

คัมภีร์การเลี้ยงลูก

นพ.ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์







คัมภีร์การเลี้ยงลูก



ครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม ปัจจุบันสังคมวุ่นวายขึ้น สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ ครอบครัวไม่เข้าใจการเลี้ยงลูก ไม่มีเวลาให้ลูก มีผู้รู้พยายามแนะนำวิธีการเลี้ยงลูก เช่น การเลี้ยงลูกให้เป็นอัจฉริยะตั้งแต่อยู่ในท้อง กว่าจะถึงอนุบาลหรือประถมก็สายเสียแล้ว เทคนิคสารพัด ความจริงทฤษฎีก็เป็นเพียงทฤษฎี และหลายทฤษฎีก็ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่าถูกต้อง ปัจจุบันมีการวิจัยเกี่ยวกับเด็กมากมาย โดยไม่ต้องอาศัยทฤษฎี แต่อาศัยการติดตามเด็กเป็นจำนวนมากตั้งแต่เล็กจนโต และวิจัยสังเกตดูลักษณะผู้ใหญ่ แล้วย้อนรอยเส้นทางชีวิตในวัยเด็ก ผลที่ได้คือ องค์กรความรู้ที่สำคัญมาก ดังจะได้นำเสนอในคัมภีร์เล่มนี้

คัมภีร์การเลี้ยงลูก

สิ่งสำคัญก็คือ การเลี้ยงลูกให้เป็นคนเก่งกับคนดีนั้นไม่มีปัจจัยที่ต่างกัน เรา
อย่างชัดเจนว่าเด็กที่ก้าวร้าวนั้นมีครอบครัวเป็นเช่นไร เรารู้ว่าเราควรสอนเด็กอย่างไร
ผมจึงขอเสนอเป็น 5 ตอน คือ

1. พ่อแม่ที่มีลูกเก่ง
2. พ่อแม่ที่มีลูกดี
3. พ่อแม่ที่มีลูกก้าวร้าว
4. เทคนิคในการเลี้ยงลูก
5. สรุป



พ่อแม่ที่มีลูกเก่ง



ศาสตราจารย์นายแพทย์เซอร์ ไมเคิล รัทเธอร์ จิตแพทย์เด็กชาวอังกฤษชื่อดังของโลก ได้สรุปจากงานวิจัยพ่อแม่ที่มีลูกเก่งมักมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. พุดคุยและเล่นกับลูกมาก ที่สำคัญ คือ การปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง คือ พุดคุยและฟังลูก ไม่ใช่พุดกับลูกฝ่ายเดียว การเล่นกับลูกด้วยใจที่เกี่ยวข้งด้วย มีไ้เล่นแบบขอไปที เด็กก่อนวัยเรียนทันทีที่เริ่มเล่นได้มักจะชวนคุณพ่อคุณแม่เล่นด้วยหลายคนมักได้คำตอบว่า “เดี๋ยว” “ไปเล่นกับพี่ไป” “พ่อแม่ไม่มีเวลา” “ลูกเล่นคนเดียวไปก่อนนะลูก” ฯลฯ เมื่อลูกขยั่นถามพ่อแม่ก็ควรขยั่นตอบ มีไ้ตอบว่า “เด็กอะไรถามซ้ำซากไม่รู้จักจบ หยุดได้แล้วรำคาญ” ฯลฯ ผลก็คือ เราเสียโอกาส เด็กเสียโอกาส

คัมภีร์การเลี้ยงลูก

2. รู้ใจลูก พ่อแม่ที่มีลูกเก่งมักอ่านใจอ่านอาการของลูกออก เช่น รู้สึกว่าลูกเบื่อแล้ว ตอนนี้อาจไม่พร้อมคุยหรือเรียน หรือรู้ว่าลูกอยากได้ประสบการณ์แบบใด เมื่อรู้ใจก็ใช้เวลาจังหวะในการเพิ่มสติปัญญาในการสอนให้กับเด็ก ปัจจุบันพ่อแม่หลายคนไม่ได้ “รู้ใจ” ลูก แต่ชอบ “เดาใจ” ชอบคิดแทนลูกไปเสียทุกเรื่อง โดยคิดว่า ถ้าเราชอบหรือรู้สึกเช่นนั้น ลูกน่าจะชอบและคิดเช่นนี้ด้วย เคล็ดลับของการรู้ใจลูกคือการฟังให้มาก และหมั่นสังเกต ภาษากายและอารมณ์ของลูก อย่าพูดมากแต่ฟังให้มาก บางครั้งไม่รู้ว่าคุณคิดอย่างไร ก็ถามตรงๆ เช่น “ลูกคิดอะไรอยู่” “เกิดเรื่องแบบนี้ทำให้ลูกรู้สึกอย่างไร” ฯลฯ

3. สนับสนุนลูก พ่อแม่ที่มีลูกเก่งมักสนับสนุนลูกตามกำลังความสามารถของตน เช่น สนับสนุนอุปกรณ์การศึกษา เด็กเหนื่อยจากการเรียนก็หาอาหารว่างหรือน้ำเย็นๆ ให้ ให้กำลังใจได้ขยันเรียน ฯลฯ

4. หาประสบการณ์ กิจกรรม ของเล่นที่หลากหลาย พ่อแม่ต้องคิดหาประสบการณ์ กิจกรรม ของเล่นที่เหมาะสมกับวัยให้ลูก โดยไม่ต้องรอให้ลูกขอเพราะเราโตกว่า มีประสบการณ์มากกว่าเด็ก เราอาจเห็นหรือคิดบางอย่างที่ลูกคิดไม่ถึง การพาไปดูสิ่งแปลกใหม่การเปิดโอกาสให้เด็กได้เพิ่มพูนประสบการณ์ที่หลากหลาย ย่อมทำให้เด็กได้พัฒนาแนวคิดอย่างหลากหลาย ทำให้สติปัญญาดีขึ้น สรุปคือ เห็นมาก สัมผัสมาก ทำมาก ก็ฉลาดขึ้น



5. สอนตรง อยากให้เด็กเก่งอะไรก็สอนสิ่งนั้น เช่น อยากให้อ่านหนังสือเก่ง ก็สอนอ่านหนังสือ อยากให้เก่งดนตรีก็สอนดนตรี ฯลฯ การสอนพิเศษทักษะบางชนิด ก็คือ การสอนตรงนั่นเอง แต่อย่าลืมดูข้อรู้ใจลูกด้วย บางทีการพยายามสอนตรงมาก กลับเป็นผลเสีย คือ กลายเป็นการบังคับยับยั้งเด็กให้ลูกจนเกิดปัญหา

ขอสรุปว่า จะเห็นว่า 5 ข้อดังกล่าวข้างต้น เป็นเรื่องของโอกาส หัวใจสำคัญ มิใช่ “ยับยั้ง” สิ่งต่างๆ ให้เด็ก หากเป็นเรื่องปฏิสัมพันธ์โดยที่พ่อแม่เปิดโอกาส และเด็กเป็นผู้ออกแรงสมอง แรงกายในการเรียนรู้ ขณะที่พ่อแม่สนับสนุนเต็มที่ งานวิจัยพบว่าปัจจัย 5 ข้อ ข้างต้นมีความสำคัญอย่างมากในวัยเด็ก 2-5 ปี ในวัยอื่น ปัจจัยข้างต้นก็เป็นเรื่องสำคัญ เพียงแต่ว่าวัยทองยังอยู่ที่ อายุ 2-5 ปี



ผมอยากยกตัวอย่าง การทดลองอันหนึ่งในหนู คือ ผู้วิจัยศึกษาเปรียบเทียบหนู 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นหนูที่มีโอกาสอยู่อย่างสบายมีเครื่องเล่นกระตุ้นให้แก้ปัญหามากมายหลายทางในกรง ส่วนหนูอีกกลุ่มหนึ่งอยู่ในกรงเปล่าๆ ค่อนข้างแห้งแล้งในเรื่องกิจกรรมและเครื่องเล่น ผลการทดลองผ่านไประยะเวลาหนึ่ง หนูที่มีโอกาสมากกว่าจะฉลาดกว่า แก้ปัญหาเก่งกว่า เมื่อหนูตาย ผู้ทดสอบเปรียบเทียบน้ำหนักและขนาดสมอง พบว่า หนูที่มีโอกาสมากกว่ามีขนาดสมองใหญ่กว่า มีรอยหยักมากกว่า และเมื่อตัดชิ้นเนื้อสมองมาส่องกล้องจุลทรรศน์ ก็พบว่าสมองของหนูที่มีโอกาสมากกว่า มีเซลล์สมองและใยประสาทต่อกันซับซ้อนกว่า ยังมีผลการทดลองที่คล้ายกันนี้ในลิง ก็พบผลเช่นเดียวกัน ผมอยากจะเห็นว่าความเก่งนี้ถูกควบคุมด้วย 2 ปัจจัย

คัมภีร์การเลี้ยงลูก

ปัจจัยแรก คือ กรรมพันธุ์เป็นเรื่องของสมองที่ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ ปัจจัยที่สอง คือ สิ่งแวดล้อม ปัจจัยแรกเราคงควบคุมลำบากเพราะผ่านมาแล้ว ปัจจัยที่สองซึ่งสำคัญไม่แพ้กัน คือ สิ่งแวดล้อมทั้ง 5 ข้อตามที่เล่าให้ฟังข้างต้น



คุณอาจเป็นคนที่ไม่โอภาสลูก คุณอาจมีลูกที่เก่ง แต่คุณอาจมีลูกที่นิสัยไม่ดี มีคุณธรรมน้อยก็ได้ เพราะงานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นชัดว่า การเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี มีอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยต่างกับการเลี้ยงลูกให้เก่ง ลองมาดูกันครับ

พ่อแม่ที่มีลูกดี



จากการติดตามผลงานวิจัยแหล่งต่างๆ ผมพอสรุปได้ว่า พ่อแม่ที่ลูกดี มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. พ่อแม่ที่ลูกเชื่อและเคารพ มรดกทางคุณธรรมที่สำคัญที่สุดที่พ่อแม่จะถ่ายทอดไปยังลูก คือ การที่ลูกเชื่อฟังและเคารพ จากการศึกษาพบว่า ถ้าพ่อแม่ควบคุมลูกไม่ได้ เมื่อเด็กอายุ 5 ขวบ จะสามารถทำนายอนาคตทางคุณธรรมของเด็กได้ว่า มีโอกาสที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เห็นแก่ตัว สาเหตุที่ลูกไม่เชื่อฟังมักเกิดจากคำพูดของพ่อแม่ที่ไม่ศักดิ์สิทธิ์ พูดแล้วไม่ปฏิบัติตามสิ่งที่ตนพูด เช่น พ่อบอกลูกว่า “หยุด” “ไม่ได้นะเดี๋ยวแม่จัดการนะ” แต่พอลูกไม่ปฏิบัติตาม แม่ก็ไม่มีการจัดการอะไร มีแต่บ่นหรือหัวเสีย ต่อไปคำพูดว่า “หยุด” หรือ “ไม่” ไม่มีความหมายในสมองเด็กเลย ผมขอเน้นว่า เด็กต้องเชื่อฟังและเคารพ เพราะพ่อแม่ที่เผด็จการและดูมาก เด็กอาจเชื่อฟังแต่ไม่เคารพก็ได้ แต่ทั้งนี้พ่อแม่ก็ต้องทำตัวให้น่าเคารพด้วย

คัมภีร์การเลี้ยงลูก



2. สอนสิ่งใดว่าถูกหรือผิด มีผู้ตั้งต้นเป็นผู้ชี้แนะว่า เราควรปล่อยให้เด็กคิดเองหรือตัดสินใจเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีแต่เราต้องการปลูกฝังสิ่งที่ถูกต้องให้เด็กด้วย ปัจจุบันนี้เราพบว่าเด็กของเราไม่รู้จักเลือกว่าสิ่งใดถูกหรือผิด ไม่ทราบว่าขมมันควรซื้อหรือไม่ ของเล่นชนิดนี้ดีหรือไม่ ควรดูภาพยนตร์บางเรื่องหรือไม่ ฯลฯ ส่วนใหญ่พ่อแม่เองก็ไม่รู้หรือไม่เอาใจใส่ในการสอนเรื่องคุณค่า ค่านิยมของการดำเนินชีวิตว่าเรื่องใดถูกหรือผิด ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมาก พ่อแม่ไม่ต้องกังวลว่าจะเป็นการยึดเยียดทางศีลธรรม หรือทำให้เด็กเก็บกด เด็กจำเป็นต้องได้รับการปลูกฝังในคุณค่าที่ถูกต้อง เช่น ความรักความประพฤติดชอบ ความสงบ ความจริง การไม่เบียดเบียน ฯลฯ

“ มีแม่ลูกคู่หนึ่งซึ่งยากจนมากแม่จะแบกลูกไว้บนบ่าพาลูกไปรับจ้างทำงานเล็กๆ น้อยๆ ตั้งแต่เล็กๆ จนลูกชอบหยิบฉวยของใครในตลาด แม่ก็ตอกตีใจขมว่าลูกเก่งสามารถเอาตัวรอดได้แน่ เมื่อโตขึ้นนิสัยลักเล็กขโมยน้อยก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนเริ่มจับปล้น มีจิตใจเหี้ยมโหดมากขึ้น ครั้งหนึ่งเขาไปปล้นร้านทองแล้วฆ่าเจ้าของร้านตาย ต่อมาถูกตำรวจจับได้ส่งฟ้องศาลประหารชีวิต ก่อนถูกประหารเขาขอพบหน้าแม่สักครั้ง ผู้คุมและตำรวจต่างพากันแปลกใจว่า เจ้าใจโจรใจอำมหิตคนนี้ยังมีความกตัญญูด้วย เมื่อเขาพบหน้าแม่สิ่งแรกที่เขาทำคือตรงเข้าไปตบหน้าแม่พร้อมกล่าวว่า “เป็นเพราะแม่แท้ๆ ผมจึงถูกประหารชีวิต เมื่อตอนผมเป็นเด็ก ผมขโมยหยิบของของคนอื่น แม่ก็ชมว่าเก่งแล้ววันนี้ ผมเป็นอย่างไรร ”

3. สอนให้ลูกมีความรัก มีผู้รู้พบว่าหัวใจของคุณธรรมคือ เรื่องของความรักรัก ความเมตตา ถ้าอยากให้เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นมนุษย์มีคุณธรรมมากและมีความสุขด้วยหัวใจที่สำคัญคือ การสอนลูกให้มีความรักมากๆ รู้จักให้ รู้จักอภัย เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตัวอย่างเช่น เราควรสอนลูกให้เห็นอกเห็นใจคนที่สภาพต่ำกว่าเรา ยินดีในสิ่งต่างๆ ที่คนอื่นมี และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เรายังใช้หลักการนี้ในการฝึกวินัยด้วย เช่น ถ้าลูกไปรังแกน้องพ่อแม่ควรจะบอกกับลูกว่า “แม่เสียใจที่ลูกรังแกน้อง ลูกลองคิดดูซิว่า ถ้ามีคนมารังแกลูก ลูกจะรู้สึกอย่างไร” เพื่อให้เด็กพยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่ตนกระทำ เพราะความรักเป็นหัวใจในการเปลี่ยนแปลงของลูกเรา

4. สอนให้ลูกคิดก่อนทำ ถ้าอยากรู้ว่าใครเป็นคนมีการศึกษามีวัฒนธรรมหรือไม่ เราไม่ต้องดูจากปริญญาหรือชาติตระกูล ให้ดูว่าคนนั้นคิดก่อนจะมีการกระทำหรือไม่ คิดถึงผลที่เกิดจากการกระทำว่าจะเป็นเช่นไร กระทบใครหรือไม่ คนที่ก่อให้เกิดปัญหามักจะเกิดจากการที่มีได้คิดก่อนทำ เช่น โกรธก็แสดงออกทันที อยากรักใครก็เอาให้ได้ทันที มีการทดลองพบว่า เด็กที่รู้จักรอคอย รู้จักคิดก่อนทำจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขมากกว่า พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกรู้จักรอคอย มีใจคอยรับหาของให้ ตามใจลูกมากจนลูกคอยไม่เป็น



คัมภีร์การเลี้ยงลูก

5. พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดี เด็กจะเรียนจากสิ่งที่พ่อแม่เป็นมากกว่าสิ่งที่พ่อแม่สอนโดยการพูด หากต้องการให้ลูกพูดไพเราะ พ่อแม่ก็ต้องพูดไพเราะ เมื่อเห็นลูกมีลักษณะอย่างไร ก็ควรยึดถือว่าเป็นภาพสะท้อนถึงตัวพ่อแม่เองอาจมีลักษณะเช่นนั้นด้วย พ่อแม่ที่คอยพร่ำสอนลูกว่าอย่าโกหก แต่พอโทรศัพท์ดังขึ้นพ่อก็บอกลูกว่า “บอกเขาไปว่าพ่อแม่ไม่อยู่” ในที่สุดเด็กก็จะอ่านพ่อแม่ออกอย่างทะลุปรุโปร่งและเลียนแบบในสิ่งที่เขาเห็น

พ่อแม่ที่มีลูกก้าวร้าว



การใช้ความรุนแรง ความก้าวร้าวเป็นปัญหาสำคัญของเด็กและผู้ใหญ่ในโลกของเรา ความก้าวร้าวมีความต่อเนื่องทางพัฒนาการ หมายถึง ถ้าเป็นเด็กก้าวร้าวพอโตขึ้น ความก้าวร้าวมักจะอยู่ต่อไปและมักจะเพิ่มมากขึ้น ความก้าวร้าวในเด็กใช้ทำนายอนาคตได้ดีมาก ฉะนั้นหากพ่อแม่พบว่าเด็กก้าวร้าวจะต้องถือเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องแก้ไข ปัจจุบันเราพอทราบว่า ครอบครัวลักษณะอย่างไรทำให้เด็กก้าวร้าว ดอกเตอร์แพทเทอร์สันที่โอเรกอนในสหรัฐอเมริกาได้เสนอผลงานวิจัยที่กลายเป็นคลาสสิกไปแล้ว เกี่ยวกับลักษณะของครอบครัวที่มีลูกก้าวร้าว มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ไม่มีกฎเกณฑ์ บ้านที่ไม่มีกฎเกณฑ์คือบ้านใครทำอะไรก็ได้ ลูกจะทานข้าวดูทีวี นอนเวลาไหนก็ได้ ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครคาดหวังว่าควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร

คัมภีร์การเลี้ยงลูก

2. ไม่ดูแลลูก พ่อแม่ไม่มีเวลา หรือไม่สนใจดูแลติดตามพฤติกรรมลูก ไม่ว่าจะลูกไปทำอะไรที่ไหน ไม่รู้ว่าลูกนึกคิดอย่างไร ฉะนั้นพ่อแม่จึงไม่ทราบว่าจะไปทำอะไรผิดมา และจะแก้ไขอย่างไร

3. ไม่ฝึกวินัย พ่อแม่ที่มีลูกก้าวร้าวส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ลูกไม่เคยฝึกวินัย เวลาลูกทำดีไม่ชม ทำผิดก็ไม่ว่า พ่อแม่มักใช้วิธีบ่นตำว่าในการฝึกวินัยซึ่งมักเป็นไปตามอารมณ์ของพ่อแม่มากกว่าความผิดของเด็ก เช่น บางวันถ้าพ่อแม่อารมณ์ดี ลูกคนโต แกล้งน้องพ่อแม่ก็พูดดีไม่ว่าอะไร แต่ถ้าพ่อแม่อารมณ์เสียมาก่อนก็จะฮาละวาด อารมณ์ที่ไม่คงเส้นคงวานี้ทำให้เด็กสับสนมากกว่าอะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้

วิธีการฝึกวินัยที่ดี คือ บอกเด็กก่อนว่าเราคาดหวังว่าเขาควรมีพฤติกรรมอย่างไร เมื่อเขาทำได้ก็ชมให้รางวัล ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเงินหรือสิ่งของเสมอไป แต่เมื่อเขาทำผิดก็ต้องได้รับโทษของการกระทำผิด อย่าใช้วิธีดุด่าประนามทำให้เขาเจ็บ เช่น “ทำไมเป็นเด็กเลวอย่างนี้” แต่ให้พูดที่พฤติกรรมที่เขาทำผิด เช่น “การที่ลูกพูดคำหยาบเป็นสิ่งที่ไม่ดี” ลูกทำเช่นนี้แม่จำเป็นต้องตัดค่าขนมลูกในวันพรุ่งนี้” การวิจัยพบว่า เราสามารถแสดงสีหน้าท่าทางไม่พอใจเล็กน้อย บวกกับน้ำเสียงที่เปลี่ยนไป เช่น ดิ่งขึ้นเล็กน้อยซึ่งกลับเป็นผลดี เราพบว่าถ้าพูดราบเรียบเกินไปเด็กมักจะไม่นิ่ง แต่ขอเน้นว่าอย่าใช้อารมณ์ อย่าใช้เสียงดัง และเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์หลังจากเห็นสีหน้าที่ไม่พอใจแล้ว พ่อแม่ต้องหยุดสีหน้าที่ไม่พอใจหรือหยุดการดูว่าโดยทันที

4. แก้ปัญหาไม่เป็น เมื่อครอบครัวมีปัญหาที่ไม่จัดการให้เรียบร้อย หรือใช้วิธีจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ลูกตีเพื่อนพอครูรายงานมา พ่อแม่ก็จัดการตีลูกพร้อมกับสอนว่า “อย่าไปตีคนอื่นเขา” อันนี้เป็นตัวอย่างการแก้ไขปัญหาไม่ถูกต้อง แทนที่จะใช้สติ ใช้ความอดทนและความรักกับลูกว่า “แม่เสียใจมากที่ลูกตีคนอื่นเป็นสิ่งแย่มากแม่รับไม่ได้ ลองบอกแม่สิว่าเกิดอะไรขึ้นลูกถึงทำแบบนี้” แล้วค่อยสอนลูกว่าควรจัดการกับปัญหาอย่างไรด้วยความสงบ

5. ทำให้ลูกเจ็บ อันนี้หมายถึง เจ็บทั้งกายหรือเจ็บใจก็ได้ การศึกษาพบว่าพ่อแม่ที่ทำทารุณกรรมทั้งกายและจิตใจ ลูกโตขึ้นจะเป็นเด็กก้าวร้าว มีปัญหา และเมื่อโตเป็นพ่อแม่ก็จะใช้ความรุนแรงกับลูกของเขาต่อไป เด็กก้าวร้าวถ้ามองให้ลึกๆ แล้ว มักเป็นเด็กที่ไม่มีความสุข มีความเจ็บปวดอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ คนที่มีความสุข จะไม่ทำให้คนอื่นมีความสุข มีแต่เฉพาะคนที่มีความทุกข์ เท่านั้นที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุข วิธีการทำให้เด็กเจ็บ ได้แก่ การดุด่า การประณาม เช่น คำว่า “เอ็งมันเลว” พุดจาเสียดสีถากถาง ดุถูก เข้มย่นตี ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ฝังแน่นในหัวใจเด็กและปรากฏออกมาในพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก



คัมภีร์การเลี้ยงลูก

พ่อแม่บางคนบอกว่าเขาไม่ได้ทำให้เด็กเจ็บป่วยนัก การศึกษาพบว่าเพียงสิบครั้งในร้อยของปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกที่รุนแรงก็เพียงพอที่จะทำให้เด็กก้าวร้าวอันธพาลได้ หมายความว่าคุยกับลูก 100 ครั้ง มี 10 ครั้งที่พูดรุนแรงดังกล่าวข้างต้น ก็เพียงพอแล้วที่มีผลต่อลูกในทางไม่ดีอย่างมาก

เทคนิคในการเลี้ยงลูก



เทคนิคที่สำคัญที่สุดคือ ความรัก แต่ความรักต้องไปคู่กับกฎเกณฑ์ ภาษาอังกฤษคือ love กับ law ต้องไปคู่กัน เพราะถ้ารักอย่างเดียวมักนำไปสู่ความรักที่ผิดตามใจมากจนทำให้เสียเด็ก แต่ถ้ามีกฎเกณฑ์โดยปราศจากความรักมักจะนำไปสู่เผด็จการ อันนำไปสู่การเก็บกดของเด็ก ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ต่อไป

อย่างไรก็ตามผมอยากฝากเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ ให้พ่อแม่ลองนำไปปฏิบัติ ดังนี้

1. เล่นนิทานดีๆ ให้ดูทีวี หรือ เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์น้อยๆ ท่านมหาดมะคานธี ท่านเล่าว่า ท่านเปลี่ยนชีวิตเพราะนิทาน 2 เรื่องคือ เรื่องกษัตริย์หรือจันทร์ผู้ยึดมั่นในความจริงและเรื่องของเด็กกตัญญู นิทานมีพลังมากมายในการเปลี่ยนแปลงเด็ก พ่อแม่ควรหานิทานดีๆ เล่าให้ลูกฟัง การที่พ่อแม่เล่านิทานให้ลูกฟังมีประโยชน์หลายอย่าง คือ

คัมภีร์การเลี้ยงลูก

พ่อแม่ต้องเลือกสรรนิทานที่ทำให้คิด มีคุณค่า
พ่อแม่เองก็ได้ประโยชน์จากนิทานสอนใจรอบครัวก็
มีความสุขด้วยกัน

ตัวอย่างนิทาน ความสุขอยู่ที่ไหน คือ

“ มีคุณยายท่านหนึ่ง กำลังหาของอยู่ริมถนน
หาอยู่นานก็ดูเหมือนไม่เจออะไร สักพัก
หนึ่งก็มีวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งเดินมาถามว่า “คุณยายหาอะไรอยู่หรือ ให้พวกผมช่วยไหมครับ”
ยายตอบว่า “ยายหาเข็มเย็บผ้า” กลุ่มวัยรุ่นเลยช่วยกันหาפקใหญ่ไม่เจอเลยถาม
คุณยายว่า “คุณยายทำเข็มตักที่ไหนหรือครับ” ยายตอบว่า “อ้อ ยายทำตกในบ้านแต่
บ้านยายไม่มีไฟฟ้า ในบ้านจึงมืด ข้างนอกสว่างดี ยายเลยมาหาเพื่อเจอบ้าง” ”
พวกวัยรุ่นได้ยินแล้วหัวเราะและพากันเดินหนีไป



ชีวิตของเราก็คล้ายคุณยายครับ ถ้าถามว่าความสุขหายไปจากที่ไหน ทุกคน
ตอบได้ว่าหายไปจากจิตใจเรา แต่เรากลับไปหาจากข้างนอก เช่น ตามห้างสรรพสินค้า
ตามบาร์หรือแสงสว่างต่างๆ ให้มากขึ้นโดยลืมหาในจิตใจของเรามันก็ไม่พบเท่านั้น
เอง

เรื่องดูทีวีหรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์น้อยๆ นี้ก็สำคัญ ปัจจุบันนี้ทั้งเด็กและ
พ่อแม่ติดทีวีหรือคอมพิวเตอร์มาก ทันทีที่กลับถึงบ้านหลายคนเปิดทีวีหรือคอมพิวเตอร์
ก่อน หลายคนมีทีวีแทนพี่เลี้ยง ดูทีวีวันละหลายชั่วโมง อันนี้อันตรายมาก เราคงไม่

ปล่อยให้คนแปลกหน้าเลี้ยงลูกวันละหลายชั่วโมง มาสอนอะไรก็ไม่ทราบ แต่เรากลับให้ทีวีซึ่งเป็นคนแปลกหน้าดี ๆ นี่เองมาสอนลูกเรา ผลเสียจากการดูทีวีหรือติดเกมส์คอมพิวเตอร์มาก ๆ มีดังนี้

- ทำให้ก้าวร้าว เด็กเลียนแบบความก้าวร้าวเลียนแบบวิธีการแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้องเห็นความก้าวร้าวจนเคยชินจนคิดว่าเป็นธรรมชาติ

- ได้รับความนิยมน้อยที่ไม่ถูกต้อง ทีวีมักมีโฆษณาอมเมษายนเชื่อให้ซื้อ ให้อยากบริโภคเด็กดูเสร็จก็คิดว่าขนมหรือของนั้นดี เกิดความอยากได้ พ่อแม่พูดสอนก็ไม่ฟัง เพราะทีวีมีสื่อที่น่าเชื่อถือน่าติดตาม ฟังบ่อย ๆ เข้าฝังแน่นอยู่ในจิตใต้สำนึกยากแก่การลบล้าง

- ทำให้ฉลาดน้อยลง การศึกษาพบว่าเด็กที่ดูทีวีมาก สมองทำงานระดับต้นๆ (responding-level) คือเห็นแล้ว เทียบกับความจำเก่า เพราะว่าทีวีอธิบายจัดภาพให้เสร็จ เด็กอาจดูเหมือนฉลาด พูดเก่งแต่โดยมากมักจะพูดจากความจำระดับต้นๆ แต่ถ้าพ่อแม่เล่านิทานให้ลูกฟัง เด็กต้องใช้จินตนาการสูงมากในการนึกภาพตาม ตอนนี้สมองได้มีโอกาสทำงานระดับลึก (reflecting-level) ต่างจากนิทานที่ทีวีเล่าให้ฟังทีวีจะทำให้เสร็จหมด ในที่สุดเด็กจะกลายเป็นคนที่ไม่คิดลึก จับจดสมาธิไม่ดี พ่อแม่มักบอกว่าเวลาดูทีวีสมาธิดีแต่พอให้ทำอย่างอื่นสมาธิกลับสั้น

2. มีดนตรีในหัวใจ ดนตรีหรือเพลงที่ดีมีอิทธิพลต่อสมองเด็กมาก ทำให้สมาธิแล้วจินตนาการของเด็กดีขึ้น เราสามารถปลูกฝังคุณค่าที่ดีโดยผ่านเพลงที่ดีให้กับเด็กโดยง่าย ถ้ามีโอกาสควรส่งเสริมให้เด็กเล่นเครื่องดนตรีเป็นซักอย่างหนึ่ง จะเป็นอะไรก็ได้ไม่จำเป็นต้อง



คัมภีร์การเลี้ยงลูก

เครื่องดนตรีไทยหรือสากล เช่น เปียโน อีเล็กโทน ฯลฯ การฝึกให้เล่นจะเป็นประโยชน์ต่อเด็กเอง เช่น การฝึกวินัย จังหวะ ความอดทน และเป็นประโยชน์ต่อตัวเด็กเองในอนาคต

3. แทรกคุณธรรมเมื่อมีโอกาส เมื่อพ่อแม่มีโอกาสควรพยายามแทรกคุณธรรมในการพูดคุย หรือการสอน เช่น สอนเรื่องต้นไม้กับเด็ก อาย่าหยุดแค่นี้ต้นไม้ควรชี้ให้ลูกเห็นด้วยว่า “ดูต้นไม้ซีลูก มันให้ร่มเงากับทุกคน ไม่ว่าคนที่มาพักใต้ต้นไม้จะเป็นคนรวย จน ดี หรือไม่ดี มันไม่แบ่งแยก ชีวิตของเราก็เช่นกัน ควรเป็นเหมือนต้นไม้

ที่ให้ร่มเงากับทุกคน เราควรช่วยเหลือทุกคนที่มาขอความช่วยเหลือจากเรา” หรือสอนเรื่องภูเขา เราอาจแทรกคุณธรรมของความอดทนลงไปได้ “ลูกดูภูเขาสิไม่ว่าฝนจะตก แดดจะแรง พายุจะพัดถล่ม ภูเขาก็ตั่งตรงแข็งแรง เป็นสง่า จิตใจเราควรเป็นเช่นภูเขา ใครจะว่า ใครจะชม ใครทำดีไม่ดีกับเรา เราไม่ควรหวั่นไหว เราควรทำจิตใจให้เหมือนภูเขา”



4. พ่อแม่ปรองดอง ครอบครัวเปรียบเสมือนประเทศ พ่อแม่เปรียบเสมือนรัฐบาลที่ปกครองประเทศ รัฐบาลนี้เป็นรัฐบาลผสมใหญ่สองพรรค คือ พรรคพ่อ พรรคแม่ ซึ่งรัฐบาลผสมที่ดีต้องมีเอกภาพพ่อแม่ไม่ทะเลาะกัน ไม่แตกแยก ประเทศชาติพังแน่ ครอบครัวก็เช่นกันพ่อแม่ควรทำความเข้าใจกันให้ดีในการทะเลาะเบาะแว้งที่ว่าไม่จำเป็นต้องใช้กำลังกัน การมีสงครามเย็นในบ้านก็เป็นอันตรายเช่นกัน การที่ครอบครัวไม่สงบจะรบกวนการฝึกวินัยของลูก ความอบอุ่นในบ้านก็เสีย ความภูมิใจในตนเองของเด็กก็จะไม่ดีรวมทั้งเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีสำหรับเด็กในการแก้ปัญหา เด็กเห็นมาตั้งแต่เล็กว่าคนที่สำคัญที่สุดของเขากลับใช้วิธีการที่ไม่ถูกต้องในการแก้ปัญหา เช่น ทะเลาะกัน หรือ ใช้ความรุนแรง ฯลฯ

5. ฝึกให้เด็กมีสมาธิ สมาธิที่ดีเป็นหัวใจของการแสวงหาความรู้ เด็กสองคนฉลาดพอกัน เด็กที่มีสมาธิดีกว่าจะก้าวหน้ามากกว่า อย่าให้เด็กทำหลายสิ่งหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น ดูทีวีพร้อมกับรับประทานอาหารซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี แบ่งแยกความสนใจฝึกเด็กให้ทำอะไรเสร็จทีละเรื่อง เล่นของเล่นทีละอย่าง มีใจจดจ่ออยู่ในงานที่ทำ



สรุป



“ มีบัณฑิตคนหนึ่งจบปริญญาเอก เขาภูมิใจว่าเป็นคนที่มีความรู้สูง อยู่มาวันหนึ่งเขาต้องกลับบ้านเดิมของเขาซึ่งต้องอาศัยเรือจ้าง ระหว่างทางบัณฑิตคนนี้ หันไปถามลุงเรือจ้างว่า “ลุงครับรู้จักตลาดหุ้นไหม ตลาดหุ้นมันเปลี่ยนแปลงเยอะนะลุง” ลุงตอบว่า “ลุงไม่รู้จักรหรือครับ ลุงรู้จักแต่ตลาดสดขายผัก ตลาดหุ้นขายอะไรหรือ” บัณฑิตตอบว่า “ถ้าฉันชีวิตลุง 25 เปอร์เซ็นต์เสียไปโดยเปล่าประโยชน์เพราะไม่รู้จักร ตลาดหุ้น” สักพักหนึ่งบัณฑิตถามต่อว่า “ลุงรู้จักประชาธิปไตยไหม” ลุงก็ไม่รู้จักอีก “ถ้าฉัน 50 เปอร์เซ็นต์ของชีวิตลุงเสียไปโดยเปล่าประโยชน์” อีกสักพักหนึ่งบัณฑิตก็ถามว่า “ลุงถามจริงๆ เถอะ อะไรลุงก็ไม่รู้จักคุณนี่เป็นยุคข้อมูลข่าวสาร ลุงติดตามหรือเปล่า ที่บ้านมีโทรทัศน์ไหม” ลุงตอบว่า “ไม่มี” บัณฑิตจึงพูดว่า “โอ้โห ยังมีคนแบบนี้ในโลกอีกหรือ 75 เปอร์เซ็นต์ของชีวิตลุงเสียไปโดยเปล่าประโยชน์” ต่อมาอีกไม่นาน เกิดพายุใหญ่เรือคว่ำทั้งสองคนจมลงแม่น้ำ บัณฑิตว่ายน้ำไม่เป็น ลุงจึงถามว่า “คุณ คุณ เป็นอย่างไรบ้างครับ” “ช่วยด้วย ช่วยด้วย ผมว่ายน้ำไม่เป็น” บัณฑิตตอบ ลุงจึงบอกว่า “ผมเกรงว่า 100 เปอร์เซ็นต์ของชีวิตคุณกำลัง ”

ชีวิตของคนเรากล้ายกกับบัณฑิตคนนี้ครับ เราสู้มากมายนะ เราอยากรู้โน่นนั่นนี่ แต่ว่ายน้ำในแม่น้ำของชีวิตไม่เป็น เราไม่รู้ว่าจะควรจะทำเนิ่นชีวิตอย่างไรจึงจะมีความสุขที่แท้จริง เราจะสอนอะไรเด็กของเราดี อะไรสำคัญในชีวิตฝากให้ผู้อ่านคิดด้วยนะครับ

ไม่มีพ่อแม่คนไหนอยากเลี้ยงลูกได้ไม่ดี ทุกคนมีความรักเป็นพื้นฐานทั้งสิ้น ทุกคนรักลูกอยากให้ลูกเป็นคนดี งานวิจัยพบว่า การเลี้ยงลูกออกมาไม่ดีมักเกิดจากการที่พ่อแม่มีความเครียด มีการจัดการกับตัวเองไม่ดี ฉะนั้นหน้าที่หลักอันแรก คือ การที่พ่อแม่ต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองเสียก่อน จากนั้นก็พยายามเข้าใจลูก ให้ love และ law คือความรักกับระเบียบวินัยไปด้วยกัน ลูกก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ได้ คือ ทั้งเก่ง ทั้งดี ทั้งมีความสุข เข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น เข้าใจโลก เป็นมนุษย์ที่เต็มไปด้วยคุณค่าของความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

พ่อแม่ควรมีสุนัขภาพจิตดี มีการศึกษาถึงคนที่
มีสุนัขภาพจิตดี พบว่าคนที่สุนัขภาพจิตดีมากๆ มีลักษณะที่
สำคัญ 3 ประการ คือ

1. มองโลกในแง่ดีมากๆ เป็นมิตรกับผู้คน
คนรู้สึกอบอุ่นเมื่อได้ใกล้ชิด
2. มีความรักมาก รู้จักให้โดยไม่หวังผล
ตอบแทน ให้อภัยได้เสมอ



3. ยึดมั่นในอุดมคติที่สากล คือ คนเหล่านี้ยึดมั่นในธรรมที่สูงสุดในศาสนาตน หรือถ้าไม่นับถือศาสนาอะไรก็ยึดมั่นในความรักเพื่อนมนุษย์ในขอบเขตที่กว้างออกไปไกล นอกเหนือจากการหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง หรือครอบครัวของตน โดยสรุปคือเป็นคนไม่เห็นแก่ตัวมีคุณค่าของความเป็นมนุษย์สูง

เรื่องการมองโลกในแง่ดี เราควรฝึกครับ ปวดหัวก็คิดเสียว่าก็ยังดีที่มีหัวให้ปวดอยู่ ถูกแมงป่องกัดก็คิดว่ายังดีที่ไม่ถูกงูกัด มีนิทานเล่าว่า

“ ครั้งหนึ่งมีพระราชองค์หนึ่ง มีมหาดเล็กรับใช้ซึ่งมองโลกในแง่ดีมาก ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นมหาดเล็กก็จะบอกว่า “ดีครับ” อยู่มาวันหนึ่งพระราชาทรงทำมิดบาดมือมหาดเล็กเห็นเข้าก็บอกว่า “ดีครับ” พระราชากริ้วมากหว่ามมหาดเล็กล้อเลียน จึงสั่งให้จับมหาดเล็กไปขังคุกมหาดเล็กก็บอกว่า “ดีครับ” พระราชาทรงมีเวลาว่างมาก จึงออกไปล่าสัตว์ป่า ในระหว่างนั้นได้เจอคนป่าเผ่าหนึ่งจับตัวเพื่อไปทำพิธีชยาญเผา ทั้งเป็น ขณะที่กำลังเผาคนป่าก็เหลือบไปเห็นแผลที่มือจึงปล่อยตัวให้เป็นอิสระ เพราะถือว่าเป็นคนไม่บริสุทธิ์ ใช้ประกอบพิธีไม่ได้ พระราชาจึงเข้าใจว่าที่มหาดเล็กพูดว่า “ดีครับ” นั้นมีความหมาย การที่มีตบาดครั้งนั้นทำให้รอดชีวิตคราวนี้ แต่ยังไม่เข้าใจว่าติดคุกได้อย่างไร จึงทรงเข้าไปในคุกถามมหาดเล็กว่า “เข้าเข้าใจแล้วว่ามิดบาดมือนั้นดี แต่ลองบอกซิว่าติดคุกนั้นได้อย่างไร” มหาดเล็กตอบว่า “ดีสิครับ ถ้าผมไม่ติดคุก ผมก็ต้องตามพระองค์เข้าไปในป่าด้วย เมื่อพระองค์ถูกปล่อยตัวเพราะมีแผล ผมคงต้องถูกเผาทั้งเป็นแทนพระองค์แน่ เพราะตัวผมไม่มีแผล ฉะนั้นการติดคุกได้ช่วยให้ผมรอดชีวิตครับ” พระราชาทรงดีพระทัยมาก รับสั่งให้ปล่อยตัวมหาดเล็กเป็นอิสระ เป็นคู่คิดในการบริหารราชการแผ่นดินต่อไป ”

เด็กคนใดเกิดในครอบครัวที่พ่อแม่สุขภาพจิตที่ดีมาก ก็ถือเป็นโชคเป็นบุญวาสนาของเด็กคนนั้น สุขภาพจิตดีเป็นสิ่งที่พัฒนาให้เกิดขึ้นได้ ถ้าพ่อแม่พร้อมและมองตนเองอย่างจริงจังเพื่อการเปลี่ยนแปลง

พ่อแม่ 3 ประเภท

1. พ่อแม่ที่ชอบบ่น อันนี้ไม่ค่อยดี
2. พ่อแม่ที่ชอบสอน อันนี้ดีขึ้น แต่เราต้องการพ่อแม่ประเภทสุดท้าย คือ
3. พ่อแม่ที่เป็นแรงบันดาลใจ เป็นตัวอย่างกับลูกอย่างสมบูรณ์แบบ
พูดตรงกับทำ ทำตรงกับพูด มีความรัก มีความสงบ มีความประพฤติดชอบ ยึดมั่น
อยู่กับความจริง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น



schoolflix
www.schoolflix.org
Digital School for Good Mindsets



จัดทำโดย:

Schoolflix องค์กรทางการศึกษาไม่แสวงผลกำไร
และ มูลนิธิเด็กดี
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170

website : www.schoolflix.org

e-mail : schoolflix@outlook.co.th

e-mail : dekdee.org@gmail.com





เกี่ยวกับผู้แต่ง

นายแพทย์ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ เป็นจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นชาวไทยที่ทำงานในประเทศอังกฤษ และท่านทำงานด้าน School Mental Health ให้กับราชวิทยาลัยจิตแพทย์ เป็นอาจารย์พิเศษให้กับมหาวิทยาลัยลอนดอน ท่านกลับมาเมืองไทยด้วยพันธกิจด้านการศึกษา และดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์จิตวิทยาการศึกษา มูลนิธิยุวสถิรคุณ ปัจจุบัน ท่านดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ท่านเขียนหนังสือ “คัมภีร์การเลี้ยงลูก” เล่มนี้และนำไปตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2537 และถูกตีพิมพ์อีกหลายครั้ง พบว่าแม้เวลาล่วงเลยมานานกว่า 20 ปีแล้ว เนื้อหาในเล่มยังคงใช้ได้โดยไม่ต้องปรับปรุงใดๆ เลย

ด้านชีวิตครอบครัว ท่านมีภรรยาที่น่ารัก และมีบุตรชาย 2 คน ซึ่งลูกชายคนโต เป็นอาจารย์แพทย์ในมหาวิทยาลัยอ็อกฟอร์ด และลูกชายคนที่ 2 เป็นนักศึกษาแพทย์ ของมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์

ISBN 978-616-361-355-4



9 786163 613554

คัมภีร์การเลี้ยงลูก

website: www.schoolflix.org

e-mail: schoolflix@outlook.co.th

: dekdee.org@gmail.com