

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

ตัวอย่างทดลองอ่าน

P.E.T.

ฉบับปรับปรุง

คู่มือ

สอนพ่อแม่

ให้เป็นพ่อแม่ที่เก่ง

และมีจิตวิทยาในการเลี้ยงลูก ด้วยวิธีการที่ดี

PARENT EFFECTIVENESS TRAINING

The Proven Program for Raising Responsible Children



เขียนโดย : **ดร.โทมัส กอร์ดอน**

แปลโดย : **ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคบ์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Parenting & Families



BEE MEDIA

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

ตัวอย่างทดลองอ่าน

2 **P.E.T. คู่มือสอนพ่อแม่** ให้เป็นพ่อแม่ที่เก่ง... - ฉบับปรับปรุง โดย **ดร.โทมัส กอร์ดอน**

หนังสือ **P.E.T. คู่มือสอนพ่อแม่** ให้เป็นพ่อแม่ที่เก่ง
และมีจิตวิทยาในการเลี้ยงลูกด้วยวิธีการที่ดี - ฉบับปรับปรุง

แปลจาก **PARENT EFFECTIVENESS TRAINING**

The Proven Program for Raising Responsible Children

เขียนโดย : **ดร.โทมัส กอร์ดอน** แปลโดย : **ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคบีย์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เญญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2560 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

Thai Language Translation Copyright © 2017 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

Copyright © 1970, 1975, 2000, 2017 by **Thomas Gordon** All Rights Reserved. Through Tuttle - Mori Agency Co., Ltd.

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ 2554

ฉบับปรับปรุง : กรกฎาคม 2560 1 7 0 7 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-974-9760-99-4 ราคา 310 บาท



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... 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 02-951-5577

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

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

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

1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9 <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



หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมและใช้กระดาษจากเยื่อกระดาษรีไซเคิล
www.greenroad.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมและใช้กระดาษจากเยื่อกระดาษรีไซเคิล ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



ดร.โทมัส กอร์ดอน นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง ท่านได้รับรางวัลเหรียญทองจากสมาคมนักจิตวิทยา แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1999 สาขา ผู้ให้การสนับสนุนงานจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง และในปี ค.ศ. 2000 ได้รับรางวัลความสำเร็จสูงสุดในอาชีพ จากสมาคมนักจิตวิทยาแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย ซึ่งเขาเป็นคนแรกที่ได้รับรางวัลความสำเร็จสูงสุดในอาชีพ จากสมาคมผู้สอนการเลี้ยงดูเด็กระดับประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นที่ปรึกษาให้กับการประชุมเกี่ยวกับเด็กและโครงการสำหรับเด็กที่จัดโดยทำเนียบขาวอีกด้วย

ดร.กอร์ดอน เขียนหนังสือทั้งหมด 8 เล่มด้วยกัน ซึ่งรวมถึงหนังสือ **Leader Effectiveness Training (L.E.T.)** และหนังสือ **Teacher Effectiveness Training (T.E.T.)** ปัจจุบันเขาทำงานที่เมืองโซลานา บีช รัฐแคลิฟอร์เนีย มีลูกสาวสองคนและหลานอีกสองคน

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคอบ์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะศิลปศาสตร์ (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และระดับปริญญาโทจาก **University of Illinois at Urbana-Champaign** ทางการสอนภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง (TESL) หลังจบการศึกษาเข้ารับราชการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปัจจุบันพำนักอยู่กับสามีและลูกสาว 2 คน ที่รัฐเวอร์จิเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

ศรีสุชาและสามีเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีเป้าหมายในการดูแลอบรมสั่งสอนลูกให้เป็นคนที่มีคุณภาพ จึงสนใจเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ให้คนไทยได้อ่านและนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลลูก เพื่อสร้างอนาคตที่ดีและให้เป็นคนที่มีคุณภาพของสังคมไทยต่อไป ผลงานแปลของเธอนอกจากหนังสือเล่มนี้คือ **ทำอย่างไรพี่น้องไม่ทะเลาะกัน วิธีพูดกับลูกวัยรุ่น...** และอีกหลายเล่ม โดยสำนักพิมพ์ **บี มีเดีย**

หมายเหตุบรรณาธิการ

คำพูดของเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง ที่กล่าวกับนักจิตวิทยาว่า “หนูรู้สึกดีมากๆเลยค่ะที่สามารถเล่าความรู้สึกที่แท้จริงของหนูให้ใครสักคนฟัง หนูไม่เคยเล่าเปิดอกแบบนี้กับใครเลย หนูไม่สามารถพูดเรื่องแบบนี้กับพ่อแม่ของหนูได้เลยค่ะ” นั้นบ่งบอกได้ดีว่าพ่อแม่และลูกนั้นมีช่องว่างระหว่างกัน มีความไม่เข้าใจทำให้ไม่มีการเปิดใจซึ่งกันและกัน ทำให้ลูกของเราจึงไม่ยอมเปิดเผยความในใจกับพ่อแม่ ทำให้ความหวังดีของพ่อกับแม่จึงทำให้ความสัมพันธ์ห่างออกไปทุกที **ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าวิธีการเลี้ยงดูลูกและทัศนคติของพ่อแม่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง พวกเขาจะต้องพัฒนาตนเองให้มีจิตวิทยาในการเลี้ยงลูก เฉกเช่นนักจิตวิทยามืออาชีพ**

หลักการสำคัญคือ จริง ๆ แล้วพ่อแม่เป็นเพียงคนธรรมดาที่มีค่านิยมของตัวเอง และไม่ยึดยึดค่านิยมเหล่านั้นให้ลูก เพียงแต่แสดงตัวอย่างที่ดีให้ลูกเห็น โดยรับฟังเชิงรุกมากขึ้น พูดกับลูกด้วยท่าทีแสดงการยอมรับ เปิดโอกาสให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง ให้ลูกได้เรียนรู้จากความผิดพลาด และไม่ใช้อำนาจของความเป็นพ่อแม่ แต่จะให้สิทธิเท่าเทียม ทำให้ลูกเปิดใจรับฟังคำสอนพวกเขามากขึ้น เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของทุกคนในครอบครัว

หนังสือ **“P.E.T. คู่มือสอนพ่อแม่ ให้เป็นพ่อแม่ที่เก่ง และมีจิตวิทยาในการเลี้ยงลูกด้วยวิธีการที่ดี - ฉบับปรับปรุง”** แผลจากหนังสือ **PARENT EFFECTIVENESS TRAINING** หรือ **P.E.T.** ที่มียอดขายมากกว่า 4 ล้านเล่มทั่วโลก เขียนโดย **ดร.โทมัส กอร์ดอน** ผู้ซึ่งนำหลักจิตวิทยามาสอนพ่อแม่ให้มีวิธีการเลี้ยงดูลูกอย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักพิมพ์ BEE MEDIA Parenting & Families มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ **หนังสือดี** เล่มนี้ เพื่อให้ท่านได้ประยุกต์นำวิธีการต่าง ๆ ไปเปลี่ยนแปลงชีวิตลูกหลานของท่านและเด็กทุกคนทุกวัยให้มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตท่านและคนที่ท่านรักได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

“**พ**อแม่ที่ใช้วิธีของ **P.E.T.** จะมีจิตวิทยา
ในการเลี้ยงลูกที่ดี

พวกเขาไม่ต้องใช้การลงโทษในการสอน
วินัยให้กับลูกเลย ไม่ต้องทำให้ลูกกลัวในการ
สอนให้เขามีความรับผิดชอบตนเอง

แต่สามารถทำให้ลูกเปิดใจรับฟังคำสอน
ของพ่อแม่โดยไม่ต่อต้าน และโน้มน้าวเขา
ให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ด้วยวิธีการที่
ไม่มีใครเจ็บช้ำน้ำใจ”



P A R E N T

EFFECTIVENESS TRAINING

THE PROVEN PROGRAM FOR RAISING RESPONSIBLE CHILDREN

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียนและผู้แปล	4
หมายเหตุบรรณาธิการ	5
บทนำ	11

P.E.T. ^{คู่มือ}สอนพ่อแม่ ให้เป็นพ่อแม่ที่เก่ง

- 1 พ่อแม่ถูกตำหนิว่าเลี้ยงลูกไม่ดี แต่ไม่เคยมีใครสอนพวกเขาว่า การเป็นพ่อแม่ที่ดีนั้นเป็นอย่างไร 15
- 2 จริง ๆ แล้ว พ่อแม่ก็เป็นเพียงคนธรรมดา ๆ คนหนึ่ง 27
 - ทำความเข้าใจกับหลักการ “การยอมรับ”
 - ไม่ว่าพ่อแม่จะพยายามอย่างไร ก็ไม่เสมอต้นเสมอปลาย
 - พ่อกับแม่ไม่จำเป็นต้องอยู่ฝ่ายเดียวกันตลอดเวลา
 - การยอมรับแบบไม่จริงใจ
 - คุณสามารถยอมรับในตัวเด็ก แต่ไม่ยอมรับพฤติกรรมของเขาได้หรือไม่
 - ความหมายของการเป็น “พ่อแม่ธรรมดา ๆ”
 - ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นของใคร
- 3 วิธีรับฟังเด็ก เพื่อให้เขาพูดกับเราอย่างเปิดใจ : วิธีใช้ภาษาที่แสดงการยอมรับในตัวเขา 48
 - ความสำคัญของ “ภาษาที่แสดงการยอมรับ”
 - พ่อแม่ต้องทำให้เด็กเห็นว่าตัวเขาได้รับการยอมรับ
 - วิธีแสดงการยอมรับโดย “ไม่ใช้การพูด”
 - วิธีแสดงการยอมรับโดยการใช้ “การพูด”
 - การพูด 12 แบบ ที่ปิดกั้นการสื่อสาร นั้นเป็นอย่างไร
 - วิธีพูดที่ช่วยให้เด็ก “พูดอย่างเปิดอก” กับพ่อแม่
 - วิธีการฟังเชิงรุก (Active Listening)
 - ทำไมพ่อแม่จึงต้องใช้วิธีการฟังเชิงรุก
 - หักคนคิดที่พ่อแม่พึงมีในการใช้วิธีการฟังเชิงรุก
 - ความเสี่ยงของการใช้วิธีการฟังเชิงรุก

4 **วิธีนำการฟังเชิงรุกมาใช้ปฏิบัติจริง** 85

- เมื่อใดที่เด็ก “เป็นเจ้าของปัญหา”
- พ่อแม่ต้องทำอะไรเพื่อให้การฟังเชิงรุกใช้ได้ผลดี
- เมื่อใดที่พ่อแม่ควรใช้การฟังเชิงรุก
- ความผิดพลาดที่พบได้บ่อยในการใช้วิธีการฟังเชิงรุก

5 **วิธีรับฟังสิ่งที่เด็กเล็กที่ยังพูดไม่ได้ สื่อออกมา** 121

- ความต้องการและปัญหาของเด็กทารกเป็นเช่นใด
- ทำความเข้าใจกับความต้องการและปัญหาในเด็กทารก
- ใช้วิธีการฟังเชิงรุกเพื่อช่วยเหลือเด็กทารก
- ปลดปล่อยให้เด็กตอบสนองความต้องการของตนเอง

6 **พูดอย่างไรจึงจะทำให้เด็กรับฟังคุณโดยไม่ต่อต้าน** 129

- เมื่อพ่อแม่ ‘เป็นเจ้าของปัญหา’
- วิธีการที่ ‘ไม่เหมาะสม’ ในการพูดกับลูกเมื่อมีปัญหา
- วิธีพูดที่ดีในการพูดกับเด็ก
- ทำความเข้าใจและเรียนรู้หลักการของ You-Message และ I-Message
- ส่วนประกอบสำคัญของ I-Message
- แล้วทำไมการใช้ I-Message จึงมีประสิทธิภาพ

7 **การนำวิธี I-Message มาใช้ปฏิบัติจริง**
เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดี 153

- มี You-Message แฝงอยู่ในคำพูด I-Message
- การใช้ I-Message ส่งผลดีอะไรบ้าง
- วิธีใช้ “ภาษาที่ไม่ใช้การพูด” แบบ I-Message กับเด็กเล็ก
- ปัญหาที่เกิดจากการใช้ I-Message
- การใช้ I-Message แบบอื่น ๆ
- วิธีใช้ I-Message เพื่อป้องกันหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหา
- I-Message สามารถนำมาซึ่งวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างไร

8 **วิธีเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็ก**
ด้วยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเขา 174

- 9 เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และลูก**
ใครควรจะเป็นผู้ชนะ 182
- ใครแพ้ใครชนะระหว่างเด็กกับพ่อแม่
 - วิธีแก้ไขปัญหาความขัดแย้งแบบเดิม ๆ สองวิธี (แบบมีผู้แพ้-ชนะ)
 - ทำไมวิธีที่ 1 จึงไม่มีประสิทธิภาพ
 - แล้วทำไมวิธีที่ 2 จึงไม่มีประสิทธิภาพ
 - ปัญหาเพิ่มเติมของการใช้วิธีที่ 1 และ วิธีที่ 2
- 10 อำนาจของการเป็นพ่อแม่ถูกต้องและจำเป็นที่จะต้องใช้จริงหรือ 199**
- 'อำนาจของพ่อแม่' คืออะไรและมีความหมายว่าอย่างไร
 - ข้อจำกัดของการใช้อำนาจความเป็นพ่อแม่
 - อำนาจของพ่อแม่จะค่อย ๆ หดไป เมื่อเด็กเริ่มพึ่งพาตัวเองได้
 - ปีแห่งการเป็นวัยรุ่น
 - การฝึกด้วยการใช้อำนาจนั้น ต้องมีเงื่อนไขสำคัญ
 - ผลที่เกิดขึ้น จากการที่พ่อแม่ใช้อำนาจของความเป็นพ่อแม่กับเด็ก
 - ปัญหาที่ซับซ้อนในเรื่องการใช้อำนาจของพ่อแม่
- 11 การแก้ไขความขัดแย้ง ด้วย 'วิธีที่ไม่มีผู้แพ้ (No-lose)' 229**
- ทำไมวิธีที่ 3 จึงเป็นวิธีที่ดีและมีประสิทธิภาพ
- 12 ความกลัวและความกังวลของพ่อแม่**
ต่อการใช้ 'วิธีที่ไม่มีผู้แพ้ (No-lose)' 253
- 13 การนำ 'วิธีที่ไม่มีผู้แพ้ (No-lose)' ไปปฏิบัติใช้จริง 272**
- แล้วเราจะเริ่มกันอย่างไร
 - 6 ขั้นตอนในการใช้ 'วิธีที่ไม่มีผู้แพ้'
 - การเริ่มใช้ขั้นตอนต่าง ๆ ตามวิธีที่ 3
 - ความจำเป็นของการใช้การฟังเชิงรุกและ I-Message
 - การใช้วิธีการที่ไม่มีผู้แพ้เป็นครั้งแรก
 - ปัญหาที่พ่อแม่จะต้องพบ
 - การใช้วิธีที่ไม่มีผู้แพ้สำหรับแก้ปัญหาระหว่างเด็กกันเอง
 - เมื่อใดจึงเป็นเวลาทั้งพ่อและแม่เข้าไปมีส่วนร่วมในความขัดแย้งนั้น ๆ

14 ทำอย่างไร ไม่ให้ลูกตัดเราจากความเป็นพ่อแม่ของพวกเขา 303

- คำถามเกี่ยวกับเรื่องคำนิยาม
- คำถามเกี่ยวกับประเด็นสิทธิส่วนบุคคลของเด็ก
- แล้วเราจะสอนคำนิยามให้เด็กได้หรือไม่

15 วิธีการเปลี่ยนแปลงที่ตัวของเรา เพื่อช่วยลดความขัดแย้งในครอบครัว 320

- คุณยอมรับตัวคุณเองมากขึ้นได้หรือไม่
- เด็ก ๆ เป็นลูกของใคร
- คุณรักลูกของคุณทุกคนหรือเพียงบางคนบางพฤติกรรมเท่านั้น
- คำนิยามและความเชื่อของพ่อแม่เท่านั้นหรือที่ถูกต้อง
- คุณควรให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กับสามีภรรยา มากกว่าลูกจริงหรือไม่
- พ่อแม่สามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองได้หรือไม่

16 จะทำอย่างไรกับผู้ใหญ่รอบ ๆ ตัวเด็ก ที่ทำหน้าที่เสมือนพ่อแม่ของพวกเขา 333

- ปฏิญาณว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเรา

ภาคผนวก 342

1. แบบฝึกหัด เพื่อทดสอบวิธีการฟังเพื่อรับรู้ความรู้สึกของเด็ก
2. แบบฝึกหัด เพื่อทดสอบการรับรู้คำพูดหรือสารที่ใช้ได้อย่าง “ไม่มี ประสิทธิภาพ”
3. แบบฝึกหัด เพื่อทดสอบการพูดแบบ I-Message
4. แบบฝึกหัด เพื่อทดสอบในเรื่องการใช้อำนาจของพ่อแม่
5. การพูด 12 แบบ ที่ปิดกั้นการสื่อสาร
: ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการพูดกับลูก ที่พ่อแม่ส่วนใหญ่ชอบทำ



บทนำ

เมื่อตอนที่ ปีเตอร์ ไวเดน เพื่อนนักเขียนของผมบอกให้ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ พอผมปฏิเสธ เขาก็แสดงบทบาทของนักขายทันที เขาบอกว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยเปลี่ยนชีวิตพ่อแม่หลายคนให้ดีขึ้น ช่วยพ่อแม่เลี้ยงลูกให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและมีวินัยในตนเอง และถ้าเหตุผลเหล่านี้ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ผมเขียนหนังสือ เขาจะทำหน้าที่เป็นผู้อ่านทวนต้นฉบับด้วยตัวเองเลยทีเดียวนะ ปีเตอร์เป็นนักเขียนและตีพิมพ์หนังสือมาแล้วหลายร้อยเล่ม ผมจึงค่อนข้างเชื่อมั่นว่าเขารู้ในสิ่งที่เขาพูด และเขาก็พูดถูก เพราะในที่สุด หนังสือเล่มนี้ได้ติดอันดับหนังสือขายดีและช่วยเปลี่ยนชีวิตคนหลายล้านคนให้ดีขึ้น ช่วยเป็นแนวทางในการเขียนหนังสือเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กอีกมากมายหลายร้อยเล่ม กระทั่ง **มูลนิธิพิว (Pew Foundation)** ยังกล่าวว่า หนังสือเล่มนี้เป็นต้นแบบของการจัดอบรมการเลี้ยงดูเด็กอีกกว่า 50,000 แห่ง ในสหรัฐอเมริกาและอีกมากมายหลายแห่งทั่วโลก

และในช่วงหลายปีที่ผ่านมา แบบฝึกหัดที่ผมได้สร้างสรรค์และอธิบายในหนังสือเล่มนี้ ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเรื่องการสื่อสารและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ปัจจุบันคนส่วนใหญ่รู้จักเรื่อง **การรับฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)** **การพูดถึงตัวเองโดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น (I-Message)** และ **การแก้ปัญหาโดยไม่มีใครเป็นผู้แพ้ (No-lose Conflict Resolution)** กันทั้งสิ้น ไม่นานนักเราก็พบว่า วิธีนี้ที่ถูกเรียกกันว่า **วิธีของกอร์ดอน (Gordon Way)** ซึ่งใช้ได้ไม่เพียงแต่ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปปรับใช้กับความสัมพันธ์ในรูปแบบอื่น ๆ ทั้งในครอบครัว ที่ทำงาน โรงเรียน และแม้แต่ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศได้อีกด้วย เทคนิคต่าง ๆ ปรากฏอยู่ในหนังสือแบบเรียนเรื่องจิตวิทยา หรือวิชาสำหรับผู้นำในทางธุรกิจ ใน

บทเรียนของการศึกษาของผู้ใหญ่ และปรากฏอยู่ทุกหนทุกแห่งที่ให้ความสำคัญ
สำคัญในเรื่อง **การติดต่อสื่อสาร** และ **การแก้ปัญหาความขัดแย้ง**

อีกหลายปีต่อมา ผมพบว่าการใช้วิธีการและเทคนิคเหล่านี้ในการ
ดำเนินชีวิตได้ช่วยส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตยในสังคมเพิ่มมากขึ้นอีก
ด้วย ความสัมพันธ์ที่เคารพความเห็นซึ่งกันและกันนี้ นำมาซึ่งความเป็น
อยู่ที่ดี ในสังคมที่ผู้คนต่างยอมรับฟังความเห็นของกันและกัน อีกทั้งมี
ส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องที่มีผลกระทบกับพวกเขา จะเป็นสังคมที่
ผู้อยู่อาศัยมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และไม่มีความรู้สึก
ว่าใครต้องใหญ่กว่าใคร หรือความคิดใครดีกว่าใคร ซึ่งตรงกันข้ามกับสังคม
แบบเผด็จการ

วิธีเหล่านี้ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสงบสุขในโลกของเรา
ครอบครัวประชาธิปไตยเป็นครอบครัวที่สงบสุข และเมื่อโลกของเรามี
ครอบครัวสงบสุขมากพอ เราก็จะอยู่ร่วมกันในสังคมที่ต่อต้านความรุนแรง
และต่อต้านการทำสงคราม

ตอนที่ผมเริ่มเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมไม่ได้นึกถึงเรื่องของการเจริญ
เติบโตไปตามวัย ผมไม่ได้คิดคาดการณ์ไปไกลจนเห็นว่าเด็กที่โตมาด้วย
วิธีของ **P.E.T.** ไม่เพียงแต่จะเป็นเด็กที่โตมาเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงและมี
ความสุขเท่านั้น แต่พวกเขายังกลายเป็นพ่อแม่แบบประชาธิปไตยและเป็น
ครอบครัวที่ไม่นิยมความรุนแรงสู่รุ่นลูกหลาน ซึ่งผมมีความสุขมากที่
มีชีวิตอยู่จนถึงวันนี้ วันที่ได้พูดคุยกับคนรุ่นใหม่ ที่รุ่นปู่ย่าของเขาเป็น
ผู้นำวิธีของ **P.E.T.** มาใช้ในครอบครัว

เพื่อนคนหนึ่งของผมกล่าวว่า “ในชีวิตของคนเรานั้นมักจะได้รับ
เรื่องดี ๆ ที่น่าประหลาดใจอย่างน้อยคนละหนึ่งเรื่อง” ผมคิดว่าสำหรับผม
แล้ว เรื่องดี ๆ ที่น่าประหลาดใจนั้นก็คือ การที่ ปีเตอร์ ไวเดน กระตุ้น
ให้ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ เพราะวิธีของ **P.E.T.** ไม่ได้เพียงแพร่หลายเฉพาะ
ในประเทศอเมริกาเท่านั้น แต่ยังได้รับการแปลเป็นภาษาอื่น ๆ กว่า

30 ภาษา อีกทั้งขายไปแล้วทั่วโลกมากกว่า 4 ล้านเล่ม วิธีของ **P.E.T.** ยังได้รับการนำไปใช้ในต่างประเทศ 43 ประเทศ ผมไม่เพียงแต่ประหลาดใจเท่านั้น แต่ยังมีความสุขกับเรื่องนี้อย่างมากอีกด้วย

เราได้พบว่าหลักการของวิธี **P.E.T.** ยังใช้ได้ดีในปัจจุบัน แม้ว่าผมได้สอนการใช้หลักการนี้มานานกว่า 40 ปีแล้ว กับกลุ่มพ่อแม่ 17 ท่านแรก ที่เมืองแพซาดีนา รัฐแคลิฟอร์เนีย สิ่งที่เปลี่ยนไปคือความต้องการของวิธีแบบนี้ เพราะที่ผ่านมามีการศึกษามากมายที่สนับสนุนว่าการตีลูกหรือการใช้กำลังไม่ว่าจะแบบไหนก็ตามในครอบครัวนั้นทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงตามมาในสังคม หนังสือที่คุณถืออยู่เล่มนี้จะเสนอทางแก้ไขความรุนแรงในครอบครัว และนำความสุข รวมทั้งประชาธิปไตยมาแทนที่

หลายปีที่ผ่านมามีตั้งแต่ได้เริ่มมีการใช้วิธีของ **P.E.T.** ความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ในสังคมนั้นเปลี่ยนไปอย่างมาก โดยในปี ค.ศ. 1975 คนส่วนใหญ่มากกว่า 95 เปอร์เซ็นต์ เห็นด้วยกับการลงโทษเด็ก ทั้งในบ้านและโรงเรียน แต่การทำประจามติเมื่อไม่นานมานี้พบว่า มีเพียง 50 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่ยังมีความเชื่อแบบนี้อยู่ และตัวเลขก็ลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งผมมีความปลื้มใจในเรื่องนี้อย่างมาก

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณจะได้เรียนรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และช่วยเปิดโลกทัศน์ของคุณให้กว้างขึ้นจากการอ่านหนังสือเล่มนี้



ดร.โทมัส กอร์ดอน

เมืองโซลانا บีช

รัฐแคลิฟอร์เนีย

“พ่อแม่หลาย ๆ ท่านอยากจะช่วยเด็กแก้ไข
ปัญหา แต่บางครั้งก็มากจนเกินไป

ต้องการจะช่วยลูกอย่างมาก หรือบางครั้ง
ยอมรับไม่ได้ถ้าความต้องการของลูกไม่ได้รับ
การตอบสนองดังนั้นพวกเขาจึงเข้ามาช่วย
เด็กแก้ไขปัญหาโดยการให้ทางออกเสียเอง

ถ้าพ่อแม่ทำแบบนี้บ่อย ๆ จะทำให้เด็ก
ไม่สามารถคิดแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองต่อไป
ในอนาคต”



P A R E N T

EFFECTIVENESS TRAINING

THE PROVEN PROGRAM FOR RAISING RESPONSIBLE CHILDREN

1

พ่อแม่ถูกตำหนิว่าเลี้ยงลูกไม่ดี แต่ไม่เคยมีใครสอนพวกเขาว่า การเป็นพ่อแม่ที่ดีนั้นเป็นอย่างไร

เมื่อใดก็ตามที่วัยรุ่นได้ก่อปัญหาให้กับสังคม ใคร ๆ ต่างก็ตำหนิพ่อแม่ของวัยรุ่นว่าเลี้ยงลูกไม่ดี แม้แต่นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง เมื่อได้ศึกษาข้อมูลสถิติของวัยรุ่น ทั้งเรื่องความผิดปกติทางสภาพจิตใจ ปัญหาการติดยาเสพติด หรือปัญหาการฆ่าตัวตายที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ ต่างก็ประณามว่าเป็นความผิดของพ่อแม่ บรรดานักการเมืองและผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมายต่างก็ต่อว่าพ่อแม่ที่เลี้ยงเด็กขึ้นมาเป็นปัญหาสร้างความไม่สงบในสังคม เป็นวัยรุ่นที่ก่อเหตุร้ายต่าง ๆ เป็นนักเรียนที่นิยมการใช้ความรุนแรง หรือก่ออาชญากรรม และเมื่อเด็กไม่ประสบความสำเร็จในโรงเรียน หรือถูกไล่ออกจากโรงเรียนเพราะผลการเรียนไม่ดีพอ ทั้งครูและผู้บริหารโรงเรียนต่างก็เห็นพ้องกันว่าเป็นความผิดของพ่อแม่

แล้วใครกันล่ะที่จะยื่นมือมาช่วยพ่อแม่ พวกเขาได้รับความช่วยเหลือมากพอหรือไม่เพื่อที่จะทำให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พวกเขาจะรู้ได้อย่างไรว่าการเลี้ยงลูกของตนยังไม่ถูกต้องนัก และจะเรียนรู้วิธีอื่น ๆ ที่เหมาะสมได้จากที่ใด

พ่อแม่ถูกตำหนิว่าเลี้ยงลูกไม่ดี แต่ไม่เคยมีใครสอนว่าการเป็นพ่อแม่ที่ดีเป็นอย่างไร ในแต่ละปีมีพ่อแม่มือใหม่เพิ่มขึ้นปีละหลายล้านคน หน้าที่ของพวกเขาถือเป็นหน้าที่ที่ยากที่สุดที่มนุษย์ต้องทำ พวกเขาต้องรับหน้าที่ดูแลเด็กทารกตัวน้อย ๆ ที่อ่อนแอไร้ที่พึ่งตั้งแต่แรกเกิด ดูแลทั้งความต้องการทางกายและทางใจของเด็กตัวน้อยคนนั้น รวมทั้งเลี้ยงดูให้เขาเติบโตมาเป็นคนดี มีความรับผิดชอบ และทำตัวเป็นประโยชน์ต่อสังคม คงไม่มีหน้าที่ใดที่ยากมากไปกว่าหน้าที่นี้อีกแล้ว แต่มีพ่อแม่สักกี่คนที่ได้เรียนรู้วิธีการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในปัจจุบันคงจะมีจำนวนมากกว่าพ่อแม่เมื่อปี ค.ศ. 1962 ที่ผมเริ่มคิดวิธีการสอนพ่อแม่ให้มีประสิทธิภาพในการเลี้ยงลูก ซึ่งในการสอนครั้งแรกของผมมีพ่อแม่สนใจมาร่วมเรียนเพียง 17 ท่าน เท่านั้น และส่วนใหญ่ก็เป็นพ่อแม่ที่ลูกของตนมีปัญหาอย่างมาก

ผ่านไปหลายปีจนถึงปัจจุบัน เราได้สอนพ่อแม่มากกว่า 1.5 ล้านคน เราได้แสดงให้เห็นว่าวิธีของเราที่เรียกว่า **คู่มือสอนพ่อแม่ให้เป็นพ่อแม่ที่เก่ง และมีจิตวิทยาในการเลี้ยงลูกที่ดี (Parent Effective Training หรือ P.E.T.)** นั้น เป็นวิธีที่ช่วยสอนเทคนิคและวิธีการสำคัญที่ต้องมีเพื่อช่วยให้การทำหน้าที่เป็นพ่อแม่มีประสิทธิภาพ

เราแสดงให้เห็นว่าคู่มือนี้ประกอบไปด้วยวิธีการที่ช่วยให้พ่อแม่ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น พวกเขาจะได้เรียนรู้วิธีการที่จะเปิดช่องทางสื่อสารกับลูก จะได้เรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับลูกเพื่อที่จะช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน แทนการทำลายความสัมพันธ์ของครอบครัวไปอย่างน่าเสียดาย

คู่มือนี้ได้แสดงให้เห็นว่าคุณเห็นว่าพ่อแม่และลูกนั้นสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีที่อบอุ่นให้เกิดขึ้นได้ด้วยความรักและความเข้าใจซึ่งกันและกัน และแสดงให้เห็นว่าความแตกแยกขัดแย้งไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นในครอบครัว

เมื่อครั้งที่ผมทำงานเป็นนักจิตวิทยา ผมเคยเชื่อเหมือนอย่างที่ว่า พ่อแม่ส่วนใหญ่เชื่อว่าการต่อต้านของวัยรุ่นนั้นเป็นเรื่องที่เกิดโดยธรรมชาติ และหลีกเลี่ยงไม่ได้ การต่อต้านเกิดจากความต้องการของวัยรุ่นที่จะเติบโตเป็นตัวของตัวเอง และต่อต้านพ่อแม่ของพวกเขา ผมเคยมั่นใจว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่สร้างความสับสนวุ่นวายให้กับครอบครัว แต่จากประสบการณ์ของเรากับวิธีการของ **P.E.T.** ทำให้เรารู้ว่าความจริงมันไม่ได้เป็นเช่นนั้น พ่อแม่ที่ได้รับการอบรมตามวิธีการของ **P.E.T.** บอกว่า พวกเขาไม่มีปัญหาการต่อต้านจากวัยรุ่นในครอบครัวของพวกเขา

ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่า **วัยรุ่นนั้นไม่ได้ต่อต้านพ่อแม่ของพวกเขาหรอก แต่วัยรุ่นต่อต้าน “วิธีการสั่งสอนของพ่อแม่แบบเก่า ๆ”** ที่พ่อแม่ส่วนใหญ่ยังใช้กันอยู่ ความขัดแย้งต่าง ๆ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ถ้าพ่อ กับแม่เรียนรู้วิธีใหม่ ๆ ในการรับมือเมื่อเกิดการขัดแย้งกับลูกวัยรุ่น

วิธีการของ **P.E.T.** ยังแสดงให้เห็นว่าการลงโทษเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นเลย พ่อแม่ที่ใช้วิธีของ **P.E.T.** แสดงให้เราเห็นว่า พวกเขาสอนวินัยให้ลูกได้โดยไม่ต้องใช้การลงโทษเลย ซึ่งผมหมายถึงการลงโทษทุกรูปแบบ ไม่ใช่แค่ลงโทษทางกายเท่านั้น พ่อแม่สามารถเลี้ยงเด็กให้โตขึ้นเป็นคนที่มีความรับผิดชอบและมีวินัยได้ โดยที่ไม่ต้องทำให้เด็กกลัว สามารถโน้มน้าวพฤติกรรมของเด็กให้ทำตามที่เราเห็นสมควรได้โดยที่ไม่ต้องทำให้เด็กทำตามเพราะกลัวจะถูกลงโทษหรือถูกห้ามไม่ให้ทำในสิ่งที่เขาชอบ

ทั้งหมดนี้คงฟังดูเหมือนเรื่องเหลือเชื่อ เพราะว่าก่อนที่ผมจะได้ลองปฏิบัติตามวิธีการของ **P.E.T.** ผมก็เคยคิดว่ามันเป็นเรื่องเหลือเชื่อ ผมก็เหมือนกับหลาย ๆ คน ที่ไม่คิดว่าพ่อแม่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ พ่อแม่ที่มาร่วมอบรมวิธีของ **P.E.T.** แสดงให้ผมได้เห็นว่า พวกเขาพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองถ้าหากได้รับการเรียนรู้วิธีการที่ดี ส่วนใหญ่ที่มาเข้าอบรมวิธีของ **P.E.T.** ต่างกระหายอยากที่จะเรียนรู้วิธีการเลี้ยงลูกแบบใหม่ แต่ก่อนที่จะเรียนรู้ได้นั้น พวกเขาต้องยอมรับและเชื่อมั่นก่อนว่าวิธีใหม่นี้

จะให้ได้ผลจริง ส่วนใหญ่รู้แล้วว่าวิธีเดิม ๆ ที่ใช้กันอยู่นั้นใช้ไม่ได้ผล ดังนั้นพวกเขาจึงพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง และวิธีการของ P.E.T. ก็แสดงให้เห็นว่าพวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงได้

เรายังรู้สึกดีเกี่ยวกับผลของการใช้วิธีการของ P.E.T. เป้าหมายเดิมของเราคือการสอนพ่อแม่ด้วยวิธีการที่นักจิตวิทยามีอาชีพใช้ โดยการฝึกสอนวิธีการช่วยเหลือเด็กให้หายจากปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สำหรับบางคนอาจคิดว่าเป้าหมายนี้ฟังดูประหลาดและไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่อย่างไรก็ตาม ตอนนี้เรารู้แล้วว่า แม้แต่พ่อแม่ที่ไม่เคยเรียนวิชาจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยก็สามารถเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ได้ และนำไปใช้ช่วยเหลือลูก ๆ ของพวกเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระหว่างที่วิธีการของเรากำลังดำเนินไป เราต้องยอมรับว่าบางสถานการณ์ทำให้เรารู้สึกท้อแท้ แต่ก็รู้สึกท้อแท้ นั่นคือ พ่อแม่ในปัจจุบันส่วนใหญ่ใช้วิธีการเลี้ยงลูกที่ตนได้เรียนรู้มาจากพ่อแม่ของตนเอง ซึ่งตกทอดกันมาจากปู่ตายายอีกต่อหนึ่ง ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกไม่เหมือนความสัมพันธ์แบบอื่น ซึ่งดูเหมือนว่าจะไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรเลย พวกเขายังใช้วิธีการเดิม ๆ ที่ตกทอดกันมาเป็นพัน ๆ ปี

ไม่ใช่เพราะว่าเราไม่มีความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตรงกันข้าม นักจิตวิทยาและนักวิทยาศาสตร์เชิงพฤติกรรม ต่างศึกษาความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับเด็ก พ่อแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การช่วยเหลือให้คนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นทางความคิด และการสร้างสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม เราได้เรียนรู้มากมายเกี่ยวกับวิธีที่ช่วยเสริมประสิทธิภาพของการสื่อสารระหว่างบุคคล ผลกระทบของความสัมพันธ์ของคน วิธีการแก้ปัญห และอื่น ๆ อีกมากมาย

หนังสือเล่มนี้นำเสนอหลักการรวมทั้งแสดงวิธีสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับเด็กในทุกรูปแบบ ผู้อ่านจะได้เรียนรู้ไม่เพียงแต่วิธีการใหม่ ๆ เท่านั้น แต่ยังจะได้รู้ว่าเมื่อใดและทำไมจึงต้องใช้วิธีการต่าง ๆ

นั่น พวกเขาจะได้เรียนรู้วิธีการอย่างสมบูรณ์แบบทั้งหลักการและวิธีที่จะนำไปใช้ เป็นความเชื่อของผมที่ว่าพ่อแม่ควรจะได้รับรู้ทุกเรื่องที่เราารู้เกี่ยวกับการเลี้ยงเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเริ่มตั้งแต่หลักการของความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคน เมื่อได้เรียนรู้ทั้งหมดนี้ พวกเขาจะรู้ว่าทำไมถึงควรใช้วิธีการของ **P.E.T.** ควรจะใช้มันเมื่อใด และผลลัพธ์ควรจะออกมาเช่นไร พวกเขาจะได้เรียนรู้จนเชี่ยวชาญถึงขนาดที่จะนำไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาทุกรูปแบบที่อาจเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกได้

ในหนังสือเล่มนี้ เราจะแสดงทุกอย่างที่เรารู้อย่างเต็มที่ บทเรียนที่แสดงวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก จะถูกนำเสนออย่างละเอียด พร้อมตัวอย่างจริงจากประสบการณ์ของผู้เขียน พ่อแม่ส่วนใหญ่ยกย่องว่าวิธีการของ **P.E.T.** เป็นวิธีการที่ปฏิรูปการเลี้ยงเด็ก เพราะเป็นวิธีที่แตกต่างอย่างมากจากวิธีเดิม และใช้ได้ทั้งกับการเลี้ยงเด็กเล็กและวัยรุ่น ใช้ได้ทั้งกับเด็กที่มีความผิดปกติ และเด็กที่ปกติสมบูรณ์

เราจะอธิบายวิธีการของ **P.E.T.** ด้วยภาษาง่าย ๆ ที่ทุกคนเข้าใจได้ แม้ในช่วงแรก ๆ บางท่านอาจไม่เห็นด้วยกับบางวิธี แต่ก็ยังมีเพียงน้อยคนที่อ่านไม่เข้าใจเพราะปัญหาภาษาที่ยากเกินไป

และในเมื่อผู้อ่านไม่สามารถถามคำถามเราได้ ดังนั้นในช่วงแรกของหนังสือนี้เราจะยกตัวอย่างคำถามและคำตอบที่เป็นประโยชน์มาให้ทราบ

คำถาม : “นี่เป็นวิธีแบบที่พ่อแม่ต้องยอมลูก ๆ ตลอดเวลาอีกแบบหนึ่งหรือเปล่า”

คำตอบ : “ไม่ใช่เลย พ่อแม่ที่ยอมลูกตลอดเวลา นั้นต้องพบกับปัญหามากมายพอ ๆ กับพ่อแม่ที่เข้มงวด เพราะลูกของพวกเขาจะโตขึ้นมาเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ไม่มีระเบียบ ไม่ชอบให้ความร่วมมือ และไม่เห็นใจพ่อแม่ของตนเอง”

คำถาม : “พ่อหรือแม่เพียงท่านเดียวจะใช้วิธีนี้ได้สำเร็จหรือไม่ ถ้าหากพ่อหรือแม่อีกท่านยังยึดติดกับวิธีเก่า ๆ อยู่”

คำตอบ : “ทั้งได้และไม่ได้ ถ้าพ่อหรือแม่เพียงท่านเดียวใช้วิธีนี้ ในครอบครัว ก็จะสร้างผลดีต่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อหรือแม่ท่านนั้นกับลูกได้ในระดับหนึ่ง แต่ความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับพ่อหรือแม่อีกท่านที่ไม่ใช้วิธีนี้อาจจะแยกลง ดังนั้นจะเป็นการดีกว่าถ้าทั้งคู่ร่วมกันใช้วิธีใหม่นี้ ซึ่งเขาทั้งสองช่วยกันและกันได้ในการเรียนรู้วิธีใหม่นี้ร่วมกัน”

คำถาม : “พ่อแม่จะหมดความสามารถในการโน้มน้าวพฤติกรรมของลูก ๆ หรือไม่ พวกเขาจะไม่สามารถให้คำแนะนำหรือสั่งสอนลูก ๆ เลยหรือเปล่า”

คำตอบ : “พ่อแม่อาจคิดแบบนี้หลังจากที่อ่านบทที่ 1 แต่หนังสือเล่มนี้สามารถแสดงวิธีการได้เพียงที่ละขั้นที่ละตอน โดยบทแรก ๆ เราจะนำเสนอวิธีช่วยให้เด็กมีวิธีหาทางออกให้กับปัญหาที่เขาพบด้วยตัวเอง บทบาทของพ่อแม่จะเปลี่ยนแปลงไปจากบทบาทที่คุ้นเคย กลายเป็นพ่อแม่ที่รับฟังและให้ลูกหาทางออกของปัญหาตัวเอง ในบทต่อมาจะแสดงวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เราไม่ต้องการและแสดงวิธีการทำให้เด็กเข้าใจและยอมรับความต้องการของพ่อแม่ ในสถานการณ์ต่าง ๆ นี้ พวกเขาจะได้เรียนรู้วิธีการในการทำหน้าที่อย่างเหมาะสม และสามารถโน้มน้าวพฤติกรรมของลูก ๆ ได้ดียิ่งกว่าเก่าอีกด้วย ซึ่งผมแนะนำให้อ่านสารบัญของหนังสือเล่มนี้ก่อน เพื่อให้คุณรู้รายละเอียดแต่ละบทว่าจะเกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง”

หนังสือเล่มนี้สอนพ่อแม่ในรูปแบบที่ง่ายต่อการเข้าใจ เพื่อช่วยให้ลูก ๆ สามารถรับผิชอบในการแก้ไขปัญหาของเขาได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังแสดงวิธีการนำเทคนิคไปใช้ได้ทันทีอีกด้วย ซึ่งพ่อแม่ที่เรียนรู้ **วิธีการฟังเชิงรุก (Active Listening)** จะเข้าใจคำพูดต่อไปนี้ของพ่อแม่ที่ได้นำวิธีการของ **P.E.T.** ไปใช้ได้ดียิ่งขึ้น

- “ผมรู้สึกโล่งใจอย่างมากที่ได้รู้ว่าผมไม่จำเป็นต้องมีคำตอบให้ปัญหาทุกปัญหาในชีวิตของลูก”
- “วิธีการของ **P.E.T.** ทำให้ฉันได้รู้ว่าลูกของฉันมีความสามารถในการแก้ปัญหิต่าง ๆ ด้วยตนเอง”
- “ผมรู้สึกทึ่งกับวิธีการ Active Listening อย่างมาก ลูก ๆ สามารถหาทางออกให้ปัญหาของพวกเขาได้เอง และทางออกส่วนใหญ่้นั้นดีกว่าที่ผมนคิดให้พวกเขาซะอีก”
- “ที่ผ่านมามีฉันเคยรู้สึกไม่ค่อยสบายใจกับการที่ต้องทำตัวว่ารู้ทุกอย่างและมีทางออกให้ปัญหาทุกอย่างของลูกตลอดเวลา”

ปัจจุบันวัยรุ่นหลายคนต่างต่อว่าพ่อแม่ของเขาในเรื่องต่าง ๆ

- “แม่ไม่เข้าใจวัยรุ่นอย่างฉัน”
- “ผมเบื่อกที่ต้องกลับบ้านไปฟังพ่อแม่บ่นตลอดเวลา”
- “ฉันไม่เคยเล่าอะไรให้พ่อแม่ฟังเลย เพราะถึงจะเล่าไป พวกเขาก็ไม่วันเข้าใจ”
- “ผมอยากให้พ่อแม่ยุ่งกับผมซะที”
- “ผมจะย้ายออกจากบ้านทันทีที่ทำได้ ผมทนให้พ่อแม่ดูว่าผมตลอดเวลาแบบนี้ไม่ไหวอีกแล้ว”

บรรดาพ่อแม่ของลูกวัยรุ่นกลุ่มนี้ต่างรู้ตัวดีว่าพวกเขาล้มเหลวในการทำหน้าที่ และได้ระบายออกมาในชั้นเรียนของ P.E.T. ว่า

- “ผมไม่สามารถเปลี่ยนความคิดลูกชายวัย 16 ปีของผมได้เลย”
- “เราเลิกพยายามที่จะเข้าใจแอนนี่แล้ว”
- “ริคก็ไม่ทานข้าวเย็นกับเราแล้ว เขาพูดกับเราน้อยมาก ตอนนี้เขาอยากย้ายห้องของเขาออกไปอยู่ที่โรงรถ”
- “มาร์คไม่ค่อยอยู่บ้าน และเขาก็ไม่เคยบอกเราว่าไปไหนหรือไปทำอะไร ถ้าฉันถามว่าเขาไปไหน ไปทำอะไร เขากลับตอบว่ามันไม่ใช่ธุระกงการอะไรของฉัน”

ผมคิดว่าเป็นเรื่องน่าเศร้ามากที่ความสัมพันธ์ที่ควรจะเป็นความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความรักและความเข้าใจ กลับกลายเป็นความสัมพันธ์ที่ราวฉาน ทำให้วัยรุ่นจึงเห็นว่าพ่อแม่ของพวกเขากลายเป็นศัตรู ทำให้ไม่เด็กกับพ่อแม่จึงมีความแตกแยกกันได้มากขนาดนี้ ทำให้เด็กกับพ่อแม่ในสังคมปัจจุบันจึงตั้งท่าจะเป็นอริกันตลอดเวลา

ใน **บทที่ 14 ของหนังสือ** จะพูดถึงปัญหาเหล่านี้และจะแสดงให้เห็นว่าเด็กไม่จำเป็นต้องต่อต้านพ่อแม่ **วิธีการของ P.E.T. นั้นปฏิรูปการเลี้ยงเด็กก็จริง แต่ไม่ได้เป็นวิธีที่ทำให้เด็กใช้เพื่อลุกขึ้นมาต่อต้านพ่อกับแม่** วิธีการของ P.E.T. เป็นวิธีที่ช่วยให้ได้เรียนรู้วิธีป้องกันการถูกโจมตี ป้องกันสงครามย่อย ๆ ในบ้าน และเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกให้ดีขึ้นแทนที่จะแบ่งฝ่ายตั้งรับกันระหว่างฝ่ายพ่อแม่กับฝ่ายลูก

พ่อแม่ที่ในช่วงแรกยังไม่ยอมรับวิธีของ P.E.T. เพราะเห็นว่ามันแตกต่างจากรูปแบบเดิมมากเกินไปนั้น น่าจะลองเปิดใจอ่านบันทึกของครอบครัวนี้ที่ได้เรียนรู้และใช้วิธีของ P.E.T. ดู

“ลูกคนที่มีปัญหาที่สุดของเราคือ บิล ลูกชายวัย 16 ปี เขามีปัญหาอย่างมาก เขาสร้างปัญหามากมายและไม่มีความรับผิดชอบอะไร

เลย เริ่มเรียนได้เกรดไม่ดี ไม่เคยกลับบ้านตรงตามเวลาที่บอก แล้วก็สร้างเรื่องโกหกกว่าย้งรถแตกบ้าง นาฬิกาเสียบ้าง หรือว่าน้ำมันรถหมดบ้าง เราพยายามจะรู้ว่าเขาทำอะไร เขาก็จะโกหกเราทุกเรื่อง เราทำโทษโดยไม่ให้เขาออกจากบ้าน ไม่ให้ใช้รถ ตัดเงินค่าขนม เวลาที่เราเก็บบิลพูดกันจะเต็มไปด้วยบทสนทนาร้าย ๆ เราพยายามทุกวิธีแต่ก็ไม่ได้ผล วันหนึ่งหลังจากที่ทะเลาะกับบิลอย่างหนัก บิลลงไปนอนดินปล่่าน ๆ อยู่ในครัวแล้วตะโกนว่าเขาจะฆ่าตายอยู่แล้ว หลังจากนั้นเราเลยไปลงทะเลเบียนเรียนเกี่ยวกับการเลี้ยงเด็กกับ ดร.กอร์ดอน การเปลี่ยนแปลงไม่ได้เกิดขึ้นในทันที เดิมทีเราไม่เคยรู้สึกว่่าเราเป็นครอบครัวที่รักใคร่กลมเกลียวกัน แต่มันเปลี่ยนไปหลังจากที่เรารั่่มเปลี่ยนค่านิยมและทัศนคติของเราเอง

จุดที่สร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างมากคือ เมื่อเราได้เรียนรู้ว่่าพ่อแม่เป็นเพียงคนธรรมดา แยกตัวเองจากตัวลูก มีค่านิยมของตัวเองและไม่พยายามยึดยึดค่านิยมเหล่านั้นให้ลูก แต่เพียงแสดงตัวอย่างที่ดีให้ลูกเห็นเท่านั้นเราก็เริ่มโน้มหน้าลูกได้มากขึ้น จากเด็กที่ต่อต้านทุกอย่าง เต็มไปด้วยความโกรธและเรียนไม่ดี บิลกลายเป็นคนที่ใจกว้าง มีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น เขาเรียกพ่อแม่ว่่า **‘คนที่เขาชอบที่สุด’** บิลกลับมาเป็นลูกของเราอีกครั้ง ฉันมีความสัมพันธ์กับบิลในแบบที่ฉันไม่เคยฝันว่่าจะมีได้ มันเป็นความสัมพันธ์ที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ความเข้าใจ และมีความเป็นอิสระส่วนตัว บิลพร้อมที่จะยอมรับทุกอย่าง และเมื่อเราทุกคนทำแบบนั้น เราก็จะเติบโตพร้อม ๆ กันในครอบครัวของเรา”

พ่อแม่ที่เรียนรู้วิธีการสื่อสารตามแบบของ **P.E.T.** จะไม่มีลูกที่พูดจาอย่างเด็กชายอายุ 16 ปี เด็กในออฟฟิศของผมนคนนี้เขาพูดว่่า

“ผมไม่เห็นจำเป็นต้องช่วยอะไรในบ้านเลย ทำไมผมจะต้องทำด้วย มันเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ไม่ใช่หรือที่ต้องดูแลผม ตามกฎหมายพ่อแม่ต้องดูแลผม ผมไม่ได้ร้องขอมาเกิดสักหน่อย”

ตอนที่ผมได้ยินเด็กหนุ่มคนนี้พูด ผมได้แต่คิดว่า “นี่พวกเราเลี้ยงเด็กประเภทไหนขึ้นมาให้สังคมกัน เด็กที่เรียกร้องไปหมดทุกอย่างทั้ง ๆ ที่ตัวเองไม่ได้ทำประโยชน์ใด ๆ ให้ใครเลย พ่อแม่สร้างประชากรแบบไหนให้โลกกัน สังคมอนาคตไม่กลายเป็นสังคมของคนเห็นแก่ตัวไปหมดหรือ”

เราสามารถจัดประเภทของพ่อแม่ส่วนใหญ่ได้ 3 กลุ่มด้วยกัน **กลุ่มผู้ชนะ** **กลุ่มผู้แพ้** และ **กลุ่มที่เป็นทั้งสองแบบ** พ่อแม่กลุ่มแรก (กลุ่มผู้ชนะ) เป็นผู้ที่ใช้อำนาจของความเป็นพ่อแม่ในการเลี้ยงลูก พ่อแม่กลุ่มนี้จะตั้งกฎ ตั้งข้อจำกัด บังคับให้ลูกมีพฤติกรรมตามที่พวกเขาต้องการ ออกคำสั่ง และต้องการให้ลูก ๆ เชื่อฟัง โดยใช้วิธีการขู่ว่าจะทำโทษเพื่อให้ลูกเชื่อฟัง และลงโทษลูกเมื่อลูกไม่เชื่อฟัง **เมื่อเกิดความขัดแย้งกันระหว่างพวกเขาและลูก พ่อแม่กลุ่มนี้จะแก้ปัญหาโดยที่พวกเขาจะเป็นฝ่ายชนะและลูกเป็นฝ่ายแพ้เสมอ** หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า พ่อแม่กลุ่มนี้คิดว่าการที่ตนชนะลูกนั้นเป็นเรื่องปกติ “พ่อกับแม่ของเราก็เลี้ยงเรามาแบบนี้ และเราก็ยังโตมาเป็นคนดีใช้ได้เลยแหละ” “เราทำไปก็เพื่อลูกทั้งนั้น” “เด็กต้องรู้ว่าใครมีอำนาจเหนือใครในบ้าน” หรือไม่กี่เพียงคิดง่าย ๆ ว่า “เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะใช้อำนาจเหนือลูก ๆ เพื่อให้ลูกโตมาเป็นคนดี เพราะพ่อแม่รู้ดีที่สุดว่าอะไรผิดอะไรถูกสำหรับพวกเขา”

พ่อแม่กลุ่มที่สอง (กลุ่มผู้แพ้) จะมีจำนวนน้อยกว่ากลุ่มแรก กลุ่มนี้จะให้อิสระลูกเกือบตลอดเวลา พวกเขาพยายามไม่ตั้งกฎตายตัว และยอมรับอย่างภูมิใจว่าไม่ใช้อำนาจความเป็นพ่อแม่กับลูก **เวลาที่เกิดความขัดแย้งระหว่างกัน พวกเขาจะปล่อยให้ลูกเป็นฝ่ายชนะ และตนเป็นฝ่ายแพ้เสมอ** เพราะคิดว่าการขัดแย้งต่อความต้องการของลูกนั้นเป็น **สิ่งที่ผิด**

พ่อแม่กลุ่มที่มีมากที่สุดคงจะเป็นกลุ่มที่สาม (กลุ่มที่เป็นทั้งสองแบบ) พ่อแม่กลุ่มที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะจะเป็นแบบกลุ่มที่หนึ่งหรือกลุ่มที่สองดี ดังนั้นกลุ่มนี้จะเป็นส่วนผสมของสองกลุ่มแรก พวกเขาจะ

เปลี่ยนวิธีไปมา ระหว่างการเข้มงวดกับการปล่อยอิสระ การดูกับการปล่อยสบาย ๆ การใช้กฎบังคับกับการไม่มีกฎ และการเป็นผู้แพ้กับการเป็นผู้ชนะ ซึ่งคุณแม่ท่านหนึ่งเล่าให้เราฟังว่า

- “ฉันพยายามปล่อยลูก ๆ อิสระไปเรื่อย ๆ จนทนไม่ไหว แล้วฉันถึงจะเริ่มใช้อำนาจความเป็นแม่ เริ่มดุลูก ๆ ฉันดูพวกเขาจนฉันรู้สึกแย่กับตัวเองมาก ๆ เลย”

พ่อแม่ที่แสดงความรู้สึกแบบนี้ในการเรียนรู้วิธีการของ **P.E.T.** คงไม่ทราบว่พวกเขาเป็นตัวแทนของพ่อแม่ส่วนใหญ่ที่อยู่ในกลุ่มแบบผสม พ่อแม่กลุ่มนี้เป็นพ่อแม่ที่สับสนและไม่แน่ใจในตัวเองมากที่สุด และบรรดาลูก ๆ ของพ่อแม่กลุ่มนี้ก็จะมึปัญหามากที่สุดเช่นกัน

ปัญหาหลักของพ่อแม่ในปัจจุบันคือการที่คิดว่ามีเพียงสองวิธีเท่านั้นที่พวกเขาต้องเลือกใช้ในการรับมือกับความขัดแย้งในบ้าน บางคนเลือกวิธี **พ่อแม่ชนะ-ลูกแพ้** บางคนเลือกวิธี **ลูกชนะ-พ่อแม่แพ้** ในขณะที่บางคน **ไม่สามารถเลือกได้ว่าจะใช้วิธีไหนดี**

พ่อแม่ที่เข้าอบรมวิธีของ **P.E.T.** ต่างประหลาดใจที่พบว่ายังมีวิธีอื่นนอกจากสองวิธีนี้ในการรับมือกับความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และลูก เราเรียกวิธีนี้ว่า **วิธีที่ไม่มีใครเป็นผู้แพ้ (No-lose)** และเป้าหมายหลักของการเรียนรู้วิธีของ **P.E.T.** ก็คือการสอนให้พ่อแม่เรียนรู้วิธีการใช้วิธีนี้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่จริงแล้ววิธีนี้ไม่ใช่วิธีใหม่ มันเป็นวิธีที่เราใช้กันมานานแล้วในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง เพียงแต่ไม่เคยมีใครคิดจะนำมาใช้แก้ปัญหากับความขัดแย้งระหว่างคนในครอบครัว

สามัภรรยาส่วนใหญ่แก้ปัญหาดว้ยการหาทางออกร่วมกัน คนที่ทำธุรกิจร่วมกันก็ใช้วิธีนี้ กลุ่มสหภาพผู้ใช้แรงงานกับกลุ่มผู้จัดการก็ใช้เพื่อเจรจาหาข้อตกลงร่วมกัน แม้แต่การแบ่งสินสมรสระหว่างคู่สามีภรรยาที่ต้องการหย่าร้าง ส่วนมากก็ต้องตกลงกันโดยที่ทั้งสองฝ่ายเห็นดีด้วย

เด็ก ๆ ส่วนมากจะจัดการกับปัญหาด้วยการตกลงระหว่างทั้งสองฝ่าย (“ถ้าเธอทำอย่างนั้น ฉันถึงจะยอมทำแบบนี้”) ในโลกธุรกิจนั้นหน่วยงานจำนวนมากเริ่มสอนให้ผู้บริหารหัดใช้วิธีแก้ปัญหาร่วมกันในการแก้ปัญหาในที่ทำงาน

การเป็นพ่อแม่ที่มีประสิทธิภาพนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย **วิธีที่ไม่มีใครเป็นผู้แพ้ (วิธี No-lose)** จะประสบความสำเร็จได้นั้น พ่อกับแม่จะต้องเปลี่ยนทัศนคติของตนที่มีต่อลูกเสียก่อน และต้องใช้เวลาช้านานกว่าที่จะสามารถใช้ได้ดีในบ้าน ต้องเริ่มจากการเรียนวิธีการฟังโดยไม่วิจารณ์ และการสื่อสารความรู้สึกของตนอย่างตรงไปตรงมา ซึ่ง **วิธีที่ไม่มีใครเป็นผู้แพ้ (วิธี No-lose)** นี้จะได้ถูกกล่าวถึงในบทท้าย ๆ ของหนังสือ

ถึงแม้เราจะกล่าวถึง **วิธีที่ไม่มีใครเป็นผู้แพ้ (วิธี No-lose)** ไว้ในบทท้าย ๆ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องสำคัญ แท้จริงแล้วหัวใจสำคัญของวิธีการของเรานั้น คือ การจัดการกับข้อขัดแย้งอย่างมีระบบ เพื่อสร้างวินัยให้เกิดในครอบครัว

นี่คือกุญแจสู่ความสำเร็จของความเป็นพ่อแม่
ที่มีประสิทธิภาพ พ่อแม่ที่มีความตั้งใจจะเข้าใจวิธีนี้
และใช้มันอย่างเสมอต้นเสมอปลายในบ้าน
แทนวิธีการเดิมที่มีผู้แพ้-ผู้ชนะ
และจะได้รับรางวัลชีวิตที่ยิ่งใหญ่
ซึ่งส่วนใหญ่จะได้รับมากกว่าที่พวกเขาคาดหวังด้วยซ้ำ



2

จริง ๆ แล้ว พ่อแม่ก็เป็นเพียง คนธรรมดา ๆ คนหนึ่ง

พอเรากลายเป็นพ่อเป็นแม่ สิ่งหนึ่งที่น่าประหลาดและไม่น่าจะเกิด ก็เกิดขึ้นด้วย นั่นก็คือเราต่างพยายามรับมือกับพ่อแม่อีกอย่างเต็มที่โดยลืมไปว่าเราก็คือเป็นเพียง ‘คนธรรมดา ๆ’ เท่านั้น เมื่อเริ่มทำหน้าที่พ่อแม่ พวกเราต่างคิดว่าต้องรับหน้าที่และบทบาทอย่างที่ว่า **พ่อแม่ควรจะเป็น** นอกจากนี้เรายังพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมของเราให้เป็นอย่างที่เราคิดว่าพ่อแม่ น่าจะเป็น อย่างเช่น นายเจมส์ และนางเฮลเทอร์ มาร์คินสัน จากคนธรรมดา ๆ สองคน เปลี่ยนสถานะกลายเป็น **พ่อแม่** ที่จริงแล้วการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้มันไม่ใช่เรื่องที่ดีนัก เพราะผลของมันทำให้ลืมไปว่า **ตนเองนั้นเป็นเพียงคนธรรมดา ๆ ที่ทำผิดพลาดได้ และไม่สามารถทำได้ทุกอย่าง เป็นคนธรรมดาที่มีความรู้สึกเหมือนคนอื่น ๆ ทั่วไป** การลืมความจริงเรื่องนี้เมื่อต้องมาทำหน้าที่พ่อแม่ ทำให้คิดว่าตนเองไม่ได้เป็นคนธรรมดา มันทำให้ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ ไม่สามารถรู้สึกนึกคิดได้อย่างที่ใจต้องการ เมื่อเราเป็นพ่อแม่แล้ว เรา **รู้สึกว่าตัวเองมีความรับผิดชอบที่ต้องเป็นคนแบบใหม่ที่ดีกว่าคนธรรมดา ทั่วไป**

ความรู้สึกรับผิดชอบแบบนี้ สร้างความกดดันให้กับพ่อแม่ที่เปลี่ยนตัวเองจากคนธรรมดา พวกเขาคิดว่าตัวเองต้องสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ตลอดเวลา ต้องแสดงความรักกับลูก ๆ ตลอดเวลา ต้องยอมรับและอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่างได้ ต้องเก็บความต้องการส่วนตัวของตนเองไว้ก่อน และเสียสละทุกอย่างที่มีเพื่อลูก ต้องยุติธรรมต่อลูกตลอดเวลา และยิ่งไปกว่านั้นจะต้องไม่ทำผิดพลาดอย่างที่พ่อแม่ของพวกเขาได้ทำกับพวกเขาตอนเด็ก ๆ

ไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจแต่น่าชื่นชมด้วยซ้ำที่พ่อแม่มีความตั้งใจดีในการเลี้ยงลูก ๆ แบบนี้ แต่วิธีนี้กลับทำให้พวกเขาไม่สามารถเลี้ยงลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การลืมนึกว่าตนเองนั้นเป็นเพียงคนธรรมดา ๆ คนหนึ่งเป็นความผิดพลาดอย่างมากที่พวกเขาสร้างให้กับตนเองเมื่อเริ่มหน้าที่ใหม่นี้ พ่อแม่ที่มีประสิทธิภาพจะยอมรับว่าตนเองเป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่ง เด็ก ๆ ชื่นชอบพ่อแม่ที่ทำตัวเป็นเพียงคนธรรมดา ๆ เด็กบางคนกล่าวว่า “พ่อของผมเป็นยังไงก็อย่างนั้น ไม่แสร้งทำ” หรือ “แม่ของฉันเป็นคนเยี่ยมมาก ๆ” เมื่อเด็กโตเข้าสู่วัยรุ่น พวกเขาพูดว่า “พ่อแม่เหมือนเพื่อนของผม ท่านเป็นคนทันสมัยมาก พ่อแม่ผมเป็นคนธรรมดาที่ทำผิดพลาดเป็นครั้งคราว แต่ผมก็รักท่านอย่างที่ท่านเป็น”

เด็ก ๆ ต่างกล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า พวกเขาต้องการให้พ่อแม่ทำตัวเป็นคนธรรมดา ๆ ไม่ใช่เป็นผู้รู้ทุกอย่างที่ไม่เคยทำตัวผิดพลาดเด็ก ๆ ชอบพ่อแม่ที่ทำตัวปกติธรรมดา มากกว่าพ่อแม่ที่เล่นละครตามบทบาทของพ่อแม่ที่พวกเขาคิดว่าต้องทำและไม่เป็นของตัวเอง

แล้วพ่อแม่จะเป็นคนธรรมดา ๆ ต่อหน้าลูกได้อย่างไร และในขณะที่ทำหน้าที่พ่อแม่ พวกเขาจะคงสภาพของตัวเองตามความเป็นจริงไว้ได้อย่างไร ในบทนี้จะแสดงให้เห็นว่าการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพนั้นพวกเขาไม่จำเป็นต้องละทิ้งความเป็นคนธรรมดาของตนเองไป คุณควรจะยอมรับตัวเองให้ได้ว่าคุณเป็นคนธรรมดาที่มีความรู้สึกที่ดีและไม่ดีต่อลูกของคุณ และการที่คุณจะเป็นพ่อแม่ที่ดีได้นั้น คุณไม่จำเป็นที่จะ

ต้องทำตัวเสมอต้นเสมอปลายอีกด้วย ไม่จำเป็นต้องแสร้งทำเป็นแสดงความรักหรือทำเป็นยอมรับลูกเวลาที่คุณไม่รู้สึกเช่นนั้น ไม่จำเป็นต้องแสดงความรักและยอมรับลูกทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน และท้ายที่สุด คุณทั้งสองคนไม่ต้องคิดเหมือนกันในเวลาที่ต้องแก้ปัญหาเกี่ยวกับลูกอีกด้วย แต่สิ่งที่สำคัญคือว่า **คุณต้องเข้าใจ ‘ความรู้สึกของตัวเอง’** ซึ่งภาพต่าง ๆ ที่จะอธิบายต่อไปนี้จะช่วยให้พ่อแม่เข้าใจความรู้สึกของตนเองในแต่ละสถานการณ์ และเข้าใจว่าทำไมพวกเขาจึงรู้สึกเช่นนั้น

ทำความเข้าใจกับหลักการ “การยอมรับ”

พ่อแม่ทุกคนเป็นเพียงคนธรรมดาที่จะมีความรู้สึกต่อลูกสองแบบนี้ นั่นคือ **‘ยอมรับ’** กับ **‘ไม่ยอมรับ’** พ่อแม่ที่เป็นคนธรรมดาบางครั้งจะรู้สึกยอมรับพฤติกรรมของลูก แต่บางครั้งก็รู้สึกไม่ยอมรับ

พฤติกรรมคือสิ่งที่เด็กพูดหรือกระทำ ไม่ใช่ความรู้สึกของคุณที่มีต่อพฤติกรรมนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น การที่เด็กทิ้งเสื้อผ้าเกลื่อนในห้องเป็นพฤติกรรม แต่การต่อว่าเด็กเป็น ‘คนซู่ย’ เป็นความรู้สึกต่อพฤติกรรมนั้น

พฤติกรรมทั้งหมดที่ลูกของคุณพูดหรือทำ สามารถแสดงได้ในภาพอธิบายต่อไปนี้ ซึ่งเราจะเรียกว่า **หน้าต่างพฤติกรรม**

พฤติกรรมทั้งหมด
ที่ลูกของคุณ
พูด หรือ ทำ

พฤติกรรมบางอย่างคุณยอมรับได้ และบางอย่างยอมรับไม่ได้ เราสามารถอธิบายจากภาพได้ โดยการแบ่งหน้าต่างออกเป็นสองส่วน **ส่วนบนสำหรับพฤติกรรมที่ ‘ยอมรับได้’** และส่วนล่างสำหรับพฤติกรรมที่ ‘ยอมรับไม่ได้’

พฤติกรรมที่ “ยอมรับได้”

พฤติกรรมที่ “ยอมรับไม่ได้”

อย่างเช่น การที่ลูกดูทีวีตอนเช้าวันเสาร์ ทำให้คุณทำงานบ้านต่าง ๆ ได้ น่าจะเป็นพฤติกรรมที่คุณ ‘ยอมรับได้’ แต่ถ้าลูกเปิดทีวีเสียงดังเกินไป ก็จะเป็นพฤติกรรมที่คุณ ‘ยอมรับไม่ได้’

เส้นแบ่งระหว่างพฤติกรรมสองแบบจะอยู่ในตำแหน่งที่ต่างกันไป แล้วแต่พ่อแม่แต่ละครอบครัว คุณแม่บางคนอาจจะรู้สึกว่าการที่ลูกดูทีวีเพียงส่วนน้อยที่เขายอมรับไม่ได้ และส่วนใหญ่จะรู้สึกยอมรับพฤติกรรมของลูกอยู่เสมอ ๆ

พฤติกรรมที่ “ยอมรับได้”

พฤติกรรมที่ “ยอมรับไม่ได้”

หน้าต่างพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นพ่อแม่ที่ ‘ยอมรับ’ พฤติกรรมของลูก

ในขณะที่คุณแม่อีกท่าน รู้สึกไม่สามารถยอมรับพฤติกรรมส่วนใหญ่ของลูกได้ คุณแม่ท่านนี้จะไม่ค่อยรู้สึกยอมรับสิ่งที่ลูกทำ

พฤติกรรมที่ “ยอมรับได้”

พฤติกรรมที่ “ยอมรับไม่ได้”

หน้าต่างพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นพ่อแม่ที่ ‘ไม่ยอมรับ’ พฤติกรรมของลูก

การที่พ่อแม่ยอมรับหรือไม่ยอมรับพฤติกรรมของลูกนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากลักษณะนิสัยของแต่ละท่าน บางท่านเป็นคนที่ยอมรับพฤติกรรมของลูก เขาก็จะเป็นคนที่ยอมรับคนอื่น ๆ ในสังคมด้วยเช่นกัน การยอมรับความคิดของคนอื่นเป็นลักษณะนิสัยของพวกเขาอยู่แล้ว พวกเขามีความมั่นใจในตนเอง มีความอดทนต่อพฤติกรรมของผู้อื่น รักตัวตนของตัวเอง ความรู้สึกต่อตนเองไม่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งที่เกิดรอบตัว และพฤติกรรมไม่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อม เราทุกคนต่างเคยพบคนแบบนี้ ถึงแม้ว่าเราไม่รู้ว่าจะทำไมพวกเขาจึงเป็นคนแบบนี้ แต่เราก็เรียกเขาว่า **“คนที่ยอมรับคนอื่น”** เรารู้สึกดีที่ได้อยู่ใกล้ ๆ คนแบบนี้ เราสามารถพูดคุยกับพวกเขาได้อย่างเปิดอกในแบบที่เป็นตัวของเราเอง

อีกประเภท เป็นคนที่ไม่ยอมรับความคิดของผู้อื่น บ่อยครั้งที่พวกเขา รู้สึกว่าไม่สามารถยอมรับพฤติกรรมของคนอื่นได้ เวลาที่คุณสังเกตเห็นพ่อแม่กลุ่มนี้ตอนที่อยู่กับลูก คุณจะรู้สึกงงว่าทำไมพฤติกรรมของเด็กที่คุณยอมรับได้ แต่พวกเขากลับยอมรับมันไม่ได้ คุณคงคิดว่า ‘อะไรกัน ปล่อยเด็กไปเถอะ เด็กไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้ใครเลยสักหน่อย’

คนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่แล้วเป็นคนที่มีความคิดเห็นตายตัวว่า **คนอื่นควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร พฤติกรรมไหนถูก และพฤติกรรมแบบไหนผิด** ไม่เฉพาะกับลูก ๆ ของพวกเขาเท่านั้น แต่กับทุก ๆ คน คุณจะรู้สึกไม่ค่อยสบายใจนักที่ต้องอยู่ใกล้คนแบบนี้ เพราะคุณจะรู้สึกสงสัยบ่อย ๆ ว่าพวกเขายอมรับคุณอย่างที่คุณเป็นหรือไม่

ไม่นานมานี้ผมแอบดูคุณแม่ท่านหนึ่งกับลูกชายวัยเด็กสองคนในซูเปอร์มาร์เก็ต ผมคิดว่าเด็กทั้งสองไม่ได้ซนอะไรมาก ไม่ได้ทำเสียงอะอะหรือสร้างปัญหาใด ๆ แต่แม่ของเขาคอยบอกตลอดว่าพวกเขาควรทำหรือไม่ควรทำอะไร “เดินตามแม่มาเร็ว ๆ” “อย่าจับรถเข็นสิลูก” “หนีหน่อยได้มั๊ย อย่าขวางแม่สิลูก” “เร็ว ๆ เข้า” “อย่าจับลิ” “อย่ายุ่งกับน้อง” มันเหมือนกับว่าคุณแม่ท่านนี้ไม่อาจยอมรับพฤติกรรมของลูกได้เลยสักอย่าง

เส้นแบ่งระหว่างพฤติกรรมที่ยอมรับได้ กับพฤติกรรมที่ยอมรับไม่ได้ นั้น ขึ้นอยู่กับตัวพ่อแม่ แต่การที่พ่อแม่จะยอมรับพฤติกรรมนั้น ๆ มากหรือน้อยเท่าไร ขึ้นอยู่กับตัวของเด็กเอง เด็กบางคนเป็นที่ยอมรับได้ยากกว่าเด็กอีกคน ตัวเด็กอาจจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวและยุ่งวุ่นวายตลอดเวลา หรือ เด็กมีพฤติกรรมที่คนส่วนใหญ่ไม่ชื่นชอบนัก เป็นเรื่องธรรมดาที่พ่อแม่ส่วนใหญ่จะยอมรับเด็กที่เจ็บปวด ๆ แอด ๆ ตั้งแต่น้อย ๆ เด็กที่นอนยาก เด็กที่ร้องไห้เก่งหรือร้องไห้แบบโคลิคตอนเกิดมาใหม่ ๆ ได้ยากกว่าเด็กที่ไม่มีพฤติกรรมแบบนี้ตอนเล็ก ๆ

ความคิดที่หนังสือหลายเล่มและบทความหลาย ๆ บทความเสนอไว้ว่าพ่อแม่ควรจะยอมรับลูกทุก ๆ คนเท่าเทียมกันนั้น ไม่เพียงแต่ทำให้พ่อแม่เข้าใจผิด ยังทำให้พวกเขา รู้สึกผิดอีกด้วยเวลาที่พวกเขา รู้สึกว่าตัวเองยอมรับลูกแต่ละคนไม่เท่าเทียมกัน คนส่วนใหญ่จะยอมรับได้อย่างทันทีว่าตัวเขา นั้นไม่ได้ยอมรับคนทุกคนในระดับที่เท่าเทียมกัน แล้วทำไมเราจะต้องรู้สึกยอมรับลูกของเราทุกคนในระดับที่เท่าเทียมกันด้วย

ภาพอธิบายต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นว่า การยอมรับพฤติกรรมเด็กของพ่อแม่ จะขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยของเด็กเอง

พฤติกรรมที่ “ยอมรับได้”

พฤติกรรมที่ “ยอมรับไม่ได้”

พ่อแม่กับลูกของเขาคนที่ 1

พฤติกรรมที่ “ยอมรับได้”

พฤติกรรมที่ “ยอมรับไม่ได้”

พ่อแม่กับลูกของเขาคนที่ 2

พ่อแม่บางคนรู้สึกง่ายกว่าที่ยอมรับพฤติกรรมของลูกสาว แต่บางคนก็รู้สึกว่าง่ายกว่าที่จะยอมรับพฤติกรรมของลูกชาย พ่อแม่ส่วนใหญ่จะยอมรับเด็กที่ชอบทำอะไรด้วยตนเองได้ยากกว่าเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ผมเคยพบทั้งเด็กที่สร้างความประทับใจให้ผม จน

ผมคิดว่าผมสามารถยอมรับพฤติกรรมของเขาได้เกือบทุกอย่าง และเด็กที่ไม่สร้างความประทับใจกับผมเลยและทำให้ผมไม่สามารถยอมรับพฤติกรรมของเขาได้มากนัก

อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญคือว่า เส้นแบ่งระหว่างพฤติกรรมที่ยอมรับได้กับยอมรับไม่ได้มันเปลี่ยนแปลงขึ้นลงได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการซึ่งรวมไปถึงอารมณ์ความรู้สึกของพ่อแม่ในขณะนั้น และสถานการณ์ที่พ่อแม่และลูกอยู่ในขณะนั้นด้วย

พ่อแม่ที่อยู่ในภาวะอารมณ์ที่ดี สดใส สุขภาพดี มีความสุข ส่วนใหญ่จะยอมรับพฤติกรรมของลูกได้มาก มีเพียงพฤติกรรมส่วนน้อยเท่านั้นที่จะไม่เป็นที่ยอมรับของพวกเขา

พฤติกรรมที่ “ยอมรับได้”

พฤติกรรมที่ “ยอมรับไม่ได้”

หน้าต่างพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่า พ่อแม่อยู่ในภาวะอารมณ์ที่ดี

เวลาที่พ่อแม่รู้สึกเหนื่อยล้า อุดหลังบอดนอน ไม่สบายปวดศีรษะอย่างหนัก หรืออยู่ในภาวะอารมณ์ที่ไม่ค่อยดีนัก พวกเขาจะยอมรับพฤติกรรมส่วนใหญ่ของลูกไม่ค่อยได้ ภาพอธิบายต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงความไม่เสมอต้นเสมอปลายของการยอมรับพฤติกรรมของเด็ก

พฤติกรรมที่ “ยอมรับได้”

พฤติกรรมที่ “ยอมรับไม่ได้”

หน้าต่างพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่า พ่อแม่อยู่ในภาวะอารมณ์ที่ไม่ค่อยดีนัก

พ่อแม่ยังรู้สึกยอมรับพฤติกรรมของเด็กแตกต่างกันไปแล้วแต่สถานการณ์ด้วย เกือบทุกคนจะรู้สึกได้ว่าพวกเขาจะเข้มงวดกับพฤติกรรมของลูก ๆ เมื่อพวกเขาไปสังสรรค์ที่บ้านเพื่อนมากกว่าตอนที่อยู่ที่บ้านของตัวเอง ในขณะที่ความอดทนของพ่อแม่ต่อพฤติกรรมของลูกจะเปลี่ยนไปอย่างมากเมื่อปู่ย่ามาเยี่ยมที่บ้าน

เด็ก ๆ คงจะสับสนมากเวลาที่พ่อแม่ไม่โทษพวกเขาเรื่องมารยาทบนโต๊ะอาหารเวลาที่มีแขกมาทานข้าวที่บ้าน เพราะพฤติกรรมเดียวกันนั้น เคยเป็นที่ยอมรับเวลาที่ไม่มีแขกมาบ้าน

ภาพต่อไปนี้ แสดงความไม่เสมอต้นเสมอปลายได้อย่างชัดเจน

พฤติกรรมที่ "ยอมรับได้"	พฤติกรรมที่ "ยอมรับได้"
พฤติกรรมที่ "ยอมรับไม่ได้"	พฤติกรรมที่ "ยอมรับไม่ได้"
มารยาทบนโต๊ะอาหาร เวลามีแขก กับครอบครัว	มารยาทบนโต๊ะอาหาร เวลาไม่มีแขก

การที่มีพ่อแม่สองคนก็ยิ่งทำให้การยอมรับพฤติกรรมในครอบครัวยุ่งยากขึ้นไปอีก ส่วนใหญ่แล้วพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งจะเป็นคนที่ยอมรับพฤติกรรมได้ง่ายกว่าอีกคน

แจ็ก เด็กชายวัย 5 ขวบ วัยกำลังซน หยิบลูกอเมริกันฟุตบอลมาโยนเล่นกับพี่ชายในห้องนั่งเล่น แม่ของแจ็กไม่พอใจอย่างมากและยอมรับพฤติกรรมนี้ไม่ได้ เพราะกลัวว่าแจ็กจะโยนพลาดแล้วทำข้าวของเสียหาย ในทางกลับกัน พ่อของแจ็กกลับยอมรับพฤติกรรมของแจ็กและกล่าวอย่างชื่นชมว่า "ดูแจ็กสิแม่ โยนแบบนี้ลูกต้องโตขึ้นเป็นนักอเมริกันฟุตบอลมืออาชีพแน่ ๆ เลย ดูลูกโยนผ่านให้พี่สิแม่"

ยิ่งไปกว่านั้น เส้นแบ่งการยอมรับพฤติกรรมของพ่อแม่แต่ละคน ก็สามารถเลื่อนขึ้นเลื่อนลงได้ตามแต่สถานการณ์และสภาพอารมณ์ของแต่ละคน ดังนั้นพ่อและแม่จึงไม่สามารถรู้สึกอย่างเดิมตลอดเวลาได้กับพฤติกรรมของเด็กในแต่ละครั้ง

ไม่ว่าพ่อแม่จะพยายามอย่างไร ก็ไม่เสมอต้นเสมอปลาย

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ พ่อแม่จึงไม่สามารถทำตัวเสมอต้นเสมอปลายได้ พวกเขาไม่มีทางทำได้เพราะความรู้สึกของเขาเปลี่ยนไปมาทุกวัน เปลี่ยนไประหว่างลูกแต่ละคน และเปลี่ยนไปตามแต่ละเหตุการณ์ ดังนั้นในหน้าตาต่างพฤติกรรมของพ่อแม่แต่ละคน เส้นแบ่งกลางระหว่างพฤติกรรมที่ยอมรับได้และยอมรับไม่ได้นั้น จะเลื่อนขึ้นลงไม่อยู่กับที่



ถ้าพ่อแม่พยายามที่จะทำตัวเสมอต้นเสมอปลาย พฤติกรรมของพวกเขาจะไม่ใช่ไปตามธรรมชาติ จะดูเหมือนแสร้งทำ ความเชื่อที่ว่าพ่อกับแม่ควรเสมอต้นเสมอปลายในการยอมรับพฤติกรรมของลูกทุก ๆ คน จะทำให้ลืมไปว่าเด็กแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน พ่อแม่นั้นเป็นเพียงคนธรรมดาซึ่งไม่เหมือนใคร และเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัวนั้นก็แตกต่างกันไปอีกด้วย นอกจากนี้ความเชื่อนี้ยังชักนำให้พ่อแม่แสร้งทำพฤติกรรมที่ไม่ตรงกับความรู้สึกจริง ๆ ของพวกเขาด้วย ทำเหมือนกับว่าพ่อแม่เป็นคนที่มีความคิดความรู้สึกเหมือนเดิมตลอดเวลา

พ่อกับแม่ไม่จำเป็นต้องอยู่ ฝ่ายเดียวกันตลอดเวลา

ความเชื่อที่ว่าพ่อแม่ควรจะเสมอต้นเสมอปลาย ยังทำให้พวกเขาทั้งสองเชื่ออีกว่าต้องมีความรู้สึกอย่างเดียวกันต่อพฤติกรรมของลูก หรือต้องอยู่ฝ่ายเดียวกันตลอดเวลาเมื่ออยู่ต่อหน้าลูก ๆ นั้นเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องเลย แต่ก็ เป็นความคิดที่พ่อแม่ส่วนใหญ่ใช้มากที่สุดในการเลี้ยงเด็ก ตามวิธีการคิดเช่นนี้ พวกเขาต้องสนับสนุนกันตลอดเวลา เพื่อให้เด็กเชื่อว่าเขาทั้งสองรู้สึกแบบเดียวกันต่อพฤติกรรมนั้น ๆ ของลูก

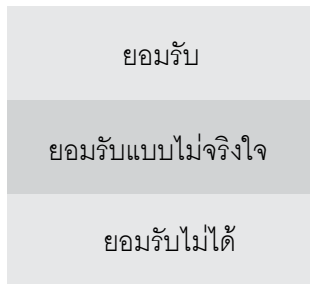
วิธีการนี้แสนจะไม่ยุติธรรมต่อเด็ก เพราะเหมือนกับว่าพ่อแม่สองคนรุมลูกเพียงคนเดียว และยังทำให้พฤติกรรมของพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งไม่สมจริงหรือเสริมทำอีกด้วย

ห้องนอนของลูกสาววัย 16 ปี ไม่เรียบร้อยอย่างที่จะทำให้แม่ของเธอพอใจนัก พฤติกรรมการทำความสะอาดของลูกสาวคนนี้ไม่เป็นที่ยอมรับของแม่ (อยู่ในบริเวณพฤติกรรมที่ไม่อาจยอมรับได้ของแม่) กลับกัน พ่อของเธอคิดว่าห้องของลูกสาวเรียบร้อยพอแล้ว พฤติกรรมเดียวกันนี้อยู่ในบริเวณพฤติกรรมที่ยอมรับได้ของพ่อ แม่พยายามทำให้พ่อคิดแบบเดียวกับแม่ในเรื่องความสะอาดเรียบร้อยของห้องนอนของลูกสาว เพื่อที่ทั้งพ่อและแม่จะได้มีความเห็นตรงกัน อยู่ฝ่ายเดียวกัน (และน่าจะโน้มน้าวความคิดลูกสาวได้ง่ายขึ้น) ซึ่งหากพ่อเปลี่ยนมาคิดเหมือนแม่ พ่อก็จะไม่เชื่อตรงต่อความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง

ลูกชายวัย 6 ขวบ เล่นวิดีโอเกมเสียงดังเกินกว่าที่พ่อยอมรับได้ แต่แม่กลับไม่รู้สึกเช่นนั้น เพราะแม่เห็นว่าลูกเล่นเองคนเดียวได้โดยไม่ต้องมาติดอยู่กับแม่ตลอดทั้งวัน พ่อพูดกับแม่ว่า “ทำไมคุณไม่บอกให้ลูกหยุดเล่นเกมสักที” ซึ่งหากแม่ทำตามที่พ่อพูด แม่ก็จะไม่เชื่อตรงต่อความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง

การยอมรับแบบไม่จริงใจ

ไม่มีพ่อแม่คนไหนที่ยอมรับพฤติกรรมทุกอย่างของลูกได้ บางพฤติกรรมของลูกจะอยู่ในข่ายยอมรับไม่ได้เสมอ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ผมเคยพบพ่อแม่ที่มีเส้นแบ่งระหว่างพฤติกรรมที่ยอมรับได้กับยอมรับไม่ได้อยู่ต่ำมาก แต่ผมไม่เคยพบพ่อแม่คนไหนที่จะยอมรับได้ทั้งหมด บางคนสร้างทำเป็นว่ายอมรับพฤติกรรมของลูก แต่คนกลุ่มนี้เพียงแต่กำลังพยายามทำหน้าที่พ่อแม่แบบที่พวกเขาคิดว่าเหมาะสมเท่านั้น ดังนั้นการยอมรับบางครั้งเป็นการยอมรับแบบไม่จริงใจ ภายนอกพวกเขาอาจจะดูเหมือนยอมรับ แต่ภายในจิตใจแล้ว พวกเขาไม่ได้ยอมรับอย่างแท้จริง



ยกตัวอย่างเช่น คุณแม่ท่านหนึ่งรู้สึกหงุดหงิดที่ลูกชายวัย 5 ขวบ ไม่ยอมเข้านอนเสียที แม่มีความต้องการส่วนตัว อาจจะอยากอ่านหนังสือเล่มใหม่ที่เพิ่งซื้อมา อยากอ่านหนังสือมากกว่าที่จะใช้เวลากับลูกชาย นอกจากนั้นอาจกังวลว่าลูกจะนอนไม่พอและอารมณ์ไม่ดีในวันรุ่งขึ้น หรืออาจป่วยเป็นหวัดได้ แต่คุณแม่ท่านนี้ผู้ยึดติดกับวิธีการยอมรับลูกอยู่ตลอดเวลา ไม่ยอมที่จะบังคับให้ลูกเข้านอน เพราะเธอกลัวว่าจะเป็นการขัดกับหลักการการเลี้ยงลูกของเธอ แม่ท่านนี้แสดงการยอมรับพฤติกรรมของเด็กอย่างไม่จริงใจ เธออาจจะแสดงพฤติกรรมว่าเธอยอมรับการที่ลูกไม่เข้านอนแม้จะดึกแล้วก็ตาม แต่ภายในใจแล้วเธอไม่ยอมรับพฤติกรรมนี้ของลูกเลย รู้สึกไม่พอใจอย่างมาก อาจถึงกับโกรธด้วย และที่แน่ ๆ เธอต้องสับสน เพราะไม่สามารถทำตามความต้องการของตัวเองได้

มันจะมีผลกระทบกับเด็กอย่างไรหากพ่อแม่ยอมรับพฤติกรรมของพวกเขาอย่างไม่จริงจังล่ะ เราต่างก็รู้ดีอยู่แล้วว่าเด็กสามารถรับรู้ความรู้สึกของพ่อแม่ได้อย่างดี เด็กจะรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของพ่อแม่ได้เพราะว่าพ่อแม่ส่งสัญญาณที่แสดงให้พวกเขารับรู้ได้ในบางครั้งโดยไม่ได้ตั้งใจพ่อแม่ที่เก็บความรู้สึกไม่พอใจหรือโกรธไว้ในใจไม่สามารถซ่อนความรู้สึกที่แท้จริงได้สนิท พวกเขาอาจถอนหายใจหนัก ๆ ขมวดคิ้ว พุดด้วยเสียงที่ไม่เหมือนเดิม แสดงกิริยาบางอย่างหรือแสดงความเครียดทางใบหน้า แม้แต่เด็กเล็ก ๆ ก็รับรู้สัญญาณเหล่านี้ได้ เด็ก ๆ เรียนรู้จากประสบการณ์ว่าสัญญาณต่าง ๆ เหล่านี้แสดงว่าพ่อแม่ไม่ได้ยอมรับพฤติกรรมที่พวกเขาทำอยู่ เด็กจึงรู้สึกว่าคุณแม่ไม่ยอมรับพวกเขา และในขณะนั้นก็อาจจะคิดว่าพ่อแม่ไม่ได้ชอบตัวเขาเท่าไรนัก

เกิดอะไรขึ้นเมื่อแม่ซึ่งแท้จริงไม่ได้ยอมรับพฤติกรรมของลูกแต่แสร้งแสดงออกว่ายอมรับ เด็กจะเรียนรู้พฤติกรรมนี้ของแม่และจะเกิดการสับสน เด็กได้รับรู้พฤติกรรมที่ขัดแย้งกัน หรือได้รับสัญญาณจากแม่ที่ไม่ตรงกับพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น แม่แสดงพฤติกรรมว่ายอมรับให้ลูกนอนดึกได้ แต่กลับส่งสัญญาณทางกายที่แสดงว่าไม่ได้ชอบใจนักที่ลูกนอนดึก เด็กคนนี้อยู่ในห้วงแห่งความสับสน เด็กต้องการนอนดึก แต่ก็ต้องการเป็นที่รัก (เป็นที่ยอมรับ) ของแม่ด้วย แม่อาจจะดูเหมือนยอมให้ลูกนอนดึกได้ แต่แล้วการที่เธอถอนหายใจอย่างหนักละ หมายความว่าอย่างไร ซึ่งถึงตอนนี้เด็กก็จะไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี

การทำให้เด็กสับสนแบบนี้ไม่ได้ก่อให้เกิดผลดีกับจิตใจของเด็กนัก เราซึ่งเป็นผู้ใหญ่พอจะทราบดีว่าเราสับสนแค่ไหนเวลาที่เราเลือกไม่ถูกว่าจะทำพฤติกรรมอย่างไรหนอดี เพราะว่าเราไม่แน่ใจว่าคนอื่นคิดอย่างไรกันแน่ อย่างเช่น เมื่อเราถามเพื่อนว่าเราจะสูบบุหรี่ได้หรือเปล่า เพื่อนตอบว่า “ตามสบาย ไม่เป็นไร” แต่เมื่อเราจุดบุหรี่สูบ เพื่อนกลับแสดงอาการออกมาว่าที่จริงแล้วเขาไม่ได้ชอบให้เราสูบบุหรี่ใกล้เขามากนัก เราจะทำอย่างไร เราอาจถามว่า “แน่ใจนะว่า ไม่เป็นไร” หรืออาจจะดับ

บุหรีทิ้งเสียและรู้สึกหงุดหงิด หรืออาจจะสูบบุหรี่ต่อไป แต่ตลอดเวลาที่สูบบุหรี่คิดถึงตลอดเวลาว่าเพื่อนคนนี้ไม่ชอบที่เราสูบบุหรี่ใกล้ ๆ เขา

เด็กก็รู้สึกสับสนแบบนี้เช่นกันเวลาที่ได้รับการยอมรับที่ไม่จริงจัง ถ้าเด็กได้รับการยอมรับแบบนี้บ่อยครั้งอาจทำให้เขารู้สึกว่าไม่เป็นที่รักของพ่อแม่ได้ เด็กอาจจะพยายามทดสอบพ่อแม่ หรือทำให้เด็กเกิดอาการกังวลอย่างมาก และทำให้เขารู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองอีกด้วย

จากประสบการณ์ ผมพบว่าพ่อแม่ที่ลูกยอมรับได้ยากก็คือพ่อแม่ที่ปากหวาน ทำเป็นยอมรับพฤติกรรมของลูกตลอดเวลา แสดงเหมือนว่ายอมรับลูกแต่แอบเผยความไม่จริงใจออกมาให้ลูกรับรู้

การยอมรับอย่างไม่จริงจังอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกได้ เวลาที่เด็กรับรู้สิ่งที่ขัดแย้งกันเอง เด็กอาจจะเริ่มสงสัยความเชื่อตรงและความเป็นตัวตนที่แท้จริงของพ่อแม่ เด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่เขาประสบว่าแม่พูดอย่างแต่กลับคิดอีกอย่าง แล้วในที่สุดก็จะไม่เชื่อใจพ่อแม่ของเขา ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างความรู้สึกของเด็กวัยรุ่นที่เคยเล่าให้ผมฟัง

- “แม่ทำตัวประหลาดมาก ๆ แม่จะทำตัวอ่อนหวานตลอดเวลาแต่จริง ๆ แม่ไม่ใช่คนแบบนั้นเลย”
- “ผมไม่ไวใจพ่อแม่หรอก ถึงแม้พ่อกับแม่ไม่พูดออกมาตรง ๆ ผมก็รู้ว่าพวกเขาไม่ชอบหลาย ๆ อย่างที่ผมทำ”
- “พ่อทำให้ฉันคิดว่าไม่เป็นไร ฉันกลับบ้านดี ๆ ได้ แต่พอฉันกลับบ้าน พ่อกลับไม่พูดกับฉันเลยในวันรุ่งขึ้น”
- “พ่อแม่ไม่เข้มงวดกับฉันเลย พวกเขาปล่อยให้ฉันทำอะไรได้ตามใจ แต่ฉันดูออกเวลาที่พวกเขาไม่พอใจกับสิ่งที่ฉันทำ”
- “เวลาที่ผมมาทานข้าวเย็นกับแม่โดยไม่ได้ถอดห่วงที่จมูกออก แม่จะทำสีหน้าไม่พอใจ แต่กลับไม่ว่าอะไรผมเลย”

- “แม่ของฉันทนรักรักมาก แม่เข้าใจฉันเสมอ แต่ฉันรู้ว่าแม่ไม่ชอบฉันแบบที่ฉันเป็นเท่าไรนัก แม่ชอบพี่ชายมากกว่า เพราะพี่ชายมีนิสัยคล้ายแม่มากกว่าฉัน”

จะเห็นได้ว่าการที่เด็กเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นเป็นเพราะว่าพ่อแม่แม่จะพยายามซ่อนความรู้สึกที่แท้จริงแต่ก็ไม่สามารถปกปิดไว้ได้ ในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและผูกพันกันมากแบบความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกนี้ การที่พวกเขาจะปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงจากลูก ๆ ได้นั้นมันเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมาก

ดังนั้นเมื่อพ่อแม่ที่รับเอาวิธีการยอมรับทุกอย่างมาใช้ และทำเสมือนว่ายอมรับพฤติกรรมส่วนใหญ่ของลูก ๆ พวกเขากลับทำลายความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขากับลูก ๆ เสียเอง และยังสร้างผลเสียต่อจิตใจของลูกอีกด้วย พ่อแม่ต้องเข้าใจว่า **พวกเขาไม่จำเป็นต้องยอมรับพฤติกรรมของลูกไปหมดทุกอย่างซึ่งเกินกว่าความรู้สึกแท้จริงที่จะยอมรับได้ พ่อแม่จะรู้สึกดีกว่าหากไม่ต้องสร้างทำเป็นยอมรับพฤติกรรม ทั้ง ๆ ที่ในใจไม่ได้ชื่นชอบพฤติกรรมนั้น ๆ เท่าใดเลย**

**คุณสามารถยอมรับในตัวเด็ก
แต่ไม่ยอมรับพฤติกรรมของเขาได้หรือไม่**

ผมจำไม่ได้ว่าความคิดนี้เริ่มต้นขึ้นมาอย่างไร แต่ความคิดนี้เป็นที่ยอมรับอย่างมาก โดยเฉพาะในกลุ่มพ่อแม่ที่รับเอาความคิดเกี่ยวกับการยอมรับพฤติกรรมส่วนใหญ่ของลูกมาใช้ พ่อแม่ที่เชื่อตรงต่อความคิดของตัวเอง มักจะยอมรับว่าพวกเขาไม่สามารถยอมรับพฤติกรรมของลูกได้ทุกอย่าง ผมเชื่อว่าเป็นอีกความคิดหนึ่งที่เป็นโทษ เป็นความคิดที่ทำให้พ่อแม่ไม่เป็นตัวของตัวเอง ถึงแม้ว่าการคิดแบบนี้จะช่วยทำให้รู้สึกผิदन้อยลงเวลาที่พวกเขาไม่ยอมรับพฤติกรรมของลูก แต่มันก็ไม่ได้ทำให้เกิดผลดีต่อความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขาและลูกเลย