

ปมด้อยนี้...ได้แต่ใดมา...>>>>

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552



วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังติดเพื่อนขนาดหนัก

ฉะนั้น จึงมักเกิดการเปรียบเทียบ ทำให้เขารู้สึกวิตกกังวลในทุกๆ เรื่อง
เช่น ร่างกาย รูปร่าง หน้าตา ความสามารถ การเรียน ครอบครัว ฐานะ ฯลฯ

พิกนี้ กว่านุ้ยต้นจะออกจากบ้านได้ ต้องหุมนุ้ยช้ายหุมนุ้ยชวาหน้ากระจกจนแม่เวียนหัว
เปลี่ยนชุดเขาออกอยู่นั้น แถมบางอาทิตย์ก็อยู่ติดบ้านผิตปกติจนน่าแปลกใจ
ถามไปถามมาใดความว

" โธ่ ! สิวเม็ดเบ้อเริ่มขนาดนี้ ชีนออกไป คนอื่นเป็นได้หัวเราะตามเลยแม่ "

บางทีก็กลับมากะพืดกระพืดกับพ่อแม่ ว่าเลี้ยงเขายังไงให้ตัวเล็กกว่าคนอื่น
หลายอย่างที่ยากทำเลยหมดโอกาส ไม่ก็ทำได้ดีไม่เท่าเพื่อนๆ

นี่แหละครับ สัญญาณที่บอกให้รู้ว่า
ลูกกำลังก้าวเขาสู่วัยรุ่น...วัยที่เขาจะสนใจตัวเองอย่างสุด...สุดๆ และเข้าใจว่า
กำลังถูกคนรอบข้างจ้องมองอยู่ตลอดเวลา ราวกับเป็นนักแสดงที่ยืนอยู่บนเวที
มีไฟส่องหน้า...อะไรประมาณนั้น

ภาษาจิตวิทยาเขาเรียกอาการแบบนี้ว่า Self Consciousness
ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติเหลือเกิน สำหรับวัยรุ่น

เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายและรวดเร็วที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย ความคิด และอารมณ์

ความสนใจตัวเอง ถือเป็นพัฒนาการทางจิตใจอีกขั้นของวัยนี้ครับ อันจะส่งผลให้พวกเขา มีความตระหนักรู้ในตนเอง กังวลต่อภาพตัวเองในสายตาผู้อื่น และอ่อนไหวกับปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เรียกว่าแคลมพัตเบาๆ อารมณ์ก็ปลิวแล้ว

ที่มาของปมด้อย

แม้เจ้าอาการสนใจตัวเองอย่างมากมายนี้ จะเป็นปรากฏการณ์ปกติ แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดปัญหาได้เช่นกันครับ

อย่างที่ทราบกันว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังติดเพื่อนขนาดหนัก ฉะนั้น จึงมักเกิดการเปรียบเทียบ ทำให้เขารู้สึกวิตกกังวลในทุกๆ เรื่อง เช่น ร่างกาย รูปร่าง หน้าตา ความสามารถ การเรียน ครอบครัว ฐานะ ฯลฯ ประเด็นหลักก็อยู่ที่ความต้องการการยอมรับ และเป็นที่ชื่นชมของคนรอบข้างนั่นเอง อะไรที่ไม่ได้มาตรฐาน อย่างที่ถูกคาดหวัง จะทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ ยิ่งถูกย้ำในความบกพร่องนั้นบ่อยๆ จะมีผลให้กลายเป็น คนขาดความยอมรับนับถือตนเอง (Selfesteem) อันเป็นที่มาของปมด้อยในใจ

เด็กผู้หญิงหลายคนอยากมีหุ่นผอมบางเหมือนนางแบบและกังวลอย่างหนักกับรูปร่าง จนรู้สึกเป็นปมด้อย ก็อาจพยายามอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก ทั้งๆ ที่เป็นวัยกำลังเจริญเติบโต เรื่องนี้ในสหรัฐอเมริกาคนขางรุ่นแรงครับ จากการสำรวจพบว่า ร้อยละ 80 ของวัยรุ่น เป็นโรคผิดปกติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างน้อย 1 โรคเลยทีเดียว

เด็กที่เรียนอ่อน ซึ่งปกติมักรู้สึกต่อตัวเองไม่ดีอยู่แล้ว มาเจอพ่อแม่หรือครูตอกย้ำอีกแรง ("โง่") ปมด้อยยอมเขามาเคาะประตูถามหา พานให้เบื่อหน่าย ทอแท ไม่อยากเรียน หันไปพึ่งยาบ้า ยาเสพติดติดในที่สุด

ท่าทีของพ่อแม่

เมื่อพ้นช่วง 13-17 ปี วัยรุ่นส่วนใหญ่จะค้นพบความจริงว่า ตัวเองไม่ได้ถูกเผ้าสังเกตุ

จากครอบครัวข้างตลอดเวลาอย่างที่เคยเข้าใจ ความสนใจตัวเองแบบสุด...สุดจะค่อยๆ
หายไปในช่วง 4-5 ปีนี้ ทาทีของพ่อแม่เน้นว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมากครับ

สิ่งต้องห้ามก็คือ การกระทำที่จะสร้างความอับอายแก่ลูก เช่น วิพากษ์วิจารณ์ความบกพร่อง
หรือดูว่าเขาตอหนาคคนอื่น แสดงความรัก กอด หอม ในที่สาธารณะ พุดล่อเกี่ยวกับรูปร่าง
และหน้าตาที่เปลี่ยนไป

กฎสำคัญประการหนึ่ง ได้แก่ ไม่ควรถกเถียงในสิ่งที่ลูกเชื่อ (ว่ามีคนเฝ้ามองเขาตลอดเวลา)
เพราะมันจะยิ่งย่ำให้เขาคิดอย่างนั้นมากขึ้นไปอีก เช่น เมื่อลูกสาววัย 14
ยื่นกรานที่จะไม่ออกไปไหน จนกว่าสิ่วหนึ่งเม็ดที่หน้าผากจะหายเสียก่อน แทนที่จะพูดว่า
" อย่าไปไหนเลยนะ ไม่มีใครสังเกตเห็นหรอก แคสิ่วเม็ดเล็กๆ เอง " (ซึ่งมีความหมายพอกๆ
กับ " เธอดูน่าเกลียดจริงๆ นะแหละ") พ่อแม่ควรพูดว่า
" มันไม่ดูเลวร้ายหรือน่าเกลียดอะไรเลยสำหรับแม่ (พ่อ) และแม่ (พ่อ) ว่าคนอื่น
ก็คงคิดเหมือนกัน... มีใครพูดอะไรให้ลูกไม่สบายใจหรือเปล่าละ ? "

นอกจากนั้น พ่อแม่ควรส่งเสริม ปมเด่น ให้เกิดขึ้นตามความถนัด
เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงออก และคอยชื่นชมความสำเร็จนั้น แม่เรียนไม่เก่ง
แต่ลูกอาจมีความถนัดด้านกีฬา ดนตรี หรือศิลปะ แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ
ความสำเร็จไม่ควรเกิดจากการเปรียบเทียบกับหรือแข่งขันกับเด็กคนอื่น
เพราะอาจยิ่งทำให้ลูกเกิดปมด้อยซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก

ที่ต้องไม่ลืมคือ พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างในการสร้าง ความภาคภูมิใจในตัวเอง
ให้แกลูกด้วยครับ เพราะสวนใหญ่เด็กมีปมด้อยมักขาดสิ่งนี้ หากลูกเห็นตัวอย่างที่ดี
จะเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบ เช่น แม่ยากจนแต่มีความภาคภูมิใจในความซื่อสัตย์
แม่ไม่สวยแต่ขยัน และมีความภาคภูมิใจ ในการทำงานให้ดี

สุดท้าย ความรักและความใกล้ชิดสนิทสนมนี้แหละ
ที่จะช่วยทำให้ลูกเกิดความมั่นใจในตัวเอง ว่าเขาเป็นที่รักและได้รับการยอมรับ
(อย่างน้อยก็จากพ่อแม่) อยู่เสมอ

สัญญาณบอกเหตุ

คุณหมอพนม เกตุมาน แนะนำวิธีสังเกตลูกว่ามีปมด้อยหรือเปล่า ไว้ในหนังสือ สุขใจกับลูกวัยรุ่น ดังนี้

- บ่นหรือพูดซ้ำๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเองกังวล
 - แสดงความโกรธ หงุดหงิด และก้าวร้าวใส่พ่อแม่ ด้วยโทษว่าสาเหตุของปมด้อยนั้นมาจากพ่อแม่
 - แสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่น หรือต่อสังคม เช่น ละเมิดกฎของโรงเรียน มีเรื่องชกต่อยกับเพื่อน ทะเลาะกับครู จับกลุ่มยกพวกตีกัน
 - คบเพื่อนที่มีปัญหาคล้ายกัน
 - รักสวยรักงาม แต่งกายยั่วยวน ชอบทำตัวเป็นจุดเด่น เป็นการเสริมความมั่นใจให้ตัวเอง สร้างปมเด่นเพื่อกลบปมด้อย
 - ซึมเศร้า ทอแท หมดหวัง และมองโลกในแง่ร้าย ขี้ระแวง ขี้อิจฉา
- อย่าลืมสังเกตดูนะคะ ยิ่งรู้เร็ว ก็ยิ่งตั้งรับได้ทันทางที่..!!!

ขอบคุณที่มาข้อมูล

