

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

ชีวิตเด็กจะดี

ขึ้นอยู่กับวิธีของพ่อแม่

เพราะเด็กเรียนรู้จากการใช้ชีวิต

CHILDREN LEARN WHAT THEY LIVE

: Parenting to Inspire Values



เขียนโดย : **Dorothy Law Nolte** และ **Rachel Harris**

แปลและเรียบเรียงโดย : **พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เภณจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Parenting & Families



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ **ชีวิตเด็กจะดี** ขึ้นอยู่กับวิธีของพ่อแม่

เพราะเด็กเรียนรู้จากการใช้ชีวิต CHILDREN LEARN WHAT THEY LIVE

แปลจาก : **Children Learn What They Live** : Parenting to Inspire Values

เขียนโดย : **โดโรธี ลอร์ว โนลเต้ และ ราเชล แฮร์ริส**

แปลและเรียบเรียงโดย : **พญ. นลินี เชื้อวณิชชากร** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เภงมจิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2563 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร


Title : **CHILDREN LEARN WHAT THEY LIVE** Copyright © 1998 by **Dorothy Law Nolte and Rachel Harris**
The poem "Children Learn What They Live" Copyright © 1972 by **Dorothy Law Nolte**.
Illustrations copyright ©1998 by **Annette Cable** Published by arrangement with **Workman Publishing Company, New York**.

พิมพ์ครั้งแรก : กันยายน 2563 2009 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-030-2 ราคา 150 บาท



มุ่งบันทึกบทสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์**  **BEE MEDIA**
Parenting & Families

ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**

BEE MEDIA GROUP (THAILAND) CO.,LTD.

69 ซ.เรวดี 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 <http://www.se-ed.com>

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่ งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย **ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th**



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้เพื่อช่วยให้ท่านมีวิธีในการเลี้ยงดูเพื่อให้ลูกหรือเด็ก ๆ มีชีวิตที่ดี โดยดูแบบอย่างการใช้ชีวิตจริงจากพ่อและแม่ ที่จะช่วยทำให้พวกเขาเข้าใจและทำตาม อีกทั้งมีชีวิตที่มีความสุขและดีขึ้นตลอดไป

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทสวด... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและครอบครัว มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



ดร.โดโรธี ลอร์ว โนลต์ (12 มกราคม 2467 - 6 พฤศจิกายน 2548) เป็นนักเขียนและนักจิตวิทยาที่ทำครอบครัวบำบัดชาวอเมริกัน ได้เขียนร้อยกรองสำหรับการเลี้ยงดูเด็ก **“เด็กเรียนรู้จากการใช้ชีวิต”** ในคอลัมน์ครอบครัวรายสัปดาห์ของหนังสือพิมพ์ Torrance Herald ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2497 ซึ่งได้รับการตอบรับอย่างดีจากผู้อ่าน และถูกเผยแพร่ไปยังพ่อแม่เมื่อใหม่โดยบริษัทผู้ผลิตนมสำหรับทารก ในปี พ.ศ. 2515 เธอได้จดลิขสิทธิ์ร้อยกรองนี้ และได้เขียนหนังสือเล่มนี้ร่วมกับ **ราเชล แฮร์ริส** ในปี พ.ศ. 2541

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -



พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิตจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ช่วงใช้ทุนได้ทำงานเป็นแพทย์ประจำกองแพทย์ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง พบว่าปัญหาเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีสาเหตุจากครอบครัวจึงเลือกศึกษาต่อจนได้รับวุฒิปริญญาตรีแสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรมสาขากุมารเวชศาสตร์ และหนังสืออนุมัติ อนุสาขากุมารเวชศาสตร์ พัฒนาการและพฤติกรรม หลังจากนั้นทำงานเป็นอาจารย์ประจำสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ก่อนออกมาประกอบวิชาชีพอิสระด้านกุมารแพทย์ด้าน พัฒนาการและพฤติกรรม นักฝึกอบรม และนักวิชาการอิสระ

- ผลงานแปลของ พญ.นลินี เชื้อวณิชชากร -



ชีวิตเด็กจะดี
ขึ้นอยู่กับวิธีของพ่อแม่
เพราะเด็กเรียนรู้จากการใช้ชีวิต



1-2-3 เมจิก
วิธีเลี้ยงดู และฝึกวินัยเด็กเล็ก

หมายเหตุ บรรณาธิการ

คำกล่าวที่ว่า “เด็ก ๆ เรียนรู้ได้จริงผ่านการใช้ชีวิต หลังจากนั้นก็จะเติบโตเพื่อใช้ชีวิตตามสิ่งที่เขาได้เรียนรู้มา” เป็นคำกล่าวที่ถูกต้องและเป็นจริง เนื่องจากว่าในการสอนเด็ก ๆ ให้เป็นทั้งคนเก่ง คนดีมีความสุข รู้จักวิธีตัดสินใจปัญหาและมีชีวิตอนาคตที่ดีได้นั้น เด็ก ๆ จะทำตามที่พ่อแม่หรือคุณครูทำให้เห็นเป็นตัวอย่างมากกว่าการถูกพร่ำสอนด้วยคำพูด นั่นเป็นเพราะ เด็ก ๆ เรียนรู้จากการใช้ชีวิตจริงที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นนั่นเอง โดยเนื้อหาในหนังสืออ้างอิงจากบทกวีที่ได้กล่าวขานกันมาอย่างยาวนาน “Children Learn What They Live” เช่น ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับคำตำหนิ แน่หนอนว่าพวกเขาจะเรียนรู้ที่จะกล่าวโทษผู้อื่นเสมอ หรือถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับการเสริมสร้างกำลังใจจากพ่อแม่ พวกเขา ก็จะเรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในตนเอง หรือถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับความอดทนอดกลั้น พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะข่มใจ เป็นต้น

หนังสือ **“ชีวิตเด็กจะดี ขึ้นอยู่กับวิธีของพ่อแม่ เพราะเด็กเรียนรู้จากการใช้ชีวิต CHILDREN LEARN WHAT THEY LIVE”** เล่มนี้เป็น **หนังสือดี** แปรจากหนังสือขายดี “Children Learn What They Live : Parenting to Inspire Values” เขียนโดย Dorothy Law Nolte และ Rachel Harris มีเนื้อหาในการสอนวิธีการเลี้ยงดูเด็กให้มีความสุขและมีชีวิตที่ดี

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** Parenting & Families ภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ซึ่งจะช่วยให้ท่านได้ประยุกต์เทคนิควิธีการที่ดีต่าง ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของลูกของท่านให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบนจุมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

“|ดีก ๆ เรียนรู้ได้จริงผ่านการใช้ชีวิต
หลังจากนั้นก็แค่ปรับเพื่อใช้ชีวิต
ตามสิ่งที่เขาได้เรียนรู้มา”

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน ผู้แปลและเรียบเรียง	4
หมายเหตุ บรรณาธิการ	5
บทนำ	9



ชีวิตเด็กจะดี ขึ้นอยู่กับวิธีของพ่อแม่

- | | |
|---|---|
| 1 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับคำตำหนิ
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะกล่าวโทษ
คนอื่น 15 | 7 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับ
ความอับอาย
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะรู้สึกผิด 55 |
| 2 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับ
ความก้าวร้าว
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะต่อสู้ 22 | 8 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับการให้
กำลังใจ
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะ
เชื่อมั่นในตนเอง 64 |
| 3 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับความกลัว
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะ
หวาดวิตก 29 | 9 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับ
ความอดทนอดกลั้น
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะข่มใจ 71 |
| 4 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับ
ความน่าสงสาร
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะสงสาร
ตัวเอง 36 | 10 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับการชื่นชม
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะเห็น
คุณค่า 79 |
| 5 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับการถูก
ล้อเลียน
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะขี้อาย 43 | 11 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับ
การยอมรับ
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะรัก 87 |
| 6 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับ
ความริษยา
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะอิจฉา 49 | 12 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตกับการเห็นชอบ
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะ
ชื่นชอบตัวเอง 93 |

13 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับการรับรู้
เขาและเธอเรียนรู้ข้อดีของการ
มีเป้าหมาย 100

14 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับการ
แบ่งปัน
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะเอื้อเฟื้อ
เผื่อแผ่ 106

15 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับการ
ความซื่อสัตย์
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะมีสิ่งจะ 114

16 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับการ
ความเป็นธรรม
เขาและเธอเรียนรู้
ความยุติธรรม 126

17 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับการ
ความมีน้ำใจและ
เห็นอกเห็นใจ
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะ
เคารพ (คนอื่น) 134

18 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับการ
ความมั่นคงปลอดภัย
เขาและเธอเรียนรู้ที่จะศรัทธา
ตัวเองและต่อสิ่งที่พ่อแม่เชื่อ
ในตัวเขา 141

19 ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับการ
ความเป็นมิตร
เขาและเธอเรียนรู้ว่าโลกใบนี้
น่าอยู่ 148



บทนำ

เรื่องราวของ

“Children Learn What They Live - เด็ก ๆ เรียนรู้จากการใช้ชีวิต”

ในปี ค.ศ. 1954 ดิฉันได้รวบรวมบทความ “ใช้ชีวิต
ครอบครัวอย่างสร้างสรรค์” ที่ตีพิมพ์ทุกสัปดาห์ในหนังสือพิมพ์ท้องถิ่น
ของแคลิฟอร์เนียใต้ มาเป็นหนังสือ **“Children Learn What They
Live - เด็ก ๆ เรียนรู้จากการใช้ชีวิต”** ขณะนั้นดิฉันมีลูกสาวอายุ 12 ปี
ลูกชายอายุ 9 ขวบ และสอนวิชา “ชีวิตครอบครัว” ในหลักสูตร
การศึกษาผู้ใหญ่ในโรงเรียนท้องถิ่น รวมทั้งเป็นผู้อำนวยการ “หลักสูตร
พ่อแม่” ในโรงเรียนเตรียมอนุบาล ดิฉันไม่เคยคิดเลยว่าบทประพันธ์ที่
เขียนขึ้นนี้จะกลายเป็นบทประพันธ์ที่คลาสสิกระดับโลก

**“Children Learn What They Live - เด็ก ๆ เรียนรู้จาก
การใช้ชีวิต”** เป็นแนวทางที่ดิฉันใช้ในการตอบคำถามพ่อแม่ในชั้นเรียน
วิชา “ชีวิตครอบครัว” บทประพันธ์นี้ได้พูดถึงความสำคัญของความหมาย
และคุณค่าของ “การเป็นพ่อแม่” พ่อแม่ในช่วงทศวรรษที่ 1950 เลี้ยงลูก
โดยสั่งว่า “อะไรควรทำ” และ “อะไรไม่ควรทำ” ขณะที่วิธีเลี้ยงดูลูกแบบ
ชี้แนะแนวทางยังไม่เป็นที่รู้จัก หนังสือเล่มนี้ “เด็ก ๆ เรียนรู้จากการใช้ชีวิต”
เชื่อว่าพ่อแม่มีอิทธิพลต่อลูกมากที่สุดและเป็นต้นแบบในการใช้ชีวิตให้ลูก

หลายปีที่ผ่านมา บทประพันธ์นี้ไปปรากฏในที่ประชุมหลาย ๆ แห่ง
บริษัทแอ็บบอตตาบอเรตอริส แผนกรอสส์โปรดักส์ เผยแพร่บทประพันธ์
ฉบับย่อให้คุณหมอและพ่อแม่เมื่อใหม่หลายล้านคนในโรงพยาบาล มีการ

แปลบทประพันธ์มากกว่า 10 ภาษา และตีพิมพ์ไปทั่วโลก มีคุณครูและพระนำไปสอนอย่างแพร่หลาย อีกทั้งถูกบรรจุเป็นส่วนหนึ่งใน “หลักสูตรพ่อแม่” และชั้นเรียนฝึกหัดครู ดิฉันหวังว่า ไม่ว่าจะบทประพันธ์นี้จะอยู่ที่ส่วนใด ก็จะช่วยแนะแนวทางและสร้างแรงบันดาลใจให้พ่อและแม่ได้ทำหน้าที่ที่สำคัญที่สุดในชีวิต นั่นคือการเลี้ยงลูก

...เมื่อเวลาผ่านไป

ในช่วงต้นทศวรรษที่ 80 ประเด็นทางเพศถือเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ดิฉันจึงปรับบทประพันธ์จากเดิมที่เขียนว่า “ถ้าเด็กใช้ชีวิตอยู่กับ... เขาเรียนรู้...” เปลี่ยนเป็น “ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับ... เขาและเธอเรียนรู้...”

ขณะเดียวกัน ดิฉันก็แยกข้อความที่ซับซ้อน “ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับความซื่อสัตย์และความเป็นธรรม เขาและเธอเรียนรู้ความจริงและความยุติธรรม” ออกเป็น 2 ประโยค คือ “ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับความซื่อสัตย์ เขาและเธอเรียนรู้ที่มีสัจจะ” และ “ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับความเป็นธรรม เขาและเธอเรียนรู้ความยุติธรรม” เพราะเด็ก ๆ มองความซื่อสัตย์และความเป็นธรรมในแง่มุมที่ต่างกัน ทำให้มุมมองต่อความจริงใจและความยุติธรรมแตกต่างกันด้วย และในปี ค.ศ. 1990 สังคมมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมมากขึ้น ดิฉันจึงเพิ่ม “ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับความมีน้ำใจและเห็นอกเห็นใจ เขาและเธอเรียนรู้ที่จะเคารพ (คนอื่น)” เพราะสนับสนุนให้ทุกคนเคารพซึ่งกันและกัน อันเป็นรากฐานในการยอมรับความแตกต่างของคนในสังคม

ตอนที่ดิฉันเขียนบทประพันธ์เป็นครั้งแรกในช่วงกลางทศวรรษที่ 50 แนวคิดเรื่อง “ความจริง” ชัดเจนมาก แต่เมื่อเวลาผ่านไปกว่า 40 ปี เราเริ่มเข้าใจ “ความจริง” ว่ามีความหลากหลาย คล้ายเมล็ดสีของสีเทา ดิฉันจึงแก้ไขบรรทัดที่ว่า “ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับความซื่อสัตย์ เขาและเธอจะเรียนรู้ความจริง” เป็น “ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับความซื่อสัตย์

เขาและเธอเรียนรู้ที่จะมีสัจจะ” เพราะต้องการสื่อถึงความคาดหวังที่เป็นไปได้ว่าเด็ก ๆ จะค้นพบความมีสัจจะในตัวเอง

ดังนั้นบทประพันธ์ที่คุณเห็นในหน้าแรกของหนังสือเล่มนี้ “เด็ก ๆ เรียนรู้จากการใช้ชีวิต” ถือว่าสมบูรณ์ และเป็นปัจจุบัน

ตัวอักษรเชื่อมโยงเรา

Kลายปีที่ผ่านมา ดิฉันสนใจทุกครั้งที่มีคนจำได้ว่าดิฉันเป็นคนเขียนบทประพันธ์แล้วเข้ามาทักทายอย่างสนิทสนม คุณแม่คนหนึ่งบอกว่า “คุณฟังแล้วอาจไม่ชอบใจ แต่อยากบอกว่าดิฉันแอบทประพันธ์ติดไว้ในห้องน้ำ” เพราะเป็นพื้นที่ส่วนตัวที่เธอใช้ทบทวนตัวเองในฐานะแม่ ส่วนสามีของเธอบอกว่าเขาชวนบทประพันธ์ไว้ที่มานั่งทำงานในโรงรถ “ผมอ่านบทประพันธ์ทุกครั้งที่มาที่นี่” จาก 2 ตัวอย่างนี้ แสดงว่าหนังสือเล่มนี้ช่วยให้พ่อและแม่ตระหนักว่าควรปลีกตัวเพื่อฟื้นฟูและปรับมุมมองของตัวเอง

คุณย่าคนหนึ่งเล่าว่าเธอมักใช้แนวทางในบทประพันธ์เสริมสร้างความสัมพันธ์กับหลาน และเธอใช้หนังสือ “เด็ก ๆ เรียนรู้จากการใช้ชีวิต” เป็นคัมภีร์ในการเลี้ยงลูกที่ตอนนี้เปลี่ยนเป็นเลี้ยงหลาน คุณแม่อีกท่านหนึ่งเขียนมาบอกว่าบทประพันธ์นี้เป็นบทเรียนแรกที่สอนการเลี้ยงลูกหลายคนเขียนมาเล่าถึงความสัมพันธ์ของเขากับหนังสือเล่มนี้ ทำให้ดิฉันเชื่อว่าบทประพันธ์ทำหน้าที่เป็นต้นแบบที่จะช่วยคลายพวกเขาว่าต้องการเป็นพ่อหรือแม่แบบไหน และอย่างไร

“เด็ก ๆ เรียนรู้จากการใช้ชีวิต” นำเสนอเนื้อหาที่ชัดเจน เข้าใจง่าย เด็ก ๆ เรียนรู้จากพ่อและแม่อย่างต่อเนื่อง เขาเฝ้าดูว่าคุณทำอะไร แต่ไม่สนใจฟังสิ่งที่คุณบอกให้ทำ คุณเป็นต้นแบบคนแรกที่ทรงพลังที่สุดของเขา พ่อแม่พ่าร่ำสอนค่านิยมที่ดีให้ลูก แต่เด็ก ๆ กลับซึมซับผ่านพฤติกรรมความรู้สึกและทัศนคติของพ่อแม่ขณะใช้ชีวิตด้วยกัน วิธีที่พ่อแม่แสดงและจัดการอารมณ์ จะเป็นต้นแบบที่ลูก ๆ จดจำไปตลอดชั่วชีวิต

ดิฉันเชื่อว่าเด็ก ๆ แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัว มีความคิดสร้างสรรค์และสติปัญญาในรูปแบบของเขาเอง พ่อกับแม่ได้รับสิทธิพิเศษที่จะได้เห็นตัวตนภายในของลูกเบ่งบานและเปล่งประกายให้โลกรับรู้

ดิฉันคิดว่าหนังสือเล่มนี้ถูกทดสอบด้วยกาลเวลา ที่นอกจากจะให้แนวทางที่สมเหตุสมผลในการเลี้ยงลูกจากรุ่นสู่รุ่นแล้ว ยังช่วยเตือนให้ทบทวนว่าอะไรในครอบครัวที่สำคัญสำหรับคุณ ดิฉันหวังว่าบทประพันธ์และหนังสือเล่มนี้จะชี้แนะแนวทางอีกทั้งตั้งใจให้คุณเชื่อความรู้สึกและสัญชาตญาณตัวเองขณะเลี้ยงลูก อย่าลืมนั่งชมและเลี้ยงดูลักษณะเฉพาะของต้นท่อนภายในตัวลูก และการแสดงออกของพวกเขาขณะมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในครอบครัว ด้วยแนวทางนี้ คุณจะได้รับความร่วมมือจากลูก ซึ่งช่วยเสริมสร้างสนับสนุนให้ครอบครัวเจริญเติบโต แบ่งปัน และเรียนรู้ไปด้วยกัน

เวลาที่พ่อและแม่อ่านบทประพันธ์ครั้งแรก พวกเขามักจะพูดว่า “ผม/ฉันรู้อยู่แล้ว” ก็จริงค่ะที่บทประพันธ์พูดถึงสิ่งที่คุณรู้อยู่แล้ว แต่ดิฉันตั้งใจเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อขยายความแต่ละวรรคของบทประพันธ์ดังกล่าวเป็นการแบ่งปันประสบการณ์เพื่อนำไปใช้ได้จริง นั่นเป็นเพราะเด็ก ๆ เรียนรู้ได้จริงผ่านการใช้ชีวิต หลังจากนั้นก็จะเติบโตเพื่อใช้ชีวิตตามสิ่งที่เขาได้เรียนรู้มา

- โดโรธี ลอร์ โนลเต้





ชีวิตเด็กจะดี

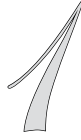
ขึ้นอยู่กับวิธีของพ่อแม่

เพราะเด็กเรียนรู้จากการใช้ชีวิต

CHILDREN LEARN WHAT THEY LIVE

“**!**เป็นเรื่องอันตรายอย่างมากหากคุณ
บ่นว่าคู่สมรสให้ลูกฟัง เพราะเขารู้สึกเหมือน
เป็นคนกลางที่จำเป็นต้องเข้าข้างคนใดคนหนึ่ง
เหมือนทรยศพ่อหรือแม่ก็แม่

จริง ๆ แล้วครอบครัวทุกครอบครัวก็
ไม่สมบูรณ์แบบ (ซึ่งเป็นเรื่องปกติ) พ่อหรือ
แม่จึงไม่ควรระบายความอึดอัดของตัวเองให้
ลูกยุ่งยากใจ”



ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับคำตำหนิ เขาและเธอเรียนรู้ที่จะกล่าวโทษคนอื่น

เด็ก ๆ เป็นเหมือนฟองน้ำที่ดูดซับทุกอย่างที่พ่อแม่
ทำและพูด เขาก็จะเรียนรู้จากเราตลอดเวลาไม่ว่าเรารู้ตัวหรือไม่ก็ตาม
อย่างเช่นเวลาที่เรตำหนิตีเดียอะไรซ้ำ ๆ ไม่ว่าจะเป็นการตำหนิลูก ตำหนิ
คนอื่น หรือตำหนิทุกเรื่องบนโลกใบนี้ นั่นเท่ากับว่ากำลังสอนเขาว่ามีอะไร
แต่แย ๆ บนโลกใบนี้ มากกว่ามีอะไรที่ดี ๆ บ้าง ที่แยกว่านั้นคือเวลาเรา
ตำหนิลูก ลูกก็อาจมีปมด้อย ขาดความเชื่อมั่นและโทษตัวเอง

เราสื่อให้ลูกรู้ว่ากำลังตำหนิผ่านคำพูดเหน็บแนม น้ำเสียง ภิรียา
ท่าทาง หรือแค่ปรายตา เด็ก ๆ จะไวและหงุดหงิดต่อสิ่งที่เราแสดงออก
ตัวอย่างเช่นเวลาที่พ่อหรือแม่พูดแบบปกติธรรมดา ๆ ว่า “ได้เวลาไปแล้ว”
โดยไม่ได้แฝงความหมายอื่น ต่างจากอีกคนที่พูดเหมือนกัน แต่น้ำเสียง
หงุดหงิดท่าทางรีบเร่งร้อนรน มันจึงคล้ายพูดลือว่า “ลูกมัวแต่ยืดยาด”
แม้ยืนยันไม่ได้ว่าวิธีพูดแบบไหนจะเร่งลูกได้ผล แต่แบบที่สองจะทำให้
เด็กรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง

พ่อแม่อาจเคยหัวเสียจนเผลอตำหนิลูกบ้าง แต่ก็ไม่เหมือนเด็ก
ที่อยู่กับเสียงติเตียนตลอดเวลาจนเหมือนถูกจับผิดทุกเรื่อง การตำหนิกัน
บ่อย ๆ ในครอบครัว ไม่ว่าจะจากใครก็ตาม จะสะสมจนเกิดบรรยากาศ

ของการตัดสินคนอื่นในทางลบ ดังนั้นพ่อกับแม่เลือกได้ว่าจะสร้างแรงกดดันในครอบครัวด้วยคำตำหนิและกล่าวโทษกันไปมา หรือจะสร้างบรรยากาศการให้กำลังใจและสนับสนุนช่วยเหลือกัน

โกรธสุด ๆ

■ ยี่สิบปีที่แล้วตอนที่แอบบี้ อายุ 6 ขวบ กำลังปักดอกไม้ลงไป เธอยื่นร้องให้ตัวเปียกปอนอยู่กลางน้ำที่นองพื้น ดอกไม้ และไปไม้ที่กระจายทั่วห้อง แม่ปรี๋เข้ามาพุดอย่างโกรธ ๆ ว่า

“ทำไมชุ่มซำแบบนี้”

แน่นอนว่าเวลาที่เกิดเรื่องทำนองนี้ พ่อหรือแม่อาจเคยหลุดปากตำหนิลูก คำพุดหลุดออกจากปากเร็วจนน่าแปลกใจ อาจเป็นเพราะเรากำลังเหนื่อยหรือกังวลเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่มันไม่สายเกินไปที่จะเปลี่ยนน้ำเสียง และป้องกันไม่ให้อุบัติเหตุเล็กน้อยแบบนี้มาทำให้คุณระเบิดอารมณ์จนทำลายคุณค่าในตัวเองของเด็ก แน่นอนว่าทุกอย่างน่าจะดีขึ้นถ้าคุณแม่สงบสติอารมณ์แล้วขอโทษที่เตะดอกไม้แอบบี้ แอบบี้อาจรู้สึกแยกับเหตุการณ์ แต่ไม่ได้รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง แต่หากแม่ยังคงว่าต่อ เธอก็อาจเริ่มมองตัวเองว่าเป็นคนที่ชุ่มซำ ไม่เอาไหน

ดิฉันรู้ว่ามันไม่ง่ายที่จะควบคุมอารมณ์เวลามีเรื่องกวนใจ พ่อแม่ส่วนใหญ่ต้องฝึกฝนอย่างหนักจึงจะรู้ทันและควบคุมอารมณ์ได้ วิธีที่ช่วยได้คือการเตรียมคำพุดไว้ เช่นถามว่า “เกิดอะไรขึ้น” ซึ่งเป็นการถามที่มุ่งที่เหตุการณ์ ไม่ใช่ตัวลูก จะช่วยให้ลูกไม่รู้สึกล้มหรือล้มเหลวและช่วยให้เขาเรียนรู้จากเรื่องราวที่เกิดขึ้นโดยกระตุ้นให้เล่าเรื่องตามลำดับเหตุการณ์แล้วเชื่อมโยงเหตุและผล และคิดว่าจะป้องกันอย่างไรเพื่อมิให้เกิดซ้ำ

เราสามารถป้องกันอุบัติเหตุได้โดยการวางแผนและสร้างกติกาที่เหมาะสมให้ลูกก่อนลงมือทำ บอกให้ชัดเจนว่าต้องการอะไร ใช้คำพุดที่จำเพาะเจาะจง เหมาะสมกับวัย เป็นรูปธรรมที่ลูกสามารถนำไปใช้ได้จริง

วันหนึ่ง ขณะที่ฝนกำลังตก เป็น อายุ 4 ขวบ ขออนุญาตคุณแม่ที่กำลังดูบิลค่าไฟเพื่อไปเล่นแป้งโดกับเพื่อน แม่อนุญาตและนำผ้ามาม่านห้องน้ำผืนเก่ามาปูบนพื้น เขาแป้งโดพร้อมอุปกรณ์ให้เป็นและเพื่อน แล้วพูดว่า “เด็ก ๆ นั่งเล่นบนผ้าเลย มีที่เยอะเยอะสำหรับฟาร์มสัตว์นะ”

เป็นเทแป้งโดลงบนผืนผ้าพลาสติก แล้วถามว่า “ผมใช้มีดในครัวได้มั้ยครับ”

“ไม่ได้จะ มีดไม่ใช่ของเล่น หนูใช้ที่ตัดคุกกี้แทนได้มั้ย” เธอตอบ

“ครับ แล้วผมเล่นก้อนไม้ได้มั้ยครับ” เป็นถามกลับ

“ได้สิลูก” แม่ตอบแล้วไปหยิบมาให้ “แล้วช่วยแม่เก็บด้วยนะ”

แม่ยอมเสียเวลาเล็กน้อยก่อนเริ่มกิจกรรม พยายามไม่จับผิดจะได้ไม่ต้องตามซูดแป้งโดบนพรมหลังเล่นเสร็จ เป็นกล้าขออุปกรณ์ที่ต้องการเพราะแม่ยื่นมือเข้ามาจัดการแต่เนิ่น ๆ แม้จะเสียเวลาอยู่บ้างแต่เปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วมและฝึกการตัดสินใจ การมีสิทธิ์มีเสียงในชีวิตประจำวันจะช่วยให้ลูกมองตัวเองในแง่ดีว่าสามารถทำโน่นทำนี้ได้

๓๓ ในชีวิตจริงไม่ใช่ทุกครั้งที่พ่อกับแม่จะมีเวลาหรือคาตการณ์ได้ว่าจะรับมือลูกอย่างสุขุม วันหนึ่งเพื่อนของดิฉันรีบเร่งพาเคธีอายุ 5 ขวบไปทำธุระหลายอย่างรวมทั้งตัดผม ระหว่างทางเธอพูดก็ได้ว่า “เร็ว ๆ แม่ไม่อยากสาย เตียวหนูต้องไปตัดผมนะ” ทันทีเคธีได้ยืนยันว่าจะถูกตัดผมก็วิ่งขึ้นทันที แม่หัวเสียจึงดูว่า “ดี้อ” นั่นก็ยิ่งทำให้เคธีหงุดหงิดจนพูดไม่ออก ในมุมมองของผู้ใหญ่เหมือนแม่ไม่ได้ทำอะไรอะไร แต่ข้อความที่เคธีได้รับ คือ “เธอเป็นเด็กไม่ดี ที่ดี้อกับแม่”

เมื่อเคธีอารมณ์เย็นลงจึงอธิบายว่าไม่อยากตัดผมหน้าม้าออก พอแม่รู้สาเหตุที่ทำให้ลูกไว้วายใหญ่โตก็มองเธออย่างงง ๆ แต่ก็พูดว่า “ได้จะ เตียวบอกช่างไม่ให้เอาหน้าม้าออกนะ” หากแม่ได้คุยกับเคธีก่อนว่าจะพาไปตัดผม ทั้งคู่ก็อาจไม่เจ็บปวดจากการเก็ยกราดไส่กัน

ไม่ว่าเราจะยึดหยุ่นและอดทน หรือเตรียมการป้องกันไว้ล่วงหน้า แนนอนว่ามีบางครั้งที่ไม่เห็นด้วยกับลูก ประเด็นสำคัญคือควรหาวิธีแก้ไข ความขัดแย้งให้เสียหายน้อยที่สุด สถานการณ์เช่นนี้ไม่มีใครชนะ แม่เคารพ การเลือกทรงผมของลูก การประนีประนอมให้ลูกตัดสินใจเรื่องเล็กน้อย จะช่วยสร้างความไว้วางใจเมื่อต้องต่อรองกับประเด็นที่ใหญ่ขึ้น ตอนที่พวกเขาเป็นวัยรุ่น ถ้าลูกเติบโตโดยรับรู้ว่าพ่อแม่รับฟังและเคารพ ความคิดเห็นของพวกเขา พวกเขาก็จะเต็มใจพูดคุยและร่วมแก้ปัญหา

วิธีพูดกับลูก

▮ ใรรำกัทำหณิลูกเพราะหวังจะกระตุ้นให้เขาทำตัวดีขึ้น เวลาที่เครียด หรือเหนื่อยเราก็อาจทำหณิลูกด้วยวิธีเดียวกับที่พ่อแม่ของเราสื่อสารกับเรา (ตอนที่ยังเด็ก) และตัวลูกเองก็ไม่คิดว่าเราจุงใจ แต่เข้าใจว่าถูกล่นงาน จึงป้องกันตัวเองแทนที่จะให้ความร่วมมือ และเด็กเล็กก็ยังไม่เข้าใจว่า ปัญหาอยู่ที่พฤติกรรมของเขา ไม่ใช่ตัวเขา

อย่างไรก็ตาม เราบอกลูก ๆ ได้หากเขาทำอะไรรที่เรำไม่ชอบ ถ้าพ่อกับแม่ยอมเสียเวลาเลือกคำที่จะพูดกับลูก ก็จะมีพูดสิ่งที่ต้องการได้โดยไม่ลดทอนตัวตนของลูก ไม่ว่าเกิดอะไรขึ้น เราควรบอกให้รู้ว่าเขายังโอเค แม้ว่าการกระทำของเขาจะไม่โอเคก็ตาม

เมื่อพ่อได้ยบเสียงบองแตกก็รู้ทันที่วำเกิดอะไรขึ้น เขาเดินไปที่หน้าต้ำห้องน้่งเล่นอย่างสงบ ได้เห็นเศษกระจกแตกกระจายเต็มพื้นกับลูกเบสบอล วิลเลียมอายุ 8 ขวบ ยืนอยู่นอกบ้านด้วยสีหน้าตื่นตระหนก และหวาดกลัว ไกล้ว ๆ เขำมีไม้เบสบอลตกอยู่

“ตอนนีรู้หรือยังว่าทำไม่ต้องมีกฎห้ามเล่นเบสบอลใกล้บ้าน” พ่อถาม วิลเลียมก้มหน้า “รู้ครับ แต่ผมก็ระวังแล้ว”

“ไม่วิล กฎไม่ได้บอกให้เล่นเบสบอลใกล้บ้านอย่างระมัดระวัง” พ่อพูดอย่างหนักแน่น “แต่บอกให้เล่นไกลบ้าน”

“ผมขอโทษ” วิลเลียมพูดเพราะอยากให้จบการสนทนา

พ่อมองวิลเลียมอย่างเคร่งขรึม “เรามาคำนวณค่าซ่อมหน้าต่างว่า
ใช้เงินกี่บาท แล้วต้องหักค่าขนมลูกนานเท่าไร”

วิลเลียมค่อย ๆ ซึมซับทุกคำพูดของพ่อ ขณะเดียวกันก็ล้าลึกถึง
ผลจากความผิดพลาดของตัวเอง พ่อเห็นไหล่ของเขา耷ล่งเหมือนแบก
น้ำหนักความรับผิดชอบ

“จู้มัย ตอนทีพ่ออายุพอ ๆ กับลูกก็เคยทำหน้าที่ต่างพัง แล้วปู่ก็ให้
พ่อจ่ายเงินซื้อหน้าต่างใหม่” พ่อสอนวิลเลียมทีตั้งใจฟัง

“จริงหรือครับ”

“กว่าจะจ่ายเงินครบก็นานเหมือนกัน” พ่อพูด “หลังจากนั้น
พ่อไม่เคยทำหน้าที่ต่างพังอีกเลย เอาละ ลูกไปเอาไม้กวาดกับที่โกยขยะมา
จะได้ช่วยกันเก็บกวาดเศษแก้วพวกนี้”

หากพ่อกับแม่มุ่งต่อว่าหรือลงโทษลูกก็จะยิ่งผลักดันให้เขาห่างออกไป
มากกว่าร่วมแรงร่วมใจ พ่อแม่ที่ตอบโต้ความผิดพลาดหรืออุบัติเหตุ
ของลูก (ที่ทุกคนเคยทำ) ด้วยข้อความที่เป็นประโยชน์ จะช่วยให้ลูก
เชื่อมโยง “สิ่งที่พวกเขาทำ” กับ “สิ่งที่เกิดขึ้นตามมา” จากประสบการณ์
แล้วตัดสินใจว่าควรทำอย่างไรให้กลับมาเหมือนเดิม

จู้จี้ จู้จี้ จู้จี้

เราอาจไม่คิดว่าการจู้จี้ขี้บ่นซ้ำ ๆ ซาก ๆ เป็นการตำหนิตีตื้น
อีกแบบหนึ่ง แต่ที่จริงเป็นเช่นนั้น นั่นเป็นเพราะมันมีนัยว่า “พ่อกับแม่
ไม่เชื่อว่าลูกทำได้ หรือทำอะไรได้ หรือทำตัวให้ดีได้” มันเป็นการคาดหวัง
ที่แย่มากที่สุดสำหรับลูก ไม่เพียงแต่ไม่ก่อประโยชน์ให้เขา แต่ยังไม่ส่งผลดี
ต่อเราอีกด้วย เพราะแม้แต่เด็กเล็กก็ยังเรียนรู้ที่จะเพิกเฉยกับคำพูด
ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ในขณะที่วัยรุ่นก็จะทำเป็นไม่ได้ยินโดยจะใส่หูฟังอยู่หรือไม่
ก็ตาม

วิธีที่ดีกว่าการจู้จี้จุกจิก ก็คือการสร้างกิจวัตรประจำวันภายใต้ การคาดหวังที่สมเหตุสมผล ดิฉันมักแนะนำให้พ่อแม่ฝึกให้ชินใจว่าควร บอกลูกว่า **“ควรทำอะไร”** แทนการบอกว่า **“อย่าลืมนะอะไร”** อย่างเช่น “จำไว้นะลูก... ถูงเท้าที่ใส่แล้วต้องอยู่ในตะกร้าผ้า” และ “จำไว้... ตุ๊กตา ต้องอยู่ในบ้าน อย่าไปทิ้งไว้ข้างนอก” วิธีนี้ใช้ได้กับลูกทุกวัย และยัง ได้ผลดีในเด็กเล็กที่กำลังเรียนรู้การใช้ชีวิตในครอบครัว และอย่าลืมนชื่นชม ทุกครั้งที่ลูกทำได้ เช่น “ลูกช่วยได้เยอะเลยที่จำได้ว่าต้องเก็บบล็อกไม้” ด้วยคำชื่นชมในทางบวกแบบนี้ เรากำลังทำให้ลูกรู้ว่าเราคาดหวังอะไร แล้วยังให้กำลังใจพวกเขาด้วย

มันไม่ได้ผล! หากพ่อแม่บ่นเพื่อเปลี่ยนแปลงลูก (คล้าย ๆ กับการจู้จี้จุกจิก) และมันก็ไม่เป็นผลดีต่อการเลี้ยงดูลูก การบ่นจะมุ่งเน้นไปที่อุปสรรค ข้อบกพร่อง และความผิดหวัง แต่ไม่สนใจ **“วิธีแก้ปัญหา”** เราคงไม่อยากให้ลูกมีมุมมองที่เรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ และมองโลกแง่ลบ หรือ เข้าใจว่า **“การบ่นเกี่ยวกับปัญหา”** เป็นการแก้ปัญหา เราเลี้ยงที่จะบ่นได้ โดยลงมือทำ และคิดวิธีแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์ให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ และ ให้ลูกมีส่วนร่วม

เมื่อคุณลองใคร่ครวญดูว่าแต่ละวันคุณบ่นอะไรบ้าง คุณก็จะ แปลกใจที่รู้ว่าคุณบ่นมากมายหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเรื่องงาน เรื่องคนอื่น หรือแม้กระทั่งดินฟ้าอากาศ จำไว้ว่าพ่อกับแม่เองก็ต้องมีปม “ห้าม คร่ำครวญ” เหมือนกัน แม้ว่าอยากบ่นเพื่อระบายบ้างก็ตาม

เป็นเรื่องอันตรายอย่างมากหากคุณบ่นว่าคุณสมรสให้ลูกฟัง เพราะ เขารู้สึกเหมือนเป็นคนกลางที่จำเป็นต้องเข้าข้างคนใดคนหนึ่ง เหมือนทรยศ พ่อหรือแม่ก็แม่ ซึ่งเป็นจุดยืนที่เป็นไปไม่ได้ เช่นเดียวกับการบ่นปู่ย่า ตายายก็ทำให้ลูกกลืนไม่เข้าคายไม่ออก ดังนั้นจึงควรบ่นญาติผู้ใหญ่ใน ที่ ส่วนตัวไม่ให้ลูกรับรู้เพื่อให้เขายังคงความสัมพันธ์ที่พิเศษกับปู่ย่าตายาย ไม่ซ้ำลูกจะรู้เองว่า จริง ๆ แล้วครอบครัวทุกครอบครัวก็ไม่สมบูรณ์แบบ

(ซึ่งเป็นเรื่องปกติ) พ่อแม่จึงไม่ควรระบายความอึดอัดของตัวเองให้ลูก ยุ่งยากใจ ยิ่งไปกว่านั้น เด็ก ๆ ควรเห็นผู้ใหญ่ทุกคนในครอบครัวปฏิบัติต่อกันอย่างเคารพ ทั้งคำพูดและการกระทำ เพราะเด็กเรียนรู้ความสัมพันธ์ และวิธีที่จะอยู่ร่วมกันในครอบครัวโดยสังเกตจากการใช้ชีวิตในครอบครัว

เพลิิดเพลินกับความสดีไสของลูก

พอกับแม่สามารถเรียนรู้จากลูกได้ระหว่างที่เขาก็กำลังเรียนรู้จากเรา คินวันหนึ่งหลังจากที่เพื่อนของดิฉันพาครอบครัวไปกินข้าวนอกบ้าน เธอตั้งใจจะพาลูกชายอายุ 7 และ 8 ขวบ ออกจากรถไปเข้านอนให้ วุ่นวายน้อยที่สุด แต่ขณะเดินเข้าบ้าน ลูกคนเล็กพูดขึ้นมาว่า “ขอดูดาว ก่อนได้มั๊ยครับแม่” เหมือนทุกครั้งที่ไม่มีเด็กคนไหนอยากรีบเข้านอน

แทนที่จะตอบว่า “ตอนนี้เลยเวลานอนแล้วนะ หนูชอบเฉีไฉและทำให้ยุ่งอยู่เรื่อย” พ่อกับแม่ควรหยุดเพื่อตีมด้ากับห้องฟ้ายามค่าคินและสีหน้าทีสดีไสของลูกสักพัก เพราะการ “ดูดาว” มีความหมายต่างจาก “มองไปที่ดาว” ผู้ใหญ่ “มองและชม” แล้ว “รีบไปทำ” สิ่งที “ต้อง” ทำ ขณะที่เด็ก ๆ ตั้งอกตั้งใจดูดาวอย่างอัศจรรย์ใจ การอนุญาตให้ลูก สอนวิธีมองโลกแบบใหม่จะสร้างประสบการณ์ทีมีพลังทีจะทำให้ทุกคนในครอบครัวเรียนรู้และเติบโตไปด้วยกัน





ถ้าเด็ก ๆ ใช้ชีวิตอยู่กับความก้าวร้าว เขาและเธอเรียนรู้ที่จะต่อสู้

ผู้คนส่วนใหญ่มักไม่มีใครคิดว่าตัวเองเป็นพู่ร้าย และไม่ชอบครอบครัวที่ละเมิดต่อกันด้วยความรุนแรงตามพาดหัวข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ แต่เรากลับไม่รู้ว่ากำลังสร้างบรรยากาศความขุ่นเคืองใจในบ้านที่เก็บกดความโกรธไว้ แล้วคุกรุ่นในครอบครัวจนกระทั่งจู่ ๆ ก็ระเบิดออกมา

ทุกวันนี้เด็ก ๆ ได้เห็นความรุนแรงมากมาย ไม่ว่าจะเป็นสงครามที่เกิดขึ้นในส่วใดส่วนหนึ่งของโลกใบนี้ หรืออาชญากรรมที่เกิดจากความเกลียดชัง ความรุนแรงในครอบครัว การยกพวกตีกัน และปัญหาความรุนแรงอื่น ๆ จนเสมือนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน เด็ก ๆ เห็นภาพความรุนแรงและการต่อสู้กันนับพันชั่วโมงผ่านโทรทัศน์และภาพยนตร์ เด็กบางคนอาจประสบพบเจอกับความมุ่งร้ายทุกวัน อาจเป็นระหว่างพี่น้องที่บ้าน เพื่อนที่โรงเรียน และคนแปลกหน้าที่เจอบนทางเท้า บนรถ หรือละแวกบ้าน เด็ก ๆ ยังอาจเห็นหรือได้ยินพ่อกับแม่ทะเลาะกันเอง หรือทะเลาะกับเจ้านายหรือเพื่อนบ้าน

การอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีบรรยากาศของความเกลียดชังทำให้เด็ก ๆ รู้สึกไม่มั่นคง บางคนทำตัวแข็งกร้าวที่พร้อมจะตอบโต้กับทุกปัญหาหรือแม้แต่หาเรื่องก่อน บางคนหวาดกลัวการต่อสู้จึงหลีกเลี่ยงทุกความขัดแย้งแม้แต่การเผชิญหน้าเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งบทบาทต่าง ๆ เหล่านี้ของเด็กพบได้ในทุกสนามเด็กเล่นของโรงเรียนประถม

ความก้าวร้าวที่เกิดขึ้น ๆ ในครอบครัวสอนเด็กว่าการต่อสู้เป็นวิธีแก้ปัญหาที่จำเป็น เด็กอาจเติบโตขึ้นด้วยความคิดว่าชีวิตคือสมรภูมิที่จะไม่ได้รับความเป็นธรรมถ้าไม่สู้ หรือต้องสู้จึงจะเอาตัวรอด แต่เราไม่อยากจะให้ลูกเป็นแบบนี้ ลูกจะเผชิญความขัดแย้งซึ่งเขาอาจมุ่งทำร้ายหรือปรึกษาหารือเพื่อแก้ปัญหาโดยสังเกตุวิธีที่พ่อกับแม่ใช้ในการแก้ไขความเห็นต่างและรับมือกับวิกฤตในครอบครัว

เมฆและพายุที่กำลังก่อตัว

Uบอยครั้งที่เราหัวเสียกับเรื่องที่ไม่สำคัญหรือใหญ่โตอะไร เราสะสมความไม่พอใจจนถึงพางเส้นสุดท้าย ในที่สุดก็ระเบิดออกมา ความเครียดมักก่อตัวเวลาที่สมาชิกครอบครัวอยู่พร้อมหน้ากัน ความเหน็ดเหนื่อยและทิวโหยในช่วงเย็นของวันที่ยาวนานทำให้ความใจเย็นของพ่อและแม่หายไป

วันหนึ่ง แฟรงค์ อายุ 4 ขวบ รู้สึกแยที่ไม่ได้เล่นคอมพิวเตอร์และครูไม่จัดการให้เพื่อนแบ่งให้เขาเล่น แอ้มพ่อยังมีมารีบซ้ำเพราะติดงานด่วน

พ่อฝันทำตัวว่าจริงจังและเป็นสนอกสนใจพูดคุยกับลูก ทั้ง ๆ ที่กำลังเหนื่อยและกังวลกับงานเพราะปัญหาที่รุมเร้า ระหว่างทางกลับบ้าน พ่อถามแฟรงค์ว่า “วันนี้เป็นยังไงบ้างลูก”

“ก็ดีครับ” แฟรงค์ตอบมาจากเบาะหลังขณะมองออกไปนอกหน้าต่างอย่างไร้จุดหมาย วิหตุถูกเปลี่ยนเป็นช่องข่าว ส่วนการจจจจจเคลื่อนตัวอย่างเชื่องช้า

เมื่อถึงบ้าน แม่จะนอนอยู่ในครัวเพื่อทำอาหารเย็น โทรทัศน์บนเคาน์เตอร์กำลังออกอากาศข่าวช่วงค่ำ ทุกคนในบ้านกำลังทิว แฟรงค์เปลี่ยนเสื้อผ้าแล้วมือไปปิดกล่องข่าวตลกจากเคาน์เตอร์ ทำให้เศษแครกเกอร์กระจายเกลื่อนพื้นห้อง

คงเดาไม่ยากว่าจะเกิดอะไรขึ้นหลังจากนี้ หลายคนมีชีวิตที่ยุ่งเหยิงคล้าย ๆ เรื่องนี้และรู้ซึ่งเมื่อต้องจัดการกับทุกเรื่องที่ประเดประดังเข้ามา ซึ่งเราจะตอบสนองความเครียดได้ดีแค่ไหนขึ้นกับว่าเราจัดการความใจร้อนไม่พอใจ รำคาญใจ และฉุนเฉียวได้หรือเปล่า เมื่อเริ่มรู้สึกแบบนี้เราต้องไวและจัดการอย่างเหมาะสม ก่อนที่ความขุ่นเคืองจะสะสมจนอัดอั้นแล้วระเบิดออกมาช่วงที่เกิดเหตุคับขัน

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โชคดีที่แม่ของแฟรงค์จัดการสถานการณ์ได้ดีเพราะสามารถระงับความรำคาญใจที่กรุ่นขึ้นมาได้ แม่ยื่นไม้กวาดและที่โกยผงให้แฟรงค์แล้วพูดว่า “ไม่เป็นไรลูก หนูไปเก็บกวาดให้สะอาดนะ” และเมื่อเอาไม้กวาดไปเก็บกวาดเธอก็คุกเข่าใกล้เขาแล้วให้กำลังใจว่า “เห็นมั๊ยลูกกวาดเกือบหมดแล้ว เดี่ยวแม่ช่วยทำให้เหลือนะ” แล้วเธอก็กวาดเศษขนมบนพื้นเข้าที่โกยผงที่แฟรงค์ช่วยจับไว้ สีนหน้าเขาผ่อนคลายลงและเริ่มยิ้มได้

เรารู้ว่าสิ่งที่เกิดตามหลังเหตุการณ์ทำนองนี้อาจแตกต่างกันออกไป เช่นเมื่อทำกล่องข้าวตลก แฟรงค์อาจหงุดหงิดจนระเบิดว่า “หนูเกลียดกล่องข้าวเกลียดโรงเรียน” ส่วนแม่ก็อาจแผดเสียงใส่พ่อ “ไปไหนมา! ทำไมปล่อยลูกให้มาอยู่ในครัว” หรืออาจบ่นแฟรงค์ “ซุ่มซ่ามจริง เจ้าตัววุ่น!”

แม้คนอื่นไม่ทันสังเกตเห็นว่าเราเริ่มหงุดหงิด แต่ถ้าเราจับความรู้สึกของเราได้ทันก็จะดีกว่า เพราะเด็ก ๆ สังเกตวิธีรับมือกับอารมณ์ของเราและเรียนรู้ว่าจะรับมืออย่างไรเวลาที่หมดความอดทนจนอาจทะเลาะเบาะแว้งกัน น่าสนใจที่เราสามารถให้ลูกปลดปล่อยความเครียดได้ด้วยกิจกรรมที่ใช้พลังงาน เช่น วิ่ง วาดรูป เล่นสมมุติกับตุ๊กตา เป็นต้น เราเองก็

อาจหาอะไรทำแทนที่จะหงุดหงิด อย่างเช่น เดิน ทำสวน หรือล้างรถ แต่ถ้าไม่มีเวลาก็อาจใช้วิธีกำหนดลมหายใจ โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วนับ 1 ถึง 10 เพื่อลดความตึงเครียดให้กลับสู่ภาวะปกติ เพื่อที่จะช่วยให้เราผ่านช่วงที่กดดันและเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้

แต่ถ้าลูกระบายความเครียดผ่านกิจกรรมไม่ได้ ก็อาจให้เขาเล่นสมมุติเพื่อจัดการอารมณ์ แม่หรือพ่ออาจถามแพรงค์หลังจากที่เขาผ่านวันที่ยุ่งเหยิงมาจากโรงเรียนว่า “วันนี้ที่โรงเรียน ลูกรู้สึกเหมือนเป็นตัวละครใครครับ” แพรงค์อาจตอบว่า “วันนี้หนูอยากคำรามเหมือนสิงโต” จากนั้นพ่อกับแม่อาจถามต่อว่า “แล้วตอนนี้ล่ะ” แพรงค์อาจตอบว่า “ตอนนี้หนูเหมือนลูกหมาหน้ากอด” นั่นทำให้พ่อกับแม่รู้ว่าลูกอยากให้ออดและดูแลเขา หลังผ่านเรื่องราวที่หนักหน่วงมาทั้งวัน

รับมือกับเมฆฝน

เด็กทุกคนมีสิทธิ์ที่จะรับรู้อารมณ์และแสดงความรู้สึกได้เหมือนผู้ใหญ่ รวมทั้งอารมณ์โกรธ แต่ไม่ได้แปลว่ามีสิทธิ์ทำร้ายคนอื่น หรือทำลายข้าวของ พ่อกับแม่ไม่ควรยอมให้ลูกต่อยตี เตะ กัด และผลัก แต่ต้องฝึกวินัยให้เขา เช่น จับลูกเข้ามุม หรือไทม์เอาต์* พ่อแม่ควรฝึกลูกที่ยังเล็กให้แสดงอารมณ์ด้วยการพูด แทนการตี เตะ กัด หรืออื่น ๆ โดยเริ่มจากการยอมรับและเคารพความรู้สึกหิวเสียดของลูก แต่ต้องอยู่ในกฎ “ไม่ทำร้ายตนเอง ไม่ทำร้ายคนอื่น ไม่ทำลายข้าวของ” ซึ่งเป็นเรื่องท้าทายสำหรับพ่อกับแม่ที่จะหาสมดุลระหว่าง 2 สิ่งนี้

* **ไทม์เอาต์ (Time Out)** เป็นหนึ่งในวิธีการปรับพฤติกรรมลูกโดยการไม่ตี แต่ได้ผลดี คือการแยกเด็กออกจากสิ่งกระตุ้นหรือความสนใจจากสิ่งรอบข้างชั่วคราว เพื่อให้เขาสงบและควบคุมตนเองได้ เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เด็กได้สงบสติอารมณ์ แต่ไม่ใช่การกักขังในห้องอย่างเด็ดขาดซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง เพราะการกระทำเช่นนี้ยิ่งกระตุ้นอารมณ์ด้านลบ อารมณ์โกรธ โมหะของเด็กให้พลุ่งพล่านและอาจมีผลเสียอื่น ๆ ตามมา