

# นพ.จอม ชุมช่วย แนะนำใช้จิตวิทยาเด็กสร้างความสุข อย่างยั่งยืน กับบทความ “เติบโตใหญ่..ไปกับความสุขที่ ยั่งยืน”



นายแพทย์จอม ชุมช่วย จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น และผู้อำนวยการมีรักคลินิก แนะนำหาสังคมและความรุนแรงที่เกิดขึ้นทุกวันนี้แก้ไขได้ หากสถาบันครอบครัวแข็งแรง พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวใส่ใจและมอบความรักความเข้าใจให้แก่ลูกตั้งแต่ยังเยาว์วัย จะสามารถเติมเต็มความรู้สึกขาดความรักในจิตใจ เพิ่มภูมิคุ้มกัน และผลักดันให้เด็กมีความต้องการจะเป็นคนดีและปกป้องผู้อื่น จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพพร้อมดูแลครอบครัวและสังคมต่อไป

วันนี้ นพ.จอม จึงนำเสนอบทความพิเศษเพื่อแนะนำพ่อแม่เปิดมุมมองการเลี้ยงดูบุตรหลานด้วยเทคนิคง่าย ๆ ที่ใช้เพียงความใกล้ชิดและช่างสังเกตความรู้สึกและพฤติกรรมเด็ก เพื่อการพัฒนาจิตใจและบุคลิกภาพให้เด็ก ๆ ได้เติบโตไปกับความสุขที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

พ่อแม่ย่อมปรารถนาให้ลูกมีความสุข แต่ความสุขในมุมมองของพ่อแม่แต่ละคนอาจแตกต่างกัน หลายคนเชื่อว่าการมอบสิ่งดี ๆ หรือสิ่งที่ลูกต้องการนั้นคือการให้ความสุขกับลูกซึ่งก็น่าจะเพียงพอแล้ว บางครอบครัวพ่อแม่พร้อมเสมอที่จะป้องกันและแก้ไขไม่ให้ลูกต้องเผชิญกับอุปสรรคและคิดว่านั่นคือหนทางแห่งความสุขของลูก แท้จริงแล้วพ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกมีความสุข สามารถยืนหยัด และรู้สึกดีกับตัวเองได้ นั่นน่าจะเป็นความสุขที่ยั่งยืนมากกว่า

พ่อแม่จะอย่างไรให้ลูกมีความสุข..

ประการแรก พ่อแม่เองมีความสุข

มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ชี้ชัดว่าเด็กที่มีความสุขและมองโลกในแง่ดี มาจากครอบครัวที่มีความสุขและมองโลกในแง่ดี โดยทั่วไปแล้วความสุขเป็นอารมณ์ที่สามารถเชื่อมโยงและถ่ายทอดกันได้ หากเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีแต่รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ เรายังคงจะรู้สึกเช่นนั้นไปด้วย งานวิจัยทางสมองเองก็ช่วยยืนยันข้อเท็จจริงประการนี้โดยชี้ว่าในสมองของมนุษย์มี Mirror Neurons ซึ่งเป็นส่วนในการรับรู้และเลียนแบบ หากพ่อแม่ตระหนักความสำคัญในประการนี้ และรับรู้ได้ว่าตนเองไม่มีความสุขเท่าที่ควร พ่อแม่เองคงต้องหาทางปรับปรุง จัดการ หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพื่อให้พ่อแม่มีความสุขซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญของความสุขของลูก

ประการต่อมา ความสัมพันธ์ที่ดี

ความผูกพันที่มั่นคงระหว่างพ่อแม่กับลูกเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่ง ที่จะทำให้เด็กมีความรู้สึกดีกับตัวเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ เนื่องจากตั้งแต่แรกเกิดกระทั่งเติบโตขึ้นมาเด็กมีความต้องการหลายอย่างทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เด็ก

ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และเรียนรู้ที่จะค่อยๆช่วยเหลือตัวเองตามช่วงวัย การตอบสนอง สนับสนุนอย่างเหมาะสมและคาดการณ์ได้จากพ่อแม่ จะช่วยให้เด็กพัฒนาความรู้สึกดีต่อตัวเอง และมีความมั่นคงทางอารมณ์ ตลอดจนรู้จักสัมพันธ์กับคนอื่นได้เป็นอย่างดี

เด็กที่เติบโตมาด้วยความผูกพันที่มั่นคงนั้น นอกจากเขาจะรู้สึกดีกับตัวเองจากความรักที่เขาได้รับแล้ว เขายังสามารถที่จะเผื่อแผ่ความรักและใส่ใจคนรอบข้างอีกด้วย เด็กที่มีความผูกพันที่ดีกับพ่อแม่ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างมีแนวโน้มที่จะมีความรับผิดชอบและเชื่อฟังพ่อแม่ เมื่อเขาโตขึ้นเขาก็จะเป็นประชากรที่ดีของสังคมและใส่ใจกับความเป็นไปของคนรอบข้าง

### ประการที่สาม สนับสนุนการเล่น

การเล่นมีความสำคัญกับเด็ก นอกจากเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญยิ่งแล้ว หากพ่อแม่สนับสนุนอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับวัยจะช่วยพัฒนาคุณลักษณะหลายอย่างในตัวเด็กเช่น การรู้จักแก้ไขปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความยืดหยุ่น การเห็นภาพรวมและตรรกะ ภาษาและการสื่อสาร สติและสมาธิ นอกจากนี้แล้วหากพ่อแม่มีโอกาที่จะเล่นกับลูกอย่างสม่ำเสมอ ยังจะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกอีกด้วย

มีงานวิจัยในปัจจุบันพบว่า เด็กในยุคนี้มี “การเล่นอย่างอิสระ” (Unstructured Play) ลดลงอย่างมาก ซึ่งสัมพันธ์กับการมีพัฒนาการทางความคิดและอารมณ์ของเด็กที่ไม่สมวัย พ่อแม่จึงควรสนับสนุนการเล่นที่เปิดอิสระทางความคิดของลูก และหาเวลาเล่นกับลูกอย่างมีความสุขและสนุกสนาน

### ประการที่สี่ ช่วยให้ลูกรับรู้และจัดการกับอารมณ์

ทักษะในการรับรู้และจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ไม่ได้เป็นสิ่งที่ติดตัวแต่กำเนิด ในชีวิตจริงแล้วเด็ก ๆ ย่อมประสบกับอุปสรรคและก่อให้เกิดอารมณ์ในเชิงลบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากเด็กสามารถจัดการได้เป็นอย่างดีเขาก็จะสามารถข้ามผ่านและเติบโตขึ้น แต่หากเด็ก ๆ ไม่มีโอกาสเรียนรู้และจัดการอารมณ์เชิงลบอย่างมีประสิทธิภาพ อารมณ์เหล่านั้นอาจก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น หรืออาจบ่มเพาะเป็นบุคลิกภาพที่ยากจะเยียวยาในวัยผู้ใหญ่ได้

พ่อแม่สามารถช่วยเหลือลูกได้โดยพัฒนาทักษะในการฟังด้วยความใส่ใจ โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดและความรู้สึก พ่อแม่สามารถสะท้อนความรู้สึกให้เด็กตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเอง และเพื่อให้เด็กรับรู้ว่าเป็นพ่อแม่มีความเห็นอกเห็นใจต่อความรู้สึกเหล่านั้น และพ่อแม่เชื่อมั่นว่าลูกจะสามารถแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยตัวเอง เด็กที่สามารถรับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ จะเติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และมีความสุขในที่สุด

### ประการที่ห้า การชื่นชมอย่างเหมาะสม

มีงานวิจัยที่พบความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นไปไม่ได้เลยที่จะมีอย่างใดอย่างหนึ่งโดยลำพังเพราะสองสิ่งนี้ต่างเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ความภาคภูมิใจในตัวเองของเด็กเริ่มมาจากการได้รับการชื่นชมและยอมรับจากพ่อแม่ หากความสำเร็จและคุณลักษณะของเด็กได้รับการชื่นชมอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง เมื่อเด็ก

โตขึ้น เด็กสามารถมีความรู้สึกดีและมีความภาคภูมิใจได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งพิงการยอมรับจากภายนอก การชมที่มีประสิทธิภาพควรเป็นการชมที่มาจากความรู้สึกที่แท้จริงของพ่อแม่ ร่วมกับชี้ให้เห็นพฤติกรรมที่เด็ก ทำอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามพ่อแม่ส่วนใหญ่มักเคยชินกับการชมลูกกับความสำเร็จ ความเก่ง ซึ่งนับเป็นอันตรายอย่างหนึ่งเพราะลูกอาจรู้สึกว่าพ่อแม่จะให้การยอมรับเมื่อเขาทำได้สำเร็จหรือทำได้ดีเท่านั้น เด็กที่รู้สึกว่าตนเองทำไม่ได้ตามความคาดหวังของพ่อแม่มักลงเอยด้วยการดูถูกตนเอง รู้สึกไร้ค่า และมีปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้ พ่อแม่ควรเปิดใจกว้างที่จะชมลูกกับคุณลักษณะที่สำคัญ เช่น ความพยายาม ความตั้งใจ ความมีน้ำใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความเห็นอกเห็นใจ ความเสียสละ เป็นต้น เพราะคุณสมบัติเหล่านี้ต่างหากที่จะทำให้เด็กประสบความสำเร็จ ได้รับการยอมรับ และมีความสุข ทั้งในวันนี้และวันข้างหน้า

ประการที่หก สร้างวินัยโดยคำนึงความคิดและความรู้สึกของลูก

วินัยและความรับผิดชอบเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถควบคุมตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ และการประสบความสำเร็จเหล่านั้นนำมาซึ่งการยอมรับของผู้คนรอบข้าง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นที่ยอมรับ สิ่งที่คุณค่าจะนำมาซึ่งความสุข

การมีกฎเกณฑ์และมีความคาดหวังที่จะทำให้เด็กมีความรับผิดชอบตามวัยมีความสำคัญ แต่ในหลายครั้งเด็กไม่สามารถทำได้ตามข้อตกลงเหล่านั้น พ่อแม่หลายคนจัดการด้วยการดู ฟร่าบ่น เปรียบเทียบ ประชดประชัน หรือตี สิ่งเหล่านั้นนอกจากจะไม่ช่วยให้เด็กยอมรับและทำตามแล้วกลับจะทำให้เด็กรู้สึกต่อต้าน ก้าวร้าว และมีปัญหาอารมณ์ต่างๆร่วมด้วย พ่อแม่ควรจัดการสถานการณ์โดยเริ่มจากการรู้จักอารมณ์ตนเองก่อน เมื่อสามารถสงบได้แล้วจึงมาจัดการกับลูก สิ่งสำคัญคือพ่อแม่สามารถแสดงความเข้าใจอารมณ์ลูกได้แต่ลูกก็ยังต้องมีความรับผิดชอบ เช่น เมื่อลูกโมโห ไม่ยอมทำการบ้านและขว้างสมุดลงพื้น พ่ออาจพูดด้วยท่าทีที่สงบว่า “พ่อรู้ว่าหนูหงุดหงิดและไม่อยากทำการบ้าน สมุดมีไว้สำหรับเขียน ลูกโยนสมุดแบบนี้ไม่ได้”

ประการที่เจ็ด เปิดโอกาสให้ลูกให้เผชิญกับทั้งความสำเร็จและล้มเหลว

แน่นอนว่าความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองมักมาจากความสำเร็จของเด็ก แต่ภาคภูมิใจที่ยิ่งใหญ่มักมาจากความสำเร็จที่ผ่านอุปสรรคและขวากหนาม ชีวิตที่เรียบง่ายและสมบูรณ์พร้อมอาจไม่ส่งเสริมให้เด็กมีภูมิคุ้มกันในการแก้ปัญหา และรู้สึกดีต่อตนเองเท่าไรนัก พ่อแม่สามารถช่วยให้เด็กมีโอกาสเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากและมีความเสี่ยงอยู่บ้างตามความเหมาะสม ในสถานการณ์ง่ายๆ อาทิ เมื่อลูกซ้อมปั้นจักรยาน 2 ล้อ พ่อแม่ยอมให้ลูกล้มลง และให้กำลังใจเพื่อให้ลูกสามารถลุกขึ้นมาซ้อมต่อได้ หรือเมื่อลูกต้องไปเข้าค่ายพักแรม นอนเต็นท์กับเพื่อน ลูกอาจมีความกังวลแต่พ่อแม่ก็พร้อมจะรับฟังลูกและสนับสนุนให้ลูกได้ไป

สถานการณ์เหล่านี้ก็อาจไม่่ง่ายสำหรับพ่อแม่ที่จะเผชิญกับความรู้สึกกังวลของตนเอง แต่หากพ่อแม่สามารถจัดการความกังวลของตนเองได้ และสนับสนุนลูกให้เผชิญกับความยากลำบาก ลูกจะรู้สึกดีกับตัวเองอย่างแน่นอน แม้ในบางสถานการณ์เด็กไม่สามารถสำเร็จลุล่วงได้ หากพ่อแม่สามารถพูดคุยและชี้ให้เห็นข้อดีที่เกิดจากสถานการณ์นั้นๆ เด็กจะมีภูมิคุ้มกันต่อความล้มเหลวและกล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในอนาคตได้

..หลักเจ็ดประการข้างต้น พ่อแม่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และปรับไปใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละครอบครัว เชื่อได้ว่าเด็กจะเติบโตขึ้นพร้อมด้วยความสุขและความมั่นใจในตนเอง โดยไม่ละทิ้งความสุขของคนรอบข้าง ซึ่งความสุขในรูปแบบนี้เชื่อได้ว่าจะเป็นความสุขที่ยั่งยืน