตัวเองด้วยการตามใจเด็ก ยอมให้เด็กไปเสีย ยอมให้ตัวเองเป็นทาสของเด็กเมื่อเด็กยิ้มหน้าตาแจ่มใสขึ้นมา คุณพ่อคุณแม่ก็จะมีความสุขอย่างมากเพราะป้องกันความทุกข์ได้เอาตัวเองรอดได้เพราะใจตัวเองนั้นก็รักลูกอย่างมากแต่คุณพ่อคุณแม่เองก็คงจะทราบดีว่าเราคงจะตามใจไปไม่ได้ทุกเรื่องไม่ว่าเป็นเรื่องของการปลูกให้ต้นไม้ไปโรงเรียน การเตือนให้ทำการบ้าน เตือนให้อาบน้ำ เตือนให้รับประทานอาหาร เตือนให้นอน เตือนให้คบเพื่อนอย่างไรจึงจะดี เตือนให้ขยัน เตือนให้ปรับปรุงตัวสารพัดจะเตือนลูก ทุกอย่างนี้ทำเพื่อเด็กทั้งนั้น เพราะฉะนั้นการตามใจเพราะคิดว่าจะทำให้ลูกมีความสุข คิดกันคิดว่าเราต้องคิดกันใหม่แล้วเพราะการที่ตามใจลูก บางทีอาจจะเพราะว่าเรานั้นเป็นคนที่ยอมแพ้ไม่อยากที่จะเห็นความทุกข์ความโศกในตัวของลูก แล้วก็เลยกลายเป็นว่าหาความสุขชั่วคราวกันไปก่อนโดยไม่ได้นึกถึงว่าความสุขที่อยู่ติดกับตัวลูกอย่างถาวรเป็นความสุขในชีวิตของตนและของคนอื่นและเป็นคนที่มีพลังที่จะทำอย่างอื่นที่ดีได้นั้นก็กลายเป็นเรื่องตามมากับคนที่มีความสุข มีสุขภาพจิตดี อ่านมาถึงตรงนี้แล้วคุณพ่อคุณแม่คงคิดว่ารู้อย่างนี้แล้วคงจะต้องขจัดใจลูกกันบ้างแล้ว และพอจะทราบดีว่าจะต้องทำอะไรหลายอย่างอีกบ้างให้เขาเป็นคนมีความสุขได้ในอนาคต แล้วมีวิธีอะไรบ้างที่จะประกอบกันเข้าไปแล้วเป็นประสบการณ์รากฐานที่มีคุณค่าของการเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นคนที่มีความสุขได้ในทุกสถานะ มีอารมณ์ที่มั่นคงไม่เป็นทุกข์ร้อนมากมายกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคนที่มีอยู่ตลอดเวลา



มีอะไรบ้างที่เราจะต้องยึดถือในการที่จะเลี้ยงลูกให้เป็นคนมีความสุข ความสุขนั้นมันมีอยู่สามแบบด้วยกัน แบบแรกก็คือว่าสภาวะที่เป็นสุข ความสุขจากสภาวะที่เป็นสุข ความสุขจากสภาวะที่เป็นสุขนั้นก็คือถ้าเด็กได้รับอะไรอยู่บ่อย ๆ สภาวะอันนั้นก็จะเป็นสภาวะที่เด็กเป็นสุข หรือเด็กทำอะไรให้คุณพ่อคุณแม่ชื่นใจนั้นก็คือสภาวะที่เป็นความสุขอันนั้น สภาวะที่เป็นความสุขนั้นเรียกว่าเป็นความสุขที่ไม่คงทนถาวรนักอีกไม่นานความรู้สึกที่เป็นสุขนั้นก็จะค่อย ๆ จางไป คุณพ่อคุณแม่เองก็อาจจะเป็นคนที่มีกฎเกณฑ์อยู่เหมือนกันว่าถ้าของสิ่งใดที่ลูกทำให้ความสุขก็มีขึ้น แต่ว่าจะไม่นานนักถ้าลูกทำให้ในสิ่งที่คุณแม่ไม่ได้คาดหวังเอาไว้ เพราะฉะนั้นเรียกได้ว่าความสุขประเภทนี้คือความสุขที่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกที่ไม่ถาวรเท่าไรนัก และก็จะขึ้นอยู่กับเหตุการณ์หลาย ๆ อย่าง ด้วยจะไปยึดถือเป็นเรื่องจริงจังนั้นก็ไม่ได้ แต่ความสุขอีกอย่างหนึ่งที่จะพูดให้ฟังก็หวังว่าคุณพ่อคุณแม่ที่ชมรายการนี้ก็จะพยายามส่งเสริมให้เกิดขึ้นในลูกของเรานั้นก็คือความสุขซึ่งเกิดขึ้นมาในตัวเด็ก เป็นบุคลิกส่วนตัวของเด็กว่าเด็กนั้นเป็นคนที่มีพื้นอารมณ์ที่มีความสุขอยู่ เราอาจจะเห็นสิ่งนี้ได้ชัดในเด็กสองสามคนถ้าลองเอามาเปรียบเทียบกัน เด็กบางคนตื่นมามีแต่ความแจ่มใสสดชื่น และยิ้มเป็น

เหมือนกับว่าไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นมาในวันนี้ เขาก็จะไวที่จะรู้ที่จะพบสิ่งใหม่ และเอาความรู้นั้นให้เป็นประโยชน์กับตัวเขาเองให้มากที่สุดไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ตามแต่เด็กบางคนยังไม่ทันจะแห่เลยก็ร้องไห้ไปนาน ๆ มีอะไรที่จิตใจสักหน่อยก็เหมือนกับว่าโลกทั้งโลกนี้จะพังทลายมาหมด เรียกว่าพอมีอะไรจิตใจก็เหมือนกับว่าแถมจะกลับไปเป็นเหมือนกับเด็กที่เบิกบานสดชื่นสดใสได้ยากเสียเหลือเกิน ในขณะที่เด็กบางคนมีอะไรที่จิตใจแต่พอมีความสุขอยู่ข้างในมากอยู่แล้ว แถอาจจะเกิดมีอาการไม่พอใจอยู่บ้างอีกไม่นานนักอารมณ์ก็จะดีขึ้นก็จะกลับมาเป็นเด็กที่แจ่มใสสดชื่นอย่างเดิม เพราะว่าเด็กคนนั้นมีความสุข มีความรู้สึกงามองโลกในแง่ดี มีความหวังอยู่มาก เราคงอยากจะให้เด็กทุก ๆ คนเป็นสุขอยู่อย่างนั้นให้นาน ๆ เป็นคนที่รับความผิดหวังได้ และก็กลับมาเป็นคนที่มีความหวังใหม่ได้ ทำอย่างอื่นได้อีกครั้งและดีขึ้นด้วย ซึ่งสิ่งนี้พ่อแม่ต้องช่วยกันสอนและเราได้พบว่ามียุอยู่ประมาณ 4-5 อย่างที่พ่อแม่จะยึดถือเป็นหลักได้ในการที่ท่านจะสร้างเด็กคนหนึ่งให้โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข

1. ช่วยลูกสร้างพลังจิต หมายความว่าไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับเด็กก็อยากให้เด็กนั้นทนต่อสภาพที่จิตใจไม่ถูกใจนั้นได้ พออีกสักครู่ก็กลับมาเป็นคนที่มีความหวัง เริ่มต้นใหม่เบิกบานร่าเริงอย่างเดิม อันนั้นมิใช่หมายความว่า คุณพ่อคุณแม่จะต้องบอกว่าชีวิตนี้สุขสบายไร้กังวล อะไร ๆ ก็ไม่เป็นไร ไม่ใช่อย่างนั้น เพียงแต่จะให้เด็กมีความรู้สึก ว่าชีวิตนั้นก็มีความจิตใจ ไม่ถูกใจบ้าง เพราะเราต้องอยู่กันหลาย ๆ คน และก็มีปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่จะเสริมให้ทำให้สภาพของเราต้องเปลี่ยนไปอยู่เรื่อย ๆ เพราะฉะนั้นวิธีการที่เราจะหมดพ้นความทุกข์ได้ก็อาจจะมีหลายอย่าง

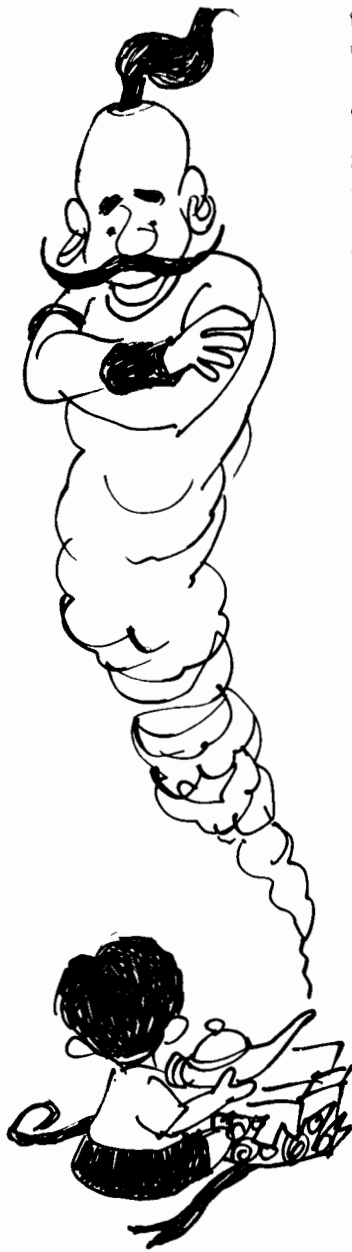


แต่นั่นก็คงจะไม่ใช่การที่ไปทานอะไรจุบ ๆ จิบ ๆ หรือ การออกไปใช้เงินอย่างสุรุ่ยสุร่าย หรือไปพบเพื่อนแล้วหา เรื่องคนที่อยู่ใกล้ ๆ หรือว่าจะกลายเป็นคนที่หงุดหงิดอยู่ ตลอดเวลา มีวิธีอื่นที่จะทำให้คลายความทุกข์ได้ในระยะเวลา ที่ไม่นานนัก ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องของการออกไปเดินเล่นบ้าง ไปออกกำลังกายบ้าง ไปพบเพื่อนบ้าง ไปคุยกับเพื่อนบ้าง ให้คนอื่นให้โอกาสกับเราในการที่เขาจะเป็นเพื่อนที่ดี ทำให้เราลืมความทุกข์ได้

2. คุณพ่อคุณแม่เองก็ต้องมองดูตัวของท่านและ พยายามเปลี่ยนปรับตัวของท่านให้เป็นคุณพ่อคุณแม่ที่มี ความสุขให้ได้ก่อนน้ำลูก เพราะว่าถ้าเราเป็นสิ่งแวดล้อม ของลูก และในบ้านมีแต่อารมณ์ขุ่นมัว หมกมุ่นเคร่งเครียด เจ้าอารมณ์อยู่แล้ว เด็ก ๆ จะเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความสุข ได้อย่างไร และอีกสิ่งหนึ่งก็คือว่าไม่ว่าจะมีอารมณ์อะไร เกิดขึ้นเพียงให้เด็กได้รับรู้ พูดคุยถึงอารมณ์อื่นด้วยก็ดี เช่น อารมณ์เศร้า, อารมณ์เสียใจ,อารมณ์ผิดหวัง อันนี้ก็ถือได้ ว่าเป็นอารมณ์ที่มีค่าเหมือนกัน ที่จะประกอบให้เห็นว่า ความสุขนั้นแตกต่างจากอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร เด็กจะ เห็นคุณค่าในสิ่งนี้มากขึ้น และก็จะพยายามที่จะทำให้เกิด ความสุขขึ้นในบ้านของเขา โลกเราจะน่าอยู่มากขึ้นถ้าเรา สร้างเด็กในอนาคตให้เป็นคนที่มีความสุขมาก ๆ อยู่ในใจ ของเรา

3. การให้เด็กไม่ติดขัดกับเงิน มีการวิจัยอันหนึ่งในต่างประเทศที่ได้พบว่าบุคคลที่มีเงินระดับหนึ่ง กับบุคคลที่มีเงินอีกระดับหนึ่งที่สูงกว่ามาก ๆ ได้พบว่าบุคคลสองระดับนี้ไม่ได้มีความสุขซึ่งแตกต่างกัน บุคคลที่มีความสุขน้อยอาจจะเป็นคนที่มีเงินมาก ๆ ก็ได้ เพราะอาจจะไปติดขัดว่าความสุขนั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่เป็นตัวเงินเพราะฉะนั้นก็จะเป็นที่แนะนำอันหนึ่งในขณะปฏิบัติของเราก็คือเราอย่าให้อะไรเด็กที่เป็นตัวเงิน เพราะฉะนั้นก็จะเป็นที่แนะนำอันหนึ่งในขณะปฏิบัติของเราก็คือเราอย่าให้อะไรเด็กที่เป็นสิ่งของมากมายนัก ไม่ต้องไปทุ่มเทให้มากมายนัก เพราะความจริงแล้วจะไปทำให้ความรู้สึกของเด็กเขาขึ้นอยู่กับสิ่งที่อยู่ข้างนอก และความสุขที่อยู่ในใจเขาก็จะไม่ออกมาให้เห็นชัดเจนมากนัก เขาจะไปมุ่งอยู่ที่การกระทำของคนอื่นต่อเขา ไปมุ่งอยู่ที่ว่าของของเขามีสิ่งของอะไรมากมายอยู่สักเท่าไร สิ่งที่เป็นความสุขในใจหรือคุณค่าในตัวของเขาเอง คุณค่าในความคิดของเขาเอง เขาจะไม่ค่อยนึกถึงมัน พยายามที่จะให้เด็กนั้นมีความสุขที่หลากหลายสักหน่อย เราคงจะรู้ว่าคนที่มีความสุขนั้นเขามีแหล่งที่จะให้ความสุขได้หลายอย่าง เพราะฉะนั้นการที่จะให้ลูกทุ่มเวลาอยู่กับการดูโทรทัศน์ หรือทุ่มเวลาที่จะดูวิดีโอเกมส์นั้นก็คงจะต้องเปลี่ยนสักหน่อยแล้ว เพราะการทุ่มเวลาให้กับสิ่งนั้นก็เหมือนกับว่าเป็นการทุ่มความสนใจให้กับสิ่งนั้นด้วยความสนใจที่นำไปสู่สิ่งอื่นที่อาจจะน่าสนใจกว่าก็อาจจะมีย่อยลง ดังนั้นก็จะต้องปรับกันสักหน่อยอีกสิ่งหนึ่งก็คือว่า เด็กคนหนึ่งถ้าเรามีการส่งเสริมให้แกสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไปแล้ว ความสนใจสิ่งอื่นก็อาจจะน้อยลง มีตัวอย่างของเด็กคนหนึ่งซึ่งแกอ่านหนังสือได้เก่ง อ่านได้ดี อ่านได้เร็ว และมีความรู้ไปคุยให้เพื่อนฟัง ฟัง เพื่อนฟังก็





ตื่นเต้นดีใจในความสามารถพิเศษของเพื่อน อันนี้คุณพ่อคุณแม่อีกภาคภูมิใจ ครูก็ดีใจ เด็กคนนี้ก็มีความรู้สึกว่าเขามีความเก่ง หรือเด่นอยู่เรื่องเดียวก็คือการอ่าน ไม่ว่าจะไปที่ไหนกับใคร ไปอยู่ในเหตุการณ์แบบไหน แก่ก็จะมีหนังสือติดตัวอยู่ตลอดเหมือนกับว่าแกจะไม่สนใจอย่างอื่นเลย เพราะแกมีความรู้สึกภูมิใจอยู่อย่างเดียว เรื่องนี้เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องเท่าไรหรอก ให้แกได้ทำสิ่งอื่นบ้าง ออกกำลังกายบ้าง เล่นดนตรีบ้าง คบเพื่อนฝูงบ้าง ทำผิดพลาดได้บ้าง สิ่งนั้นไม่จำเป็นว่าจะต้องเก่งที่สุด แต่อาจจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้มีความสุขได้เหมือนกันในชีวิตของเขา

4. ให้ลูกนั้นได้มีโอกาสที่จะควบคุมสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวเขาได้เองบ้าง คุณพ่อคุณแม่อาจจะมีความรู้สึกว่าชอบทำอะไรที่จะทำให้ลูกแปลกใจเหมือนกับที่ฝรั่งเขาเรียกว่าเซอร์ไพรส์ให้ลูก ด้วยการแอบทำอะไรดี ๆ ให้กับลูกโดยไม่รู้ตัว แต่ความจริงแล้วผลปรากฏว่าเด็กก็ไม่ได้เซอร์ไพรส์ไปในทางที่ดีหรือเป็นสุขมากเท่าไรหรอก เช่นว่าสมมุติว่าเราอยากที่จะทำให้ลูกสุขตัวหนึ่งสำหรับเป็นของขวัญวันเกิดให้กับลูก และในวันเกิดก็เอาลูกสุขนั้นมาไว้ในงานวันนั้นปรากฏว่าเด็กไม่ค่อยมีความสุขมากเท่าไรหรอก เพราะว่าเพื่อน ๆ ที่มางานวันเกิดก็อยากจะเล่นกับลูกสุขตัวนั้น เพราะฉะนั้นก็ไม่มีใครสนใจที่จะเล่นเกมต่าง ๆ ที่เจ้าของวันเกิดเตรียมไว้ให้ เด็ก ๆ ก็อยากจะมีความรู้สึกว่าสามารถจะควบคุมอะไรได้บ้าง ตัวอย่างง่ายนิดถึงเด็กสองขวบเลือกทานอาหารได้เอง และแน่นอนว่าพอโตขึ้นประมาณสัก 6 ขวบก็อาจจะมีความมั่นใจได้ว่าอยากจะเป็นคนที่มียานอวกาศอะไร เราควรจะมีโอกาสหลาย ๆ อย่างที่จะทำให้ลูกสามารถเลือกในสิ่งที่เขาอยากจะทำ เลือกสิ่งที่เขาเป็นสิ่งแวดล้อมของเขาได้ ทั้งนี้มีใช้

ว่าลูกจะต้องเป็นคนตัดสินใจทุกอย่างในบ้าน แต่ควรจะหาโอกาสให้เขาได้ตัดสินใจได้เองเพราะอันนั้นเป็นแหล่งอันหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขกับเด็ก

5. สร้างสัมพันธภาพให้กับลูกในลักษณะที่ดี อันนี้หมายถึงสัมพันธภาพด้านสังคมของลูก ให้ลูกนั้นได้มีเพื่อนได้พบกับเด็กที่อยู่ในวัยของเขา บ้านในสมัยนี้อาจจะมีเพื่อนบ้านที่ไม่ค่อยดีนัก มีเด็กที่อยู่ในละแวกบ้านที่ไม่ค่อยดีนัก ก็คงต้องหาโอกาสให้เด็กเจอเพื่อนที่มีคุณภาพที่อยู่ในวัยเดียวกันได้เล่นกัน ได้คุยกัน ได้มีการสนทนากัน มีกิจกรรมด้วยกัน บ้านมีญาติก็น่าจะใช้ประโยชน์อันนี้ได้มาก ในการที่จะให้เด็กนั้นได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตัวเอง และได้รู้จักความรู้สึกของเด็กคนอื่นด้วย และก็เปิดโอกาสให้สร้างสัมพันธภาพให้เขารักใคร่รักคน และให้คนมีโอกาสรักเขาด้วย อันนี้ก็จะ เป็นพื้นฐานที่จะให้เด็กโตขึ้นเป็นคนที่มีความสุข

ทั้งหมดที่กล่าวมาสั้น ๆ 5 วิธีนั้นเป็นการเสนอแนะวิธีง่าย ๆ ที่พ่อแม่ทุกคนจะหาโอกาสทำให้ลูกพัฒนาความรู้สึกเป็นสุขให้เป็นลักษณะถาวรของตัวเอง ทั้งนี้นอกจากให้เขามีชีวิตที่เป็นสุขพอสมควรแล้วยังสามารถสร้างความสุขให้ผู้อื่น เพื่อแผ่ความสุขให้ผู้อื่นด้วย ทั้งนี้การมีบุคคลที่มีพื้นฐานอารมณ์เป็นสุขย่อมทำให้สังคมนั้นมีโอกาสที่จะมีปัญหาอันเนื่องจากบุคคลนั้นน้อยลง สังคมควรมีคนที่มีความสุข มีความพอใจในตัวเองจำนวนมาก ๆ จึงจะดี



วัยรุ่นยังต้องการพ่อแม่



วันนี้รายการรักลูกให้ถูกทางจะพูดถึงเรื่อง
ของบ้านที่มีลูกวัยรุ่น และความรู้สึกที่เครียดไม่ค่อย
เข้าใจลูก หรือมีคดียความน้อย ๆ ของบ้านในลักษณะอย่าง
นี้ที่พูดออกมา ก็เพราะว่าได้เคยทำการศึกษาวิจัยแล้ว และ
ก็ได้พบว่าครอบครัวที่มีลูกวัยรุ่นจะมีคุณพ่อคุณแม่ที่มี
ความสุขค่อนข้างจะน้อยที่สุดถ้าเทียบกับความสุขในช่วง
ชีวิตต่าง ๆ ตลอดชีวิตของท่าน อาจจะเรียกได้ว่าเด็กวัยรุ่น
นั้นอาจจะทำให้คุณพ่อคุณแม่มีความสุขไม่สบายใจค่อนข้าง
ที่จะมาก เพราะไม่แน่ใจว่าลูกวัยรุ่นนั้นจะผ่านวัยนี้ไปได้
ตลอดรอดฝั่งหรือไม่ ความไม่สบายใจอันนั้นก็เป็นที่
ค่อนข้างจะเข้าใจได้ เพราะจากการคุยกับนักจิตวิทยาโดย
ทั่ว ๆ ไปก็จะบอกว่าวัยที่ยากที่สุดในการที่พ่อแม่จะปรับ
ตัวในการที่จะเลี้ยงลูกนั้นก็คงจะเป็นวัยทารกกับวัยรุ่น
ลองมาดูตามพัฒนาของเด็กเราจะเห็นได้เลยว่าในวัยทารก
นั้น เด็กมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีพัฒนาการรอบ
ด้านอย่างรวดเร็วมาก ขณะที่พ่อแม่ก็อาจมีประสบการณ์
น้อยในการเลี้ยงลูก คุณพ่อคุณแม่มีคำถามสำหรับตัวเอง
อยู่เสมอว่าทำถูกต้องกับความต้องการของลูกของวัยของลูก
และของความพิเศษเฉพาะตัวของลูกไหมวัยทารกนั้นได้มาก
ที่สุด ในวัยรุ่นก็เช่นเดียวกันเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลง
ทั้งจิตใจ ร่างกาย ความคิดความอ่าน สังคมที่เขาสนใจ ซึ่ง
คุณพ่อคุณแม่เองท่านก็เคยอยู่ในสภาพอย่างนั้นครั้งหนึ่ง จึง
ทำให้ไม่มั่นใจว่าสิ่งที่อยากให้นั้นจะเหมาะสมจะเป็นสิ่งที่
เด็กวัยรุ่นนั้นต้องการคุณพ่อคุณแม่อย่างแน่นอนเพราะถ้า

เรามองดูจะเห็นได้ว่าตอนเด็กอายุ 2 ขวบ เขาอาจจะคิดว่า
ต้องการคือ อยากรับอิสระ ทำเป็นเก่งไปทุกอย่าง แต่อีก
เดี๋ยวเขาก็หันมามองสีหน้าพ่อแม่ บางทีเขาก็มานั่งดกอยู่
สักครู่ และก็ผลุนผลันไปไหนอีก เด็กสองวัยก็มีความ
เหมือนกันด้านจิตใจที่ตื่นเต้นกับความอิสระอันใหม่ เขาก็
เหมือนกับว่าพยายามที่จะออกไปไกล และแม่กับพ่อไม่มี
ความหมาย แต่บางทีเขาก็มีหางตาคอยชำเลื่องดูว่าคุณพ่อ
คุณแม่มีสายตอย่างไร พ่อแม่มองตามยอมรับเขาหรือไม่
ฟังคุณ้ำเสียงพ่อแม่ว่าเขาคิดเข้าใจ ส่งเสริม เห็นด้วย และ
มีความเห็นกับความประพฤติการปฏิบัติทางเลือกของเขา
อย่างไร ข้อมูลเกี่ยวกับพ่อแม่เช่นนี้ วัยรุ่นต้องการมาก
และถ้าไม่ได้รับ ชีวิตวัยรุ่นจะเหมือนขาดความสัมพันธ์ที่มี
ค่าที่สุดไป

เพราะฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่อย่าเพิ่งเสียใจ ว่าลูกวัยรุ่น
นั้นดูเหมือนไม่เห็นความสำคัญของท่านอีกต่อไปแล้ว เพียง
แต่ว่าท่าทีของการแสดงความต้องการและเนื้อหาของความ
ต้องการแตกต่างไปเท่านั้นขอให้กำลังใจ และเชื่อมั่นได้
ว่าลูกวัยรุ่นยังต้องการพ่อแม่อยู่อย่างที่สุด



คุยกับลูกสาว

เด็กผู้หญิงในสังคมไทยไม่ค่อยมีความมั่นใจไม่มีความมุ่งมั่น ทะเยอทะยาน และภูมิใจในตัวเองมากนัก ถ้าเทียบกับเด็กผู้ชาย ดังนั้นเพื่อให้สังคมเรามีประชากรอีกครั้งหนึ่งที่เป็นผู้หญิงที่มีความมั่นใจภูมิใจในความเป็นหญิง และเชื่อมั่นว่าจะก้าวหน้าทัดเทียมเสมอกับชาย พ่อแม่ต้องช่วยด้วยการเตรียมให้รู้จักคุณค่าของตนเอง ตั้งแต่เด็ก ๆ เพื่อให้ความรู้สึกดี ๆ นั้นกลายเป็นกลายเป็นกำลังใจในการสร้างอนาคตที่ดีต่อไป

สิ่งที่จะนำมาเสนอต่อไปนี้เป็นข้อดีของความเป็นหญิงที่พ่อแม่สามารถนำไปบอกกล่าว คุยให้ลูกหญิงค่อย ๆ เห็นความสำคัญ ความพิเศษของความเป็นหญิงให้มากขึ้น เลือกมาใช้ได้เหมาะกับบรรยากาศและโอกาสได้เลย



1. หญิงขบถดีกว่า (มีคติน้อยกว่า)
2. หญิงใช้คำพูดได้ดีกว่า (พูดเร็วกว่า, อ่านดีกว่า, พูดคล่องกว่า, เข้าใจคำพูดดีกว่า, ใช้คำตรง, เรียนภาษาต่างประเทศง่ายกว่า, ผู้ชายพูดไม่เก่ง, ใช้คำพิน้อยทีเดียว)
3. ตัวหอมกว่า ประสาทได้กลิ่นดีกว่า ทั้งได้กลิ่นเร็วและแม่นยำกว่าชาย
4. ในโลกมีผู้นำประเทศเก่ง ๆ หลายคนเป็นราชินี ไม่ใช่ราชา เช่น ราชินีจุเลียน่า, ราชินีวิกตอเรีย
5. แต่งเพลงสุขสันต์วันเกิด ที่เป็นเพลงที่คนร้องได้ และร้องมากที่สุดในโลก

6. ร้องเพลงดีกว่า จำทำนองได้ดีกว่า (ในประวัติศาสตร์แม่ร้องเพลงให้ลูกสาวฟังมากกว่าลูกชาย)
7. ผู้หญิงร่างกายทนทานกว่า, อายุยืนกว่า, ปลอดภัยจากโรคหลายโรค ทั้ง ๆ ที่ขณะนี้ผู้หญิงก็ทำงานนอกบ้าน และอยู่ในสภาพที่เครียดพอ ๆ กับชาย
8. เมื่ออยู่ในสภาพที่รุนแรง ผู้หญิงควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าที่ไม่โผงผางทำลายข้าวของให้พัง
9. ประสาทได้ยืนดีกว่าชาย
10. มีจิตใจที่เห็นอกเห็นใจ รู้ลึกถึงความรู้สึกของผู้อื่นดีกว่าชาย
11. คนทั้งสองเพศยืมให้ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย
12. ผู้หญิงสนใจช่วยเหลือสิ่งแวดล้อม ช่วยรักษาและหากจะทำลายสิ่งแวดล้อมบ้างก็พบว่าทำลายสิ่งแวดล้อมน้อยกว่าชาย
13. กระทำผิดน้อยกว่าชาย ดูได้จากจำนวนนักโทษในทุกประเทศในโลก เรียกว่าเลือกตัดสินใจในการทำถูกต้องน้อยกว่า
14. เป็นผู้คิดค้นศึกษาพบว่าทุกชีวิตมีความพิเศษ
15. เป็นเด็กชุกชนทำลายข้าวของน้อยกว่าเด็กชาย
16. ร่างกายมีการปรับตัวได้มากกว่าชาย
17. สร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกว่า ลึกกว่า ใกล้ชิด ละเอียด รักผูกพัน มากกว่าชาย
18. นอนกรนน้อยกว่าชาย
19. ใส่เสื้อผ้าได้มากชนิด น่าสนใจ สวยกว่าชาย
20. มือผู้หญิงทำงานที่ละเอียดได้ดีกว่ามือผู้ชาย
21. ผู้หญิงเป็นหมอดีกว่า ค้นพบสิ่งสำคัญได้มากกว่าในวงการแพทย์ เช่น ดูดวงตาในตาข่ายและบอกว่าคนไข้เป็นโรคสมองเสื่อมโดยเพียงใช้ยา



หยอดตาหยอดเท่านั้น

22. มีรสนิยมดีกว่าในหลาย ๆ เรื่อง
23. ไม่หัวล้าน, ไม่ต้องโกนหนวด และอื่น ๆ อีก
มากถ้า निकออกได้เอง

คุย สอนกับลูกแล้ว คุณพ่อปฏิบัติต่อคุณแม่ด้วยดี
เช่นรับฟังความเห็น ปรีกษา ให้เกียรติจริงจัง ให้ความสำคัญ
รักเดียวใจเดียว ไม่คูหมั่น ข่มขู่ คุกคาม ก็จะทำให้การ
สอนลูกสาวให้รู้คุณค่าของตัวเองได้สำเร็จดีมากยิ่งขึ้น



เลือกให้เป็น

II หลายท่านคงจะทราบว่าการเลี้ยงลูกให้เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ หรือเป็นคนที่มีความรู้สึกว่าเขาเป็นคนที่ดีนั้นจะต้องสร้างให้ลูกมีความรู้สึกว่าเขาเป็นคนมีคุณค่าให้ได้ แต่พ่อแม่หลายคนก็จะเข้าใจผิดว่าการที่จะสร้างลูกให้เป็นคนที่รู้จักคุณค่าของตนเองนั้นก็คือให้ความรัก ซึ่งก็คือการตามใจและก็ให้โอกาสกับลูกมาก ๆ ในการเลือกทำ หลาย ๆ อย่างตามใจชอบ และหวังว่าเด็กก็จะรู้ว่าเรื่องอะไรถูก เรื่องอะไรผิดด้วยตัวเอง แต่ก็น่าคิดที่ว่าเด็กที่ไม่ค่อยมีประสบการณ์รู้นักน่าจะมีผู้ใหญ่เป็นคนเลือกหาทางเลือกให้เขาก่อน ในขั้นแรกให้ทางเลือกให้ข้อมูลมาก ๆ น่าจะดีกว่า ให้เลือกผิดถูกเอาเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพสังคมปัจจุบันที่มีทางเลือกของสิ่งไม่ดีที่ดูเหมือนดีสารพัดรูปแบบ ดังนั้นควรที่พ่อแม่จะมาช่วยกันกำหนดทางเลือก และตรวจสอบความคิดของลูก ก่อนที่เขาจะเลือกทางผิดที่รุนแรงกันดีกว่าเริ่มต้นด้วยเรื่องง่าย ๆ ดังนี้

1. เลือกเวลากลับบ้านให้คุณและลูกเลือกให้เป็นทางเลือกอยู่ระหว่างกี่โมง ลูกควรกลับกี่โมงถึงจะเหมาะสมที่คุณพ่อคุณแม่ยอมรับได้ และลูกทำได้ด้วย
2. ทางเลือกเรื่องเงิน จำนวนเงินที่จะให้เป็นค่าใช้จ่ายของลูกเป็นทางเลือกได้ว่าควรเป็นเท่าไร
3. ทางเลือกในการรับผิดชอบงานในบ้าน ทำเท่าไรถึงจะเรียกได้ว่าเป็นความเหมาะสมของเด็ก
4. ทางเลือกเรื่องอื่น ๆ เช่นการใช้ยาเสพติด หรือ

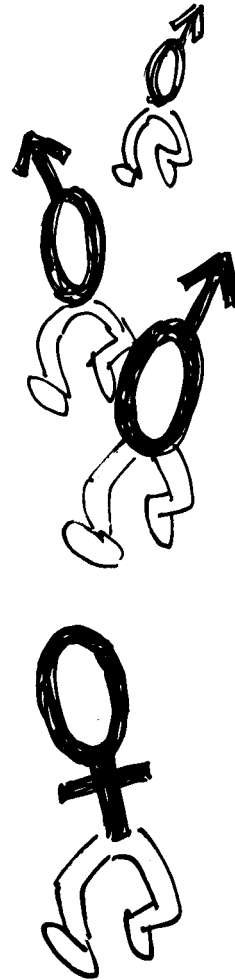


การไม่ดูแลเอาใจใส่คนในบ้าน หรือการพูดจาหยาบคาย หรือกิริยาที่หยาบคายกับคนบางคน ผู้ใหญ่ควรบอก อธิบายให้ยอมรับในตัวลูกว่าสิ่งเหล่านี้มีสาเหตุมาจากไหน ทำ อันใดอันหนึ่งเลย

ความอิสระนั้นก็จะต้องมีขอบเขตให้กับทางเลือก ของเด็กด้วย และอย่าให้เด็กคิดว่าถ้าพ่อแม่กำหนดบังคับกับ ทุกอย่างถือว่าพ่อแม่ไม่รัก ไม่เชื่อใจ คิดกันคิดว่าคุณพ่อคุณแม่ ต้องมั่นใจว่าการให้ความรักที่เหมาะสม การให้ความเอา ใจใส่ที่เหมาะสมก็คือการที่คุณพ่อคุณแม่ลองคิดพิจารณา ดูว่าทางเลือกอะไรบ้างนั้นที่จะเป็นทางเลือกสำหรับลูก และทางเลือกอะไรที่เป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจะไม่มี วันเป็นทางเลือกของลูกเราเลย

ปลอดภัยจากโรคเอดส์

เพราะความจริงก็มีอยู่ว่าวัยรุ่นนั้นก็มีเพศสัมพันธ์ได้แล้ว และมีความต้องการมีเพศสัมพันธ์ด้วย ในขณะเดียวกันก็มีฮอร์โมนซึ่งทำให้เขามีความรู้สึกอย่างนี้บ่อยครั้ง และรุนแรง สภาพของสังคมปัจจุบันเป็นสภาพที่อาจจะส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้สึกสบาย ๆ กับการมีเพศสัมพันธ์ การแต่งเนื้อแต่งตัวของเขาและกิจกรรมของเขา เพราะคิดว่าคุณพ่อคุณแม่ที่อยากจะห้ามลูกนั้นอาจจะต้องเตรียมใจไว้ว่าแม้ลูกสัญญาว่าจะไม่ทำ ไม่มีเพศสัมพันธ์ บางครั้งเขาก็อาจจะต้องพลาดไป หรือผิดสัญญาไปได้ การอยู่กับเพื่อนบางกลุ่มในบางโอกาส บางอารมณ์ ก็อาจจะทำให้เขาตัดสินใจผิด และก็ผิดสัญญากับคุณพ่อคุณแม่ เพราะฉะนั้นอย่าไปหวังว่าเขาสัญญาแล้วเขาจะไม่ผิดสัญญา จึงอยากที่จะแนะนำว่า เราควรจะหากิจกรรมอื่นที่ทำให้ลูกนั้นมีความรู้สึกว่าการมีเพศสัมพันธ์นั้นก็เป็นเรื่องที่ไกลจากความคิดไปบ้าง ถ้าเรามองสังเกตดูลูกของเราว่า ถ้าเขามีกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ชอบเล่นฟุตบอล ลูกก็อาจจะมีลักษณะอันหนึ่งที่ไกลจากเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ หรือถ้าเล่นดนตรี หรือฟังเพลง หรือดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรือชอบว่ายน้ำ สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้เด็กมีความเพลิดเพลินกับสิ่งที่เขาชอบและทำอยู่ อาจจะไกลจากความต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์ก็ได้ เราอาจจะทำให้ลูกของเราซึ่งมีพลัง กำลังจิตใจดี สติปัญญาดี ใช้พลังกำลังในทางที่ถูกต้อง เช่นอาจส่งให้ลูกเข้าไปในกิจกรรมของสังคมเช่น เป็นพี่อุปถัมภ์ หรือพี่สอสอให้กับเด็กกำพร้า หรือไปช่วย



พัฒนาที่ต่าง ๆ หรือไปช่วยอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง มีกิจกรรมหลายอย่างซึ่งเด็กทำแล้วอาจจะมีความรู้สึกภูมิใจว่าการเป็นคนมีสุขภาพดีจะช่วยสังคมได้มากเลยทีเดียว ความต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรนั้นก็อาจจะลดลงนั้นก็เพราะเพลิดเพลินกับการทำตัวให้มีสาระอย่างอื่น ๆ

กับลูกสาวก็มีเรื่องต้องสอนและต้องสอนอย่างจริงจัง มีการซ้อมการคิด ซ้อมการพูดสนทนาต่าง ๆ เนื่องจากสังคมไทยสอนให้ผู้หญิงสงบเสงี่ยม แต่ความจริงในความสงบเสงี่ยมนั้น ผู้หญิงก็มีความเป็นผู้หญิง ต้องการมีความรัก ตื่นเต้นที่ได้พบคุยกับเพศตรงข้าม มีจิตใจอ่อนไหวง่าย และยังไม่มีการสอนบอก เด็กผู้หญิงอาจเป็นผู้ต้องเสียใจที่ตัดสินใจไปผิด ๆ โดยไม่รู้ข้อมูลความจริงมากพอก็ได้ โดยเฉพาะเรื่องมีเพศสัมพันธ์ การสอนลูกสาวในเรื่องเช่นนี้มีใช้เพียงสอนเพศศึกษาแบบในโรงเรียน แต่เป็นการสอนทักษะของชีวิต ที่รวมไปถึงการคุมกำเนิด การป้องกันโรคจากเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ การพูดคุย การหัดคิดให้ทันต่อวิธีการไอ้โหม่โดยธรรมชาติของผู้ชาย ที่ต้องการตอบสนองทางเพศจากผู้หญิง วิธีการที่พ่อแม่จะใช้ในการสอนทักษะของชีวิตนั้นต่อลูกสาว ต้องรู้จักสถานการณ์เหตุการณ์ บรรยากาศ โอกาส ที่เด็กชายหญิงพบกัน การใช้คำพูด การใช้ท่าทาง การพูดเหตุผลหวานล่อมของผู้ชายแบบต่าง ๆ และสภาพจิตใจของผู้หญิงด้วยกัน บอกวิธีการที่ผู้หญิงจะพูดจะทำอย่างมีเหตุผล และจิตวิทยาที่ไม่เป็นภัยต่อตนเอง ทั้งชีวิตด้วย และยังต้องให้ฝึกซ้อมพูดแล้วทำบ้าง เพื่อให้สามารถทำได้ในสถานการณ์จริง โดยไม่ประหม่าหรือตกใจ

เลี้ยงลูกตามลำพัง

วิธีการที่เราจะเลี้ยงลูกกับครอบครัวพิเศษ ในที่นี้หมายถึงครอบครัวที่มีเพียงคุณพ่อหรือแม่ที่เลี้ยงลูกอยู่เพียงคนเดียวที่อาจจะดูว่าขาดชีวิตที่เป็นลักษณะครอบครัวสมบูรณ์ที่มีทั้งพ่อ และ แม่อยู่ด้วยกันลักษณะของการเลี้ยงลูกของครอบครัวแบบนี้มีหลายครอบครัวที่ทำให้เห็นสภาพที่ค่อนข้างจะเครียด เพราะผู้ใหญ่มีความรู้สึกว่าเป็นความผิดของผู้ใหญ่เอง และเด็กเป็นเหยื่อของความล้มเหลวของผู้ใหญ่เพราะฉะนั้นวิธีการดูแลลูกก็จะมีความรู้สึกว่าจะป้องกันไม่ให้เด็กเสียคนก็เลยมีการควบคุมค่อนข้างมาก เพราะกลัวสังคมตราหน้าว่าเลี้ยงลูกให้ไม่ดีได้ การดูแลจึงจะเข้มมีลักษณะจำกัด บังการ เจ้ากี้เจ้าการจนเกินควร น่าอึดอัด

อีกลักษณะหนึ่งที่ได้พบก็คือบางครอบครัวอาจจะมีลักษณะการตามใจเด็กค่อนข้างมากเพราะมีความรู้สึกว่าเด็กนั้นขาดอยู่แล้ว และเครียดอยู่แล้ว และทุกข์อยู่แล้ว เพราะฉะนั้นเด็กในตอนนี้จะขออะไร อยากจะทำอะไรผู้ใหญ่ก็พยายามที่จะให้ เพราะมีความรู้สึกว่านั่นเป็นการให้ความสุขทดแทนสิ่งที่ขาดหายไปให้กับเด็ก เด็กในกรณีนี้อาจจะเป็นคนที่ตัดสินใจผิด และการตามใจมากเกินไปก็อาจทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเด็กไม่มีวินัยในการควบคุมความต้องการของตัวเอง อีกสิ่งหนึ่งที่เราได้พบก็คือว่า ถ้าครอบครัวมีบุคคลซึ่งสามารถจะแทนบุคคลที่หายไปจากครอบครัวนั้นได้ เด็กก็จะไม่มีความรู้สึกว่าขาดมากนัก ในกรณีที่ครอบครัวขาดคุณพ่อไป แต่ถ้ามีบุคคลผู้ชายที่เป็นญาติก็



สามารถจะมาทดแทนในตำแหน่งของพ่อได้ เช่น คุณตา คุณลุง หรือคุณอา ที่จะพาเด็กไปไหนต่อไหน เป็นผู้ชายในบ้านซึ่งมีลักษณะท่าทีของผู้ชายเต็มที่จะทำให้เด็กนั้นลองดูเอาตัวอย่าง และก็เห็นลักษณะที่แตกต่างออกไป ดิฉันคิดว่าสิ่งเหล่านั้นก็อาจจะทำให้เด็กนั้นไม่ได้มีความรู้สึกว่แกขาดอะไรมากมายนัก สิ่งหนึ่งที่อยากจะเรียนไว้ในที่นี้ก็คือว่าผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็ก และมีลักษณะครอบครัวอย่างนี้ กรุณาอย่าคิดว่าเป็นความผิดปกติร้ายแรงอะไร เพราะว่าการที่เราผิดพลาดในเรื่องนี้เรื่องเดียวก็ไม่ใช่หมายความว่า เด็กจะต้องเป็นคนที่ได้รับเอาความผิดพลาดทั้งหมด และก็เป็นคนที่มีปัญหา บางคนมีครอบครัวสมบูรณ์ก็ยังมีเด็กที่มีปัญหาเหมือนกัน เพราะถ้าทำให้สบายท่านก็จะเลี้ยงลูกอย่างมีความสุขมากขึ้น ไม่คอยโทษตัวเองว่าผิด และต้องคอยชดใช้กับลูกเสมอ



ปราศจากอคติ

เมื่อไม่นานมานี้เราคงได้ยินข่าวว่ามีนักแสดงของเราคนหนึ่งได้พูดถึงคนของประเทศหนึ่งว่าโง่และสกปรก และไม่ยักที่จะแต่งงานกับคนในประเทศนั้น ฟังคล้ายเรื่องของคนมีอคติ ซึ่งอคติเป็นเรื่องที่น่าเอาใจใส่เหมือนกันในฐานะที่เราเป็นพ่อแม่และต้องการเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี ยุติธรรม มีความเข้าใจผู้อื่น และผู้ใหญ่ทุกคนก็รู้ถึงผลร้ายของการมีอคติต่อใคร ๆ เป็นการแสดงความแบ่งแยกมิใช่เชื่อมคนเข้าหากัน กลับเป็นการทำให้คนห่างกัน ระแวงกัน กลัว เกลียด ทั้ง ๆ ที่ขาดความรู้ความเข้าใจจริง ๆ คนที่มีอคติก็คิดถึงตนเองว่าดีกว่า ไม่กล้า ไม่พยายามปรับปรุงสรุปว่าอคติไม่มีคุณประโยชน์แก่คนใดเลยสักคน เด็กควรจะได้เติบโตขึ้นมากับความคิดที่ว่า เขาจะต้องไม่มีอคติกับใคร ทุกคนมีโอกาสพัฒนาได้ดีที่สุด ต้องดีต่อกันและกัน

วิธีการที่จะเลี้ยงลูกไม่ให้มีอคตินั้นก็เป็นสิ่งที่น่าคิดอยู่เหมือนกัน และจะเป็นเรื่องที่จะพูดกันในวันนี้ ประการแรกคุณพ่อคุณแม่คงจะต้องตรวจดูตัวท่านเองก่อนว่าท่านมีอคติกับสิ่งใดอยู่หรือเปล่า คนนั้นแน่นอนว่าต้องมีอคติอยู่บ้าง แต่การที่จะแสดงออกมาจนกระทั่งมีผลกระทบต่อคนอื่น มีผลกระทบต่อความคิดควรปฏิบัติของเราเองนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีนัก เพราะจะเป็นการปลูกฝังในตัวลูกว่าเขานั้นจะต้องมีการแบ่งแยกคนด้วยกันเองอยู่เสมอ อีกประการหนึ่งก็คือเป็นตัวอย่างที่ดีเมื่อไหร่เด็กแสดงความเด่นของตัวเองให้ชมเชยทำให้เขามีความรู้สึกรักภูมิใจในตัวของเขาแล้ว เขาก็คงจะมีความสุขจะไม่ดูถูกใครเพราะมีความรู้สึกนั้น

ใจในตัวเอง อีกประการหนึ่งเมื่อดูโทรทัศน์ได้เห็นหรือมองดูว่าเหมือนกับมือคคอยู่ในเนื้อหาหรือภาพที่เห็นนั้นก็ควรดึงมาอธิบายให้ลูกฟังด้วย ในการใช้ชีวิตกันในบ้านถ้ามีเพื่อนฝูงมา หรือได้ยินใครเรียกใครว่า “ไอ้บ้านนอก” หรือ “ผู้หญิงก็อย่างนี้แหละ” ให้ถือได้เลยว่านั่นเป็นตัวอย่างของการมือคคที่จะต้องอธิบายให้ลูกฟังกันแล้วและถ้าลูกตั้งคำถามว่า “หนูไม่ชอบพวกคนพวกนั้นเลย คุณเขาแต่งตัวตลก ๆ พูดสำเนียงเซย เหน่อจัง” พ่อแม่คงจะต้องอธิบายอยู่เหมือนกันว่า วิธีการแต่งตัวของคนนั้นถ้าเราไม่ได้มีความรู้สึกคุ้นเคย เราก็จะเป็นว่าตลก สิ่งที่เราเห็นทุกวัน ๆ เราไม่เห็นว่าเป็นตลก เพราะว่าเราคุ้นเคยเท่านั้นเอง เช่นเดียวกับภาษาพูดและท่าทาง เพราะฉะนั้นอย่าคิดว่ามีอะไรไม่ดีกับการที่คนอื่นแต่งตัวไม่เหมือนเรา อีกอย่างหนึ่งถ้าลูกตั้งคำถามว่า “หนูไม่ชอบพวก...นั้นเลย” ก็ต้องถามลูกถึงเหตุผลที่ต้องมีมากกว่านี้ หรือคุยกับลูกต่อไปได้ว่า “ถ้าเราไม่รู้จักเขาดีพอ เราจะไม่ชอบเขาได้อย่างไร” “คนจะต้องรู้จักกันพอสมควรถึงจะบอกได้ว่าชอบหรือไม่ชอบเขา” สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่พ่อแม่บอกลูกได้ เพื่อต้องการให้ลูกเติบโตขึ้นมาอย่างไร้อคติ หรือพยายามมองความแตกต่างให้เข้าใจเร็วขึ้นมากขึ้น สิ่งนั้นจะทำให้ลูกอยู่กับคนอื่นได้มากมายยิ่งขึ้น มีความสุขมากยิ่งขึ้น และไม่ได้กีดกันตัวเองให้อยู่ในกลุ่ม ๆ เดียวเท่านั้น ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่น่าเสียดยอย่างยิ่ง



สร้างความกล้าที่จะเสี่ยง

ในชีวิตความเป็นพ่อคนแม่คน คงรู้ว่าชีวิตนั้นมีความเสี่ยงกันอยู่เรื่อย ๆ เริ่มตั้งแต่ฝากลูกไว้กับใครที่เราแม้ว่าจะเชื่อใจ แต่ใจหนึ่งก็นึกกลัวว่าอะไรจะเกิดขึ้นเมื่อเราไม่อยู่การให้เขาเสี่ยงลูกแทนเราก็เป็นการเสี่ยงอยู่ระดับหนึ่งหรือตั้งแต่ลูกจะเข้าโรงเรียนก็เสี่ยงที่จะปล่อยให้ลูกอยู่ในที่ใหม่ ๆ เสี่ยงที่จะให้ลูกลองไปกับเพื่อน เสี่ยงให้ลูกเดินทางไกล พ่อแม่เดินอยู่บนความเสี่ยง ในระดับใดระดับหนึ่งตลอดเวลา

และในช่วงเวลาใหญ่ ๆ เหล่านี้ก็ยังมีย่อย ๆ ที่เป็นความเสี่ยงที่เราต้องให้กำลังใจลูกและส่งเสริมให้ลูกก้าวไปในชีวิตของเขาอยู่เรื่อย ๆ เช่นเมื่อลูกหัดเดิน, วิ่ง, ขี่จักรยาน, ปั่นคันไม้, เล่นเสกิด, เล่นฟุตบอล, เล่นละคร, วาดภาพ, พุดในที่ชุมชน, มีเพื่อนสนิท, มีคนรัก และทุกครั้งที่ส่งเสริมลูกให้เสี่ยงพ่อแม่ก็นึกถึงว่ามีอีกสักกี่ครั้งในชีวิตที่พ่อแม่จะเข้าไปปกป้องได้และนาน ๆ เขาก็จะรู้ว่าเป็นไปไม่ได้และไม่ควรเป็นเช่นนั้นมากขึ้น ๆ เพราะทั้งสองก็คือหน้าที่สำคัญของการเป็นพ่อแม่ทั้งนั้น ซึ่งก็คือ

1. หน้าที่ที่ต้องแน่ใจว่าลูกปลอดภัยทั้งกายใจ

2. หน้าที่ที่ต้องแน่ใจว่าลูกรู้สิทธิอิสระเพียงพอที่เขาจะค้นพบสิ่งใหม่ ทำสิ่งใหม่ อยู่ในที่ใหม่ ปรับตัวปรับอารมณ์ ปรับความคิด เรียนรู้ชีวิตของเขาเอง แม้ว่าจะต้องมีปัญหา เจ็บปวดบ้าง และพ่อแม่รับผลกระทบนั้น ๆ แทนให้ไม่ได้

ดังนั้นการเตรียมลูกให้พร้อมรับโอกาสเสี่ยง โดยตั้งคำถามในการคุยให้ลูกกล้าเสี่ยงในสิ่งที่เสี่ยงที่มีเหตุผล





สมควรบ้าง ก็มีเช่น การถามลูกว่า “โอกาสผิดพลาดมีเท่าไรลูก”, “มีการเสี่ยงอะไรบ้าง”, “ผลดีจะได้อะไรบ้าง”, “ผลที่ได้มันคุ้มกับการที่จะเสี่ยงหรือเปล่า”



เด็กบางคนก็ระวังมาก และไม่ยอมที่จะเสี่ยงทำอะไรเลย และอยู่นิ่ง ๆ เบื่อ ๆ เหนง ๆ ถ้าเด็กระวังมาก ๆ จนเหมือนว่าแม่ที่ควรทำก็ไม่ทำ เช่น ถามคำถามหรือตอบคำถามที่จะทำให้สติปัญญาพัฒนาได้ดี พ่อแม่ก็ควรให้ความเอาใจใส่ และไถ่ถามบ้าง เช่น ใช้คำถามตัวอย่างต่อไปนี้บ้างกับลูก ๆ

1. “หนูกลัวว่าอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าหนูลองทำสิ่งที่หนูอยากทำ หรือกลัวว่าอะไรที่จะถามคำถามที่อยากถาม”
2. “หนูจะรู้สึกอย่างไร ถ้าจะลองสักนิด แล้วเชื่อว่ามันสำเร็จ”
3. “หนูจะรู้สึกอย่างไร ถ้าจะลองสักนิด แล้วเชื่อว่ามันล้มเหลว”

4. “หนูจะรู้สึกอย่างไร ถ้าหนูจะไม่ลองอะไรเลย”
- อย่าลืมว่าการเสี่ยงที่มีเหตุผลนั้นมีคุณค่าสำคัญอยู่2อย่าง

1. ถ้าเสี่ยง และสำเร็จ ลูกจะรู้ที่จะเชื่อความสามารถของตนเอง

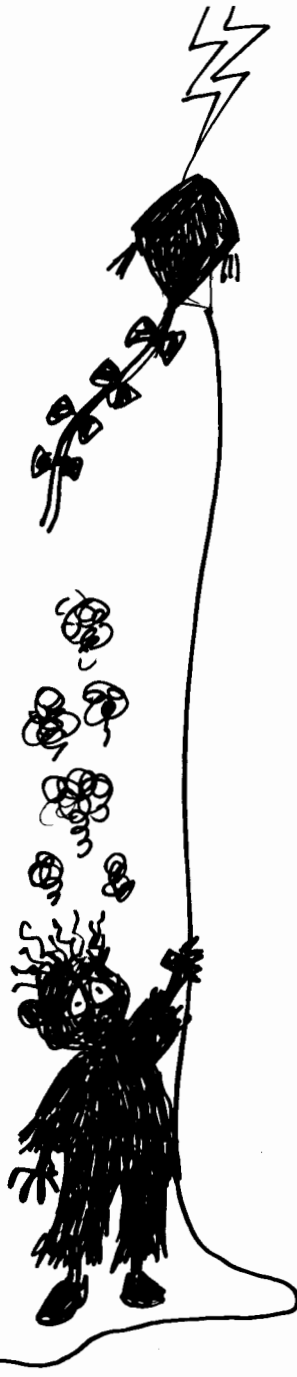
2. ถ้าเสี่ยง และล้มเหลว ก็จะรู้จักการปรับตัว ทำใจ มีกำลังใจขึ้นมาใหม่ที่ยากที่ใคร ๆ จะต้องเรียนรู้

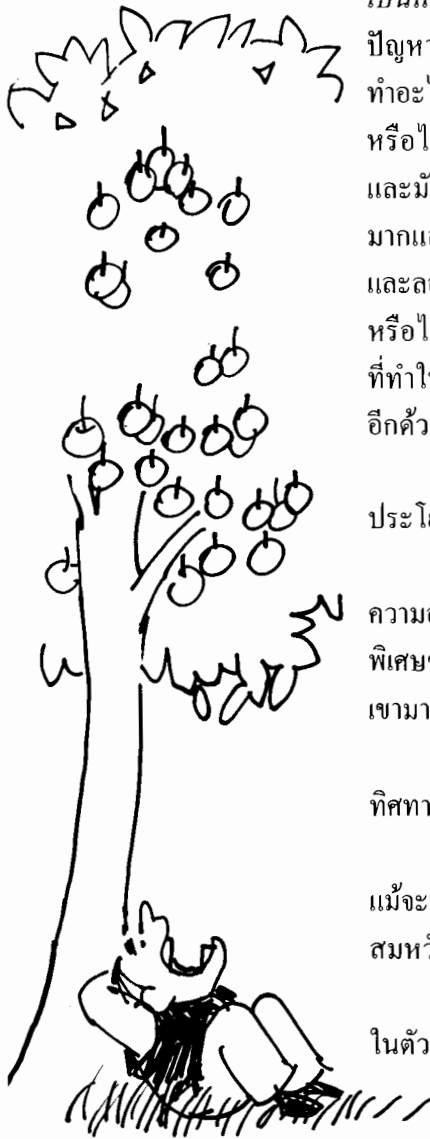
ไม่ต้องกลัวความล้มเหลว

หลายครั้งพ่อแม่อาจมองลูก และอยากให้ลูกกล้าขึ้น
 สักนิด เสี่ยงทำอะไร ลองทำอะไรบ้าง แต่เด็กไม่
 อยากทำเพราะกลัวอะไร...กลัวล้มเหลวมากที่สุด จึงต้อง
 หาวิธีให้ลูกหัดกล้าลองเสี่ยงบ้าง ถ้าเสี่ยงในเรื่องที่ถูก ถ้า
 จะลองถามคนที่สำเร็จมาก ๆ สักคนแล้วถามเขาว่าเคยล้ม
 เหลวบ้างไหม คุณอาจได้สองคำตอบ อย่างแรกคือ ยืม หรือ
 หัวเราะ และอย่างต่อมาก็คือคนนั้นอาจตอบว่า “มากมาย”
 และถามต่อว่า “คุณอยากฟังความล้มเหลวอันไหนล่ะ”
 เพราะทุกคนต้องผ่านความล้มเหลวที่จะสำเร็จทั้งนั้น
 ดังนั้นล้มเหลวเสียบ้างก็เป็นเรื่องค่อนข้างจะธรรมดา และ
 คุณจะแปลกด้วยซ้ำที่สำเร็จเมื่อลองทำเป็นครั้งแรก ดังนั้น
 ความสำคัญจึงอยู่ที่ว่าเมื่อล้มเหลวแล้วทำอะไรมากกว่าที่
 จะนับว่าล้มเหลวที่ครั้งแล้ว

การอ่านอัตชีวประวัติของใคร ๆ ที่เก่ง ๆ ก็อาจเป็น
 การสอนถึงความล้มเหลว และความสำเร็จ และฝึกให้กล้า
 เสี่ยงลองทำได้ดี คนที่สำเร็จทุกคนเคยล้มเหลวมาในชีวิต
 มากมาย อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ เมื่อเป็นเด็กก็ถูกครูบอกว่า
 ปัญญานิ่มด้วยซ้ำ และคนที่คิดค้นไฟฟ้าได้คนแรกของโลก
 ก็ทดลองหาข้อพิสูจน์เรื่องไฟฟ้าด้วยการชัคว้าว ในขณะที่
 ฟาร์ร้องฟ้าผ่า เขาเคยถูกฟ้าผ่าเกือบตายมาแล้ว คนพวกนี้
 คงจะทำไมไม่สำเร็จ ถ้าไม่ทำประโยชน์จากความล้มเหลว
 และใช้มันเป็นบทเรียนเพราะเขาจะบอกได้ว่าถ้าทำอย่าง
 นั้นแล้ว หลายร้อยหลายพันวิธีไม่ใช่วิธีที่ถูกทั้งนั้น

ความคิดที่ต้องมีก็คือว่าการล้มเหลวนี้เป็นเรื่องธรรมดา





ของความพยายาม ถ้าเราคิดว่าเราพยายามและล้มเหลว เราต้องตั้งต้นใหม่ได้ แต่ถ้าเราคิดว่าเมื่อไหร่ก็ต้องสำเร็จ และเมื่อล้มเหลวจะรุนแรงมากจนไม่อยากลุกมาตั้งต้นทำใหม่ ความสำเร็จอยู่ที่เวลามุ่งมั่นและมุ่งมั่น *เอคิสัน* นักประดิษฐ์ที่ยิ่งใหญ่ ยังเคยพูดว่า *อัจฉริยะ (Genius) 1 เปอร์เซ็นต์* เป็นแรงบันดาลใจและ *99 เปอร์เซ็นต์* เป็นหยาดเหงื่อ ปัญหาที่คนหลายคนที่เก่งแต่ไม่ประสบความสำเร็จ หรือทำอะไรสักอย่างที่ดีไม่ได้ก็เพราะเขาไม่อยากเสียหยาดเหงื่อ หรือไม่รู้ว่าจะต้องเสียหยาดเหงื่อและกำลังจึงจะได้สิ่งที่หวัง และมักจะหวังให้สำเร็จทันทีที่ทำการครั้งแรก จึงผิดหวังเสียมากและพลาดโอกาสของการเรียนรู้จากความล้มเหลวนั้น และลองใหม่ให้รัดกุมขึ้นและมักอยู่ที่ว่าเราเป็นผู้ที่ใฝ่เรียนรู้หรือไม่ใฝ่เรียนรู้เลย เพราะความล้มเหลวเป็นบทเรียนที่ดีที่ทำให้รู้ว่าอะไรผิดไม่ทำ อะไรถูกทำต่อไป และให้ดีขึ้นอีกด้วย

โดยสรุปความล้มเหลวสอนคนได้หลายอย่างที่เป็นประโยชน์ดังนี้

1. สอนให้รู้จักความเป็นคนรู้จักความจำกัดของคน ความอ่อนแอของคน เข้าใจความลำบากความยากนั้น ความพิเศษของคนสำเร็จจนได้ ว่าเขาได้ทดสอบคุณค่าของตัวเองมากเท่าไรและเขาลำบากเท่าไรกว่าจะสำเร็จได้
2. สอนให้เปลี่ยนวิธีประพฤติ และปฏิบัติของตนให้ทิศทางใหม่กับตนเองในการทำงานต่อไป
3. สอนให้เราว่าชีวิตนั้นไม่ได้สิ่งที่ต้องการเสมอไป แม้จะทำถูกต้องก็ไม่ใช่ว่าจะได้ผลเต็มที่ จะต้องผิดหวังบ้าง สมองบ้าง คละเคล้ากันไป
4. สอนให้รู้จักลักษณะของเราเอง ให้เราค้นหาภายในตัวของเรามาเมื่อเราประสบปัญหาว่าเราแพ้แพ้ ๆ หรือ

เปล่า เราซื้อโมโหเกินไปหรือเปล่า ใจร้อนไปหรือเปล่า

5. สอนให้เราบุกบันมานะพยายาม ให้โอกาสทดลองตัวเองว่าจะเลิกทำ หรือมุ่งมั่นมากขึ้นเพื่อพิสูจน์ว่าต้องลองไปอีกเท่าไร จะต้องผ่านอุปสรรคอีกเท่าไร จึงจะยอมแพ้ ยกธงขาวในเรื่องนั้น ๆ

6. สอนให้เราว่าการอยู่รอดต้องผ่านขั้นตอนอะไรบ้าง เพื่อไม่ต้องกลัวที่จะผิดหวัง ลูกขึ้นลงใหม่อีกสักครั้ง และอีกสักครั้งต่อไป โดยแก้ไขปรับปรุงไปเรื่อย ๆ เก่งขึ้นเรื่อย ๆ

โดยสรุปคือทำให้คนเข้มแข็งมากขึ้น และยังเติบโตเจริญปัญญาขึ้นด้วย คนที่ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้อย่างน้อยก็สำเร็จ ใจอ่อนเบา มีพลังจะเริ่มใหม่ได้เร็วกว่าคนที่ไม่เข้าใจไม่ยอมรับ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ความคิดมากขึ้นด้วย ทั้งยังสอนเรื่องการมีความหวังใหม่ ๆ ด้วย

ดังนั้นเราจะต้องสอนลูกให้เข้าใจในเรื่องของความล้มเหลวกันใหม่ ว่า ล้มเหลวอย่างไรจึงจะเรียกว่าสร้างสรรค์ ล้มเหลวอย่างไรจึงผิด และอย่างไรจึงถูก

1. การล้มเหลวที่ผิดวิธี

1.1 กลัวล้มเหลวเลยไม่ลองอะไรใหม่อีกเลย ถือว่าจะล้มเหลวตลอด

1.2 ล้มเหลวแล้วโกรธ, ขัดใจ, สับสน, ผิดหวัง, ท้อถอย, ล้มเลิก, พาลไปยกใหญ่ ทั้งนี้เพราะการล้มเหลวเป็นเรื่องธรรมดา คนที่ผิดหวังก็เสียใจได้ แต่ไม่ควรปล่อยใหลมันทำลายตัวเอง ทำลายความหวังในชีวิตของตัวเอง ขงจื้อ ศาสดาทางความคิดของจีนยังเคยบอกว่า “เกียรติภูมิ และศักดิ์ศรีคนไม่ได้อยู่ที่เขาไม่เคยล้มเหลว หรือพลาดพลั้ง แต่อยู่ที่ว่าเขาสามารถลุกขึ้นได้ทุกครั้งที่ล้มหรือพลาดไปเสมอ”

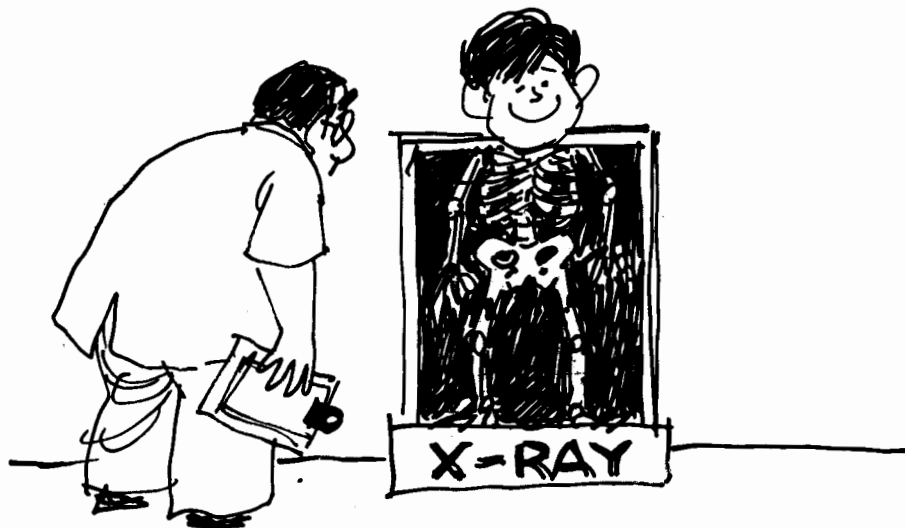


2. การล้มเหลวที่ถูกต้องวิธี

2.1 ล้มเหลวแล้วเริ่มซักถามพูดคุยกับใครที่เก่งกว่าฉลาดกว่า อายุมากกว่า มีความสำเร็จและเรียนรู้จากความล้มเหลวของเขา เพื่อรู้ประโยชน์ของมันและไม่รู้สึกว่าเป็นการอยู่คนเดียวที่ผิดหวัง ล้มเหลวอยู่

2.2 บันทึกสิ่งที่ทำรู้สึกอย่างไรเป้าหมายเป็นอะไรจะทำอะไรต่อไป

2.3 อ่านหนังสือประวัติความสำเร็จของคน ศึกษาเรื่องความล้มเหลว ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ของคนเก่งนั้น ๆ เพื่อเราจะได้มีกำลังใจมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “กระดูกที่หักเมื่อรักษาหายดีแล้วจะแข็งแรงกว่าเดิมโดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงที่เคยหัก” และคำกล่าวไทยที่กล่าวว่า “เด็กถ้าไม่ล้มก็ไม่ได้โต”

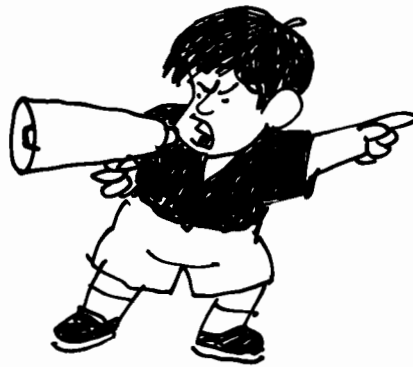


สังคมและการเมือง

กานผู้ชมที่เป็นผู้ใหญ่ ได้ดูรายการข่าวรายการการเมืองในโทรทัศน์แล้วมีความรู้สึกท้อแท้ใหม่ ว่านักการเมืองของเรานั้นดูเหมือนจะขาดอุดมการณ์ ไม่ได้มีความชัดเจนว่าอยากให้ประเทศของเรา เป็นอะไรอีกภายใน 5 ปีข้างหน้า เพียงแต่คิดว่าเข้าไปเล่นการเมืองเพื่อประโยชน์อะไรสักอย่าง ซึ่งดูแล้วคลุมเครือไม่แน่ใจว่าเพื่อประโยชน์ส่วนตัวหรือส่วนรวมกันแน่ สิ่งที่จะให้เด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักรับผิดชอบ เป็นคนที่อาจจะเข้าไปเล่นการเมือง หรือเข้าไปเป็นนักการเมืองที่มีอุดมการณ์นั้นคุณพ่อคุณแม่จะต้องปลูกฝังแต่เนิ่น ๆ ให้เด็กได้สนใจการเมือง ในเวลาที่ผู้ใหญ่ดูข่าว วิเคราะห์ให้แกฟังบ้างอย่าเพียงแต่พูดว่าเด็ก ๆ ก็ชอบดูแต่การ์ตูน ไม่รู้เรื่องการเมือง หรือไม่ชอบดูข่าวกันเด็ก ๆ มักสนใจในสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่สนใจเสมอ ถ้าเราดูข่าวการเมืองแล้วอธิบายให้ลูกฟังว่า ครอบครัวของเรา สังคมของเรามีปัญหาอะไรบ้าง เด็ก ๆ ก็จะเข้าใจและมีความสนใจในเรื่องนี้มากขึ้น ผู้ใหญ่ที่รู้จักหลายคนเคยตั้งคำถามกับลูก ๆ ของเขา และได้รับคำตอบที่น่าสนใจมากทีเดียว เหมือนกับว่าเด็ก ๆ ความรู้สึกอยากจะทำอะไรสักอย่างเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ คำถามที่ใช้ถามเด็กคือ “ถ้าหนูโตขึ้นได้เป็นรัฐมนตรีหนูอยากจะทำอะไร” คำตอบน่าสนใจออกมาจากปากมากมายทีเดียว เด็กบอกว่า “อยากจะทำเก็บของทิ้งๆ เกะกะมาแล้วให้ผู้ใหญ่ช่วยกันจัดประเภทของเพื่อให้ผู้ใหญ่ที่ตกรงานได้มีงานทำมากขึ้น” “อยากเห็นสิ่งแวดล้อมที่สะอาดมากยิ่งขึ้น” “อยากเห็นแม่น้ำลำคลองสะอาด



อาด มีสัตว์อยู่ในป่า มีนกร้องให้ฟังในสวน และไม่ยอม
มีมลภาวะ” นอกจากนั้นเด็กก็ยังตอบว่า “ไม่ยอมเห็นเด็ก
เร่ร่อนขายพวงมาลัย เนื้อตัวสกปรก หิวโหย นอนขดอยู่
ใต้สะพานลอย” เด็ก ๆ มีความคิดดี ๆ เช่นนี้ได้อย่างไร
หากเขาเป็นเด็กที่ผู้ใหญ่คิดว่าเด็กไม่มีแก่นสารจริง ๆ แต่คำ
ตอบก็อยู่ในสมัยนี้สื่อทำให้เด็กได้เห็น ได้สะท้อนใจ ได้
คิดและผู้ใหญ่ของบางบ้านที่ดูข่าวแล้วพูดอธิบายให้เด็ก
ฟังหรือถามให้เด็กคิดว่า “เมื่อหนูเป็นผู้นำหนูอยาก
เปลี่ยนแปลงอะไรในสังคมเราบ้าง” “ถ้าหนูเป็นผู้ใหญ่
แล้วหนูอยากทำอะไร” หรือว่า “เมื่อหนูเป็นผู้ใหญ่
แล้วหนูคิดว่าหนูจะทำอะไรให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมบ้าง”
คำถามเหล่านี้จะช่วยให้เด็กคิดว่าเขาโตขึ้นแน่นอนควรจะ
ต้องมีความรู้สึกรู้สีกต่อสังคมจะต้องมีบทบาทในสังคม และ
คิดว่าผู้ใหญ่หลายคนคงจะมีความรู้สึกที่ว่าเราทุ่มเทให้กับ
ลูกในสมัยนี้ เพื่อให้โตขึ้นเอาตัวรอด แต่ปล่อยให้สังคม
ย่ำแย่ถึงขนาดนี้แล้ว เด็ก ๆ ที่โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็จะไม่ได้
อยู่ในสังคมที่ดีเป็นแน่แท้ ทุกคนจะต้องมีความรู้สึกรู้สีกต่อ
ส่วนรวมด้วยกัน คุณเคยถามคำถามนี้กับเด็กหรือกับตัว
เองบ้างแล้วหรือยัง



เข้าใจเรื่องเงิน

ในวันนี้เราจะพูดถึงเรื่องการเงินที่เราจะสอนลูกให้เข้าใจในเรื่องของเงิน และก็จะรวมถึงวิธีการที่เราจะสอนลูกว่าเขาควรจะมีการจัดสรร จัดการเรื่องเงินของเขาอย่างไร เขาจึงจะจัดการกับเรื่องเงินในชีวิตเขาได้ดีขึ้น ประการแรกน่าจะนึกถึงคุณค่าเกี่ยวกับเรื่องเงินที่คุณพ่อคุณแม่มีอยู่ซึ่งก็อาจจะกลายเป็นตัวอย่างแก่ลูกไปแล้วในทางอ้อมโดยไม่ได้ตั้งใจ เราลองประเมินตัวเองดูสักหน่อยว่าเราสอนลูกเรื่องคุณค่าของเงินในลักษณะที่ว่า การมีเงินทำให้เกิดความสุข และการมีเงินน้อยทำให้เกิดความทุกข์หรือเปล่า อีกสิ่งหนึ่งก็คือว่าเราสอนลูกเราว่าการเก็บออมไม่ยอมใช้เงินเป็นนิสัยที่ดีที่ลูกที่มีความสำคัญ และการใช้เงินนั้นเป็นสิ่งที่ผิดหรือเปล่า หรือเราได้สอนลูกว่าการออกนอกบ้านทำมาหากินให้ได้มาก ๆ มีความสำคัญมากกว่าการที่จะอยู่บ้านกับลูก กับครอบครัว กับมิตรสหายกับเป็นผู้ที่มีความหมายต่อเราหรือเปล่า เราเห็นว่าการหาเงินสำคัญกว่าการอยู่กับบุคคลเหล่านี้หรือเปล่า อีกสิ่งหนึ่งที่เราคิดว่าการใช้เงินเพื่อตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด ถูกมากกว่าการใช้เงินเพื่อผู้อื่นเพื่อที่จะช่วยให้คนอื่นได้สบายขึ้น หรือเพื่อความดีขึ้นของสังคมในวงกว้างด้วยหรือเปล่า ทั้งหมดนี้ก็เป็นคุณค่าเกี่ยวกับเรื่องเงินที่เราน่าจะประเมินดูตัวเราเอง ผู้ใหญ่ที่เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตคิดจะรู้ว่าคุณค่าเกี่ยวกับเงินเหล่านี้เป็นสิ่งที่ควรจะต้องแก้ไขให้ถูกต้องเสียก่อนที่จะสอนลูกเรื่องการเงินอื่นๆ

ปัจจุบันเรื่องการเงินเป็นเรื่องที่สอนยาก เพราะที่เห็น



ก็คือเด็กที่ยังไม่รู้จักค่าของเงินแต่รู้ว่าจะใช้เงินอย่างไรกันแล้ว โฆษณาทำให้คนหลายคนตกเป็นทาสของการใช้เงิน โดยที่คิดว่าเงินนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดความสุข และการที่ไม่มีเงินซื้อของหลายอย่างให้กับตัวเราเป็นความทุกข์ ทำให้เราเป็นทาสของสิ่งของเหล่านั้นด้วยซ้ำก็ยังอยากใช้เงินซื้อมายู่นั่นเอง หรือเด็กที่คิดว่าจะต้องแต่งตัวอย่างไรใช้แชมพูอะไร ใช้น้ำหอมอะไร ใส่เสื้อยี่ห้ออะไร จะหมกมุ่นอยู่กับสิ่งเหล่านั้นอย่างมากเพราะเงินที่เป็นราคาเป็นตัวกำหนด ผู้ใหญ่ก็เป็นเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นเราคงต้องสอนลูกให้รู้ถึงคุณค่าของเงินก่อนไปถึงการจัดสรรเงินที่ถูกต้อง ซึ่งจะ เป็นประการหลังต่อไป



การสอนลูกให้รู้จักใช้และจัดการเรื่องการเงิน ประการแรกก็จะต้องเปิดโอกาสให้เด็กรู้จักจัดสรรเงินของเขาเอง ด้วยการให้เงินกับเขาเป็นก้อน แล้วก็สอนเขาถึงวิธีการที่ใช้เงินให้เป็นประโยชน์ ส่วนว่าจำนวนที่จะให้เท่าไรนั้นคงจะต้องขึ้นอยู่กับฐานะของคุณพ่อคุณแม่ และความพร้อมของท่านด้วยว่าจะให้เป็น ช่วง 1 อาทิตย์ หรือ 15 วัน หรือต่อเดือน อีกสิ่งหนึ่งที่จะช่วยกำหนดได้ในเรื่องของจำนวนเงินว่าให้เท่าไร ก็คือวัยของเด็ก และความจำเป็นที่เด็กจะต้องใช้เงินนั้น ๆ และเด็กจะใช้ไปในเรื่องอะไรบ้างเช่น ถ้าคุณพ่อคุณแม่จะให้เงินเพื่อใช้ซื้อเสื้อผ้าด้วยซื้ออาหารด้วย ก็คงจะต้องให้แตกต่างไปจากเด็กที่ใช้เฉพาะซื้ออาหารกลางวัน และค่ารถเท่านั้น

สิ่งหนึ่งที่จำเป็นก็คือสอนให้เด็กนั้นรู้ว่าเงินที่เขาได้นั้นจะต้องจัดเป็นหมวดเป็นหมู่ เช่นจะใช้ค่าอาหารเท่าไร ใช้ค่ารถเท่าไร ใช้ที่จะไปซื้อของเล่นบ้างเท่าไร หรือที่จะใช้ซื้ออะไรที่สนุกสนานหรือเก็บออมสิ่งจำเป็นจะเก็บต่อเดือน หรือต่ออาทิตย์เท่าไร ในการสอนเรื่องของการ

ใช้เงินก็ควรรวมถึงการให้เด็กสามารถใช้เงินเป็นสื่อสร้างความรู้สึกภูมิใจต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่าและเผื่อแผ่เป็น ก็คือการสอนให้เด็กใช้เงินในการที่จะทำให้คนอื่นพ้นทุกข์ และมีความสุขมากขึ้น เช่น ให้เงินบริจาคกับโครงการอาหารกลางวัน หรือเงินบริจาคกับมูลนิธิของเด็ก อาจจะเป็นว่าเดือนละครั้งจะให้สักเท่าไร เด็กอาจจะให้ได้ 20-30 บาท จะทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเขาเป็นคนที่มีคุณค่าในวงการกว้างขึ้น และเขาสามารถจะทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยส่วนร่วมจากตัวเขา

สิ่งที่อาจจะจำเป็นต้องพูดถึงคือการใช้ของแพงเกินฐานะของเด็ก และบางครั้งเกินฐานะของพ่อแม่ด้วยซ้ำ พ่อแม่ นอกจากจะต้องเป็นตัวอย่างแล้วคงต้องให้ลูกรู้จักค่าของตนเอง ว่ามีได้อยู่ที่ไหน หรือ ราคาของเสื้อผ้า อุปกรณ์เครื่องแต่งที่ซื้อมาใช้ ค่าของคนอยู่ที่ความสามารถของตนเอง อยู่ที่บุคลิกของตนเอง อยู่ที่น่าสนใจ ความดี มีน้ำใจ และความมั่นใจในตัวเอง ให้เด็กเห็นว่าการทำสิ่งที่เกินฐานะ จะดูว่าเป็นคนที่รบกวนพ่อแม่ไม่รู้จักคุณค่าของเงิน และยังหลงทางไม่รู้จักคุณค่าและสาระที่แท้จริงของชีวิตด้วย



รู้จักและเข้าใจเรื่องอาหาร



ปัจจุบันมีความจำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องเริ่มสอนลูกอย่างจริงจัง ๆ จัง ในเรื่องของอาหารที่จะเลือกรับประทาน นอกจากอาหารดีจะช่วยให้ลูกเจริญเติบโต มีสุขภาพดีแล้ว อาหารที่มากเกินไปแปรรูปมากเกินไปเป็นผลร้ายต่อชีวิตและสุขภาพอย่างมากมายด้วย ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่าถ้าเราไม่พูดกับลูกในเรื่องของอาหารกับลูก ลูกคงจะมีความเข้าใจในเรื่องของอาหารไม่ถูกต้อง คัดเลือกไม่เป็น หรือไม่เลือกเลย นอกจากรสชาติเท่านั้น ลองดูโฆษณาจะเห็นได้ว่าสิ่งที่อยู่ในโฆษณาที่เกี่ยวกับขนมเด็ก อาหารเด็ก และทำให้เด็กหลายคนมีนิสัยในการบริโภคที่ผิดไปจากที่ควรเป็นเพราะคิดว่าเป็นเรื่องของความทันสมัย เกินโทรทัศน์ก็ไม่มีใครอ่าน หรือปวดฟัน ในโฆษณานั้น ๆ ที่เด็กเห็น เด็กหลายคนก็จะบริโภคอาหารที่บรรจุสำเร็จโดยไม่เคยหยุดคิดว่าสิ่งประกอบเป็นอย่างไร มีไขมันมาก มีน้ำตาลมากไปหรือเปล่า เพราะอาหารบรรจุเสร็จกลายเป็นสิ่งที่ประกอบเข้ามาเป็นสิ่งแวดล้อมของเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การบริโภคจึงเป็นธรรมดาสำหรับเด็ก อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้มีความจำเป็นที่จะต้องพูดถึงเรื่องอาหารก็คือว่า อาหารที่อยู่ในสภาพที่ไม่มีการควบคุมคุณภาพ ความสะอาด ปลอดภัย และอาหารแบบใหม่ ประเภทรับประทานได้อย่างรวดเร็ว และสะดวก จะทำให้เด็กหลายคนมีความรู้สึกว่าจะรับประทานได้มากเท่าไรก็ได้เพราะผู้ใหญ่สมัยนี้ให้เงินเด็กซื้ออาหารเอง เพราะฉะนั้นในสภาพอย่างนี้ ลักษณะการที่เด็กจะได้รับสารเคมีในลักษณะการแต่งรส

แต่งสี แต่งกลิ่นกันบูด มีการโฆษณาชักชวนนำลองชิม คนโฆษณาที่หล่อ สวย เท่มาก ๆ ใครจะอดใจอยู่ เด็กกลายเป็นผู้บริโภคที่ตกเป็นเหยื่อ

วิธีการที่เราจะคุยกับเด็กให้ฉลาดในเรื่องอาหารก็ไม่ใช่ว่าเอากลูมานั่งข้างหน้า แล้วก็บอกว่าแม่จะสอนให้เลือกอาหารให้เป็นจะดูน่ากลัวไป แต่ต้องมีวิธีการที่แยบยลสักหน่อยหนึ่งจะเป็นเรื่องของการที่จะให้เด็กได้รู้เรื่องของอาหารต่าง ๆ ให้เด็กชิมว่าอาหาร ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ข้าว และอื่น ๆ แต่ละอย่างมีรสชาติอย่างไร กลิ่นอย่างไร มีหลายคนใช้วิธีเอาอาหารพวกผักผลไม้ต่าง ๆ ใส่ถุง แล้วให้เด็กล้วงมือลงไป และให้เดาว่าจากสัมผัสนั้นเด็กคิดว่าจะเป็นผัก ผลไม้ ชื่ออะไร การฝึกให้รู้จักอาหารทำได้อีกวิธีหนึ่งคือ พาเด็กไปจ่ายกับข้าวก็อาจทำให้ได้สอนลูกหลานอย่างพร้อม ๆ กัน นอกจากสอนในเรื่องของรูปร่างแล้ว เราก็ยังได้สอนถึงการเลือกคุณภาพของอาหาร และราคาของอาหารได้ด้วย อีกวิธีคือดูโฆษณาอาหารสำเร็จรูปกับเด็ก ๆ ขณะดูโทรทัศน์กับเด็ก คึงข้อสนใจมาสั้น ๆ จะทำให้เด็กเข้าใจในเรื่องของอาหารและความสำคัญในเรื่องนี้ต่อสุขภาพของตัวเอง เพื่อให้พัฒนาการมีนิสัยของการบริโภคอย่างถูกต้องมากขึ้น ถ้าเราสอนให้เด็กเข้าใจในเรื่องของอาหารได้อย่างถูกต้องในขณะที่เขายังมีวัยเล็ก ๆ อยู่ นั่นก็จะมีนิสัยที่เขาจะนำเอาไปใช้ได้ตลอดชีวิต ซึ่งอาจจะหมายความว่าเด็กจะมีการเติบโตดี มีสุขภาพดี มีการพัฒนาดี สุขภาพดี ตั้งแต่วัยเด็กก็จะทำให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีมีชีวิตที่พร้อมจะสร้างความสำเร็จต่อไปในอนาคตด้วย



คำถามช่วยเลี้ยงลูก

11 ความคิดที่ดีที่คล่อง คิดเป็นระบบ คิดครบวงจร เป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตที่ดีพ่อแม่ทุกคนล้วนอยากฝึกให้ลูกคิดเป็น คิดเร็ว คิดคล่อง คิดดี ดังนั้นการฝึกให้คิดตั้งแต่เด็กจึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรทำให้เด็กได้เร็วที่สุด

แต่ที่น่าเสียดายคือการใช้เวลาอยู่กันระหว่างพ่อแม่ลูกสมัยนี้มีน้อยลง ๆ และแม้อยู่ด้วยกันก็มีหลายครั้งก็นึกไม่ออกกว่าจะทำอะไรกันดี จะพูดอะไรกันดี ดังนั้นทักษะในการตั้งคำถามกับลูกให้เป็นการฝึกให้เขาคิด จึงต้องมีการบอกกล่าวกันเพื่อให้พ่อแม่คล่องในการใช้กับลูก และอาจจะสนุกสนานด้วยกันได้อีกด้วย

คำถามที่จะทำให้เด็กได้ฝึกคิดนั้น ถ้าเป็นคำถามธรรมดาจะไม่น่าสนใจ เด็กหลาย ๆ คนอาจเบื่อไม่อยากเล่นด้วย แต่คำถามที่นำมาฝากวันนี้คงทำให้แววดาของลูกสดไส อยากเล่นคิด หรืออยากคิดเห็น กับคุณพ่อคุณแม่บ้าง ลองดูกันบ้าง ก็ไม่เสียหายอะไร

คำถามเหล่านี้อาจชวนให้ลูกหलานคิดและให้โอกาสทุกคนตอบให้มากที่สุด ที่สำคัญคือผู้ใหญ่ควรต้องย้าตัวเองอยู่เสมอในเรื่องทำที่ต่อไปนี้ คือ

1. ยอมรับ
2. พูดซ้ำ สรุปผล
3. อธิบาย
4. ไม่เห็นคล้อยตามด้วย
5. ทำท่ายให้คิดต่ออีก
6. เปลี่ยนทิศทาง ให้มองดูเรื่องเดิมจากแง่มุมอื่นบ้าง



7. ขยายเรื่อง

คำพูดที่อาจช่วยให้เด็กชอบที่จะคิด และตอบ และอธิบายกันอีกได้นาน ๆ ก็มีเช่น

1. ไม่มีคำตอบถูกผิด
2. หักฟังคำตอบจากลูกโดยไม่รีบตัดตอนให้เขาหยุดพูด
3. ให้เขาใช้เหตุผลประกอบความเห็น ด้วยท่าทีต่อไปนี้

“น่าสนใจจัง พูดอีกหน่อย”

“ทำไมพูดอย่างนั้น”

“บอกอีกหน่อยได้ไหมยังไม่เข้าใจชัดเจน อธิบายหน่อย”

“หนูพูดอย่างนี้ใช่ไหมไม่เคยได้ยินอย่างนี้มาก่อนเลย”

“ขอย้อนกลับไปอีกนิด มีใครคิดอย่างนี้อีกบ้าง”

“เป็นความคิดที่ดี ยังไม่เคยมีใครพูดมาก่อนเลย หมายความว่าอย่างนี้...ใช่ไหม”

คำถามที่ใช้อาจมีหลายแบบ เช่น

1. เรื่องโกสัตัว

1. “หนูรู้ได้อย่างไรว่าหนูเริ่มโกรธ”
2. “ถ้าหนูเป็นคนล่องหนได้ อะไรจะเกิดขึ้นกับหนูบ้าง”
3. “ถ้าหนูคิดว่าที่เปลี่ยนคนได้ให้เป็นอย่างที่ชอบ จะเปลี่ยนใคร เพราะอะไร และหนูอยากเปลี่ยนตัวเองไหม เปลี่ยนให้เป็นอย่างไร”
4. “ถ้าเลือกได้ อยากอยู่ที่ไหน เมืองใหญ่ เมืองเล็ก เพราะอะไร”
5. “ถ้าหนูพูดกับสัตว์ได้ หนูอยากรู้อะไรจากตัวอะไร”



6. “ถ้าหนูจะเอาสิ่งที่น่าเบื่อใส่กล่อง อยากใส่อะไร และอยากเปิดอีกไหม”

7. “ถ้าหนูเขียนภาพให้มีชีวิตจริงได้ อยากเขียนอะไร เพราะอะไร”

8. “จะดีไหมที่จะทำให้ใคร ๆ แฉวนป่ายบอกอารมณ์ของตัวเองไว้รอบคอดีหรือไม่ดี เพราะอะไร”

9. “อะไรทำให้คนเป็นอิสระ ไร้ข้อบังคับ”



2. เรื่องในบ้าน

1. “ถ้าจะออกแบบสัตว์เลี้ยงในบ้านได้ควรจะเป็นอย่างไร”

2. “จะเป็นอย่างไรถ้าพรุ่งนี้ทุกอย่างเป็นสีเหลือง”

3. “ถ้าคนอ่านข่าวยืนอยู่ที่หน้าต่างบ้านของเรา หนูคิดว่าเขาจะอ่านข่าวเกี่ยวกับบ้านเราที่เขามองเห็นว่าอย่างไร”

4. “ถ้าหนูต้องออกแบบบ้านได้ บ้านจะหน้าตาเป็นอย่างไร เพิ่มอะไร ลดอะไร”

3. เรื่องของสังคม

1. “ทำไมคนมีอาการพิการ”

2. “ถ้าหนูฉลาดกว่านี้ได้อีกมากหนูจะทำอะไร
ชีวิตจะเป็นอย่างไร”

3. “อะไรจะเกิดขึ้นถ้าแต่ละคนพูดภาษาต่าง
กันไปหมดเลย”

4. “ถ้าเงินหล่นลงมาจากต้นไม้ได้จะเกิดอะไรขึ้น”

6. “ถ้าหนูมีชื่อเสียง ชีวิตของหนูจะเปลี่ยนไป
อย่างไร”

7. “ทำไมคนร้องเพลง”

8. “ถ้าทุกคนในโลกหน้าเหมือนกันหมด โลกจะ
เป็นอย่างไร”

9. “ทำไมถึงสำคัญที่คนจะต้องเก็บความลับให้ได้”

10. “ทำไมคนต้องรังแกกันและกัน”



เลือกอาชีพ



หลายคนคงนึกประหลาดใจที่เด็กโตขึ้น และเลือกทำอาชีพได้ บางคนก็เลือกได้ดีเหมาะสมบางคนเลือกไม่ถูกกับตัวเอง และหลงทางอาชีพ และไม่ก้าวหน้า ไม่มีความสุขเท่าที่ควรเป็น จึงจำเป็นที่พ่อแม่จะต้องมีบทบาทบ้างในการที่ลูกจะเลือกทำอาชีพ โดยประการแรกจะต้องทราบก่อนว่ามีอาชีพอะไรใหม่ ๆ ในโลกให้ลูกเลือกเตรียมพร้อมไว้ได้บ้าง ในขณะที่ปัจจุบันนี้มีอาชีพให้เลือกเป็นหมื่น ๆ อาชีพทีเดียวที่ทำให้พ่อแม่คิดว่า ในสมัยที่คุณพ่อคุณแม่ยังเป็นเด็ก ๆ อยู่ นั่น การเลือกอาชีพนั้นบางทีก็อาจจะไม่สับสนเท่ากับในสมัยนี้ คนหลายคนนั้นเลือกอาชีพให้ลูกตั้งแต่อายุน้อย ๆ กันเลยทีเดียว ซึ่งก็ทำให้เด็กต่อต้าน เพราะไม่ชอบ ถูกบังคับ แม้ว่าภายหลังจะรู้ว่าพ่อแม่เลือกให้นั้นถูกแล้วก็มี แต่ประสบการณ์และทางเลือกน่าจะให้ก่อนที่จะเลือกให้เด็กเองวิธีการแรกคือให้การศึกษา กับการจัดสิ่งแวดล้อมเขานั้นช่วยให้เขานั้นจะสร้างโอกาสที่จะให้เขาทำอะไรบ้าง มีประสบการณ์ตรงกับอะไรได้บ้าง ซึ่งจะทำให้เขาได้เลือกที่เขาชอบ และเหมาะสมจริง ๆ

คุณพ่อคุณแม่หลายคนอาจสังเกตเห็นว่าเด็กบางคนเขาเลือกอาชีพเขาดังแต่อายุน้อย บางคนที่เป็นหมอก็อาจจะมี ความชอบเรื่องชีววิทยา ชอบวิชานี้มาตั้งแต่เรียนอยู่ และก็ชอบวิชานี้มาตลอด เท่าที่พบมาคนที่เก่ง ๆ ก็มีแนวของความชอบสิ่งเหล่านี้ตั้งแต่เด็กเหมือนกัน เมื่อเด็กอยู่โรงเรียนคุณพ่อคุณแม่ควรจะเริ่มจับสังเกตว่าลูกมีความชอบหรือถนัดอะไร ดูว่าวิชาไหนเขาชอบมากที่สุดเรียนแล้วมี

ความสุข ได้คะแนนดี อีกสิ่งหนึ่งที่จะสังเกตก็คือว่าลูกนั้นชอบทำงานคนเดียวหรือว่าชอบทำงานเป็นกลุ่ม ถ้าเด็กชอบทำงานคนเดียวก็อาจจะเหมาะที่จะประกอบอาชีพที่เขาจะต้องใช้สมาธิมาก ๆ เช่น งานเขียน หรืองานที่จะต้องวางแผน ก็เป็นงานที่ต้องทำคนเดียว เพราะต้องการความสงบ ลูกที่ชอบทำงานเป็นกลุ่มคงจะเหมาะที่จะทำอาชีพที่ต้องพบปะผู้คน ต้องเข้าใจพฤติกรรมคนให้บริการ แก่คน จูงใจคนต่าง ๆ อีกอย่างหนึ่งที่ควรสังเกตคือเรื่องกีฬา ว่าก็พออะไรที่เด็กชอบกีฬาที่ช่วยให้ร่างกายดี สมบูรณ์ เพราะงานบางชนิดก็ต้องให้คนที่มีความแข็งแรง อดทน ประสาทเชื่อมด้วย ลองส่งเสริมสิ่งประกอบเหล่านี้ในขณะที่เด็กนั้นก็สังเกตความชอบของเด็กด้วย จะช่วยเลือกได้ในตอนต้น

เราควรจะแนะนำลูกให้มีประสบการณ์ต่าง ๆ แล้วเราก็ไม่ควรใช้คำแนะนำนั้นเป็นการออกคำสั่ง บางทีเราเห็นแววของลูกว่าลูกชอบกิจกรรมบางอย่างที่โรงเรียนเราก็แนะนำให้ลูกอาจจะทำอาชีพอันนั้นต่อไป เช่น นักวิทยาศาสตร์ นักทดลอง ครู นักโภชนาการ นักคณิตศาสตร์ ในขณะที่เดียวกันเราก็ส่งเสริมด้วยการให้เรียนพิเศษ ให้ฝึกพิเศษ และบางทีเราก็บอกเด็กด้วยก็ได้ว่าแม่กับพ่อ อยากลงทุนให้ลูกในเรื่องที่ลูกสนใจนี้ และคิดว่าจะทำงานอาชีพเลยทีเดียว

แต่พอในตอนหลังความชอบ ความถนัดของคนก็สามารถเปลี่ยนไปได้ แม้ในผู้ใหญ่เองบางทีก็มีอาชีพอยู่แล้วก็ยังเปลี่ยน เพราะฉะนั้นเด็กก็น่าจะเปลี่ยนความชอบ ความถนัด ความสนใจได้เหมือนกัน เมื่อเขาเริ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ อย่าไปคิดว่าสิ่งที่เราเลือกให้ลูกเรานั้นจะกลายเป็นสิ่งที่จะต้องเป็นอาชีพของเขาจริง ๆ สิ่งนี้ก็ควรเป็นการเตรียมใจ



ของพ่อแม่ด้วย เพื่อจะได้ไม่เสียใจถ้าลูกนั้นเปลี่ยนจาก
แนวที่พ่อแม่คิดต้องการ อีกสิ่งหนึ่งที่จะต้องทำไว้กับใจ
ของเราไว้อีก ก็คือว่าเตรียมให้ลูกได้มีประสบการณ์ตรง
กับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะรวมไปถึงทักษะในการประกอบอาชีพ
ในอนาคตด้วย

โปรดอย่าคิดว่างานอดิเรกคืองานที่เล่นยามว่าง
และไม่เป็นแก่นสาร งานอดิเรกอาจกลายเป็นอาชีพของ
เด็กก็ได้และสนุกด้วยแต่การมีงานอดิเรกในวัยเด็กนั้นพบว่า
เด็ก ๆ หลายคนที่มีงานอดิเรกจะพบว่าเขามีความสนใจ
หลายอย่าง ได้ฝึกให้มีความละเอียด และก็มีสมาธิได้มาก
ขึ้นส่งเสริมให้ลูกมีงานอดิเรกเป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ หรือถ้า
มีการหยุดเทอมก็ส่งเสริมให้ลูกมีงานพิเศษก็จะดีจากการที่
เราได้ศึกษามา ก็พบว่างานพิเศษหลายอย่างที่เด็กทำกลายเป็น
งานอาชีพของคน ๆ นั้นเมื่อเขาโตขึ้นได้เยอะทีเดียว
ลองปรึกษากันดูว่าในเขตชุมชนของเรานั้นมีอะไรให้เขา
ได้ฝึกอาชีพบ้าง เพื่อจะได้เป็นประสบการณ์ตรง หลาย ๆ
อย่างก็จะมี เด็กก็จะได้มีที่เลือกและก็ได้รู้ว่าอาชีพไหนมี
ข้อดีข้อเสียอะไร เป็นการเปรียบเทียบกัน

ครูแนะแนวอาชีพก็เป็นคนที่น่าสนใจ พ่อแม่น่าจะ
คุยด้วยให้เขาแนะนำอาชีพที่คุณอาจจะสนใจ และรู้มากกว่า
หรือขอให้เขาเอาใจใส่สังเกตลูกเราบ้าง เพื่อน ๆ ที่น่าสน
ใจของคุณพ่อคุณแม่มักน่าจะมีส่วนสำคัญในการให้ความรู้
ความชอบ ความน่าสนใจ กับงานอาชีพของเขาแก่เด็ก ๆ
ได้ถ้าคุณพ่อคุณแม่หมั่นเชิญเขามาที่บ้าน หมั่นพูดคุยถึงงาน
ของเพื่อน หมั่นให้เขาได้พบกับลูก และถ้าเป็นไปได้หมั่นพา
ลูกให้ไปทำงานและรู้จักงานของเพื่อน ๆ เหล่านั้น

ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่พ่อแม่ควรทำก่อนกำหนดชี้โป้งลง
ไปว่าลูกจะต้องเป็นอะไร อะไรในอนาคตด้วยข้อมูลมากมาย

และอิสระในการเลือกในสิ่งที่ลูกชอบ และเหมาะสมกับ
เขาที่สุด อาชีพของลูกจะทำให้ลูกเราเป็นสุข ซึ่งเขาจะเป็น
ต่อ ๆ ไป แม้คุณอาจจะจากไปแล้วก็ตาม



โชคกับการเรียน



สายการรักลูกให้ลูกทางในวันนี้ก็คงใกล้เวลาที่เด็ก ๆ จะสอบไล่กัน การสอบไล่ปลายภาคนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญมากทีเดียว อาจเรียกว่าสำคัญที่สุดประจำปีสำหรับชีวิตเด็กนักเรียนเลยทีเดียว หากจะพูดเรื่องโชคเป็นตัวกำหนดสำคัญว่าจะสอบได้หรือไม่ ในช่วงใกล้สอบไล่หน้านะคะ ก็คงจะมีคำถามเกี่ยวกับว่า “ถ้าโชคดีหนูจะสอบได้ไหม” “ถ้าโชคไม่ดีหนูจะสอบตกไหม” เรื่องของโชคเป็นตัวบ่งชี้สำคัญในการพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของคนไทยและเป็นเรื่องที่คนในบ้านของคนไทยพูดกันมากและแม่ผู้ใหญ่ของบ้านเมืองหลายคนก็เชื่อถือเรื่องโชคชะตา ต้องถูกยั่วยุยามไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเด็กถามเราเรื่องโชคก็ไม่ใช่เป็นเรื่องของการที่คนไทยในบ้านเมืองไทยจะมองข้ามไป บอกว่าไม่สำคัญเลยดังนั้นก็ดีกว่าที่เราได้คุยกับเด็กว่า โชคนั้นก็อาจจะหมายความว่าเด็ก ๆ นั้นได้เกิดมาในครอบครัวที่ดี เห็นความสำคัญของการศึกษา ลูกมีสติปัญญาดี ร่างกายแข็งแรง เวลาที่จะไปโรงเรียน หรือจะไปสอบก็ไม่ได้มีอุบัติเหตุถูกรถชน หรือรถเฉี่ยว ก็เรียกว่าถือว่าดีเป็นโชคซึ่งทุก ๆ คนที่มีโชคมาถึงขั้นนี้ก็คงต้องเรียนได้ดี แต่เรื่องของการที่จะสอบไล่ได้ดีนั้นไม่ได้เกี่ยวกับโชคเท่าไรหรอก แต่จะเกี่ยวข้องกับความพยายามและความตั้งใจ ความอดทนมุ่งมั่น และเตรียมพร้อม เพราะฉะนั้นก็อยากที่จะให้เรานั้นได้คุยกับเด็กว่า โชคนั้นจะดีก็ต่อเมื่อเราได้พยายามกันทุกอย่างแล้ว เราได้ให้ความตั้งใจหรือทุ่มเทไปแล้ว เด็ก ๆ ไปเล่นคุยกับเพื่อน ตอนนี้ออก

กินขนม ตอนนี้อ่านนอนเล่น จี้เกียจสักหน่อยก็เรียกได้ว่า
ขาดความพยายาม และขาดความตั้งใจ ถ้าเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ
โชคก็คงจะไม่ได้ช่วยหรือช่วยไม่ได้ ในกรณีอย่างนี้ผู้ใหญ่
อธิบายให้ลูกฟังเกี่ยวกับเรื่องโชคให้ถูกต้อง เด็กก็คงจะไม่
คอยพะวงหวังไปอยู่ว่าถ้าอยู่ในสถานที่ถูกต้อง ถูกเวลา เจอ
คนที่ถูกต้อง หรือรู้จักคนที่ดี ก็จะชักนำไปประสบความสำเร็จ
สำเร็จอยู่ดี ไม่ต้องลำบากเตรียมตัวคอยสอบไล่ปีแล้วปีเล่า
ให้ผ่านได้คะแนนดี ๆ ให้งานทำดี ๆ เงินเดือนมาก ๆ
ที่ทำงานสวย ๆ จะเป็นเรื่องที่ต้องคุยกับเด็ก เพราะว่าใน
สมัยนี้มีสิ่งช่วยย่นให้คิดไปฟังชานได้หลายอย่างที่เกินจริง
และก็อาจทำให้เขาขาดสมาธิ ขาดความตั้งใจ และก็เหลือ
อย่างเดียวคือคอยโอกาสข้างหน้า และก็คอยโชคอยู่เสมอ ๆ
ในโอกาสใกล้กับสอบไล่ก็อยากที่จะให้เราได้คุยกับลูก
เรื่องโชคของเขา และถือว่าเป็นเรื่องที่เราอยากให้เด็กรู้ว่า
ถ้าเขาเตรียมตัวดีเสมอ และไม่ประมาทแล้วจะมีหลายสิ่ง
ทั้งโชค ทั้งโอกาส ทั้งความสำเร็จ จะเป็นอย่างที่เขา
มีสิทธิที่จะหวังได้ทีเดียว



กำลังใจ



ตอนนี้ก็ใกล้เวลาที่เด็กจะสอบไล่ประจำปีกันแล้ว คุณพ่อคุณแม่คงมีความรู้สึกอยากที่จะให้เด็กนั้นมีกำลังใจมาก ๆ ให้เขามีความมั่นใจว่าเขาจะต้องทำสอบได้ดี ในขณะที่เดียวกันที่คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกที่ไม่ค่อยเก่งหรือสมองไม่ค่อยดีเท่าไร อาจมีความรู้สึกไม่อยากจะให้ลูกมีความรู้สึกท้อถอย และเครียดมากเกินไป และยังเครียดก็อาจจะทำให้ลูกสอบไม่ดีเข้าไปใหญ่ ตอนนี้ก็อยากจะคุยถึงเรื่องของการที่เราจะเสริมสร้างกำลังใจให้กับเด็ก ๆ และก็จะนำไปใช้ในเรื่องอื่นในหลายโอกาสในอนาคต ไม่ใช่เฉพาะเป็นเรื่องของการที่จะสอบไล่อย่างเดียว กิจกรรมที่จะช่วยให้เด็ก ๆ นั้นมีความรู้สึกว่าเขาเป็นคนที่มีความสามารถ มีคุณค่าและเก่งพอตัวคนหนึ่งนั้นควรจะเริ่มทำในบ้านตั้งนานแล้ว เช่น เรื่องของการที่จะพูดถึงความสามารถของเด็กวัยต่าง ๆ โดยอาจจะเปรียบเทียบกับคุณพ่อคุณแม่ก็ได้ว่า “เมื่ออายุ 6-7 ขวบ ลูกก็สามารถที่จะเขียนเรียงความได้ และอยู่ในกลุ่มเด็กเก่งของชั้น” ซึ่งเมื่อพ่อแม่ยังเด็กนั้นไม่ได้เก่งเท่าลูกเลย” หรือว่า “พอ 10 ขวบ ลูกก็ขี่จักรยานได้ในขณะที่ที่คุณพ่อคุณแม่ยังไม่มีโอกาสขี่ หรือแม้แต่มีจักรยานเลย” ถ้าเราพูดถึงสิ่งที่เป็นความสามารถของเด็กบ่อย ๆ ในความสามารถใหม่ของเด็กทุก ๆ ครั้ง ลองเปรียบเทียบ ว่าเขาเก่งพิเศษกว่าเมื่อเขาเด็กต่อไปเรื่อย ๆ เด็กก็จะเริ่มมีกำลังใจที่จะทำอะไรที่เป็นการทำนายเขาอยู่บ่อย ๆ เพราะมั่นใจในพื้นฐานเดิมอยู่บ้างอีกสิ่งหนึ่งก็คือว่าถ้าเราได้พูดถึง บุคคลซึ่งเป็นญาติสนิท และพูดถึงตัวอย่างของบุคคลเหล่านั้นได้

ประสบการณ์ล้มเหลวไปบ้างบางครั้ง แต่ทุกครั้งก็มีกำลังใจที่ยืนหยัดขึ้นมาใหม่ ลองใหม่ ให้โอกาสใหม่กับตัวเอง ก็เป็นเรื่องของครอบครัวเราว่าเป็นครอบครัวคนที่กล้าหาญ และมีกำลังใจด้วย คิดว่าตัวเอง ก็เป็นเรื่องของครอบครัวเราว่าเป็นครอบครัวคนที่กล้าหาญ และมีกำลังใจด้วย คิดว่าสิ่งเหล่านี้คุณพ่อคุณแม่ควรหาโอกาสสอน สังเกต หยิบยกขึ้นมาคุยกับลูกอยู่บ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใกล้สอบไล่ที่นั่นเราก็คงอยากให้ลูกมีความมั่นใจว่าจะสอบได้ดีหรือไม่ดีนัก ลูกก็เป็นที่ยอมรับของคุณพ่อคุณแม่ และถ้าสอบได้ดีพ่อแม่ก็จะดีใจ และภูมิใจกับลูก เรื่องของการที่จะให้รางวัลเด็กถ้าสอบได้ดีก็น่าจะพิจารณาและปฏิบัติได้บ้าง โดยยึดความสำคัญที่ว่าถ้าได้รางวัลแล้ว เด็กจะยังมีความรู้สึกภูมิใจในความสำเร็จ ในความสามารถส่วนตัวของเขา ไม่ใช่เพราะความช่วยเหลือของรางวัลที่พ่อแม่ตั้งไว้ให้เพียงเท่านั้น การพูดถึงเรื่องกำลังใจของเด็กไม่ควรจำกัดอยู่เฉพาะเวลาจะสอบไล่ พ่อแม่ควรทำอยู่เสมอ ๆ แม้ว่าเวลาที่ลูกคนไหนยังเล็ก ๆ และแม้ยังไม่ใช้เวลาสอบก็ตาม ขออย่ามองข้ามโอกาสสร้างกำลังใจให้ลูกไปเสีย กำลังใจนั้นพ่อแม่ต้องมีอยู่กับลูกทุก ๆ คนทุก ๆ วันไปจนตลอดชีวิตของความเป็นพ่อแม่ของเรา



อ่านสมุดพก/ทารุณเด็ก



จากการศึกษาวิจัยพบว่า ประเทศไทยนั้นยังมีการลงโทษเด็กรุนแรงอยู่ และเมื่อไม่นานมานี้ ได้มีข่าวว่าแม่ตีลูกจนไหล่ปลาร้าหัก และตามเนื้อตัวก็มีร่องรอยทั้งแผลเป็นใหม่ และแผลเป็นเก่า ทำให้คิดว่าคงมีอีกมากมายหลายรายที่ไม่ได้เป็นข่าวให้เราอยู่อีก เวลานี้ถึงว่าเด็กที่ถูกตีแรง ๆ เราอดนึกถึงความบอบช้ำทางร่างกายส่งผลให้มีความเจ็บช้ำทางใจที่ไม่มีใครที่จะสามารถมองเห็นเข้าไปในใจเด็กได้ว่ายังมีอีกเท่าไร เด็กซึ่งถูกแม่ของตนเองทำร้ายให้เจ็บปวดถึงขนาดนี้แล้ว ความบอบช้ำต่อจิตใจนั้นจะมีมากไปอีกนานสักแค่ไหน มีงานวิจัยหลายชิ้นได้พบว่า เด็กที่ถูกทารุณตอนเด็ก ๆ นั้นสภาพจิตใจของแกเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ก็ยังไม่สมบูรณ์ มีแผลเป็นที่ติดอยู่ในใจ อาจจะเรียกได้ว่าจะติดอยู่ตลอดชีวิตเลยก็ว่าได้ เพราะฉะนั้นเรื่องของการทุบตีทารุณเด็ก ขอให้พ่อแม่มีสติ คิดสักหน่อยว่าจะมีผลดีหรือผลร้ายอย่างไร อย่าเพียงคิดว่ารักจึงได้ดี ยิ่งรักมากยิ่งตีให้เจ็บมาก ๆ หรือลูกของเราก็มีสิทธิ์ที่จะดีได้

เรื่องของการทารุณเด็กนั้นได้มีผู้ศึกษาในต่างประเทศพบว่ามีการทารุณเด็กมาในช่วงของการที่จะบอกผลการเรียนหรือแจกสมุดพก ให้นักเรียนนำกลับบ้าน พ่อแม่ที่รับข่าวผลการเรียนที่ไม่ดีของลูก เรียนได้ไม่ดีนั้นแน่นอนคงจะต้องมีความผิดหวังมีความอัดอั้นตันใจ มีความรู้สึกท้อแท้ไปหมดว่าที่ตนเองตั้งหน้าตั้งตาทำงานเสียสละยอมเหน็ดเหนื่อยยอมทนนั้นไม่ได้ผลดีจากลูกให้ชื่นใจ ตรงข้ามลูกกลับไม่ตั้ง

ใจเรียน แล้วลูกจะเอาตัวรอดได้อย่างไร พ่อแม่ห่วงไปสารพัด คิดไปถึงโทษมากขึ้น ๆ หลายรายก็มีการลงไม้ลงมือ น้อยบ้าง หนักบ้าง ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ดูเหมือนจะไม่มีใครได้ประโยชน์มากนักจากการดูสมุดปกของเด็กถ้าผลการเรียนไม่ดี จากการพบที่เป็นปัญหานี้ในต่างประเทศมีการคิดหาวิธีช่วยได้ ป้องกันปัญหาเด็กถูกลงโทษรุนแรงได้ ก็รัฐแนะนำให้โรงเรียนต่าง ๆ จัดทำการ์ดขึ้นมาสี่แผ่น ซึ่งจะให้เด็กคิดไปพร้อมกับเวลาที่นำสมุดปกกลับบ้านทุกสิ้นเทอม แผ่นแรกนั้นก็จะมิดัวหนังสือเขียนว่า “หยุด” หมายความว่าให้ผู้ใหญ่หยุดจากงานที่ทำอยู่ หยุดอารมณ์ขุ่นมัว เช่นการมีความรู้สึกโกรธ ผิดหวัง หรืออย่างไรก็ตามแล้วหันมาตั้งใจกับลูก แผ่นที่สองตัวหนังสือเขียนว่า “ฟัง” ฟังเด็กว่าจะพูดอธิบายถึงผลการเรียนของเขาอย่างไร ถ้าคุณเห็นสมุดปกของลูกมีผลดี ก็มาถึงแผ่นที่สาม “ชม” คุณก็ชมเด็กแสดงความยินดีให้ลูกรู้ หรือคุณจากสมุดปกแล้วคะแนนไม่ดี แผ่นที่สี่จะเขียนว่า “พลิก” หมายถึงให้พลิกไปหน้าหลังของการ์ด แผ่นนั้นเพื่อดูว่ามีอะไรเป็นคำแนะนำในเรื่องการเรียนของลูกได้บ้างซึ่งจะมีคำแนะนำว่า

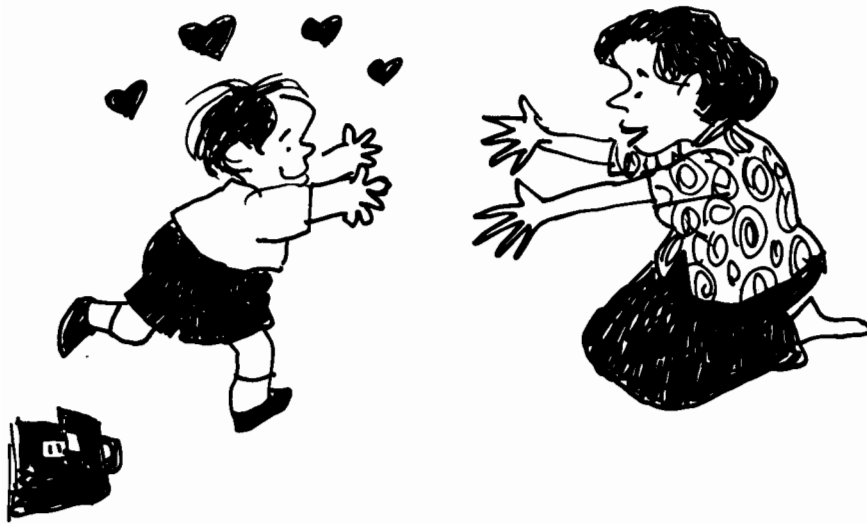
1. ให้ไปโรงเรียนขอพบครูเพื่อถามดูว่าลูกจะรับการเรียนพิเศษได้หรือไม่
 2. ตรวจสอบการบ้านของลูก และ
 3. ให้ลูกถามครูหรือเพื่อนเพื่อจะคุยเรื่องการบ้านได้
- คิดว่าถ้าพ่อแม่ได้ดูกระดาษแผ่นนี้พร้อมดูสมุดปก จะช่วยให้พ่อแม่มีสติมากขึ้น ไม่หุนหันถึงกับฟาดลูกคว่ำตักเข้าไปตอนนั้นเลย ในขณะที่เดียวกันก็จะมีสติพอที่จะคิดได้ว่าบทบาทของพ่อแม่ที่จะช่วยให้ลูกได้ด้นนั้นก็ต้องมีบทบาทในการช่วยให้เรียนได้ดีด้วย ไม่ใช่มีหน้าที่คาดหวังจะฟังแต่ข่าวดีและลงโทษเมื่อฟังข่าวไม่ดีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น



ไม่ต้องพูดปดเลี้ยงลูก

บางครั้งผู้ใหญ่มีความรู้สึกว่าการจำเป็นต้องพูดปดเพื่อตนเอง และยังพูดเพื่อลูกเพื่อความพ้นภัยของลูกต่าง ๆ จะมักคิดได้ว่าเป็นเหตุผลที่ถูกต้องคุ้มค่าไปกับการที่พ่อแม่อาจจะต้องพูดปดเพื่อความจำเป็นก็เลยคิดว่ามีสิ่ง ๆ หนึ่งที่เคยได้ทราบมา และก็จะเล่าให้ฟังถือว่าเป็นเหตุการณ์ที่จะช่วยประกอบให้ท่านที่อาจกำลังคิดว่าท่านควรจะพูดปดเพื่อลูกหรือไม่ อย่างไร เรื่องก็มีอยู่ว่าเช้าวันหนึ่งมีเด็กคนหนึ่งบอกแม่ว่า “แม่ วันนี้หนูไม่ไปโรงเรียน เพราะว่าเพื่อนหลายคนบอกว่าจะไม่ไปโรงเรียนกันหลายคน เพราะมีนักร้องมาร้องเพลงที่สถานที่แห่งหนึ่งที่หลายคนอยากไปดู” แต่แม่บอกว่า “ลูกต้องไป เพราะว่าลูกเป็นลูกของแม่ และแม่ไม่อนุญาตให้หยุดโรงเรียน” เสร็จแล้วคุณแม่ท่านนั้นก็ไปทำงาน ตกเย็นวันนั้นประมาณ 6 โมงเย็นคุณแม่ก็ได้รับโทรศัพท์จากครูของลูกมาบอกว่า “คุณมีธุระอะไรกับลูก หรือถ้าลูกป่วยและคุณไม่โทรมาแจ้งทางโรงเรียนก็ได้ เพราะมีข้อตกลงกันอยู่กับโรงเรียนเช่นนั้น” แม่ก็บอกกับคุณครูที่โทรศัพท์มาว่า ลูกคงไม่เชื่อฟังที่แม่พูดวันนี้ เพราะได้บอกให้ลูกไปโรงเรียนแล้วในตอนเช้า ครูก็บอกว่า “ถ้าอย่างนั้นโรงเรียนคงจะต้องลงโทษลูกของคุณในวันพรุ่งนี้ถ้าเขามาโรงเรียน” แม่ก็บอกครูว่า “เชิญลงโทษลูกได้เลย” แม่บอกให้ครูทำโทษลูกที่โรงเรียนและแม่ก็จะทำโทษลูกที่บ้านนี้ด้วย และเมื่อลูกกลับมาถึงบ้านประมาณสองทุ่มแม่ก็ได้ลงโทษลูกด้วยการตัดเงินเดือนค่าขนม หรืออะไรก็ได้แล้วแต่ไป 2-3 อาทิตย์ ลูกก็โกรธมาก

ว่าแม่นี่ช่างเซซจริง เพราะเพื่อน ๆ เขาหยุดกันทั้งโรงเรียน
ไม่เห็นมีใครคิดว่าพ่อแม่จะโกรธหรือลงโทษอย่างไร รุ่งเช้า
ลูกก็ยังหน้าบึ้งอยู่ และจากไปโรงเรียนทั้งวัน แต่ปรากฏ
ว่าตอนลูกกลับมาจากโรงเรียนตอนเย็นลูกมาหาแม่แล้วก็
บอกว่า “แม่ครับผมต้องขอบคุณแม่จ้ะครับ” แม่ถึงงงเพราะ
คิดว่าลูกน่าจะยังโกรธแม่อยู่ แต่ลูกมาขอบคุณสองสามครั้ง
แม่ก็เลยถาม ลูกอธิบายให้ฟังว่าที่โรงเรียนครูได้โทรไป
ถามพ่อแม่ของลูกที่ไม่ไปโรงเรียน ทุกคนบอกว่าลูกป่วย
ทั้งนั้นทุกคนพูดปดให้ลูกเขาพ้นภัยไม่ให้ลูกถูกลงโทษ
แต่มีแม่คนเดียวที่บอกว่าลูกไม่ได้ป่วย เพราะฉะนั้นลูกก็
ถูกลงโทษแต่ลูกมีความรู้สึกภูมิใจเพราะครูก็รู้ความจริงทั้ง
นั้น และทำให้รู้ว่าแม่เป็นคนดีที่เพื่อน ๆ ก็ยอมรับว่าแม่
กล้าหาญในทางที่ถูกต้อง ครั้นมาพูดเรื่องนี้กับเขาทำให้เขา
มีความรู้สึกที่แม่ของเขาเป็นคนพิเศษเขาภูมิใจในตัวแม่มาก
หวังว่าผู้อ่านคงเห็นว่าลูกที่โตขึ้นจะเป็นคนดีได้จะต้องมี
คุณแม่ที่ได้เป็นตัวอย่าง และไม่ต้องพูดปดแม่เพื่อปกป้อง
ลูกเลย



ลูกไม่ชอบให้กอด



ท่าทีของเด็กอย่างหนึ่งซึ่งคุณพ่อคุณแม่คิดว่าน่าจะผิดปกติ เป็นปัญหามากกับจิตใจของท่านก็คือท่าทางที่เด็กแสดงอาการไม่ชอบให้ใครรวมทั้งผู้เข้าไปจับต้องตัวของแก ดึงตัวแก ไปกอด ไปหอมหรือเล่นปล้ำกัน มีคำพูดที่ผู้ใหญ่โบราณเรียกเด็กประเภทนี้ว่า “เด็กไว้ตัว” หรือ “เด็กถือตัว” คุณแม่คุณพ่อที่มีลูกอย่างนี้หลายท่านที่ไม่เข้าใจก็อาจจะมีความรู้สึกน้อยใจ และก็มีความรู้สึกว่าลูกไม่รักเมื่อเทียบกับลูกของคนอื่นที่ดูใกล้ชิดกันได้

ผู้เชี่ยวชาญเรื่องของเด็กอธิบายว่าท่าทีดังกล่าวเป็นเรื่องที่อธิบายยากอยู่เหมือนกันว่าทำไมเด็กบางคนชอบอยู่ใกล้ผู้ใหญ่ ชอบนั่งคลอเคลีย มานั่งตัก มาอิงแอบอยู่ใกล้ ๆ ผู้ใหญ่ ในขณะที่เด็กบางคนก็ทำอะไร่วนอยู่ของเขาคนเดียว เวลาที่จะเข้ามาหาผู้ใหญ่ก็เป็นเวลาที่ผู้ใหญ่ต้องเรียก และเวลากอด หรือหอมแก้ม เด็กจะมีท่าทีผลัดไสลคืนให้หลุด ซึ่งทำให้ผู้ใหญ่ที่แม้สนิทที่สุดกับเด็กไม่เข้าใจเพราะฉะนั้น ผู้ที่รู้เรื่องของเด็ก ๆ อธิบายว่าท่าทีของเด็กแบบนี้ก็ไม่ใช่ผิดปกติอะไร เพราะเห็นเกิดขึ้นในเด็กหลายคนมาก่อน หรือจะเรียกได้ว่าเป็นธรรมชาติของเด็กที่มีความตั้งใจในการที่จะทำอะไรสูง ๆ จิตใจนิ่งแน่วแน่ และเวลาที่แกจะทำอะไร แกจะมีสมาธิและจิตใจมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่อยู่ข้างหน้า เด็กพวกนี้มักมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ไปด้วย เด็กมักจะเป็นไวกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวของแก และในความคิดของแกก็จะมุ่งอยู่กับสิ่งที่แกกำลังคิด กำลังทำ กำลังเล่นอยู่ การที่ผู้ใหญ่เข้าไปจับตัวแกดึงตัวแกไปกอด ไปหอม ไป

งูไม่จุ่มมือ จับหลังจับไหล่ เด็กประเภทนี้แกจะมีความรู้สึก
ว่า ตกใจ ความเพลิดเพลินความตั้งใจถูกรบกวน บางคน
รู้สึกว่าถูกบังคับ ถูกควบคุมความอิสระที่แกอยากมีมาก ๆ
แกก็มีความรู้สึกทำอย่างที่ต้องการไม่ได้ เพราะฉะนั้น
เด็กก็จะไม่ค่อยชอบเมื่อไหร่จะมีการจับตัวแกไว้ กอดแก
ไว้แน่น ๆ หรือว่าเรียกมาหอมแก้มกันอยู่บ่อย ๆ เหมือน
กับว่าความคิดความตั้งใจ เวลาและร่างกายของแกจะถูก
มองข้าม ถูกรบกวน และถูกสกัดกั้นให้สุดไม่ไหลเล่น
อยู่เสมอ เด็กบางคนมีความรู้สึกเรื่องนี้มากกว่าบางคนจึง
ไม่แปลกที่เขาอาจมีท่าที่ต่อต้านบ้าง คุณพ่อคุณแม่บอกว่า
พ่อแม่จะใช้วิธีเวลาที่เดินผ่านแกก็ทักทาย แตะหลังเบา ๆ
บ้าง ตบที่มือบ้าง ตบที่แขนบ้าง ให้เหมือนกับว่าเรานั้น
สัมผัสกันได้อยู่ได้ หรือสังเกตดูวิธีที่ลูกเล่นตุ๊กตาของเขา
คุณพ่อคุณแม่จะได้ทราบเขาชอบให้ไปแตะต้องเขาตรงไหน
บ้าง เวลาไหนบ้าง การที่อยู่ใกล้กันก็กำหนดเวลาของการ
สัมผัสก็อาจนำมาใช้ได้เช่นเวลาก่อนนอนหอมแก้มกันสัก
หน่อยก็พอได้ นั่นคือวิธีปฏิบัติต่อลูกที่มีท่าที่ไม่ชอบการ
ถูกสัมผัสใกล้ชิดมากนัก อย่าลืมว่าความจริงก็คือร่างกาย
ของลูก ก็คือสมบัติส่วนตัวของลูก เป็นประสาทที่เขาสัมผัส
การเลือกชอบหรือไม่ชอบสัมผัสของตัวของเด็ก ก็น่าจะ
เป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ก็ต้องยอมรับได้ เหมือนกับผู้ใหญ่ที่ไม่ชอบ
ให้ใครมาแตะต้องจัดการ กำหนด กับสิ่งที่ เป็นสมบัติ
ส่วนตัวของเราเหมือนกัน

ลูกบอกว่าเกลียดพ่อแม่



พ่แม่ที่รักลูกมักจะสามารถยอมรับท่าทีของลูกได้หลายแบบ ทั้งดื้อแพ่ง โต้เถียง ดิ้นรนผลัดไส พุดจาหยาบคาย แต่มีอย่างหนึ่งที่พบว่าเป็นปัญหา และพ่อแม่อยากที่จะทำให้สบายเวลาที่ท่านเห็นก็คือ เวลาที่ลูกบอกว่าหนูเกลียดพ่อแม่เกลียดแม่ ที่เด็กหลายคนทำเวลาโกรธ มีอารมณ์และมีเรื่องกับพ่อแม่ พ่อแม่ก็ได้ยินคำพูดเช่นนี้ มักมีความรู้สึกตรงกันคือบอกว่าสิ่งนี้ทำให้ตกใจยอมรับไม่ได้ เพราะว่าในความเสียสละที่ทำให้กับลูก รักลูกมาตลอด แต่พอเวลาเป็นเรื่องกันขัดใจกัน ลูกประกาศบอกว่า “เกลียดพ่อแม่เกลียดแม่” คนฟังย่อมเสียใจก่อนข้างมาก แต่ไม่อยากที่จะให้ลูกนั้นคิดถึงตนเองแล้วไปเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเกลียด ในเรื่องอย่างนี้ก็ต้องเรียนว่าใจเย็น ๆ สักนิด ให้มีท่าทีสงบสักหน่อยไม่ต้องตีโพยตีพายอะไร อย่างน้อยก็ให้คิดดีใจว่าขณะที่คุณคุยพยายามใกล้ชิดปลุกฝังความเข้าใจกันคุณกับลูกคุณอย่างให้ลูกมีความเปิดเผยตรงไปตรงมา และเมื่อมีความรู้สึกอะไรก็พูดคุยให้กันฟังได้รู้สึกรุนแรงก็แสดงคำพูดรุนแรงเท่าที่รู้

เด็ก ๆ นั้นความคิดต่ออนาคตหรืออดีตนั้นไม่ค่อยมีเท่าไร อารมณ์ของแกเกิดขึ้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เมื่อคุณบอกว่าเตือนสอนลูก และก็ต้องห้าม ต้องคว่ากันบ้าง สำหรับเด็กก็ต้องเป็นเรื่องที่จะต้องขัดใจกันบ้าง เด็กก็มีความรู้สึกผิดหวัง ขัดใจ เวลาความรู้สึกรุนแรงก็มักจะพูดไปตามความรู้สึกนั้น เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดว่าแกจะติดใจว่าเกลียดไปตลอดแต่เป็นเพียงช่วงนั่นเอง เด็ก ๆ ที่เกิดมีเรื่อง

ขัดใจกับคุณพ่อ หรือคุณแม่ก็คงจะนึกถึงแม่ในขณะนั้นเอง ว่าน่ารักไม่ได้ หรือแม่ดีแม่วิเศษที่สุดก็ไม่ได้

คุณเองก็เหมือนกันเมื่อมีเรื่องกับลูกนั้นก็คงจะมีความรู้สึกว่าคุณน่ารักาญ วันนี้ไม่น่ารัก น่ารักอีกด้วย ความรู้สึกที่ดีต่อกันในขณะนั้นก็คงไม่มีมากสักเท่าไร แต่หน้าที่ของแม่ที่ดีนั้นก็คงจะต้องยอมไม่ได้ที่จะต้องบอกเตือน สอน คุ ว่า และห้าม ในบางครั้งก็ต้องทำและแน่นอนว่าการจะยอมตามใจทุกอย่างก็คงเป็นไปไม่ได้ เพราะว่าหน้าที่ของแม่ที่ดีนั้นก็คงจะต้องยอมไม่ได้ที่จะเห็นลูก รับประทานจุบจิบไม่ยอมนอน ไม่ยอมแปรงฟัน แก้งนึ่ง ไม่ทำการบ้าน ไม่ไปโรงเรียน รังแกเพื่อน ทำข้าวของเสียหาย หน้าที่ของแม่ก็คงจะต้องดุ ปราบ เตือนกันบ้าง ขอให้คุณแม่มั่นใจว่าความ “เกลียด” ที่ลูกพูดออกมาดัง ๆ นั้น ไม่ได้อยู่ในใจลูกตลอดไป เพราะเรารู้ว่าบางครั้งเราก็ดีกับลูกอย่างมากอย่างบริสุทธิ์ใจ บางครั้งเราก็ต้องเตือน ต้องดุเหมือนกัน ถ้าลูกไม่ดีบ้างต้องบอก “ไม่” “อย่า” กันบ้าง มีคุณแม่ท่านหนึ่งได้พูดมาเหมือนกันว่าเคยมีเหตุการณ์อย่างนั้นในบ้านของตน หลังเหตุการณ์สงบลงแล้วก็คุยกับลูกได้ว่า “แม่เสียใจที่ลูกบอกว่าเกลียด แต่แม่เข้าใจว่าหน้าที่ของแม่ต้องทำอะไรและความจริงแล้วหนูก็ไม่ได้เกลียดแม่ใช่ไหม” ลูกมองหน้าคุณแม่แล้วกอดคอท่านแน่น และบอกว่า “หนูรักแม่ แม่น่ารักที่สุดในโลก”



ลูกรักพ่อแม่ไม่เท่ากัน

11 ฦพ่อคุณแม่เคยสังเกตเห็นท่าทีของลูกแล้วมีความรู้สึกเป็นคำถามว่าลูกนั้นลำเอียงรักคุณแม่หรือคุณพ่อ ไม่เท่ากันหรือเปล่า หรือไม่พ่อแม่โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อเป็นมากกว่าที่อาจมีความรู้สึกน้อยใจว่าลูกไม่รักตัวเอง อาจรักคนอื่นมากกว่า หรือเมื่อลูกอยู่กับแม่ก็ดูเบิกบานดี เมื่อคุณพ่อเข้าไปใกล้ลูกทำหน้าเหมือนกับ“เซ็ง”หมดชีวิตชีวา เหมือนกับว่าไม่รักคุณพ่อเท่ารักคุณแม่ ในความเป็นจริงท่าทีของเด็กทั่ว ๆ ไปแสดงว่าเด็ก ๆ นั้นก็ค่อนข้างจะรักคุณแม่ค่อนข้างมาก เพราะว่าใกล้ชิดอยู่กับคุณแม่ เด็ก ๆ ประมาณขวบหรือ สองขวบก็จะเริ่มเห็นความสำคัญของคุณพ่อบ้างเพราะว่าอาจจะอยู่ในช่วงที่แก่กำลังถูกให้หย่านม เพราะฉะนั้นเรื่องของความรักที่เด็กจะแสดงความรักเลือกผู้ใหญ่คนโน้น ไม่เลือกผู้ใหญ่คนนี้ก็ขึ้นอยู่กับบางวัย และบางเพศของเด็กด้วยซึ่งผู้รู้เรื่องของเด็กคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ในบางครั้งจะเห็นท่าทีของเด็กเป็นอย่างนั้น

มีสิ่งหนึ่งที่การศึกษาเรื่องท่าทางเช่นนี้ของเด็กบอกไว้ก็คือว่า เมื่อเด็กอายุประมาณ 4 ขวบ เด็กผู้ชายมักเลือกติดกับคุณพ่อ เด็กผู้หญิงมักเลือกติดกับคุณแม่ ความจริงไม่ได้หมายความว่าเด็กนั้นรักคุณพ่อคุณแม่ไม่เท่ากัน ในเรื่องนี้พบว่าความรู้สึกสนใจเพศเดียวกับตนเองของเด็กก็มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยและขณะเดียวกันเด็กก็อยากที่จะมีความรู้สึกอะไรบางอย่าง ซึ่งความรู้สึกว่าเป็นตัวของแกเอง เพราะฉะนั้นท่าทีของเด็กก็คือเด็ก ไม่อยากที่จะเหมือนกับคุณแม่ให้มากนัก หรือไม่อยากเหมือนกับคุณพ่อให้มากนัก อีกสิ่งหนึ่ง

ที่อาจอธิบายว่าทำไมถึงของเด็กได้ก็คือทำที่ที่อาจจะเลือก คุณพ่อ คุณแม่ด้วยเหตุผลที่เป็นเพื่อความสุขของตนเอง และมีความต้องการที่จะควบคุมจัดการสถานการณ์โดยเอา ตัวเองเป็นศูนย์กลาง ซึ่งผู้ใหญ่ก็ต้องหันมาสำรวจทำที่ของท่านกับลูก และต่อกันและกันว่าทำให้เด็กเกิดความรู้สึก แบ่งแยกนี้หรือเปล่า และก็อย่ายอมให้สิ่งนี้เกิดขึ้นเช่น ชอบ คุณพ่อเวลาอยากได้สิ่งของ ชอบคุณแม่หรือน้องเวลาอยู่บ้าน เพราะอยากให้คุณแม่มาสนใจ หรือพยายามให้ผู้ใหญ่คิดใจ กันเรื่องแบ่งความรักของเด็ก ผู้ใหญ่ที่เห็นทำที่เลือกปฏิบัติ เช่นนี้ ควรหันมาปรึกษาพูดคุยกันในเรื่องทำที่ของลูกเป็น อย่างไรและวิเคราะห์ทำที่ของท่านต่อกันและ ต่อหน้าลูก เป็นอย่างไร

เด็กเองอาจมีทำที่ลำเอียงอยู่ได้เหมือนกันเวลาที่อยู่กับคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งญาติผู้ใหญ่ชอบให้ของขวัญ ให้เงิน โดยไม่มีโอกาสอะไร เด็กมักจะชอบและเลือกที่อยู่ใกล้ชิดเคล้าเคลียอยู่กับท่านผู้ นั้น ให้ความสนใจกับท่านผู้ นั้น ซึ่งถ้าท่านไม่เข้าใจจุดประสงค์ ของเด็กแล้วผู้ใหญ่ที่ตามใจเด็คน้อยกว่าก็อาจจะเสียใจ น้อยใจได้ผู้ใหญ่ที่เป็นพ่อแม่ก็ต้องอธิบายกับลูกให้เข้าใจว่า ความรักของผู้ใหญ่ที่มีต่อเด็คนั้นไม่ใช่เป็นเรื่องของเพราะ มีเงิน หรือของขวัญให้เท่านั้น ควรจะเป็นเรื่องของความ ที่ท่านให้ความเอาใจใส่ ความสนใจ ให้ความสนใจและทำที่ท่าน มีต่อเด็กเช่นนั้นก็จะช่วยแก้ไขปัญหานในเรื่องของความคิด น้อยใจ ผิดใจ ของผู้ใหญ่ไปได้เกี่ยวกับทำที่ที่ลำเอียงของเด็ก' หวังว่าบ้านของเราคงจะเข้าใจทำที่นี้ได้ดียิ่งขึ้น



ลูกวัยปฏิเสธ

เพิ่งผ่านปีใหม่มานี้ก็วันคุณพ่อคุณแม่ที่เลี้ยงลูกคงมอง
 คว้าลูกโตขึ้น และก็รู้เรื่องมากยิ่งขึ้นแต่มีเด็กอยู่วัย
 หนึ่งซึ่งจากการศึกษามาจะพบว่าเด็กที่คุณพ่อคุณแม่มีความ
 รู้สึกลัวเลี้ยงยากสักหน่อยหนึ่ง วัยที่วุ่นนี้มิใช่วัยรุ่น และไม่
 ใช่วัยทารก แต่เป็นเด็กวัย 2 ขวบ ซึ่งผู้รู้หลายท่านตั้งชื่อ
 ตามลักษณะเด่นพิเศษของเด็กวัยนี้ว่า “วัยปฏิเสธ”

เด็กวัย 2 ขวบเริ่มมีความสามารถและมีความมั่นใจ
 ในความเก่งกล้าของตัวเองมีความรู้สึกว่าเขามีพลังกำลัง
 มากสนใจตื่นเต้นกับทุกอย่าง และก็อยากที่จะทดลองความ
 เก่งใหม่ ๆ ของตัวเองอยากตัดสินใจ หรือควบคุมอะไรที่
 เกี่ยวกับตัวเขาได้บ้าง เพราะฉะนั้นเด็กวัย 2 ขวบก็อาจจะ
 เปลี่ยนแปลงไปจากเด็กซึ่งตอนมีอายุขวบกว่า ๆ ที่กำลัง
 น่ารัก รู้พูดรู้ฟัง นำตามตอบสนอง และไร้เดียงสาไม่กลัว
 คนแปลกหน้า และไม่ฉุนเฉียวง่าย ๆ ปรี๊ดปรี๊ด ทั่วทั้ง
 และใจ เมื่ออย่างเข้า 2 ขวบเด็กน่ารักน่าชังคนเดิมกลับเป็น
 เด็กอีกคนซึ่งคุณพ่อคุณแม่อาจจะจำไม่ได้ หรือเสียอารมณ์
 ได้ด้วยมากทีเดียว เด็กในวัยนี้จะปฏิเสธอยู่ตลอดเวลา พอ
 จะสั่งอะไรเขาก็บอกว่าไม่ แม้ไม่บอกเป็นเสียงก็เป็นท่าทาง
 และการกระทำ เขาก็จะลองทั้ง ๆ ที่เราห้ามมองในสิ่งที่เรา
 ไม่อยากให้เขาทำ ขณะเดียวกันวิธีการต่อต้านของเขาก็อาจ
 จะมีหลายอย่าง ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหาในการที่จะอยู่ด้วย
 กันได้ด้วยดี หรือเด็กอาจจะมีการฉุนเฉียว รุนแรง และ
 ก็เด็กอาจจะมีการแสดงออกอย่างที่เราคิดว่าไม่น่าจะเป็น
 ได้ถึงขนาดนั้น เพราะฉะนั้นในวัยนี้คุณพ่อคุณแม่ก็ควรจะ



ต้องนึกถึงวิธีการที่จะปฏิบัติต่อเด็กสัก 2-3 อย่าง ประการแรกก็คือ นึกถึงสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นไว้ล่วงหน้า เตรียมหาหนทางเลือกให้เด็ก ๆ บ้าง บอกคนเลี้ยงดูแก่ให้รู้สภาพของเด็ก เตรียมใจพ่อแม่ไว้ก่อนเลยก็ได้ ประการที่สองก็คือว่ามีอาการคือร้อนรนแรงของเด็กที่คุณคิดว่ามากเกินไปได้ มีผู้รู้แนะนำว่าไม่ควรจะใช้วิธีการให้เหตุผลพูดอธิบายมาก ๆ กับเด็กในวัยนี้ ในเวลาที่เขากำลังมีอารมณ์อย่างมาก ๆ ลองปล่อยให้เด็กได้อยู่คนเดียวให้เด็กพยายามสงบใจด้วยตัวเอง ถ้ารุนแรงมาก ๆ ก็บอกเด็กด้วยว่าถ้าหนูยังพูดรุนแรงแบบนี้หนูยังมีกิริยาแบบนี้ แม่ก็คงยังคุยกับหนูไม่ได้ ให้หนูไปปล่อยอารมณ์ให้สงบก่อนแล้วค่อยกลับมาพูดคุยกันใหม่ก็น่าจะลองใช้ได้ วิธีการที่จะปลดปล่อยเด็กวัยนี้ก็จะ เป็นลักษณะที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่พูดว่ารุนแรง และถ้าเด็กอยากร้องอแงหนักก็จะพาให้เจ็บจะได้มีเหตุผลในการร้องอแงให้ผู้ใหญ่รู้สึกสมเหตุสมผลสักหน่อยยังไม่ใช่วิธีที่ถูกในวัยนี้ อีกสิ่งหนึ่งที่ทำได้ดี และอาจจะทำให้ผ่านวัย 2 ขวบที่เป็นวัยปฏิเสธก็คือเมื่อไรเด็กมีพฤติกรรมดี ๆ อ่อนหวาน น่ารัก พูดยุติเรื่อง ก็ชมเชยในพฤติกรรมอันนั้น “วันนี้ หนูน่ารักนะ ไม่ดื้อกับแม่เลยสักครั้งเดียว ถ้าหนูเป็นอย่างนี้ตลอดคุณพ่อคุณแม่คงจะชื่นใจมาก” สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้เด็กกลายจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และกลับมามีพฤติกรรมดีบ่อยครั้งขึ้น เวลาที่จะทำดีร้อน เวลาที่จะรุนแรง ก็จะลดน้อยลง นั่นก็คือการที่จะผ่านวัย 2 ขวบกับลูกได้อย่างมีความสุข

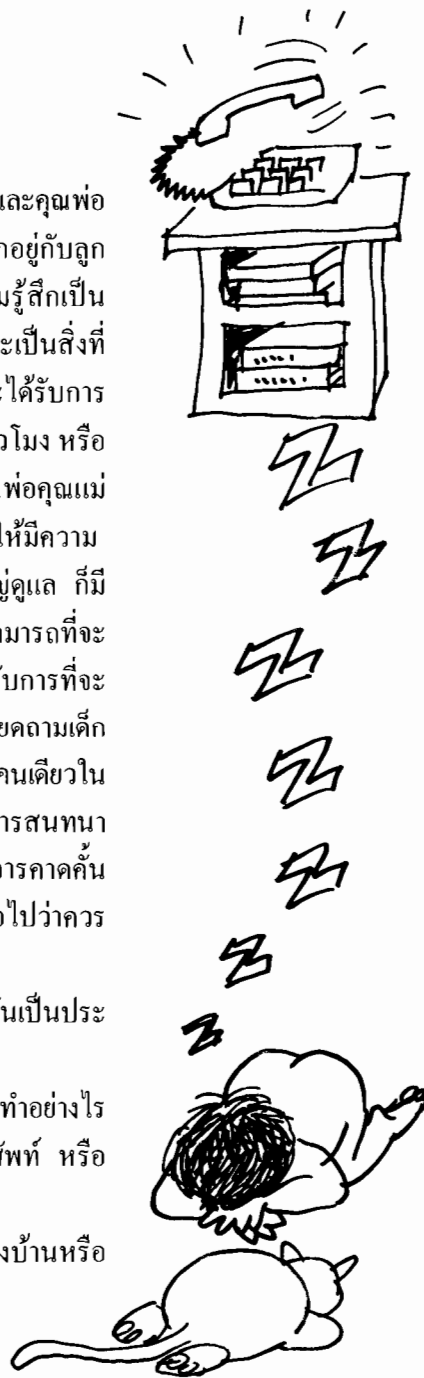
ເລີຍງລູກ ຍາມປັດກາດເຣີຍນ



ถูกอยู่บ้านตามลำพัง

อ วงนี้ก็เป็นช่วงที่เด็กปิดเทอมภาคฤดูร้อน และคุณพ่อคุณแม่หลายคนคงจะมีความรู้สึกว่ายากอยู่กับลูก หรือว่าถ้าไม่สามารถจะอยู่กับลูกได้ก็มีความรู้สึกเป็นห่วงว่าลูกจะอยู่บ้านตามลำพังได้ไหมแต่สิ่งนี้ก็จะจะเป็นสิ่งที่เราฝึกเองได้เหมือนกัน เด็กที่อายุ 10 ขวบ น่าจะได้รับการฝึกให้อยู่บ้านตามลำพังได้ อาจจะเป็นช่วง 2-3 ชั่วโมง หรืออาจจะเป็นวันหนึ่งใน 1 อาทิตย์ ก็แล้วแต่ว่าคุณพ่อคุณแม่จะมั่นใจได้ว่าลูกมีทักษะที่จะรักษาตัวเองได้ให้มีความปลอดภัยได้ ถ้าอยู่กันตามลำพังโดยที่ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล ก็มีคำถามอยู่ประมาณจำนวนหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่สามารถที่จะใช้ถามเด็กเพื่อจะทราบว่าลูกมีความพร้อมไหมกับการที่จะอยู่ตามลำพังเองในบ้านได้บ้าง ก่อนถามรายละเอียดถามเด็กก่อนว่าเขารู้สึกอย่างไรหากเขาต้องอยู่บ้านลำพังคนเดียวในช่วงเวลา 2-3 ชั่วโมงได้คำตอบจากลูกแล้วก็เริ่มการสนทนาได้เลยค่ะ ถามไปคุยไปสบาย ๆ จะได้ผลดีกว่าการคาดคั้นถามเอาคำตอบถูกผิดหรือขู่ให้กลัว ลองอ่านดูต่อไปว่าควรพูดถามอะไรลูกบ้าง

1. เด็กรู้เวลาที่คุณพ่อคุณแม่กลับบ้านทุกวันเป็นประจำหรือไม่
2. เมื่อคุณพ่อคุณแม่กลับบ้านผิดเวลาลูกจะอย่างไร
3. เมื่อเด็กจะออกไปจากบ้านเด็กได้โทรศัพท์ หรือแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบว่าเด็กออกไปไหน
4. เด็ก ๆ ได้โทรศัพท์เมื่อเวลาที่กลับมาถึงบ้านหรือไม่



5. เมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินเด็กจะสามารถติดต่อใครได้อีกนอกจากคุณพ่อคุณแม่ หรือในกรณีที่ติดต่อคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้

6. เด็กสามารถไปอยู่ที่บ้านเพื่อน เพื่อเขาจะมีความรู้สึกว่ามันคงมากขึ้นเมื่อเวลาเขาารู้สึกกลัวหรือว่าเหว่

7. เด็กทราบไหมว่าจะหาอะไรทำได้โดยไม่ว่าเหว่ วุ่นวายใจเวลาบ่ยเวลาที่คุณพ่อคุณแม่ไม่อยู่บ้าน

8. เมื่อมีเสียงแปลก ๆ เกิดขึ้นในบ้าน เสียงกุกกักตรงโน้นตรงนี้ เด็กทราบไหมว่าจะทำอะไร หรือคิดอะไร

9. ถ้ามีอุบัติเหตุเกิดขึ้นในบ้าน เช่น มีคนบาดเจ็บ น้ำร้อนลวก ปวดท้อง ปวดศีรษะ เด็กสามารถจะดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้องหรือไม่

10. เด็กจะต้องรู้ว่าเมื่อเด็กกินยาต้องถามผู้ใหญ่ก่อนถามคุณพ่อคุณแม่ก่อน เพื่อความปลอดภัยไม่รับประทานยาผิด ๆ

ทั้งหมดนี้ก็เป็นคำถามที่อยากจะให้คุณพ่อคุณแม่ถามเด็กว่าเด็กพร้อมที่จะอยู่คนเดียวได้สักพักหนึ่งไหม

มีคำถามที่สำคัญ ๆ อยู่บางคำถามที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องถามลูกเมื่อถึงเวลาที่จะต้องปล่อยลูกให้อยู่ตามลำพังบ้างโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงปิดเทอม ซึ่งคุณพ่อคุณแม่คงจะอยู่กับเด็กได้ไม่ตลอดเวลา และก็ไม่ใช่ว่าทุกบ้านจะมีผู้ใหญ่ที่สามารถอยู่กับเด็กได้ตลอดเวลา เด็กที่อายุ 10 ขวบขึ้นไปก็จะสามารถที่จะดูแลตัวเองได้ในช่วงระยะเวลาไม่นานนัก ไม่ใช่เต็มวัน อาจจะเป็นสัก 2-3 ชั่วโมง คำถามที่เราได้ถามไปแล้วเป็นเรื่องของการที่ว่าถ้ามีอุบัติเหตุในบ้านเด็กจะดูแลตัวเองได้ไหม ถ้าคุณพ่อคุณแม่กลับผิดเวลาเด็กสามารถจะทำอะไรได้บ้าง แต่ก็จะมีคำถามอีกซึ่งจะเรียนกันในวันนี้ว่าจะถามอะไรกันอีกบ้างเพื่อจะแน่ใจว่าลูกอยู่

ตามลำพังได้บ้างแล้ว คำถามนั้นก็คือ

1.1 เด็กสามารถใช้เครื่องครัวที่เป็นอุปกรณ์ไฟฟ้าได้อย่างถูกต้องแล้วหรือไม่

1.2 เด็กสามารถจะพูดสื่อสารได้อย่างดีบอกถึงเหตุที่เกิดขึ้นกับตำรวจ พยาบาล คนดับเพลิง หรือพนักงานไฟฟ้า เมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินเกิดขึ้นได้หรือไม่

1.3 หรือเด็กสามารถจะทำอะไรเพื่อป้องกันตนเองได้ไหม ถ้ามีคนเดินตามเขา หรือเมื่อทำบุญแจกจ่ายเมื่อทำเงินหาย

1.4 สามารถรับโทรศัพท์ที่มีคนโทรศัพท์มารบกวนหรือข่มขู่ได้ถูกต้องดีไหม

1.5 ถ้ามีคนโทรศัพท์มาถึงคุณพ่อคุณแม่ แต่ในขณะนั้นคุณพ่อคุณแม่ไม่อยู่บ้าน เด็กจะตอบได้อย่างไรเพื่อจะไม่ได้เป็นการบอกเขาว่าในขณะนี้คุณพ่อคุณแม่ไม่อยู่บ้าน และที่อยู่ลำพังคนเดียว ซึ่งข้อมูลนี้ไม่ควรที่จะบอกใคร



1.6 เมื่อมีคนแปลกหน้ามาเคาะประตูบ้าน เด็กจะเปิดหรือไม่เปิด หรือจะตอบอย่างไรเพื่อจะปลอดภัย

1.7 ถ้ามีคนบุกรุกเข้ามาในบ้าน เด็กจะปฏิบัติตัวอย่าง

ไรเพื่อให้ตัวเองปลอดภัยที่สุด หรือจะแจ้งให้ใครช่วยตัวเอง

1.8 วิธีการที่ผู้ใหญ่พูดกับเด็ก ทำที่ที่ผู้ใหญ่สัมผัสเด็กนั้นเป็นสัมผัสที่ไม่ดีที่เด็กจะต้องผล่อออกไปเสีย หรือแจ้งใคร

1.9 เด็กจะสามารถทราบได้ไหมว่าภายในละแวกบ้านของตัวเองมีบริเวณไหนบ้างซึ่งปลอดภัยดี ถ้าเดินอยู่ตามลำพัง เช่น ที่จอครถมีด ๆ ตรอก ซอก ซอย ที่มีพุ่มหญ้าหรือกอหญ้า ต้นไม้ ที่อาจจะบังสายตาทำให้ไม่สามารถมีใครเห็นเราได้ถ้าเกิดอะไรขึ้น คำถามเหล่านี้เป็นคำถามที่สำคัญซึ่งใครจะรู้ว่าสักวันหนึ่งคำถามเหล่านั้นอาจจะสามารถช่วยชีวิตของลูกได้

ความสำคัญในการพูดถามเตรียมการกระทำให้ข้อต่างๆ เหล่านี้คือเด็กจะรู้ว่าการอยู่บ้านลำพังเป็นเรื่องที่ต้องรู้อะไรเตรียมไว้บ้างเพราะเป็นขั้นตอนสำคัญของการควบคุมสถานการณ์ของชีวิตของตนเองเป็นการก้าวสู่ความรับผิดชอบอย่างผู้ใหญ่อย่างหนึ่ง อีกสิ่งหนึ่งก็คือการพูดคุยถึงวิธีการเหล่านี้เขาจะไม่หวาดกลัวอ่อนคลาย และมีสติหากมีเหตุการณ์ผิดปกติเกิดขึ้น ก็จะควบคุมอารมณ์แก้ไขปัญหาก็ได้ ไม่ใช่อยู่บ้านตามลำพังด้วยอาการเกร็ง หวาดหวั่น ตลอดเวลา ซึ่งไม่เป็นการถูกต้อง

เสียงที่ไม่คุ้นเคย

การเตรียมเด็กให้พร้อมสำหรับอีกสถานการณ์หนึ่งคือ ฝึกให้คุ้นกับเสียงขณะอยู่บ้านลำพัง เพื่อว่าเวลาที่เขาจะต้องอยู่บ้านตามลำพังเด็ก ๆ กันแล้วเขาจะได้ไม่ตกใจ เมื่อได้ยินเสียงที่เขาไม่เคยได้ยินมาก่อน ทั้งนี้จากการพูดคุยกับเด็ก ๆ พบว่าเด็ก ๆ จำนวนมากเคยอยู่บ้านเวลากลางคืนที่มีคุณพ่อคุณแม่อยู่ด้วยหรือเวลาอยู่บ้านกลางวันก็มีหลาย ๆ คนอยู่ด้วยกันมีเสียงอีกที โอกาสที่จะได้ยินเสียงแปลก ๆ หลายเสียงเหล่านั้นอยู่น้อย และยิ่งเวลาที่อยู่กันหลายคนครบครันเราอาจมีกิจกรรมอื่นที่มีเสียงดังกว่าเสียงบางเสียงทำให้คนในบ้านและเด็ก ๆ ไม่ได้ยินเสียงเหล่านั้น ถ้าไม่ได้สังเกตหรือถูกฝึกให้ฟังบ้าง

เมื่อเด็กอยู่บ้านตามลำพังหรือเมื่อเด็กอยู่บ้านตอนกลางคืนเด็ก ๆ ที่ต้องท่องหนังสือมีเสียงเหล่านั้นขึ้นเด็กหลายคนซึ่งไม่เคยได้ยินเสียงเหล่านั้นก็จะรู้สึกกลัว ตกใจ กังวล หวาดหวั่น ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น เพราะฉะนั้นเรื่องของการฝึกให้รู้จักเสียงแปลก ๆ นั้นจำเป็นเพราะเสียงหลายเสียงไม่ใช่จะเป็นเรื่องที่ร้ายแรง หรือเป็นอันตรายเสมอไป หรือมีผู้ร้ายเข้ามาในบ้านตลอดไป การฝึกให้เด็กรู้จักเสียงในสิ่งแวดล้อมของเขาเป็นเรื่องที่จะต้องเตรียมเด็กให้สามารถจะคิดวิเคราะห์ ปรับอารมณ์ หรือปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเมื่อเขาได้ยินเสียงแปลก ๆ ที่ไม่คุ้น

นั้น

สิ่งแรกก็คือว่าผู้ใหญ่ต้องเข้าใจอารมณ์เด็ก และเด็กว่าเมื่อเขาได้ยินเสียงที่เขาอธิบายไม่ได้ว่าคืออะไร และเขา



ตกใจกลัวมาก ๆ เขาสามารถจะบอกคุณพ่อคุณแม่ได้ทันที
 อีกสิ่งหนึ่งก็คือบอกอธิบายเด็กให้เข้าใจว่าแต่ละบ้านก็มี
 เสียงแต่ละเสียงที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งเวลาต่าง ๆ ก็มีเสียง
 แต่ละเสียงไม่เหมือนกันด้วย โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถจะ
 ทำได้ก็พาเด็กไปในที่ต่าง ๆ ของบ้าน แล้วฝึกให้ฟังเสียง
 ซึ่งเป็นเสียงเฉพาะของบ้านเรา เช่นเสียงหน้าต่างที่โดนลม
 ตอนกลางคืน เสียงจะเป็นอย่างไรเป็นเสียงเสียดสีหรือเสียง
 กิ่ง ๆ เสียงสั้น ๆ เสียงยาว ต่อไปก็คือเสียงรถที่แล่นอยู่
 ไกล ๆ เป็นอย่างไร เสียงของบ้านที่กระเทือนนิด ๆ เวลา
 รถแล่นผ่านจะเป็นอย่างไร เสียงเหล่านี้ก็อาจจะรวมไปถึง
 เวลาที่มีจิ้งจกหล่นลงมาดังแป๊ะหรือจิ้งจกร้อง ตุ๊กแก อึง
 อ่าง คางคกร้องในคืนฝนตกเป็นอย่างไร เสียงตู้เย็นที่คอม
 เพรสเซอร์ตัดและเริ่มทำงานใหม่ ๆ เป็นอย่างไร มันจะ
 กระเทือนนิด ๆ อยากรู้หรือเครื่องปรับอากาศที่ตัดและ
 เริ่มทำงานใหม่เป็นอย่างไร เด็กที่อยู่ลำพังและได้ยินเสียง
 เหล่านี้แล้วก็คงไม่ตกใจและมีสติคิดอธิบายว่าเสียงเหล่านี้นั้นคือเสียงอะไร การบอกลูกให้รู้จักและชินต่อเสียงในสภาพ
 แวดล้อม เหล่านี้นอกจากจะช่วยให้เด็ก ๆ สามารถจะเป็น
 คนมีอารมณ์มั่นคงและไม่กลัวในเสียงเหล่านั้นก็คือเสียงอะไร
 สิ่งเหล่านี้นอกจากจะช่วยให้เด็ก ๆ สามารถจะได้ยินเสียง
 ละเอียด ๆ และเริ่มที่จะเป็นคนช่างสังเกตมากขึ้น การ
 รู้จักสังเกตรายละเอียดนี้จะช่วยให้เขาเป็นคนที่มีความรู้มาก
 มั่นคง มีการเรียนรู้ที่ดีที่ทำให้บุคลิกดี บางครั้งอาจจะเป็น
 การป้องกันภัยให้กับตัวเองได้เมื่อได้ยินเสียงแปลกที่ไม่
 คุ้นมาก่อน

มีอีกสิ่งหนึ่งซึ่งจะเรียนรู้ไว้ก็คือว่าถ้าเด็กได้ยินเสียง
 แปลก ๆ และอธิบายไม่ได้ ฟังอยู่เป็นนานก็อธิบายไม่ได้
 และเด็กกลัวไม่สามารถจะไปดูเอง เช่นเสียงที่ตั้งอยู่ข้าง

ถ้าเขาอาจจะโทรศัพท์ หรือติดต่อผู้ใหญ่ให้ลงไปดูให้หรือ
ว่า ให้ช่วยตรวจดูให้ถือว่าเป็นอันตรายหรือเปล่า สิ่งนี้จะ
ช่วยให้เด็ก ๆ สามารถปลอดภัยในเวลาที่เขายู่ตามลำพัง
ได้อีกด้วย



รับโทรศัพท์

บ้านสมัยใหม่ก็คงจะมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก
 หลายอย่าง ที่ทั้งผู้ใหญ่และเด็กต้องใช้ให้เป็นคุณ
 พ่อคุณแม่ก็คงเห็นความจำเป็นในการสอนให้เด็กใช้เครื่องมือ
 อุปกรณ์ต่าง ๆ ได้เช่น เปิดเครื่องโทรศัพท์และปิดเป็น
 บางคนก็อาจจะสอนหลายอย่างด้วยให้รู้จักมากกว่านั้นอีก
 แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่ค่อยได้สอนเด็กอย่างจริงจังก็คือเรื่องของการ
 รับและพูดโทรศัพท์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับโทรศัพท์ของ
 คนที่เด็กไม่เคยรู้จักมาก่อน และเมื่อเวลาที่เด็กอยู่คนเดียวใน
 บ้าน ในความปกติของบ้านถ้ามีเสียงโทรศัพท์ดังเด็กส่วน
 ใหญ่มักจะพยายามรับ เพราะดูเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา ไม่น่ามี
 ปัญหาอะไร แต่ก็มีหลายครั้งที่เด็กเริ่มไม่มั่นใจว่าคนที่
 โทรศัพท์มาจะโทรมาดีหรือโทรมาร้าย เด็กหลายคนมีความ
 รู้สึกว่าบ้านของตัวเองใหญ่เท่าไรก็จะรู้สึกว่าน่ากลัวมาก
 ขึ้น ที่ยืนพูดโทรศัพท์อยู่ลำพังเท่านั้น เพราะฉะนั้นลองมา
 คุยกันกับลูกดูดีกว่าว่าเราจะสอนลูกในการรับโทรศัพท์คนที่
 เขาไม่รู้จัก เขาน่ามีสติในการพูดได้อย่างไรบ้าง



เด็ก ๆ เวลารับโทรศัพท์แล้วเมื่อฟังดูแล้ว และเป็น
 คนที่เขาไม่รู้จัก เขาจะมีความรู้สึกหวั่น ๆ ว่าคนที่โทรศัพท์
 มาแล้ว ถามคำถามจะถามในสิ่งที่เขาตอบได้ไหม เป็นเรื่อง
 ที่เด็กไม่มั่นใจอยู่อย่างหนึ่ง ยิ่งเป็นเด็กที่คุณพ่อคุณแม่เคย
 บอกสอนว่าทุกคนต้องพูดความจริง พูดปดไม่ดีด้วยแล้ว
 พอรับโทรศัพท์ของคนแปลกหน้าไม่แน่ใจว่าจะตอบอย่าง
 ไรดีเพราะ เด็กกลัวต้องพูดปด หรือมีความรู้สึกว่าจะต้อง
 สร้างเรื่องขึ้นมา ซึ่งทำให้เขาไม่ค่อยสบายใจเท่าไรนัก ก็

ควรคุยว่าในกรณีนี้ต้องตัดสินใจทำในสิ่งที่จำเป็น ดังนั้นเรื่อง
ที่เด็กจะต้องคิดขึ้นมาพูดก็ควรจะต้องมีการซักซ้อมให้เด็ก
มีความมั่นใจเวลาพูดเมื่อถึงเวลาที่จำเป็น เช่นเวลาที่คุณพ่อ
คุณแม่ไม่อยู่บ้านก็จะต้องบอกคนที่โทรมาว่า “คุณพ่อ
ลี้ภัยอยู่ข้างนอก ยังมารับโทรศัพท์ไม่ได้ ถ้าให้เบอร์
โทรศัพท์ไว้คุณพ่อจะโทรกลับไป” หรือ “คุณแม่อาบน้ำนอน
อยู่” หรือ “คุณแม่สระผมอยู่ คุณแม่ยังมารับโทรศัพท์ไม่ได้
แต่จะโทรกลับไป” สิ่งนี้ถึงแม้จะเป็นเรื่องของความที่ไม่จริง
เท่าไรนักแต่ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องให้เด็กได้ระวังตัวไว้
อีกสิ่งหนึ่งก็คือว่าไม่ควรที่จะให้เด็กบอกที่อยู่ของเขากับ
คนที่โทรศัพท์มา ถ้าเขาไม่รู้จักรับบอกว่าไม่ทราบจะดีกว่า
อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญก็คือว่าถ้าปลั่งผลอบอกว่าท่านไม่อยู่ก็
ไม่ควรจะบอกเวลาที่คุณพ่อคุณแม่จะกลับบ้านที่แน่นอน
ควรบอกว่าไม่แน่แต่คงมาอีกสักครู่ หรือทันที เรื่องของ
การที่จะสอนให้เด็กรับโทรศัพท์คนแปลกหน้า หรือคนที่
เด็กไม่รู้จักนั้นจะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเพราะฉะนั้นก็
อยากที่จะให้เราได้ฝึกซ้อมกับเด็กโดยผลัดกันเป็นคนโทร
มาบ้าง ไม่ต้องถึงกับหลอกลูกแต่ซ้อมพูดกันทั้งเป็นคนรับ
และเป็นคนโทรศัพท์ ที่สำคัญคือให้ลูกได้เห็นตัวเขาเองคิด
ให้เขาได้เห็นและได้ยินตัวเขาเองพูดในคำพูดที่เขาเองต้อง
สร้างขึ้นในสถานการณ์ที่จำเป็นอย่างนั้นเมื่อถึงในสภาพจริง
เด็กจะสามารถพูดได้โดยที่ไม่ตกอกตกใจมากนัก โดย
เฉพาะอย่างยิ่งเวลาปิดเทอมที่เด็กอาจต้องอยู่บ้านลำพังสอน
ลูกแล้วก็ต้องสอนพี่เลี้ยง หรือเด็กในบ้านของคุณด้วยว่า
การพูดที่ถูกต้อง ปลอดภัย ไม่นำภัยเข้าบ้านเป็นอย่างไร

นอกจากมีความจำเป็นที่เราจะต้องสอนลูกให้รับโทร-
ศัพท์คนที่ไม่รู้จักเพื่อความปลอดภัยของตัวเขาเองแล้ว ยัง
ควรทราบว่ามีการใช้โทรศัพท์เพื่อไปรบกวนตามบ้านต่างๆ

ที่มีมากขึ้นในสังคมบ้านเราด้วยบางครั้งก็มีการใช้คำพูดที่น่าตกใจ ไม่น่าฟัง หยาดคาย ซึ่งเด็กที่เป็นคนรับโทรศัพท์อาจจะตกใจ พ่อแม่จึงควรฝึกให้เด็กนั้นสามารถจะรับโทรศัพท์คนที่โทรมาลักษณะอย่างนี้ได้อย่างดี โดยไม่เป็นเรื่องที่จะต้องเป็นการกระทบกระเทือนจิตใจของเด็กมากเกินไปยิ่งในสังคมปัจจุบันนี้ก็มีคนที่มีสุขภาพจิตที่ไม่ค่อยดีนัก



พ่อแม่อาจเริ่มด้วยการเล่าถึงคนเหล่านี้ อาจใช้วิธีการโทรศัพท์ไปรบกวนผู้อื่นตามบ้านและใช้ถ้อยคำที่ไม่เหมาะสม เพียงสิ่งที่เขาต้องการก็คือทำให้คนที่รับโทรศัพท์ตกใจเพื่อให้สาสมอารมณ์ของเขา สิ่งที่เขาจะทำเมื่อรับโทรศัพท์แบบนี้ก็คือพยายามที่จะสงบถ้อยคำ ไม่ต่อล้อต่อเถียง หรือไม่ทำตกใจหรือไม่ต้องคิดจะได้ตอบออกไปให้แรงพอกันแต่อย่างใด วิธีที่ดีที่สุดคือวางหูลงเสีย บางบ้านแก้ด้วยการน่านกหวีดไว้ใกล้ ๆ โทรศัพท์เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป่านกหวีดดัง ๆ ลงไปในเครื่อง หลายคนบอกว่าได้ผล อีกอันหนึ่งก็คือพยายามจำถ้อยคำทั้งหมดที่เขาพูดมาเอาไว้ เพราะการที่บุคคลโทรศัพท์ไปตามบ้านต่าง ๆ รบกวนในอาการแบบนี้เป็นเรื่องผิดกฎหมาย ถ้าเราสามารถจะหาพบได้บุคคลนี้

ก็สามารถถูกดำเนินการตามกฎหมายได้

อีกสิ่งหนึ่งก็คือว่าเด็กไม่ควรจะบอกกับคนที่โทรมาว่าตนเองชื่ออะไร และไม่ควรจะบอกว่าอยู่คนเดียว เราควรจะฝึกให้เด็กสามารถควบคุมสติของเขาได้ เมื่อเกิดสิ่งที่ทำให้เขาต้องตกใจขึ้นมาที่น่าเป็นห่วงกว่านั้นก็คือว่าในหลาย ๆ บ้านได้พบว่าเด็ก ๆ ยังเป็นเด็กผู้หุนหันพลันแล่นได้รับโทรศัพท์แบบนี้แล้วก็จะตกใจและใจสั่นไปนานทีเดียว หลายคนจะพูดถึงสิ่งเหล่านี้ไปอีกหลายอาทิตย์ เป็นความหวาดกลัวเรื้อรังไปหรืออีกหลายเดือนต่อไป เพราะเด็กยังมีความรู้สึกว่าจะตกใจอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่มีลูก มีประสบการณ์อย่างนี้ก็อย่าเพิ่งไปรำคาญแถมความจริงควรจะหาวิธีจะช่วยเสียด้วยซ้ำเพราะเด็กที่เคยมีประสบการณ์แบบนี้ส่วนใหญ่จะไม่ยอมรับโทรศัพท์อีก หรือไม่ยอมอยู่บ้านคนเดียวอีกเพราะฉะนั้นในช่วงนี้ก็น่าจะมีใครสักคนอยู่บ้านกับแกเป็นเพื่อนกับแกสักพักหนึ่ง หากพี่เลี้ยงมาอยู่ที่บ้านหรือหาเพื่อนที่แ่รักมาก ๆ ไว้ใจมาก ๆ มาอยู่เป็นเพื่อนแกอยู่เสมอ เพื่อให้สภาพจิตใจกลับมาอยู่ในสภาพปกติ เรื่องรับโทรศัพท์คนโรคจิตไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ สำหรับจิตใจของเด็ก ซึ่งแกมักจะไม่ค่อยมีความมั่นใจเท่าไรหรอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าแกต้องรับโทรศัพท์กับบุคคลซึ่งแกไม่รู้จักเมื่ออยู่บ้านคนเดียว

อาหารหาบเร่

Wฤติกรรมที่อาจจะช่วยให้เด็กหลายคนได้ปลอดภัยจากโรคท้องร่วงได้มากก็คือการรู้จักเลือกอาหารมาบริโภค และอาหารที่ดีก็นำมาซึ่งสุขภาพพลานามัยดี หายหวีและอโรยสำหรับผู้ใหญ่ก็ยังมีเท่านี้ แต่สำหรับเด็กการเลือกบริโภคอาหารที่ดีจนเป็นนิสัยนั้นเป็นพื้นฐานของการที่ผู้ใหญ่ที่สุขภาพที่ดีได้ปลอดภัยด้วย ดังนั้นการสอนให้เด็กเลือกของรับประทานจึงเป็นประโยชน์ ยิ่งสอนได้เร็วเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น การสอนโดยมีผู้ใหญ่ดูแล หรือเป็นตัวอย่างอยู่ด้วยก็ทำได้ง่าย แต่ถ้าช่วงปิดเทอมผู้ใหญ่อยู่บ้านน้อย เด็กอยู่บ้านมากขึ้น เด็กเป็นอิสระทุกขณะตลอดเวลา กิจกรรมในวันหนึ่ง ๆ อาจจะเหงาไม่มีอะไรทำ เด็กจึงเปิดโทรทัศน์ดูแก้เหงา เวลาเสียงโฆษณาขายขนมในโทรทัศน์ หรือขายอาหารที่ผ่านหน้าบ้าน เด็กก็อาจจะมีความรู้สึกอยากรับประทาน หรือว่าบางทีเด็กก็อาจจะเหงาอยากจะออกไปหน้าปากซอย ออกไปซื้อหาอาหารที่ขายอยู่ใกล้ ๆ บ้าน ซึ่งเด็กอาจจะไม่เคย หากมีผู้ใหญ่อยู่บ้านหรือในวันปกติเด็กต้องเลือกอาหารเอง ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ก็น่าจะบอกวิธีเลือกอาหารที่สะอาดให้กับเด็ก ๆ ไว้เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกเรื่องอาหารไว้ การที่จะให้เด็กเลือกอาหารรับประทานก็จะต้องพูดกันถึงเรื่อง



1. ความสะอาดของเครื่องนุ่งห่ม, มือผู้ปรุงอาหาร, และวิธีเตรียม, และปรุงอาหาร, ภาชนะที่ใส่อาหาร
2. เรื่องอุณหภูมิของวันในวันนั้น ถ้าอากาศร้อนจัดก็ไม่น่าที่จะให้เด็กซื้ออาหารที่ปรุงขายตามข้างทาง ที่อาจ

ปรุงไว้นานแล้ว เพราะอาจจะบูดเสียง่าย

3. ไม่เลือกซื้ออาหารที่มีการปรุงแต่งกลิ่นสีค่อนข้างมาก

4. ภาชนะที่ใส่ก็อาจจะเป็นช้อน ชาม ที่ดูไม่ได้ล้างให้สะอาด หรือห่อมาในกระดาษหนังสือพิมพ์หรือกระดาษที่เปื้อนหมึกพิมพ์สีดำ ๆ ผู้ใหญ่ควรเน้นให้เด็กรู้ว่าถ้าคนขายอาหารห่อมาอย่างนี้ก็ไม่ควรซื้อมารับประทานอีกเลย

5. สถานที่ที่ปรุง และเก็บอาหารที่ฝุ่นผง ไม่มีฝาป้องกันฝุ่นละอองเพราะทั้งฝุ่น, เชื้อโรค และควันรถ ทำให้อาหารหมดสภาพเหมาะแก่การบริโภค

การสอนให้เด็กรู้จักที่จะดู และรู้สิ่งที่เขาจะรับประทานเป็นสิ่งจำเป็นเพราะมีรายละเอียดหลายอย่างมาก ที่จะทำให้อาหารหาบเร่ไม่เหมาะกับการที่เด็กจะรับประทาน ตัวอย่างเช่น น้ำล้างอาหารก่อนปรุง, ภาชนะใช้ในการเตรียมอาหาร, เหยียงหั่นอาหาร, น้ำมันทอดอาหาร, น้ำจิ้ม ผักโรยหน้าอาหาร, ผ้าเช็ดมือที่ใช้จับเช็ดมือ หรือภาชนะทั้งหมดเด็กต้องนำมาใช้สังเกตทั้งหมดก่อนเลือกซื้ออาหารมารับประทาน นอกจากเรื่องของการเลือกอาหารให้ปลอดภัยแล้ว จำนวนอาหารและขนาดของการบริโภคก็ต้องเตือนกันบ้าง เด็กที่ใช้กำลังเล่นมากกับเด็กที่จะนั่งดูโทรทัศน์เฉย ๆ ทั้งวันน่าจะต้องการอาหารไม่เท่ากัน การสอนให้ระวัง และมีสติก่อนเลือกซื้ออาหารมารับประทานโดยลำพังนี้ นอกจากเด็กจะมีสุขภาพดีในปัจจุบันแล้วยังหมายถึงอนาคตด้วย เพราะอุปนิสัยการบริโภคที่ดีย่อมหมายถึงไม่ต้องเป็นโรคปวดท้อง, ท้องร่วง, ท้องเสียให้ชีวิตมีความสุขไปในช่วงปิดเทอมอยู่บ้านหน้าร้อนนี้ด้วย



พ่อแม่กลับบ้านผิดเวลา



ในช่วงปิดเทอมคุณพ่อคุณแม่ก็คงยังอยากอยู่กับลูก เพราะนึกถึงหน้าตาอันแจ่มใสของลูกแล้วไม่โยเย เพราะไม่ต้องไปโรงเรียนอารมณ์แจ่มใส จึงอยากที่จะอยู่เล่นกับลูก แต่ภาวะการงานก็คงจะทำให้ยุ่งด้วยกันไม่ค่อยได้นัก เพราะฉะนั้นเด็กก็จะต้องอยู่บ้านในขณะที่คุณพ่อคุณแม่อยู่กันที่ทำงานกันหลายวันทีเดียวในช่วงนี้ สิ่งหนึ่งที่อยากให้คุณพ่อคุณแม่คอยเอาใจใส่และเตรียมไว้ให้ลูกในบางครั้งคุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องกลับบ้านผิดเวลาจากที่เคยไปบ้าง เด็กควรจะทำอย่างไรบ้าง เพราะถ้านึกถึงจิตใจเด็กซึ่งจดจ่อคอยคุณพ่อคุณแม่กลับมาบ้านและถ้าผิดเวลามาก ๆ เด็กคงกังวลใจเป็นห่วง เด็กบางคนก็อาจจะกลัวไปสารพัดว่าเกิดอะไรร้ายแรงกับคุณพ่อคุณแม่และตัวเขาจะอย่างไร พี่ ๆ น้อง ๆ จะทำกันอย่างไร ยิ่งพ่อแม่บางบ้านมักกลับบ้านตรงเวลาเมื่อต้องกลับผิดเวลาไปนานเพียง 10-20 นาทีหรือครึ่งชั่วโมงช่วงนั้นเด็กอาจจะมีความรู้สึกว่าช่างยาวนานและทรมานใจมาก และเป็นช่วงเวลาซึ่ง ถึงแม้เราคิดว่าสิ้นในฐานะของผู้ใหญ่เพราะเรารู้เหตุผลหลายอย่าง แต่สำหรับเด็กที่กังวลใจเรื่องพ่อแม่เป็นช่วงยาว ซึ่งมีความกังวล มีความกลัวอยู่สารพัดในใจเด็ก ซึ่งเราพบว่าเด็กที่มีความกลัวเกี่ยวกับเรื่องนี้ขึ้นแล้ว ความกลัวและความรู้สึกนั้นจะติดอยู่ในใจเด็กอีกนานทีเดียว ขื่อนี้อยากให้ผู้ใหญ่เห็นความสำคัญด้วย เพราะพบว่าเด็กที่มีความกลัว ระวังเกินเหตุ หลายคนเป็นเด็กที่พ่อแม่เคยปล่อยให้อยู่บ้านโดยลำพังนาน ๆ มาก่อน เพราะฉะนั้นมาเตรียมกันล่วงหน้า

กันดีกว่าถ้ามีเหตุการณ์ที่พ่อแม่ต้องกลับบ้านผิดเวลาไปบ้างจะให้ลูกนั้นคิดอะไร ทำอะไรบ้าง

1. มีการเตรียมคุยกันไว้ก่อนเช่นว่า หากมีวันที่พ่อแม่ต้องกลับบ้านผิดเวลาเข้าไปนานเท่าไรลูก ๆ จะทำอะไรได้บ้าง หรือลูก ๆ อยากให้พ่อแม่ทำอะไรให้บ้าง

2. จดเบอร์โทรศัพท์ที่ทำงานของพ่อแม่ หรือเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ไว้ให้ชัดเจน เพื่อให้เด็กสามารถติดต่อไปถึงได้หากเขาารู้สึกกลัว หรือต้องการถามสื่อใด เพื่อให้เป็นการอุ่นใจ

3. บอกเบอร์ของคนอื่น ๆ ที่พ่อแม่ไว้ใจให้เป็นเบอร์กลางสำหรับเด็กสามารถโทรศัพท์ไปถามถึงเรื่องของพ่อแม่ได้เผื่อว่าพ่อแม่ติดต่อมาที่บ้านไม่ได้ก็ให้ติดต่อไปที่บ้านญาติหรือคนนั้นได้และพ่อแม่เองก็ควรต้องใช้บุคคลเหล่านั้นเป็นศูนย์กลางด้วย และถ้าเป็นไปได้หาโอกาสแนะนำให้เด็กได้รู้จักบุคคลเหล่านั้นให้รู้สึกสนิทสนมด้วย

4. เตรียมที่จะให้เด็กได้รู้ว่าคุณแม่พ่อคุณแม่นั้นตั้งใจที่จะกลับบ้านมาพบกับเขาแน่ ๆ ไม่มีวันที่พ่อแม่จะทิ้งลูกไปโดยไม่กลับมา แต่ว่าเมื่อมีเหตุการณ์สุดวิสัยอย่างนั้นคุณแม่พ่อคุณแม่ไม่ตั้งใจก็จะอธิบายให้ฟังว่าเป็นเพราะเหตุสำคัญอะไรบ้างพอควรที่เด็กจะเข้าใจได้

ทั้งนี้พบว่าเมื่อมีการพูดคุยอธิบายแล้วเด็กจะรู้สึกคลายใจและอบอุ่นใจว่าพ่อแม่รู้ถึงความรู้สึกของเขา และเห็นว่าการติดต่อสื่อสารกันจะเป็นวิธีการแสดงความอาทรต่อกันอย่างดีที่สุด และเมื่อถึงวันหนึ่งซึ่งตัวเขาเองต้องมีการกลับบ้านผิดเวลาบ้าง เขาก็จะต้องรู้ว่ามิใช่เป็นห่วงใยถึงเขาอย่างไรเป็นความสำคัญอย่างไรบ้างที่จะต้องสื่อสารกันเพื่อให้เกิดความสบายใจกันทุกฝ่าย



ระเบียบในการอยู่บ้าน

เรื่องที่คุณพ่อคุณแม่หลายคนอยากให้พูดมานานแล้ว คือ เรื่องของการที่จะสอนให้ลูกเป็นคนที่รู้จักรักษาระเบียบในบ้าน ในช่วงนี้เด็กอาจจะปิดเทอมกันอยู่ และก็มีเวลาอยู่บ้านมากมายที่จะทำอะไรตามใจเขาเอง ตัดสินใจเองว่าของอะไรจะเล่นที่ไหน จะเกาะเกาะอย่างไร จะเคลื่อนกลาดอย่างไรก็ได้ เพราะมีเวลาหลายชั่วโมงอยู่ตามลำพังกับตัวของเขาเอง คุณพ่อคุณแม่กลับมามีบ้านก็อาจจะเจอภาพที่มีความรู้สึกเหมือนกับบ้านนั้นไม่น่าอยู่ และก็หันไปดูลูก กลายเป็นว่าเมื่อเจอหน้ากันตอนเย็นก็ต้องมีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจต่อกันและกัน คุยกับลูกเรื่องการรักษาระเบียบก็ดูเหมือนกัน ฉะนั้นคิดว่าสิ่งที่เราจะเตือนเด็กก็จะต้องเตือนด้วยคำสั้น ๆ เพราะว่าเด็กอาจจะมีความรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่เตือนและดุด้วยก็เรียกว่าหยาบกัน เด็กรู้ว่าหากทนนิ่งฟังไปให้พ่อแม่พูดบ่นว่าจนจบแค่นั้นก็เท่ากับ “หยาบกัน” ความผิวนั้นจึงไม่จำเป็นต้องแก้พฤติกรรมที่จะต้องแก้ถ้าไม่ยอมให้เด็กคิดอย่างนั้น เวลาเตือนเด็กก็เตือนสั้น ๆ “ของเล่นเก็บเสีย เพราะอีก 10 นาทีเราจะมารับประทานข้าว” หรือว่าถ้าเรามีความรู้สึกว่าเด็กยังไม่ซบซนเราก็จะต้องวางแผนให้ดีขึ้น ให้เวลาเขาด้วยการบอกเวลาว่า “อีก 5 นาทีลูกจะจัดโต๊ะอาหารให้แม่ หรือจะช่วยยกอาหาร” ฉะนั้นคิดว่าสิ่งที่เราบอกเด็กด้วยการให้เวลาจะทำให้เขามีความรู้สึกว่าเราไม่ได้ไปบังคับ ตีกรอบ เขียวเขินเขา ไม่มีใครชอบการบังคับ เพราะเขาจะคิดว่าทำให้เขาขาดอิสระที่จะเป็นตัวของเขา แต่เราให้ช่วงเวลาเพื่อที่เขาจะจัดการกับตัวของเขาเองไม่

ต้องฟังเราเป็นอย่างมากในเรื่องที่เขารู้ตัวเขาเองดี อีกเรื่องหนึ่งก็คือว่าบางทีเด็กจะชวนเพื่อนมาเล่นในช่วงปิดเทอมก็คงจะต้องคุยกับเด็กไว้ก่อนว่า ถ้าจะเอาเพื่อนเข้ามาเล่น ต้องดูนิสัยของเพื่อนก่อนว่าชนมาก หรือชอบปิ่นปายทำให้เจ็บตัว หรือทำข้าวของเสียหายหรือเปล่า มีความเกรงใจมากเท่าไรการจะรับประทานอาหารก็ควรจะเข้าไปปรับปรุประทานในครัว ไม่เอาของที่รับประทานมาห้องนั่งเล่น ห้องรับแขก การเล่นอย่างรุนแรง หรือโอกาสเสียงสูง ห้ามเล่นในบ้านก็ดี เช่น ฟุตบอล, โยนห่วงยาง หรือ อะไรบ้างที่คุณพ่อคุณแม่คิดว่าถ้าเกิดปัญหาและเด็กสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้เอง ถ้าสอนให้ลูกรู้ถึงเรื่องนี้แล้วก็คิดว่าเด็กก็ควรจะระวังมากขึ้น ถ้าเขาจะเชิญใครเข้ามา ถึงเขาจะเข้ามาแล้วจะทำบ้านรก และรกแค่ไหนบริเวณใด คุณพ่อคุณแม่ก็จะยอมรับได้ ทั้งหมดนี้คุณพ่อคุณแม่ทำเป็นกฎของการเอาเพื่อนมาเล่นในบ้านและวิธีการปฏิบัติเมื่อเดือนเพื่อนแล้วเพื่อนไม่ทำตาม หรือฝึกให้ลูกควบคุมสถานการณ์ให้ได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบ้านของเขาเอง



ลูกชวนเพื่อนมาบ้าน



คุณแม่คงจะยินดีที่จะให้ลูกมีเพื่อนรักมาก ๆ หลาย ๆ คน และก็อยากให้ลูกมีเพื่อน ดี ๆ และคุณแม่ก็คงอยากจะรู้จักเพื่อนของลูกด้วย เพราะฉะนั้นพ่อแม่หลายคนก็มักจะบอกลูกว่าถ้าลูกจะชวนเพื่อนมาบ้านก็ได้พ่อแม่ไม่ห้าม แต่สิ่งนี้ก็ต้องเป็นเรื่องที่เราจะต้องตกลงกับลูกก่อน ว่าการจะพาเพื่อนมาที่บ้านนั้นน่าจะมีกฎเกณฑ์อะไรอยู่บ้าง ซึ่งเป็นกฎของบ้าน เช่นการไม่ไปเปิดตู้เย็นหรือของออกมารับประทานได้อย่างเสรี หรือการนำอาหารมานั่งนอนขบเคี้ยวกันในห้องรับแขกในห้องนอน และกำหนดสถานที่รับประทานไว้ว่าต้องไปรับประทานที่ในครัว ในสนามหญ้า หรือถ้าเพื่อนมาที่บ้านและมีการเล่นอะไรกันแรง ๆ เช่นฟุตบอล ก็คงจะต้องห้ามกันว่าเล่นฟุตบอลหรือเกมแรง ๆ ในบ้านไม่ได้ อีกอย่างคืออยู่ในบ้านไม่ควรจะทะเลาะกันถ้ารับข้อห้ามต่าง ๆ เช่น ห้ามเข้าไปค้นในห้องของคุณพ่อคุณแม่ หรือ ไม่ว่าจะเป็นห้องของพี่หรือน้อง ก็ไม่ควรจะให้เพื่อนเข้าไปยุ่งหยิบหรือข้าวของส่วนตัว และพยายามบอกว่าเพื่อนที่จะมาบ้านนั้นถ้าเป็นครั้งแรกที่เขามาและคุณแม่ไม่อยู่บ้านก็ไม่ควรจะมา หมายความว่าเพื่อนจะมาบ้านเราได้ นั้นควรจะเป็นเพื่อนที่คุณพ่อคุณแม่รู้จัก และเคยมาบ้านเราในขณะที่คุณแม่อยู่บ้านมาก่อนแล้วหรือ ให้สังเกตดี ๆ ว่าเพื่อนที่อยากจะมาบ้านของเราเพราะว่าเหตุผลว่าคุณพ่อคุณแม่ไม่อยู่บ้านอันนี้ก็เป็นสาเหตุหนึ่งซึ่งไม่ควรชวนเพื่อนคนนั้นมา วิธีการสังเกตเพื่อนอีกอย่างหนึ่ง

ที่จะช่วยให้การพาเพื่อนของลูกมาบ้านโดยไม่มีปัญหาก็คือ ถ้าเพื่อนคนนี้อยู่โรงเรียนชอบชน ชอบรื้อ ทำลายข้าวของ รังแกเพื่อนคนอื่น เพื่อนคนนี้ก็คงจะมีพฤติกรรมอย่างเดียวกัน ในขณะที่มาบ้านของเราด้วย เพราะฉะนั้นก็ไม่ควรที่จะชวนมาบ้าน เพราะได้พบว่าเพื่อนหลายคนของลูกที่เขา มาในบ้านแล้วก็มาหยิบจับสิ่งของ เด็กบางคนมักมาใช้ โทรศัพท์บางทีก็ใช้นานเหมือนกับไม่เกรงใจ หยิบข้าวของ ไปใช้ด้วย เพราะฉะนั้นก็จะให้เด็กเข้าใจว่าเป็นความเชื่อ ใจของคุณพ่อคุณแม่ที่จะให้ลูกพาเพื่อนมาบ้านได้ แต่ลูก จะต้องมั่นใจว่าตนเองอยู่ในสภาพที่เขาจะต้องควบคุมรับผิดชอบสถานการณ์ได้พร้อมทั้งสามารถจะบอกให้เพื่อน กลับออกไปจากบ้านได้ ถ้าเขามีพฤติกรรมที่ไม่ดีนัก อีก ประการหนึ่งก็ควรจะบอกลูกด้วยว่าการที่ลูกอาจคิดจะทำเก่ ว่าไม่ต้องทำตามกฎของบ้านก็ได้เพราะจะคิดว่าลูกเป็นคนมี สิทธิมีอำนาจสิ่งนี้ไม่ควรจะทำเพราะยิ่งจะทำให้การควบคุมพฤติกรรมของเพื่อนในบ้านเป็นไปได้ยาก เรียกว่าการ พาเพื่อนเข้าบ้านควรจะเป็นประโยชน์กับเด็กที่จะไม่ทำให้ เหนงหงอยได้มีเพื่อนคุยจะได้ประโยชน์อย่างเต็มที่จริง ๆ ไม่ใช่ต้องมาประสบปัญหากับพ่อแม่และเพื่อนคนนั้น ๆ ที่อุตสาหกรรมไว้วางใจชวนมาบ้านและกลายเป็นต้องเสียมิตรภาพไป



บทเรียนจากการผัดน้ดกับลูก

ในช่วงนี้เด็ก ๆ ก็คงจะปิดเทอมกันแล้วอยู่บ้านกันวัน
 ละหลาย ๆ ชั่วโมง และก็คิดว่าคุณพ่อคุณแม่ก็คง
 จะถือว่าเป็นโอกาสสำคัญที่อยากจะให้เด็ก ๆ นั้นได้มี
 กิจกรรมร่วมกันกับคุณพ่อคุณแม่ได้บ้าง เพื่อจะได้สนุก
 สนานครึ่งก็มีความรู้สึว่าเวลาหยุดเทอมที่ได้อยู่บ้านด้วยกัน
 แต่ฉันนึกว่าสิ่งหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่กลัวก็คือเรื่องของการ
 ที่จะต้องผัดน้ด เพราะฐานะในชีวิตของผู้ใหญ่ การจราจรและ
 ความจำเป็นหลายอย่างก็อาจจะทำให้ต้องผัดน้ดกับลูก เรา
 จะเตรียมตัวหรือจะต้องพูดอย่างไรกับเขาเพื่อให้เด็กนั้นมี
 ความรู้สึว่าเขาขาดความเอาใจใส่หรือเห็นว่าตัวเขานั้นไม่
 สำคัญ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่เริ่มทำได้เลยในตอนนี้
 ก็คืออาจจะต้องมีการฝึกให้เด็กรู้ว่า พ่อแม่ก็อาจจะมีความ
 ผิดพลาด มีอุปสรรค ล้มหรือพลั้งเผลอได้บ้าง เพราะฉะนั้น
 ถ้าเราเป็นคนที่ทำอะไรเร็วก็อาจจะทำให้ช้าลงสักหน่อยและ
 แกล้งล้มเรื่องของลูกอะไรสักนิดสักหน่อย แต่อย่าบ่อยนัก
 จนกระทั่งเด็กจับได้ว่า คุณพ่อคุณแม่มีแผนอะไรอยู่ บาง
 ทีถ้าทำผิดพลาดจริง ๆ ก็อาจจะหัวเราะแล้วก็บอกว่า “โอ
 แม่เผลอไป”, “โอ พ่อล้มไป” และก็บอกว่าคราวหน้าจะ
 ทำให้ดีกว่านี้ จะต้องแก้ตัวให้ดีกว่านี้ ถ้าเผื่อว่ามีคนอื่น
 หรือญาติ หรือคนที่รู้จักน้ดกับเรา และก็ผัดน้ดเหมือนกัน
 คุยให้ลูกฟังบ้างก็ได้ว่าวันนั้นที่น้ดกับคนอื่นก็ผัดน้ด และ
 ก็อาจจะเป็นเพราะว่ารถติด คุณป้า คุณน้า อาจจะมาไม่ทัน
 หรือเพื่อนพ่อคงมีปัญหาอะไรสักอย่างมาไม่ทันติดธุระกระ
 ทั่งนั้น หรือมีเรื่องที่ถูกหละหลุกต้องแก้ปัญหามาโดยไม่ถือโทษ

เป็นเรื่องบาดหมางรุนแรง และหากิจกรรมอื่นทำไปด้วย ความสบายใจตัวอย่างอีกสิ่งหนึ่งก็คือว่าถ้าคุณจำเป็นจะต้อง มีนัดกับลูกและมีความรู้สึกลัวว่าจะผัดนัดคุยกับลูกไว้เลย ว่า ถ้าพ่อแม่ผัดนัดกับลูกเรื่องนี้ ในโอกาสนี้หนูคิดว่าเราควรจะทำอย่างไรรัน หรือว่าเราจะทำอะไรที่จะเป็นการสนุกสนาน ในโอกาสหลังที่มีโอกาส ความจำเป็นในการต้องทำให้เด็ก มีโอกาสสัมผัสกับการที่คิดว่าตัวเองก็อาจจะทำผิดพลาด ได้ คนอื่นก็เหมือนกัน คุณพ่อคุณแม่ด้วยเหมือนกัน ทำให้ คิดเกี่ยวกับเรื่องชีวิตได้มากขึ้นด้วยในช่วงนี้ และถ้าเราผัด นัดจริง ๆ ขอโทษลูกไปยอมรับไปเลย คิดว่าลูกต้องเข้าใจ และได้โอกาสฝึกทักษะความสามารถที่ยอมรับ, เข้าใจ, อดทน, ยกโทษ ให้กับผู้อื่น และกับตัวเองที่ต้องมีพลัง พลาดพบอุปสรรคที่ชีวิตคนปกติต้องพบเพื่อความสุข ใจของทั้งลูก ทั้งคุณ ในปัจจุบัน และอนาคต



ระหว่างเดินทาง



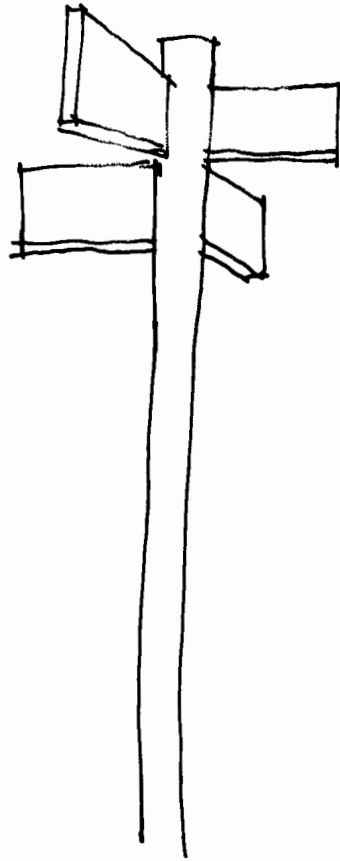
ดเทอมเป็นเวลาซึ่งคุณพ่อคุณแม่คงมีเวลาอยู่กับลูกมากขึ้น หรืออย่างน้อยก็คงอยากทำอะไรพิเศษ เช่น อยากรใช้เวลาไปไหนมาไหนกับลูกได้ไกลขึ้นในช่วงนี้เด็ก ๆ ในขณะที่เดินทาง จะเป็นการนั่งในรถกับคุณพ่อคุณแม่ไปนาน ๆ คงมีความรู้สึกเบื่อเหมือนกัน ง่วงก็แล้ว ก็นึกก็แล้ว แม้อยู่กันหลาย ๆ คน ซึ่งน่าจะมีเรื่องคุยมาก แต่บางทีไม่รู้จะทำอะไรจะคุยกันเรื่องอะไรดี ไม่นานเด็ก ๆ อาจเริ่มอารมณ์เสีย เหนื่อย มีอาการต้องส่งเสียงดังขึ้นจี้กันบ้าง บรรยากาศก็คงจะไม่เหมาะในการนั่งรถไปไกล ๆ ด้วยความสุข พ่อแม่หลายคนกลัวบรรยากาศแบบนี้เพราะไม่ต้องการว่ากันเที่ยวก็ไม่สนุกด้วยเพราะฉะนั้นหากจะต้องมีเวลานี้ก็อยากจะเสนอแนะกิจกรรมอื่นหนึ่งซึ่งจะทำให้หลาย ๆ คนรู้สึกตื่นตัวมากขึ้นและอาจจะได้ประโยชน์จากการที่อยู่ด้วยกันในที่แคบ ๆ ในเวลานาน ๆ นั่นก็คือเริ่มนิสัยชอบสังเกตสิ่งแวดล้อมของเด็กที่เป็นนิสัยที่ต้องฝึกให้มีกิจกรรมที่เวลานั้นก็คือ มาหัดทำแผนที่กัน

วิธีการที่จะทำแผนที่ประการแรกก็ควรต้องเริ่มกำหนดดูว่าบ้านเราอยู่ตรงไหน และวันนี้เราจะไปทิศทางไหนไปไกลสักเท่าไร ระยะทางที่จะไปนั้นผ่านอะไร มีสิ่งแยกอะไร เช่น ผ่านสัญญาณจราจรที่อื่น ตรงไหนบ้าง ทั้งบริเวณที่ผ่านมีสิ่งที่มีความสำคัญอะไรบ้าง เช่น โรงพยาบาล ร้านอาหาร หรืออาจเป็นสถานีตำรวจ ตู้โทรศัพท์ ป้ายโฆษณา หรือสีของอาคาร ทั้งหมดนี้จะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับเด็กทั้งนั้น ให้เด็กค่อย ๆ ดูตามเราชี้ กำหนดลงไปบนกระ

คาชที่เตรียมไป ลากเส้นลูกศรไปด้วยก็จะดียิ่งขึ้น อีกสิ่งหนึ่งที่เราจะได้ประโยชน์ต่อการที่เรามาจัดทำแผนที่กันก็คือว่า เด็กจะมีความรู้สึกเวลาที่เขาต้องการจะไปไหนเอง เขาจะสามารถวางแผนได้เองว่าควรจะไปเส้นทางนี้เวลาไหน เพราะว่ารถจะมากหรือน้อย บริเวณไหนรถจะติด ทางลัดมีอะไรบ้าง และถ้าเกิดว่าไปเส้นทางนี้รู้สึกจะยาวไปลองไปเส้นทางอื่น บางคนสามารถบอกได้ถึงว่าช่องทางเดินรถซ้าย กลางหรือขวา รถจะไปเร็วกว่ากัน จากข้อมูลที่ได้รับจากการทำแผนที่ในครั้งแรก ๆ จะทำให้เด็กมีความรู้สึกว่ามันดีอยู่เสมอ เวลาไปที่ใหม่ เพราะเขามีความรู้สึกว่าไม่ได้ปล่อยให้ข้อมูลต่าง ๆ ผ่านไปโดยไม่ได้อะไรประโยชน์



การทำแผนที่กับเด็ก ๆ เป็นประโยชน์ตรงที่ว่า สามารถฝึกเด็กให้รู้จักสังเกต จดจำ รายละเอียดสิ่งแวดล้อมของเขา รู้จักทิศทาง สถานที่สำคัญ ความรู้ต่าง ๆ ที่เขาได้ในช่วงเวลาที่ไปไหนกับคุณพ่อคุณแม่จะทำให้เขาสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้มาก สร้างความมั่นใจแก่เขาได้มากถ้าเทียบกับเด็ก ๆ บางคนที่มีคุณพ่อกุณแม่พาไปไหนต่อไหนตลอดแต่เวลาที่จะต้องไปคนเดียว



ก็มีความรู้สึกไม่ค่อยมั่นใจ จนตัดสินใจผิด และทำให้หลงทางได้ง่าย เด็กบางคนพอหันไปไม่เจอหน้าคุณพ่อคุณแม่อยู่ใกล้ ๆ ก็หวาดหวั่นพาลร้องไห้เอาง่าย ๆ เพราะเข้าใจผิดคิดว่าหลงทาง กลับบ้านไม่ได้กลัวไปสารพัด เพราะฉะนั้นกิจกรรมในวันนี้ก็จะช่วยให้เด็ก ๆ หลาย ๆ คนมีความมั่นใจมากขึ้น

ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งก็ทำให้เด็กรู้สึกว่าเวลาไปไหนควรวางแผนเสียหน่อยล่วงหน้า หรือสำหรับผู้ใหญ่เองก่อนจะพาลูกๆ ไปไหนๆ ทำแผนที่ไว้ในใจ หรือคุยกันก่อนจะทำให้มีปัญหของการเดินทางน้อยลงมากทีเดียว เพราะนอกจากจะสนุกเพลิดเพลินกับกิจกรรมสร้างสรรค์นี้แล้ว ยังทำให้ช่วยกันไม่ให้หลงทางอีกด้วย



ภาพถ่ายที่ระลึก

 ในช่วงที่เด็กปิดเทอมหน้าร้อนก็คงจะมีกิจกรรมของครอบครัวหลาย ๆ ครั้งโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวันหยุด และที่คุณพ่อคุณแม่ก็อาจจะคิดว่ารูปของลูกเวลาไปเที่ยวพักผ่อน และเป็นรูปที่เด็ก ๆ ยังเลืกรักอยู่ ก็น่าจะมีการถ่ายรูปเก็บเอาไว้ เพราะฉะนั้นก็อาจมีการถ่ายรูปเก็บเอาไว้ในหลายโอกาสทีเดียว แผลอแผลสืบเดียวก็มีมากมายหลายครั้ง หลายอิริยาบถ และหลายปีการที่เราจะฝึกนิสัยจากการใช้ภาพถ่ายเป็นสื่อก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เราคิดว่าน่าจะคุยกันในช่วงตอนนี้

การที่เราฝึกนิสัยให้เด็กรู้จักถึงการจัดระเบียบและรายละเอียดต่าง ๆ และก็เป็นคนที่สามารถเก็บข้อมูลเข้าเป็นหมวดหมู่ได้คืออย่างเช่นการใช้รูปถ่ายเป็นสื่อในการสอนก็ได้ เพราะว่ารูปถ่ายเป็นสิ่งที่จะมีเข้ามาเรื่อย ๆ มีใครไปไหนก็มีรูปถ่ายเข้ามาทีละใบ ทีละ 3-4 ใบ 10 ใบ 20 ใบ และถ้าเราปล่อยให้มันกระจัดกระจายอยู่อย่างนี้ เมื่อหยิบมาดูจำก็ไม่ค่อยได้ทั้งเหตุการณ์สถานที่ และบุคคลก็เลยเหมือนกับภาพถ่ายทั้งหลายมีความหมายน้อยลง ทั้ง ๆ ที่เป็นพยานสำคัญของชีวิตครอบครัว มีความหมายต่อชีวิตลูก รูปถ่ายนั้นมีความทรงจำอยู่ด้วยจึงสมควรกับการได้ถ่ายบันทึกไว้ หลังจากที่เราเอามาจากร้านล้างภาพแล้วก็นั่งดูกับลูก แล้วก็เริ่มเขียนวันที่ลงในด้านหลัง

ดังนั้นเพื่อให้สามารถจัดการกับเรื่องที่ยากต่อการลืม และที่เพิ่มขึ้นต่างวาระและโอกาสเช่นนี้ก็ต้องหาทางจัดการให้ดี เริ่มต้นที่สถานที่ถ่ายรูป และบุคคลที่ถูกถ่ายรูปกับ

เขาเป็นใครบ้าง ทำให้ลูกดู ถ้าลูกโตหน่อยก็ให้ช่วยทำ
เสร็จแล้วก็อาจจะจัดเข้าเป็นหมวดหมู่จัดเข้าอัลบั้มก็ได้ ลง
วันที่สักหน่อยหนึ่ง บางทีเด็ก ๆ ก็อาจจะมีความรู้สึกรู้ว่า
อยากอธิบายได้ภาพนั้นว่าคุณพ่อคุณแม่กับกางเกงอาบนํ้าตัวใหม่
ใส่แล้วใครออกปากว่าอย่างไรบ้าง คุณแม่กับเสื้อสีชมพู
สดใสสวยมากแค่ไหน น้องซุคหาสมบัติเล่นซึกะเย่กัน
กระแทกหัวเราะจนปวดแก้มอย่างไร คิดว่าสิ่งเหล่านี้จะ
ทำให้เด็กมีความคิดในการที่จะอธิบายในสิ่งที่เขาเห็นมากขึ้น
มีรายละเอียดมากขึ้น บางทีเราอาจจะมีการกิจกรรมพิเศษ
สำหรับครอบครัวโดยทำบอร์ดที่ข้างฝาที่บ้านของเรา และ
ก็เอารูปที่เด็ด ๆ แผ่นมันของแต่ละคนที่เป็นสมาชิกในบ้าน
เองมาติดไว้ เขียนคำบรรยายข้างล่างให้ขบขัน ประทับใจ
คงเป็นกิจกรรมซึ่งเด็ก ๆ เขามีความรู้สึกรู้ว่าเขาได้มีส่วน
อยู่ด้วย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีรูปตัวของเขาไปติดอยู่
ในมุมหนึ่งของบ้าน เขาก็จะมีความรู้สึกภูมิใจมากแค่ไหน
การไปเที่ยวในครั้งนั้น ในปิดเทอมครั้งนั้น ในปีนั้น ๆ
จะเป็นการปิดเทอมที่มีกิจกรรมที่มีคุณค่ามากขึ้น มีความ
ทรงจำที่อบอุ่นใครจะรู้ว่าในปีนั้นที่เราได้จัดรูปกันจะเป็น
สิ่งที่เราได้สอนลูกว่ารายละเอียดต่าง ๆ เหล่านี้มีคุณค่าต่อ
ชีวิตและเขาก็อาจจะจัดระบบข้อมูลของตัวเองเขาเองได้ใน
อนาคต



ฝึคนิสัยในเวลาช่วงปิดเทอม

ในช่วงนี้เป็นช่วงที่เด็กปิดเทอมอยู่บ้านกันและคุณพ่อคุณแม่ก็คงจะมีความรู้สึกว่าเป็นช่วงที่เด็กก็น่าจะได้พักผ่อน และผ่อนคลายตัวของเขาเองด้วย ความคิดเช่นนี้อาจจะมีสิ่งที่เป็นพฤติกรรมบ่งบอกนิสัยของลูกหลายอย่างที่คุณพ่อคุณแม่อาจจะปล่อยให้ผ่านไปในช่วงปิดเทอม ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องที่จะต้องดูแล ต้องกำกับ หรือเตือนกันในช่วงปิดเทอมก็เลยกลายเป็นช่วงเวลาที่คุณแม่เองไม่ค่อยสบายใจกว่านิสัยการกระทำที่ดูส่อหาปลุกฝังกันมาตลอดปีต้องผ่านช่วงการ “ตามสบาย” และต้องมาเริ่มต้นปรับกันใหม่ เพราะเคย “ย่อหย่อน” ไปในเวลาหยุดเทอมก็ต้องกลับมาตึงเขม็งกันอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งทำให้จะต้องมีช่วงของการปรับ และก็เหมือนกับว่าสิ่งที่ต้องการปลุกฝังก็ไม่เข้าไปเป็นเนื้อเป็นตัวลูกสักที สิ่งที่คุณแม่พบและมักเป็นปัญหาในตอนปิดเทอมนั้นก็คือนิสัยต่าง ๆ เช่น เรื่องการประหยัด การตรงเวลา การขยัน การรู้จักบริโภค การดูแลสิ่งแวดล้อม หรือการมีวินัยในการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ หรือพลังงานต่าง ๆ ทั้งในบ้านและนอกบ้าน เช่นเวลาไปเที่ยวต่างจังหวัดในเวลาปิดเทอมกับคุณพ่อคุณแม่ เด็กก็อาจจะรับประทานอาหารจุบจิบ รับประทานไอศกรีม ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบเพราะโอกาสและบรรยากาศอำนวย เช่นนั่งในรถนาน ๆ ดูโทรทัศน์นาน ๆ อยู่ในที่ที่ไม่น่าเคยมากเกินไปในนิสัยของการบริโภคก็เปลี่ยนไปอีก เวลาไปพักโรงแรม หรือสถานที่อื่นซึ่งไม่ใช่บ้าน ซึ่งก็อาจจะอยากใช้ทรัพยากรต่าง ๆ หรือพลังงานเกินสมควร อาจจะทุกวัน

ในขณะที่เดียวกันก็อาจจะเป็นเรื่องของการใช้เงินใช้ทองที่ดูๆ เหมือนกับว่าขาดความคิดหน้าคิดหลัง สรุปว่าการทำอะไรก็ตามจะคิณ้อยลงมาก จากการวิจัยพบว่าเป็นลักษณะความคิดของคนที่กำลังอยู่ใน “อารมณ์วันหยุด” ที่คนพยายามไม่ “คิดมาก” ปลดปล่อยใจให้เลื่อนไหลสบาย ๆ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้มันก็เหมือนกับว่ามันมากับการพักผ่อน แต่พ่อแม่ก็อย่าลืมนึกว่าเด็กที่อยู่ในวัยนี้จะต้องมีการเตือนอย่าให้มีนิสัย “คนวันหยุด” อย่างนี้ติดตตามไปเพราะถ้าเราจะแน่ใจว่าสิ่งที่เราได้ตั้งใจปลูกฝังให้กับเด็กนั้นก็ เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ก็ต้องพยายามทำให้ได้ตลอดอย่างน้อยก็ ในช่วงที่กำลังฝึก

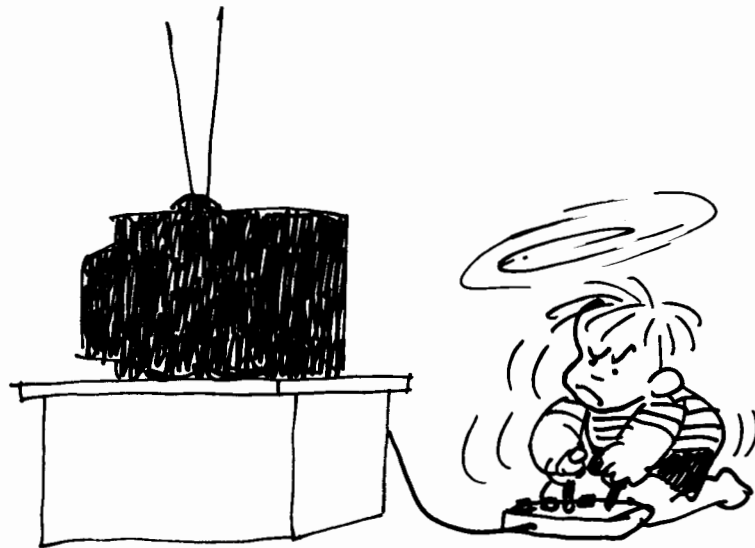
นิสัยอื่น ๆ เช่น นิสัยในการนอนตื่นสาย ไม่ตรงเวลา นิสัยที่ไม่อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ทั้งวัน หรือ เล่นแต่วิดีโอ เกมส์ หรือฟังเพลง พุดโทรศัพท์ทั้งวัน ก็เป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาชัดเจนในช่วงปิดเทอมในทุกบ้าน เพราะฉะนั้นจึงอยากจะเรียนให้คุณพ่อคุณแม่ให้เอาใจใส่ในเรื่องนี้สัก หน่อยหนึ่ง ให้มันตรวจดูว่าพฤติกรรมอะไรของลูกเปลี่ยนไปในช่วงหยุดเรียนนี้ที่เป็นปัญหาก็พยายามที่จะให้กลับสู่ สภาพที่ควรเป็น เรื่องของการเรียนพิเศษก็เป็นสิ่งที่ต้อง ทำในช่วงนี้ไม่ต้องมากนัก ไม่ต้องเคร่งเครียดกันอีก หรือว่าต้องปรับตัวใหม่มากเกินไป ขอให้ปิดเทอมกับลูกอย่าง มีความสุขและมั่นใจว่าลูก ๆ ยังตั้งอยู่ในความเหมาะสม ถูกต้อง



เกมกด

โอกาสวันนี้รายการรักลูกให้ลูกทางจะพูดถึงเรื่องพฤติกรรมอันหนึ่งที่คุณแม่หลายคนอาจจะมองเห็นว่าเป็นปัญหา นั่นก็คือการเล่นเกมกดของเด็ก ๆ เกมกดนั้นก็มีคนที่คิดกันอย่างฉลาดเฉลียวมากทีเดียว เป็นเกมที่สนุกสนานหลายอย่าง และผู้ใหญ่เองก็ยังติด เด็ก ๆ นั้นได้สิ่งเหล่านี้อยู่ในมือแล้วแกไม่ต้องทำอะไรเลย แกจะนั่งนิ่ง ๆ เงียบ ดูเหมือนกับวัน ๆ เด็ก ๆ จะหายเข้าไปในโลกเกมกด ลืมทุกอย่าง ไม่รับประทานชะด้วยซ้ำ จะพูดกับแกแกก็ไม่ฟัง และก็ไม่พูดกับใคร ออกกำลังกายก็ไม่ออก เล่นเกมอย่างอื่นก็ไม่เล่น หนังสือก็ไม่อ่าน เพราะฉะนั้นคุณแม่หลายคนก็เห็นเป็นปัญหาว่าการที่ลูกมีพฤติกรรมแบบนี้มีผลอย่างไรกับเด็กมีบางคนก็ชอบเมื่อเห็นลูกเริ่มติดเกมกด เพราะไปมีความคิดว่าลูกคงจะได้ฝึกประสาทสัมผัส และประสาทสัมผัสบ้างกระมัง หรืออาจจะฝึกภาษาฝึกการโต้ตอบในเครื่องคอมพิวเตอร์ บางทีก็เป็นการผ่อนคลาย คุณแม่บางคนชอบเพราะว่าเด็กไม่ซน และก็ไม่ออกไปเล่นให้เจ็บไข้ได้ป่วย หรือว่าเจ็บตัวมา แต่พฤติกรรมใหม่นี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจและผู้ใหญ่ต้องเอาใจใส่ เพราะเป็นสิ่งที่มาพร้อมกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ยังไม่มีใครทราบมากนักว่ามันจะทำประโยชน์ และโทษอะไรให้เด็กอย่างไรได้บ้าง แต่พ่อแม่ควรจะแน่ใจได้ว่าการที่เด็กใช้เวลาของแกเท่า ๆ กับเด็กคนอื่น และมักทำกิจกรรมนี้ ๆ แบบนี้หลายชั่วโมงก็อาจทำให้ลูกเรานั้นแพ้เด็กอื่นก็เป็นได้ เพราะว่าเด็กคนอื่นอาจได้ประสบการณ์หลายอย่างกับสถานที่จริง,

บุคคลจริง, เสียงจริง, ภาพจริง และที่สำคัญก็คือโอกาสที่จะมีการแก้ปัญหาจริงที่เกิดขึ้นในทันที คุณพ่อคุณแม่ก็จะต้องหาโอกาสวางแผนชีวิตของเด็กนะคะ ให้เด็กมีโอกาสได้ควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ได้ เพราะเด็กที่ติดเกมกดต่าง ๆ เหล่านี้เขาก็คิดว่าสามารถที่จะควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในทันที โดยกดปุ่มแป้นเดียวตัวร้ายบางตัวก็ตายไปลี้มไป แต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ได้ให้โอกาสเด็กควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นได้เองด้วยปลายนิ้ว เพราะเป็นการได้พบประสบการณ์เองจริง ๆ บุคคลจริง ๆ จึงต้องฝึกจริงด้วย อย่าลืมนะถึงเด็กจะยังเยาว์วัยนัก เขาก็กำลังใช้ชีวิตจริง ๆ ของเขา ฝรั่งมีคำพูดว่า “ชีวิตไม่ใช่การทดสอบหรือการซ้อมใหญ่เพื่อแสดงจริง ชีวิตคือการแสดงจริงทั้งนั้นไม่ว่าจะวัยใดก็ตาม”



พาลูกไปทำงาน

ในช่วงนี้หลายบ้านที่มีเด็กก็อาจจะปิดเทอมกันอยู่ คุณพ่อคุณแม่บางครั้งก็คงจะมีความรู้สึกว่าจะเอาลูกมาทำงานจะดีมั้ย หลายคนก็คิดว่าการเอาลูกมาทำงานนั้นอาจจะคิดว่ามีผลที่ไม่ดีนัก เด็กอาจจะเบื่อ อาจจะทำข้าวของในที่ทำงานเสียหาย หรืออาจจะเป็นที่รบกวน เป็นที่รำคาญของคนทำงาน เหตุผลเหล่านี้ก็ถูกทั้งนั้นแต่ถูกไม่ทั้งหมด ถ้าเด็กอายุเกิน 8 ขวบไปแล้ว และก็อาจจะมีความคลึกที่ควบคุมได้ มีความเข้าใจกัน รับฟังกัน คิดว่าการพาไปทำงานก็มีประโยชน์หลายอย่าง

ประการแรกก็คือเด็กจะได้รู้จักชีวิตของคุณพ่อคุณแม่ว่า ตอนเวลากลางวันนั้นคุณพ่อคุณแม่มีบทบาทอะไร ต้องใช้ความพากเพียร หรือความตั้งใจอย่างไร ความขยันหมั่นเพียรอย่างไร และก็ทำให้เด็กเข้าใจถึงความเหนื่อยยากในการเป็นพ่อแม่ที่บ้านนั้นอย่างไร และก็ทำให้เด็กเข้าใจถึงความพากเพียรของพ่อแม่อีกด้วย อีกอย่างหนึ่งเด็กก็จะได้รู้ว่าคุณพ่อกุณแม่นั้นมีความสามารถนอกเหนือไปจากการเป็นพ่อแม่ที่บ้านนั้นอย่างไรบ้าง และสิ่งนี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอีกสิ่งหนึ่งก็คือการพาลูกไปทำงานจะทำให้เด็กรู้จักควบคุมตนเอง โดยการสังเกตดูว่าคนที่ทำงานเขามีพฤติกรรมอย่างไร ทำทุกอย่างให้เหมาะสมกับสถานที่ทำงาน เช่น ลักษณะของเจ้านายเป็นอย่างไร ลักษณะของผู้จัดการ เลขา พนักงานพิมพ์ดีด แต่ละคนนั้นมีลักษณะท่าทางการพูดจา การปรับความเข้าใจต่อรอง การขอร้องอย่างไร ก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่เด็กจะได้สังเกตดูว่าการทำงานให้



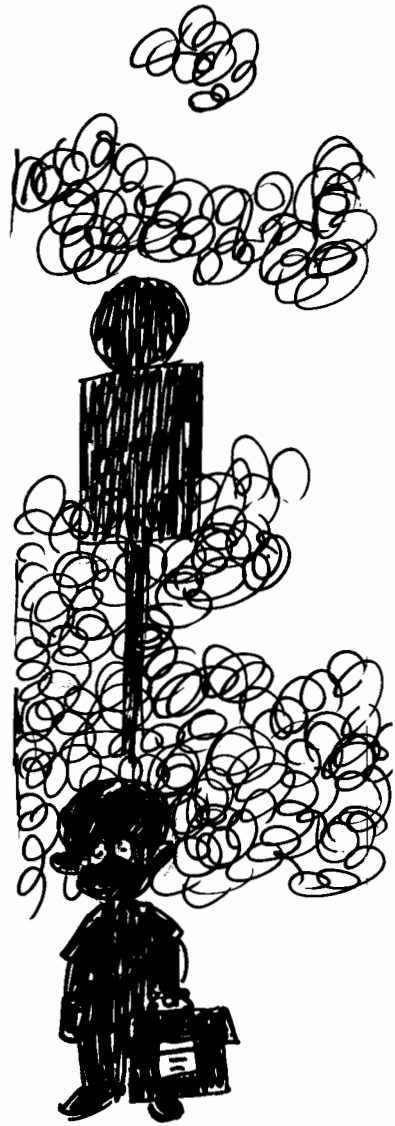
ประสบความสำเร็จนั้นจะต้องมีความร่วมมือ จะต้องมีการทำที่
ที่เหมาะสม

ก่อนที่จะพาเด็กไปทำงาน จะต้องมีการเตรียม
พฤติกรรมของเขาสักหน่อยหนึ่งว่าการเข้ามาที่ทำงานนั้นต้อง
มีท่าทีอย่างไร ไม่วิ่ง ไม่ส่งเสียงดัง ไม่ไปกดปุ่มโน้น ปุ่ม
นี้ในที่ทำงาน ในขณะเดียวกันก็บอกพ่อแม่ได้ว่าเบื่อแล้ว
จะหาอะไรให้ทำเช่นการเรียงหน้ากระดาน การเก็บกระดาน
หรือการส่งหนังสือตามโต๊ะ ซึ่งพบว่าเด็กที่เกิน 8 ขวบ
แล้วสามารถทำได้ดี และหวังว่าการพาลูกไปทำงาน
ในช่วงปิดเทอมนี้จะเป็นประสบการณ์ที่มีค่าสำหรับหลาย
บ้านทีเดียว



ขึ้นรถประจำทาง

การที่จะสอนให้ลูกรู้จักใช้รถเมล์ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย เพราะตอนนี้เราจะเห็นได้ว่าคนส่วนใหญ่ของกรุงเทพมหานครนั้นใช้รถประจำทางกันค่อนข้างมากรวมทั้งเด็กนักเรียนด้วย คุณพ่อคุณแม่ที่อยากจะให้ลูกใช้รถประจำทางได้อย่างถูกต้อง ก็ลองฟังเรื่องในวันนี้สักนิดหน่อย ซึ่งความจริงก็ไม่มีอะไรมากมาย ประการแรกก็คือว่า คุณพ่อคุณแม่คงจะต้องนั่งรถเมล์กับลูกในครั้งแรกเป็นการสอนหนทาง อาจจะไปที่โรงเรียนลูกต้องขึ้นรถสายไหน สีอะไร ที่ต่อและจะต้องผ่านอะไรบ้าง ลองนับป้ายกับลูกดูก็ได้ว่าก่อนถึงโรงเรียนจะต้องจอดที่ป้ายคุณนหนทางว่าจะต้องผ่านป้ายอะไรบ้าง ร้านอะไรเป็นที่สังเกต อีกอย่างหนึ่งก็คือว่า ก่อนขึ้นรถฝึกให้ลูกมีเศษสตางค์ที่ถูกต้องตามราคาไว้ เพื่อจะหยิบได้ทันทีการที่จะไปยุคอีก ๆ หยิบเงินในรถขณะที่รถแล่นอยู่ก็อาจจะเป็นอันตรายก็ได้ การขึ้นรถเมล์บางทีก็อาจจะเจอเหตุการณ์หลายอย่างเกิดขึ้น ผู้โดยสารในรถก็อาจจะไม่ใช่คนที่ดีเสมอไป เพราะฉะนั้นเมื่อลูกนั่งรถก็ควรจะเตือนให้เขาระมัดระวังตัวสักหน่อย ไม่ใช่ว่านั่งจนชินชมนไม้ไปเรื่อย ๆ ไม่สนใจคนรอบ ๆ ข้างและถ้ามีผู้โดยสารซักถามอะไร พยายามที่จะให้เด็กไม่พูดกับใคร ถ้าไม่ใช่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับว่าใครหลงทางต้องการให้ช่วยเหลือก็ไม่จำเป็นที่จะต้องตอบ ถ้ามีใครกวนเกเรรรานลูกเราในรถเมล์ ก็พยายามที่จะให้ลูกนั้นมีความกล้าพอที่จะพูดกับคนขับ ถ้าลูกไปในที่เปลี่ยวมีคนนั่งรถไม่กี่คนก็พยายามที่จะให้ลูกนั้นมีความกล้าพอที่จะพูดกับคนขับรถ ถ้าลูกไปในที่เปลี่ยวมี



คนนั่งรถไม่ก็คนที่พยายามที่จะให้ลูกพยายามขยับเข้าไปนั่งใกล้ ๆ คนขับ ถ้ามีใครตามมาก็สอนให้เด็กบอกกับผู้ใหญ่ในรถว่ามีคนตาม และถ้าถึงป้ายลงแล้วยังไม่มีใครลงอีกด้วยยกเว้นคนที่เขาตามกวนเราก็คงแนะนำลูกว่าไม่ควรลงจากรถให้เด็กนั่งเลยไปสักหน่อยแล้วบอกใครสักคนหรือผู้ใหญ่ที่พอจะไว้ใจและบอกได้เรียกได้ว่าเป็นการป้องกันตัวเองด้วย

การสอนเรื่องขึ้นรถเมล์ ก็ควรรวมถึงการขึ้น การลง การยืน การจับยึดราวด้วยให้ปลอดภัยด้วย ขึ้นรถเมล์กับลูกสักครั้ง 2 ครั้ง บอกวิธีดูเส้นทางของรถด้วย ทักษะนี้ช่วยให้เด็กสามารถช่วยตัวเองได้ในหลายสถานการณ์ทีเดียว ทั้งยังทำให้ลูกมั่นใจในความสามารถของตนเองในการพึ่งตนเองมากขึ้นอีกด้วย



ผลของโทรทัศน์ต่อเด็ก

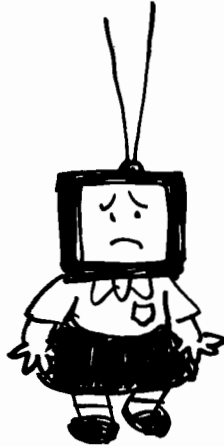
เด็กอเมริกันดูโทรทัศน์เฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมงครึ่งเท่ากับ 7 ปีเต็มเมื่อมีอายุถึง 70 เท่ากับ 3 ปีครึ่งเมื่ออายุ 35 และเท่ากับเกือบ 2 ปี เมื่ออายุ 17 เด็กใช้เวลาดูโทรทัศน์มากกว่าทำกิจกรรมใด ๆ นอกจากนอนเท่านั้น เด็กไทยดูโทรทัศน์เฉลี่ยไม่ยิ่งหย่อนกว่าเด็กอเมริกันบางบ้านดูมากกว่า ถ้าไม่มีหน้าที่อื่นให้เด็กทำ เสาร์อาทิตย์เด็กดูโทรทัศน์มากขึ้นเพราะไม่ได้มีกิจกรรมทำร่วมกับผู้ใหญ่ กับเพื่อนฝูงมากนัก ถ้าเด็กใช้เวลากับโทรทัศน์มากกว่าเวลาเรียนหนังสือ ตามที่การศึกษาหลายชิ้นได้พบเช่นนั้น เด็กจะได้อิทธิพลทั้งดีและไม่ดีจากโทรทัศน์มากมาย ผลของการดูโทรทัศน์มากเกินไปต่อเด็ก

1. ร่างกาย

น้ำหนักตัวมากเมื่อดูโทรทัศน์มากก็ต้องได้ดูโฆษณาขนมมาก โฆษณาเข้าถึงเด็กก็ทำให้เด็กสนใจอยากซื้อมาบริโภค นอกจากนั้นการดูโทรทัศน์และนั่งนิ่ง ๆ นานเข้าก็เหงาปาก อยากหยิบของใส่ปากเป็นธรรมดา การศึกษาพบว่าเด็กอ้วนมากขึ้นถึง 50% ในระยะ 20 ปีที่โทรทัศน์เริ่มพัฒนาให้มีรูปแบบมากขึ้น น่าสนใจมากขึ้นเวลายาวขึ้น คำถามของหมอเด็กขณะนี้ต่อเด็กที่มีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ขณะนี้เพิ่มคำถามพฤติกรรมดูโทรทัศน์ของเด็ก เพราะเกี่ยวข้องกับปัญหาโรคหัวใจเพราะโทรทัศน์ทำให้เด็กไม่เล่นชนไม่ชอบออกกำลังกาย, กล้ามเนื้อและกระดูกไม่แข็งแรง เป็นโรคหลายอย่างได้ง่ายขึ้น เช่น โรคหัวใจโต, เบาหวานและ



อื่น ๆ ตัวบ่งชี้ที่เป็นผลของการออกกำลังกายน้อยเพราะกิจกรรมตอนเด็กมีน้อยก็คือ ทหารเกณฑ์สมัยนี้ในหลายประเทศขาดสมรรถนะทางร่างกายมากกว่าก่อนทำให้มีอุบัติเหตุมาก ทั้งขณะฝึกและขณะทำงานมาก เจ็บป่วยมากเพราะความสัณพันธ์ของร่างกายไม่เป็นไปอย่างดีที่คนรุ่นก่อน ๆ เคยมี



2. สมอ

- เด็กในโรงเรียนอ่อนแอลงอย่างมาก อายุ 15-16 ที่ควรคล่องแคล่วแข็งแรงกลับเป็นผู้ใหญ่อายุ 35-40 ไม่ได้แข็งแรงเห็นได้ชัด

- ทักษะในการอ่านลดลงมาก คะแนนทักษะของการเรียนตกต่ำลงมากในด้านของการอ่านตรงกับความคิดที่ว่า “คนไม่อ่านหนังสือแยกจากคนอ่านไม่เป็น” คนเคยเน้นการอ่านของเด็กที่พ่อแม่เคยอยู่ต่างประเทศ กับเด็กที่พ่อแม่ไม่เคยไปอยู่ที่ไหนนาน ๆ ก็พบว่าเด็กที่เดินทางไปกับพ่อแม่ต่างประเทศและดูโทรทัศน์ของประเทศนั้นไม่ได้เพราะไม่รู้ภาษาท้องถิ่นนั้นต้องอ่านหนังสือแทนจะมีทักษะในการอ่านมากขึ้นเห็นได้ชัด เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ ที่ไม่ได้เดินทางไปกับพ่อแม่ไปอยู่ต่างประเทศนาน ๆ

3. อารมณ์

การพัฒนาทางอารมณ์ของเด็กขาดเหตุผลอธิบาย เพราะเด็กที่ดูโทรทัศน์มากจะมีลักษณะทางอารมณ์แปลกไปหลายอย่างเช่น

1. ไม่มีอารมณ์ร่วมในเรื่องจริง ๆ เห็นความรุนแรงต่าง ๆ เป็นเรื่องเล็กไม่น่าใส่ใจ หรือ
2. เห็นทุกอย่างน่ากลัวมากมายจนเกินเหตุที่เป็นจริงหรือ

3. มีอารมณ์ในการแสดงออกรุนแรงโดยไม่รู้ตัว เห็นภาพ, สี, อารมณ์, รูปแบบ, ภาษารุนแรง ทั้งนั้นในโทรทัศน์หรือ

4. ขาดสมาธิ ในการมุ่งเฉพาะในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีอาการสมาธิสั้นตามเวลาที่โทรทัศน์กำหนดในรายการต่างๆ เช่น ครึ่งนาที หนึ่งนาที 5 นาที ครึ่งชั่วโมง หนึ่งชั่วโมง ยิ่งดูโฆษณามาก ๆ ช่วงสมาธิยิ่งสั้นลง ๆ หรือ

5. มีความคิดความอ่านที่ขาดความเป็นตัวของตัวเอง แต่จะตามจากสิ่งที่เคยเห็นถ้าไม่เคยเห็นอย่างอื่นก็จะคิดตามไม่ได้เลย

4. ชีวิตในบ้าน

1. การกิน ไม่มีเวลา กินอาหารที่มีในโฆษณา กินเร็ว ไม่นั่งโต๊ะอาหาร อาจนอนกิน กินอาหารแห้ง ดื่มน้ำน้อย

2. การพูด สนทนา ประโยกกับคนในบ้านมีน้อย พูดเรื่องสำคัญๆ นาน ๆ ไม่ได้ อยู่กับคนเด็กต้องมีการโต้ตอบ ต้องเคารพ ต้องทำตาม อวดทน แต่กับโทรทัศน์เด็กไม่ต้องกลัว ไม่ต้องเคารพ ไม่ถูกบังคับ โทรทัศน์จึงดูเป็นเพื่อนที่ดีมากกว่าผู้ใหญ่

3. เด็กรู้สึกเหงา ถ้าติดโทรทัศน์กันทั้งบ้าน ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก

4. สมัยหน้าถ้ามีโทรทัศน์จอใหญ่ชัดเจนสวยงามเหมือนจริง เด็กที่ไม่มีกิจกรรมอื่นเป็นทางเลือกก็คงเลือกโทรทัศน์ อีกเด็กเห็นชีวิตในบ้านไม่น่าสนใจเท่าโทรทัศน์เพราะมีการพัฒนาอยู่เสมอ

5. ผลของความรุนแรงของโทรทัศน์ต่อเด็ก

1. เด็กมีพฤติกรรมรุนแรงตามโทรทัศน์ และนอกจาก



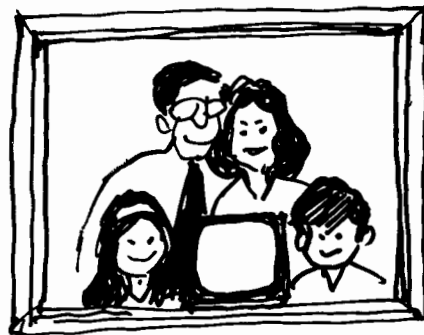
นี้การที่โทรทัศน์ทำเรื่องรุนแรงให้ดูสวยงาม ทำให้เด็กมีจิตใจรุนแรงโดยไม่รู้ตัวและไม่ทราบถึงระดับความรุนแรงในชีวิตที่เป็นจริง

2. เด็กที่ดูโทรทัศน์มากจะโตขึ้นเป็นวัยรุ่นที่มีช่องว่างระหว่างความจริงกับมายา

3. เด็กก่อนวัยเรียนจะได้ผลเสียจากโทรทัศน์มากกว่าเด็กโตกว่าเพราะไม่เข้าใจจินตนาการและความจริง

6. พ่อแม่ทำอะไรได้บ้าง

1. หาเวลาประเมินรายการที่เด็กๆ ดูอย่างพินิจพิเคราะห์
2. อธิบายเหตุผลการห้ามดูบางรายการ
3. สังเกตดูวิธีการแก้ปัญหาความคิดความอ่านพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สมองของลูก
4. ชวนให้ดูเป็น วิเคราะห์เป็น
 - 4.1 อธิบายว่าผู้แสดงเป็นอย่างไร
 - 4.2 อธิบายว่าการ์ตูนทำอย่างไร
 - 4.3 ดูโทรทัศน์กับลูก ให้ลูกลดความกลัวลงได้
 - 4.4 หากความสนใจอื่นให้ลูกใช้เป็นตัวเลือกบ้าง
 - 4.5 กำหนดเวลาดูโทรทัศน์ด้วยกันบ้าง บอกวิธีเลือกหาข้อมูล จัดเวลา



กิจกรรมง่าย ๆ มีความหมาย และน่าจดจำ

ณ พ่อคุณแม่ท่านหนึ่งได้ช่วยกันเขียนมาและกับบอกว่า เวลาอยู่กับลูกแล้ว นึกไม่ออกเหมือนกันว่าจะมีกิจกรรมอะไรทำให้เรารู้สึกว่ามันจะมีความหมายนอกจากการรับประทานอาหารด้วยกัน แล้วก็ต่างคนต่างรับประทานอาหาร สิ่งอาหารที่ต่างคนต่างชอบ สิ่งร่วมกันเพียงอย่างเดียวก็คืออยู่ด้วยกันเท่านั้น พ่อแม่ทุกคนอยากจะมีกิจกรรมอะไรที่จะสร้างความหมายกับชีวิตลูกอยากให้มีความทรงจำที่ดีขณะที่อยู่ด้วยกัน เป็นกิจกรรมที่ดี ที่ทำได้ง่าย ๆ และล้วนเสริมความคิดความอ่านอารมณ์ที่ดี ที่เข้าอกเข้าใจกันทั้งนั้น กิจกรรมแรกคือ การหาบุคคลตัวอย่างให้ลูก หากเรามองดูสังคมปัจจุบันในครอบครัวก็มีขนาดเล็กลง ญาติต่าง ๆ ก็ไม่ค่อยได้อยู่ด้วยกันนัก เพราะฉะนั้นเด็กอาจจะไม่มีตัวอย่างที่จะเป็นคนที่ดี มีลักษณะที่ดีมีความสำเร็จให้เขาดูน้อย พ่อแม่ควรต้องช่วย เช่น ช่วยหาบุคคลเหล่านั้นจากการอ่านหนังสือ อ่านหนังสือที่เป็นเรื่องประวัติของคนที่ประสบความสำเร็จมีชีวิตที่มีการต่อสู้ อุปสรรค ชีวิตที่ลำบากในวัยเด็ก แต่มีเหตุการณ์ผกผัน ประทับใจ ที่เปลี่ยนชีวิตบุคคลเหล่านั้นและก็อ่านให้เขาฟัง สมัยนี้นิตยสารดี ๆ มีมากมาย และบุคคลเก่ง ๆ เด่น ๆ แม้แต่เป็นคนชาวบ้านธรรมดาที่เป็นคนมีประโยชน์ก็ถูกนำมาสัมภาษณ์ ถามชีวิตถามความคิดเห็น ความตั้งใจ ล้วนแต่สร้างทิศทาง, เป้าหมาย , กำลังใจแก่ชีวิตได้ทั้งนั้น เราเลือกเอาบางตอนมาอ่านให้ลูกฟังก็ได้ ยิ่งลูกผู้ใหญ่อยังต้องได้รู้จักบุคคลที่เป็นผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จให้มาก ๆ เพราะ



เด็กหญิงของเรามากยกเอาหน้าที่ที่ต้องสำเร็จไปไว้กับผู้ชาย และไม่ค่อยภูมิใจในตนเอง ใครจะรู้ว่าเด็กอาจจะชอบอะไร หลายอย่างในสิ่งที่เราอ่านให้ลูกฟัง ลูกจะจำไปใช้กับความ คิดของเขาได้

กิจกรรมอีกรอย่างหนึ่งก็คือเรื่องของการทำงานที่เราอยู่ด้วยกันกับลูกบางครั้งก็เหมือนกับว่าไม่มีอะไรที่จะคุยกัน ส่วนใหญ่เป็นเวลาเย็น ซึ่งเป็นเวลาที่ต่างคนต่างรู้สึกว่าการกิจ ของวันนั้นค่อยผ่อนคลายลงไปแล้ว ลองคุยกับลูกว่าประ สบการณ์ในวันนั้นของลูกกันก็ได้ ถ้าลูกยังคุยไม่ออก เพราะ ว่าไม่มีอะไรเป็นเรื่องที่น่าจำนำคุย เพราะต้องไปโรงเรียน ทุกวัน ลองคุยเรื่องงานของคุณพ่อคุณแม่ให้ลูกฟังก็ได้ ถ้า พูดให้ดีก็ไม่น่าเบื่อ เช่นว่า วันนี้มีใครที่ทำงานมาคุยเรื่อง แปลกใหม่ เสร์รา สนุก ให้เราฟังว่ายังงัยบ้าง วันนี้คนที่ทำ งานเขาไม่สบายเป็นเพราะอะไรบรรยากาศเป็นอย่างไร คนนั้นเคยเป็นอย่างไรตามปกติหรือวันนี้คนนั้นเขาพูดได้ เถียงว่ายังงัย ฟังดูแล้วมีความรู้สึกว่ามันน่ารักเลยเพราะอะไร เขาทำท่าทางสีหน้า กริยา เป็นอย่างไร แล้วคุณคิดว่าอย่างไร และฉันคิดว่าเด็ก ๆ ฟังคุณพ่อคุณแม่พูดถึงรายละเอียด ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้ฟังได้ เขาก็จะเริ่มเห็นความ ละเอียดในชีวิตประจำวันของเขาด้วยเหมือนกัน การมีเวลา คุยกันเช่นนี้เป็นประสบการณ์ที่มีค่า พ่อแม่หลายคนารู้ จักบอกว่ามีความรู้สึกบ้างครั้งสิ่งที่ผู้ใหญ่พูดกันเองลูกพูด หรือตนเองพูดกับลูกเรายังจำได้แม้จะผ่านไปหลายวันเดือน ปี ก็ทำให้เป็นคนไวที่จะเลือกจดจำคำพูดของเพื่อน หรือ คนอื่นที่เป็นผู้ใหญ่ยิ่งถ้ามีความรู้สึกว่าคุณเหล่านั้นเป็นคน ที่มีสาระมีความน่าสนใจสิ่งที่เขาพูดเราก็จำได้ไปนานและ อาจจะเปลี่ยนชีวิตของเราเปลี่ยนการมองชีวิตของเราไป ในสิ่งที่ดีขึ้นได้

กิจกรรมการอ่านของครอบครัว

รอากาสที่สมาชิกในครอบครัวจะได้พบกันก็คือตอนเย็น ๆ หรือหัวค่ำมีกิจกรรมทำร่วมกันบ้างหรือเปล่า วันนี้จะแนะนำกิจกรรมอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ลูกมาสนใจเรื่องการอ่านหนังสือมากขึ้น นั่นก็คือการจัดคืนของการอ่านหนังสือของครอบครัวร่วมกัน โดยจัดพิเศษให้เป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่จะทำได้อาจจะในขณะที่รับประทานอาหารเช้าด้วยกัน หรือหลังจากรับประทานอาหารเช้าแล้วต่างคนต่างก็หยิบหนังสือขึ้นมาสักเล่มหนึ่ง แล้วสมมุติว่านี่เป็นคืนอ่านหนังสือร่วมกันเรามาช่วยกันปิดโทรทัศน์แล้วอ่านหนังสือกันคืนนี้สัก 15 นาที ถือว่าเป็นการเริ่มต้นด้วยเวลาสั้น ๆ ก่อน ในคืนของสัปดาห์ต่อไปอาจจะให้ลูกคนใดคนหนึ่งหาโคลงกลอน หรือลูกที่เด็ก ๆ หน่อยก็หาการ์ตูนมาแล้วมานั่งอ่านด้วยกันก็ได้และแน่นอนว่าพออ่านแล้วทุกคนจะต้องมีความเห็น เด็ก ๆ ก็จะมีความรู้สึกรู้สึกได้มีบทบาทและได้รู้ว่าคนเราสามารถมีกิจกรรมเพื่อความชื่นชอบของพ่อแม่ได้อีกด้วย

อีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจก็คือทำให้ลูก ๆ ทุกคนรวมทั้งพ่อแม่ด้วยหาบทความที่ชื่นชอบเป็นพิเศษซึ่งไม่ต้องยาวมากนักมาอ่านออกเสียงให้กันและกันฟัง คุณพ่อคุณแม่จะได้รู้ว่าลูกสนใจเรื่องอะไร หรือว่าชอบการเขียนแบบไหน

กิจกรรมการอ่านอีกอย่างหนึ่งที่สนุกคือให้คุณพ่อคุณแม่หรือลูกคนใดก็ได้หาบทความซึ่งเขียนโดยนักประพันธ์ที่ครอบครัวชอบ แล้วเลือกขึ้นมาอ่านสักตอนหนึ่งสั้น ๆ เราจะได้เห็นว่าพ่อแม่ลูกอาจจะช่วยกันคิดหาแนวการเขียน

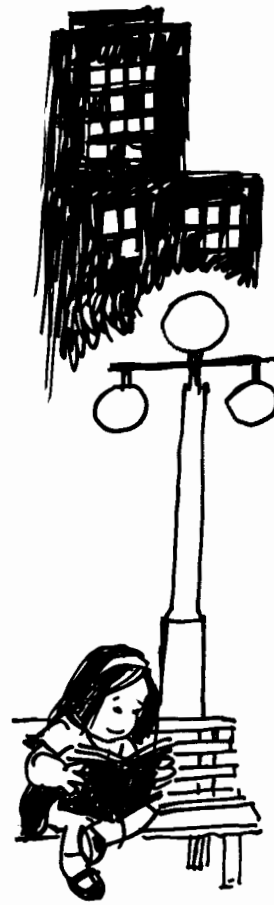


ของผู้เขียนคนนั้นหรือแม้แต่เราจะได้เห็นว่าคุณประพันธ์คนนั้นในวัยต่าง ๆ ของเขามีสำนวนลีลาในการเขียนอย่างไร หรืออาจจะเป็นหัวข้อเรื่องที่ทุก ๆ คนสนใจอยู่เช่นว่า คุณแม่สนใจเรื่องลูกแมว คุณพ่อสนใจเรื่องปลา น้องสนใจเรื่องดอกไม้ ก็อาจจะเปลี่ยนกันกัน วันนี้จะอ่านเรื่องแมวจะเป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ทางศิลปะ ทางประวัติศาสตร์ ทางวรรณกรรม เกี่ยวกับแมวมาก็ได้ หรือจะเป็นเรื่องราวของแมวตัวใดตัวหนึ่งที่ทำอะไรสักอย่างซึ่งเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวก็ได้ จะเป็นนวนิยายก็ได้จะเป็นรูปภาพแมวสวย ๆ ก็ได้แล้วก็เปลี่ยนเรื่องไปเรื่อย ๆ โดยการเข้าคิวเรียงหรือจับฉลากดูเรื่องต่อไป

กิจกรรมการอ่านอีกอย่างที่สามารถทำได้เลยนั่นก็คือหาผลงานเขียนของใครที่เป็นนักเขียนหนังสือที่เป็นคนมาจากละแวกบ้านของเรา จังหวัด หรือภาคของเรา อาจจะเป็นนักเขียนของจังหวัดอุบลราชธานี อาจจะเป็นนักเขียนของจังหวัดสมุทรสงครามก็ได้ แล้วเราก็เอาสำนวนของเขา มาอ่านก็จะได้ว่าคนในจังหวัดนั้นเขามีสำนวนความคิดแตกต่างกันหรือไม่ มีความเด่นเฉพาะตัวอย่างไร สำหรับบ้านที่ได้เริ่มกิจกรรมอ่านร่วมกันอาจจะพบว่าประสบการณ์โอกาสการร่วมกันทำกิจกรรมนี้มีส่วนถึงการกำหนดแนวทางการเติบโตทางร่างกาย, สมอ, จิตใจ, อารมณ์ ของสมาชิกในครอบครัวได้อย่างพิเศษด้วย

ใช้พลังงานอย่างมีจุดหมาย

ไม่ใช่เฉพาะประเทศไทยของเราเท่านั้นที่กำลังประสบกับปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อม ทุกประเทศเห็นความสำคัญ และพยายามหาวิธีแก้ปัญหาค่าการใช้พลังงานเกินควรทั้งนั้นทั่วโลก ในเมืองไทยเราก็มีไม่ว่าเรื่องไฟไหม้ที่ห่วยหาแข่งที่สูญเสียพืชสัตว์ พลังงาน จิตใจของผู้เกี่ยวข้องมหาศาล หรือจะเป็นเรื่องของลูกช้างอันนี้ที่ตายไปเพราะรถนำเที่ยวชน จะเป็นเรื่องของการขาดน้ำ ขาดฝน ชาวบ้านชาวเมือง ชาวชนบทลำบากมากมายที่เป็นผลจากภัยแล้งทั่วประเทศ เรากับครอบครัวดี ๆ ของเราก็น่าจะมานั่งคิดถึงวิธีการที่เราใช้พลังงานที่มีอยู่น้อยนั้นว่า เราควรใช้อย่างไรจึงจะเป็นการใช้ที่คุ้มค่าที่สุด จะอาบน้ำได้ไหมกับการใช้น้ำเพียง 5-6 ชัน อย่างที่บางท่านทำได้ และเมื่อถึงเวลานั้นจริง ๆ ทุกคนในครอบครัวไทยก็คงทำได้ แต่ในตอนนี้คิดปรับในความคิดของเราสักหน่อยในเรื่องของการใช้น้ำ การใช้ไฟ ใช้เวลา ถ้าเรามีความรู้สึกว่าเราต้องการใช้ไฟเพื่อจะอ่านหนังสือตรงนี้ ฉะนั้นคิดว่าไฟหลอดใหญ่ ๆ ที่อยู่นอกห้องก็ปิดเสียก็ได้ เปิดเฉพาะตรงที่เราจะใช้ ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้วก็จะช่วยทำให้เราประหยัดน้ำที่จะมาใช้ปั่นไฟฟ้าได้มากทีเดียว อีกเรื่องหนึ่งก็คือเป็นเรื่องใหญ่คือเรื่องของการบริโภคอาหาร หลายคนอาจคิดว่าบริโภคเพราะหิว หรือว่าบริโภคเพราะอาหารอร่อยบริโภคเพราะว่าถึงเวลาที่จะต้องรับประทาน แต่เราอาจไม่เคยได้คิดถึงถึงว่าการที่เราจะรับประทานอาหารชนิดนั้นไปเพื่อทำกิจกรรมอะไร ถ้าเราคิดว่าวันนี้เราจะไม่ทำกิจกรรมที่ต้อง



ใช้กำลังแรง ๆ หนัก ๆ มากเราก็ไม่จำเป็นจะต้องบริโภคอาหารที่มีโปรตีน หรือพลังงานสูงนักก็ได้ หรือรับประทานจำนวนน้อยหนอยก็ยังได้ หรือถ้าเป็นมือเย็นรับประทานอาหารแล้วก็เพียงจะทำกิจกรรมนิดหน่อย เช่น อ่านหนังสือสัก 4-5 หน้า นั่งคุยหรือดูโทรทัศน์สักเรื่องสองเรื่องแล้วก็นอน ก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารมื้อใหญ่นักก็ได้ สิ่งเหล่านี้ถ้าคุณพ่อคุณแม่พูดให้เด็กฟัง ให้รู้ตัวเองมีสติ และตัวท่านเองก็ปฏิบัติเป็นตัวอย่างเด็กจะค่อย ๆ นึกถึงพฤติกรรมของตัวเองในการใช้ทรัพยากร และพลังงานได้หลายอย่างทีเดียว ทั้งในเรื่องของไฟฟ้า น้ำประปา เนื้อสัตว์ พืช ผัก อาหาร แรงงาน และที่มักจะถูกมองข้ามเช่นกระดาษ ถุงใส่ของ น้ำมันรถยนต์ ที่พบบ่อย ๆ ก็คือคนในครอบครัวไม่ใช่เฉพาะเด็กจะขอให้คุณพ่อพาไปซื้อของต้องไปที่ห้างใหญ่ ๆ ไปเดินเที่ยวในขณะที่ของอย่างเดียวกันร้านหน้าบ้านก็มี ถ้าเราให้คุณพ่อขับรถไปไกล ๆ ไปรดรดคิน เปลี่ยนน้ำมัน เปลี่ยนเวลา นอกจากนั้นยังช่วยทำให้มีควันพิษในอากาศเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ทุกคนเหนื่อยกับการมีกิจกรรมของผู้บริโภคเช่นนี้ดูไม่ค่อยสร้างสรรค์นักที่พูดมาในวันนี้จะทำให้หลาย ๆ คนมีความรู้สึกว่าคิดมากไปหรือเปล่า แต่ภาวะสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันนี้ทำให้ต้องร่วมกันคิดมากขึ้นแล้ว ทั้งนี้ก็เพื่อโลกที่เราจะมอบต่อให้ลูกหลานคนรุ่นต่อไปจะยังมีสุขภาพ มีคุณภาพอยู่บ้างเหมือนกัน

ประวัติครอบครัว

ปีหนึ่งมีวันสำคัญของครอบครัวเช่นวันสงกรานต์ วันผู้สูงอายุ วันครอบครัว วันเกิด ญาติผู้ใหญ่ วันที่ท่านเสียชีวิต อาจทำให้ได้คิดถึงการเล่าให้ลูกหลานฟังถึงประวัติของครอบครัวของเราที่มากขึ้นได้จนถึงวันนั้นนั้น มีอะไรน่าจดจำ น่าเป็นบทเรียน น่าเป็นความภูมิใจ เป็นกำลังใจบ้างแต่หลายครั้งที่คิดก็อาจต้อตันที่ว่าจะบันทึกอะไรกันบ้าง เรื่องประวัติของครอบครัวเมื่อปี 2537 เป็นปีครอบครัวสากลที่ต้งขึ้นโดยองค์การสหประชาชาติ รายการรักลูกให้ถูกทางได้นึกถึงกิจกรรมที่สามารถทำได้ ให้เป็นเรื่องที่เป็นสาระของครอบครัวก็คือการบันทึกประวัติครอบครัว เพื่อลูก ๆ ของเราหรือแม้แต่เพื่อตัวเราเองด้วยว่าเมื่อถึงวันนี้ก็เรียกได้ว่าเป็นความสำเร็จ สำคัญได้ระดับหนึ่ง และก็เป็นฐานให้สู้ต่อไป

สมัยนี้มีวิธีการบันทึกได้ง่ายหลายวิธีด้วยการพูด บันทึกเทปไว้ แล้วอัดวิดีโอเทปไว้ เขียนไว้แต่ไม่ว่าจะเป็นวิธีไหน หัวข้อที่จะพูดก็อาจจะคิดไม่ออกอยู่บ้าง จึงได้นำมาแจ้งไว้สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่อยากมีชีวิตครอบครัวไว้ให้ลูกหลานได้เรียนรู้ไว้บ้างการสร้างประวัติครอบครัวควรมี

วัยเด็ก

1. ชื่อ เพศ ที่อยู่
2. จังหวัดที่เกิด, เมือง, โรงพยาบาล
3. อายุ, วันเกิด
4. ชื่อของพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย



5. ภาษาที่พูดได้
6. ราศีที่เกิด
7. การถนัดใช้มือขวา มือซ้าย
8. สายตาสั้น/ สายตายาว
9. อ้วน/ ผอม
10. ความสูง/ น้ำหนัก
11. ครอบครัวดั้งเดิม ญาติผู้ใหญ่
12. บ้านที่อยู่และเติบโตขึ้น สัตว์เลี้ยงในวัยเด็ก
13. เพื่อนบ้าน, สะเวกบ้านที่เด่น ๆ
14. การเรียนชั้นประถมศึกษา, มัธยมศึกษา และชีวิตของความเป็นนักเรียน
15. วันหยุด, วันฉลอง
16. เพื่อนวัยเด็ก

วัยผู้ใหญ่ ก่อนแต่งงาน

17. ชีวิตมหาวิทยาลัย, เพื่อน, อาจารย์
18. เลือกออาชีพ สมัยงาน
19. อาชีพ และประสบการณ์ในงานอาชีพ

ความรัก และชีวิตครอบครัว

20. ความรัก และความสัมพันธ์
21. มีครอบครัว เหตุการณ์ที่สำคัญ และความประทับใจ
22. บ้านที่สร้างครอบครัว
23. สิ่งที่ชอบทำร่วมกัน
24. อาหารที่ชอบ อาหารที่ไม่ชอบ
25. เหตุการณ์สำคัญ
26. การเมือง

27. ชุมชน
28. บ้านในปัจจุบัน
29. ชีวิตประจำวัน
30. นิสัยแปลก ๆ / เฉพาะ
31. รูปร่างหน้าตา
32. การเป็นปู่ย่า
33. เดินทาง
34. รถที่ใช้
35. อารมณ์, ความชอบ
36. อุดมคติ
37. มองย้อนหลังถึงผู้ที่มีบุญคุณกับเรามากที่สุด
38. ประมวลคนที่เราคิดถึงเป็นแบบอย่าง และ
คุณลักษณะที่ยึดเป็นแบบอย่าง



สบายในวันหยุด



งานเคยสังเกตพฤติกรรมของคนอื่นเวลาที่ไปเที่ยวไกล ๆ บ้านในวันหยุดบ้างหรือไม่ หลาย ๆ คนที่ช่างสังเกตน้อยอาจจะมีความรู้สึกว่าการกระทำหลายอย่างของคนที่เขาไปเที่ยวกันในวันหยุดกับวันธรรมดานั้นต่างกัน พฤติกรรมของเขาแสดงให้เห็นเวลาเที่ยววันหยุดนั้นเหมือนกับว่าเขาผ่อนคลายจนเหมือนพวกเขาลืมพฤติกรรมปกติไปหมด เราจึงได้เห็นว่าอุบัติเหตุเกิดขึ้นหลายรูปแบบด้วยกัน อย่างในเวลาที่คนไปเที่ยวกันซึ่งอาจเป็นเพราะทำอะไร ๆ ก็เปลี่ยนไปรวมทั้งสิ่งที่เคยเป็นตัวเองด้วยก็อาจตกเป็นเรื่องที่ยอมรับได้เหมือนกันว่าเมื่อคนจะไปเที่ยวจะมีความรู้สึกว่ามันคือเวลาที่ต้องผ่อนคลายก็ไม่ต้องระวังควบคุม ระวังไว้มากนั้นเพราะมันจะไม่สนุก เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวของเราก่อน เช่น ครอบครัวที่พากันไปเที่ยวมีลักษณะหลายอย่างซึ่งแตกต่างกันไป ครอบครัวแทบทุกครอบครัวจะคอยเตือนดูแลกันในเรื่องการใช้จ่าย, ความประหยัด, การดูแลเรื่องการใช้เวลาว่างนันทนาการต่าง ๆ โดยอาจมีคุณแม่เป็นคนดูแลอยู่ให้ทุกคนอยู่ในกรอบที่เหมาะสม เวลาที่อยู่ที่บ้านการใช้น้ำ ไฟ การใช้เวลากับสิ่งที่เราทำเป็นประจำเรื่องการนอน การเที่ยว การใช้เงินทอง ก็จะมีลักษณะที่เรียกว่ามีสติ มีการวางแผนคั่งค่า ประหยัด แต่เวลาไปเที่ยวไกลบ้านเหมือนกับว่าทุกคนไม่พยายามที่จะคิดเรื่องนี้กันเลยสังเกตดูเมื่อพาเด็กไปเที่ยวเวลาปิดเทอม ลักษณะนิสัยของเด็กก็จะแตกต่างกันไปเด็กเวลาไปเที่ยวแล้วก็นอนตื่นสาย นอนไม่เป็นเวลานานจนไปถึงกลางวัน

ก็ยังทำได้ ซึ่งถ้าอยู่ที่บ้านเราเองนั้นก็ไม่เคยทำเรื่องของการใช้เงินก็เหมือนกันเวลาไปเที่ยวก็ใช้เงินกันอย่างสบายมือเห็นอะไรก็อยากซื้อคิดหยุดยั้งน้อยกว่าเดิม ทั้ง ๆ เวลาอยู่ที่บ้านก็ประหยัดกันประจำ เรื่องของการรับประทานอาหารก็เหมือนกันแทบจะทุกบ้านเวลาไปเที่ยวกลับมาทุกคนจะอ้วนขึ้น เพราะว่าไม่ค่อยจะยับยั้งในเรื่องของการรับประทานอาหาร เพราะว่าถ้ามาเที่ยวก็ต้องผ่อนคลายนั่นแหละ และมีเวลามีความสุขสบาย ๆ มาก การรับประทานอาหารก็ให้อารมณ์สบาย ๆ ดี เช่นในรถ, ดูโทรทัศน์, อีกเรื่องหนึ่งก็คือเรื่องของการดูโทรทัศน์ ถ้าเรามองดูเด็กเวลาอยู่บ้าน ปิดเทอม เขาจะดูโทรทัศน์กันหลายชั่วโมงหลายรายการเหมือนกับว่าการดูโทรทัศน์นั้นไม่เป็นพิษเป็นภัยเป็นกิจกรรมหลัก จริง ๆ แล้วโทรทัศน์หลายรายการดูมากเข้าก็เหมือนกับสร้างมลภาวะทางด้านจิตใจ ความคิดอ่าน กิริยามารยาท, ภาษา, ท่าทาง “สบายเกินเหตุ” เหมือนกับเราปล่อยให้ลูก ๆ หรือตัวเรา “ซู้” ในวันผ่อนคลายนั่นแหละ โดยเฉพาะในเรื่องการฝึกนิสัยและการเรียนรู้ของเด็ก แต่ทุก ๆ บ้านไม่อยากจะให้ลูกเป็นคน “ซู้” “เป็นคนสุรุ่ยสุร่าย” หรือขาดสติจึงอยากที่จะให้เรานั้นเริ่มมองดูพฤติกรรมของครอบครัวเราบ้าง เวลาที่เราไปเที่ยววันหยุดกัน ถ้าปล่อยไปเราอาจกำลังหัดลูกว่าประหยัดของเราไม่ต้องประหยัดของคนอื่น ของส่วนรวมหรือถ้าพฤติกรรมส่วนตัวไม่ต้องดีก็ได้ แต่ถ้าคนอื่นเห็นจะต้อง “ทำดี” นิสัยที่ไม่คงรูปคงรอยนี้คงต้องแก้ไข สมัยนี้ทุกคนตระหนักรู้คุณค่าของธรรมชาติ, ทรัพยากร พลังงานว่าแสนจะมีจำกัด การปล่อยให้คิดว่า “เมื่อมีก็ใช้” ให้ติดอยู่กับเราและลูกของเราคงไม่ดีแน่ เพราะว่าถ้าดูดี ๆ สิ่งที่เราทำหลายอย่างเหมือนกับว่าเป็นการที่เราไม่รักธรรมชาติ ไม่รักโลก หรือไม่รู้จักคุณค่าของการรักษา



ทรัพยากรธรรมชาติที่เราเคยสอนให้ลูกทำในเวลาอยู่บ้านเช่น การใช้น้ำ การใช้ไฟเวลาเราไปพักที่โรงแรมอื่นนอกจากที่บ้านของเรา บางที่เราออกจากห้องแล้วก็เปิดไฟทิ้งไว้ บางคนก็ใช้น้ำกันอย่างไม่ประหยัด บางคนไปต่างจังหวัดก็ไปใช้น้ำ ใช้ไฟเหมือนกับว่าในจังหวัดนั้นมีน้ำมีไฟเต็มที่ความจริงแล้วคนในท้องถิ่นนั้นยังอาจจะยากจนอยู่ก็ได้ และคนมากมายยังต้องการทรัพยากรพลังงานนี้อยู่ไม่ใช่เพื่อความสนุกเพียงเท่านั้นแต่เพื่อชีวิตได้ยู่รอด การที่เราจะไปใช้วันหยุดอย่างสนุกสนานอย่าลืมเอาความคิดที่ยิ่งใหญ่กว่า สำคัญกว่า ที่เราอยากจะทำต่อเนื่องด้วยทั้งหมดนี้คือเรื่องของการรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตัวเองในการที่จะอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมรักษาพลังงานของชาติเพื่อให้ได้ใช้กันได้นานที่สุด คุ่มค่าที่สุด และแน่นอนเพื่อลูกหลานของเราที่จะอยู่ร่วมไปในอนาคตด้วย





....คนไทยมักพูดว่า “เลี้ยงใจ” นั้นยากกว่า
“เลี้ยงตัว” มากมายนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ปัจจุบันพ่อแม่แบ่งบทบาทการ “เลี้ยงตัว”
ไปให้คนอื่น ยังเหลืออยู่แต่ภาระ “เลี้ยงใจ”
ซึ่งทำได้ยากที่ให้ผู้อื่นทำไม่ค่อยได้...

รศ.ดร.อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดย
บริษัท สหพัฒน์พิบูล จำกัด มหาชน

