

เข้าใจองค์ความรู้สมองวัยรุ่นให้ถึง “กึ๋น” ก่อนตัดสินใจ ชะตาชีวิตว่า ‘นอกคอก’

เข้าใจองค์ความรู้สมองวัยรุ่นให้ถึง “กึ๋น” ก่อนตัดสินใจชะตาชีวิตว่า ‘นอกคอก’

ยอมรับไหม...บางทีคุณก็หลงลืมไปว่าก่อนจะเป็นผู้ใหญ่ คุณก็เคยเป็นวัยรุ่นมาก่อน ถึงรู้อย่างนั้นแต่เรายังไม่เข้าใจ อยู่ดีว่า “ทำไมวัยรุ่นต้องสร้างปัญหาให้ผู้ใหญ่ต้องปวดหัวเสมอ” แม้จะพยายามเปิดใจว่า “ก็เพราะพวกเขาเป็นวัยรุ่น ใจลอย” แต่เราก็ยังไม่ยอมรับความแตกต่างของวัยรุ่นได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นคงต้องย้อนกลับมาทำความเข้าใจเสีย ก่อนว่า ช่างในสมองของวัยรุ่นเป็นอย่างไร สิ่งใดที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นบ้าง เพื่อให้เราหาทางเลือกมาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม

นางสาวจุฬารัตน์ มาเสถียรวงศ์ นักวิจัยและผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมวัยรุ่น สถาบันรามจิตติ เปิดเผยว่า หากมองให้ลึกถึงต้นตอของปัญหาวัยรุ่น อาจต้องพิจารณาถึงการทำงานของสมองย้อนไปตั้งแต่วัยเด็ก สมองส่วนหลังจะทำงานก่อนเพื่อให้มนุษย์อยู่รอดด้วยสัญชาตญาณ จากนั้นสมองส่วนกลางหรือสมองชั้นใน ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม ความจำและการเรียนรู้ จะเติบโตเต็มที่ในช่วงวัยรุ่นอายุประมาณ 12-13 ปี ซึ่งซ่อนสมองส่วนอยากหรือลิมบิกเอาไว้ด้วย ถัดไปสมองเปลือกนอกก็จะถูกพัฒนาอย่างมากในช่วงอายุ 20-30 ปี โดยมุ่งเน้นควบคุมสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของสมองจะถูกพัฒนาไปในทางใดนั้น ขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ

หากมุ่งเน้นที่สมองช่วงวัยรุ่นแล้ว พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ทางประสาทวิทยา ซึ่งเราเรียกกระแสนี้ว่า การกำเนิดใหม่ (Reborn) เนื่องจากสาเหตุหลัก 2 ประการ อันดับแรก การพัฒนาสมองส่วนอยากหรือลิมบิก ซึ่งเกี่ยวข้องกับอารมณ์เจริญรุดหน้า ในขณะที่สมองส่วนคิดอยู่ระหว่างการพัฒนา ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะใช้อารมณ์นำเหตุผล จึงชอบความท้าทายและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน ขณะเดียวกันสมองทุกส่วนจะแอดคทีฟและประสาทสัมผัสเชื่อมโยงอย่างมาก ส่งผลให้วัยรุ่นอยากรู้อยากเห็นโลก เริ่มพัฒนาทักษะความเข้าใจต่างๆ ให้เป็นกระบวนการเรียนรู้ รวมทั้งกระตือรือร้นเรื่องเพศอีกด้วย ผู้ใหญ่จึงต้องเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้เคลื่อนไหวและแสดงออกอย่างเหมาะสม และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางเพศของตนเอง อีกทั้งเส้นประสาทในสมองยังแผ่กิ่งก้านสาขาเชื่อมโยงต่อเนื่องกัน หากไม่พัฒนาสมองทุกส่วนก็อาจทำให้วัยรุ่นขาดทักษะชีวิต คิดอะไรไม่เป็นระบบ ขาดเป้าหมายในชีวิต หรือเกิดความหดหู่ เก็บตัว เบื่อการเรียน เบื่อสังคม จัดการและควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี นำไปสู่ความเสี่ยงต่างๆ

“พ่อแม่ผู้ปกครองรู้เรื่ององค์ความรู้สมองมากขึ้นแล้ว เพียงแต่เอาไปใช้ไม่หมดทั้งองค์รวม รู้เป็นอย่างไรไป เช่น เรื่อง

พหุปัญญา มันคือการพัฒนาสมองตามความถนัดก็จริงอยู่ แต่ก็ไม่ควรตัดความถนัดด้านอื่นๆที่อาจจะด้อยกว่าทิ้งไป เราควรเปลี่ยนทัศนคติมาเสริมเพิ่มเติมความรู้ด้านนั้น หรือค่อยๆพัฒนาทักษะด้านที่ไม่ถนัดนักด้วย เพื่อให้เส้นประสาทที่ไม่ได้ใช้นั้นถูกรีดรอน และสูญหายไปตลอดกาล เช่นเด็กที่เก่งเรื่องคำนวณ ก็ควรให้เขาได้พัฒนาด้านภาษา การเคลื่อนไหว หรือดนตรี ฯลฯ สอดแทรกเข้าไปด้วย และต้องยอมรับว่าเด็กแต่ละคนมีลีลาการเรียนรู้ที่หลากหลาย จึงต้องช่วยกันปรับระดับประคองวัยรุ่น ต้องออกแบบสิ่งต่างๆให้วัยรุ่นได้สร้างสรรค์ เสนอทางเลือกให้เขาได้มีสิทธิตัดสินใจร่วม เช่น ชวนเด็กๆมาร่วมออกแบบ เปลี่ยนความคิด ระดมความเห็นเพื่อแก้ปัญหาของตัวเองหรือสังคม ต้องพยายามฝึกให้เด็กคิด กระตุ้นสมองส่วนความคิด เพื่อมายับยั้งส่วนของอารมณ์ให้มากขึ้น แต่ที่สำคัญคือตัวผู้ใหญ่เองต้อง “เข้าไปนั่งในใจเด็ก” และ “ไม่มองต่างมุม” ยกตัวอย่างกิจกรรมพวกผาดโผนต่างๆ ขณะที่ผู้ใหญ่คิดว่าพฤติกรรมแปลกแยกนั้นคือความเสี่ยงแต่พวกเด็กวัยรุ่นกลับคิดว่ามันคือกีฬาต่างหาก”

ส่วนสาเหตุประการที่สอง คือเรื่องการเปลี่ยนแปลงสมดุลฮอร์โมนหลายชนิด ซึ่งควบคุมการทำงานของร่างกายโดยอัตโนมัติ หากไม่รักษาสมดุลของฮอร์โมนแล้ว วัยรุ่นจะแปรปรวนจากชีวิตปกติ ไม่มากไปก็น้อยไป ซึ่งนางสาวจุฬากรณ์ ยกตัวอย่างฮอร์โมนโดพามีน ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งการตื่นตัว ฟังพอใจ จำเป็นมากต่อการเรียนรู้ของวัยรุ่น ควบคู่ไปกับการกระตุ้นและควบคุมฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน หรือฮอร์โมนแห่งความสุข ก็มีความสำคัญเช่นกันเพราะจะทำให้วัยรุ่นพร้อมที่จะเรียนรู้และต่อยอดสิ่งที่รู้มาไปเรื่อยๆ ในทางตรงกันข้ามหากมีฮอร์โมนนี้มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดความเฉื่อย เบื่อหน่าย ดังนั้นก็ต้อง “ป้อน” ความพึงพอใจในปริมาณที่พอดี ส่วนฮอร์โมนที่เรามองว่าเป็นฮอร์โมนความเครียด อย่างคอร์ติซอล หากควบคุมให้อยู่ในปริมาณเล็กน้อย ย่อมส่งผลดีมากกว่าไม่มีฮอร์โมนตัวนี้เลย

อีกมิติหนึ่งที่น่าสนใจไม่แพ้กัน นอกจากการเปลี่ยนแปลงของสมองวัยรุ่นตามธรรมชาติแล้ว ในแง่ความแตกต่างทางสังคมและสิ่งแวดล้อมเองล้วนมีผลต่อกระบวนการเลี้ยงดูและพัฒนาตัวตนของวัยรุ่นทั้งสิ้น วัยรุ่นแต่ละพื้นที่มีพฤติกรรมและความเสี่ยงต่างกัน หากเป็นเด็กในเมืองอาจมีปัญหาคัดค้านหรือเครียดจากการเรียนที่เข้มงวด หรือชุมชนแออัด ส่วนกลุ่มต่างจังหวัด เราอาจพบเด็กที่มีพฤติกรรมแปลกแยกอยู่ตามสวนสาธารณะ ตามที่ปรากฏเป็นข่าว ชำร่วยกว่านั้นคือกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ตามชายแดนก็อาจมีความเสี่ยงสิ่งเสพติด เป็นต้น ดังนั้นแนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่นจึงต้องนำองค์ความรู้สมองมาใช้ และมองให้ลึกในมุมที่หลากหลายด้วยเช่นกัน

เริ่มจาก พ่อแม่ของวัยรุ่น ต้องบอกตัวเองว่านี่คือช่วงเวลาฟัง และอย่าเพิ่งฟันธงไปว่าการกระทำหรือความคิดของลูกถูกหรือผิด เพราะเราอยู่ในสังคมที่ทุกอย่างเป็นสีเทาๆหรือหลากสี ดังนั้นพ่อแม่ควรใช้โอกาสนี้สอนลูกทุกรูปแบบ ตั้งแต่การเลี้ยงดูและการศึกษา ให้เด็กได้เรียนรู้หลายๆอย่างให้มากขึ้น เพื่อให้เขาเรียนรู้ที่จะควบคุมตัวเองได้ และไม่ละเลยเรื่องการดูแลสุขภาพและโภชนาการ เพราะอย่าลืมว่าสมองช่วงวัยรุ่นยังต้องพัฒนาประสาทให้เชื่อมโยงอย่างไม่ติดขัด ต้องเปิดโอกาสให้พวกเขาแสดงออกทางความคิด พยายามชี้ให้ลูกเห็นว่าทางออกที่เขาเลือกนั้น คือการตัดปัญหาหรือแก้ปัญหาที่แน่ชัด โดยไม่เสนอคำตอบ แต่เสนอทางเลือกแล้วช่วยกันวิเคราะห์ทางออกนั้นๆร่วมกัน อีกทั้งต้องปลูกฝังความมีสัมมาคารวะและระเบียบวินัยในชีวิตไปพร้อมกันด้วย โดยแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบและสร้างกฎกติกาในบ้าน เช่น เวลาที่อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์สื่อสารไม่ควรเกิน 4 ชั่วโมง ซึ่งองค์ความรู้

สมองสามารถอธิบายปรากฏการณ์ “ห่างคอมฯ” ได้ว่า เนื่องจากเคมีในสมองของมนุษย์มีฮอร์โมน “เซพติด” อยู่ทุกคน สมองชอบความท้าทายและได้รางวัลเพื่อเพิ่มแรงจูงใจ จึงไม่น่าแปลกใจที่เห็นเด็กวัยรุ่นติดเกมสังอมแแงม ดังนั้นหากต้องการดึงลูกออกจากเกมส์ก็จำเป็นต้องหากิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆมาดึงความสนใจไป อาทิ กิจกรรมอาสาช่วยเหลือสังคม เป็นต้น

ส่วน ครู สื่อต่างๆ และทุกคนในสังคม นั้น ควรมุ่งเน้นการใช้วาจา คำพูดและการสื่อสารในเชิงสร้างสรรค์ ชักชวนให้เด็กวัยรุ่นค้นหาตัวตนให้เร็วที่สุด ทั้งกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจ ในขณะที่เดียวกันก็ควรระมัดระวังเรื่องความสัมพันธ์ของเพื่อน เพราะทั้งเพื่อนและสื่อมีอิทธิพลกับวัยรุ่นมากที่สุด ผู้ใหญ่ต้องส่งเสริมให้เขามีมิตรแท้ พร้อมกับชี้แนะการเสพสื่อและสร้างสื่ออย่างสร้างสรรค์ไปพร้อมกันด้วย